

מה זה בעצם ?

ייחודם בהשוואה לקטניות האחרות הוא שהם קלים יחסית לעיכול ולאחר הנבטה אפשר לאכול אותם אפילו ללא בישול. הם נחשבים מחממים ומחזקים לפי הרפואה הסינית. הירוקים מתאימים יותר לטיפול בכבד והכתומים לטיפול בטחול. כלומר הירוקים נחשבים מרגיעים והכתומים כמוסתי מטבוליזם ומפחיתי צורך במתוק.