# Klíčení semínek

VYPĚSTUJ SI JEDNODUŠE DOMA V KUCHYNI
SVOU VLASTNÍ SVĚŽÍ ÚRODU PLNOU VITAMÍNŮ

AlchyMilka

Klíčení semínek je úžasná věc!

# Můžeme zblízka sledovat, jak se probouzí život ukrytý v semínku. Když všechny ty důležité látky pro zachování života najednou ožijí *a to doslova*

Všechny enzymy a látky bohaté na minerály a další živiny se aktivují a nabijí plnou vitální energií.
Ta způsobí, že se ze spícího semínka zrodí nová života schopná rostlina.

**A to je přesně ten druh energie, který teď na jaře potřebujeme doplňovat i my, abychom v sobě maximálně podpořili přirozený pohyb a kvalitu energie pro náš zdravý vývoj.**

Potřebujeme energii nasměrovat nahoru a k povrchu, pěkně ji rozhýbat a zvlažovat její horkou kvalitu. Po zimě nám naklíčená semínka doplňují přesně to, co v tomto období potřebujeme.

Pojďme na to!

# BENEFITY

Při klíčení začnou v semínkách probíhat metabolické procesy, které aktivují **životu prospěšné látky** a zdvojnásobí se v nich obsah vitamínů, bílkovin a antioxidantů. Množství enzymů se zvýší 10 – 20 násobně a výrazně se zvýší i množství železa a hořčíku.

Aktivují se i polysacharidy, bílkoviny a tuky, které se začnou štěpit na menší stavební jednotky a tím jsou o mnoho stravitelnější.

- **jsou plné výživných a zdraví prospěšných látek, minerálů, vitamínů, enzymů a antioxidantů**
- **napomáhají detoxikaci a čistění krve**
- **regenerují tělo**
- **superpotraviny vhodné pro léčbu cukrovky, cévních onemocnění a metabolizmu**
- **působí jako omlazující kúra**
- **mají protirakovinové účinky**
- **posilují nás – podle TČM doplňují a tonizují čchi, rozhýbávají stagnace a doplňují jin**

## KDY NEJSOU NAKLÍČENÁ SEMÍNKA VHODNÁ?

Podle TČM nejsou vhodná při akutních stádiích rakoviny, protože mají v sobě tak silnou energii růstu, že by mohly podpořit i růst nádorových buněk. Naopak jsou velmi dobrou podporou při prevenci rakoviny.

## VÝBĚR SEMÍNEK

Semínka na klíčení vybírejte v BIO kvalitě a vždy v oddělení potravin. Semínka v zahrádkářských potřebách jsou většinou chemicky mořená a nejsou vhodná ke konzumaci.

# DRUHY SEMÍNEK PODLE ZPŮSOBU KLÍČENÍ

| SKUPINY | CHARAKTERISTIKA | JEDNOTLIVÉ DRUHY | POMŮCKY |
|---|---|---|---|
| **Větší semena, zejména luštěniny (strukoviny)** | Na klíčení nejjednodušší, nepotřebujete na to nic speciálního, klíčíme hlavně na klíčky, na zelené výhonky jen hrách, čočku | Mungo, všechny druhy čočky, hrášek, cizrna (cícer), fazolky adzuki, sója, slunečnice či pohanka. **Pozor**, ostatní fazole můžete klíčiť, ale používají se jen tepelně zpracované, protože jsou za syrova toxické. | Hrníček + alobalová pokrývka<br>sklenice + gáza a gumička<br>nakličovací sklennice se sítkem<br>keramické nakličovače |
| **Obiloviny** | Při klíčení hrozí tvorba plísní a toxických látek – nedoporučuji s nimi začínat | Klíčit můžete všechny druhy obilovin – celé zrno samozřejmě<br>pšenice, ječmen, oves, žito, špalda, pohanka, kukuřice, rýže | Na misce nebo talíři se sítkem<br>nakličovací sklenice se sítkem |
| **Drobná semínka na zelené klíčky** | Klíčíme na mladé natě s kořínky, zabezpečí pestrost | Všechno možné, alfalfa = lucerna = vojtěška, jetel, brokolice, kedlubna/kaleráb, zelí, pór, cibule, ředkvička, senovka = pískavice, cvikla,<br>Černucha (černý kmín) | Nejlépe v nakličovací sklenici se sítkem nebo na talíři/misce se sítkem<br>Keramické nakličovače<br>Sklenice s gazou<br>Miska s vatou |
| **Gelová semínka** | Tato semínka po namočení vytvoří gel, namáčejí se jen chvíli a potom se rozprostřou do jedné vrstvy, aby mohli dýchat | rukola, horčice, řeřicha (žerucha), bazalka, chia, len | Nejlépe na misce nebo talíři se sítkem – krásně se rozprostřou a můžou se potom konzumovat celé<br><br>Dají se klíčit i na vatě nebo na hliněném substrátu – potom stříháte jen nať |

VĚTŠÍ SEMÍNKA

DROBNÁ A GELOVÁ SEMÍNKA

OBILOVINY

# Dnes je na trhu obrovská pestrost

Pokud se vám klíčení zalíbí, **můžete s chutí experimentovat**. Na začátek doporučuji zkusit mungo nebo čočku nebo slunečnici. Tyto druhy jsou opravdu jednoduché na klíčení a nepotřebujete k tomu žádné speciální vybavení, které byste neměli doma.

