

Obsah

PROČ PRÁVĚ KLÍČKY?	5
Novinka s tisíciletou tradicí	5
Koncentrovaný zázrak života	6
Z pohledu chemika	6
Potrava, která léčí	7
<i>Tab. 1: Obsah vitálních látek v naklíčených semenech</i>	9
Jak je dostat na talíř	10
MINIZAHŘÁDKA V KUCHYNI	11
Principy	11
Dbejme na kvalitu	11
Klíčení na síti	12
Jiné metody naklíčování	13
Když nechtějí klíčit	15
CO SE DÁ NAKLIČOVAT	16
cizrna	16
hořčice	16
hrách	17
ječmen	17
vojtěška (alfalfa)	18
len	19
mungo	19
oves	20
pohanka	21
proso	21
pšenice	22
žito	23
ředkvička	23
sezam	24
slunečnice	24
sója	25
čočka	26
dýně	27
řeřicha	27
Naklíčování směsí semen	28
<i>Tab. 2: Semena a optimální parametry naklíčování v přehledu</i>	29
RECEPTÁŘ	30
Klíčkové snídaně	30
Saláty	32
Dressingy-majonézy	35
Polévky	36
Hlavní jídla	38