



SONNENTOR®

VYKUTÁLENÍ
ŠPLHOVNÍ

NAKLIČOVACÍ DENÍČEK



Tipy pro správný růst vašich semínek k nakličování



VÝKUTÁLENÍ ŠPLHOUNI

Malým semínkům se vyplatí věnovat láskyplnou péči, aby jen vzkvétala. 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 vykutálená 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 lakavé 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.

Je zcela běžné, že některá semínka nevyklíčí!



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.



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.



I ♥
H₂O

4

Udržujte klíčky vlhké,
nesmí vyschnout.

3

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

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:

1	2	3	X	X	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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

ŘÍKAJÍ MI:

ŘEŘIČHA

Mé latinské jméno: LEPIDIUM SATIVUM

Pocházím z rodiny: BRUKVOVITÝCH

Moje přezdívka: ŘEŘIČHA 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 | ~~5~~ | ~~6~~ | 7 | 8

Prosím, pozor: VYKLÍČÍM TAKÉ NA VATĚ NEBO
PAPÍROVÉ KUCHYŇSKÉ UTĚRCE.



JÁ JSEM:

PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO

Mé latinské jméno: Trigonella foenum graecum

Pocházím z rodiny: Bobovitych

Moje přezdívka: Fenugreek

Moje chuť: kořeněná, trpká

Oblíbená jídla: karí, nudlové a rýžové pokrmy, 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.

VV 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.**

ŘÍKAJÍ MI:

JETEL

Mé latinské jméno: *Trifolium incarnatum*

Pocházím z rodiny: *Bobovitých*

Moje přezdívky: *jetel inkarnát,*
jetel nachový

Moje chuť: *jemná, oříšková*

Oblíbená jídla: *wrap, zeleninové pokrmy, saláty*

JEMNÝ — X ————— PIKANTNÍ

Oblíbená země: *Irsko*

Oblíbený časopis: *Čtyřlístek*

TAKHLE ROSTU NEJLÉPE:

Tady jsem doma: Sklenice Miska

Já a světlo: Noční sova Skřivan

TO JSEM JÁ:



Doba namáčení:

4-6 hodin

Já a koupání: *proplachovat*
2x denně



Po tolika dnech vyklíčím:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poznámky:

Chutnám nebesky.

JMENUJI SE:

ŘEDKVIČKA

Mé latinské jméno: Raphanus sativus var. sativus

Pocházím z rodiny: Brukvovitých

Moje přezdívka: malá řepička

Moje chuť: Oblíbená jídla:

pikantní

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 JA:



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 TÝDNU, 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,
..... KŘEŽ 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



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: Neplette si naše vláknité.....

kořinky s plísní.....

JEMNÉ ————— X PÍKANTNÍ

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 TVRDÁ.

JEMNÉ ————— X ————— PIKANTNÍ

Oblíbená jídla: POMAZÁNKY, DIPY, ZELENINA

Spojuje nás: LÁSKA K OBLOŽENÝM CHLEBÍČKŮM

TENTO NAKLIČOVACÍ DENÍČEK PATŘÍ:



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