



RECEPTY A JÍDLO 06. 01. 2017

## Klíčky jsou vynikajícím zdrojem vitamínů i enzymů. Klíčení semen můžeme provádět i doma

**V klíčcích najdeme vitamíny A a E, dále vitamín C, některé vitamíny ze skupiny B. Dokážou kromě jiného posílit naši imunitu. Ve vojtěšce je obsažen i...**

Čerstvé **klíčky** jsou jedním z nejbohatších přírodních zdrojů vitamínů, minerálů, enzymů, stopových prvků a rostlinných bílkovin v koncentrované formě. Pouhé dvě hodiny po začátku klíčení se v semínku zvýší **obsah vitamínů** a dalších prospěšných látek nejméně o 50%, častěji o 100 a více procent. Ukážeme si to na příkladu. Pokud si do pokrmu přidáme lžici dejme tomu **naklíčených ředkviček**, museli byste si dát zhruba přes třicet zralých plodů, abyste dosáhli stejného příjmu veškerých hodnotných látek. **Klíčky** mají mimořádné léčivé účinky a také nastartují regenerační schopnosti organismu. V naklíčených rostlinkách jsou všechny **živiny** vyváženy v přirozeném poměru, které je prospěšné i lidskému tělu. Například enzymy jsou **katalyzátory chemických procesů** v živých organismech. Bez nich nám nebude fungovat správně metabolismus, trávení, imunitní systém a také se výrazně zpomalí naše regenerační schopnosti. Bohatým zdrojem živých neboli **aktivních enzymů** je vedle syrové zeleniny a ovoce také zelenina kvašená a samozřejmě klíčky ze semen a luštěnin.

### Jaké vitamíny klíčky obsahují?

V klíčcích najdeme **vitamíny A a E**, dále **vitamín C**, některé **vitamíny ze skupiny B**. Dokážou

kromě jiného posílit naši **imunitu**. Ve vojtěšce je obsažen i vitamín K, který pomáhá udržovat zdravé kosti a působí kladně na srážlivost krve. V klíčcích najdeme i oba druhy vlákniny, rozpustnou i nerozpustnou. Rozpustná napomáhá snižovat hladinu cholesterolu a **zpomaluje vyprazdňování žaludku** i vstřebávání glukózy do krve, díky tomu se cítí člověk déle sytý. **Klíčky** jsou tedy vhodnou potravinou při snižování nadváhy i diabetu. **Nerozpustná vláknina** je očistou pro střeva a podporuje střevní peristaltiku. **Chlorofyl čistí krev**, pomáhá při autoimunitních chorobách a je protizánětlivý.

## Jak získat vhodná semínka

Ke **klíčkům** se můžeme dostat jednoduše. Buď je přímo zakoupíme v obchodech anebo si je můžeme vypěstovat doma. Je dobré vyhnout se nákupu v prodejnách s osivem anebo zahradnictví. Zde je pravděpodobné, že zakoupíte semena určená k setí. Ta bývají obvykle namořená a tím jsou pro konzumaci znehodnocená. **Luštěniny** je třeba koupit neloupané a nepůlené. Ke klíčení si však **nekupujte fazole**, obsahují specifické bílkoviny **lektiny**, které jsou přírodními toxiny. K příznakům otravy patří zánět střeva s poškozením sliznice, hromadění vody v lymfatické tkáni a její krvácení. Lektiny se odstraňují nejméně čtvrthodinovým varem anebo blanšírováním. **Luštěninové klíčky** je proto vhodné upravit druhým způsobem. Blanšírování spočívá v krátkodobém zahřátí a opětovném zchlazení. Provádí se buď v páře anebo ve vroucí vodě. Je nutné ho ale provádět důkladně. Nedokonalé blanšírování má horší důsledky, než žádné. Dochází totiž k narušení tkáni rostlin a uvolnění enzymů, které se však nezničí, ale naopak urychlí znehodnocení potraviny.

## „Domácí“ klíčení

Na trhu je možné koupit přístroje určené k **nakličování zrn**. Existují různé typy, některé jsou na elektřinu, jiné se bez ní obejdou. Obsahují automatická topidla, kropící systém a další vychytávky. **Klíčidla** skutečně obstarají veškerou práci. Pokud však nechcete investovat peníze do drahých přístrojů, můžete si zakoupit například jen speciální **sklenice na klíčení**. Není nutné však mít ani je. Postačí i obyčejná PET láhev.

