



Jak vyrobit vitální potravinu

Plnou enzymů, vitamínů a minerálů

© www.mariehelen.cz

Proč klíčit?

Výhody klíčků:

- Protizánětlivé
- Plné vitamínů
- S živými enzymy
- Superpotravina
- Zdroj antioxidantů
- Zvyšují imunitu
- Levné.



A co hlavně:
Je radost
si je doma pěstovat!

Krok 1: Vybrat semínka



Vybírat můžeš mezi luštěninami, zeleninou i obilninami.

Pokud začínáš, moc Ti doporučuji **čočku** (jakoukoliv mimo červené loupané) nebo fazolky **mungo**.

Důležité: vybírat semínka bez chemického ošetření.

Bio kvalita je nejlepší volba.



Luštěniny

- Čočka
- Mungo
- Fazole adzuki
- Cizrna

(Pseudo)obiloviny

- Špalda
- Jednozrnka
- Quinoa
- Pohanka

Zelenina

- Brokolice
- Ředkvičky
- Hořčice
- Mrkev



Krok 2:

Namočít přes noc

2-4 lžíce semínek do sklenice, zalít
dostatkem vody. Některá semínka
hodně nabobtnají, proto vodou nešetři.

Většina semínek vyžaduje namáčet více jak 4 hodiny.

Důležité je jim dát dostatek vody. Sklenice nemusí být plná až po okraj, ale pár centimetrů nad semínky by její hladina měla být. Zvláště u luštěnin je to důležité, protože se hodně hydratují.

Krok 3: Ráno slít

Slévání semínek je hodně důležité.

Vždy se ujisti, že jsou semínka pouze ve vlhku a ne v mokru.

Nech vytéct všechnu vodu.

Sklenice určená ke klíčení má speciální děrované víčko (z plastu nebo nerez).

Pokud takovou speciální sklenici nemáš, nevadí. Stačí obyčejná zavařovačka, kterou překryješ plátýnkem (zajistíš ho gumičkou).



Krok 4: Nechat klíčit



Po slití vody je nejlepší, když sklenici položíš pod úhlem zhruba 45 stupňů a takto ji necháš celý den. Parádně se k tomu hodí stojánek, který s klíčí sklenicí prodávají.

Krok 4: Nechat klíčit.



Nemáš stojánek na klíčící sklenici? Nevadí!
Stačí sklenici opřít šikmo do misky a nechat
i zbytky vody, aby ze sklenice vytékaly.

Krok 5: Proplachování



Přes děrované víčko nalij dostatek vody
a zase ji slij. Doporučuji opakovat 2-3x
za sebou.



Proplachování nepodceňuj.

Aby se klíčení povedlo, je HODNĚ důležité dostatečné vyplachování.

Proplachuj **2x denně** (ráno a večer), jinak Ti semínka uschnou a nevyklíčí.

Použij **dostatečný objem vody**. Vždy naplním celou sklenici až po okraj a pak ještě jednou až dvakrát zopakují.

Je potřeba, abys semínka opravdu důkladně vypláchla.

Toto platí zejména u pohanky a drobných semínek.

Pokud tento krok neuděláš pořádně, je možné, že se Ti semínka zkazí.



Krok 6: I v dalších dnech proplachuj 2x denně



U některých semínek uvidíš už po 1 dni malé klíčky.

Tady je brokolice po 1 dni.

Brokolice po 2 dnech.

Třetí den už můžeš u brokolice nebo čočky začít ze sklenice odebírat klíčky.

S klíčením můžeš pokračovat i dál a nechat malé lístečky, ať získají více zelené barvy i vitamínů.

A je naklíčeno!



Jakmile budeš s výsledkem spokojená,
dej klíčky do lednice (klidně v té stejné sklenici).
Vydrží tam pár dní (ty z luštěnin i o něco déle).
Naklíčená semínka je nejlepší jíst syrová.

Jsi zimomřivá? Nebo chceš klíčky jíst
ve větším množství přes zimu?

-> Jen část z nich si dej v syrové podobě.

-> Zbytek oblanšíruj.

Blanšírování:

Hrnc s vařící vodou a špetkou mořské soli,
vhodit klíčky na 1 minutu a hned vytáhnout.

Skvěle se hodí pro klíčky
z luštěnin a (pseudo)obilovin.

Nehodí se na klíčky ze zeleniny.

Tento e-book jsi dostala za účast v mini-kurzu, jako formu poděkování, že ses do něj zapsala. ❤️

Bonus je chráněn autorskými právy a není dovoleno jej šířit, publikovat ani kopírovat jeho části bez svolení autorky. Moc děkuji za respektování tohoto sdělení. 😊



Tento bonus je informačním produktem. Všechna doporučení v něm obsažená vycházejí z mé vlastní zkušenosti a z dlouholeté praxe s klienty. Návodů v bonusu obsažených byly navrženy tak, aby Ti jednoduchým způsobem pomohly k lepšímu zdraví. Bohužel však nemůžu zaručit, že tato doporučení jsou vhodná právě pro Tebe, případně že je budeš umět použít správně.

Proto se vymezuji z jakékoliv právní odpovědnosti ohledně toho, jak s textem naložíš a co a jakým způsobem z něho v praxi použiješ. Všechny úspěchy či neúspěchy jsou proto výhradně ve Tvých rukách a autorka za ně nenese žádnou odpovědnost.

*Informace v mini e-booku slouží jako (své)pomoc, **v žádném případě nenahrazují lékařskou diagnózu/péči.***

