

Groddning förbättrar näringsvärdet

Genom att grodda dina baljväxter kan näringsvärdet hos de redan så nyttiga bönorna öka väsentligt, på ett enkelt och billigt sätt!



Vid groddningen sätts processer igång som förbereder det torkade fröet (bönan) för att växa till en planta. Då bönan är torr "sover" alla enzymer som behövs för att starta upp dessa processer. Vid blötläggningen sugts vatten upp och väcker de sovande enzymerna som tillsammans med nybildade enzymer modifierar näringen i bönan. Vid groddningen omvandlas kolhydrater till enklare sockerarter och protein till fria aminosyror. Mineraler frigörs och blir mer lätt-tillgängliga samt både vitaminer och antioxidanter kan öka i mängd.

Allt detta behövs för att en planta ska börja spira. När du äter dina groddar snuvar du helt enkelt bönan på alla de nyttigheter som den producerat för sin framtid. Generellt sett sker liknande förändringar i olika typer av baljväxter och även andra typer av frön som säd och oljefrön vid groddning. Storleken på förändringarna varierar däremot ofta beroende på art, sort, temperatur och hur länge fröet groddas.

Vitaminer

Flera vitaminer påverkas under groddningen och B-vitaminer som B2 och folat, likväl som C- och E-vitamin har visat sig kunna öka väsentligt. Även om vissa baljväxter inte innehåller C-vitamin innan groddningen, så kan det tillverkas en hel del under groddningen. Folat är ett intressant vitamin som främst finns i baljväxter, fullkornsprodukter, frukt och grönsaker. Eftersom många äter för lite av dessa nyttiga produkter får många också i sig för lite folat. Vitaminet är särskilt viktigt för gravida och ammande kvinnor samt kvinnor som planerar att bli med barn. Dessa kvinnor har ett större behov av folat för att minska risken att fostret får ryggmärgsbråck. Då baljväxter groddas kan innehållet av folat öka med över 600%!

Mineraler

Baljväxter innehåller många olika mineraler som järn, magnesium, zink och kalcium. Baljväxterna innehåller däremot också fytinsyra (även kallat fytat) som binder upp mineraler och gör det svårt för kroppen att tillgodogöra sig dem. Fytat är ett ämne som består till stor del av fosfor, och är den torkade bönans fosforlager. Under groddningen frigörs fosfor från fytatmolekylen för att tillgodose den växande plantans fosfor- och mineralbehov. Ju mer fosfor som frigörs desto sämre binder fytat till de andra mineralerna, vilka då blir lättare för växten att använda och för oss att ta upp. Ju längre baljväxten groddas, desto mer fytat bryts ner.

Antioxidanter

Antioxidanter hjälper till att skydda både växter och djur mot skador på celler och mot härskning av fetter. När baljväxter groddas kan innehållet av antioxidanter öka drastiskt, upp till hela 2000%! Detta kan till viss del bero på ett ökat innehåll av vitaminer som C-vitamin, E-vitamin och β -karoten, men även på ett ökat innehåll av fenoler. Alla vegetabilier innehåller normalt sett en viss mängd fenoler som påverkar smak, doft och färg, och kan ha olika skyddande uppgifter hos växten. På samma sätt kan växternas fenoler ha skyddande och hälsobringande egenskaper hos oss människor. Man tror att de skulle kunna verka positivt mot till exempel hjärt- och kärlsjukdom, cancer, diabetes och allergier, bland annat tack vare sina antiinflammatoriska, antioxidativa och blodsocker- och kolesterolsänkande egenskaper. På samma sätt som för den antioxidativa kapaciteten, kan innehållet av fenoler öka upp till 2000% vid groddning!

Fibrer

Under groddningen brukar mängden lösliga fibrer öka en hel del, medan de olösliga fibrerna minskar. Ökningen av lösliga fibrer är oftast större än minskningen av de olösliga, vilket ger en liten ökning av den totala fibermängden. Olösliga fibrer kan ha kolesterol- och blodsockersänkande egenskaper, vilket är särskilt bra med tanke på hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Utöver ökningen av olösliga fibrer kan mängden resistent stärkelse öka vid groddning. Resistent stärkelse är omtyckt av våra nyttiga tarmbakterier och som då bildar kortkedjiga fettsyror, vilka har flera hälsosamma egenskaper.

Ämnen som ger gasig mage

Baljväxter innehåller olika ämnen som orsakar gasig och bubblig mage. En grupp av dessa ämnen kallas med ett gemensamt namn för α -galaktosider. Trots att baljväxter är så nyttiga undviker många dem just på grund av att de blir bubbliga i magen. Då baljväxterna groddas minskar dessa ämnen, och redan efter två till sex dagars groddning kan de ha försvunnit nästan helt och hållet.

socker

Man har sett en ökning av sockerarter i baljväxter från runt 1-2% till runt 4% efter 6 dagars groddning. Man skulle därför kunna tänka sig att groddning kan ge upphov till högt blodsocker. De få studier som gjorts på området verkar däremot istället peka åt att blodsockersvaret eventuellt kan förbättras efter konsumtion av groddar. Detta skulle kunna bero på en ökad halt fenoler och ett högre innehåll av lösliga fibrer. Men kanske även på ett kroppseget ämne som på engelska kallas "Antisecretory factor" och vars produktion kan stimuleras efter konsumtion av groddar, vilket i sin tur kan stimulera upptaget av socker från blodet (man har sett detta efter konsumtion av groddat havre).

Skrivet för Baljväxtakademin av nutritionist Karin Jonsson