



POLSKIE NASIONA

POLSKIE ODMIANY

Tradycja i solidność od 1951 roku

# NASIONA NA KIEŁKI



smaKIEŁKI  
na zdrowie!

# NASIONA NA KIEŁKI

**Kiełki** są naturalnym źródłem witamin z grupy B, C, D, E, K, PP oraz żelaza, fosforu, wapnia, magnezu, potasu, cynku, jodu, miedzi i selenu. Zawierają wartościowe białka, beta – karoten, kwasy omega – 3 oraz błonnik. Obfitują w mikroelementy, sole mineralne oraz łatwo przyswajalne składniki odżywcze. Są niskokaloryczne. Ułatwiają trawienie, regulują przemianę materii, podnoszą odporność organizmu, wzmacniają włosy i paznokcie oraz poprawiają wygląd cery. Świeże kiełki są bardzo zdrowe, aromatyczne i niezwykle smaczne.

Seria zawiera łącznie 22 pozycje, wśród których znajdziemy 4 popularne mieszanki nasion na kiełki oraz 18 najzdrowszych i najczęściej wybieranych gatunków.



Asortyment	Gramatura*
Bazylija	5 g, 100g
Brokuł	8g, 100 g, 500 g
Burak liściowy czerwony	10 g, 100 g
Fasola Adzuki	20 g
Fasola Mung	50 g, 500 g
Gorczyca	30 g
Groch	90 g, 250 g
Jarmuż	50 g, 100 g
Kapusta czerwona	8 g, 100 g, 500 g
Kukurydza	40 g
Len	10 g, 100 g

Asortyment	Gramatura*
Lucerna	10 g, 100 g
Mieszanka łagodna	30 g
Mieszanka ostra	30 g
Mieszanka do k. chińskiej	70 g
Rżęzucha	30 g, 100 g, 500 g
Rzodkiew	20 g
Rzodkiewka	20 g, 100 g, 500 g
Słonecznik	40 g, 250 g
Soczewica-Rzodkiewka	30 g
Soczewica zielona	30 g
Soja	50 g

\* Na życzenie Klienta możemy przygotować opakowania w większych gramażach.

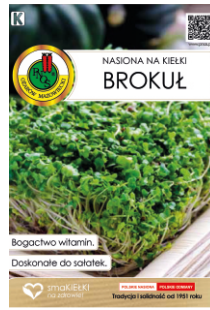
## BAZYLIA

Kiełki bazylii stanowią doskonały dodatek do kanapek, sałatek, dań ciepłych. Oprócz walorów smakowych są także bogatym źródłem beta-karotenu, witamin B5, B6, C i kwasu foliowego. Zawierają wapń, potas, żelazo, magnez, fosfor, mangan, poprawiają trawienie oraz wykazują działanie antybakteryjne i przeciwzapalne.



## BROKUŁ

Bardzo smaczne i aromatyczne, lekko pikantne, są bogatym źródłem glukozyolanów o działaniu przeciwnowotworowym. Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów wzmacniają układ odpornościowy, krążeniowy i nerwowy. Zawierają witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K oraz składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, cynk, selen, mangan.



## BURAK LIŚCIOWY CZERWONY

Kiełki buraka czerwonego bogate są w witaminy z grupy B i C, prowitaminę A. Zawierają duże ilości magnezu i soli mineralnych. Dzięki dużej zawartości żelaza, szczególnie polecane są dla osób cierpiących na anemię. Przeciwdziałają chorobom układu krwionośnego, działają odkwaszająco i antyoksydacyjnie, poprawiają pamięć. Duża wartość błonnika pomaga regulować trawienie.



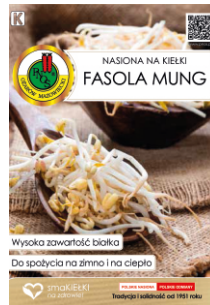
## FASOLA ADZUKI

Kiełki fasoli Adzuki stanowią bogate źródło witamin A, B, C, E, H. Zawierają także dużą ilość wapnia, żelaza, magnezu, potasu oraz białoty, cynku i selenu. Polecane przy chorobach trzustki i nerek. Obniżają poziom cholesterolu, chronią przed anemią, zwiększają odporność, mają korzystny wpływ na włosy, odchudzają i odmładzają.