Z drobných semínek je velmi **lahodná** lucerna (vojtěška, alfalfa) a jetel, které nejsou gelové a dají se pěkně klíčit v nakličovací sklenici. Tato semínka velmi chutnají i dětem, pro které je klíčení zajímavá zábava.

Pokud si chcete jídla zpestřit něčím **pikantnějším**, vyzkoušejte rukolu, hořčici nebo řeřichu. Toto jsou gelová semínka, takže kličte na vatě, substrátu nebo na nakličovacím sítku.

Pro **barevné zpestření** jídel vyzkoušejte modrou kedlubnu, červené zelí, ředkvičku nebo červenou řepu. První tři jsou zároveň mírně pikantní a dodají vaším jídlům šmrnc.

# CHUŤ

Některá naklíčená semínka jsou chuťově relativně neutrální nebo mají příjemně nasládlou či oříškovou chuť. K nim patří např. mungo, čočka, slunečnice, lucerna, jetel nebo pískavice řecké seno.

Některá jsou pikantnější nebo hořká, taková nejsou moc vhodná pro děti, např. řeřicha (žerucha), rukola, hořčice, některé ředkvičky nebo černucha (černý kmín).

Jsou to semínka rostlin, které takto chutnají i ve vyrostlé formě, jen u semínek je chuť většinou ještě intenzivnější. Dá se to skvěle využít pro zpestření a obohacení chutí na talíři a na podporu trávení.

# PRINCIP

## CO JE DŮLEŽITÉ, ABY TO FUNGOVALO?

### Vlhkost

**Nejdříve je potřebné semínka namočit**, aby ožila, zvětšila svůj objem a praskla. Časy namáčení jsou uvedené níže. Gelová semínka se namáčejí krátce. Podrží si vlhkost v gelu. Potom je potřebné udržovat akorátní vlhkost tak, aby semínka nehnila a zároveň nevyschla. Tím bychom oživovací proces zastavili a bylo by po úspěchu.

**Vlhkost nejčastěji udržujeme proplachováním**, při použití vaty nebo substrátu rosením a kropením semínek. Mne se osvědčilo při proplachování nechat semínka na 5 – 10 min. namočené ve vodě. Tím se trochu nadlehčí a uvolní a mají potom lepší přístup ke vzduchu a víc místa pro růst kořínků.

Potom je důkladně scedím a nechám chvíli odkapat (držím nad dřezem), aby nestála ve vodě. Na toto je náramně praktická nakličovací sklenice se sítkovým víčkem a stojánkem. Díky ní je klíčení super pohodlné.

Malá semínka (ne gelová) můžeme také klíčit takto ve sklenici se sítkovým víčkem nebo gázou a proplachovat. Pokud je klíčíme rozložená v tenké vrstvě na sítku, je potřebné je pravidelně rosit nebo kropit.

Pokud nemáte rozprašovač, opatrně je polévejte tenoučkým proudem vody po celé ploše, aby se všechna semínka namočila. Dávejte pozor, abyste je nespláchli ze sítka.

- Po dvou dnech dejte do misky nebo talíře pod sítkem vodu, kořínky už si budou vodu tahat sami.
- Vždy kontrolujte, aby ve vodě nestála semínka, ale jen kořínky a aby v misce bylo dost vody, aby kořínky dosáhly k vodě.

Možná to zní složitě, ale jen takto napsané. **Ve skutečnosti je to opravdu jednoduché. Klíčící semínka si nechte blízko dřezu, abyste je měli na očích.**

## Teplota a vzduch

**Na klíčení stačí pokojová teplota**. Příliš vysoká teplota způsobuje, že se klíčky rychle vytahují a jsou slabé.

**Důležitý je také přístup vzduchu**. Pomáhá, pokud se semínky několikrát denně potřesete, aby se trochu rozvolnila a lépe se k nim dostal vzduch.

## Tma

Pro klíčky jako např. mungo, sója, slunečnice, kde chceme především kvalitní bílou část kořínků, je potřebná tma. Pokud bychom je klíčili na světle, budou se příliš vytahovat a budou tenké a nevzhledné.

Proto tato semínka klíčím v obyčejném vysokém keramickém nebo porcelánovém hrnečku a přikrývám ho na volno alobalovou čepičkou.

Malá semínka ze začátku také potřebují tmu na tvorbu kořínků. Asi po dvou dnech, kdy už se začne tvořit i zelená část, už potřebují světlo, aby vytvářela chlorofyl. Ten rostlinky potřebují pro svůj růst. A pro nás je důležitý z hlediska výživy.

# POMŮCKY

Dnes je velmi pestrý výběr pomůcek pro klíčení na trhu, které klíčení úžasně zjednodušují. **Na začátku si, ale vystačíte s tím, co máte běžně doma**. A když se vám to zalíbí, doporučuji si klíčení zjednodušit moderními vychytávkami.

