



KLÍČENIE ZÁZRAK PLNÝ ŽIVOTA A VITAMÍNOV

komplexný sprievodca s praktickými návodmi

OBSAH

Skrytá kapsula čistého zdravia.....	03
Čo sú antinutrienty?.....	04
Ako voda a čas menia semienko	06
8 hlavných benefitov klíčkov pre zdraví.....	08
Pohľad čínskej medicíny	11
Kde nakupovať a čo klíčiť?	14
3 zlaté pravidlá úspešného klíčenia	15
V čom klíčiť?.....	17
Ako klíčiť?	19
Prehľadné tabuľky klíčenia	23
Tepelná úprava klíčkov	26
Skladovanie, dávkovanie klíčkov	28
FAQ.....	29
Tipy na servírovanie.....	30
O mne	33



Klíčenie je doslova zázrak plný života

Keď v semiačku spustí proces klíčenia, prebudí sa v ňom fascinujúce metabolické procesy. Tieto procesy aktivujú tie najcennejšie látky pre náš organizmus: **obsah vitamínov, bielkovín a antioxidantov sa okamžite zdvojnásobí.**

To však nie je všetko. Množstvo enzýmov v naklíčenom semiačku prudko vzrastie – až 10- či 20-násobne, pričom výrazne stúpne aj podiel dôležitého železa a horčíka.

Tento praktický sprievodca **vás krok za krokom naučí**, ako tento obrovský potenciál prebudíť priamo na vašej kuchynskej linke a čerpať z neho čistú energiu a vitalitu po celý rok.

*Dovoľte prírode,
aby vás prebudila, osviežila a uzdravila.*

Monika



Skrytá kapsula čistého zdravia

Počas klíčenia dochádza k premene zložitejších štruktúr.

Polysacharidy, bielkoviny a tuky sa začínajú rozkladať na menšie, jednoduchšie stavebné jednotky. Čo to znamená pre vás? Klíčky sú vďaka tomu oveľa stráviteľnejšie a nezaťažujú telo.

- Výrazne napomáhajú prirodzenej detoxikácii a čisteniu krvi.
- Efektívne regenerujú celé telo.
- Fungujú ako dokonalá superpotravina, ktorá podporuje liečbu cukrovky, cievnych ochorení a harmonizuje metabolizmus.
- Pôsobia na organizmus ako omladzujúca kúra a majú preukázateľné protirakovinové účinky.

*Sú doslova nabité výživnými látkami,
minerálmi, vitamínmi a antioxidantmi*

Nutričná bomba v 100 gramoch



V 100 gramoch klíčkov nájdete len približne 30 kalórií, no zato 90,4 g vody, 7,7 g bielkovín, 6 g sacharidov (z toho 4 g cukrov), 2 g vlákniny a len zanedbateľných 0,18 g tukov. Sú bohatým zdrojom vitamínov A, B1 (tiamín), B2 (riboflavín), B3 (niacín), B5 (kyselina pantoténová), ako aj vitamínov C, E a K. Z minerálnych látok telu dodajú draslík, fosfor, horčík, vápnik, sodík, železo, zinok, selén a meď. **Mnohé z týchto zložiek navyše dramaticky rastú s tým, ako sa klíček ďalej vyvíja.**



OVOS POD LUPOU

Vedeli ste, že obvyčajným namočením ovsa sa v ňom zvýši obsah vitamínu B2 (riboflavínu) o neuveriteľných 1 300 %? V momente, keď ovos vyženie zelené lístky, obsahuje tohto vitamínu až o 2 000 % viac. Vitamín B7 (biotín) narastie o 50 %, vitamín B5 o 200 %, B6 o 500 % a kyselina listová (B9) poskočí o úžasných 600 %.



SILA SÓJE

Obsah vitamínu C v sójových bôboch sa už po troch dňoch klíčenia znásobí až päťkrát.

Pravidelná konzumácia klíčkov

Zlepšuje trávenie, nakopáva metabolizmus, chráni srdce a cievy, pomáha predchádzať defektom neurálnej trubice u plodu, bráni vzniku anémie, uľahčuje redukciu hmotnosti, udržiava zdravé oči a dokonca urýchljuje liečbu nepríjemných oparov.

Príroda to zariadila dômyselne

Surové, nenaklíčené semená, strukoviny či orechy v sebe prirodzene ukrývajú tzv. **antinutrienty** (napríklad kyselinu fytovú, lektíny či inhibítory enzýmov). Sú to látky, ktoré semenko chránia, aby predčasne nezehnulo, no v našom tele robia neplechu – **blokujú vstrebávanie minerálov a zťažujú trávenie**.

Čo všetko sa skrýva v nenaklíčených semenách?

KYSELINA FYTOVÁ

Blokuje dôležité minerály. Inhibuje tiež naše tráviace enzýmy, čo môže spôsobiť zlé trávenie a plynatosť.

INHIBÍTORY ENZÝMOV

Brzdia prirodzené enzymatické procesy v našom tráviacom trakte, čo vedie k tráviacim ťažkostiam a deficitu bielkovín. Môžu tiež vyvolať alergické reakcie alebo zhoršovať psychické ochorenia. Typickým príkladom je tanín alebo ťažko stráviteľné rastlinné proteíny, ako je lepok.

LEKTÍNY A SAPONÍNY

Priamo negatívne ovplyvňujú epitelovú výstelku tráviaceho traktu, čím spôsobujú akútne tráviace problémy a zhoršujú autoimunitné ochorenia. Lektíny sú mimoriadne odolné voči rozkladu. Cez črevo prenikajú priamo do krvného obehu a spúšťajú nežiaducu imunitnú odpoveď, ktorá sa môže prejavovať bolesťami kĺbov, kožnými vyrážkami alebo stavmi podobnými otrave jedlom. Extrémne vysoký obsah lektínov nájdeme v nedostatočne tepelne upravených surových zrnách, mliečnych výrobkoch, arašidoch a v surovej sóji.



Ako sa spiace semienko mení na čisté zdravie?

Klíčením okamžite zvýšite biologickú dostupnosť vápnika (kalcia), železa a zinku. Obsah škodlivých polyfenolov, lektínov a tanínov sa pritom zníži v priemere **až o 50%!**



Čo sa stane, keď pridáte vodu a čas?

