

# JAK NA KLÍČENÍ?

## **BUDETE POTŘEBOVAT:**

- vhodnou směs na klíčení (semínka, luštěniny, obiloviny)
- sklenici na klíčení nebo sítko
- studenou vodu



### **1. PŘIPRAVIT**

Z vybrané směsi vyberte porušené kousky a propláchněte zbývající semínka.

### **2. NAMOČIT**

Semínka, luštěniny a obiloviny nechte na 8–12 hodin ponořené ve studené vodě. Namáčejte ale jen ty, které to vyžadují!

### **3. PROPLACHOVAT**

Obsah sklenice 2–4× denně proplachujte proudem studené vody a kontrolujte, jestli se nezačala tvořit plíseň.

### **4. SKLÍZET**

Až budete chtít, můžete klíčky ze skleničky sklízet. Po vymytí bude sklenice hned připravená na další semínka!

## 1. **PROČ KLÍČIT**

Klíčení zvyšuje antioxidační aktivitu semínek, stoupá v nich množství vitamínu C, E a vitamínů skupiny B. Zároveň díky enzymům dochází k přeměně složitých škrobů na jednodušší sacharidy, které jsou pro tělo lépe stravitelné. V klíčcích se také probouzí minerály jako vápník, hořčík, železo a fosfor. Pokud si počkáte na první lístečky řeřichy nebo brokolice, nadopujete tělo i chlorofylem.

## 2. **CO KLÍČIT**

U semínek na klíčení vždy dbejte na bio kvalitu. Vyhněte se produktům na běžné vaření, stejně jako semenům určeným pro výsadbu. Klíčí čočka, hrách, mungo a adzuki fazole, cizrna, žito, pšenice, ječmen a oves. Velmi oblíbené jsou i řeřicha, ředkev, rukola, vojtěška, brokolice nebo pískavice. Rukola a řeřicha lépe porostou na sítku nebo na vatě.

## 3. **NA CO SI DÁT POZOR**

Největší hrozbou jsou plísně a hniloba. Klíčky pravidelně kontrolujte, jestli se na nich netvoří bílé chloupky nebo jestli nezahnívají. Klíčky by nikdy neměly úplně vyschnout a zároveň potřebují čerstvý vzduch. Některé suroviny nepotřebují namáčet – řeřichu a rukolu stačí jen propláchnout.

## 4. **JAK DLOUHO TO TRVÁ**

Klíčky mějte při teplotě asi 18 °C na světlém místě. Nikdy je ale nedávejte na přímé slunce. Od namočení po vyklíčení to trvá asi 4–6 dnů než jsou klíčky v plné síle, záleží ale na vás, kdy je sklídíte.

***Svět plodů***