## Obyčejný hrníček nebo zavařovací sklenice

Já jsem dlouhé roky klíčila úplně obyčejně. Do vysokého hrníčku na čaj jsem vložila mungo, čočku nebo slunečnicová semínka, asi 2 polévkové lžíce, propláchla je, zalila vodou a nechala přes noc namáčet.

Ráno jsem je scedila přes mírně roztáhnuté prsty, dobře potřásla, aby co nejvíc vody steklo a přikryla alobalem tak, aby mohl dovnitř vzduch, ale ne světlo.

Stejným způsobem jsem je 2x denně proplachovala tak, že vždy na pár minut postála ve vodě. Po 3 – 4 dnech už se dají krásně konzumovat.

U těchto tří druhů je to takto jednoduché, takže nemusíte klíčení odkládat na čas, až si jednou koupíte pomůcky ani kvůli tomu, že nemáte čas. Celé to zabere pár minut denně a benefit je tak velký, že zde končí všechny výmluvy. Můžete začít hned ☺

# Miska s vatou či substrátem

V minulosti to byl nejznámější způsob klíčení – řeřicha na vatě nebo substrátu. Dnes je výběr semínek mnohem pestřejší. Tento způsob je vhodný pro všechna gelová semínka a pro červenou řepu (cviklu).

Můžete použít jakoukoliv misku či nádobu s plochým dnem, klidně i plastovou krabičku. Do ní vložíte vatu nebo vrstvu substrátu na klíčení semínek. Vatu/substrát je potřebné udržovat vlhký, takže je potřeba ho kontrolovat.

Klíčící rostlinky necháme vyrůst několik centimetrů, dokud nevytvoří první zelené lístečky a můžeme sklízet – stříhat těsně nad substrátem.

# MODERNÍ VYCHYTÁVKY PRO KLÍČENÍ SEMÍNEK

Tyto moderní pomůcky pro klíčení nám můžou hodně zjednodušit celý proces klíčení. Jestli vás klíčení začalo bavit anebo vás nadchlo, jak jsou naklíčená semínka zdravá a prospěšná pro život, určitě se nechte inspirovat touto kapitolkou. Ulehčí vám to život a nebudete chtít s klíčením přestat.

## Nakličovací sklenice

Moje nejoblíbenější pomůcka – s ní je klíčení opravdu radost a úplně bez práce. Je to skleněná nádoba se šroubovacím víčkem se sítkem z nerezavějící ocele. Velmi praktické je k tomu mít i stojánek, který drží sklenici dnem vzhůru, kdy voda může ze sklenice volně odkapávat a semínka na dně nejsou stále namočená ve vodě, co by mohlo vést k hnití.

Semínka po namočení jen několikrát za den propláchnete a scedíte bez jakékoliv námahy a odložíte na stojan dnem vzhůru. Buď to můžete nechávat ve dřezu nebo nějaké větší misce nebo si pořiďte tuto sklenici i s elegantní keramickou miskou určenou na zachytávání vody, která kape ze sklenice v stojánku.

Sklenici a keramickou podmisku můžete mýt i v myčce na nádobí. Víčko se sítkem do myčky nedoporučuju, protože se tím opotřebovává.

Tato nakličovací sklenice je vhodná úplně pro všechny druhy semínek KROMĚ gelových.

## Nakličovací sítko nebo miska se sítkem

Toto je další super pomůcka na klíčení. Na trhu jsou krásné komplety keramických/porcelánových misek se sítky na klíčení. Jsou ale dost drahé. Dá se koupit i samotné sítko, které použijeme s hlubokým talířem.

Semínka na sítku krásně klíčí. První dny je potřebné je rosit nebo opatrně polévat a zakrývat druhým talířem. Potom už stačí dát jim do misky/talíře pod sítkem vodu a oni si pomocí mikrokořínků už sami potáhnou vodu.

Toto sítko je naprosto skvělá pomůcka pro všechna mňamózní gelová semínka, která nelze klíčit v pohodlné nakličovací sklenici. Dále také pro obiloviny, pro které je lepší být na sítku, aby nestály ve vodě, kde u nich hrozí plísně. Sítko se ale dá použít na všechny druhy semínek kromě velkých semínek typu luštěniny (mungo, čočka, slunečnice apod.). Tato semínka potřebují více vody, aby dostatečně nabobtnala a praskla.

## Keramické (nebo plastové) nakličovací misky

Ty jsou u nás už dlouho známé. Jsou to „děravé“ misky, jejichž dno slouží jako sítko. Často bývají i 3 nad sebou (trojposchoďové), co má výhodu, že spodní 2 patra mají tmu a jsou vhodná pro klíčky, kde je hlavním cílem bílý kořínek – např. mungo. Na horním patře naopak klíčíme semínka, kde chceme zelené části.

Při výběru zohledňujte hlavně provedení dna s dírkami. V miskách by neměla stát voda, měly by dobře odtékat a pozor také na velikost dírek – podle toho, jak velká semínka chcete klíčit.