Voda prebudí v semienku život a spustí metabolický zázrak:

- **Zničí obranu:** Proces klíčenia prirodzene odbúrava antinutrienty a znižuje ich množstvo v priemere až o polovicu.
- **Vystrelí živiny:** Množstvo živých enzýmov narastie 10- až 20-násobne, zdvojnásobí sa podiel vitamínov a antioxidantov.
- **Lahké trávenie:** Zložité štruktúry sa rozpadnú na jednoduché, klíčky tak nezaťažia žalúdok, nenadávajú a telu okamžite dodajú čistú energiu.



8 hlavných benefitov klíčkov



1. Dokonalý reštart pre vaše trávenie

Klíčky sú výnimočné tým, že obsahujú neobvykle vysoké množstvo živých enzýmov. Tie výrazne podporujú metabolické procesy a chemické reakcie v tele, primárne práve optimálne trávenie. Pomáhajú telu efektívne odbúravať prijatú potravu a zvyšujú vstrebávanie cenných živín cez črevnú stenu. Navyše, vďaka bohatému podielu vlákniny sú klíčky skvelou oporou pre črevá – zväčšujú objem stolice, uľahčujú jej prechod traktom, a stimulujú žalúdočné šťavy. Sú tak overeným prírodným prostriedkom proti zápche aj hnačke.



2. Rýchly metabolizmus a nová sila buniek

Masívny príliv enzýmov z klíčkov funguje pre telo ako **silný energetický "nakopávač"**, ktorý dokáže výrazne zrýchliť metabolickú aktivitu. Vysoký podiel čistých rastlinných bielkovín je zasa nevyhnutný pre obnovu a udržiavanie buniek, opravu vnútorných orgánov, regeneráciu pokožky, zdravý rast kostí a svalový rozvoj. Klíčky sú prekvapivo ľahkým a chutným spôsobom, ako posunúť celkové fungovanie tela na vyššiu úroveň. Z tohto dôvodu sú takisto vysoko cenené u vegetariánov a vegánov ako prémiový zdroj proteínov.



3. Silné a chránené srdce

Klíčky sú vynikajúcim zdrojom dôležitých omega-3 mastných kyselín, najmä kyseliny alfa-linolénovej (ALA), ktorá patrí medzi esenciálne zložky našej stravy. Strava bohatá na omega-3 preukázateľne znižuje hladinu nebezpečných triglyceridov v krvi a zvyšuje podiel "dobrého" HDL cholesterolu. Omega-3 mastné kyseliny navyše pôsobia silne protizápalovo, čím odľahčujú celý kardiovaskulárny systém. Vďaka obsahu draslíka, ktorý uvoľňuje napätie v tepnách a cievach (pôsobí ako vazodilatátor), klíčky pomáhajú znižovať vysoký krvný tlak. Zlepšujú tak krvný obeh, okysličenie orgánov a minimalizujú riziko vzniku aterosklerózy, infarktu či mozgovej príhody.



4. Bezpečná ochrana pre nastávajúce mamičky

Defekty neurálnej trubice patria medzi najčastejšie a najzávažnejšie komplikácie vývoja plodu, ktoré bývajú spôsobené kritickým nedostatkom kyseliny listovej (vitamínu B). Tehotné ženy preto v klíčkoch nájdu prirodzeného, bohatého a bezpečného spojenca, ktorý pomáha chrániť vyvíjajúce sa bábätko pred týmito tragickými stavmi.



5. Koniec večnej únavy a chudokrvnosti

Anémia (chudokrvnosť) je často priamym dôsledkom chýbajúceho železa v potrave. Ak telo nemá dostatok tohto minerálu, nedokáže vyprodukovať potrebné množstvo hemoglobínu, bez ktorého červené krvinky nevedia roznášať kyslík po tele. To sa prejavuje chronickou únavou, stratou koncentrácie, nevoľnosťou, závratmi a tráviacimi ťažkosťami. Vďaka optimálnemu množstvu železa v klíčkoch podporíte tvorbu červených krviniek, dodáte orgánom potrebný kyslík a zoptimalizujete ich výkon.



6. Efektívne chudnutie bez pocitu hladu

Klíčky sú ideálnou potravinou do redukčného jedálnička: majú extrémne vysoký podiel živín, no minimálne množstvo kalórií. Môžete ich jesť bez akýchkoľvek výčitiek. Obsiahnutá vláknina navyše zaplní žalúdok a efektívne inhibuje (blokuje) uvoľňovanie ghrelínu – hormónu hladu, ktorý vysiela do mozgu signál, že je čas jesť. Klíčky tak dokážu potlačiť neovládateľnú chuť na sladké a predchádzať prejedaniu sa medzi hlavnými jedlami, čo sú dva najväčšie kamene úrazu pri nadváhe a obezite.



7. Ostrý zrak a ochrana buniek

Spojenie vitamínu A so zdravým zrakom je dobre známe už dlhé roky. V klíčkoch sa však spája aj s vysokým obsahom vitamínu C, ktorý funguje ako silný antioxidant chrániaci jemné bunky oka pred deštruktívnymi voľnými radikálmi. Vďaka tomu je konzumácia klíčkov skvelou prevenciou pred vznikom glaukómu, katarakty (sivého zákalu) či makulárnej degenerácie. Zaraďte ich do jedálnička a pozerajte sa na svet jasnejšie.



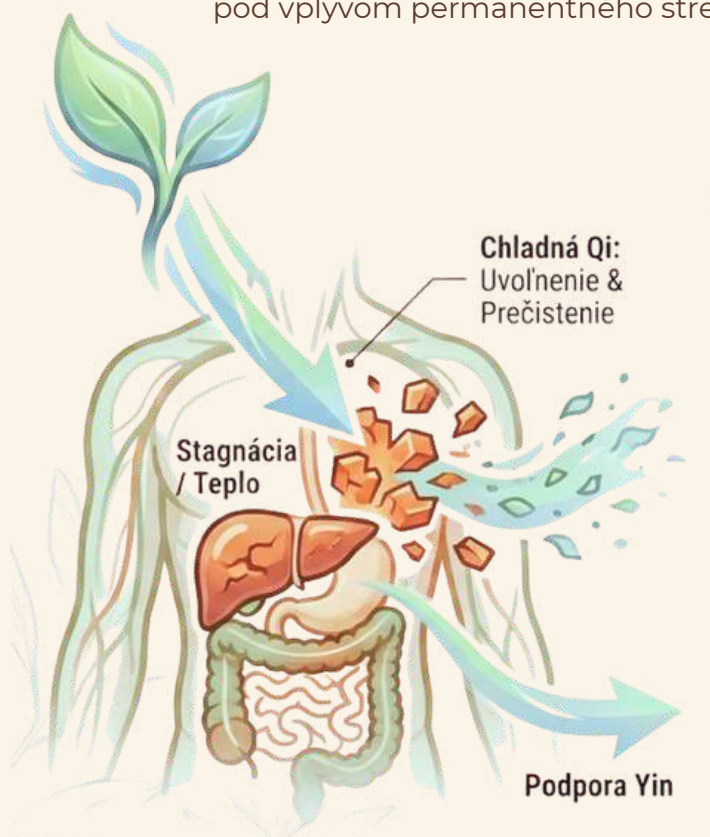
8. Prírodný a rýchly liek na opary

Opary sú nielen estetickým, ale najmä bolestivým a nepríjemným problémom, ktorý môže pri sekundárnej infekcii predstavovať reálne zdravotné riziko. Klíčky v sebe ukrývajú významné množstvo špecifickej aminokyseliny zvanej lyzín. Práve lyzín dokáže účinne blokovať rast oparov a výrazne urýchľuje ich hojenie, ak sa už na tele objavili.

Ked' sa stretne chladná Qi a energia jarného rastu

Podľa klasickej čínskej dietetiky prináleží kľúčenie **elementu (fázi) Dreva**. Je absolútnym zosobnením čistej energie rastu. Energia Dreva má v našom tele nezastupiteľnú úlohu – **pomáha rozhybávať životnú energiu Qi a uvoľňuje nebezpečné stagnácie**.

- Túto unikátnu vlastnosť môžeme dokonale využiť pri akomkoľvek type stagnácie Qi, ale aj pri eliminácii vnútorných patogénov, ako sú Shi (vlhko), Than (hlien) a najmä ich horúce formy ShiRe (vlhké horúčavo) či ThanRe (horúci hlien).
- Sú taktiež skvelým liečebným prostriedkom na prečistenie patogénneho horka (Re) v tele, na očistu pečene (LR), vypustenie ohňa z pečene (Re - Huo z LR) a na uvoľnenie emočného napätia a zablokovanej Qi v pečeni, ktorá vzniká pod vplyvom permanentného stresu.



Fantastická metóda na dopĺňanie Yinu

Dodáva telu obrovské množstvo mikroživín a fytonutrientov, ktoré slúžia ako cenné, hmotné yinové zložky.

Jarný detox, aktivátor energie a prebudenie mysle

Klíčky nachádzajú svoje hlavné uplatnenie práve v období jari. Je to čas, kedy potrebujeme náš organizmus po dlhej zime otvoriť, prečistiť ho od nazbieraných nánosov a dodať mu silný impulz na naštartovanie Qi a nového vývojového cyklu.

- Klíčky sú preto ideálnou **súčasťou jarných detoxikačných a posilňujúcich kúr.**
- **Pomôžu vám však kedykoľvek počas roka, ak vás prepadne silná únava, nedostatok Qi, letargia či lenivosť** – ich energia vás spoľahlivo aktivuje a rozhýbe.
- **Na mentálnej úrovni** dokáže energia klíčkov jemne otvárať a uvoľňovať staré mentálne vzorce a zaseknuté, potlačené emócie. Pomáha ich transformovať smerom zvnútra von, čím čistí myseľ. Harmonizuje energiu pečene a osrdcovníka – celú divíziu Ťue Yin, ktorá prináleží elementu Dрева a riadi stabilitu našich emócií. Táto metóda je mimoriadne vhodná pre ľudí s touto divíziou, ako aj pre špecifické konštitúcie Nebeských kmeňov (HT, SP, BL) a Zemských vetiev (HT, PC, KI, BL, TE, ST).

Varovanie

Pri excesívnom, prehnanom konzumovaní klíčkov môže dôjsť k nežiaducemu zvýšeniu vnútorného vetra (Feng), čo vedie k vnútornému nepokoju. Na to si musia dať pozor najmä vyššie uvedené konštitúcie – miera je kľúčom k úspechu.

Ako správne vyvážiť chladnú povahu klíčkov?

Vlastnosti jednotlivých naklíčených semienok (tropizmus, chuť, Wu xing) sú totožné s dospelou rastlinou, ktorá by z nich vyrástla. Termicky však nesú chladnú Qi.

Klíčky fantasticky eliminujú stagnácie v strednom ohnisku, čím podporujú trávenie a transformáciu stravy. Skvele tak posilňujú Qi sleziny (SP) a žalúdka (ST).

Aby vás však ich chlad neoslabil, ideálna je **kombinácia teplého jedla a čerstvých klíčkov**.

Pridávajte ich ako bodku na záver do hotových jedál:

- Obilná kaša + klíčky
- Teplá polievka + klíčky
- Domáca nátierka + klíčky
- Cestoviny, omáčky alebo výpeky + klíčky

Klíčky môžeme aj rôzne tepelne upravovať, čím zmiernime ich termické pôsobenie zo silne ochladzujúceho na osviežujúce až neutrálne.

Kedy s klíčkami narábať opatrne?

- **Pozor na chlad:** Z hľadiska termodynamiky prinášajú klíčky do organizmu silne chladnú Qi. Preto by sa s nimi nemalo preháňať – platí to najmä pre ľudí, ktorí trpia nedostatkom Yangu (Yangxu) alebo majú v tele patogénny chlad a vlhko (Han, ShiHan).
- **Zásadná kontraindikácia:** Keďže klíčenie zo svojej podstaty stimuluje a dodáva intenzívny impulz energii rastu, klíčky sa striktne nepoužívajú pri akýchkoľvek nádorových ochoreniach, kde hrozí riziko metastáz. Mohlo by totiž dôjsť k nežiadúcej podpore rastu patologických buniek.



