**[Zakaj je namakanje oreščkov tako pomembno?](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/zakaj-je-namakanje-oresckov-tako-pomembno)**

Zakaj je namakanje oreščkov tako zelo pomembno? Pri kar nekaj ljudeh smo opazili, da imajo kljub uživanju zdrave in priporočljive hrane pomanjkanje nekaterih pomembnim vitaminov in mineralov. So utrujeni, z glavoboli, nizkim pritiskom…Tudi sama sem imela veliko premalo železa, moja znanka magnezija in vitamina b12 … Zdravniki so mi predpisovali različne železove pripravke (tablete, injekcije) in mi govorili, naj jem jetrca in rdeče meso. Pa ga nisem. In zdaj opažam, da ima takšne težave vedno več ljudi, kljub zdravemu prehranjevanju. Zakaj?

Ovsena kaša vsako jutro za zajtrk, pest mandljev, rižota z brokolijem za kosilo…so bili tisti, ki so blokirali absorbcijo hranil, iz sicer zelo zdravih živil, v moje telo. (Brokoli je zelo zdrav, vsebuje pa goitrogene-inhibitorje.)

**Npr.:**

**Oves morate namakati nekaj ur preden ga jeste. To je resnično zelo pomembno.**

Včasih je na embalaži vedno pisalo, da je ovseno kašo pred uživanjem ali kuhanjem potrebno namakati, vendar tega ni več in smo na to žal pozabili.

***Vsa zrna v ovoju vsebujejo fitinske kisline (organske kisline, v katere je vezan fosfor). Fitinska kislina se lahko poveže s kalcijem, bakrom, magnezijem, železom in s cinkom ter blokira njihovo absorbcijo. Zato lahko pride v telesu do resnega pomanjkanja mineralov in izgube kostne mase. Z namakanjem nekaj manj kot  sedem ur v topli vodi, nevtraliziramo velik del fitinske kisline.***

**Namakanje oreškov, zrnja, semen in stročnic**

Oreški, semena,stročnice in rastline preživijo zato, ker se v njihovem ovoju skrivajo strupeni zaviralci rasti, dokler pogoji narave niso usterzni za njihovo rast. Obrambni mehanizem narave vključuje prehranske zaviralce in strupene snovi, ki so v ovoju in se seveda lahko odstranijo, če je dovolj padavin in se kalitev lahko začne.

Z namakanjem naših oreškov samo posnemamo naravo.

Prehranske zaviralce in strupene snovi, ki so v ovoju zrn in semen, je mogoče zmanjšati ali odpraviti z namakanjem. Ti inhibitorji in strupene snovi so ACE, fitati (fitinska kislina), polifenoli (tanini) in goitrogeni.

**Kaj so inhibitorji encimov?**

Obstajajo prebavni encimi in presnovni encimi. Prebavni encimi sodelujejo pri presnovi hrane, presnovni encimi pomagajo pri vsakem biološkem procesu v telesu.

Inhibritorji encimov pa dušijo encime in zavirajo njihovo delovanje. Iz tradicionalnih navad ljudi vemo, da so nagonsko vedeli, da je pred uživanjem semen le te najbolje namakati ali jih pustiti, da delno kalijo. To je zato, ker stročnice, oreščki in zrna vsebujejo številne inhibitorje encimov, ki lahko resnično obremenjujejo prebavni mehanizem, če jih uživamo v večjih količinah.

**Kaj so fitati?**

Vsa zrna vsebujejo fitinsko kislino v zunanji plasti ali v otrobih. Ta se lahko veže s kalcijem, magnezijem, bakrom, železom in predvsem s cinkom v prebavnem traktu  ter blokira njihovo absorpcijo. Sodobne zgrešene navade uživanja velikih količin nepredelanih otrobov, na začetku prebavo in presnovo pogosto izboljšajo, kasneje pa lahko povzročijo sindrom razdražljivega črevesja in številne druge škodljive učinke.

**Kaj so tanini?**

 **Čreslovina** ali **tanin** je rastlinska spojina, ki veže in obarja ali zvija proteine.
Tanini, če so zaužiti v prevelikih količinah, inhibirajo abosrpicijo mineralov kot sta železo in kalcij. Pomanjkanje železa lahko pripelje do anemij, pomanjkanje kalcija pa do osteoporoze. Tanini zmanjšajo razpoložljivost rastlinskih virov železa, vplivajo pa tudi na slabšo absorpcijo mineralov, ki se nahajajo v sledvoih (cink, baker, magnezij).