Tyto misky jsou nejvhodnější právě pro větší semínka typu luštěnin, mungo, čočka, slunečnice.

# NÁVODY

## Větší semínka
## Luštěniny (strukoviny), slunečnice, pohanka

1. Nejprve zkontrolujeme semínka a odstraníme případné kamínky nebo polámaná semínka. Propláchneme je vodou a namočíme. Myslete na to, že semínka při klíčení opravdu hodně zvětší svůj objem, i deset násobně, takže použijeme raději větší nádobu, do které dáme 1-2 PL suchých semínek.

2. Vhodné nádoby na tato semínka jsou: nakličovací sklenice se sítkem, vysoký keramický hrníček, zavařovací sklenice.

3. Propláchnutá semínka zalejeme vodou a necháme namáčet přes noc. Bližší instrukce k namáčecím časům najdete v kouzelné tabulce níže.

4. Potom semínka scedíme a necháme dobře odkapat. Pokud nepoužíváte sklenici se sítkovým víčkem, dejte si záležet, abyste ze semínek vytřásli co nejvíce vody, aby potom nestála ve vodě.

5. Proplachujeme 2-3 x za den. Mezitím je necháváme ve tmě – např. je obalíme alobalem, utěrkou apod. Nedoporučuji odkládat je do skříňky, kde hrozí, že na ně zapomenete.  Díky tmě budou mít silnější kořínky a nebudou hořknout.

6. Po 3 – 7 dnech budou semínka hotová (nedočkavci mohou začít konzumovat mungo už po 2 dnech). Jakmile se objeví klíčky, můžeme je začít používat anebo počkáme ještě pár dní, aby pořádně narostli. Můžeme ale postupně odebírat a „nebude z nich ubývat“, protože stále budou přirůstat a zvětšovat objem

7. Naklíčená, dobře odkapaná semínka můžeme skladovat v uzavřené nádobě v ledničce. Ideální je, když jsou vakuově zabalená.

**MŮJ TIP:**

Pokud začínáte a nemáte doma žádné speciální pomůcky, začněte právě mungem, čočkou nebo slunečnicovými semínky. Použijte na to obyčejný porcelánový nebo keramický hrníček. Scedit můžete semínka i přes mírně roztáhnuté prsty nebo si můžete dát navrch dvojitou gázu a připevnit ji gumičkou. Tím vytvoříte nakličovací nádobu se sítkem.

**MŮJ TIP PRO MAXIMÁLNÍ KOMFORT:**

Nejpohodlnější způsob je pomocí nakličovací sklenice se sítkovým víčkem a stojánkem. To jde opravdu samo a zabere to 2-3 minutky denně.

# Vyzkoušejte mungo

Mungo je tak jednoduché na klíčení a zároveň lahodné a plné zdravých živin, že je dobré klíčit si ho opravdu pravidelně. Abyste měli neustálou zásobu, můžete ho dávat klíčit i každý druhý den. Díky vysokému obsahu bílkovin je moc vhodné i pro děti, které rostou a pro sportovce v posilovnách. Až ochutnáte některý z receptů na konci tohoto e-booku, určitě vám nebude stačit jeden hrníček na týden.

# Drobná semínka na zelené klíčení - kromě gelových

## V NAKLIČOVACÍ SKLENICI SE SÍTKOVÝM VÍČKEM

Toto je nejjednodušší a nejpohodlnější způsob. Do sklenice dáme 1-2 PL semínek, propláchneme a namočíme na několik hodin – podle tabulky níže. Po stanoveném čase je scedíme, sklenici otočíme dnem vzhůru a postavíme do stojánku.

Nejlepší je nechat si sklenici blízko dřezu, abychom na ně nezapomněli. Proplachujeme 2 – 4 denně tak dlouho, dokud se neobjeví první zelené lístečky. To je čas sběru.

## NA SÍTKU S MISKOU

Na sítko vám stačí cca 1 ČL semínek – podle velikosti plochy sítka. Semínka nejprve namočíme na stanovený čas (viz. Tabulka níže) v hrníčku s vodou. Na 1 ČL semínek stačí necelé 1 dcl vody. Potom je nad dřezem nebo nad mísou vylejeme na nakličovací sítko. Necháme stéct vodu do dřezu.

Sítko umístíme nad misku nebo talíř stejného průměru jako má sítko. Scezená semínka lehce rozetřeme po celém sítku v rovnoměrné vrstvičce. Použít můžeme např. příborový nůž, ale pracujeme jemně a opatrně, abychom semínka nepoškodili a nestrhli z nich tvořící se gel.

Sítko překryjeme druhým talířem nebo miskou stejného průměru, aby byla semínka ve tmě a udržely si potřebnou vlhkost. Asi 3x denně důkladně orosíme vodou pomocí rozprašovače, nebo pokropíme nebo opatrně tenoučkým proudem vody polijeme tak, aby celá plocha se semínky byla zvlhčená. Pokud třeba, opět urovnáme semínka do jedné vrstvy a znovu přikryjeme.