## FASOLA MUNG

Kiełki fasoli Mung są bardzo smaczne i aromatyczne. Do spożycia na surowo, jak i po obróbce termicznej. Odnaczają się wysoką zawartością łatwo przyswajalnego białka. Zawierają także witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K oraz składniki mineralne: wapń, magnez, fosfor, żelazo, potas, cynk, jod, mangan, lit, selen, miedź, fosfor.



## GORCZYCA

Wyjątkowo smaczne i aromatyczne, lekko pikantne. Wykazują silne działanie przeciwzapalne. Zawierają białko, glukozytolany, kwasy tłuszczowe omega-3, chlorofil, karoten oraz witaminy: A, B1, B3, C, E, K i minerały: wapń, żelazo, magnez, cynk, potas, fosfor, selen, mangan, miedź.



## GROCH

Bardzo łagodne, aromatyczne, i smaczne. Idealne do sałatek oraz kanapek. Są bogatym źródłem lizyny - aminokwasu egzogenego, obniżającego we krwi poziom "złego" cholesterolu. Zawierają witaminy: A, C, i z grupy B oraz składniki mineralne: żelazo, magnez, cynk, wapń.



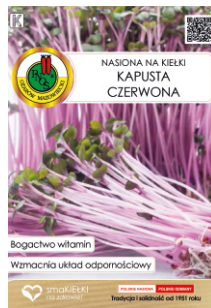
## JARMUŻ

Bogate źródło witamin A, C, K, wapnia, potasu, sodu, żelaza i karotenoidów ( $\beta$ -karotenu, luteiny, zeaksantyny). Lekko pikantny w smaku przysmak jest doskonałym dodatkiem do surówek, sałatek, twarożku. Kiełki wykazują działanie przeciwzapalne. Zawarte w nich substancje antibakteryjne zwalczają szczepy bakterii *Helicobacter pylori*. Ich spożywanie wspomaga układ odpornościowy.



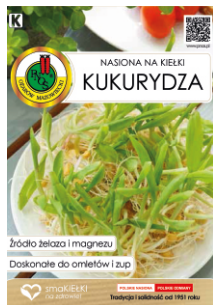
## KAPUSTA CZERWONA

Bogate źródło witaminy C oraz innych przeciwutleniaczy. Mają wysoką zawartość białka, zawierają witaminy: A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K oraz składniki mineralne: wapń, żelazo, cynk, magnez, fosfor, potas, selen.



## KUKURYDZA

Kiełki kukurydzy są smaczne i łagodne. Idealne do sałatek, kanapek oraz omeletów i zup. Mogą być spożywane na surowo lub po podduszeniu. Bogate źródło witamin: A, C i B3, a także wapnia, żelaza, magnezu oraz cynku.



## LEN

Stanowią bogate źródło żelaza, fosforu, wapnia, lecytyny. Szczególnie polecane dla kobiet w ciąży. Skutecznie obniżają poziom "złego" cholesterolu, wpływają korzystnie na pamięć, oczyszczają i harmonizują organizm, przyczyniają się do spadku zachorowań na choroby układu sercowo-naczyniowego oraz zmniejszają ryzyko wystąpienia nowotworów. Wpływają korzystnie na przemianę materii.



## LUCERNA

Wyjątkowo delikatne i łagodne w smaku. Doskonale do kanapek i sałatek. Bogactwo witamin: A, E, B1, B2, C, D, E, K, flawonoidów, luteiny oraz żelaza, wapnia, magnezu i fosforu. Bardzo dobre źródło białka. Kiełki te korzystnie wpływają na układ odpornościowy.



