

Obsah

Předmluva	7
1. STARODÁVNÉ LÉKAŘSTVÍ A MODERNÍ POTRAVINY	11
2. OD SEMÍNKA K VÝŽIVNÉMU POKRMU	15
Enzymy a další důležité faktory obsažené v naklíčených rostlinách	16
Aminokyseliny (proteiny) v naklíčených rostlinách	17
Vitaminy v naklíčených rostlinách	18
Minerály a stopové prvky v naklíčených rostlinách	21
Chlorofyl v naklíčených rostlinách	22
3. NAKLÍČENÉ ROSTLINY A ZDRAVÍ	25
Mohou naklíčené rostliny pomoci při léčbě rakoviny?	26
Naklíčené rostliny jako ideální potrava při redukční dietě	27
Naklíčené rostliny a váš sexuální život	28
Zpomalování stárnutí pomocí naklíčených rostlin	29
4. EKONOMICKÁ STRÁNKA KLÍČENÍ ROSTLIN	33
Cena naklíčených rostlin	33
Ozdravné tábory v Indii	35
Porovnání čerstvých a sušených klíčků	35
5. ROSTLINY VHODNÉ KE KLÍČENÍ	37
Výběr semenek k naklíčení	45
Organicky a neorganicky pěstované rostliny	46

6. DOMÁCÍ PĚSTOVÁNÍ ROSTLINNÝCH KLÍČKŮ	47
Základní pravidla pro pěstování rostlinných klíčků	49
Které klíčky pěstovat	49
Jak začít	50
Klíčení ve sklenici	51
Klíčení v sáčku	53
Klíčení na ploché míse	53
Automatická klíčidla	55
Klíčení fazolí mungo a azuki	56
Sklizení klíčků	57
Možné problémy	59
Pěstování různých kombinací rostlinných klíčků	61
7. PĚSTOVÁNÍ MLADÝCH ROSTLINEK	69
O slunečnicových a pohankových výhoncích	70
Domácí zahrada	70
Pěstování mladých rostlinek	71
Výsev semínek	74
Recyklace zeminy kompostováním	77
Jak kompostovat	78
8. JEDNODUCHÉ RECEPTY Z ROSTLINNÝCH KLÍČKŮ	83
Příprava	84
Recepty	86
9. KLÍČENÍ NA CESTÁCH A ROSTLINNÉ KLÍČKY	
PRO VAŠE ZVÍŘECÍ KAMARÁDY	113
Cestování s klíčky	114
Rostlinné klíčky pro vaše zvířecí kamarády	115
Epilog	
Naklíčená semínka jako potrava pro budoucí generace	117