

# KLÍČENÍ SEMEN PRO ZDRAVÍ

Jana Jirková



Jana Jirková – Moje e-kniha

Text © Jana Jirková  
Photo © Jana Jirková  
Cover Design © Jana Jirková

ISBN 978-80-88174-01-1 (ve formátu PDF)

---

Elektronické publikace:

ISBN 978-80-88174-00-4 (ve formátu mobi)

ISBN 978-80-88174-02-8 (ve formátu ePUB)

## Obsah

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Upozornění .....                         | 6  |
| Úvod .....                               | 7  |
| Vliv klíčků na naše zdraví .....         | 8  |
| Základy klíčení semen .....              | 12 |
| Co je to vlastně ten klíček? .....       | 13 |
| Klíčící nádoby .....                     | 14 |
| Dodržování hygieny .....                 | 19 |
| Namáčení semen .....                     | 20 |
| Jak se o klíčky starat .....             | 21 |
| Uskladnění klíčků .....                  | 23 |
| Použití klíčků .....                     | 24 |
| Důležité .....                           | 25 |
| Problémy při klíčení .....               | 26 |
| Jednotlivé druhy semen .....             | 28 |
| Adzuki (luštěnina – druh fazolí) .....   | 29 |
| Alfalfa (vojtěška-zelenina) .....        | 31 |
| Amarant (pseudoobilovina) .....          | 32 |
| Brokolice (zelenina) .....               | 33 |
| Cizrna (luštěnina) .....                 | 34 |
| Červená řepa (zelenina) .....            | 35 |
| Čočka červená (luštěnina) .....          | 36 |
| Čočka zelená (luštěnina) .....           | 37 |
| Dýně (olejnina) .....                    | 38 |
| Hořčice (olejnina) .....                 | 39 |
| Hrách zelený (luštěnina) .....           | 40 |
| Hrách žlutý (luštěnina) .....            | 41 |
| Chia .....                               | 42 |
| Ječmen bezpluchý jarní (obilovina) ..... | 44 |
| Jetel (zelenina) .....                   | 45 |
| Mungo (luštěnina – druh fazolí) .....    | 46 |
| Ostropestřec (olejnina) .....            | 48 |
| Oves bezpluchý (obilovina) .....         | 49 |
| Pískavice – řecké seno .....             | 50 |
| Pohanka (pseudoobilovina) .....          | 51 |
| Proso (pseudoobilovina) .....            | 52 |
| Pšenice červená (obilovina) .....        | 53 |
| Pšenice Kamut (obilovina) .....          | 54 |
| Pšenice ozimá (obilovina) .....          | 55 |
| Pšenice špalda (obilovina) .....         | 56 |
| Quinoa bílá (pseudoobilovina) .....      | 57 |
| Quinoa červená (pseudoobilovina) .....   | 58 |
| Rukola (zelenina) .....                  | 59 |
| Ředkev (zelenina) .....                  | 60 |
| Ředkvička (zelenina) .....               | 61 |
| Řeřicha (zelenina) .....                 | 62 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Sezam bílý (olejnina) .....  | 64 |
| Sezam černý (olejnina) ..... | 65 |
| Slunečnice (olejnina) .....  | 66 |
| Sójové boby (luštěnina)..... | 67 |
| Zelí červené (zelenina)..... | 68 |
| Žito (obilovina) .....       | 69 |
| Souhrnná tabulka .....       | 70 |
| Pěstování výhonků .....      | 74 |

# KLÍČENÍ SEMEN PRO ZDRAVÍ

**Jana Jirková**

## **Upozornění**

Pokud se rozhodnete používat tuto knihu a návody v ní obsažené, činíte tak na vlastní riziko a odpovědnost. Pokud máte pochybnosti, poraďte se se svým lékařem.

Autor ani vydavatel nenesou odpovědnost za případné vedlejší nežádoucí účinky návodů a doporučení obsažených v této knize.

## Úvod

Kniha, kterou právě držíte v ruce obsahuje ucelený návod na pěstování klíčků a výhonků. Je zde návod na klíčení více než 30-ti druhů semen. Každé semínko má své specifické potřeby, dobu klíčení, a svou identickou chuť. Informace v knize byly sestaveny na základě vlastní zkušenosti a pozorování jednotlivých fází klíčení a měnící se chuti a struktury klíčků. Ke každému klíčícímu semínku je přiřazena fotografie. Dále zde naleznete informace, co všechno potřebujete ke klíčení semen, o zdravotním prospěchu, obsahových látkách, způsobu použití a chuti jednotlivých klíčků. Závěr knihy je věnován výhonkům, které jsou také velmi zdraví prospěšné, díky obsahu chlorofylu.

