

KLÍČENÍ SEMEN PRO ZDRAVÍ

Jana Jirková



Jana Jirková – Moje e-kniha

Text © Jana Jirková
Photo © Jana Jirková
Cover Design © Jana Jirková

ISBN 978-80-88174-01-1 (ve formátu PDF)

Elektronické publikace:

ISBN 978-80-88174-00-4 (ve formátu mobi)

ISBN 978-80-88174-02-8 (ve formátu ePUB)

Obsah

Úvod	5
Vliv klíčků na naše zdraví	6
Základy klíčení semen	7
Jednotlivé druhy semen	8
Adzuki (luštěnina – druh fazolí)	9
Červená řepa (zelenina)	11

KLÍČENÍ SEMEN PRO ZDRAVÍ

Jana Jirková

Úvod

Kniha, kterou právě držíte v ruce obsahuje ucelený návod na pěstování klíčků a výhonků. Je zde návod na klíčení více než 30-ti druhů semen. Každé semínko má své specifické potřeby, dobu klíčení, a svou identickou chuť. Informace v knize byly sestaveny na základě vlastní zkušenosti a pozorování jednotlivých fází klíčení a měnící se chuti a struktury klíčků. Ke každému klíčícímu semínku je přiřazena fotografie. Dále zde naleznete informace, co všechno potřebujete ke klíčení semen, o zdravotním prospěchu, obsahových látkách, způsobu použití a chuti jednotlivých klíčků. Závěr knihy je věnován výhonkům, které jsou také velmi zdraví prospěšné, díky obsahu chlorofylu.

Vliv klíčků na naše zdraví

Klíčky jsou živé, čerstvé, plné důležitých výživových látek a energie. Jsou snadno stravitelné a dostupné pro každého a v každou roční dobu. Jejich pěstování je snadné a rychlé a nezabere ani moc místa. Jsou levnou zeleninou hlavně v zimním období, kdy je zelenina velice drahá a chudá na živiny.

Klíčky jsou bohaté na vitamíny, minerály, enzymy a aminokyseliny. Klíčky obsahují vyvážený poměr výživových látek, takže dokáží našemu tělu dodat vše co potřebuje za předpokladu, že jíme rozmanité druhy klíčků.

Je vhodné zařazovat klíčky do jídelníčku postupně, abychom si na ně zvykli, protože organismus zanešený škodlivinami by mohl reagovat přehnaně. Například klíčky ředkvičky mají úžasnou chuť, ale také velmi razantně čistí naše tělo od hlenu a rozpouštějí žlučové kameny. Pokud jich sníte hodně budete mít pravděpodobně bolesti břicha, nadýmání, průjem nebo dokonce akutní žlučnickový záchvat. Začněte tedy nejdříve konzumovat klíčky v menším množství a podle toho, jak na vás působí, můžete postupně množství zvyšovat. Například klíčky vojtěšky (alfalfa) jsou velmi jemné a příjemné a dají se bez problémů konzumovat i ve větším množství...

Základy klíčení semen

V této části knihy najdete základní návod na klíčení semen včetně informací o vhodných klíčících nádobách, o problémech, které mohou během klíčení vzniknout nebo o dodržování hygieny.

Co je to vlastně ten klíček?

Klíček je vlastně kořínek, který vyrůstá ze semínka a sklízí se během několika dnů (obvykle 1-5 dnů). U některých semínek nám během klíčení vzniká také malý výhonek, což je taková malá zelená rostlinka, která má zatím jen dva děložní lístky. Pokud ale chcete pěstovat tak zvané výhonky, je potřeba částečně naklíčená semínka naset na zeminu, protože budou během růstu potřebovat živiny z půdy. Výhonek je již malá rostlinka, která je vysoká asi 15-20 cm a začíná se sklízet asi za 1-2 týdny.

Klíčící nádoby

Ke klíčení můžeme použít celou řadu nádob:

Sklenice s nerezovým sítkem

Prodávají se speciální sklenice s nerezovým uzávěrem opatřeným sítkem. Tyto sklenice jsou vhodné zejména na větší semínka, která sítkem při pravidelném proplachování neprojdou. Výhodou těchto sklenic je jejich snadné mytí (i v horké vodě) a možnost v nich semínka před samotným klíčením máčet. Ke sklenicím si můžete dokoupit stojánek, aby byly ve správné poloze a odkapávací tácek...

