

PROČ KLÍČIT

- Zvýšení výživy: více vitamínů (B, C, E), enzymů, antioxidantů
- Lepší stravitelnost: méně antinutričních látek a nadýmání
- Lepší chuť: svěží, nasládlé klíčky
- Nízká cena: voda, vzduch, čas

CO KLÍČIT

- **Luštěniny:** celé – čočka, mungo, hrách, cizrna (fazole nedoporučuji)
- **Obiloviny:** pohanka (nepražená), quinoa, proso, žito
- **Semínka:** slunečnice, ředkvička, brokolice, hořčice, vřesovka, řeřicha
- **Nevhodné:** pšeničná, pražená, chemicky ošetřená semena
- U těch, co běžně jíme (luštěniny, slunečnice) netřeba bio ani semena ke klíčení

JAK KLÍČIT

- **Pomůcky:** miska nebo klíčidlo
 4. Namočit 8–12 h
 5. Slít, proplachovat 2× denně
 6. Klíčit 2–4 dny při pokojové teplotě
 7. Nechat oschnout, dát do lednice (vydrží týden)
- Proplachovat, klíčky nesmí zapáchat

TIP

- Více misek → postupné dávky

CHYBY

- Stojící voda → plíseň
- Nevhodná semena (pražená, loupaná)
- Málo proplachování
- Dlouhé klíčení → hořkost

VYUŽITÍ

- **Saláty:** mungo, čočka, vřesovka, ředkvička
- **Pomazánky:** s tvarohem, tofu, vejci
- **Na pečivo:** vřesovka, řeřicha
- **Polévky:** přidat po uvaření
- **Teplá jídla:** spařit nebo na hotové jídlo
- **Smoothies:** např. brokolice