## **Vliv klíčků na naše zdraví**

Klíčky jsou živé, čerstvé, plné důležitých výživových látek a energie. Jsou snadno stravitelné a dostupné pro každého a v každou roční dobu. Jejich pěstování je snadné a rychlé a nezabere ani moc místa. Jsou levnou zeleninou hlavně v zimním období, kdy je zelenina velice drahá a chudá na živiny.

Klíčky jsou bohaté na vitamíny, minerály, enzymy a aminokyseliny. Klíčky obsahují vyvážený poměr výživových látek, takže dokáží našemu tělu dodat vše co potřebuje za předpokladu, že jíme rozmanité druhy klíčků.

Je vhodné zařazovat klíčky do jídelníčku postupně, abychom si na ně zvykli, protože organismus zanešený škodlivinami by mohl reagovat přehnaně. Například klíčky ředkvičky mají úžasnou chuť, ale také velmi razantně čistí naše tělo od hlenu a rozpouštějí žlučové kameny. Pokud jich sníte hodně budete mít pravděpodobně bolesti břicha, nadýmání, průjem nebo dokonce akutní žlučníkový záchvat. Začněte tedy nejdříve konzumovat klíčky v menším množství a podle toho, jak na vás působí, můžete postupně množství zvyšovat. Například klíčky vojtěšky (alfalfa) jsou velmi jemné a příjemné a dají se bez problémů konzumovat i ve větším množství.

Také je důležité klíčky důkladně rozkousat, aby trávení probíhalo tak, jak má a naše tělo mělo z této potravy co největší užitek. Některé obsahové látky v klíčcích mají údajně omlazující a protirakovinné účinky. Nejvíce hodnotných látek mají klíčky po 2-8 dnech klíčení. Lžice naklíčených semen má několikanásobně více výživových látek než celá rostlina. Přitom klíček roste jen několik málo dní a nevyžaduje téměř žádnou péči a místo. Rostlina roste i několik měsíců, vyžaduje pravidelný přísun vody, slunce, ochranu proti škůdcům, dobré místo na uskladnění, vysoké náklady na dopravu do obchodů atd. Klíčky obsahují tyto důležité látky:

### **Vitamíny a minerály**

Semínko má v sobě vše, co je potřeba pro růst celé rostliny – vitamíny, minerály, enzymy... Když sníte semínko nenamočené a nenaklíčené je využitelnost minerálů a vitamínů pro vaše tělo velmi malá, protože semínka obsahují inhibitory, na které jsou vázány minerální látky a vitamíny a naše tělo je tedy nemůže využít ve svůj prospěch. Při máčení semen a jejich klíčení se tyto inhibitory deaktivují a naše tělo může minerální látky a vitamíny z naklíčených semínek nebo výhonků využít pro sebe. V průběhu klíčení se jejich výživová hodnota zvyšuje, protože klíčením a růstem se obsah minerálů a vitamínů zvyšuje. Klíčky jsou doslova nabyté vitamíny a minerály. Vitamíny a minerální

látky jsou pro naše zdraví velmi důležité. Pomáhají nám bojovat s volnými radikály, které způsobují závažné chronické a degenerativní choroby, například rakovinu. Dále zvyšují PH našeho těla. Naše imunita se tím zvyšuje, naše tělo se uzdravuje a mládne.

Klíčky také pomáhají při detoxikaci organismu. Při detoxikaci se z tělesných tkání uvolňují toxické látky, které se v našem těle po mnoho let usazovaly. Tyto toxiny se vyplavují do krve a tím se krev překyseluje a PH snižuje. Na udržení správné hodnoty PH krve je potřeba určité množství minerálních látek. Pokud tělo nemá dostatek těchto minerálních látek k dispozici ze stravy, začne si je brát z našich kostí a zubů. Kostí se začnou lámat a zuby kazit. Abychom tomu zabránili, je potřeba dodat tělu dostatek minerálních látek stravou. Klíčky jsou v tomto případě ideální, protože obsahují velké množství těchto minerálních látek.

## Enzymy

Enzymy ovlivňují chemické procesy v celém našem těle, v každé buňce. Trávení potravy začíná v ústech a na každém kroku trávicího procesu se podílejí enzymy. Bez nich by trávení nebylo dokonalé. Tělo si enzymy dokáže samo vytvořit, ale pokud nepřijímáme také enzymy prostřednictvím syrové stravy (ovoce, zelenina, klíčky, ořechy, semena), je tento proces pro organismus velmi zatěžující a tím se snižuje i imunita. Vařením nad 40 °C se většina enzymů ničí. Většina potravin, které dnes konzumujeme je tepelně upravená, čímž se ztrácejí cenné enzymy, vitamíny a minerály. Díky nedostatku enzymů v potravě má mnoho lidí v dnešní době spoustu zdravotních problémů. Dobré trávení je základem toho, aby naše tělo bylo schopno přijmout z potravy důležité stavební prvky jako vitamíny, minerály, aminokyseliny... Proto je důležité konzumovat klíčky pokud možno syrové.

