



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 23. 2. 2018 | Mgr. Martina Karasová

Jak klíčky nejlépe zařadit do jídelníčku?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-klucky-nejepe-zaradit-do-jidelnicku__s10010x10832.html

Proč zařadit do jídelníčku klíčky? V momentě, kdy se semínko proměňuje přes klíček ve výhonek, stává se z něj vitamínová bomba. Pro tělo jsou klíčky vhodným zdrojem vitamínů a minerálů. Přečtěte si, proč tomu tak je, jaká pravidla při klíčení dodržovat a jaká semínka klíčit.



Nejlepší začít na jaře

Klíčit sice můžeme kdykoliv, ale nadcházející jaro je nejvhodnějším obdobím,

protože jsme po dlouhé zimě bez energie a tu nám zaručeně dodají právě klíčky, které jsou zdrojem vitamínů a minerálů té největší kvality. Při klíčení dochází v semenech k enzymatickým pochodům. Klíčením roste v zrně množství esenciálních aminokyselin, které tělo nezbytně potřebuje, mnohonásobně stoupá obsah vitamínů a minerálních látek. Klíčky dávají našemu tělu životadárnou energii, posilují imunitu a v neposlední řadě i psychiku.

Číňané nebo Féničané znali tajemství klíčení již před několika tisíci lety. Při dlouhých plavbách na lodi se požíváním naklíčených semen preventivně bránili smrtelným kurdějím. I naši předkové klíčky je kdysi dávno běžně konzumovali. Oblibě se těšila tzv. pučálka – pochoutka z naklíčeného hrachu.

Kouzlo proměny semínka ve výhonek

V momentě, kdy se semínko proměňuje přes klíček na výhonek, probouzí se i řada enzymů, která proměňuje zásobní škroby na cukry. Celá rostlinka je neuvěřitelnou zásobárnou vitamínů, minerálů, bílkovin, enzymů. Podle druhu klíčků se liší i konkrétní složení vitamínů a minerálů, ale jedná se hlavně o vitamíny skupiny B, C a E, minerály vápník, hořčík, železo a fosfor, chlorofyl a v neposlední řadě aminokyseliny, které podporují imunitní systém a metabolické děje.

Jak na to?

Na našem trhu je k dispozici řada nakličovacích zařízení, ale poměrně snadno lze získat klíčky i bez nich.

- Namočte semena ideálně přes noc do vody, aby nabobtnala.
- Ráno namočená semínka propláchněte a rozprostřete na síto či misku a navlhčete je. Semena nesmí ve vodě plavat, jinak začnou zahrnovat.
- Pravidelně semena vlhčete rozprašovačem a proplachujte. Ideální teplota na správné vyklíčení je okolo 20 °C. Když je vyšší, mohou začít semena hnit a při nízké teplotě jejich klíčení trvá delší dobu.
- Od třetího dne můžete obvykle, v závislosti na druhu semen, sklízet svou úrodu.

Jaká semínka vybírat?

Pro klíčení se skvěle hodí semena **munga, cizrny, řeřichy, ředkvičky, alfaly nebo čočky**. K dostání jsou i různé směsi semen pro nakličování. Na nákup semínek pro klíčení vyražte do obchodu se zdravou výživou a vybírejte ideálně semena v BIO kvalitě. Semena určená pro pěstování rostlin, která koupíte v zahradnictví, se ošetřují fungicidy a pesticidy, aby nedocházelo při jejich uskladnění ke klíčení a k plesnivění a nejsou pro tento účel vhodná.

Jak klíčky nejlépe zařadit do jídelníčku?

Možností, jak klíčky konzumovat, je celá řada. Posypte si jimi polévku nebo chléb, přidejte je do salátů, pomazánek, dipů nebo si na nich pochutnejte jen tak – samotných. Každá naklíčená rostlinka má jinou chuť. Přidávejte je do hotových jídel, vařením byste mohli zničit cenné látky a jezte je i s kořínky a výhonky. Nemusíte je však spotřebovat hned, v ledničce vydrží až týden. Po naklíčení je můžete opět usušit, uchovávat je v ledničce nebo mrazáku na pozdější použití.

Zajímavost na závěr - namáčení ořechů

Pro většinu lidí jsou ořechy a semínka těžko stravitelné a necítí se po nich dobře. Příliš častá konzumace nenamočených plodů může zatížit zejména játra a ledviny. Namáčením ořechů se výrazně zlepší jejich stravitelnost a zároveň z těchto ořechů umí tělo vstřebat více živin. A co víc, po několika hodinách ve vodě jsou ořechy výrazně chutnější.

Ve vodě se také probouzí jejich skrytá síla a energie. Hlavním obranným mechanismem, kterým se semínko chrání před předčasným klíčením, jsou totiž enzymové inhibitory. Tyto látky jsou na povrchu semínek a ořechů. Jakmile však ořechy ponoříte do vody, probudí se k životu a ochranné látky přestanou

působit. Namáčení takto startuje ve všech plodech proces klíčení, který v nich zvyšuje množství prospěšných látek, enzymů, vitamínů a minerálů.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz