

KLÍČENÍ SEMÍNEK

Vyzkoušejte si děti se svými rodiči klíčení semínek, která jsou zdravá a plná vitamínů, minerálů a tolik potřebné energie.

Připravte si naklíčená semínka čehokoliv (vynikající jsou fazolky mungo – mají chuť jako zelený hrášek, pšenici, pohanku, čočku, ...)

Postačí obyčejná miska či sklenice, semínka a voda.

Semínka namočte na 12 hodin do studené vody, poté vodu slijte a propláchněte 2x denně čistou vodou a čekejte, až naklíčí. Během klíčení semínka pozorujte a až vyrostou, můžete je konzumovat.

Sklenici můžete potáhnout gázou či záclonou k pečlivému přecezení a k zabránění přístupu hmyzu.

Semínka jsou dobrá v salátech, pomazánkách nebo jen tak na chlebě s máslem,.....





název	máčení	proplach/den	klíčení
cizrna	12 hodin	4x	5-6 dní
čočka	8 hodin	3x	2-5 dní
fazole adzuki	12 hodin	3x	3-6 dní
fazole mungo	12 hodin	3x	2-6 dní
hořčičné semeno	-	4x	4-5 dní
hrách	12 hodin	3x	3-5 dní
ječmen	12 hodin	3x	3-4 dny
pohanka	12 hodin	3x	4-5 dní
proso	12 hodin	3x	2-3 dny
pšenice	12 hodin	3x	2-4 dny
rýže	12 hodin	3x	2-3 dny
ředkvička	-	5x	4-5 dní
řeřicha setá	-	5x	4-5 dní
sezam	8 hodin	3x	3-4 dny
slunečnice	12 hodin	3x	2-6 dní
sójové boby	10 hodin	4x	2-6 dní
tykev	12 hodin	3x	2-4 dny
vojtěška	6 hodin	3x	3-6 dní
žito	12 hodin	3x	3-5 dní

Přejeme dobrou chuť a ať jste všichni zdraví – paní učitelky Renata a Jana.