

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 kláskit? Mj. není to žádná; v dá se sklízet májíte za tím a páť dnů. Nakláskání lužtiny a věhony sem-něk lze koupit už docela běžně, i v obchodech ale není nad to, za tím-dit si minizahrádku doma. K vyprodukování - pět kilogramu jemné zeleniny, její parametry jsou podstatně lepší - než nabízejí - zjištění potravinové doplňky, potřebujete jen hrstku zrněk nebo sem-něk, trochu tepla, vody, světla a váš - lasky nebo alespoň pozornosti.

lužtiny

Čočka - namáčet 8 - 12 hodin a 2 dny nechte kláskit na sátku, nebo ve sklenici, přebalíte 3x denně - přibude až 6x. Snadno můžete nechat klásky povyřít po dobu dalších dnů na delší věhony s prvními lasky.

Fazole mungo - nebo také zelená; sáčka - přibližně 10 hodin namáčet - a poté 2 - 3 dny kláskat - s pravidelným vlhčením a proplachováním 3x denně. Kláskání - velmi dobře na sátku, na misce, ve sklenici ale i ve vyžijí - vrstvách v PET lahvi s odznutím vrcholem a prodáváním dnem aby stávká - voda vytáka ven. Největšího efektu dosáhnete po 4 - 5 dnech, kdy věhony dosáhnou délky 3 - 5 centimetrů a jejich koš - nek není rozvětvená. V tomto případě májíte ze 100 g suchých fazolek 700 - 800 g nejčerstvější zeleniny.

Hrách - namáčet 12 - 16 hodin a pak nechat kláskit 1 - 3 dny. Lže pravidla hrách zelená. Potřebuje pravidelně zalhovat a proplachovat a stáhou teplotu kolem dvaceti stupňů.

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

Cizrna - přibližně 15 hodin dvakrát a tímkrát vyměňte vodu a cizrnu propláchněte. Kláskání - 2 - 3 dny a pozor teplota do osmácti stupňů. Delším kláskáním mohou věhony zhořknout.

obiloviny

Pro kláskání - pšenice, žito, ječmene a náho ovsy platí - v podstatě stejné pravidla. Namáčet - na 10 - 14 hodin a následně kláskat - s pravidelným proplachováním nebo alespoň rosením trvá 2 - 3 dny. Teplota kolem 20 stupňů.

Ječmen - kláskání - ječmene zřáskájte slad už podle názvu je sladká a je často označována jako rostlinná med. Běžně se z něho vaří sirupy využívané jako přirozené sladidlo.

Žito - v jeho případě dbejte na teplotu do 18 stupňů - bývá hem kláskání -

Pájenice â€“ a $\frac{1}{4}$ u $\frac{3}{4}$ b $\frac{3}{4}$ n $\frac{1}{4}$ ozim $\frac{1}{2}$ nebo st $\frac{1}{2}$ le popul $\frac{1}{2}$ rn $\frac{1}{2}$ j $\frac{1}{2}$ Á-
Áipalda je velmi dobr $\frac{1}{2}$ jako dopln $\frac{1}{2}$ k sal $\frac{1}{2}$ it $\frac{1}{2}$, obiln $\frac{1}{2}$ ch ka $\frac{1}{2}$ Á- i du $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ ch pokrm $\frac{1}{2}$.
Vhodn $\frac{1}{2}$ k zap $\frac{1}{2}$ kan $\frac{1}{2}$ - do pe $\frac{1}{2}$ iva.

Oves â€“ pro kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - je vhodn $\frac{1}{2}$ bezpluch $\frac{1}{2}$ (nah $\frac{1}{2}$)
oves nemaj $\frac{1}{2}$ -c $\frac{1}{2}$ - tvrd $\frac{1}{2}$, k obilce p $\frac{1}{2}$ mirostl $\frac{1}{2}$ pluchy. Postup stejn $\frac{1}{2}$ jako v p $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ -pad $\frac{1}{2}$
p $\frac{1}{2}$ jenice, Á $\frac{3}{4}$ ita a je $\frac{1}{2}$ mene.

