



SONNENTOR®

VYKUTÁLENÍ
ŠPLHOVNÍ

NAKLIČOVACÍ DENÍČEK



Tipy pro správný růst vašich semínek k nakličování

VÝKUTÁLENÍ ŠPLHOUNI

Malým semínkům se vyplatí věnovat
láskyplnou péči, aby jen vzkrvátala.
A máme pro vás dobrou zprávu:
pokud těmto drobečkům dopřejete
vše, co potřebují, mnohonásobně se
vám odmění.

Připravili jsme si pro vás přehledný
deníček, který vám pomůže lépe
poznat charakter a potřeby
jednotlivých semínek. Vězte, že je to
pěkně vykutélaná parta – ale když
si je pustíte k tělu, zahrnou vás těmi
nejcennějšími živinami!



Nejlepší PODMÍNKY PRO VAŠE KLÍČKY

DOBA KLÍČENÍ

Je velmi důležité, abyste si vždy pohlídali dobu klíčení uvedenou na obalu.

SPRÁVNÁ VLHKOST

Klíčky by neměly zůstat na suchu, ale nesvědčí jim ani přílišná vlhkost. Držte se zlaté střední cesty.

ČISTOTA

Hygiena má nejvyšší prioritu! Prostředí dobré pro klíčky může být lákavé také pro nechtěné bakterie. Proto je při nakličování nezbytná absolutní čistota, před nakličováním dobře umyjte pomůcky. Také hotové klíčky před konzumací propláchněte.

NA CO SI DÁT POZOR:

- Semínka skladujte v suchu a chráňte před světlem.
- Klíčky udržujte vlhke tak akorát, ani málo, ani moc.
- Nenakličujte příliš mnoho semínek najednou, aby měly klíčky dostatek vzduchu.
- Nevystavujte klíčky přímému slunečnímu záření.
- Nakličujte při pokojové teplotě, klíčům nesmí být moc velká zima ani horko.

NOČNÍ SOVY

mají rády tmu, proto je první dva až tři dny držte pěkně přikryté pod utěrkou.

SKŘIVANI

od malička vyhledávají světlo, přímému sluníčku je ale přesto nevystavujte. Postačí vnitřní pokojové světlo.

Je zcela běžné, že některá semínka nevyklíčí!



NAKLIČOVACÍ SKLENICE:



1

2 lžice semínek
propláchněte a nechte
namočené po dobu
uvedenou na obalu.

2

Semínka pomocí sítka
opět dobře **propláchněte**.

JAK NA TO:

4

Klíčky **důkladně a pravidelně**
proplachujte podle návodu
na obalu.

3

Slijte vodu a postavte
sklenici **dnem vzhůru**
na odkapávací misku.

5

Klíčkům svědčí pokojová teplota
18–20 °C. Nevystavujte je
přímému slunečnímu záření.

6

Klíčky spotřebujte **co nejrychleji**,
v lednici vydrží nanejvýš pár dní.
Rychle hořknou a tvrdnou.



4

Udržujte klíčky vlhké,
nesmí vyschnout.

3

Klíčky **rovnoměrně** rozprostřete,
aby se nepřekrývaly.

I ♥
H₂O

NAKLIČOVACÍ MISKA:



1

2 lžice semínek
propláchněte a poté
nechte namočené po
dobu **uvedenou na obalu**.

2

Slijte **vodu**. Semínka
by kolem sebe měla
vytvořit **gel**.



