

NEJČERSTVĚŠÍ ZELENINA - POUŽÍVÁNÍ VĚTE JI?

Ářter, 23 listopad 2021

Stoprocentně to znáte, a určitě jste to už jedli - ale věte, co a jak lze doma nechat klávit? Mj. není to žádná; vada je sklizeň májite za tím a půl dnů. Nakláveně lužtiny a věhony sem-nek lze koupit už docela běžně, i v obchodech ale není nad to, za tím-dit si minizahrádku doma. K vyprodukování - půl kilogramu jemné zeleniny, její parametry jsou podstatně lepší - než nabízejí - zjištění potravinově doplňky, potřebujete jen hrstku zrněk nebo sem-nek, trochu tepla, vody, světla a váš - lasky nebo alespoň pozornosti.

lužtiny

Čočka je namáčet 8 až 12 hodin a 2 dny nechte klávit na sátku, nebo ve sklenici, přebíže, proplachovat 3x denně, přibude až 6x. Snadno můžete nechat klávit povyřst po dobu dalších dnů na delší věhony s prvními lasky.

Fazole mungo nebo také zelené sáje je přiblížit 10 hodin namáčeně - a potom 2 až 3 dny klávit - s pravidelným vlhčením a proplachováním 3x denně. Klávit - velmi dobře na sátku, na misce, ve sklenici ale i ve vyžijí - vrstvách v PET lahvi s odznutím vrcholem a prodáváním dnem aby stávkaj - voda vytáka ven. Největšího efektu dosáhnete po 4 až 5 dnech, kdy věhony dosáhnou délky 3 až 5 centimetrů a jejich kožek - nek není rozvětveně. V tomto případě májite ze 100 g suchých fazolek 700 až 800 g nejčerstvější zeleniny.

Hrách je namáčet 12 až 16 hodin a pak nechat klávit 1 až 3 dny. Lže pravidla hrách zeleně. Potřebuje pravidelně zalhovat a proplachovat a stáhou teplotu kolem dvaceti stupňů.

Pro vypěstování - slávkůch věhonů je třeba klávit v jedné vrstvě na buničíně nebo savé tkanině v položeru nebo temnu. Pravidelně proplachovat a vlhčit. Za 10 až 14 dnů můžete sklázet.

Cizrna je přimě namáčeně - cca 15 hodin dvakrát a tímkrát vyměte vodu a cizrnu propláchněte. Klávit - 2 až 3 dny a pozor teplota do osmácti stupňů. Delším klávitím mohou věhony zhožknout.

obiloviny

Pro klávit - pšenice, žito, ječmene a nahého ovsa plat - v podstatě stejná pravidla. Namáčeně - na 10 až 14 hodin a následně klávit - s pravidelným proplachováním nebo alespoň rosením trvá 2 až 3 dny. Teplota kolem 20 stupňů.

Ječmen je klávit - ječmene zřáskájte slad už podle názvu je sladká a je často označován jako rostlinná med. Běžně se z něho važí sirupy využívaně jako přirozeně sladidlo.

Žito je v jeho případě dbejte na teplotu do 18 stupňů - běžně klávit -

Pájenice â€“ a^{3/4} u^{3/4} b^{3/4}n^{3/4} ozim^{3/4} nebo st^{3/4}le popul^{3/4}rn^{3/4}j^{3/4}Á-
Áipalda je velmi dobr^{3/4} jako dopln^{3/4}k sal^{3/4}it^{3/4}, obiln^{3/4}ch ka^{3/4}Á- i du^{3/4}en^{3/4}ch pokrm^{3/4}.
Vhodn^{3/4} k zap^{3/4}kan^{3/4}- do pe^{3/4}iva.

Oves â€“ pro kl^{3/4}en^{3/4}- je vhodn^{3/4} bezpluch^{3/4} (nah^{3/4})
oves nemaj^{3/4}-c^{3/4}- tvrd^{3/4}, k obilce p^{3/4}mirostl^{3/4} pluchy. Postup stejn^{3/4} jako v p^{3/4}pad^{3/4}-
p^{3/4}jenice, Á^{3/4}ita a je^{3/4}mene.

Proso â€“ pro kl^{3/4}en^{3/4}- je nutn^{3/4} pou^{3/4}-vat neloupan^{3/4}
proso. J^{3/4}hly jsou u^{3/4} oloupan^{3/4} proso a kl^{3/4}it proto nebudou. Nam^{3/4}en^{3/4}- 8- 10
hodin kl^{3/4}en^{3/4}- 1 â€“ 3 dny

ostatn^{3/4}- zrniny a sem^{3/4}-nka

Pohanka â€“ pro nakl^{3/4}en^{3/4} semena pou^{3/4}ijte loupanou
pohanku kroupu. Nam^{3/4}en^{3/4}- na 20 minut a druh^{3/4} den zpravidla vykl^{3/4}en^{3/4}. Mus^{3/4}-te ale
m^{3/4}-t Ájetn^{3/4} vyloupan^{3/4} sem^{3/4}-nka. Pro p^{3/4}st^{3/4}n^{3/4}- v^{3/4}honk^{3/4} se pou^{3/4}-vaj^{3/4}- tmav^{3/4} neloupan^{3/4}
semena. M^{3/4}ejte je 15 hodin a pak je dejte na buni^{3/4}itou podlo^{3/4}ku a po t^{3/4}mi dny
je dr^{3/4}te ve vysok^{3/4} vlhkosti â€“ nel^{3/4}pe zakryt^{3/4} mikrot^{3/4}novou f^{3/4}li^{3/4}. Za deset a^{3/4}
Átrn^{3/4}ct dn^{3/4} se^{3/4}ez^{3/4}vejte v^{3/4}honky.

