

Klíčky a domácí nakličování



Proč jsou klíčky zdravé?

Mimořádná hodnota naklíčených semen spočívá ve **zvýšení hladiny všech obsažených vitamínů**. Například v sójových bobech mungo se naklíčením **zvýší obsah vitamínu C až o 553 %**. Klíčky jsou nejbohatším **zdrojem vitamínu E** a obsahují rovněž **vysoké množství vitamínů skupiny B, vápníku, hořčíku, železa, fosforu a draslíku**.

Klíčky **zbavují tělo jedů**, nezahleňují a nezanechávají nečistoty. Podle výzkumů chlorofyl a nitrosidy v klíčcích **mají protirakovinné účinky**. Větší výhonky navíc obsahují i **množství prospěšného chlorofylu, který má detoxifikační a regenerační účinky**.

Pravidelná konzumace klíčků a výhonků napomáhá ke snížení hladiny cholesterolu v krvi a chrání před anémií. Zdravou svačinkou z klíčků pak **pomáháte tělu k posílení srdce i nervů, pečujete o krásu své pokožky a chráníte kosti před řídnutím**.

Přínosem klíčení například u luštěnin je, že se částečně rozštěpí bílkoviny i škroby a také látky, které působí v těle nadýmání. **Všeobecně se tedy naklíčením zlepší jejich stravitelnost**.

Která semínka mohou klíčit?

K naklíčení jsou vhodná prakticky všechna semínka jedlých rostlin. V zásadě se dají klíčky rozdělit do několika skupin - **klíčky z luštěnin, obilovin, olejnin, zeleniny i bylinek**. K těm nejčastěji používaným u

nás patří **zelená či červená čočka, potravinářská pšenice, neloupaný zelený hrách, pohanka, brokolice, ředkvička, rukola, slunečnice, zelená sója (mungo), vojtěška, řeřicha, sezam, alfa-alfa či zeli.**

Pozor! Na klíčení používáme **pouze semena určená ke konzumaci**, rozhodně nepoužívejte semena k výsadbě, která jsou chemicky ošetřena.

Speciální nakličovadlo nebo obyčejné sítko?

Nechat naklíčit semínka můžeme pomocí tzv. nakličovadla. **Nakličovadlo může to být jak keramická, tak i skleněná či plastová nádoba**, která speciálně slouží k tomu, aby poskytla co nejlepší prostředí pro růst semínek. Nechceme-li však investovat do speciálního nakličovadla, **je možné nechat naklíčit semínka také pomocí sítka s miskou a čisté utěrky.**

Jak postupovat při nakličování?

1. **Přes noc si dáme semínka do vlažné vody** a necháme je v ní namočit a nabobtnat.
2. Ráno **vodu se semínky slijeme** a semínka propláchneme opět vlažnou vodou. **Semínka přendáme do klíčící nádoby** – v obchodech jsou k dostání **speciální misky**, ale bohatě postačí čistá nádoba, vata nebo papírové utěrky a rosítko na květiny. Máme-li keramické nakličovadlo, namočíme jeho síto na 15 minut do vody.
3. Propláchnuté **semínka rozložíme rovnoměrně na síto nakličovadla, popř. na obyčejné síto.**
4. **Do spodní misky nakličovadla nalijeme vodu** a složíme nakličovadlo dohromady. **Nemáme-li nakličovadlo, dáme sítko se semínky do misky s trochou vody.** *Poznámka: Pamatujte však na to, že semena musejí být sice neustále ve vlhku, ale nikoliv ve vodě! V případě sítko překryjeme misku se semínky čistou utěrkou (kvůli pozdějšímu proplachování).*
5. **Poté dáme semínka na 2 dny do tmy.** Semínka **dvakrát denně na sítech propláchneme proudem vlažné vody** a nesmíme zapomenout vyměnit vodu ve spodní misce! *Poznámka: Je velmi důležité semínka proplachovat, jinak mohou vyschnout nebo se nich může vytvořit plíseň. Pokud se tak stane, je nutné vyhodit všechny klíčky v nakličovadle a nakličovadlo důkladně vyčistit.*
6. **Po dvou dnech ve tmě postavíme nakličovadlo na světlo**, ne však na přímé slunce. Nejideálnější teplota pro klíčení je okolo 20 °C.
7. **Podle druhu semínek se klíčky objeví za 3 až 6 dní.** Když semínko roste, jako první pustí ochlupené kořínky směrem dolů a teprve až pak jeho tlustý klíček vyrazí směrem nahoru. Konzumovat klíček se doporučuje tehdy, když měří spolu se semínkem asi 1 až 2 cm.

Jak je využijeme?

V kuchyni se klíčky využívají zasyrova, aby si zachovaly co největší množství zdraví prospěšných látek. Můžeme je konzumovat buď samostatně, nebo je lze přidávat do celé řady pokrmů.

Hodí se jako **součást zeleninových salátů, na namazaný chléb, na posypání brambor či polévek**. Můžeme jimi například plnit palačinky, přidávat do bramborové kaše, vyzkoušet byste je měli ale také například **při přípravě pomazánek a sendvičů**. Přidáváme je však vždy až do hotových jídel, protože vařením by se mohly zničit cenné látky.