JMENUJI SE:

MUNGO

Mé latinské jméno: VIGNA RADIATA

Pocházím z rodiny: BOBOVITÝCH

Moje přezdívky: JERUZALÉMSKÁ FAZOLE,
VIGNA ZLATÁ NEBO MUNG DAL



Moje chuť:

NASLÁDLÁ, PO DELŠÍM
KLÍČENÍ TRPČÍ

Oblíbená jídla:

SALÁTY, POLEVKY,
ASIJSKÁ KUCHYNĚ

JEMNÉ ————— X ————— PIKANTNÍ

Oblíbený seriál:

MR. BEAN

Oblíbená píseň:

FAZOLKA JAKO LUSK



TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma:

☒ Sklenice

☐ Miska

Já a světlo:

☐ Noční sova

☒ Skřivan

TO JSEM JÁ:



Doba namáčení:

12 HODIN



Já a koupání:
PROPLACHOVAT
2-3X DENNĚ

Po tolika dnech vyklíčím:



Prosím, pozor: DRŽTE MĚ V LEDNICI A SNĚŽTE
DO TŘÍ DNŮ, JINAK MŮŽU ZHOŘKNOUT
A ZTVRDNOUT.

ŘÍKAJÍ MI:

ŘEŘICHA

Mé latinské jméno: LEPIDIUM SATIVUM

Pocházím z rodiny: BRUKVOVITÝCH

Moje přezdívka: ŘEŘICHA ZAHRADNÍ

Moje chuť:

ŠTIPLAVÁ

AROMATICKÁ

Oblíbená jídla:

OBLOŽENÝ CHLÉB, VAJÍČKA,

SALÁTY, SÝRY

JEMNÁ ————— X ————— PIKANTNÍ

Oblíbená hláška:

ŘEHOŘI, ŘEKNI „Ř“!

Oblíbená píseň:

JSEM VE VATĚ



TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma: ☐ Sklenice ☒ Miska

Já a světlo: ☒ Noční sova ☐ Skřivan

TO JSEM JÁ:



Doba namáčení:

15 MINUT



Já a koupání:

UDRŽOVAT

DOSTATEK

VLÁHY!



Po tolika dnech vyklíčím:

1 | 2 | 3 | 4 | X | X | 7 | 8

Prosím, pozor:

VYKLÍČÍM TAKÉ NA VATĚ NEBO

PAPÍROVÉ KUCHYŇSKÉ UTERČE.



JÁ JSEM:

PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

Mé latinské jméno: Trigonella foenum graecum

Pocházím z rodiny: Bobovitých

Moje přezdívka: Fenugreek

Moje chuť:

kořeněná, trpká

Oblíbená jídla:

kari, nudlové a rýžové
pokrmý, wok

JEMNÁ

X

PIKANTNÍ

Oblíbená hláška:

Venku je pěkná pískavice!

Oblíbený film:

Slunce, seno...



TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma:

☒ Sklenice

☐ Miska

Já a světlo:

☐ Noční sova

☒ Skřivan

TO JSEM JÁ:



Doba namáčení:

6-8 hodin

Já a koupání:

proplachovat

2x denně



Po tolika dnech vyklíčím:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Prosím, pozor: S delší dobou klíčení roste má hořkost.

Semínka, která nevyklíčí, zůstávají velmi tvrdá.

HOŘČICE

JÁ JSEM:

Mé latinské jméno: **SINAPIS ALBA**
Pocházím z rodiny: **BRUKVOVITÝCH**
Moje přezdívky: **HOŘČICE SETÁ,
BÍLÁ HOŘČICE, ANGLICKÁ HOŘČICE**

Moje chuť: **OŘÍŠKOVÁ, TRPKÁ**
Oblíbená jídla: **PEČENÉ BRAMBORY,
OMÁČKY, DRESINKY**

JEMNÁ ————— **X** ————— PIKANTNÍ

Oblíbená hláška:
KEČUP JE PRO BAČKORY!

