



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 9. 5. 2023 | Monika Poledníková

Klíčení není žádná věda! Vyzkoušejte naklíčenou čočku nebo řeřichu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kliceni-neni-zadna-veda!-Vyzkousejte-naklicenou-cocku-nebo-rerichu__s10010x20561.html

Pokud stále přemýšlíte, jak své tělo teď na jaře posílit, rozhodně by vám v jídelníčku neměla chybět naklíčená semínka. Obsahují totiž celou řadu prospěšných látek, které vám v tomto období dodají spoustu energie a jsou i nezbytnou součástí některých očistných kúr. Naklíčená semena můžete přidávat do smoothie, do zeleninových salátů, nebo s nimi jen tak posypat chleba namazaný máslem či zdravou bylinkovou pomazánkou.



Klíčení není žádná novinka ani věda

V našich podmínkách nebylo v minulosti během zimy běžné konzumovat

čerstvou plodovou zeleninu, jak jsme zvyklí dnes. Naši předci spíš kvasili různé druhy zeleniny a do jídelníčku přidávali ty druhy, které snesly dlouhodobé skladování jako třeba česnek a cibule. Pokud se chcete inspirovat tímto způsobem stravování a raději dáte sbohem zelenině, která je běžně dostupná na pultech v obchodech a je pěstovaná ekologicky nešetrným způsobem, můžete si trošku té zeleně vypěstovat právě v misce. Kromě luštěnin a obilovin si tak do jídelníčku můžete zařadit i některé druhy naklíčených bylinek. Ty vás překvapí výraznou chutí a obrovskou energií, která se vám bude hodit hlavně po zimě, kdy je tělo nejvíce oslabeno.

Klíčení semínek opravdu není žádná věda. Jen si musíte připravit nádobu, ve které semínka naklíčíte a samozřejmě také vhodné osivo. Vždy vybírejte pouze takové semínka na klíčení, která jsou k tomu účelu přímo určená. Dnes se setkáte s různými postupy klíčení, od těch nejjednodušších až po ty více sofistikované, na které budete potřebovat již nějaké to vybavení.

Klíčíme luštěniny, bylinky i zeleninu



Klíčení je proces, při němž se semínka probouzejí k životu a přímo z nich vyrůstají klíčky. Klíčit můžeme prakticky cokoliv, pokud jste to ještě nikdy nevyzkoušeli, bez obav se do toho pusťte. Nejprve si však rozmyslete, co byste vlastně chtěli klíčit.

Vybrat si můžete z nepřeberného množství zajímavých druhů. Například **luštěniny**. Ať už je to **hrách, čočka, mungo fazolky nebo třeba cizrna**. Hodí se skvěle do salátů nebo například na dozdobení chleba. Nebo je můžete mlsat na čerstvém kváskovém chlebu s máslem. Výhodou těchto klíčků je to, že se během procesu klíčení rozštěpí část bílkovin a škrobu, tudíž ve finále nepůsobí luštěniny tak nadýmavě.

Klíčit se dají také **obiloviny**. Ať už jde o **červenou pšenici, žito nebo třeba špaldu**. Naklíčené obiloviny jsou skvělé například do **snídaňových kaší**, ať už je jíte sladké nebo slané. Případně si z nich můžete vyrobit rychlé svačinky, například ve formě extra zdravých müsli tyčinek. Snídaně i svačiny budou

bohaté na cenné vitamíny i enzymy, které se v čerstvých klíčcích nacházejí.

A z rostlin, bylin či zeleniny lze s úspěchem klíčit **ředkvičku nebo ředkev, řeřichu, hořčici, brokolici, červené zelí, vajtěšku (alfalfa)** a podobně.

Semínka nejprve naklíčí a během několika málo dní nám nabídnou **spoustu zelené natě, která je bohatá na minerály (hořčík, draslík, zinek, vápník, železo) i vitamíny (zejména vitamín C, K a vitamíny skupiny B).**



Pokud se na klíčky teprve učíte a nemůžete jim stále

přijít na chuť, [řeřicha](#) je pro začátek ideální. Má totiž poměrně výraznou a příjemnou chuť, kterou oceníte hlavně v bylinkových pomazánkách nebo ve svačinové rychlovce v podobě namazaného krajíce chleba či sucharu. Dále můžete experimentovat se semínky rukoly, hořčice, pískavice řeckého sena nebo třeba lnu. Některé firmy dokonce nabízejí směs semínek k nakličování a rovnou poskytují i pomůcky, které umožní naklíčení i přechovávání již

samotných klíčků.

Klíčení na vatě, ve sklenici nebo v klíčící misce?