## MIESZANKA DO KUCHNI CHIŃSKIEJ

Bardzo dobra mieszanka kiełków, smaczna i aromatyczna. Wyjątkowo odżywcza z uwagi na wysoką zawartość łatwo przyswajalnego białka. Idealnie komponuje się z daniami kuchni azjatyckiej. Skład mieszanki: fasola Mung - 40%, soja - 30%, soczewica - 30%.



## MIESZANKA ŁAGODNA

Bardzo dobra mieszanka o łagodnym smaku. Aromatyczne kiełki do wielu zastosowań kulinarnych. Mają dużą wartość odżywczą z uwagi na wysoką zawartość witamin: A, C, E i z grupy B, oraz żelaza. Mieszanka pomocna przy przebiegniach. Ma właściwości wykrztuśne. Skład mieszanki: lucerna - 75%, rzodkiewka - 25%.



## MIESZANKA OSTRA

Wyjątkowo dobrana mieszanka o pikantnym smaku. Aromatyczne kiełki do wielu zastosowań kulinarnych. Mieszanka wyjątkowo odżywcza z uwagi na wysoką zawartość witamin: A, C, E oraz z grupy B. Poprawia trawienie i ogólne funkcjonowanie organizmu. Skład mieszanki: rzeżucha - 40%, gorczyca biała - 30%, rzodkiew - 30%.



## RZEŻUCHA



Wyjątkowo smaczne i aromatyczne kietki. Pikanne i wyraziste w smaku. Doskonałe do jajek, sałatek, zup oraz serów. Bogactwo witamin: A, B1, B2, B3, B9, C, K i substancji mineralnych, zwłaszcza jodu, poza tym wapnia, żelaza, fosforu, cynku, manganu i magnezu i potasu. Zawierają także glukozytolany. Regulują przemianę materii. Wzmacniają włosy i paznokcie. Poprawiają cerę.

## RZODKIEW



Bardzo smaczne i aromatyczne. Odnaczają się większymi wartościami odżywczymi od rzodkiewki. Swoje zdrowotne i lecznicze działanie zawdzięcza olejkom gorczycznym, zawierającym związki siarki, które nadają jej ostry smak. Rzodkiew bogata jest w witaminę C, a także witaminy z grupy B, wapń, potas, żelazo, fosfor oraz białka i węglowodany.

## RZODKIEWKA



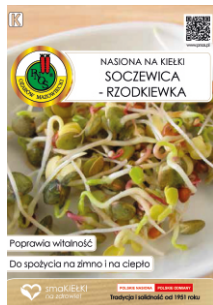
Wyjątkowo aromatyczne kietki. Są bardzo dobrym źródłem witaminy C, która podnosi odporność i zapobiega przeziębieniom. Mają właściwości przeciwzapalne i wykrztuśne. Zawierają: białko, tokoferole, chlorofil, inozytol, PABA, oraz witaminy: C, A, B1, B2, B3, E i składniki mineralne: wapń, żelazo, magnez, cynk, siarkę, potas, fosfor, miedź, mangan.

## SŁONECZNIK



Kietki łagodne w smaku o lekko orzechowym aromacie. Zawierają: białko, nienasycone kwasy tłuszczowe, polifenole, karotenoidy, ksantofile, koenzym Q10, saponiny, inozytol, PABA, lignany; witaminy: A, E, K, C, i z grupy B; składniki mineralne: żelazo, magnez, potas, fluor, jod, mangan, selen, sód, krzem.

## SOCZEWICA-RZODKIEWKA



Mieszanka łącząca pikantną rzodkiewkę z łagodną soczewicą. Doskonała jako dodatek do sałatek, kanapek oraz sosów i zup. Mieszanka bogata w witaminę C, oraz aminokwasy. Doskonały składnik codziennej diety. Poprawia witalność i odporność organizmu. **Skład mieszanki:** rzodkiewka - 50%, soczewica - 50%.

