

KLÍČKY

Vitamínovou bombou sú naklíčené semená. Treba si to osvojiť, najmä v zimných a jarých mesiacoch. Semená uchovávajú v sebe všetky informácie o rastline a tiež silu na jej obnovenie. Keď semienko začne klíčiť, výhonok prerazí cez tvrdú pôdu alebo i zdvihne ťarchu, ktorá je nad ním. Zdrojom tejto zázračnej sily sú zásobné látky, ktoré sa nachádzajú v semienku. Tieto zásobné látky sa pri klíčení začnú meniť na živú hmotu, ktorá má mimoriadne cenné vlastnosti pre výživu ľudí a zvierat.

Historické súvislosti

Klíčenie semien nie je nijakým novodobým objavom. Starí Číňania to využívali už pred 5000 rokmi pri liečení tráviacich a kožných problémov a pri ochorení svalov. Hindovia, žijúci v severnej Indii, ktorí patria medzi najzdravšie etniká na svete, sa od nepamäti živili aj naklíčenou ražou. Anglickí moreplavci zasa na dlhých morských cestách konzumovali klíčky rôznych semien ako prevenciu skorbutu (smrteľná choroba z nedostatku vitamínu C).

Naklíčené obilie bolo v minulosti známe aj na Slovensku. Naklíčené obilie osladilo obilnú múku a vznikli z toho veľkonočné koláče zvané kalkíše. Recept je jednoduchý. Naklíčenú pšenicu (alebo iné obilie) rozomelieme na mäsovom mlynčeku, zahustíme celozrnnou múkou, pridáme posekané orechy a hrozienka. Spracované cesto rozprestrieme na vymastený plech, a upečieme v predhriatej rúre. Maškrtou sú „holé“ kalkíše, ale ešte chutnejšie sú, ak ich potrieme surovými rozmixovanými jablčkami zahustenými mletými orechmi.

V súčasnosti sa vedecky dokázalo, že klíčky sú užitočné pri liečbe civilizačných chorôb, ako je rakovina, artérioskleróza, diabetes, poruchy krvného obehu ap. Bez preháňania možno tvrdiť, že priaznivo vplyvajú na zdravotný stav celého organizmu.

Čo prebieha pri klíčení

Po zbere zeleniny sa v nej dopravou a uskladnením strácajú najmä vitamíny. U klíčiacych semien sa však vitamíny tvoria ešte aj pod zubami. Napríklad obsah vitamínu B1 oproti nenaklíčeným semenám

pšenice sa zvýši už po 6 hodinách klíčenia o 50%, vitamínu B2 o 70%, vitamínu B3 o 50%, vitamínu E o 110%, betakaroténu o 200% a obsah vitamínu C v naklíčenej sóji sa zvýši až o 500%. Zmnožia sa aj ďalšie B vitamíny ako B6, biotín, kyselina pantoténová, listová a paraaminobenzová. Ale nie len to. Významne sa zvýši aj obsah bielkovín. Práve na tom je postavený jeden z výživových programov OSN pre rozvojové krajiny s nedostatočným zdrojom bielkovín. Napr. obsah bielkovín v naklíčenej sóji sa zvýši zo 42% na 50%, v hrachu z 25% na 34%.

Ďalšou výhodou naklíčenia je, že sa pri tom rozložia aj fytyáty, ktoré podľa niektorých odborníkov sťažujú využitie minerálov a stopových prvkov pri trávení potravín. Práve pre toto všetko sa nemožno čudovať, že sa vo svete konzumácia naklíčených semien odporúča ako intenzívna prevencia, či ako významná liečebná strava prakticky všetkých civilizačných ochorení, teda rakoviny, artériosklerózy, diabetu, srdcovocievnych ochorení, ba dokonca i nervových ochorení a neplodnosti, čo sa už oddávna s úspechom praktizovalo vo veterine. Naklíčené semená pomáhajú znižovať cholesterol v krvi, regulovať krvný cukor, čistia organizmus, prítomné fytoestrogény omladzujú najmä ženy, uľahčujú priebeh klimakteria a oddávajú starnutie žien i mužov. Klíčiacy život, teda životodarné enzýmy sa zmnožia a premenia ťažšie stráviteľné bielkoviny na prijateľnejšie aminokyseliny, zložené sacharidy na jednoduchšie sladké cukry, vytvoria množstvo nových bielkovín, vitamínov a biologicky aktívnych látok. Významne tak zvýšia ochranu, výživu a aj stimulačnú hodnotu semien. Toto všetko je vekmi overená realita, a teda i naša reálna nádej do budúcnosti.

