

Kilner Sklenica na klíčenie 0,5 l

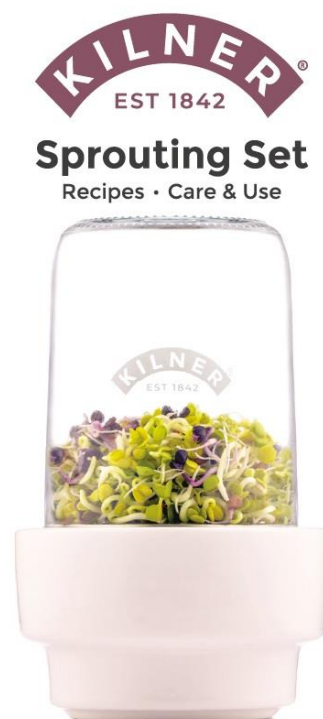
Sprievodca dobrou klíčenia

Klíčky sú skvelým spôsobom, ako dodať receptom extra chuť, štruktúru a živiny. Klíčenie je rýchly a jednoduchý proces, ktorý si nevyžaduje takmer žiadny priestor, preto je ideálny na domáce použitie. Klíčiť možno široké spektrum semien, obilnín a strukovín – každé však potrebuje odlišný čas na klíčenie.

Tu je prehľad niektorých najobľúbenejších:

- **Lucerna (alfalfa):** 5–6 dní
- **Mandle:** 1 deň
- **Quinoa:** 2 dni
- **Mungo:** 2–5 dní
- **Snečnicové semienka:** 12–24 hodín
- **Cícer:** 2 dni
- **Hrášok:** 2–3 dni
- **Pšenica:** 3–5 dní
- **Tekvicové semienka:** 1–2 dni

Uvedené časy sú len orientačné – skutočná doba klíčenia závisí od kvality semien a podmienok prostredia. *Vždy sa riadte odporúčaniami výrobcu.*



Návod na použitie

Pred použitím sklenice sa uistite, že je dôkladne čistá, pretože príde do kontaktu s potravinami. Pred manipuláciou so sklenicou či klíčkami si dôkladne umyte ruky.

Príprava semien

Pred začatím klíčenia namáčajte semená 15 minút v neriedenom octe, aby ste znížili riziko baktérií. Následne ich asi 1 minútu oplachujte v studenej destilovanej vode.

Postup:

1. Do čistej sklenice nasypťe cca 1–2 polievkové lyžice semien a nalejte destilovanú vodu tak, aby nádoba bola naplnená do $\frac{3}{4}$. Odstráňte plávajúce šupky a semená. Uzavrite viečkom.
2. Nádobu uložte na tmavé miesto pri izbovej teplote na približne 12 hodín (doba sa líši podľa druhu semien).
3. Po namáčaní odstráňte viečko a vložte kovové sitko so silikónovým krúžkom do hornej časti. Podržte sitko a zlejte vodu nad drezom.
4. Naplňte nádobu čerstvou destilovanou vodou, premiešajte a opäť zlejte. Semená majú zostať vlhké, nie mokré.
5. Otočte nádobu dnom hore a vložte ju do keramickej základne.
6. Uistite sa, že semená sú rovnomerne rozložené po sitku a skle. Sitko zabezpečuje správne prúdenie vzduchu a odvod prebytočnej vody počas rastu.

7. Nádobu uložte na tmavé miesto s ideálnou teplotou 20 °C. Klíčky treba 2–3× denne oplachovať a zlievať.
8. Klíčenie trvá 1–6 dní podľa typu semien – riadte sa tabuľkou alebo odporúčaním výrobcu.
9. Po vyklíčení klíčky prepláchnite a nechajte oschnúť mimo nádoby. Konzumujte ihneď alebo skladujte v čistej nádobe v chladničke maximálne 4 dni.

Klíčky nikdy neskladujte mokré. Nekonzumujte hnedé, sfarbené alebo slizké klíčky.

Najčastejšie otázky

Koľko semien mám použiť?

