Vitaminski koktel iz domačega zimskega vrtička

Če prisegamo na hrano iz domačega vrta, je naš zimski jedilnik navadno nekoliko bolj pust. Manjka nam predvsem vitaminov, saj na voljo nimamo pestre palete vitaminsko bogatih zelenjadnic. Zelo podobno je tudi, če kdaj pa kdaj zelenjavo kupimo v trgovini – vsi namreč vemo, da industrijsko pridelana zelenjava, ki prepotuje velike razdalje, v sebi nosi le zares malo koristnih hranilnih snovi. Nam torej preostanejo le prehranska dopolnila? Odgovor je seveda ne. Poglejmo si, kako si lahko sveže vitamine in minerale pridelamo kar na okenski polici.

Besedilo:
Davor Špehar,
Zeleni svet
Fotografije:
Davor Špehar,
Shutterstock

Kaj so kalčki?

Marsikdo ob omenjanju kalčkov najprej pomisli na azijske jedi, saj so tam te male in sočne rastlinice zelo pogosta sestavina. Pri nas pa smo do njih kar nekoliko zadržani. No ja, vsaj po večini … Verjetno je razlog za to, da se v naši kulinariki ne uporabljajo pogosto, tako pa si navadno z njimi kvečjemu malce »začinimo« solato.

A kalčkov, še posebno v zimskem času, nikakor ne bi smeli zanemarjati. Doma vzgojeni kalčki so namreč prava zakladnica vitaminov, mineralov in številnih koristnih snovi. Odlično popestrijo našo prehrano, še posebej v poznojesenskih in zimskih dneh, ko je na voljo manj sveže zelenjave in sadja. Z njimi lahko dodamo hranilno vrednost in okus praktično katerikoli jedi. Kalčki so pravzaprav mlade rastlinice, ki jih užijemo zelo kmalu po tem, ko so se razvile iz semena, in so zato veliki le nekaj centimetrov. Bogati so z vitamini A, B, C in E, minerali, kot so kalcij, železo, magnezij, fosfor in kalij, ter z beljakovinami. Poleg tega vsebujejo tudi veliko vlaknin, ki pomagajo pri prebavi.

Priprava domačih kalčkov je preprosta in ne zahteva veliko časa ali truda. Za začetek potrebujemo semena za kaljenje. Slednja naj-

prej pregledamo in odstranimo vse primesi. Sledi spiranje semen, da odstranimo nečistoče. Če gojimo semena iz družine križnic, s spiranjem semen skozi kalilnik, cedilo ali mrežasto krpo nadaljujemo vsak dan, to pa je pomembno zato, da bodo naši kalčki čisti in zdravi. Redno spiramo tudi ostale kalčke. Zato, da bomo to lahko počeli brez težav, za vzgojo kalčkov uporabljamo namenske kupljene kalilnike, lahko tudi kuhinjsko cedilo z ožjimi odprtinami ali kozarec za vlaganje z naluknjanim pokrivalom. Semena lahko pred kaljenjem namočimo v vodi čez noč, da pospešimo postopek kaljenja. Po namakanju jih odcedimo in postavimo v posodo za kaljenje. Semena morajo biti dovolj mokra, da lahko kalijo, vendar ne smejo

Najpogostejša semena, iz katerih gojimo kalčke, so lucerna, redkev, grah, rž, gorčica, soja …

Kalčki so čisto majčkene rastlinice, stare le nekaj dni, ki jih pojemo skupaj s koreninico in ostankom semena.

biti preveč mokra, saj to lahko povzroči plesen. Hranimo jih v prostoru s prijetno sobno temperaturo (od 22 do 25 °C) in v senci. Takoj po kaljenju jih prestavimo na svetlo in počakamo, da zrastejo do primerne velikosti. Prvi kalčki so navadno primerni za uživanje že pet dni po pripravi na kaljenje.

Največ svojega hranljivega bogastva nam bodo kalčki ponudili, če jih bomo zaužili brez toplotne obdelave. Toplota namreč lahko uniči nekatere koristne snovi. Tako so kalčki idealni za dodajanje v solate, sendviče ali smutije. V sendvičih in solati bodo dodali hrustljav ugriz, v smutijih pa svež okus, poln vitaminov. Uporabimo pa jih sicer lahko tudi kuhane. Z njimi začinimo juhe, odlični so v hitro popraženih (stir-fry) jedeh, krompirjevih jedeh in zeliščnih namazih. Če ste ljubitelji azijske kulinarike, pa brez njih tako ali tako ne morete.

