



KLÍČKY A VÝHONKY

Vyskúšajte to aj vy! Istotne ste už skúšali klíčiť na vate nejaké semiačka, napríklad fazuľu. Teraz sme pre vás pripravili niečo nemenej zaujímavé. Navyše chutné a zdravé.

Možno sa na rôzne klíčky a výhonky pozeráte s nedôverou, pretože ich považujete za súčasť jedálničky vegetariánov. Verte však, že na konci zimy vás nič nenabije energiou a vitamínmi tak ako naklíčené strukoviny alebo napríklad výhonky reďkovky. Vďaka týmto drobným rastlinkám dostanete na tanier niečo čerstvé, zelené, chrumkavé a chutné. Navyše k vám táto dobrota necestovala cez polovicu zemegule. Jedinou nevýhodou klíčkov je, že ich musíte nechať naklíčiť niekoľko dní vopred. Chce to teda dávku trpezlivosti.

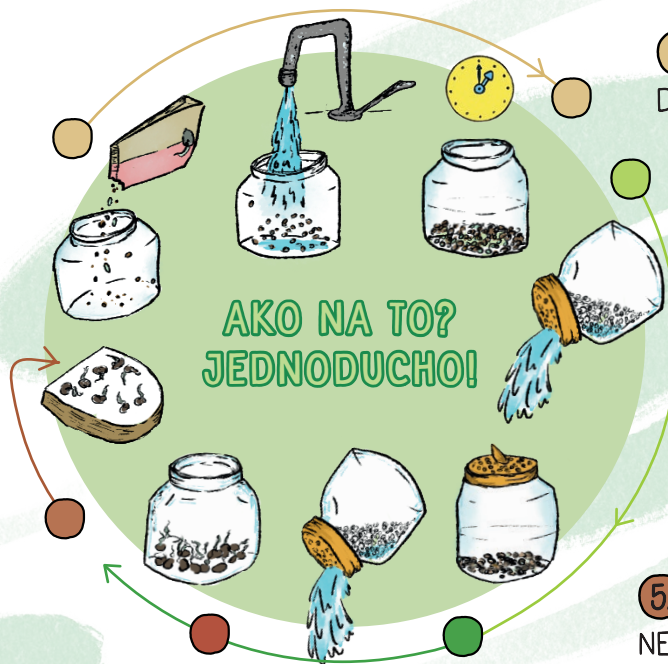
Vaša klíčiaca nádoba, kde budete klíčky uchovávať po rannom večernom opláchnutí je vlastne továrňou na energiu. Ak túto skrytú silu dokážete využiť, získate cenný zdroj vitamínov, minerálov, bielkovín a antioxidantov.

Klíčky jednoducho obsahujú všetko, čo rastlina a aj ľudský organizmus potrebuje k životu. Majú detoxikačné účinky, obsahujú veľa enzýmov, ktoré uľahčujú trávenie, a na rozdiel od suchých strukovín nenadúvajú.

Okrem **žeruchy** môžete skúsiť aj **reďkovkové** alebo **horčičné** semienka. Klíčia a rastú rýchlo a ľahko a ich jemne pikantná chuť vynikne aj na chlebe s maslom alebo v nátierkach.

Ak chcete ochutnať niečo, čo ešte nikto vo vašom okolí neskúsil, nechajte si naklíčiť semienka **feniklu**. Rozložte ich v jednej vrstve na dierkovaný podnos a správjajte sa k nim skôr ako k strukovinám než k drobným semenkam. Najlepšie sú na tretí deň, ešte skôr, než vytvoria lístky.

Čo sa týka klíčkov, siahnite po osvedčených zásobách zo špajze – **šošovici, cíceri, fazuli, mungu, adzuki** alebo **hrachu**.



1. KLÍČKY V POHÁRI NAJPRV NAMOČTE NA 4-12 HODÍN DO STUDENEJ VODY.

2. POTOM VODU ZLEJTE A BUDÚCE KLÍČKY UDRŽIAVAJTE PRIMERANE VLNKÉ - STAČÍ ICH 2-3-KRÁT DENNE PREPLÁCHNUŤ STUDENOU VODOU.

3. AK SA VÁM BUDE ZDAŤ, ŽE VYSYCHAJÚ, NAMOČTE ICH NA 5 MINÚT A VODU OPÄŤ ZLEJTE.

4. AK CHCETE KLÍČKY ULOŽIŤ DO CHLADNIČKY, UROBTE TO 8-12 HODÍN PO POSLEDNOM PREPLÁCHNUTÍ. MOKRÉ BY SA RÝCHLO POKAZILI, SUCHÉ VYDRŽIA ASI TÝŽDEŇ.

5. MOŽNOSTÍ, AKO VYUŽIŤ KLÍČKY A VÝHONKY V KUCHYNI, JE NEÚREKOM! MY SME VÁM PRIPRAVILI RECEPT NA ŠALÁT.

Recept na šalát nájdete na stránke www.stromzivota.sk. **Prajeme vám dobrú chuť!**