Jste-li začátečníci, můžete si vyzkoušet nejprve klíčení na gáze nebo ve vatě, které namočíte a položíte například na talířek. Semínka na klíčení je třeba před uložením na tento materiál pečlivě propláchnout vodou. Pak je rovnoměrně rozprostřete na navlhčenou vatu či gázu. Každý den je ovšem třeba semínka promýt čistou vodou, jinak se totiž může stát, že zplesniví. Vše je tedy nutné udržovat v maximální čistotě.

- Nakličovat můžete také v **obyčejné zavařovací sklenici s víčkem**, do kterého uděláme díry nebo ve speciálně určené **sklenici na klíčení**. Semínka necháme klíčit 24 hodin, pak slijeme vodu, klíčky znovu propláchneme a buď můžeme proces zopakovat nebo je už můžeme rovnou využít ke konzumaci.
- V obchodech je navíc dnes už možné bez problémů sehnat i **nakličovací misky a sítka** (nejlépe nerezová) s různě velkými otvory. Na drobná semínka budete potřebovat opravdu jemné sítko. S těmito pomůckami je nakličování poměrně snadné, navíc se rostlinky lépe udržují v čistotě. Na

sítka se nejdříve rozprostřou semínka, která se propláchnou pod slabým proudem vody. Do spodní skleněné misky se pak natočí takové množství vody, které se nebude přímo dotýkat sítka. V prvních dnech je třeba semínka nakličovat ve tmě, takže je třeba misku se sítem zakrýt například hlubokým talířem nebo neprůsvitnou miskou. Jakmile se objeví plně vyvinuté klíčky, zástěnu odstraňte a nechte až do konce na světle, nikoliv na přímém slunci. Klíčící rostlinky do vody během jednoho až dvou dní spustí kořínky. Ovšem i v tomto případě je třeba semínka i s kořínky každý den proplachovat vodou a vodu ve skleněné misce měnit. Jakmile rostlinky naklíčí a vytvoří jedlou nať, je možné je nůžkami sklízet. Posklizňové zbytky se ze síta odrhnou například houbičkou. Vše je pak třeba před dalším použitím důkladně omýt a ideálně i vydezinfikovat.

Oblíbené druhy semínek

Některé druhy semínek je nutné před samotným klíčením nejdříve několik hodin máčet ve vodě. Pak probíhá klíčení ve tmě a následuje růst na světle. Každý den je vždy třeba rostlinky i s veškerým vybavením propláchnout čerstvou vodou, aby neplesnivěly. Stejně tak



učíňte i před samotnou konzumací. Pojdme se podívat, která naklíčená semena patří k nejoblíbenějším a jak při jejich klíčení postupovat.

- **Naklíčená pískavice řecké seno** – semínka je třeba 6 hodin předem namáčet, klíčí 2 dny ve tmě, dále roste 2 až 4 dny na světle, uchování v lednici na další 2 až 3 dny, ale brzy ztrácí svou chuť a hořkne.
- **Naklíčená rukola** – semínka rukoly nepotřebují namáčení, klíčí asi 1 až 2 dny ve tmě, dále roste 2 až 3 dny na světle.
- **Naklíčená hořčice žlutá** – semínka hořčice namáčíme ve vodě 5 hodin, 1 až 2 dny klíčí ve tmě, dále roste asi 4 až 5 dnů na světle.
- **Naklíčená řeřicha** – semínka řeřichy není nutné namáčet, klíčení 1 až 2

dny ve tmě, dále roste 3 až 5 dní na světle, je třeba ji pravidelně proplachovat, semínka snadno plesniví.

- **Naklíčená čočka** – přebranou čočku namáčíme ve vodě alespoň 8 hodin, 3-4 dny klíčí ve tmě. Poté je možné ji osušit a uchovat v lednici až týden.
- **Naklíčená vajtěška (alfalfa)** – semínka se namáčí minimálně 6 hodin předem, 2 dny klíčí ve tmě, dále pak roste na světle 3 až 4 dny. Výhonky se nedají příliš dlouho uchovávat v lednici.
- **Naklíčená ředkvička** – doba namáčení semínek je 6 hodin, 2 dny klíčí ve tmě, na světle pak roste 2 až 4 dny.
- **Naklíčené fazolky Mungo** – fazolky namáčíme 10 až 12 hodin, klíčení na světle probíhá 5 dní.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[bylinky čočka](#) [jarní jídelníček](#) [jarní očista](#) [jarní únava](#) [klíčení klíčky](#) [luštěniny](#)
[naklíčená semínka](#) [obilné klíčky](#) [řeřicha](#) [vitaminy a minerály](#) [zdraví](#)

Copyright © 2023

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