**Druhý den** postupujeme stejně, ale ve spodní misce/talíři už necháme trochu vody a zkracujeme čas, kdy jsou semínka zakrytá vrchní miskou/talířem. Pokračujeme s rosením tak, aby semínka měla dostatek vláhy a sledujeme, jestli už se tvoří kořínky.

**Třetí den** už nepřikrýváme, rosíme (poléváme) a do spodní misky dáme více vody tak, aby nové kořínky už mohly sami pít. Jakmile začnou semínka pít přes kořínky, už nemusíme rosit a jen kontrolujeme vodu ve spodní misce/talíři, aby měla semínka co pít. Za několik dní se začnou objevovat zelené lístečky a můžeme průběžně sklízet.

### Můj tip 1:

Vyzkoušejte např. lucernu (vojtěšku, alfalfa) nebo jetel – klíčí rychle – už za 3 dny můžete začít jíst a mají příjemně nasládlou chuť. To bude bavit i děti.

### Můj tip 2:

Chcete si zpestřit talíř o pikantnější chuť a barevný doplněk? Vyzkoušejte klíčit ředkvičky. V nakličovací sklenici je to úplně bez práce, klíčí rychle a výsledek stojí za to – mírně pikantní chuť jako mladé ředkvičky a krásná kombinace zelené, bílé, růžové až červené.

### Můj tip 3 - Nejléčivější semínka

Nejzdravější semínka vůbec jsou snad z **černuchy seté**, kterou známe více jako **černý kmín**. Po tisíce let se používá k významnému posílení imunity i na prevenci a léčbu mnohých neduhů včetně rakovin, autoimunitních nemocí jako revma, celiakie nebo Crohnova choroba, cukrovky, astma nebo migrén. Vypuzuje parazity z těla a zmírňuje záněty. Podporuje kardiovaskulární systém, trávení a peristaltiku střev, uklidňuje podrážděné dýchací cesty i alergie. Přináší podporu při chronické únavě.

**Klíčení je velmi jednoduché, zejména v nakličovací sklenici. Je potřeba být trpělivější, klíčení trvá déle, okolo 10 dní. Ale vyplatí se to vyzkoušet. Pozor, stejně jako olej z těchto semínek, klíčky z černuchy mají velmi specifickou pikantní výraznou chuť. Nenechte se tím odradit.**

# Gelová semínka

## NA SÍTKU S MISKOU

Toto je ideální způsob klíčení pro tato semínka. Postupujeme úplně stejně jako u drobných semínek popsaných výše, s několika rozdíly:

- gelová semínka namáčíme jen na 15 – 30 min, aby se nastartovala tvorba gelu
- dáváme je na sítko méně nahusto, protože si vytvoří gel a zvětší svůj objem
- bazalka je specifická v tom, že si vytvoří větší slizová vajíčka, proto bazalky dáváme méně. Navíc trvá poměrně dlouho, než začne klíčit.
- Sledujeme, aby nevyschl gel, který obaluje semínka

Jinak je celý postup stejný jako při klíčení drobných semínek na sítku s miskou.

## NA VATĚ NEBO PĚSTOVATELSKÉM SUBSTRÁTU

Do hlubší misky – vaničky s plochým dnem vložíme vrstvu vaty nebo substrátu na pěstování semínek. Vatu/substrát dostatečně namočíme tak, aby na celé ploše byla mokrá, ale aby nestála voda v misce. Na vatu/substrát rozložíme semínka do souvislé vrstvy tak, aby pokryly celý substrát v jedné vrstvě.

Podle potřeby vatu/substrát zaléváme tak, abychom ji udržovali dostatečně vlhkou a aby nevysychal gel okolo semínek. Semínka nesmí plavat ve vodě. Cca za týden budeme mít výhonky se zelenými lístečky, které můžeme začít sklízet. Vyplatí se zakládat si průběžně nové várky, abychom měli stále přísun těchto chutných zdravých doplňků.

**Můj tip:**
Pokud rádi experimentujete s novými chutěmi, vyzkoušejte klíčit hořčici. Má svěží pikantní chuť a krásně ozvláštní podávaná jídla.

**Můj tip:**
Nádhernou barvu přinese na talíř naklíčená červená řepa. A k tomu ještě i spoustu moc zdravých živin, vitamínů a minerálů. Červená řepa nepatří mezi gelová semínka, ale pěstuje se jen na vatě/substrátu, protože má tvrdá semínka i po vyklíčení. Je zdravou a chutnou ozdobou každého talíře.

# INSPIRACE

**Vše je energie, i naše konání**
Čím víc pozornosti, lásky a vděčnosti věnujeme semínkům při klíčení, tím víc vitální a kvalitní energie z nich potom můžeme přijímat.

Na mých kurzech se učíme k vaření a stravování přistupovat vědomě a potom vnímat, co to dělá s naším tělem, zdravím i životní energií. Můžete to vyzkoušet také ☺

**Rostliny jsou živé bytosti s živým vědomím**
Pokud se s nimi vědomě propojíte, vyjádříte jim vděčnost za jejich mimořádné dary pro naše zdraví, případně je poprosíte o něco konkrétního, co můžou vašemu organizmu **doplnit nebo léčit** (např. cukrovku, cholesterol, následky stresu, ...), znásobíte tím jejich prospěšnost pro vás ještě víc a vytvoříte novou úroveň rovnováhy.