Oblíbená píseň:
**MEAN MR. MUSTARD
(BEATLES)**



TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma: ☐ Sklenice ☒ Miska
Já a světlo: ☐ Noční sova ☒ Skřivan

TO JSEM JÁ:


Doba namáčení:
15 MINUT

Já a koupání: 
**UDRŽOVAT
DOSTATEK
VLÁHY**



Po tolika dnech vyklíčím:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Prosím, pozor: **NEPLETĚ SI MÉ VLÁKNITÉ
KOŘÍNKY S PLÍSNÍ.**

JMENUJI SE:

ŘEDKVIČKA

Mé latinské jméno: Raphanus sativus var. sativus

Pocházím z rodiny: Brukvovitých

Moje přezdívka: malá řepička

Moje chuť:
pikantní

Oblíbená jídla:
čerstvý sýr, polévky,
obložený chléb

JEMNÁ ————— ✕ ————— PIKANTNÍ

Oblíbená hláška:

Kdo jí mrkev, ředkvičky, bude zdravý celičký

Oblíbený film:

Někdo to rád ostré!



TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma: ☒ Sklenice ☐ Miska

Já a světlo: ☐ Noční sova ☒ Skřivan

TO JSEM JÁ:



Doba namáčení:

6–8 hodin



Já a koupání:
proplachovat
2–3x denně



Po tolika dnech vyklíčím:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Prosím, pozor: Nepleťte si mé vláknité

kořinky s plísní.

ŘÍKAJÍ MI:

ALFALFA

Mé latinské jméno: MEDICAGO SATIVA

Pocházím z rodiny: BOBOVITÝCH

Moje přezdívky: TOLICE VOJTĚŠKA,
VOJTĚŠKA, LUCERKA

Moje chuť:

HRÁŠKOVÁ, TRPKÁ

Oblíbená jídla:

JÍDLA Z JEDNOHO

HRNCE, SALÁTY, SÝRY

JEMNÁ ————— X ————— PIKANTNÍ

Oblíbený seriál:

ALF

Oblíbené auto:

ALFA ROMEO

TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma: ☒ Sklenice ☐ Miska

Já a světlo: ☒ Noční sova ☐ Skřivan

TO JSEM JÁ:



Doba namáčení:

6-8 HODIN



Já a koupání:

PROPLACHOVAT

2x DENNĚ



Po tolika dnech vyklíčím:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

→ KONZUMACE AŽ OD 7. DNE

Prosím, pozor: KONZUMUJTE AŽ PO TÝDNŮ, 6 DNÍ

TRVÁ, NEŽ SE V SEMÍNKÁCH ODBOURÁ TOXIN KANAVANIN.

ŘÍKAJÍ MI:

RUKOLA

Mé latinské jméno: DIPLOTAXIS TENUIFOLIA

Pocházím z rodiny: BRUKVOVITÝCH

Moje přezdívka: DIVOKÁ RUKOLA,
..... KŘEZ TENKOLISTÝ



Moje chuť: SILNĚ KOŘENĚNÁ

Oblíbená jídla: VAJÍČKA, MASO,
..... TĚSTOVINY

JEMNÁ ————— X ————— PIKANTNÍ

Oblíbená hláška: KOMU SE NELENÍ, TOMU SE ZELENÍ.

Oblíbená píseň: LA BELLA RUCOLA



TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma: ☐ Sklenice ☒ Miska

Já a světlo: ☒ Noční sova ☐ Skřivan

TO JSEM JÁ:



Doba namáčení:

15 MINUT



Já a koupání: UDRŽOVAT
..... DOSTATEK VLÁHY



Po tolika dnech vyklíčím:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Poznámky:

JSEM MALÁ, ALE CHUŤOVĚ VÝRAZNÁ!

ŘÍKAJÍ NÁM:

KLÍČIVÉ TRIO



FOTKA NAŠÍ PARTY

ČOČKA

My jsme:

Ředkvička

HOŘČICE

KLÍČIVÉ
~trio~

TAKHLE ROSTEME NEJLÉPE:

Oblíbené místo: ☒ Sklenice ☐ Miska

My a světlo: ☐ Noční sovy ☒ Skřivani



Doba namáčení:

4-6 hodin



My a koupání:

proplachovat

2x denně

Po tolika dnech vyklíčíme:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Prosím, pozor: Nepleťte si naše vláknité

kořinky s plísní

JEMNÉ ————— X PIKANTNÍ

Oblíbená jídla: bowl, jídla z pánve

Spojuje nás: láska k ostrým jídlům

MY JSME:

SMĚS SEMÍNEK



NAŠE SPOLEČNÁ FOTKA

My jsme:

PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

ŘEDKEV

ČOČKA

TAKHLE ROSTEME NEJLÉPE:

Oblíbené místo:

☒ Sklenice

☐ Miska

My a světlo:

☐ Noční sovy

☒ Skřivani



Doba namáčení:

6-8 HODIN



My a koupání:

PROPLACHOVAT

2X DENNĚ

Po tolika dnech vyklíčíme:

1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10

Prosím, pozor: NEPLETĚTE SI NAŠE VLÁKNITÉ KOŘÍNKY

S PLÍSNÍ. SEMÍNKA PÍSKAVICE, KTERÁ NEVYKLÍČÍ,

ZŮSTÁVAJÍ VELMI TVRDA.

JEMNÉ

X

PIKANTNÍ

Oblíbená jídla:

POMAZÁNKY, DIPY, ZELENINA

Spojuje nás:

LÁSKA K OBLOŽENÝM CHLEBÍČKŮM

VYKUTÁLENÉ RECEPTY

Z PARAPETU NA TALÍŘ

TOFU SALÁT S KLÍČKY

Budete potřebovat:

250 g uzeného tofu
2 lžice sójové omáčky
2 lžice sezamového oleje
3 mrkve
300 g celeru
5 lžic arašidového oleje
1 lžici limetkové šťávy
1/2 lžičky cukru
Sbohem, soli! Zeleninová
hrst Mungo klíčků
hrst slunečnicového semínka
sůl, pepř
lístky čerstvé máty nebo koriandru



Nakrájejte tofu na tenké plátky a vyskládejte ho na menší plech. Ochutťe sójovou omáčkou, sezamovým olejem a kořením *Sbohem soli! Zeleninová*. Mrkev a celer očistěte a nakrájejte na tenké nudličky. Klíčky omyjte a nechte uschnout.

Připravte si dresink z arašidového oleje, limetkové šťávy, cukru, soli a pepře. Na pánvi s arašidovým olejem krátce orestujte zeleninu a poté tofu. Na talíř servírujte zeleninu s tofu, zalijte dresinkem a posypte semínky a klíčky. Ozdobte koriandrem nebo mátou.

NUDLE S PESTEM Z KLÍČKŮ A BROKOLICE

Budete potřebovat:

1 brokolice
200 g pohankových nudlí
2 lžice sójové omáčky
1 stroužek česneku
1 lžici naklíčené *Alfalfy*
1 lžici naklíčené *Řeřichy*
1 lžici arašidového másla
1 lžici slunečnicového oleje



Brokolici zbavte stopky a uvařte ve vroucí vodě al dente. Stonek brokolice nakrájejte na malé kousky a rozmixujte v mixéru s naklíčenou řeřichou a vojtěškou (alfalfou), sójovou omáčkou, stroužkem česneku, arašidovým máslem a slunečnicovým olejem. Nudle uvařte podle návodu na obalu, sceďte a promíchejte s pestem. *Tip: Vmíchejte pár lžic vody z nudlí, aby bylo pesto krémovější.* Nudle rozdělte na dva talíře a dozdobte brokolici a klíčky.

SMOOTHIE S VOJTĚŠKOU (ALFALFA)

Budete potřebovat:

1 hrušku
4 datle
100 g okurky
50 g polníčku nebo špenátu
30 g naklíčené *Alfalfy*
1 lžici lněného oleje
200 ml kokosové vody



Všechny ingredience dejte do mixéru a na nejvyšším stupni mixujte asi jednu minutu.

TENTO NAKLIČOVACÍ DENÍČEK PATŘÍ:

.....



SONNENTOR S.R.O.
PŘÍHON 943, 696 15 ČEJKOVICE
WWW.SONNENTOR.CZ