Naklíčené MUNGO liečebné vlastnosti

Termika – silne chladná

Tropizmus – LR, GB, ST, HT

- **Dopĺňa yinové tekutiny** – najmä pečene, detoxikuje organizmus, prečisťuje Re, ShiRe.
- **Výborná na zmiernenie letných horúčav.**

Liečebné využitie

Proti zápalom, pri úpale, diuretické pôsobenie, znižuje opuchy, znižuje krvný tlak, prečisťuje srdce a vaskulárny systém, lieči otravu potravinami, pesticídmi a olovom, lieči úplavicu, hnačky, zápal spojiviek, edém končatín, gastrointestinálne vredy, vyrážky.

Využíva sa aj pri liečbe alkoholizmu, nepokoja a nervozity.



PODMIENKY, POSTUPY A OVERENÉ TRIKY PRE DOKONALÚ ÚRODU

Kde kúpime vhodné semienka?

Semienka na klíčenie vyberajte **vždy v BIO kvalite**. Nájdete ich v predajniach zdravej výživy alebo na špecializovaných e-shopoch. Nikdy nepoužívajte semienka zo záhradkárskeho potrieb určené na bežnú výsadbu – tie bývajú chemicky morené a na priamu konzumáciu sú nebezpečné.

Čo všetko môžeme klíčiť?

Klíčiť sa dá takmer všetko: od veľkých semien, cez drobné a gélové druhy, až po obilniny a strukoviny.

- **Klasika pre začiatočníkov:** Alfalfa (lucerna, vojtěška), ďatelina – majú lahodnú chuť, nie sú gélové a jednoducho ich naklíčíte v obyčajnom nakličovacom pohári.
- **Gélové semienka:** Rukola, horčica, žerucha – po namočení okolo seba tvoria gél, sú pikantnejšie a majú výraznú chuť. Potrebujú nakličovacie sitko alebo klíčenie na vate.
- **Netradičné semienka:** Pre farebné spestrenie vyskúšajte modrý kaleráb, červenú kapustu, reďkovku alebo červenú repu (cviklu).

Malý chuťový tip: Niektoré klíčky sú chuťovo neutrálne, jemne nasladlé či orieškové. Pozor však pri deťoch – druhy ako žerucha, rukola či horčica sú výrazne štiplavé a horkasté. Ich chuť je ešte intenzívnejšia než u dospelých rastlín, čo je fantastické na oživenie jedál a stimuláciu trávenia.

TIP

3 zlaté pravidlá úspešného klíčenia



1. VLHKOSŤ (Základný oživovací proces)

Semienka najprv potrebujú poriadne nasatť vodu, aby zväčšili svoj objem a ich obal praskol. Gélové semienka namáčame len krátko, nakoľko si vodu udržia vo svojom géli.

Následne je nutné udržiavať optimálnu vlhkosť – semená nesmú zahnivať v stojatej vode, ale ani vyschnúť, čím by sa proces rastu okamžite zastavil.

Vlhkosť **najčastejšie udržujeme preplachovaním**, u väčších semienok, prípadne rosením a kropením u menších semiačok. Keď preplachujeme, môžeme semienka nechať aj 5 – 10 min. vo vode. Tým sa trochu nadľahčia a uvoľnia a majú potom lepší prístup ku vzduchu a miesto pre rast korienkov.

Potom ich dôkladne scedíme a necháme chvíľu odkvapkať (držíme ich nad dresom), aby nestáli vo vode.

Na toto je náramne praktický pohár so sitkom a stojančekom. To je úplná paráda.

- Malé semienka, ak ich máte v pohári so sitkom, tiež preplachujeme rovnako ako tie väčšie.
- Ak sú rozložené v tenkej vrstve na sitku, treba ich rosiť alebo kropiť alebo prípadne, ak nemáte rozprašovač, tak tenkým prúdom vody po celej ploche zaliať. Po dvoch dňoch do misky pod sitko dávame vodu, korienky už si budú vodu ťahať sami. Vždy kontrolujeme, aby semienka nestáli trvale vo vode, len korienky.



2. TEPLOTA A VZDUCH

Na klíčenie vám úplne postačí **bežná izbová teplota**. Nemala by byť príliš vysoká, aby sa klíčky zbytočne nevyťahovali za teplom do dĺžky.

Klíčky potrebujú dýchať – preto nádobu občas pretrepte, aby sa semená rozvoľnili a mali dostatok vzduchu.



3. TMA

Pre druhy ako je mungo, **kde túžime po chrumkavej, bielej a šťavnatej časti korenkov, je absolútne nevyhnutná tma**. Ak mungo necháte na svetle, vyženie tenké, horké a nevzhľadné lístky.

Mungo, šošovicu či slnečnicu preto klíčte napríklad vo vysokom keramickom hrnčeku prikrytom alobalom (s prístupom vzduchu).

Aj drobné semienka potrebujú prvé dva dni tmu na vytvorenie koreňového systému. Akonáhle sa však objavia prvé zelené lístky (cca po 2 dňoch), presuňte ich na svetlo, aby začali tvoriť chlorofyl, ktorý je pre nás zdrojom dôležitých živín.

Výber správneho pomocníka: V čom klíčiť?



1. Obyčajný pohár alebo hrnček (Pre rýchly štart hneď teraz)

Ideálny **pre mungo, šošovicu či slnečnicu**. Semienka prepláchnete, zalejete na noc vodou a ráno scedíte. Hrnček prikryjete alobalovou čiapočkou naplocho tak, aby doň prúdil vzduch, ale nie svetlo. Preplachujete 2-krát denne. U týchto semiačok je to takto možné. Nemusíte čakať na nákup drahých pomôcok, začať môžete okamžite.

2. Miska s vatou alebo substrátom

Dnes sú dostať k zakúpeniu už pripravené substráty, alebo na hlinenom substráte, ktorý sa musí udržiavať stále vlhký. Je možné nakličovať na vate, klasická metóda našich babičiek. Vata sa udržiava stále vlhká a následne nožnicami striháte len svieže zelené výhonky. Perfektné napríklad **pre červenú repu**.



