

Recept na klíčení fazolí mungo

Vezmete libovolné množství zelených (suchých) fazolí mungo (k dostání v každé dobré zdravé výživě, nejbližší např. v Novém Strašecí v Šanovské pekárně nebo v Country life) – pro čtyřčlennou rodinu používám cca ¼ l hrnek. Fazole nasypu do větší plastové nádoby (můžete použít i skleněnou nádobu). Zaliju větším množstvím studené vody – cca ½ - ¾ l vody, fazole musí být zcela ponořené. Nechám stát na kuchyňské lince cca 12 hodin, v průběhu této doby však vodu alespoň 1x vyměním. Pokud bych proces klíčení dělala v parném létě, vodu bych vyměnila 2x nebo 3x. A to z důvodů zamezení kvašení fazolek, které není žádoucí. Po uplynutí cca 12 hodin sleju vodu přes cedník (používám výlučně plastový), fazolky opět propláchnu a postavím do hlubokého talíře nebo misky, tak aby okolo cedníku byl ještě nějaký prostor zajišťující přístup vzduchu k fazolím. Vršek cedníku s namočenými fazolkami mungo zakryju folií. Fazole nechám klíčit 2-3 dny. Přes den kdykoliv si vzpomenu, propláchnu obsah cedníku studenou vodou, přebytečnou odkapu a postavím zakryté zpět na misku. Častým proplachováním zajistíte semínkům přiměřenou vlhkost a zároveň zabráníte kvašení, zakrytím cedníku fólií vytvoříte mírný termoeffekt, podporující klíčení „ocásků“. Fazolky můžete lžící či rukou v cedníku provzdušňovat. Pokud se Vám proces zdaří, budete mít po cca 3 dnech klíčící fazolky mungo, které můžete konzumovat. Moje děti je mají rády samotné, já je přidávám do různých zeleninových salátů. Naklíčené fazolky zkonzumujte hned, uchovávání v lednici nedoporučuji, rychle hnědnou, a když ztratí vlhkost, nejsou již tak křupavé a dobré.

Pokud se Vám první pokus nevydaří, nevzdávejte to. I já mně občas fazolky zkvasí, ale úspěšné pokusy převažují.

Naklíčené fazolky mungo dostanete např. v supermarketu Billa, Albert, Makro.

Klíčit můžete zkusit i vojtěšku alfa alfa, čočku (neloupanou), cizrnu, fazole azuki.

Proč jíst naklíčené fazole mungo?

Jsou plné enzymů, přírodním zdrojem vitamínu A, B, C, E. Jsou bohaté na kvalitní bílkoviny. Jsou výborným zdrojem vápníku, hořčíku, železa, kyseliny listové, bílkovin, draslíku a vlákniny. Naklíčené luštěniny obsahují celou řadu vitaminů: A, vitaminy skupiny B, C i cenný vitamin E. Pro tělo jsou výborně stravitelné, protože při klíčení se složité cukry rozštěpí na jednoduché, to je současně důvod, proč po jejich konzumaci nehrozí větry jako po luštěninách vařených. Obsahují také celou řadu minerálních prvků jako je vápník, fosfor, železo, draslík, hořčík a kyselinu listovou.

Dobrou chuť přeje Martina Hořejší

