

Kilner Sklenice na klíčení 0,5l

Průvodce dobou klíčení

Klíčky jsou skvělým způsobem, jak dodat receptům extra chuť, texturu a živiny. Klíčení je poměrně rychlý a jednoduchý proces, který nevyžaduje téměř žádný prostor, takže je ideální pro domácí podmínky. Klíčit lze širokou škálu semínek, obilovin a luštěnin – každé z nich však potřebuje jinou dobu ke klíčení.

Zde je přehled některých z nejoblíbenějších:

- | | |
|------------------------|-------------|
| • Alfalfa | 5-6 dnů |
| • Mandle | 1 den |
| • Quinoa | 2 dny |
| • Mungo | 2-5 dnů |
| • Slunečnicová semínka | 12-24 hodin |
| • Cizrna | 2 dny |
| • Hrášek | 2-3 dny |
| • Pšenice | 3-5 dnů |
| • Dýňová semínka | 1-2 dny |

Veškeré uvedené časy jsou pouze orientační. Doba klíčení se může lišit v závislosti na kvalitě použitých semínek nebo luštěnin a také na podmínkách, ve kterých jsou klíčeny. *Vždy se řiďte doporučením výrobce potravin.*

Návod k použití

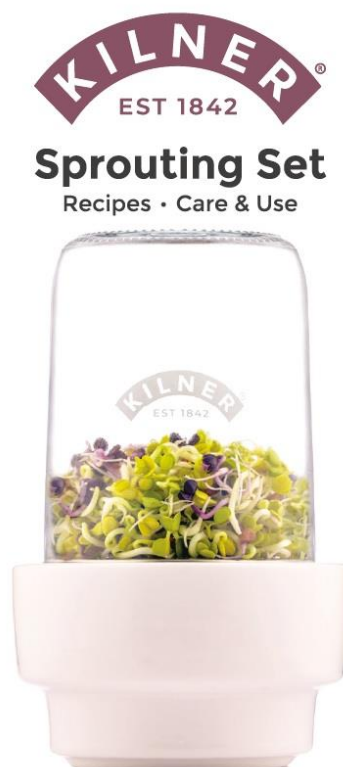
Před použitím sklenice na klíčení se ujistěte, že je zcela čistá – přijde do styku s klíčky. Před manipulací se sklenicí nebo klíčky si vždy důkladně umyjte ruce.

Příprava semínek

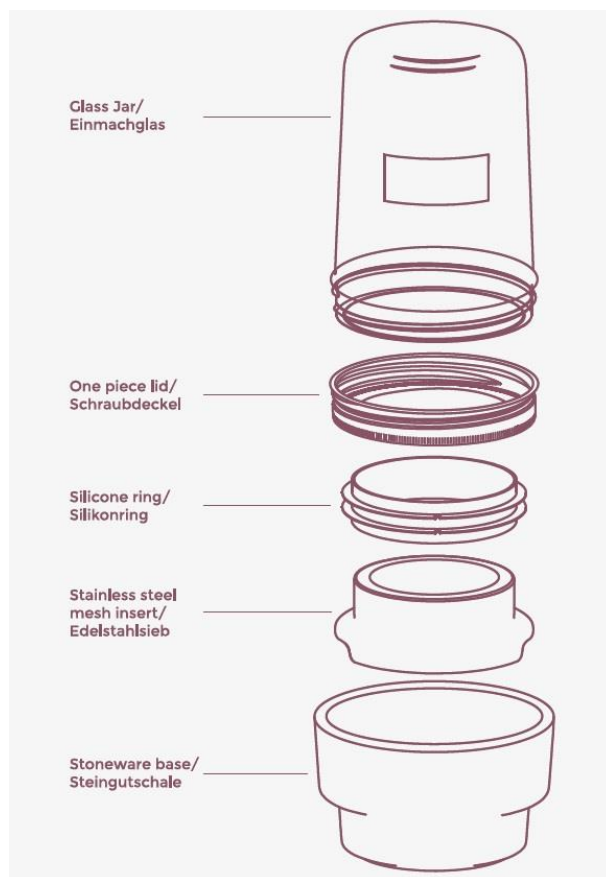
Před započatím procesu klíčení namočte semínka na 15 minut do nezředěného octa. Tento úkon zabrání výskytu škodlivých bakterií. Poté semínka omývejte cca 1 minutu chladnou destilovanou vodou.

Postup:

1. Po dodržení výše uvedených pokynů k přípravě vložte vybraná semínka do skleněné nádoby (cca 1–2 polévkové lžíce) a přilijte destilovanou vodu tak, aby naplnila přibližně 3/4 nádoby. Odstraňte a vyhodte všechna plovoucí semínka nebo slupky. Uzavřete víkem.



2. Nechte semínka namočená na tmavém místě při pokojové teplotě po dobu přibližně 12 hodin (doba namáčení se může lišit v závislosti na druhu semínek).
3. Po ukončení namáčení sundejte víko a vložte kovové sítko se silikonovým kroužkem do horní části sklenice. Přidržte sítko na místě a nad dřezem vodu slijte.
4. Naplňte nádobu čerstvou destilovanou vodou a znovu slijte, abyste obsah opláchnuli. Semena by měla zůstat vlhká, ale ne mokrá.
5. Otočte nádobu se sítkem a silikonovým kroužkem dnem vzhůru a opatrně ji vložte do keramické základny.
6. Ujistěte se, že semena nebo luštěniny jsou rovnoměrně rozprostřena po síťce a po skle nádoby. Sítko podporuje rovnoměrné proudění vzduchu a umožňuje bezpečné odtékání přebytečné vody během růstu výhonků.
7. Umístěte set na tmavé místo a nechte klíčit při ideální teplotě 20 °C. Obsah je nyní potřeba 2–3× denně proplachovat a slévat, dokud výhonky nejsou připravené ke konzumaci.
8. Doba klíčení může trvat 1–6 dní v závislosti na druhu semínek. Řiďte se příloženou tabulkou a doporučeními od výrobce semínek.
9. Jakmile jsou výhonky hotové, opláchněte je a vyjměte je ze sklenice, aby mohly oschnout. Lze je ihned konzumovat nebo uložit zpět do čisté nádoby do lednici na maximálně 4 dny.



Výhonky by nikdy neměly být skladovány mokré. Nikdy nekonzumujte výhonky, které hnědnou nebo mění barvu.

Nejčastější dotazy

Kolik semínek mám použít do klíčící sady?

Použijte přibližně 1–2 polévkové lžíce syrových semínek na každé klíčení v této sklenici. Semínka během procesu klíčení výrazně nabydou na objemu, ale přesné množství závisí na druhu semínek. Vždy si proto ověřte konkrétní doporučení pro daný typ, abyste předešli přeplnění sklenice.

Kdy jsou klíčky připravené ke konzumaci?

Klíčky jsou připravené ke konzumaci, jakmile dosáhnou délky 1–5 cm, nebo podle osobních preferencí a druhu semínka nebo luštěniny, kterou klíčíte.

Proč se na klíčkách tvoří plíseň?

K tomu může dojít, pokud jsou klíčky příliš mokré nebo pokud je prostředí příliš vlhké. Zkontrolujte, zda je kovové sítko správně nasazeno a zda nic nebrání odtoku přebytečné vody. Nenechávejte sklenici ve vlhkém prostředí. Pravidelně kontrolujte rostoucí klíčky, abyste předešli tvorbě plísně. Pokud se plíseň objeví, celou várku vyhoďte.

Co je ten bílý „chlup“ na mých klíčkách?

Jde o součást rostliny zvanou cilie – je to přirozená a neškodná část klíčku, která bývá často mylně považována za plíseň. Je to jemné chmýří, nachází se pouze u kořínku, bez zápachu a na dotek suché. Je to známka toho, že klíček potřebuje více vody, proto se doporučuje další cyklus proplachování.

Jsou všechna semínka a luštěniny vhodná ke klíčení?

Ne, některá semínka a luštěniny nejsou vhodná ke klíčení. Například fazole ledvina (kidney beans), semena rajčat, hrušek, jablek a citrusových plodů obsahují toxiny a nejsou vhodná k použití.

Musím kupovat speciální semínka určená ke klíčení?

Ano, doporučujeme používat pouze semínka nebo luštěniny určené ke klíčení. Ta jsou speciálně očištěná a připravená tak, aby se minimalizovalo riziko škodlivých bakterií a bylo dosaženo co nejlepších výsledků.

Musím používat destilovanou vodu?

Pro dosažení nejlepších výsledků doporučujeme používat destilovanou vodu, protože nečistoty v běžné vodě z kohoutku mohou ovlivnit chuť a kvalitu klíčků.

Jak dlouho mohu klíčky uchovávat?

Jakmile jsou klíčky plně vyklíčené a opláchnuté, můžete je uchovávat v lednici přibližně 2–3 dny. Skladujte je v čisté, uzavíratelné nádobě a ideálně je každý den lehce propláchněte, aby zůstaly čerstvé.

Doporučujeme konzumovat klíčky co nejdříve po vyklíčení, abyste si užili jejich maximální čerstvost a křupavost! Klíčky však můžete uchovávat v čisté nádobě v lednici až 4 dny.

(Poznámka: Vzduchotěsná nádoba může dobu skladování zkrátit kvůli hromadění vlhkosti.)

Klíčky nikdy neskladujte mokré.

Nikdy nekonzumujte klíčky, které jsou hnědé, zbarvené nebo mají slizkou konzistenci.



Recepty

Křupavý salát z klíčků a jablek s pikantní citronovou zálivkou

Budete potřebovat:

- 4 červená jablka, nakrájené na tenké hranolky
- šťáva z půlky citronu
- 25 g mandlových plátků
- 1 střední okurka, nakrájená na kostičky

Zálivka:

- 60 ml čerstvé citronové šťávy
- 70 ml panenského olivového oleje
- 30 g čerstvé máty, najemno nasekané
- 2 velké hrsti klíčků hrášku
- 1 hrst klíčků alfalfa
- čajová lžička dijonské hořčice
- med nebo javorový sirup

Postup:

1. Pro výrobu klíčků použijte Kilner klíčící sklenici (alfalfa 5-6 dnů, 2-3 dny hrášek).
2. V malé misce smíchejte ingredience na citronovou zálivku, dochuťte solí a pepřem a podle chuti přidejte med nebo javorový sirup. Poté odložte stranou.
3. Do velké mísy dejte jablka a citronovou šťávu a zamíchejte tak, aby jablka byla namočená ve šťávě – zabráníte tak hnědnutí jablek. Přidejte nakrájenou okurku, mandle, mátu a půlku zálivky a zamíchejte.
4. Do spodní části misky dejte klíčky hrášku, na ně jablka s okurkou, a nakonec klíčky alfalfa a polijte zbytkem dresingu.

Klíčený hummus

Budete potřebovat:

- 1 velkou hrst klíčků cizrny
- 3 polévkové lžíce tahini
- 2 stroužky česneku
- 3 polévkové lžíce citronové šťávy
- 1 čajová lžička soli
- 125 ml panenského olivového oleje
- 125 ml vody

Postup:

1. Pro výrobu klíčků použijte Kilner sklenici na klíčení. Klíčení cizrny trvá přibližně 2 dny.
2. Opláchněte a nechte usušit klíčky cizrny, poté si lžičku klíčků odložte stranou. Zbytek klíčků uvařte v pářáku nebo tlakové hrnci po dobu 15 minut.
3. Připravte si zbývající ingredience a dejte je do mixéru. Jakmile jsou klíčky uvařené, přidejte je také.
4. Mixujte, dokud textura není hladká.
5. Předělejte do servírovací misky a posypte lžící čerstvých klíčků a pokapejte olivovým olejem. Lze skladovat v lednici až 3 dny.