

# Obsah

Úvod .....	7
VŠEOBECNÁ ČÁST	
1. Pár slov z historie pěstování a konzumace .....	9
2. Jaký je rozdíl mezi naklíčeným semenem, výhonkem a osením .....	11
2.1 Proces a podmínky klíčení .....	11
2.2 Co se děje při klíčení .....	13
2.3 Faktory ovlivňující klíčení .....	13
Teplota .....	13
Světlo .....	14
Voda .....	14
Kyslík a oxid uhličitý .....	14
Vliv chemických látek .....	14
3. Obsahové látky v klíčcích a výhonech .....	15
Vitaminy .....	15
Aminokyseliny .....	16
Cholin .....	16
Minerální látky .....	16
Antokyany .....	17
Chlorofyl .....	17
Octacosanol .....	18
3.1 O údajné škodlivosti látek v klíčcích semenech .....	18
4. Suroviny, pomůcky a zařízení pro klíčení .....	22
Voda .....	22
Misky, talíře a tácky .....	22
Sklenice, PET lahve, sáčky a trubky z umělé hmoty .....	22
Keramická klíčidla .....	23
Klíčící zařízení, kombinované klíčidlo a další pomůcky .....	23
5. Všeobecný návod ke klíčení .....	25
Postup klíčení .....	25
Zásady klíčení .....	25
Proč semena neklíčí? .....	26
Klíčení ve sklenicích .....	26
Klíčení na keramických miskách .....	27
Klíčení na misce nebo na talíři .....	27
Klíčení v PET lahvi nebo trubce z plastu .....	28
Pěstování osení v půdě .....	28
Pěstování 12denních výhonků a klíčků bez půdy .....	29
Klíčení v konopném pytlíku .....	29

## SPECIÁLNÍ ČÁST

6. Rostliny vhodné ke klíčení a jako výhonky .....	30
6.1 Bobovité .....	31
Cizrna beraní .....	31
Čočka jedlá .....	33
Fazole adzuki .....	34
Hrách setý .....	35
Pískavice .....	36
Sója luštinatá .....	37
Vojtěška (tolice) setá .....	39
Zelená sója – mungo .....	40
6.2 Brukvovité .....	46
Brokolice .....	46
Hořčice bílá .....	48
Ředkvička setá .....	49
Řeřicha zahradní .....	51
6.3 Lipnicovité .....	52
Ječmen .....	52
Oves .....	54
Proso .....	54
Pšenice ozimá, pšenice jarní .....	55
Žito .....	57
6.4 Rostliny ostatních čeledí .....	58
Amarant – laskavec .....	58
Len setý .....	59
Pohanka .....	61
Pór .....	63
Řepa salátová .....	64
Sezam indický .....	64
Slunečnice roční .....	65
Tykev .....	68
7. Kde seženeme vše potřebné pro klíčení a pro přípravu pokrmů .....	70
8. Zásady úpravy klíčků a výhonků .....	71
9. Použití a zpracování osení .....	72
10. Recepty .....	73
Tabulky .....	87
Literatura .....	94
Rejstřík .....	95