3. Špecializovaný nakličovací pohár

Jedna z najlepších pomôcok, je to radosť, úplná pohoda, bez práce. Ide o sklenenú nádobu so sitkom a nerezovým viečkom, ku ktorej sa dá zakúpiť praktický stojan. Pohár stojí na stojane hore dnom, takže po scedení, prebytočná voda voľne odteká a semená nehnijú. Semienka len nasypete, prepláchnete, napustíte vodu. Po určenom čase na namáčanie pohodlne scedíme a necháme hore dnom, až do ďalšieho preplachovania a necháte pracovať prírodu. Pohár je hygienický a dá sa umývať v umývačke. Vhodný **na všetko okrem gélových semien**.

4. Nakličovacie sitko alebo miska so sitkom

Skvelá, i keď o niečo drahšia alternatíva. Dá sa kúpiť len sitko. Semienka rozložíte na sitko položené na hlbokom tanieri. Prvé dva dni ich rosíte rozprašovačom alebo kropíte jemným prúdom vody a zakrývate druhým tanierom. Keď semená pustia korienky do spodnej misky s vodou, už sa o nič nestaráte – vodu si ťahajú samy. Ideálne **pre všetky gélové, drobné semienka a pestovanie mikrozeleniny (microgreens)**. Nevhodné pre veľké strukoviny.



4. Keramické nakličovače

Tradičné hlinené misky. Postup je rovnaký ako pri iných pomôckach, semená namočíme na požadovanú dobu do vody. Následne ich premiestnite na dierkovanú misku, prepláchneme ich pod tečúcou vodou a necháme odkvapkať. Misku s dierkami so semenami položíme na glazúrovanú misku. Preplachujú sa minimálne 2-krát denne, aby sa predišlo hnilobným, alebo kvasným procesom.

TIP

Zapojte do klíčenia deti!

Aj vďaka týmto pomôckam je klíčenia naozaj radosť a zábava. Klíčky sú veľmi chutné, chutia aj deťom, môžete klíčiť s nimi, bude ich to veľmi baviť. Sledovať, ako zo suchého semienka vniká nový, dynamický život, je pre ne fascinujúci proces. **Naučia sa vnímať energiu prírody, budovať si k nej rešpekt** a pochopia skutočnú vzácnosť potravín, ktoré nám dáva.



Výzkúšané postupy: Ako klíčiť?

1. VÄČŠIE SEMIENKA – STRUKOVINY, SLNEČNICA, POHANKA

1. **Semienka preberieme a odstránime kamienky a polámané semienka.**
2. Prepláchneme ich vodou a namočíme (v keramickom hrnčeku, nakličovacom pohári, obyčajnom pohári). Do nádoby dáme semienka max. do 1/6 objemu nádoby. Doplníme vodou cca do 2/3 nádoby.
3. Namočíme ich cca 8 hod. – vid'. tabuľka nižšie. Scedíme, necháme dobre odkvapkať a necháme na tmavom mieste stať.
4. Preplachujeme 2 – 3 x denne (ráno, večer). Po 3 – 7 dňoch budú hotové. Akonáhle sa objavia klíčky, môžeme ich používať alebo necháme narásť väčšie.
5. Naklíčené, dobre odkvapkané, skladujeme v uzatvárateľnej dóze v chladničke. Najlepšie im je, keď sú vákuovo zabalené.

- **Ak nemáte na klíčenie nič špeciálne**, dajte si semienka do vyššieho hrnčeka. Cediť môžeme cez mierne roztiahnuté prsty alebo si dáme dvojité gázu, ktorú pripevníme gumičkou a máme sitko.
- **V nakličovacom pohári** je to úplne jednoduché a pohodlné. Najlepšie, ak máme i stojanček, v ktorom to stojí hore dnom a semiačka vôbec nie sú vo vode.

Mungo je tak jednoduché na klíčenie a zároveň tak lahodné, že je dobré klíčiť si ho viac postupne. Začať novú várku v inej nádobe napr. každý druhý deň. Keď ochutnáte, určite vám nebude 1 pohár na týždeň stačiť.



2. SEMIENKA NA ZELENÉ KLÍČENIE (OKREM GÉLOVÝCH)

V nakličovacom pohári

1. Semienka prepláchneme a namočíme na niekoľko hodín – vid' tabuľka nižšie.
2. Najjednoduchšie je to v nakličovacom pohári. Do pohára použijeme cca 1 PL semiačok – podľa veľkosti nakličovacej nádoby.
3. Po stanovenom čase ich scedíme a pohár so sitkom uložíme hore dnom, aby sa v ňom nedržala voda.
4. Preplachujeme 2 – 4 x denne. Klíčime kým sa neobjavia prvé zelené lístočky. To je čas zberu.

Nakličovacie sitko s miskou, alebo tanierom

1. Ak použijeme sitko s miskou, alebo tanierom, tak stačí 1 PL semienok – podľa veľkosti plochy. Semienka namočíme na stanovený čas v pohári či hrnčeku.
2. Potom ich nad dresom, alebo nad miskou vylejeme na sitko, voda stečie do dresu, či misky. Pozor, aby bola miska dostatočne veľká. Vody stačí – asi 1 násobok objemu semiačok, teda 0,5 až 1 dcl.
3. Po zliatí zostanú semienka na sitku.
4. Sitko umiestnime na misku / tanier a príborovým nožom zľahka rozprestrieme semiačka v rovnomernej vrstvičke po sitku.
5. Prvý deň budeme nechávať v miske vodu. Sitko prekryjeme druhým tanierom / miskou, aby boli semiačka v tme a udržali si vlhkosť. Cca 3 x denne riadne orosíme a pokropíme, alebo namočíme pod tenučkým prúdom vody po celej ploche. Znovu prikryjeme.
6. Druhý deň už necháme trošku vody v miske a vrchný tanier používame menej. Pokračujeme s rosením / kropením / polievaním do doby, kým koreničky dokážu prijímať vodu z misky / taniera.
7. Potom kontrolujeme, aby bolo vždy dosť vody v miske / tanieri. Vrchným tanierom prikryvame prvé 2 dni.
8. Potom odkryjeme, aby mohli výhonky rásť hore a tvoriť zelený chlorofyl. Keď sa objavia zelené lístočky môžeme ich začať používať. Sú to krásne zelené, malé, celé rastlinky.

