

STARÁME SA O SVOJE ZDRAVIE A PREDCHÁDZAME CHOROBÁM

A je to tu zas... Jeseň. Krásne ročné obdobie. Avšak aj obdobie, s ktorým prichádza riziko náchylnosti na rôzne prechladenia a virózy. Preto je na mieste nezabúdať na vhodné potraviny, dostatok spánku, pitný režim, pobyt na čerstvom vzduchu ... Alebo môžete vyskúšať urobiť ešte čosi navyše, napríklad *pestovať*

mikrozeleninu a / alebo klíčky 😊

PREČO KLÍČKY

A MIKROBYLINKY ???



- Dodajú veľkú dávku vitamínov a minerálnych látok. Výskum potvrdil, že obsah živín v mikrozelenine je omnoho vyšší ako v prípade dospelých rastlín.
- Môžete ich mať k dispozícii v každom ročnom období.

- Keďže ich pestujete doma, viete, že sú zdravé a bez chémie.
- Navyše sú chutné a vedia oživiť akékoľvek jedlo.

↪ Klíčky



Baby zelenina ↩



Mikrozelenina ↪

Aký je medzi nimi rozdiel ???

- **Klíčky** sú vyklíčené semená, zatiaľ čo **mikro zelenina** sú mladé výhonky rastlín, čiže rastlinky vo vývoji.
- **Klíčky** sa zvyčajne *pestujú* vo vlhkom prostredí - semená sa nikde nesejú, k vyklíčeniu je potrebné zabezpečiť vysokú vlhkosť a správnu teplotu. Na pestovanie **mikro zeleniny** vždy používame nejaké výsadbové médium – pôdu alebo kokosové vlákno.

- Na vývoj **klíčkov** zvyčajne stačí pár dní, kým väčšina **mikrozeleniny** dorastie do požadovateľnej veľkosti asi za 2 týždne po zasiatí. Rýchlosť klíčenia a rastu závisí od teploty. Čím je teplejšie, tým rýchlejšie budú semená klíčiť a rastlinky rásť.



Klíčkovanie

- Semienka na nakličovanie by mali byť určené na konzumáciu a nie na vysievanie do hriadky. Tie sú totiž veľakrát chemicky ošetrené, aby lepšie odolávali chorobám či škodcom. Je dobré vyberať si kvalitné semienka – ideálne bio, aby ste mali istotu, že nebudete konzumovať nič nežiadúce.
- Pri klíčovaní môžete stavať napríklad na **fazuľu mungo**, ktorá vyklíči za dva-tri dni. Práve táto fazuľka sa niekedy

zvykne nakličovať v tme. **Má potom sladšiu chuť.**

- Môžete si vyrobiť vlastný nakličovací pohár tak, že použijete fľašu na zaváranie, ktorej viečko je z umelej hmoty. Do viečka spravte dierky, aby mohla voda vytekať.



POSTUP:

- **Strukoviny alebo obilniny –** jednoducho to, čo chcete naklíčiť , treba vložiť do **pohára, zaliať studenou vodou a nechať na noc namočené.**
- Ráno z nich vodu vylejte a **semienka prepláchnite.** Potom ich v pohári umiestnite na svetlé a teplé miesto.
- Aspoň trikrát za deň prepláchnite vodou. Preplachovanie je veľmi dôležité, aby semienka nezačali plesnivieť. Dajte však pozor, aby boli klíčky iba vlhké nestáboli **klíčky iba**

vlhké a nestáli v prebytočnej vode.

Tento postup opakujte dovtedy, kým na semienkach nebudú klíčky „fúziky“.

☺ HOTOVO..

A ČO MIKROZELENINA ??

.. potrebujeme záhradu?

- Starostlivosť a pestovanie je jednoduché a rýchle– nie je potrebná záhrada, **stačí svetlý okenný parapet.**
- Vhodné semienka ktoré sme si na tento účel zabezpečili a nie sú nijako chemicky ošetrované, **jednoducho nasypeme na vlhké [kokosové vlákno.](#)**
- Počas klíčenia stále udržiavame vlhké.
- Po vytvorení koreňov pravidelne polievame, a po 10 – 12 dňoch je

možné ich strihať. ***A máš vždy čerstvú
a chutnú zeleninku nabitú vitamínmi.***

AKÉ JEDNODUCHÉ ...