Vojt^{3/4}Ájka â€“ prod^{3/4}van^{3/4} jako alfa-alfa. S jej^{3/4}-m
kl^{3/4}en^{3/4}-m je to komplikovan^{3/4} a nejlep^{3/4}- je, podle m^{3/4}ho n^{3/4}zoru keramick^{3/4}
neglazovan^{3/4} tal^{3/4}-Á^{3/4} Á^{3/4} miska (pod kv^{3/4}tin^{3/4}Á^{3/4}). Nam^{3/4}en^{3/4}- 4 â€“ 6 hodin a pak mali^{3/4}k^{3/4}
sem^{3/4}-nka rozprost^{3/4}ete na keramick^{3/4} tal^{3/4}-Á^{3/4} a pravideln^{3/4} ur^{3/4}it^{3/4} 4x za den zaroste
rozpra^{3/4}ova^{3/4}em. Sem^{3/4}-nka nesm^{3/4}- uschnout a nesm^{3/4}- plavat ve vod^{3/4}. Kl^{3/4}en^{3/4}- u^{3/4} druh^{3/4}
den, ale v tomto p^{3/4}pad^{3/4} je lep^{3/4}- po^{3/4}kat si 3 â€“ 5 dn^{3/4} na v^{3/4}honky tedy a^{3/4}
se porost zazelen^{3/4}.

Á^{3/4}em^{3/4}icha â€“ se p^{3/4}edem nem^{3/4}en^{3/4}- jen se pr^{3/4}b^{3/4}n^{3/4} ros^{3/4}-
alespo^{3/4} dvakr^{3/4}it denn^{3/4}. Nejlep^{3/4}- zp^{3/4}-sob je na keramick^{3/4} neglazovan^{3/4} tal^{3/4}-Á^{3/4}
pod pr^{3/4}-svitn^{3/4} poklopem. Nakl^{3/4}en^{3/4} je j^{3/4} druh^{3/4} den ale zpravidla se Á^{3/4}ek^{3/4} 5 â€“ 7
dn^{3/4} na v^{3/4}honky. Propl^{3/4}chnut^{3/4} je konzumujte i s cenn^{3/4}mi ko^{3/4}Á^{3/4}-nky.

Á^{3/4}edkvi^{3/4}ka â€“ se p^{3/4}stuje pro v^{3/4}honky. P^{3/4}edm^{3/4}en^{3/4}- cca 10
hodin a pot^{3/4} kl^{3/4}en^{3/4}- na keramick^{3/4}ch misk^{3/4}ich, na kl^{3/4}idlech nebo tkanin^{3/4}.
Teplota do 18 stup^{3/4}Á^{3/4}. Kl^{3/4}en^{3/4}- j^{3/4} druh^{3/4} den 5 â€“ 7 den se skl^{3/4}-z^{3/4}. Lze ji
konzumovat v^{3/4}etn^{3/4} ko^{3/4}Á^{3/4}-nk^{3/4}.

Amarant â€“ hodnotn^{3/4} sem^{3/4}-nka amarantu nechte jen
nakl^{3/4}it proto^{3/4} v^{3/4}honky star^{3/4}Á^{3/4}- dvou dn^{3/4} b^{3/4}vaj^{3/4}- ho^{3/4}k^{3/4}. P^{3/4}edem amarant
nem^{3/4}en^{3/4} je, jen pravideln^{3/4} roste na keramick^{3/4} misce.

Sezam â€“ p^{3/4}edm^{3/4}en^{3/4} ho 8 â€“ 10 hodin pot^{3/4} nechte
den kl^{3/4}it ve sklenici Á^{3/4} na kl^{3/4}idle. N^{3/4}kolikr^{3/4}it propl^{3/4}chn^{3/4}te a za jeden Á^{3/4} p^{3/4}
druh^{3/4}ho dne je nakl^{3/4}en^{3/4}. M^{3/4}l by m^{3/4}-t jemnou, p^{3/4}jemnou o^{3/4}Á^{3/4}kovou chu^{3/4}. M^{3/4}im
zku^{3/4}jenost, Á^{3/4} star^{3/4}Á^{3/4}- v^{3/4}honky maj^{3/4}- nedobrou chu^{3/4}.

Tak
â€“ a te^{3/4} u^{3/4} m^{3/4} je jen za Á^{3/4}kol naj^{3/4}-t si pot^{3/4}ebn^{3/4} propriety, pochopiteln^{3/4} sehnat ta
spr^{3/4}vn^{3/4} sem^{3/4}-nka â€“ a jde se na toâ€“

Samoz^{3/4}ejm^{3/4}, Á^{3/4} je mo^{3/4}n^{3/4}
nakli^{3/4}ovat i r^{3/4}zn^{3/4} jin^{3/4} sem^{3/4}-nka jako t^{3/4}eba kuku^{3/4}ice, ho^{3/4}ice, len, Á^{3/4}erven^{3/4}
Á^{3/4}epa, loupan^{3/4} tykev a podobn^{3/4}, ale v^{3/4}dy to mus^{3/4}- b^{3/4} obilky Á^{3/4} sem^{3/4}-nka vhodn^{3/4} ke
konzumaci, rozhodn^{3/4} NENAKLI^{3/4}EUJTE ta, kter^{3/4}
se prod^{3/4}vaj^{3/4}- k v^{3/4}sevu do zahr^{3/4}dek a sklen^{3/4}-k^{3/4}.

HODN^{3/4}š Á^{3/4}ŠT^{3/4} a dobrou chu^{3/4}, va^{3/4} je NATALLI