Veľmi dobré sú v tomto výhonky alfa – alfa, red'kovky – tá je jemne pikantná.



3. GÉLOVÉ SEMIENKA

Tieto semienka najlepšie nakličujem na sitku, či tanieri.

Podľa veľkosti sitka použijeme cca 1 ČL semienok.

Bazalka

- Rozprestrieme semienka rovnomerne vrstvičke po sitku a ďalej postupujeme rovnakým spôsobom, ako je opísané pri semienkach na zelené klíčenie na sitku.
- **Dôležité je, aby nevyschol gél, aby vyklíčili.**
- Bazalke trvá dlhšie, než začne rásť. Klíčiť ich môžeme aj na vate, alebo pestovateľskom substráte.
- V takom prípade si do hlbšej misičky / vaničky dáme vrstvu vaty, ktorú dostatočne namočíme a rozložíme na ňu semiačka.
- Kontrolujeme vlhkosť a podľa potreby zalievame. Vata nesmie vyschnúť.
- Cca po týždni budeme mať mini rastlinky s prvými lístočkami a môžeme ich ostrihať.

Pri tejto metóde, ale nevyužijeme spodok rastlín.

Táto metóda je vhodná **pre červenú repu**, kde jeme len zelené (červené) časti.





Energetické pozdvihnutie klíčenia

Všetko je energia, nezabudnime, že aj naše konanie. Čím viac pozornosti a lásky venujeme semiačkam pri klíčení, tým viac vitálnej a krásnej energie z nim potom do seba prijmem.

Môžeme do nich zámer, ktorý môžeme do nich vložiť aj vedomý zámer.

Ak sa s nimi prepojíme cez lásku a prejavíme im vďačnosť za ich mimoriadne dary pre naše zdravie budú oveľa viac energeticky vitálne a nabité. Cez vedomý zámer ich môžeme poprosiť aj o niečo konkrétne čo by mohli nášmu organizmu doplniť, prípadne pomôcť liečiť.

*Znásobíme tým ich prospešnosť pre seba
a vytvoríme novú úroveň rovnováhy.*

Druhy semiačok podľa spôsobu klíčenia

SKUPINY	CHARAKTERISTIKA	JEDNOTLIVÉ DRUHY	POMÔCKY
VÄČŠIE SEMENÁ, NAJMÄ STRUKOVINY = LUŠŤENINY	Na klíčenie najjednoduchšie, nepotrebujete na to nič špeciálne, klíčime najmä na klíčky, na zelené len hrach, šošovica	Mungo, všetky druhy šošovice, hrášok, cícer = cizrna, fazuľky adzuki, sója, slnečnica či pohanka. Pozor, ostatné fazule môžete klíčiť, ale sa používajú len tepelne spracované, pretože sú za syrova toxické.	Hrnček + alobalová pokrievka pohár + gáza a gumička nakličovací pohár so sitkom, keramické nakličovače
OBILOVINY	Pri klíčení hrozí tvorba plesní a toxických látok – neodporúčam s nimi začínať	Klíčiť môžete všetky druhy obilovín – celé zrno samozrejme pšenica, jačmeň, ovos, žito, špalda, pohanka, kukurica, ryža	Na misky alebo tanieri so sitkom nakličovací pohár so sitkom
DROBNÉ SEMIENKA NA ZELENÉ KLÍČKY	Klíčime na vňatky s korenkami, zabezpečia pestrosť	Všetko možné, alfalfa = lucerna = vojtěška, ďatelina, brokolica, kaleráb, pór, cibuľa, red'kovka, senovka = pískavice, cvikla, atd.	Najlepšie v nakličovacom pohári so sieťkom alebo na tanieri/miske so sitkom Keramické nakličovače Pohár s gazou Miska s vatou
GÉLOVÉ SEMIENKA	Tieto semenka po namočení vytvoria gél, namáčajú sa len chvíľku a potom ich treba rozprestrieť v jednej vrstve, aby mohli dýchať	Rukola, horčica, žerucha = řeřicha, bazalka, chia, ľan	Najlepšie na miske či tanieri so sitkom – krásne sa rozprestrú a môžu sa potom konzumovať celé Dá sa aj na vate alebo na hlinenom substráte – potom striháte len vňatky

Postupy klíčenia podľa druhu semienok

VÄČŠIE SEMENÁ (strukoviny = luštěny, slnečnica apod.)

SEMIENKA	DOBA NAMÁČANIA (HODINY)	PREPLACHOVANIE (ZA DEŇ – X KRÁT)	ČAS KLÍČENIA (DNI)
MUNGO	8	2-3	3-4
ŠOŠOVICA	8-10	2-3	4
CÍČER = CIZRNA*	10-12	2-3	4 (na zelené viac)
ADZUKI	10-12	3	3
SÓJA	10-12	3-4	4-6
FAZUĽA*	10-12	4	4-5
SLNEČNICA	8-10	3	4
TEKVICOVÉ (OLEJNATÁ)	10-12	3-4	4-5
CVIKLA = ČERVENÁ ŘEPA	12	3-4	7 a viac

DROBNÉ SEMIENKA (nie gelové)

SEMIENKA	DOBA NAMÁČANIA (HODINY)	PREPLACHOVANIE (ZA DEŇ – X KRÁT)	ČAS KLÍČENIA (DNI)
LUCERNA (ALFALFA)	10-12	2	3-4
ĎATELINA (JETEL)	10-12	3	3
REĎKOVKA	10-12	3	3-4
BROKOLICA	4-6	2	2-3
SEZAM	10	2	3-4
KALERÁB	10-12	3-4	4

GELOVÉ SEMIENKA

SEMIENKA	DOBA NAMÁČANIA (MINÚTY)	PREPLACHOVANIE (ZA DEŇ – X KRÁT)	ČAS KLÍČENIA (DNI)
RUKOLA	15-60	2	4-5
HORČICA	15-60	2	4-5
ĽERUCHA = ĽEŘIČHA	30-60	2	5-6
BAZALKA	15-30	2	4-5
CHIA	15-60	2-3	3-5
ĽAN	30-60	4	3