Jednotlivé druhy semen

V této části knihy jsou uvedena jednotlivá semena vhodná ke klíčení abecedně. U každého semínka jsou uvedeny obsahové látky, zdravotní účinky, návod na klíčení a možné použití jednotlivých druhů klíčků. Na konci každé kapitoly je vložena fotografie naklíčeného semene v době sklizně.

Adzuki (luštěnina – druh fazolí)

Obsahové látky a zdravotní účinky: vitamíny - B1, B2, niacin, C; minerály - hořčík, fosfor, draslík, železo, zinek, měď, mangan, vápník; klíčky adzuki mají vysoký obsah proteinů, pozitivně působí na ledviny a močový měchýř, mají nízký glykemický index, ve střevě vážou jedovaté a tukové látky a tím snižují cholesterol, odvodňují organismus a posilují srdce a krevní oběh

Doba máčení: 12 hodin

Doba klíčení: 2 dny

Vhodné klíčidlo: sklenice nebo plastové patrové klíčidlo

Péče: 2 x denně propláchnout studenou vodou

Chuť: křupavé, nasládlé, slupka nahořklá

Uplatnění: Klíčky fazolí Adzuki jsou vhodné jako příloha, do salátů a polévek.

Tip: Na klíčení používejte pouze semena, která nejsou příliš stará. Stará semena často neklíčí, ale spíše začnou zahrňovat.

Poznámka: Semena, která neklíčí, začínají velmi brzy zahrňovat. Proto semena pravidelně kontrolujte a včas vyhodte ta, která neklíčí. Tato semena často klíčí nestejně. Někdy je potřeba je proplachovat častěji než 2 x denně.



Pěstování silných klíčků nebo výhonků: Pokud si chcete vypěstovat silné a šťavnaté klíčky nebo výhonky, je potřeba pěstovat klíčky ve tmě a zatížit je. Já osobně používám nerezové síto, které je schopno samo stát. Otvory v sítu

zabezpečí fazolím dostatek čerstvého vzduchu. Předem namočené fazole dám do síta tak, aby neleželi na sobě. Síto postavím do krabice, do které po stranách udělám díry asi 0,5 cm velké, aby byly fazole dostatečně větrané. Na fazole položím uzavřenou misku nebo sklenici s vodou, abych je zatížila. Krabici zavřu víčkem. Dvakrát až třikrát denně proplachuji. Po 4 dnech vyrostou silné, šťavnaté a křupavé klíčky se světlými výhonky.



Adzuki výchonky se dají také pěstovat na zemině. Tyto výchonky jsou malé rostlinky vysoké asi 15-20 cm. Návod na pěstování výchonků v zemině najdete na konci knihy.

Červená řepa (zelenina)

Obsahové látky a zdravotní účinky: vitamíny – A, B1, B2, B9, E; minerály – draslík, vápník, hořčík, křemík, měď, jód, selen, mangan, rubidium, cesium, lithium; klíčky červené řepy obsahují pektin, který pomáhá snižovat cholesterol, upravují činnost střev, snižují krevní tlak, mají protinádorový účinek

Doba máčení: 6-8 hodin

Doba klíčení: 5-8 dní

Vhodné klíčidlo: sklenice nebo plastové patrové klíčidlo

Péče: 2x denně propláchnout studenou vodou

Chuť: zemitá

Uplatnění: Klíčky červené řepy jsou vhodné na posypání jídel, do salátů, pomazánek nebo jen tak.

Poznámka: Semena červené řepy mají velmi tvrdou skořápku, která se nekonzumuje. Díky tomuto obalu trvá klíčení o něco déle. Když klíček s výhonkem vyroste, oddělí se od této skořápky.



Jana Jirková

KLÍČENÍ SEMEN PRO ZDRAVÍ

Vydalo nakladatelství Jana Jirková – Moje e-kniha, Všestary, okr. Hradec
Králové

První vydání, 2016

ISBN 978-80-88174-01-1 (ve formátu PDF)

Elektronické publikace:

ISBN 978-80-88174-00-4 (ve formátu mobi)

ISBN 978-80-88174-02-8 (ve formátu ePUB)