Najbežnejšie semená

Semená obilnín a strukovín sú na našom tanieri bežné. Semená ďateliny, žeruchy či dokonca reďkovky, kapusty a kalerábu a mnohé ďalšie sú však tiež chutné a zdravé. Vylúčiť treba semená chemicky ošetrované, staré, prípadne napadnuté plesňou

alebo hmyzom. Semená treba prebrať, aby v nich neboli nečistoty.

Cícer

Patril k základnej výžive našich predkov. Je to veľmi hodnotná potravina.

Fazuľa

Fazuľové struky sa oddávna používali pri liečbe cukrovky, pretože znižujú hladinu cukru v krvi. Podobné účinky majú aj klíčky. Pôsobia aj močopudne, obzvlášť dobré sú pre obličky. Klíčky sa môžu konzumovať spolu so semienkom (treba povariť). Obsahujú hlavne bielkoviny, železo, vápnik. Použitie: šaláty, orientálne pokrmy, polievky, omáčky, zapekané jedlá.

Hrach

Vhodné sú všetky druhy. Naklíčený zelený hrach chutí ako čerstvý zelený hrášok, len semená sú trochu tvrdšie.

Ľan

Semená ľanu sa v ľudovom liečiteľstve používajú ako prostriedok proti zápche a na liečenie žalúdočných vredov. Naklíčené sa pridávajú do polievok, šalátov a používajú sa aj na prípravu chleba.

Lucerna, ďatelina

Klíčenie sa považuje za ukončené, keď sa na konci výhonku začne rozvíjať prvý lístok. Klíčky sa výživovou hodnotou vyrovnajú sóji, hrachu a šošovici. Môžu sa jesť surové alebo blanšírované. Obsahujú veľké množstvo vitamínu C. Doklíčovať treba na svetle.

Ovos

Na naklíčovanie je potrebné neporušené zrno zbavené pliev. Klíčky sú hodnotné pre vysoký obsah jódu a fluóru.

Pohánka

Naklíčovať možno len nelúpanú pohánku v šupke. Pohánka patrí medzi liečivé rastliny. Pôsobí dobre na cievy. Po ukončení klíčenia treba vyplaviť šupky.

Proso

Proso je vari najstaršia obilnina, veľmi hodnotná, ale nedocenená. Vynikajúco pôsobí v tráviacom trakte a tiež na mnohé

kožné choroby. Naklíčovať možno len zrnká v šupke. Obsahuje hlavne vitamíny A, B, bielkoviny, vlákninu. Použitie: šaláty, polievky, kaše (sladké i slané).

Pšenica, raž, jačmeň

Zrnká sa konzumujú s klíčkami aj s korenkami. V rúre usušené klíčky chutia ako orechy, najúčinnejšie sú však v surovom stave. Obsah: vitamíny skupiny B, bielkoviny, vláknina. V zelených klíčkoch aj vitamíny C, E a chlorofyl.

Red'kovka

Klíčky majú chuť ako red'kovka. Vhodné sú do miešaných šalátov. Obsahujú veľa vápnika.

Ryža natural

Podporuje liečenie pri cievnych, srdcových a reumatických chorobách. Na naklíčovanie je vhodná vyššia teplota.

Slnečnica

Semienka majú dobrú klíčivosť. Dĺžka klíčka by nemala presiahnuť dĺžku semienka, pretože potom sa zhorší jeho chuť. Nenaclíčovať do zásoby, treba zjesť čerstvé, napríklad na desiatu. Vhodná do šalátov, polievok, prísad do jedál.

Sója

Na naklíčovanie je najlepšia drobná svetlá sója. Nedá sa jesť surová. Klíčky sa majú variť v pare asi 10 minút. Naklíčené bôby treba variť v neslanej vode dlhšie, kým nezmäknú. Sója v potrave nahradí mäso. Národy, ktoré ju používajú ako hlavný zdroj výživy, nepoznajú kôrnatenie tepien, problémy s kĺbmi, zápal žľaz. Je bohatá na vitamíny B, vápnik, železo. Sójové bôby sú výdatnejšie než bravčové mäso. Po namáčaní sa varia 2,5 hod., v tlakovom hrnci asi 3/4 hod.

Šošovica

Klíčky sa konzumujú spolu so semenami. Sú chutnejšie ak klíčenie prebieha v tme. Obsahuje vitamíny skupiny B, bielkoviny, minerály a vlákninu. Vhodná na prípravu šalátov, nátierok, polievok a zapekaných jedál s karí.