Proso â€“ pro kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - je nutn $\frac{1}{2}$ pou $\frac{3}{4}$ Á- $\frac{1}{2}$ vat neloupan $\frac{1}{2}$
proso. J $\frac{1}{2}$ hly jsou u $\frac{3}{4}$ oloupan $\frac{1}{2}$ proso a kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ it proto nebudou. Nam $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - 8- 10
hodin kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - 1 â€“ 3 dny

ostatn $\frac{1}{2}$ - zrniny a sem $\frac{1}{2}$ -nka

Pohanka â€“ pro nakl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ semena pou $\frac{3}{4}$ ijte loupanou
pohanku kroupu. Nam $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - na 20 minut a druh $\frac{1}{2}$ den zpravidla vykl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ Á-. Mus $\frac{1}{2}$ -te ale
m $\frac{1}{2}$ -t Ájetn $\frac{1}{2}$ vyloupan $\frac{1}{2}$ sem $\frac{1}{2}$ -nka. Pro p $\frac{1}{2}$ st $\frac{1}{2}$ n $\frac{1}{2}$ - v $\frac{1}{2}$ honk $\frac{1}{2}$ se pou $\frac{3}{4}$ Á- $\frac{1}{2}$ vaj $\frac{1}{2}$ - tmav $\frac{1}{2}$ neloupan $\frac{1}{2}$
semena. M $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ ejte je 15 hodin a pak je dejte na buni $\frac{1}{2}$ itou podlo $\frac{3}{4}$ ku a po t $\frac{1}{2}$ mi dny
je dr $\frac{3}{4}$ te ve vysok $\frac{1}{2}$ vlhkosti â€“ nel $\frac{1}{2}$ pe zakryt $\frac{1}{2}$ mikrot $\frac{1}{2}$ novou f $\frac{3}{4}$ li $\frac{1}{2}$ -. Za deset a $\frac{3}{4}$
Á\frac{1}{2}ct dn $\frac{1}{2}$ se $\frac{1}{2}$ ez $\frac{1}{2}$ vejte v $\frac{1}{2}$ honky.

Vojt $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ ka â€“ prod $\frac{1}{2}$ van $\frac{1}{2}$ jako alfa-alfa. S jej $\frac{1}{2}$ -m
kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ -m je to komplikovan $\frac{1}{2}$ a nejlep $\frac{1}{2}$ Á- je, podle m $\frac{1}{2}$ ho n $\frac{1}{2}$ zoru keramick $\frac{1}{2}$
neglazovan $\frac{1}{2}$ tal $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ Á $\frac{1}{2}$ Á $\frac{1}{2}$ miska (pod kv $\frac{1}{2}$ tin $\frac{1}{2}$ Á $\frac{1}{2}$). Nam $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - 4 â€“ 6 hodin a pak mali $\frac{1}{2}$ -k $\frac{1}{2}$
sem $\frac{1}{2}$ -nka rozprost $\frac{1}{2}$ ete na keramick $\frac{1}{2}$ tal $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ Á $\frac{1}{2}$ a pravideln $\frac{1}{2}$ ur $\frac{1}{2}$ it $\frac{1}{2}$ 4x za den zaroste
rozpra $\frac{1}{2}$ ov $\frac{1}{2}$ em. Sem $\frac{1}{2}$ -nka nesm $\frac{1}{2}$ - uschnout a nesm $\frac{1}{2}$ - plavat ve vod $\frac{1}{2}$. Kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ Á- u $\frac{3}{4}$ druh $\frac{1}{2}$
den, ale v tomto p $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ -pad $\frac{1}{2}$ je lep $\frac{1}{2}$ Á- po $\frac{1}{2}$ kat si 3 â€“ 5 dn $\frac{1}{2}$ na v $\frac{1}{2}$ honky tedy a $\frac{3}{4}$
se porost zazelen $\frac{1}{2}$.

Á $\frac{1}{2}$ e $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ icha â€“ se p $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ edem nem $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ Á- jen se pr $\frac{1}{2}$ b $\frac{3}{4}$ n $\frac{1}{4}$ ros $\frac{1}{2}$ -
alespo $\frac{1}{2}$ dvakr $\frac{1}{2}$ it denn $\frac{1}{2}$. Nejlep $\frac{1}{2}$ Á- zp $\frac{1}{2}$ -sob je na keramick $\frac{1}{2}$ om, neglazovan $\frac{1}{2}$ om tal $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ Á $\frac{1}{2}$
pod pr $\frac{1}{2}$ -svitn $\frac{1}{2}$ m poklopem. Nakl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ je j $\frac{1}{2}$ Á $\frac{3}{4}$ druh $\frac{1}{2}$ den ale zpravidla se Á $\frac{1}{2}$ ek $\frac{1}{2}$ 5 â€“ 7
dn $\frac{1}{2}$ na v $\frac{1}{2}$ honky. Propl $\frac{1}{2}$ chnut $\frac{1}{2}$ je konzumujte i s cenn $\frac{1}{2}$ mi ko $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ Á-nky.

