

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.