Také můžete pro klíčení semínek programovat vodu v koherenci srdce a mozku. Vitalita, kterou budou klíčky oplývat, přejde potom i do vašeho těla.

Toto se učíme v mých kurzech vědomého budování zdraví, životní síly a rovnováhy. Přijďte se to naučit s námi. Více info najdete na konci e-booku.

CHYTRÁ TABULKA

| SEMÍNKA | DOBA NAMÁČENÍ (HODINY) | PROPLACHOVÁNÍ ZA ČAS KLÍČENÍ (ZA DEN) | ČAS KLÍČENÍ (DNY) |
|---|---|---|---|
| **VĚTŠÍ SEMENA (LUŠTĚNINY (STRUKOVINY), SLUNEČNICE APOD.)** | | | |
| Mungo | 8 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Čočka (Šošovica) | 8 - 10 | 2 - 3 | 4 |
| Hrách | 10 - 12 | 2 - 3 | 4, na zelené víc |
| Cizrna (cícer)* | 10 - 12 | 3 | 3 |
| Adzuki* | 10 - 12 | 3 | 4 - 6 |
| Sója* | 10 - 12 | 3 - 4 | 4 - 6 |
| Fazole* | 10 - 12 | 4 | 4 - 5 |
| Slunečnice | 8 - 10 | 3 | 4 |
| Dýňová (tekvicové) | 10 - 12 | 3 - 4 | 4 - 5 |
| Cvikla = červená řepa | 12 | 3 - 4 | 7 a víc |
| **OBILOVINY** | | | |
| Ječmen | 10 - 12 | 2 | 3 - 4 |
| Žito (raž) | 10 - 12 | 3 | 3 |
| Pšenice, špalda | 10 - 12 | 3 | 3 - 4 |
| Oves | 4 - 6 | 2 | 2 - 3 |
| Kukuřice | 10 | 2 | 3 - 4 |
| Rýže | 10 - 12 | 3 - 4 | 4 |
| Proso | 8 | 3 | 3 |

| **DROBNÁ (NE GELOVÁ) SEMÍNKA** | | | |
|---|---|---|---|
| Lucerna (alfalfa, vojtěška) | 5 – 8 | 3 | 4 - 5 |
| Jetel | 5 - 8 | 3 | 4 - 5 |
| Ředkvička | 4 - 8 | 4 | 3 - 4 |
| Brokolice, zelí (kapusta) | 6 - 8 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Sezam | 4 - 8 | 2 | 2 - 3 |
| Kedlubna (kaleráb) | 6 - 8 | 2 - 3 | 3 - 4 |
| Černucha (čierna rasca) | 6 - 8 | 2 - 3 | 8 - 14 |
| **GELOVÁ SEMÍNKA** | | | |
| Rukola | 15 – 60 min | 2 | 4 - 5 |
| Hořčice | 15 – 60 min | 2 | 4 - 5 |
| Řeřicha (žerucha) | 30 – 60 min | 2 | 5 - 6 |
| Bazalka | 15 – 30 min | 2 | 4 - 5 |
| Chia | 15 – 60 min | 2 - 3 | 3 - 5 |
| Len | 30 – 60 min | 4 | 3 |

# VYUŽITÍ KLÍČKŮ

Jak naklíčená semínka využívat při stravování, aby skutečně podpořila zdraví?

Zde už se dostáváme k náhledu celostního přístupu k člověku v čínské medicíně. Každá potravina má své specifické působení na náš organizmus a čínská medicína toho využívá pro léčení stravou.

## ROZPROUDĚNÍ ŽIVOTNÍ ENERGIE

Naklíčená semínka mají **schopnost hýbat energií čchi** a tak rozptylovat stagnace. Této vlastnosti využíváme, když se někde v organizmu tvoří blokády energie, která nemůže volně proudit, ať už je to na úrovni těla nebo energie nebo třeba emocí.

Často se to stává na jaře, když se zpomalená zimní energie uložená v hloubi organizmu probouzí a chce proudit do celého těla a směrem nahoru a k povrchu. Při tom často naráží na zimní „usazeniny“.

Blokády vytvářejí i emoce. Např. stres dokáže úplně zablokovat čchi jater (pečene), které se následkem toho energeticky přehřívají, okyselují krev a vystřelují energii nahoru, kterou můžeme pociťovat např. jako bolest hlavy.

---

## JARNÍ PROBUZENÍ ŽIVÉ ENERGIE

Volné proudění energie čchi ve všech vrstvách naší bytosti je základním předpokladem pro zdraví. Na jaře k tomu potřebujeme ještě vést správně energii směrem k povrchu a dodat tělu speciální vzpruhu po zimě, aby se všechny tyto oživující procesy správně nastartovaly. Naklíčená semínka jsou pro to výborným pomocníkem.

