magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 3. 4. 2018 | tla

Klíčky a mikrozelenina jsou zdravou ozdobou talíře

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Klicky-a-mikrozelenina-jsou-zdravou-ozdobou-talire__s10010x10888.html

Aprílové počasí, neustálé střídání tlaku, kdy se v průběhu dne několikrát změní modrá slunečná obloha se zakaboněnou, z níž prší či dokonce sněží, dává pořádně zabrat našemu organismu. Jak dobít baterky? Je možné i správným jídlem. Jde to i zdravě. A navíc si je možné vypěstovat sám doma. Jak na to?

Naložte si na talíř jaro – výhonky nejrůznějších semen, ty mají o téměř polovinu víc vitamínů a dalších nutričně cenných látek, než v dospělé rostliny. Vyzkoušet

můžete známé klíčky – naklíčenou čočku, fazole... **V Česku je stále novinkou microgreens, tedy mikrozelenina, mezi ni patří i známý mladý ječmen.** Jen ho nebudete mít sušený, ale pěkně vlastní čerstvý. A zapomínat bychom neměli ani na klasické **bylinky**, které už můžeme koupit na farmářských trzích, obchodech se zeleninou či v dobrých supermarketech.

Proč zobat klíčky?

Semeno je zásobárnou živin pro budoucí rostlinu, když začne klíčit, nabobtná nejen fyzicky. **S klíčením se uvnitř semene nastartují metabolické pochody, zaktivují se enzymy a až několikanásobně v nich vzroste obsah vitamínů, aminokyselin... Zároveň se stává stravitelnějším a látky v něm obsažené pro lidský organismus využitelnější.**

Jíst bychom měli klíčky nejlépe v syrovém stavu, případně je do pokrmu přidat opravdu v poslední fázi přípravy a nechat projít varem jen pár vteřin.

Koupit si klíčky můžete v obchodě, případně si je připravit sami doma. Využít k tomu můžete například fazole mungo či adzuki, cizrnu, čočku, oves, ječmen, pohanku, sezam, hořčičné semínko, slunečnici či třeba vojtěšku, řeřichu, ředkvičku... Semena stačí na osm hodin namočit do vody. Pak je dát do plastového cedníku, ten vložit do misky a přikrýt talířem. Pak už stačí umístit

někde v teple a pravidelně několikrát denně síto proplachovat vodou. Sklízet můžete za tři až pět dní, podle druhu semen. Variantou je i pořízení speciálních nakličovacích misek.

Mikrozelenina

Pokud nejste milovníky „klíčků“, můžete vyzkoušet **mikrozeleninu**. Jde o velmi mladé rostlinky – obvykle ze semínka vyrostlé děložní lístky či první dva pravé lístečky. **O microgreens lze říct, že je koncentrátem všech látek, které najdeme v dospělých rostlinách. Můžete si tak obohatit zeleninové saláty, vypěstovat ozdobu talířů.**

Jak na to? Doma si mikrozeleninu dokáže vypěstovat úplně každý, i když nevlastní zahradu či ji má zařízenou jen odpočinkově bez záhonků. Dokonce tak můžeme dělat v průběhu celého roku, mít ji k dispozici kdykoli. Stačí k tomu velká miska, zemina a podle volby semena – sáhnout můžete po hrachu, pohance, slunečnici, ředkvičkách, kapustě… Fantazii se meze nekladou.

Semena namočte na noc do vody, ráno je slijte a nechte osm hodin klíčit. Pak je rozsypte na zeminu, pozor není potřeba je zahrnovat. Potom misku přikryjte černou fólií a nechte klíčit čtyři až pět dní, každý den zalévejte. Čtvrtý až pátý den, kdy už mají rostlinky dva až tři centimetry (záleží na druhu), misku

odkryjte a na světle nechte dva až tři dny růst. Pak malé rostlinky stačí nad úrovní zeminy ustřihnout, opláchnout a použít třeba do salátu.

Mladý ječmen á la domov

Dali jste na reklamu, která nabízí mladý ječmen? Není třeba ho kupovat, můžete si „zelené zdraví“ vypěstovat úplně stejným způsobem jako microgreens**. Stačí ječmen vysít a nechat narůst do výšky 6 až 10 centimetrů.** Možná ho dokonce máte právě teď ještě doma vypěstovaný jako velikonoční osení. Stačí ho nůžkami sklidit a vhodit do odšťavňovače.

Bylinky nepřehlížejte

Lákají vás v obchodě či na trhu čerstvé bylinky, určitě si je kupte. Po zimě nejen úžasně chutnají, ale navíc i léčí. Z jara jsou pro nás zdrojem celé řady minerálních látek a vitamínů. Dále obsahují například fytochemikálie, jde o skupinu několika set látek důležitých pro lidský organismus. **„Látky s pozitivním účinkem na zdraví nejsou tepelně stabilní. Bylinky proto přidávejte až do hotového jídla,“** radí odborník na výživu Petr Havlíček.

Copyright © 2026