Někteří lidé argumentují tím, že se na klíčcích v průběhu klíčení snadno vytvoří různé plísně a bakterie a proto je potřeba klíčky před konzumací tepelně upravit. Pokud se na klíčcích objeví plíseň, tak je vyhod'te. Bakterie se běžně vyskytují na každé syrové zelenině a ovoci. Není nic jednoduššího než si ovoce a zeleninu důkladně omýt pod čistou tekoucí vodou a klíčky důkladně propláchnout v nějakém sítku.

Enzymy obsažené v semenech se při máčení probudí a začnou pracovat v náš prospěch, například přeměňují sacharidy a tuky v klíčících semenech na lépe stravitelné a využitelné. Během namáčení a klíčení semen probíhá díky enzymům v klíčku mnoho užitečných chemických procesů. Například se zvyšuje využitelnost a množství vitamínů a minerálních látek.

## **Energie**

Každá rostlina má svou energii a při konzumaci máme z této energie užitek i my. Rostliny, které jsou chemicky ošetřené a nebo dlouhodobě skladované mají této energie podstatně méně, než čerstvě sklizené a chemicky neošetřené rostliny. Od jara do podzimu máme možnost si energeticky bohaté ovoce, zeleninu a ostatní rostliny vypěstovat sami nebo koupit od domácích pěstitelů, ale v zimě tuto možnost bohužel nemáme. Musíme se spokojit s tím, co nám nabízejí supermarkety. Tyto druhy potravin jsou bohužel vlivem dlouhého skladování nebo díky sklizni nezralých plodů, které dozrávají cestou do obchodu, chudé na tuto životadárnou energii. V zimním období jsou tedy nejlepším zdrojem této energie právě klíčky nebo výhonky, které si vypěstujeme v domácím prostředí. Kupované klíčky bývají chemicky ošetřené, aby vydržely dlouho „čerstvé“ a proto je nepovažuji za vhodné ke konzumaci. Kvalitní a čerstvé klíčky lze však také koupit v obchodech se zdravou výživou nebo v restauracích se syrovou stravou. Pokud si je však budete pěstovat sami, budete je mít vždy po ruce a stoprocentně čerstvé.

## **Aminokyseliny**

Všechny klíčky jsou bohaté na aminokyseliny, nejvíce bohaté jsou luštěniny a obiloviny. Z aminokyselin si lidské tělo vyrábí bílkoviny – důležitý stavební prvek. Některé aminokyseliny si tělo dokáže vyrobit samo, ale je tu 8 základních aminokyselin, které je potřeba dodat stravou. Pokud se žijete pouze rostlinnou stranou, je vhodné střídat konzumaci jednotlivých druhů klíčků, abyste vašemu tělu dodali všechny důležité aminokyseliny.

## **Chlorofyl**

Při klíčení některých semen začínají vyrůstat i malé výhonky, zelené lístečky, které obsahují chlorofyl – zelené rostlinné barvivo. Toto zelené barvivo je podobné lidskému hemoglobinu a při jeho příjmu stravou se zvyšuje produkce hemoglobinu. Pokud tedy trpíte anémií, doporučuje se například šťáva z kopřiv. Chlorofyl působí proti zánětům, plísním, virům a bakteriím, zlepšuje zažívání a pomáhá odvádět z těla odpadní látky. Chlorofyl zvyšuje PH organismu a čistí krev. Na konci knihy píšou o tom, jak se pěstují výhonky, které obsahují mnohem více chlorofylu, než samotné klíčky. Hodně chlorofylu také obsahuje například listová zelenina, divoce rostoucí bylinky a vodní řasy. Výzkumy údajně prokázaly, že chlorofyl brání vzniku rakoviny.

## **Vláknina**

Klíčky obsahují také hodně vlákniny. Vlákna čistí naše střevo, váže na sebe těžké kovy a jiné odpadní látky. Dostatek vlákniny ve stravě snižuje hladinu cholesterolu.

## **Tuky**

Klíčky dodají vašemu tělu kvalitní a zdravé tuky. Tuky jsou důležité při vstřebávání některých vitamínů (A, D, E, K), jsou to tzv. vitamíny rozpustné v tucích, dále pro tvorbu hormonů, buněčných membrán, různých tkání, také zvyšují elasticitu cévních stěn. Tuky jsou i dobrým zdrojem energie a ovlivňují termoregulaci. Mezi nejkvalitnější tuky patří tak zvané nenasycené mastné kyseliny.

## **Sacharidy**

Sacharidy jsou zdrojem energie, kterou potřebuje ke své činnosti každá buňka lidského těla. Cukry obsažené v rostlinné stravě alkalizují tělo a dodávají mu energii. Energie se ze sacharidů uvolňuje rychleji než z tuků. Sacharidy obsažené v klíčcích mají nízký glykemický index a díky tomu se do krve uvolňují postupně.