## Klíčení - jak na to?

Luštěninová semena ( zhruba jednu hrst ) propláchneme tekoucí vodou, nasypeme do misky a zalijeme vodou. Necháme takto stát přes noc. Do rána semena nabobtnají a pod slupkou jsou již patrné klíčky. Semena přesypeme do PET láhve, do jejíhož dna jsme udělali několik otvorů. Pokud má láhev širší hrdlo, je to v pořádku. U láhvi s úzkým hrdlem musíme odříznout horní část. Semena několikrát propláchneme. Je vhodné je umístit do tmavé místnosti, aby měly křehčí klíčky. Každý den je nutné klíčky aspoň třikrát propláchnout. Můžete také použít místo PET láhve husté síto. Důležitou zásadou je, že i když semena během klíčení potřebují být neustále vlhká, nesmí být ponořena ve vodě. Mohla by začít zahnívat.



## Jak dlouho trvá klíčení semen?

Nakličování jednotlivých druhů je mírně odlišné. Obvykle se za orientační informace považují tyto:

### Čočka

- Je dobré ji namáčet maximálně 12 hodin a potom 1-2 dny nechat klíčit.

## **Cizrna**

- Během zhruba 15 hodinového namáčení třikrát vyměníme vodu a proplachujeme. Klíčení trvá zhruba 3 dny a mělo by proběhnout při teplotách mezi 16 - 18 °C .

## **Hrách**

- Namáčíme asi 15 hodin a necháme klíčit maximálně 3 dny. Teplotu je vhodné udržovat okolo 20°C.

## **Fazole Mungo**

- Používá se pro ně také název zelená sója. Po 10 hodinách namáčení se nechávají 2-3 dny klíčit a proplachují se až 4x denně. Mungo klíčky patří k jedněm z nejchutnějších a nejpoužívanějších.

## **Pohanka**

- Na naklíčení se tentokrát použije pohanka loupaná. Po půlhodinovém namáčení je ideální použít keramickou misku a ponechat na ní semena do druhého dne. Pokud chcete výhonky, kupte si tmavá neloupaná semena. Po 15 hodinách máčení se nechají 2 - 3 dny klíčit. Velice vhodné je použít jako podklad vlhkou tkaninu. A pak už se obrníme trpělivostí. Potrvá totiž přibližně týden, než výhonky vyrostou na dostatečnou výšku a mohou se sklídit.

## **Řepa**

- Semínka máčíme 24 hodin a potom je necháme růst na keramické podložce přibližně týden nebo dva. Výhonky mají zajímavou červenou barvu.

## **Řeřicha**

- Není třeba ji namočit. Stačí ji průběžně rosit na keramické misce při teplotě okolo 20 °C. Sklízet ji můžeme od třetího dne, ale nejlepší je udělat to až po týdnu, kdy výhonky pěkně vyrostou.

## **Sója**

- Namáčíme 15 hodin a pak necháme proběhnout klíčení ideálně v uzavřené sklenici. Tu pravidelně proplachujeme, doporučuje se zhruba po pěti hodinách. Sklenici dáme na místo do 21 °C . Za čtyři dny by mělo být klíčení ukončeno.

## **Slunečnice**

- Vyloupaná semena bez poškození namáčíme 5 hodin, pak je necháme klíčit při teplotě asi 20 °C a důkladně proplachujeme. Nenaklíčená semínka průběžně odstraňujeme. Ostatní jsou připravena ke konzumaci zhruba za 24 hodin.

## **Vojtěška**

- Nejlepší je keramický talíř nebo miska bez glazury. Po namáčení, trvajícím asi 5 hodin na něj pak semínka rozprostřeme a pravidelně rosíme rozprašovačem. I když klíčky se objeví už druhý den, je lepší si počkat další 3 - 5 dnů na zelené výhonky.

## Jaká semena můžeme nechat naklíčit?

Vhodné ke klíčení je použít vojtěšku, mungo, řeřichu, čočku, hrách, sóju, hořčici, ředkvičky, bazalku, pískavici, pohanku, pšenici, ječmen, žito, špaldu, oves, slunečnici, sezam, len, dýni a další. Fazole nejsou zcela vhodné a pokud ano, je třeba dodržovat výše uvedené zásady, týkající se odstranění lektinů.

## Co dál s klíčky?

Hotové klíčky je ideální vysypat na cedník, **propláchnout** vodou, nechat okapat a uložit do ledničky nejlépe v mikroténovém sáčku anebo dóze. Jejich **trvanlivost** je zhruba týden. Můžeme je jíst samostatně anebo jako součást celé řady pokrmů. Vhodné jsou do salátů, k posypání brambor, do polévky, pomazánky, jako příloha k masu, do jogurtu apod. Nejlepší je konzumovat je syrové anebo lehce spařené v páře. Výhodou semen po naklíčení je to, že nadýmavé látky se během klíčení rozloží a při jejich trávení nevzniká nepříjemná plynatost.