

Obsah

Upozornění.....	5
Úvod.....	7
Vliv klíčků na naše zdraví.....	9
Základy klíčení semen.....	15
Co je to vlastně ten klíček.....	15
Klíčící nádoby.....	15
Dodržování hygieny.....	22
Namáčení semen.....	22
Jak se o klíčky starat.....	23
Uskladnění klíčků.....	26
Použití klíčků.....	26
Důležité.....	26
Problémy při klíčení.....	27
Jednotlivé druhy semen.....	31
Adzuki.....	32
Alfalfa (vojtěška).....	35
Amarant.....	37
Brokolice.....	38
Cizrna.....	40
Červená řepa.....	42
Čočka červená.....	44
Čočka zelená.....	46
Dýně.....	48
Hořčice.....	50
Hrách zelený.....	52
Hrách žlutý.....	54
Chia.....	56
Ječmen bezpluchý jarní.....	58
Jetel.....	60
Mungo.....	62

Ostropestřec.....	65
Oves bezpluchý.....	67
Pískavice – řecké seno.....	69
Pohanka.....	70
Proso.....	72
Pšenice červená.....	74
Pšenice kamut.....	76
Pšenice ozimá.....	78
Pšenice špalda.....	80
Quinoa bílá.....	82
Quinoa červená.....	84
Rukola.....	86
Ředkev.....	88
Ředkvička.....	89
Řeřicha.....	91
Sezam bílý.....	93
Sezam černý.....	95
Slunečnice.....	97
Sójové boby.....	99
Zelí červené.....	101
Žito.....	103
Souhrnná tabulka.....	104
Pěstování výhonků.....	108