V kurzu jarní detox se učíme, jak jarním stagnacím předcházet a jak je rozhýbat, když už se nám přihodí. A hlavně jak vědomě udržovat v těle správnou rovnováhu, sílu a vitalitu, abychom v životě vzkvétali.

### POTŘEBNÉ OSVĚŽENÍ A DOPLNĚNÍ JINOVÉ KVALITY

Další vlastností naklíčených semínek, kterou terapeuticky využíváme, je jejich osvěžující povaha. Přestože je v nich oživená aktivní jangová energie, většinou působí na organizmus osvěžujícím efektem a doplňují jin.

Tato kombinace je vynikající právě v jarním období, kdy potřebujeme harmonizovat energii jater a žlučníku. Tím, že přebírají hlavní aktivitu, potřebují doplňovat jinovou kvalitu energie, která může být utlačovaná rychle se probouzejícím jangem.

---

### DŮLEŽITÁ JE ROVNOVÁHA

Dávejte si při tom ale pozor! Je důležité vnímat celý organizmus komplexně a ještě i v kontextu s aktuálním prostředím, tedy počasím a klimatickými stavy. Při přechodu ze zimy do jara musíme vnímat, kolik je v prostředí ještě chladu a tomu přizpůsobit i množství a způsob, jak klíčky upravujeme.

Dokud převládá chlad, s klíčky ani zelenými saláty to nepřeháníme, abychom si organizmus příliš nezachladili. Jangovou energii totiž potřebujeme pro všechny transformační procesy v organizmu na čele s trávením a také pro funkční obranyschopnost.

Níže se naučíme, jak klíčky správně tepelně upravit, abychom v nich zachovali vše živé a zároveň upravili jejich termické působení na náš organizmus. Tak můžeme dodávat ty správné energetické impulzy našemu tělu a nijak ho neoslabíme.

## NAKLÍČENÉ MUNGO – vlastnosti podle TČM

- Termika – ochlazující působení – pročisťuje (vlhkou) horkost – skvělé při letních horkách
- Vyživuje orgány: játra (pečeň), žlučník, žaludek a srdce
- Doplňuje jinové tekutiny (hlavně játrům) a pomáhá detoxikovat organizmus
- Léčebné využití: proti zánětům, při úpalu, diuretické působení, snižuje opuchy, krevní tlak, pomáhá při překyselení organizmu, pročisťuje srdce a vaskulární systém, léčí otravu potravinami, pesticidy a olovem, léčí úplavici, průjmy, zánět spojivek, otoky dolních končetin, gastrointestinální vředy, vyrážky, alkoholizmus, neklid a nervozitu.

# ZPŮSOBY VYUŽITÍ

## Klíčky větších semínek jako mungo

- **Čerstvé** – jíme v množství 1 – 2 PL denně, podobně jako jiné zelené klíčky.

- **Blanšírované** – vhodíme 1-2 hrsti mungo klíčků do vroucí vody a vypneme oheň. Po minutě vybereme z vody a použijeme k různým jídlům jako přílohu: pokapeme několika kapkami kvalitní přírodní sójové omáčky a umeoctu nebo citrónu a promícháme.

- **Blanšírované v polévce** – na konci varu, po vypnutí ohně vhodíme do polévky. Po minutě můžeme podávat. Déle je nikdy nevaříme, abychom nezničili jejich nutriční hodnotu. Blanšírované klíčky nezachladí náš trávicí oheň a proto jich takto upravené můžeme jíst o dost víc. Jen je potřeba klíčit si jich dostatek.

- **Pražené** – na woku rozpálíme zprudka 2-3 PL oleje (za studena lisovaný olivový nebo sezamový) – musí být opravdu rozpálený. Vhodíme do oleje několik hrstí naklíčeného munga s dlouhými klíčky, přisypeme sezamová semínka a 30 sekund zprudka pražíme za stálého promíchávání a obracení. Vypneme oheň, zakapeme přírodní sójovou omáčkou a umeoctem nebo citrónem podle chuti a podáváme jako drobnou přílohu k jídlům. Je to opravdová delikatesa. Takto upraveného munga můžeme sníst větší množství. Podobně můžeme upražit i sójové klíčky.

- **Pučálky** – bylo jídlo našich dávnějších předků. V zimě klíčili cizrnu nebo hrách, kterou potom pekli na oleji s kořením asi 45 min. v troubě. Můžete to vyzkoušet např. takto: do mísy dáme olivový olej, 2 nastrouhané stroužky česneku, trochu soli, sladkou papriku a drcený kmín. Promícháme a vmícháme do toho naklíčenou cizrnu tak, aby se všechny kuličky pěkně obalily kořeněným olejem. Přeneseme na plech a pečeme v troubě na 180 °C cca 45 min. Pučálky můžete jíst takto samotné na místo oříšků nebo se přidávaly do polévek.

# Zelené klíčky malých semínek (včetně gelových)

Tyto klíčky nebo mladé výhonky jíme čerstvé v množství 1-2 PL denně, přidáváme je do:

- Salátů,
- Polévek (až na talíř, nevařit)
- Pomazánek
- Smoothie
- Na ozdobu
- Jako pestrá příloha k jídlům

Hodí se ke všemu, podobně jako zelené natky, a nádherně chuťově, výživově i esteticky zpestří jídlo.

