

## Klice - mali zameci zdravlja

*Iako su u zapadnjačkoj kuhinji dugo bile zanemarene kao vrijedna i važna namirnica, klice se, u posljednje vrijeme, sve češće nalaze na meniju u našim domovima, ali i u restoranima. Pogodne za maštovita i zdrava jela, klice su napokon postale cijenjena namirnica i popele se na mjesto koje im zasluženno pripada*

### **Zašto je klice lako uzgojiti u domu?**

Sjemenke i grahorice u tzv. fazi germinacije, koje zovemo klicama, vrlo je jednostavno uzgojiti i kod kuće, no za one koji za to nemaju volje, a žele ih jesti, poslužiti će velika ponuda u trgovinama bio&bio, Mercator, Billa, Interspar...

Njima, naime, nije potrebna zemlja, već im je samo potrebno osigurati optimalne uvjete temperature i vlage. Za klijanje im je dovoljno dva do osam dana (što, dakako, ovisi o vrsti sjemenke ili grahorice koju ste posadili).

### **Koje klice odabrati?**

Najčešće se koriste tzv. alfa alfa klice, ali također i pšenične, ječmene, sojine klice, te klice graha i mahunarki. Klice koje možete zasaditi ili kupovati su najraznolikije:

- grahorice (soja, grah, alfa alfa)
- žitarice (pšenica, kukuruz, ječam)
- kupusnjače (brokula, rotkva, gorušica)
- biljke iz obitelji luka (luk, vlasac)

Klice obiluju vitaminima i to: A, B, C, D, E i K. Također, u njima ima pregršt bjelančevina te minerala kao što su kalcij, cink, željezo i magnezij. Siromašne su ugljikohidratima, ali zato sadrže vlakna pa učinkovito pospješuju probavu.

### **Kako jesti i čuvati klice?**

Svježe, termički neobrađene klice su hrskave i pikantne, a najoptimalnije i najukusnije ih je jesti svježe – u sendvičima, salatama, namazima... Klice mahunarki treba prokuhati jer se kuhanjem povećava koncentracija bjelančevina. Šarenim klicama kao što su klice cikle, šparoge i crvenog kupusa često se ukrašavaju jela. Njihov okus odličan je i kad ih kratko popržite u tavi ili voku. U hladnjaku ih možete sačuvati svježima i do dva tjedna. Prije nego što ih spremite u hladnjak, dobro ih osušite jer ako

ostane imalo vlage, klice će istrnuti.

### **Ipak, budite oprezni!**

Neupitni su dokazi koji govore u prilog zdravstvenim i nutritivnim vrijednostima klica, no istovremeno se bilježe i trovanja uzrokovana bakterijom *Echerichiom coli* i *Salmonellom*. Prvo upozorenje vezano za ovo, objavila je još 1999. godine Američka agencija za hranu i lijekove. Svakako, sjemenke i pribor za klijanje kupite u specijaliziranim trgovinama kako biste izbjegli potencijalne opasnosti. Dobro perite klice, čuvajte ih dobro osušene u hladnjaku, a ako se bojite jesti ih sirove, onda ih termički obradite.