Použite 1–2 PL surových semien na jedno klíčenie. Počas klíčenia výrazne zväčšia objem. Množstvo prispôsobte druhu semien.

Kedy sú klíčky pripravené na konzumáciu?

Keď dosiahnu dĺžku 1–5 cm, alebo podľa vašej chuti.

Prečo sa na klíčkoch tvorí pleseň?

Ak sú klíčky príliš mokré alebo v príliš vlhkom prostredí. Skontrolujte správne umiestnenie sitka a zabezpečte odvod vody. Sklenicu nenechávajte vo vlhku. Plesnivé klíčky okamžite zlikvidujte.

Čo je to biely „chlp“ na klíčkoch?

Ide o ciliu – prirodzenú súčasť klíčku, často mylne považovanú za pleseň. Je suchá, bez zápachu a nachádza sa pri korienku. Značí, že klíčok potrebuje viac vody – opláchnite znova.

Sú všetky semená vhodné na klíčenie?

Nie. **Napríklad** fazuľa kidney, semená rajčín, jablák, hrušiek a citrusov obsahujú toxíny – nie sú vhodné.

Mám používať špeciálne semená na klíčenie?

Áno. Semená určené na klíčenie sú očistené a bezpečné, čím sa znižuje riziko baktérií.

Musím používať destilovanú vodu?

Odporúčame ju použiť, keďže voda z kohútika môže obsahovať nečistoty, ktoré ovplyvnia chuť aj kvalitu.

Ako dlho môžem klíčky skladovať?

Po vyklíčení a prepláchnutí ich skladujte v chladničke 2–3 dni v čistej, uzatvárateľnej nádobe. Najlepšie chutia čerstvé. Skladovanie vo vzduchotesnej nádobe môže spôsobiť hromadenie vlhkosti a skrátiť trvanlivosť.



Recepty

Chrumkavý jablkovo-klíčkový šalát s pikantnou citrónovou zálievkou

Ingrediencie:

- 4 červené jablká, nakrájané na tenké prúžky
- šťava z ½ citróna
- 25 g plátkových mandlí
- 1 stredná uhorka, nakrájaná na kocky

Zálievka:

- 60 ml čerstvej citrónovej šťavy
- 70 ml extra panenského olivového oleja
- 30 g čerstvej mäty, nasekanej
- 2 veľké hrste klíčkov z hrášku
- 1 hrst klíčkov lucerny (alfalfa)
- 1 ČL dijonskej horčice
- med alebo javorový sirup podľa chuti

Postup:

1. Klíčky pripravte v Kilner sklenici (alfalfa 5–6 dní, hrášok 2–3 dni).
2. V malej miske zmiešajte ingrediencie na zálievku a dochuťte.
3. V miske premiešajte jablká s citrónovou šťavou, aby nesčernali. Pridajte uhorku, mandle, mäta a polovicu zálievky.
4. Do misky uložte vrstvu hráškových klíčkov, na ne jablká s uhorkou a na vrch alfalfa klíčky. Zalejte zvyškom zálievky.

Klíčený hummus

Budete potrebovať:

- 1 veľkú hrst klíčkov z cíceru
- 3 polievkové lyžice tahini
- 2 strúčiky cesnaku
- 3 polievkové lyžice citrónovej šťavy
- 1 čajovú lyžičku soli
- 125 ml panenského olivového oleja
- 125 ml vody

Postup:

1. Na klíčenie cíceru použite Kilner klíčiacu sklenicu. Klíčenie trvá približne 2 dni.
2. Klíčky cíceru prepláchnite a nechajte usušiť, potom si jednu lyžičku klíčkov odložte bokom. Zvyšné klíčky uvarte v parnom hrnci alebo tlakovom hrnci približne 15 minút.
3. Pripravte si všetky ostatné ingrediencie a dajte ich do mixéra. Po uvarení pridajte aj klíčky.
4. Mixujte, kým zmes nebude hladká.
5. Preložte do servírovacej misky, posypte čerstvými klíčkami a pokvapkajte olivovým olejom. Môžete skladovať v chladničke až 3 dni.