**Kaj so ACE?**

 ACE so prav tako zaviralci, dokazano pa imajo neželjene stranske učinke, kot so hipotenzija, suh kašelj, težave z ledvicami, glavoboli, vrtoglavica, utrujenost, slabost, vnetja, bolečine … Prav posebno se jim morajo izogibati nosečnice.

**Kaj so goitrogeni?**

 Goitrogeni so naravne snovi, ki lahko vplivajo na delovanje žleze ščitnice, saj zavirajo njeno delovanje tako, da se vmešavajo v privzem joda

**Zakaj namakati oreške, zrnje in semena?**

1. Za odpravo ali zmanjšanje fitinske kisline.
2. Za odpravo ali zmanjšanje taninain goitrogenov.
3. Za nevtralizacijo ACE.
4. Za spodbujanje proizvodnje koristnih encimov.
5. Za povečanje količine vitaminov, predvsem B vitaminov.
6. Za razgradnjo glutena in lajšanje prebave.
7. Za lažjo absorpcijo proteinov.
8. Za preprečitev pomanjkanja mineralov in izgubo kostne mase.
9. Za nevtralizacijo strupov v debelem črevesu in za čisto debelo črevo.
10. Za preprečevanje številnih bolezni in ohranjanje zdravstvenih pogojev.

Namakanje omogoča encimom in drugim koristnim organizmom v zrnju razgraditi in nevtralizirati velik del fitinske kisline. Namakanje v topli vodi nevtralizira ACE, ki je prisoten v vseh semenih in spodbuja proizvodnjo številnih koristnih encimov. Delovanje teh encimov poveča količino vitaminov, predvsem B vitamina. Med postopkom namakanja in  fermentacije se gluten in druge težko prebavljive beljakovine deloma razgradijo v enostavnejše komponente, ki se lažje absorbirajo.

**Kako dolgo poteka proces namakanja?**

 **V nekaj manj kot sedmih urah namakanja zrnja v topli vodi se nevtralizira velik del inhibitorjev.** Razpokana zrna namakamo čez noč, moko pa pri sobni temperaturi vsaj dvanajst ur, še boljši rezultati pa bodo po 24 urnem namakanju.

**Ali se oreške, zrnje in semena uporablja mokre?**

Meni so mokri mandlji zelo všeč. Če želite sestavine suhe, jih lahko posušite v dehidratorju ali v pečici na najnižji temperaturi v 24 – 48 urah.
Pšenico namočimo za 8 do 22 ur, nato odcedimo in speremo. Tudi pšenico lahko na nizki temperaturi posušimo v dehidratorju ali pečici, nato pa jo zmeljemo in uporabimo moko kot običajno.

**Nasveti za stročnice**

 Fižol ali stročnice moramo namakati v vodi vsaj dvanajst ur pred kuhanjem. Namočen in posušen fižol se lahko kot moka uporablja za zgoščevanje jedi in peko. To je koristen nasvet za dieto brez glutena.
Priporočljiv nasvet pri namakanju stročnic je, da damo na dno posode, v kateri bomo namakali stročnice, en del morskih alg v razmerju enega dela alg in šestih delov stročnic.

S tem izboljšamo okus, olajšamo prebavo, vsebujejo več hranilnih snovi in jed se hitreje skuha. Stročnice namočimo za l2 ur ali čez noč.

Še boljši rezultat dosežemo, če vodo enkrat ali dvakrat zamenjamo.

Leča in cel sušen grah zahtevata krajše namakanje, medtem ko soja vpije več tekočine. Namakanje mehča ovoj in  začne se proces kaljenja, ki odpravlja fitinsko kislino, s čimer se poveča vsebnost mineralov.

Namakanje spodbuja tudi hitrejše kuhanje in izboljša prebavljivost. Preden voda v kateri kuhamo stročnice zavre, z zajemalko odstranimo peno in jo zavržemo. Kuhamo v odkriti posodi še 20 min. Tudi s paro se izločajo neprebavljivi encimi.

Na forumih večkrat beremo, da se pri ljudeh, ki velikokrat uživajo cela zrnja, pojavijo akne, ki izginejo, ko prenehajo s tako hrano. Hrana bogata z nefermentiranimi zrni dejansko povzročajo pomanjkanje mineralov in sindrom razdraženega črevesja, tako da ni čudno, da se naša koža izboljša, ko prenehamo s tako hrano.

Od sedaj naprej vsak večer namočim svoj oves za zajtrk, stročnice za kosilo, oreščke in suho sadje za malico…in težav s pomanjkanjem pomembnih hranil nimam več.