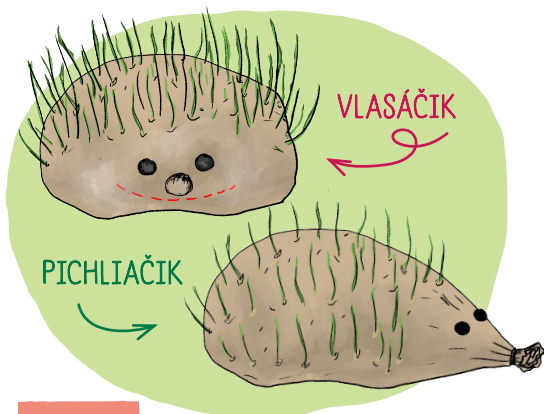


VLASÁČIK, PICHLIAČIK

V zimných mesiacoch nám v strave môžu chýbať vitamíny. **Vypestujte si doma rastliny plné živín a vitamínov.** Že nemáte záhony, ba ani balkón? Nevadí. Zachránia vás klíčky v originálnych naklíčovačoch.



BUDETE POTREBOVAŤ:

silónovú ponožku alebo pančuchu, vatú, nožnice, špagát, nádobu s vodou, gombíky, semená pšenice, žeruchy, rukoly alebo čo máte radi, ihlu, červenú bavlnku.

NÁVOD:

Odstrihnite koniec pančuchy alebo ponožky, naplňte vatou a na jej vrch nasypete semená. Potom špagátom zaviažte. Využite vlastnú fantáziu a vytvorte tváričky naklíčovačov. My sme sa rozhodli pre človeka a ježka. Hotové naklíčovače postavte na plytký tanierik, ktorý vložíte do misky, aby z neho mohla vytekať prebytočná voda. Nezabudnite denne polievať a kontrolovať, či sú dostatočne vlhké.

Správne by nemali vo vode plávať, ani schnúť. Po troch dňoch istotne uvidíte prvé klíčky, ktoré sa neskôr začnú predierať cez textil. Ostrihnite si ich a zjedzte. Či už si ich dáte na chliebik alebo cestoviny, vaše telo získa množstvo vitamínov.



Vedeli ste, že čerstvé klíčky obsahujú oveľa viac vitamínov než dozretá zelenina. Lyžica klíčkov reďkovky vám napríklad poskytne toľko vitamínov a dôležitých prvkov ako asi tridsať reďkoviek zo supermarketu.