OBILOVINY

SEMIENKA	DOBA NAMÁČANIA (HODINY)	PREPLACHOVANIE (ZA DEŇ – X KRÁT)	ČAS KLÍČENIA (DNI)
JAČMEŇ	10-12	2	3-4
RAŽ = ŽITO	10-12	3	3
PŠENICA, ŠPALDA	10-12	3	3-4
OVOS	4-6	2	2-3
KUKURICA	10	2	3-4
RYŽA	10-12	3-4	4
PROSO	8	3	3

Kulinárska alchymia

Riadenie energie na tanieri

Čerstvé (surové)

Jeme ich v množstve 1 – 2 PL – do šalátov, do polievok, do rannej kaše, aby sa varom nepoškodili. Výborné sú aj k pomazánkam, na cestoviny, ako príloha k jedlám, do smoothie (len v lete a nikdy nie ráno). Hodia sa skrátka ku všetkému a nádherne chuťovo aj esteticky spestria jedlo.

Pozor väčšie množstvo by nás príliš ochladzovalo.

Blanšírované

Klíčky sa hodia do vriacej vody a vypne sa oheň. Po 1 – 2 minútach sa vyberú z vody a použijú do hocíjakých jedál, alebo ako skvelá príloha. Najlepšie je pokvapkať ich sójovou omáčkou, umeoetom, alebo šťavou z citróna. Môžu sa dať aj na konci varu do polievok. Dlhšie ich nikdy nevaríme, aby sme nezničili ich nutričnú hodnotu. **Takto upravené nezachladia náš systém** aj o niečo viac, ako keď ich konzumujeme čerstvé.

Pražené

Na woku rozpálime olej za studena lisovaný (olivový, sezamový) cca 3 PL – musí byť naozaj rozpálený a vhodíme do neho niekoľko hrstí munga s dlhými klíčkami (môžu byť aj iné semená). Môžeme pridať na drobno nakrájané 1 – 2 strúčiky cesnaku, sezamové semienka, štipku chilly (nie je nutné). 30 sekúnd prudko pražíme a vypneme. Pokvapkáme sójovou omáčkou, a / alebo umeoetom a podávame k hocíjakému jedlu. Toto sa oplatí robiť z väčšieho množstva klíčkov. Je to delikatesa a **môžeme toho zjesť viac**.

Pamätajte

- **Čerstvých klíčkov nesmieme jesť veľa.** Keď ich tepelne upravíme, môžeme ich konzumovať každý deň aj vo väčšom množstve. Sú nesmierne prospešné pre organizmus.
- **Pri klíčkoch je dôležité, aby tepelná úprava netrvala dlhšie ako 2 minúty.** Blanšírovanie aj rýchle, prudké opraženie majú tú výhodu, že zachovávajú väčšinu aktívnych látok a zároveň zmierna termické pôsobenie klíčkov so silne ochladzujúcich na osviežujúce, až neutrálne. **Vďaka tomu ich môžeme zjesť o dosť väčšie množstvo.** Na to pamätajte pri klíčení – aby ste ich mali vždy dosť.



Pučálka

Dnes takmer zabudnutá, ale skôr celkom bežná pochúťka

Tento pokrm sa pripravoval pravidelne o prvú pôstnu nedeľu po popolačnej strede. Jedol sa okrem iného preto aby sa človeku vyhýbala zranenia a mal dostatok síl.

Tradičná pučálka sa síce pôvodne robila z naklíčeného hrachu, ale **s cícerom získate chrumkavejší a sladší variant**. Nie nadarmo sa ju prezýva rímsky hrach.

Bolo jedlo našich dávnejších predkov. V zime klíčili cícer (cizrnu), ktorú potom na oleji piekli v rúre cca 45 minút. Je to skôr zimné jedlo.

Recept

INGREDIENCIE

- cícer
- olej
- 2 prelisované strúčiky cesnaku
- sladká paprika
- drvená rasca

POSTUP

1. Do misky si dáme olej, prelisované strúčiky cesnaku, sladkú papriku a drvenú rasca.
2. Do tejto zmesi pridáme za misku naklíčeného cíceru.
3. Premiešame, preniesieme na plech a pečieme v rúre cca 40 – 45 minút.

Ako pučálku použiť?

- Samostatne na chrumkanie.
- Uvarte si k nej obilninu, zmiešajte ich dohromady, pridajte majoránku a cesnak a máte hlavné jedlo. Naši predkovia používali predovšetkým jačmenné krúpy, ale môžete použiť napríklad ryžu alebo pohánku.
- Môžete ju uschovať v chladničke a pridávať do šalátov, polievok, posypať si s ňou chlieb s nátierkou.

Skladovanie

Hotové klíčky ešte dôkladne prepláchneme, rozprestrieme na čistú suchú utierku a necháme chvíľku obschnúť.

Do nádoby dáme naspodok papierový obrúsok. Naň poukladáme klíčky a uzatvoríme. Takto ich skladujeme v chladničke 3-5 dní, pri teplote 4 – 6 °C, v uzavretej nádobe. Najlepšia je nádoba, z ktorej vieme odsať vzduch.

Nádobu neprepĺňame, aby medzi klíčkami cirkuloval vzduch. Pri kondenzácii vlhkosti utierku vymeníme, inak hrozí kazenie. Pred konzumáciou ich môžeme krátko osviežiť studeným oplachom. Pravidelne kontrolujeme ich vôňu a vzhľad. V prípade zápachu, alebo slizu klíčky radšej nekonzumujeme.

Neuskladňujeme ich dlho – maximálne 5 dní. Najlepšie je ich konzumovať priamo čerstvé. Preto je ideálne klíčiť v menších množstvách a priebežne, aby sme ich mali vždy čerstvé.

Niektu ich každý deň jemne kropí vodou – ale ja toto nerobím.



Denné dávkovanie

Pre dosiahnutie optimálnych zdravotných benefitov sa odporúča konzumovať približne **20-30 gramov** klíčkov denne. Toto množstvo môžeme rozložiť do viacerých jedál počas dňa – napríklad pridaním lyžice klíčkov do raňajkovej kaše, ďalej do obedovej polievky, či k hlavnému jedlu a zvyšok ako súčasť večerného jedla.

