

NAKLIČOVÁNÍ SEMÍNEK

KLÍČKY A VÝHONKY JSOU SKUTEČNÝM
VÝŽIVOVÝM POKLADEM. OBSAHUJÍ VELKÉ
MNOŽSTVÍ VITAMINŮ, MINERÁLŮ A ENZYMŮ.

Hlavně v zimě a v časném jaře je náš organizmus ohrožený nedostatečným příjmem čerstvé kvalitní zeleniny. Rostlinné klíčky představují jednoduchý a levný způsob, jak v tomto období obohatit stravu o „zelené vitamíny“.



KLÍČÍCÍ SEMÍNKO – TOVÁRNA NA VÝROBU ŽIVIN

Při procesu klíčení začínou v semenech probíhat metabolické děje, které mají poskytnout dostatek živin rostoucímu rostlinnému organismu. Aktivují se v nich enzymy a až několikanásobně v nich vzroste obsah vitaminů, zejména B a C. Škroby se přeměňují na cukry, bílkoviny se štěpí na aminokyseliny a tuky na mastné kyseliny. Naklíčená semena také obsahují velké množství železa a hořčíku.

Klíčky tak představují koncentrát zdraví prospěšných látek a oproti suchým semenům jsou výživově mnohonásobně bohatší (syrová suchá semena obilovin a luštěnin jsou navíc těžko stravitelná nebo úplně nestravitelná). Větší výhonky jsou pak navíc zdrojem chlorofylu, který má prospěšné účinky pro lidský organizmus.

5 000 LET NAKLÍČOVÁNÍ

Konzumace rostlinných klíčků není vynálezem moderní doby. Právě naopak. První zmínky o používání klíčků a výhonků rostlin ve výživě člověka pocházejí z Číny a objevují se v období přibližně 3 000 let př. n. l. Naklíčovala se zde především fazole mungo. Féničané na svých dlouhých námořních plavbách používali klíčky jako opatření proti kurdějím, nemoci způsobené nedostatkem vitamínu C. Pěstovali je přímo na lodích.

KLÍČKY V KUCHYNI

Rostlinné klíčky konzumujte nejlépe syrové, tak aby se nezničily cenné živiny, které jsou v nich obsažené. Můžete jimi posypat namazaný chléb či je zamíchat do salátu. Pokud chcete použít klíčky v teplé kuchyni, přidávejte je až po dokončení pokrmu. Výborně se hodí například do rizota, polévek a rozemleté do různých pomazánek.



CO SE DÁ NAKLIČOVAT?

Dá se říci, že skoro všechno. Klíčit můžete luštěniny, obiloviny, olejniny a různé další plodiny. Používejte pouze potravinářská semena, vyhněte se semenům určeným k výsevu – bývají chemicky namořená. Nejlepší je však použít plodiny v biokvalitě, tedy ty, které byly vypěstované bez použití umělých chemických látek.

Pozor, loupané plodiny nevyklíčí. Stejně tak nelze použít ke klíčení opražená a jinak tepelně upravená semena.

Nemáte zatím s nakličováním zkušenosti? Zkuste začít s mungem a vojtěškou. Snadno klíčí a výborně chutnají.

LUŠTĚNINY

Z luštěnin patří k nejoblíbenějším nakličovacím plodinám **fazole mungo**, výborná je také **cizrna**, **čočka** a **fazole adzuki**. Některé luštěniny ke klíčení naopak vhodné nejsou – jedná se o velké fazole (ledvina, navy a podobně), které jsou v syrovém, byť nakličném stavu nestravitelné.

OBILOVINY

Mezi obilovinami se ke klíčení také hodí mnoho plodin – například **oves**, **ječmen**, **špalda**, pseudoobilovina pohanka a další. Pokud chcete nakličovat ječmen a oves, je třeba použít bezplevé odrůdy (nahý oves, nahý ječmen), jiné obiloviny (pšenice vč. pšenice špaldy, žito, kukuřice) naopak plevy přirozeně neobsahují.

OLEJNINY A OSTATNÍ

Semínka olejin jsou také velmi oblíbenými plodinami k nakličování – můžete použít například **sezam**, **hořčičné semínko**, **slunečnici** a jiné. Další plodiny vhodné ke klíčení jsou především **vojtěška (alfalfa)**, **řeřicha**, **ředkvička** nebo také méně známá **pískavice**.

Všechny tyto plodiny najdete v prodejnách biopotravin a zdravé výživy. K dostání jsou také směsi přímo určené ke klíčení.



JAK KLÍČIT?

1) NAMÁČENÍ JE DŮLEŽITÉ

Plodiny je třeba nechat nejdříve namáčet. Proper-
te je ve studené vodě, poté je zalijte čerstvou vo-
dou a nechte bobtnat. Délka namáčení je odvislá
od velikosti semen (nejčastěji je to 10–15 hodin,
vojtěška se namáčí 6–8 hodin). Poté plodiny
znovu propláchněte, a můžete začít naklíčovat.

2) ZPŮSOBY NAKLÍČOVÁNÍ

Aby nabobtnaná semena mohla začít klíčit,
musejí být ve vlhku, rozhodně však ne ve vodě.
Je také třeba je pravidelně proplachovat, aby se
zabránilo zahnívání a růstu plísní.

Nakličovací misky

Nejjednodušší a nejpohodlnější metodou, která
navíc umožní naklíčování několika plodin najed-
nou, jsou nakličovací misky. Snadno se obsluhují
a semenům poskytují ideální podmínky pro klíčení.
Sada sestává ze tří misek, kam se umísťují semena,
záchytné spodní misky, kam při proplachování stéká
voda, a víka, které v miskách zaručuje stabilní vlhké
klíma.

Nabobtnaná semena nasypete do nakličovacích
misek, přikryjte víkem a umístěte na teplejší místo (nikdy ne na přímé slunce).
Dvakrát denně semena proplachujte. Nakličovací sada umožňuje jednoduché
proplachování všech tří misek se semeny najednou.

Cedník

V sítku se dají plodiny dobře proplachovat, proto je pro klíčení také velmi vhod-
né. Nabobtnaná semena dejte do cedníku, který položíte do misky. Vše pak při-
kryjte talířem a umístěte na teplejší místo. Několikrát denně cedník se semeny
propláchněte, ještě neokapaná je pak vraťte do misky a opět přikryjte talířem.

3) SKLÍZÍME

Klíčky jsou vhodné ke konzumaci po 3–5 dnech, výhonky po 10–14 dnech
(podle druhu plodiny). Slunečnice či sezam jsou nejchutnější již po jednom dni
klíčení, později hořknou. Někdy si budete chtít sami vyzkoušet, jak staré klíčky
vám nejlépe vyhovují – mladší chutnají jemněji, ty více vyrostlé zase mívají koře-
něnější chuť.

Některá semena jsou ve
vlhkém stavu lepkavá,
a proto se u nich
předchází namáčení
vynechává – to se
týká například řeřichy
a hořčice. Semínka dejte
naklíčit na talíř, který
jste předtím vyložili
bavlněnou plenou.
Několikrát denně je
vlhčete rozprašovačem.