Á $\frac{1}{2}$ edkvi $\frac{1}{2}$ -ka â€“ se p $\frac{1}{2}$ stuje pro v $\frac{1}{2}$ honky. P $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ edm $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - cca 10
hodin a pot $\frac{1}{2}$ kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$ - na keramick $\frac{1}{2}$ ch misk $\frac{1}{2}$ ich, na kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ idlech nebo tkanin $\frac{1}{2}$.
Teplota do 18 stup $\frac{1}{2}$ Á $\frac{1}{2}$. Kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ Á- j $\frac{1}{2}$ Á $\frac{3}{4}$ druh $\frac{1}{2}$ den 5 â€“ 7 den se skl $\frac{1}{2}$ -z $\frac{1}{2}$ -. Lze ji
konzumovat v $\frac{1}{2}$ etn $\frac{1}{2}$ ko $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ Á-nk $\frac{1}{2}$.

Amarant â€“ hodnotn $\frac{1}{2}$ sem $\frac{1}{2}$ -nka amarantu nechte jen
nakl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ it proto $\frac{3}{4}$ e v $\frac{1}{2}$ honky star $\frac{1}{2}$ Á- dvou dn $\frac{1}{2}$ b $\frac{1}{2}$ vaj $\frac{1}{2}$ - ho $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ k $\frac{1}{2}$. P $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ edem amarant
nem $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ ejte, jen pravideln $\frac{1}{2}$ roste na keramick $\frac{1}{2}$ misce.

Sezam â€“ p $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ edm $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ ejte ho 8 â€“ 10 hodin pot $\frac{1}{2}$ nechte
den kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ it ve sklenici Á $\frac{1}{2}$ na kl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ idle. N $\frac{1}{2}$ kolikr $\frac{1}{2}$ it propl $\frac{1}{2}$ chn $\frac{1}{2}$ te a za jeden Á $\frac{1}{2}$ p $\frac{1}{2}$
druh $\frac{1}{2}$ ho dne je nakl $\frac{1}{2}$ - $\frac{1}{2}$ en $\frac{1}{2}$. M $\frac{1}{2}$ l by m $\frac{1}{2}$ -t jemnou, p $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ Á-jemnou o $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ Á- $\frac{1}{2}$ kovou chu $\frac{1}{2}$. M $\frac{1}{2}$ jm
zku $\frac{1}{2}$ jenost, Á $\frac{3}{4}$ e star $\frac{1}{2}$ Á- v $\frac{1}{2}$ honky maj $\frac{1}{2}$ - nedobrou chu $\frac{1}{2}$.

Tak
â€“ a te $\frac{1}{2}$ u $\frac{3}{4}$ m $\frac{1}{2}$ jte jen za Á $\frac{1}{2}$ kol naj $\frac{1}{2}$ -t si pot $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ ebn $\frac{1}{2}$ propriety, pochopiteln $\frac{1}{2}$ sehnat ta
spr $\frac{1}{2}$ vn $\frac{1}{2}$ sem $\frac{1}{2}$ -nka â€“ a jde se na toâ€“

Samoz $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ ejm $\frac{1}{2}$, Á $\frac{3}{4}$ e je mo $\frac{3}{4}$ n $\frac{1}{4}$
nakli $\frac{1}{2}$ -ov $\frac{1}{2}$ at i r $\frac{1}{2}$ zn $\frac{1}{2}$ jin $\frac{1}{2}$ sem $\frac{1}{2}$ -nka jako t $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ eba kuku $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ ice, ho $\frac{1}{2}$ TM $\frac{1}{2}$ Á-ice, len, Á $\frac{1}{2}$ erven $\frac{1}{2}$
Á $\frac{1}{2}$ epa, loupan $\frac{1}{2}$ tykev a podobn $\frac{1}{2}$, ale v $\frac{3}{4}$ dy to mus $\frac{1}{2}$ - b $\frac{1}{2}$ it obilky Á $\frac{1}{2}$ sem $\frac{1}{2}$ -nka vhodn $\frac{1}{2}$ ke
konzumaci, rozhodn $\frac{1}{2}$ NENAKLI $\frac{1}{2}$ CEUJTE ta, kter $\frac{1}{2}$
se prod $\frac{1}{2}$ vaj $\frac{1}{2}$ - k v $\frac{1}{2}$ sevu do zahr $\frac{1}{2}$ dek a sklen $\frac{1}{2}$ -k $\frac{1}{2}$.

HODN $\frac{1}{2}$ š Á T $\frac{1}{2}$ šT $\frac{1}{2}$ a dobrou chu $\frac{1}{2}$, va $\frac{1}{2}$ je NATALLI

