

# Kalčki so superhrana za zimske dni

Kalčki so zelo bogati z vitamini, ki so nujno potrebni za zimske dni. Nekateri jih imenujejo tudi superhrana. Enostavno jih je vzgojiti prav v vsaki kuhinji.

**K**alčki so nakaljena semena različnih vrtnin in prava superhrana z okenske police. Domači kalčki so zelo bogat vir vitaminov in mineralov. Ena pest kalčkov je po hranilni vrednosti bogatejša od velike skledice solate. Vsebujejo številne mineralne snovi, enostavne sladkorje, beljakovine in vlaknine, ki pospešujejo prebavo. Za uživanje so primerni že slab teden po pripravi na kalitev. Uporabljamo jih tudi za popestritev solat in raznih prilog k jedem. Sveže uživamo tudi samostojno. Najkoristnejši in uporabni so presni brez toplotne obdelave. Kuhane dodamo rižotam, raznim omakam in juham. Semena za vzgojo kalčkov kalimo pri sobni temperaturi (22 do 25 stopinj Celzija) in v senci. Takoj po kalitvi jih prestavimo na svetlo in počakamo do primerne velikosti kalčkov.

Lucerno poznamo pod imenom alfalfa. Kalčke lucerne pobiramo pet dni po setvi v kalilnik. Zaradi nevtralnega okusa jih obožujejo tudi otroci. Kalimo lahko tudi semena stročnic (leče, čičerike, fižola), križnic (redkvice, rukole, kreše, gorjušice, zelja, brokolija).

Semena stročnic (leče, čičerike, fižola ...) in druga debelejša semena čez noč namočimo v vodi, da pospešimo kalitev. Drugi dan jih odcedimo, da ne stojijo v vodi, in redno izpiramo vsaj dvakrat dnevno. Tako se seme ne bo izsušilo. Ker so omenjena semena debelejša, jih brez težav nakalimo v kozarcu za vlaganje, ki ga postavimo tako, da voda odteka iz kozarca. Semen redkvice, rukole, kreše, gorjušice ali ogorčice nikoli ne namakamo, saj izločajo veliko sluzi. Priporočamo, da jih enkrat operete in jih potem dnevno redno pršite in izpirate. Kalčke križnic (rukole, vrtna kreše, zelja, brokolija) je treba večkrat izpirati v kalilniku. Kalčke pred uživanjem tudi izperemo v cedilu. Tako z njih odstranimo neprijetno sluz. Kalčki rukole so rahlo pikantni in primerni za vse, ki imajo radi oster okus. Uživamo jih samostojno ali kot dodatek k različnim jedem. Nakaljevanje v kozarcu za vlaganje je največkrat uporabljena domača metoda. Poleg kozarca za vlaganje potrebujemo še pokrov z luknjicami za odtekanje odvečne vode. Pokrije-



Alfalfa - kalčki lucerne

mo z mrežico ali naluknjanim pokrovčkom. Ta postopek je načeloma uporaben za vsa semena. Najbolje se obnese za vzgojo kalčkov stročnic (leče, čičerike, fižola). Semena namočimo, nato obrnemo kozarec pod kotom, da voda skozi luknjice nemoteno odteka. Zelo uporabna metoda je tudi izpiranje semen v cedilu. Semena potresemo po cedilu in jih izperemo. Vsak dan izpiramo ali pršimo, dokler ne vzgojimo kalčkov primerne velikosti. Ta način je primeren predvsem za nakaljevanje večjih semen. Za vzgojo kalčkov lahko uporabimo tudi kupljene namenske kalilnike. Enostavno jih sestavimo v plasti, enakomerno razporedimo semena in dnevno prelijemo z vodo ali pa samo pršimo.

Davor Špehar, Zeleni svet

## Recept za kakijevo marmelado

V letih, ko kaki obilno rodi, pripravimo marmelado z dobro ohranjenim okusom in aromo kakija. Recept za pripravo velja za kilogram mesa kakijevih plodov. Zrele plodove pred pripravo operemo. Nato jih olupimo ali prerežemo na polovico in z žlico poberemo meso, ki ga stresemo v globok lonec in s paličnim mešalnikom mešamo do nastanka gladke zmesi. Tej zmesi dodamo naribane koščke olupljenega domačega bio jabolka. Izberemo zares aromatične sorte jabolka, kot sta reneta in carjevič. S paličnim mešalnikom ponovno mešamo do homogene zmesi. Dodamo 500 g sladkorja, sok bio limone, žlico ruma, vrečko (10 g) vaniljevega sladkorja. Vse skupaj dobro premešamo. Lonec postavimo na zmeren ogenj, neprekinjeno mešamo do vretja in počakamo, da se zmes zgosti. Nato jo napolnimo v še tople kozarce.



www.zelenisvet.com

\*  
Za nasvet pokličite:  
Davor 040 669 449