Žerucha

Možno ju naklíčiť aj na kúsku buničitého papiera. Klíčky sa konzumujú surové, majú príjemnú korenistú chuť.

POSTUP

Klíčenie semien môžu realizovať hocikedy počas roka aj tí, ktorí nemajú zeleninovú záhradku. Vlastnoručne si môžu lacno a jednoducho dopestovať hodnotnú potravu vo svojom byte a skonzumovať ju bez akýchkoľvek strát.

Namáčanie. Pred klíčením majú byť semená namočené vo vode. Chemicky neošetrené, teda nemorené semiačka premyjeme vodou a necháme 4 – 8 hodín namočené. Vody musí byť istý prebytok, aby semená všetku nevypili. Po skončení namáčania semená oplákneme čistou vodou.

Náčinie. Samozrejme, semená môžeme naklíčiť i v špeciálnych kúpených poschodových klíčidlách, ale to vôbec nie je podmienkou úspechu. Možností je veľa. Prakticky vyhovuje každé náčinie, v ktorom sa dá udržať vlhké teplo. Napríklad semená dáme na sito z umelej hmoty (najlepšie s rovným dnom), ktoré položíme do hrnca s trochou vody (ktorej hladina nedosahuje sito) na udržanie vlhkej atmosféry, a všetko zakryjeme pokrievkou, alebo vlhkou utierkou. Hrnec odložíme do teplého kúta kuchyne. Semiačka na site 1 – 3 krát premyjeme vodou. Za 3-5 dní naklíčia a možno ich konzumovať.

Alebo môžeme položiť na tanier vlhké plátenko, nasypať naň semená a celé to strčiť do plastického vrecúška. Osvedčili sa aj plátňové vrecká, možno v nich semená namáčať, klíčiť a preplachovať. Do vrecka sa nasypú semená a vrecko sa vloží do hrnca. V hrnci má byť trocha vody a nejaká podložka (napríklad naparovacia), aby vrecko nestálo vo vode. Alebo zavesíme vrecko štipcom na okraj hrnca. Do väčšej nádoby môžeme naraz dať aj niekoľko vreciek a celé to zakryť pokrievkou.

Teplota. Čím je teplota vyššia, tým klíčenie prebieha rýchlejšie. Teplota sa môže pohybovať od 18 do 30° C. Pri nižšej teplote sa v klíčkoch vytvorí viac vitamínu C.

Preplachovanie semien sa robí veľmi pohodlne v plátňovom vrecku. Vrecko sa nasadí na výtokovú rúrku vodovodu a môžete premývať. Ak sa chcete zbaviť šupiek zo semien, namočte ich po naklíčení do vody a pomiešajte. Šupky vyplávajú na hladinu a zlejú sa. Šupky sú však zdrojom cennej vlákniny. Semená je treba počas klíčenia 2 až 4 -krát denne prepláchnuť čistou vodou, aby nezačali plesnivieť, kvasiť alebo hniť. Niektoré druhy plesní sú nebezpečné.

Klíčenie. Popudom ku klíčeniu semienka je vlhko a teplo. Pri nakličovaní nemajú byť semená ponorené vo vode. Hrúbka ich vrstvy má umožniť dostatočný prístup vlhkého vzduchu. Klíčenie sa považuje za skončené vtedy, keď je klíček aspoň tak dlhý ako semienko.

Niekedy sa však pestujú omnoho dlhšie klíčky. Semená musia byť stále vlhké. Pri dokončení klíčenia na svetle klíčky ozelenejú a vytvára sa v nich viac chlorofylu a vitamínov. Najvyšší obsah vitamínov v klíčkoch je v čase 48 až 96 hodín od začiatku klíčenia. Hotové klíčky možno istý čas skladovať v chladničke. Po konečnom prepláchnutí sa nechajú odkvapkať, dajú sa do uzatváracieho pohára a uložia v chlade. Klíčenie aj potom pomaly pokračuje, treba to kontrolovať. Čím menej tepelných a mechanických zásahov, tým lepšie. Okrem strukovín, ktoré treba aspoň blanšírovať, najlepšie je konzumovať čím viac klíčkov i zrníek v nenarušenom stave.

Kuchynská úprava

Živá strava vynikajúco pôsobí proti obezite aj v tých prípadoch, keď už všetky iné metódy zlyhali. Prednosť majú šaláty, pretože vyžadujú minimum tepelných úprav. Ako prísady sa používajú cibuľa, cesnak, rozličné koreniny, rastlinný olej, zomleté orechy, oriešky, mandle, strúhaná koreňová zelenina... Chuť šalátov sa veľmi zjemní pridaním jogurtu, tvarohu alebo pochúťkovej smotany. Sladkokyslá príchuť sa dosahuje pridaním medu a citrónovej šťavy. Nálevy sa neodporúčajú, pretože s nimi odchádza množstvo cenných živín. Pamätajte, že vitamíny skupiny B, C, P sú rozpustné vo vode, vitamíny A, D, E, K v tukoch.

