



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 5. 4. 2019 |  Mgr. Alena Vídeňská

Zelené klíčky - domácí úroda plná vitaminů za pár dní

URL článku:

magazin/clanky/o-vyzive/Zelene-klicky---domaci-uroda-plna-vitaminu-za-par-dni__s10010x19187.html

Naklíčené luštěniny a obiloviny v sobě skrývají velké množství vitamínů, minerálů a enzymů, které jsou pro naše zdraví velice prospěšné a užitečné. Pokud se stanou pravidelnou součástí vašeho jídelníčku, posílíte tím imunitu a zlepšíte zažívání. Každý malý klíček ukrývá tolik zdraví prospěšných látek, kolik jich za celý den nemáte šanci jinak zkonzumovat.



Naklíčené mungo, hrách, čočka, žito, špalda a mnohé další by neměly být součástí stravování pouze u veganů a vegetariánů, ale nás všech, kdo chceme **do těla dostat důležité živiny**. Obzvláště nyní na jaře je vhodná doba si

doma nějaké tyto poklady nechat naklíčit a podpořit své tělo **pořádnou dávkou vitamínů**. Možná to bude vaše první čerstvá „zelenina“ tento rok, kterou jste si vypěstovali sami doma, a nemusela za vámi cestovat z druhého konce světa.

Výživová bomba v malém kousku

- Proč jsou klíčky tolik výživově bohaté?

Obsahují totiž všechno, co potřebuje rostlina pro svůj růst a vývoj. Když se malá semínka probouzí a proměňují se přes klíček na výhonek, vzniká v rostlince i **celá řada enzymů, vitamínů, minerálních látek a bílkovin**. Jedná se především o **vitamíny B a C**, vápník, fosfor, železo, hořčík, chlorofyl a aminokyseliny, které jsou důležité pro imunitní systém a správné fungování metabolismu.

Nadýmání se nebojte



Po konzumaci luštěnin nás často trápí **nadýmání**, takže si je určitě nedáte, když vás čeká společenská událost. U klíčků se ale bát nemusíte! Díky naklíčení se látky způsobující nadýmání rozštěpí a nafouklé břicho vás tedy trápit nebude. Složené sacharidy se totiž v

celém zrna po naklíčení **změní na jednoduché a lépe stravitelné**. Proto také chutná řada klíčků sladce.

„Naklíčená zrna a semena jsou pro nás snadnější na strávení – nejen sacharidy se rozkládají na cukry, i bílkoviny a tuky se štěpí na své základní stavební látky (aminokyseliny a mastné kyseliny). Klíčení také snižuje množství **tzv. antinutričních látek**, které zhoršují využitelnost některých látek z potravy – u obilovin, ale třeba i u luštěnin. Jedná se např. o látky negativně ovlivňující enzymy a jejich reakce,“ vysvětluje nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Z čeho „vyrobit“ klíčky?

Prakticky cokoliv, co máte v kuchyni, můžete nechat vyklíčit. Avšak ne všechny klíčky jsou jedlé.

- Určitě se vyhýbejte lilkovitým rostlinám, rajčeti i paprice, jejichž **klíčky jsou jedovaté!**

Raději se zaměřte na **luštěniny a obiloviny**. Některé druhy je lepší nechat dorůst až do výhonků s listy (např. řeřicha, ředkvička, hořčice) a jiné jsou skvělé pouze naklíčené (např. hrách, čočka, mungo, adzuki, fenykl, chia, lněné semínko). Z obilovin **vyzkoušejte žito a špaldu**, ze kterých můžete po naklíčení připravit skvělé kaše, pudinky nebo je použít po uvaření jako přílohu.

„Klíčky poslouží pro ozdobení chleba namazaného žervé nebo pomazánkou z tvarohu, můžete je ale přidat také do zeleninového salátu nebo si je dát jen tak, samotné. Ať v té či oné podobě, poslouží jako **další zdravá součást pestrého stravování**,“ doporučuje Jitka Laštovičková.

Zahrádka za pár dní - jak na to?

Na vaši domácí malou zahrádku budete potřebovat pouze **vatu, trochu vody a vhodnou misku**. Semínka nasypete na namočenou vatu a pak pár dní čekaňte.



- Nezapomeňte vodu pravidelně doplňovat a **udržovat misku na teplejším místě**, avšak ne na přímém slunečním světle.
- Důležité je semínka **pravidelně kontrolovat**, aby se na nich nevytvořila plíseň, či se nezapařily.

Pro lepší manipulaci a dodržení hygieny jsou vhodnější volbou **klíčící misky nebo sítka**, které lze zakoupit již prakticky všude.

Semínka nasypete na sítko a vložíte ho na misku, kterou zaplníte vodou a pár dní počkáte. Opět je nutné semínka kontrolovat a vodu pravidelně měnit. Za pár dní si už můžete **pochutnávat na vitamínové bombě!**

„Výhonky a klíčky, které hned nespotřebujeme, můžeme nechat okapat a uskladnit v chladničce (při teplotách do 5°C), **Po 12 hodinách bychom je ale opět měli proprat** ve vodě a nechat okapat. Ideální je ale samozřejmě spotřebovat je co nejdříve. Pomůcky pro klíčení bychom měli vždy dobře **umýt horkou vodou a také vhodným čisticím přípravkem** – abychom je připravili pro další bezpečné použití,“ radí Jitka Laštovičková.

Copyright © 2022

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