Razlika med mikro zelenjavo in kalčki, ki je mogoče še ne poznate

Zadnja leta se vedno več govori tudi o prednostih mikro zelenjave in marsikdo se ob tem vpraša, kakšna je razlika med mikro zelenjavo in kalčki. Oboje je odličen vir hranljivih snovi, še posebno pozimi, v kuhinji pa se tako kalčki kot mikro zelenjava uporabljata za dodajanje okusa in izboljšanje hranilne vrednosti obrokov. Vendar pa med njima obstajajo pomembne razlike, ki jih je treba upoštevati. Kalčki so majhne rastline, ki se razvijejo iz semena. Niso posajeni v tleh ali drugem gojitvenem mediju. Lahko jih enostavno gojimo v kozarcih ali podobnih posodah, kar pomeni, da jih lahko gojimo tudi doma na kuhinjskem pultu. Mikro zelenjava je pravzaprav mlada rastlina, ki je še vedno v svoji rani fazi rasti. Pri mikro zelenjavi se porabijo samo stebla in listi, medtem ko pri kalčkih porabimo celotno rastlino, vključno z zarodkom in korenino. Kalčki so običajno nežnega okusa in imajo manj opazno teksturo, mikro zelenjava pa ima izrazitejši, bolj zrel, intenziven, včasih celo pikanten okus in bolj jasno teksturo.

Najlažji način za vzgojo kalčkov je v steklenem kozarcu za vlaganje, ki ga »zapremo« z gazo. Skozi gazo lahko enostavno dolivamo in odlivamo vodo oz. kalčke redno spiramo.

Namesto gaze lahko uporabimo tudi pokrovček, ki je narejen kot cedilo z majhnimi luknjicami.

Za gojenje kalčkov si lahko priskrbimo tudi namenske kalilnike.

Zdaj, ko poznate razliko, je morda primeren čas, da se preizkusite v vzgoji obeh in tako ugotovite, kaj vam bo bolj ustrezalo. Verjetno boste ugotovili, da je nadvse preprosta in zabavna vzgoja obeh vrst mladih rastlinic, in če imate doma tudi otroke, bodo nad vašim eksperimentom zagotovo nadvse navdušeni tudi oni. Z izkušnjami, ki si jih boste nabrali, lahko vzgojo vitaminskega koktejla na okenski polici nadaljujete čez vso zimo, tako boste imeli svež in zdrav domač pridelek vedno pri roki. Ne pozabite: le pest kalečih rastlinic lahko nadomesti veliko skledo solate.

Še nekaj besed o urbanem zimskem rastlinjaku

Kalčki in mikro zelenjava so odličen dodatek v naši kuhinji, a vendarle nekaj še moramo imeti za zraven, kajne? Na urbanem vrtu običajno ni veliko prostora, vseeno pa se nekaj metrov splača žrtvovati za manjši rastlinjak. Pomagal nam bo ohraniti vsaj nekaj sveže zelenjave, ki je v hladnem in temnem delu leta vedno primanjkuje. V tem času v

Mikro zelenjava je že nekoliko starejša rastlinica, od kalčkov pa jo loči tudi to, da ne raste le v vodi, pač pa navadno v prsti.

njem pridno rastejo rastline, ki smo jih sadili v drugi polovici poletja in v začetku jeseni: zimska solata, radiči, kitajsko zelje, špinača, motovilec, zelje, česen in druge vrtnine. Zimska solata v rastlinjaku najbolje prezimi, če ni prevelika, saj tako ne pride do gneče in ni težav z gnitjem ter pozebami. Tako že konec zime pobiramo prvo domačo solato. Intenzivno rast solate lahko pričakujemo v toplem februarju ali marcu.

V rastlinjak smo jeseni sejali azijsko listno zelenjavo, ki jo bomo pobirali spomladi. Prav tako smo sejali rukolo, špinačo, motovilec in blitvo. Tako bo po spravilu solate na razpolago nova zaloga sveže domače listne zelenjave. V rastlinjaku brez težav prezimimo različne radiče, ki smo jih sadili konec poletja. V decembru pobiramo štrucarja in druge glavnate sorte radiča. Pri zalivanju je treba paziti, da ne zalivamo preveč, saj drugače radiči lahko začnejo hitro gniti. Na kompostni kup tudi pozimi odlagamo liste vrtnin, ki smo jih izločili pri čiščenju glav radiča, kitajskega zelja in drugih rastlin.

V manjšem rastlinjaku sicer ne moremo prezimiti ali podaljšati skladiščenja prav vsem vrtninam, vseeno pa nekaj možnosti kljub omejenemu prostoru imamo. Nobenega razloga tako ni, da bi pozimi stradali vitaminov. Upam, da sem vas s prispevkom navdušil, da se boste vsaj poigrali s pripravo domačih kalčkov in boste v rastlinjaku prezimili vsaj kakšno vrtnino.

Tudi mikro zelenjavo pridobivamo iz podobnih semen kot kalčke. Videz rastlinic se glede na vrsto rastline lahko precej razlikuje.

zelenisvet
ZA VEČ AKTUALNIH VRTIČKARSKIH NOVIC OBIŠČITE SPLETNO STRAN
zelenisvet.com