Krátkodobo tepelne upravujeme len semená sóje a fazule, aby sme rozložili v nich obsiahnuté antinutritívne látky. Aj pri slabšom trávení možno jesť jemné a tenké klíčky surové (napríklad z ľanu, žeruchy, prosa a pod.) Aspoň cez krátke tepelné spracovanie musia prejsť fazuľa a sója, pretože v surovom stave obsahujú látku, ktorá spôsobuje tráviace ťažkosti. Šošovica a hrach sú stráviteľné aj v surovom stave, ak je žalúdok v poriadku, ale ak ich zle trávime, môžeme ich spariť. Na naklíčovanie sa neodporúča bôb, ktorý je v surovom stave mierne jedovatý a semená rajčín.

Naklíčené semená konzumujeme celé, teda semienko i klíček a to hlavne surové. Pridávame ich do zeleninových šalátov, nátierok, obilných raňajok, kaší, plniek, do mierne vychladnutých polievok, ale i na prípravu rôznych maskít a ovocných šalátov. Môžeme si však naklíčené semená aj rozmixovať s vodou, dochutiť medom a citrónom a vyrobiť tak chutný elixír zdravia. Semená sú po naklíčení stráviteľnejšie než v pôvodnom stave. Namiesto varenia a mi-

xéra použite zuby a sliny - dlho a vytrvalo potravu žujte, až sa vám v ústach premení na riedku kvapalinu. Keď dáte sústo do úst, možno vám nebude chutiť, ale po chvíli, keď nastane rozklad potravy slinami, zistíte jej skutočnú chuť, ba i to, či ju vaše telo potrebuje. Začnite jesť klíčky spočiatku v menších množstvách a v rozličných úpravách. Potom si všimajte svoje pocity (sviežosť, ľahkosť, ospalosť, farbu a tvar stolice). V prípade horšieho trávenia možno upravovať naklíčené semená i niektoré klíčky tepelne. Tepelná úprava samotných klíčkov má byť šetrná. Stačí ich trochu, mierne spariť alebo namočiť na minútku do vriacej vody. Krátke ohriatie na teplotu 80° C sa nazýva blanšírovanie a je úplne postačujúce.

V tabuľke sú základné charakteristiky klíčenia najpoužívanejších semien. Okrem nich môžeme naklíčovať aj pohanku (netreba máčať), cícer, mungo, jačmeň, ryžu, ovos, proso, ľan, sezam, tekvicu, žeruchu, horčicu, senovku grécku.

Druh semena	Čas klíčenia (dni)	Dĺžka klíčkov (mm)	Poznámky ku klíčeniu	Výživová hodnota
Ďatelina, lucerna	4 – 6	30 – 50	Vhodné doklíčiť na svetle	Minerály, bielkoviny, vitamíny A, C, D, E, K, B-komplex
Hrach	3 – 4	7 – 20	Pri máčaní sa veľmi zväčší	Bielkoviny, minerály, provitamín A, vitamín C
Fazuľa	3 – 4	12 – 30	Pestovať v tme a teple, pred konzumáciou podusiť	Bielkoviny, vápnik, fosfor, železo, vitamín C
Šošovica	3 – 4	6 – 12	Chutná, keď rastie dlhšie menej výživná	Kompletné bielkoviny, vitamín B
Sója	3 – 6	12 – 15	Nepoužívať vodu z namáčania, treba podusiť	Kompletné bielkoviny, provitamín A, vitamíny C, E, B-komplex
Pšenica	3 – 7	5 – 10	Najlepšie sú dlhé ako samotné zrnó	Bielkoviny, vitamíny C, E, B-komplex
Kukurica	3 – 8	15 – 30	Hodia sa všetky druhy	Kyselina listová, nikotínová, provitamín A
Slničnica	2 – 3	pod 12	Zelené klíčky sú horké	Minerály, bielkoviny, nenasýtené mastné kyseliny, vitamín D, E
Red'kovka	3 – 5	14 – 40	S vývojom chlorofylu zvýraznenie chuti	Draslík a ostatné minerály
Kapusta	4 – 6	20 – 40	Dlhší čas rastu	Bohaté na minerály, provitamín A