## SOCZEWICA ZIELONA



Bardzo smaczne i aromatyczne. Idealne na surowo jako dodatek do sałatek i kanapek oraz po sparzeniu wrzątkiem lub lekkim podduszeniu, do wielu potraw azjatyckich. Bogate źródło witaminy C, witamin z grupy B i aminokwasów. Zawierają duże ilości wapnia, cynku, żelaza, potasu, magnezu i fosforu.

## SOJA



Szczególnie smaczne po podduszeniu. Stanowią doskonały dodatek do wielu potraw. Zawierają dużo białka, a także witamin: A, B, C i K oraz fosforu, miedzi, potasu, żelaza, manganu i magnezu. Zasobne w nienasycone kwasy tłuszczowe. Poprawiają witalność organizmu. Doskonale wpływają na cerę i włosy.



Soja – niezwyklej popularność zyskała wśród wegetarian, którym ze względu na to, iż zawiera spore ilości pełnowartościowego białka, zastępuje mięso i mleko. Ponadto produkty sojowe obniżają poziom cholesterolu, chronią przed miażdżycą i chorobami serca. Na polskich stołach coraz częściej można spotkać artykuły spożywcze, których głównym składnikiem jest soja. Pamiętajmy jednak, że jej nadmiar może przynieść niepożądane rezultaty, np. w postaci ograniczenia wchłaniania składników mineralnych przez organizm.

# NACZYNIĘ DO KIEŁKOWANIA KIEŁKOWNICA



Naczynie do kiełkowania (kiełkownica) firmy PŃOS zbudowana jest z wysokiej jakości przezroczystego tworzywa, dzięki któremu kiełki są równomiernie oświetlone.

## Zestaw zawiera 5 elementów:

- 3 szalki kiełkujące, dzięki czemu możemy jednocześnie uprawiać trzy różne gatunki nasion (szalki wyposażone są w odpływy oraz otwory zapewniające odpowiedni odpływ wody oraz wentylację),
- zbiornik odpływowy, w którym może zgromadzić się nadmiar wody,
- pokrywkę gwarantującą stałe warunki termiczne i poziom wilgotności powietrza.

## Instrukcja Użytkowania Kiełkownicy

1. Kiełkownicę dokładnie umyć i optukać zimną wodą.
2. Nasiona przed wysiewem optukać pod bieżącą wodą, namoczyć w zimnej wodzie zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.
3. Nasiona wysiać na szalkach tak, by nie przylegały do siebie.
4. Zbiornik na wodę ustawić na równej powierzchni, na nim poszczególnie szalki z nasionami, całość przykryć pokrywką.
5. Wysiane nasiona należy podlewać 3-4 razy dziennie. Nasiona drobne podlewamy używając spryskiwacza. Każdą szalkę należy spryskiwać osobno umiarkowaną ilością wody. Nasiona zostaną przepłukane i odpowiednio nawilżone, reszta wody będzie spływała przez otwory w szalkach do niższych poziomów tak, aby na każdym poziomie podlać wysiane nasiona. Nadmiar wody spłynie do zbiornika na spodzie kiełkownicy. Wodę ze zbiornika należy wylać lub wykorzystać do podlewania roślin.
6. Kiełkownicę z wysianymi nasionami należy umieścić w ciepłym i widnym miejscu ale nie bezpośrednio na słońcu.
7. Nasiona na kiełki, przy kontrolowaniu poziomu wilgotności i temperatury, będą do spożycia w ciągu kilku dni.

UWAGA! Wokół korzeni niektórych kiełków (lucerna, rzeżucha, rzodkiewka, kapusta, brokuł itp.) tworzą się włosniki, które często są mylone z pleśnią.



Przedsiębiorstwo Nasiennictwa Ogrodniczego i Szkółkarstwa  
w Ożarowie Mazowieckim Sp. z o.o.

ul. Żeromskiego 3, 05-850 Ożarów Mazowiecki

Dział Sprzedaży PŃOS:

☎ 502 528 867, 667 490 027, 665 606 966, 693 835 710, 607 557 773

bok@pnos.pl www.pnos.pl