## Pamatujte si

V chladnějším období nesmíme jíst přespříliš čerstvých klíčků, protože nám zachlazují trávicí oheň.

Když klíčky krátce tepelně upravíme, můžeme jich každý den konzumovat o dost víc. Jsou nesmírně **prospěšné pro náš organizmus**, obzvláště na jaře a v létě.

U klíčků je důležité, aby tepelná úprava byla prudká a krátká, max. 2 minuty. Blanšírování a rychlé prudké pražení mají tu výhodu, že zachovají většinu aktivních látek a nutrientů a zároveň se změní jejich termické působení na organizmus. Díky tomu jich můžeme sníst o dost víc.

Pamatujte na to i při klíčení, abyste vždy měli dostatečnou zásobu.

# NĚKOLIK TIPŮ NA ZÁVĚR

## Klíčky a výhonky

s ničím nesrovnatelná chuť
- od sladké po ostrou,
tu chutnající po ořechách,
česneku, hořčici nebo kari.

- **Klíčky fazole mungo a sójové výhonky** se z asijských kuchyní dostaly na trhy a do obchodů s potravinami na celém světě. Žádná zeleninová směs z woku se neobejde bez křupavých bílých výhonků. Skvělé jsou ve všech stir – fry, pha – thai a asijských polévkách.

- **Klíčky z červené čočky** mají mírně ostrou chuť a skvěle se hodí do studených salátů a dipů, horkých polévek, omáček, pyré a k výpečkům.

- **Výhonky vojtěšky** jsou křehké, výživné rostlinky s maličkými zelenými lístky - díky své jemně hořké a ořechové chuti dodají svěžest salátům či sendvičům. Harmonicky ladí s vejci vařenými natvrdo nebo čerstvým sýrem a spolu s avokádem tvoří skvělý dip.

- **Klíčky rukoly** s tenkými stonky a srdčitými lístky chutnají podobně jako dospělá rostlina, jen ne tak intenzivně. Výborně se hodí k parmezánu a uzenému lososu, nektarinkám a sýru feta.

- **Ředkvičkové výhonky** jsou zbarvené do červena a mají lehce ostrou chuť jako řeřicha. V Japonsku se používají jako sashimi. Vedle toho představují osvědčený tip, jak dodat akcent např. sýrovo-hořčicovým krutonům nebo pečené dýni. Salátům a sendvičům dodají pikantní nádech a polévky obohatí o svou chuť i barvu.

- **Klíčky z červené řepy** jsou velice jemné, jejich růžové až růžovofialové zbarvení pěkně barevně oživí saláty nebo sendviče. Jejich křupavě lehká, mírně zemitá chuť se příjemně snoubí s listovým těstem se sýrem, křepelčími vajíčky, bílým hlávkovým zelím a sýry s modrou plísní.

# TAK CO, STANETE SE FANOUŠKEM *Klíčení?*

**Pokud ano, za nedlouho vám budou všichni závidět, jak mládnete před očima, vypíná se vám pleť, mizí mnohé zdravotní problémy související s intoxikací organizmu, polevují následky stresu i stres samotný.**

## Stojí to za vyzkoušení?

Semínka se klíčí ve všech kulturách po celém světě stejně jako se všude fermentuje jídlo, především zelenina. Jsou to 2 super zdravé metody, jak si zajistit potřebný přísun aktivních živin, vitamínů a minerálů. A zároveň jsou obě dvě tak **jednoduché a levné**.

Když je zařadíte do jídelníčku, nebudete více potřebovat výživové doplňky a po čase ani lékaře. Nevěříte? Vyzkoušejte!

Pro podporu přirozeného zdraví
S láskou pro vás připravila

*AlchyMilka*

# Ahoj, jsem AlchyMilka

**Vědomé stravování a Alchymie zdraví**
20+ let zkušeností

Jsem terapeutka klasické (taoistické) čínské medicíny, specialistka na vědomou stravu a léčebnou dietetiku, spagyrii (rostlinnou alchymii) a taoistickou vnitřní alchymii duše.

Miluji práci s bylinkami, esenciálními oleji, krystaly a rituály.

Vše, co umím, vkládám do svých online kurzů, kde učím jak podpořit samouzdravovací schopnosti člověka, předcházet nemocem a posílit nejen své tělo, ale i svou mysl, duši a vědomí.

*Moc ráda to naučím i tebe*

## AUTORKA ONLINE PROGRAMŮ

- Vědomý detox
- Cítím se skvěle ve svém těle
- Síla středu

## POBYTOVÉ AKCE

Můžeme se také setkat naživo na pobytových akcích na Slovensku, v České republice nebo na Sardinii.

## ZAJÍMÁ TĚ

tradiční čínská medicína, zdravá strava, přírodní léčebné metody a vědomý přístup k životu?

Chci více informací o programech

www.AlchyMilka.sk