



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 2. 7. 2013 | bno

Klíčky: Klíč ke zdraví!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Klicky:-Klic-ke-zdravi!__s10010x7785.html

Co je klíčem ke zdraví? Obilné klíčky. Zkuste je a uvidíte, že vyklíčíte!



Taková malá potravina, a tak moc může našemu tělu dát! Zařadte obilné klíčky do svého jídelníčku. Klíčky jsou naklíčená semena rostlin. Známé jsou třeba obilné klíčky – z pšenice, cizrny či dalších obilovin nebo klíčky z luštěnin

(hrachu, čočky či munga).

Klíčky jsou unikát!

Těžko bychom hledali potravinu, která se svým blahodárným účinkem na naše zdraví vyrovná obilným klíčkům. Obilné klíčky jsou svým obsahem vitamínů a dalších cenných látek opravdu unikátní. **Jsou bohaté na vitamín E, nenasycené mastné kyseliny, vitamíny skupiny B.** Z prvků se v nich nachází velké množství železa, hořčíku, draslíku, ale i poměrně vzácné mikroprvky jako chróm či lithium.

Na posílněnou i na posílnění zdraví

Kdo jí pravidelně obilné klíčky, ten svému tělu dodává látky nezbytné pro stavbu buněk a tkání. Napomáhá ke **snižování své hladiny cholesterolu v krvi** a chrání se před anemií. Obilné klíčky přispívají k **posílení srdce, nervů, pokožky, mozku, svalů a kostí** (chrání kosti před řídnutím).

Omladte se s klíčky!

Ne nadarmo jsme v úvodu článku psali, že s klíčky vyklíčíte. To, co klíčí, je mladé, čerstvé a plné síly. A právě klíčky podle mnohých průzkumů celkově

omlazují náš organismus. Semeno je zásobárna činitelů připravených dát život nové rostlině. Aktivita všech složek, které jsou v jeho potenci, je za celý průběh růstu nejintenzivnější právě ve stádiu klíčení.

Jak si vypěstovat klíčky?

Pěstování klíčků je velmi jednoduché. Stačí si jen koupit semínka, z obilovin doporučujeme třeba cizrnu. Celý proces klíčení se v semenu nastartuje jeho **namočením do vody**. Proto vám bude stačit jen vymytá nádoba (například plastová dóza od zmrzliny či mēlčí mísa). Semena nasypete do nádoby a pečlivě je propláchněte. Poškozená semena případně odstraňte.

Vybraná semínka dejte na dno nádoby a namočte je pitnou studenou vodou. Je třeba, aby byla semínka neustále ve vlhku, ale aby byla přebytečná voda odváděna pryč. K odvádění přebytečné vody vám může posloužit například vata. Semenům bychom měli zajistit dostatečný přísun vzduchu a teplotu kolem 20 °C. Ideální je umístit je na místo, kde není přímý sluneční svit.

Kdy můžete klíčky jíst?

Klíčky jsou vhodné k jídlu, jakmile dosáhnou velikosti dvakrát až třikrát delší než semeno, což je zhruba za 2 až 3 dny. Pokud nesníte klíčky hned, uchovejte je čerstvé v lednici.



Pokud si nechcete pěstovat klíčky sami, můžete využít možnosti zakoupit je v obchodě. Doporučujeme produkt Trikolora, čerstvé klíčky, Abert Quality, který je směsí klíčků munga, vojtěšky a čočky. Dále můžete zakoupit Albert Quality klíčky Big Mungo. Oba dva produkty se pyšní značkou Vím, co jím.

Zkuste náš tip na recept:

Smaženice z lišek, cukety a obilných klíčků

Pro přípravu pokrmu pro dvě osoby budete potřebovat:

200 gramů čerstvých lišek

400 gramů cukety

200 gramů obilných klíčků

Sůl, pepř, bazalka, bílé víno

Nakrájejte lišky a cuketu na malé kousky a osmahněte je na olivovém oleji, ochuťte trochou soli a pepře. Směs zakápněte dle chuti bílým vínem a chvílku ji v něm poduste. Přidejte obilné klíčky, vše ponechte na pánvi ještě 5-10 minut, dokud se chutě nespojí. Na talíři posypte čerstvou bazalkou. Jako příloha se výborně hodí celozrnný chléb.

Vykličte s klíčky do zdraví i do krásy!

Copyright © 2023

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