Najčastejšie otázky



Obsahujú klíčky antinutrienty ?

Niektoré strukoviny obsahujú lektíny a iné antinutrienty, ktoré môžu byť ťažšie stráviteľné. Aj keď sa ich obsah počas klíčenia znižuje, ak máte citlivé trávenie, je vhodné niektoré klíčky pred konzumáciou sparit horúcou vodou alebo mierne povariť.



Jedia sa prosím aj so zbytkom semienka?

Tuto máme na mysli aj ten obal, z ktorého semienka „vylezú“. Obal, v ktorom sa klíčky nachádzajú sa môže bezpečne zjesť tiež. Nemá žiadnu špeciálnu výživovú hodnotu, je neutrálnej chuti, ale je to čistá vláknina a tá je výborná na trávenie a ako prevencia rakoviny hrubého čreva.



Kde je pre klíčky najvhodnejšie miesto, keď mám malú kuchyňu?

Všetky parapety v dome, kde nesvieti priame slnko, napríklad.



Od akého veku sú vhodné pre deti?

Od troch rokov najideálnejšie.



Sú vhodné aj pre tehotné ženy?

Na vlastné riziko. Áno, pri dodržaní zásad hygieny a BIO klíčkov je konzumácia klíčkov bezpečná, ale je úplne v poriadku, ak v období tehotenstva klíčky vynecháte. Nie je to potrava bez ktorej stratíte základnú výživu, takže bez ich konzumácie je všetko ok. Napríklad, ale senovka je super pre tehotné a budúce, aj jej klíčky.



Tipy na servírovanie

- **Klíčky fazule mungo a sójové výhonky** sa z Ázijskej kuchyne dostali na trhy a do obchodov s potravinami na celom svete. Žiadna zeleninová zmes z woku sa neobíde bez chrumkavých bielych výhonkov. Skvelé sú vo všetkých stir – fry, pha – thai a ázijských polievkach.
- **Klíčky z červenej šošovice** majú mierne ostrú chuť a skvele sa hodia do studených šalátov a dipov, horúcich polievok, omáčok, pyrė a k výpekom.
- **Výhonky lucerny siatej (vojtěšky)** sú krehké, výživné rastlinky, s malými zelenými lístkami. Vďaka svojej jemnej horkej a orechovej chuti dodajú sviežosť šalátom a sendvičom. Harmonicky ladia s vajcami varenými na tvrdo, alebo čerstvým syrom a spolu s avokádom tvoria skvelý dip.
- **Klíčky rukoly** s tenkými stonkami chutia podobne ako dospelá rastlina, len nie tak intenzívne. Výborne sa hodia k parmezánu a údenému lososovi, nektarinkám a syru feta.
- **Red'kovkové výhonky** sú sfarbené do červena a majú ľahko ostrú chuť ako žerucha. V Japonsku sa používajú ako Sashimi. Okrem toho predstavujú osvedčený typ, ako dodať akcent napr. Syrovo – horčicovým krutónom, alebo pečenej tekvici. Šalátom a sendvičom dodajú pikantný nádych a polievky obohatia o svoju chuť a farbu.
- **Klíčky z červenej repy**, ich tmavočervené, až červenofialové sfarbenie pekne farebne oživí šaláty, alebo sendviče. Ich ľahko chrumkavá, jemne zemitá chuť sa príjemne snúbi s lístkovým cestom so syrom, prepeličiami vajčkami, bielou hlávkovou kapustou, syrmi s modrou pliesňou.



Najlacnejšia omladzovacia kúra

Vďaka klíčkom pravidelne zaradením vo vašej strave **budete krásne mladnúť.**

Vaša **pleť sa krásne vypne a organizmus prečistí.**

Semiačka sa klíčia vo všetkých kultúrach na celom svete. Je to úžasná metóda ako si zaistiť dostatočný **prísun aktívnych látok, vitamínov a minerálov.** Je to veľmi jednoduchá a lacná metóda.

Keď ich zaradíte do jedálneho lístka, nebudete potrebovať výživového doplnky.

“Klíčenie je viac ako príprava jedla. Je to vedomé sledovanie zrodu života a spojenie s tou najčistejšou energiou prírody.”

Nebojte sa skúšať a experimentovať, vaše telo vám za to poďakuje.

Nech vám chutí

O mne



Volám sa

*Monika
Kampošová*

S čínskou medicínou kráčam už viac ako **25 rokov**.

A stále ma fascinuje, čo všetko dokáže – keď ju pochopíme do hĺbky.

Som absolventkou 1. školy čínskej medicíny v Prahe – vyštudovala som odbor fytoterapia (5 rokov) a akupunktúru (3 roky).

Počas prvých rokov mojej terapeutickej praxe som si uvedomila jednu zásadnú vec: **Ak chceme niečo skutočne liečiť, musíme začať pri strave.**

Založila som školu **TAO MEDICA**, aby som mohla všetky tieto poznatky a z mojej dlhoročnej terapeutickej praxe, od našich aj zahraničných učiteľov, aj zo samotného života, odovzdať ďalej.

Škola dnes funguje už 15 rokov. A dovoľm si povedať, že je vďaka komplexnosti výuky jednou z **najlepších škôl nielen u nás ale aj v Európe a vo svete**. Vychovala som stovky študentov a pomohla tisícom klientov.

Vychádzam z praxe, učím so srdcom, snažím sa odovzdať maximum.



TAO MEDICA
škola dietetiky CCM

✉ info@SkolaDietetiky.sk

🌐 www.SkolaDietetiky.sk





Zaujíma t'a výživa?

Chceš porozumieť svojmu zdraviu do hĺbky –
alebo pomáhať svojej rodine či tvojim klientom?

Ak cítiš volanie ísť hlbšie,
naučiť sa, ako cez stravu ovplyvňovať zdravie svoje, aj druhých.

POZÝVAM ŤA K ŠTÚDIU

LIEČEBNEJ DIETETIKY

Nový ročník pre školský rok 2027/2029

ŠTARTUJEME V SEPTEMBRI 2027

Viac informácií nájdeš na webe školy TAO MEDICA

TO MA ZAUJÍMA