

**Človek je najboljše zdravilo za
človeka.**



KALČKI

Seme je sestavljeno iz semenske ovojnice, ki obdaja enega ali dva klična lista. V notranjosti semena je kalček. Semenska ovojnica in klična lista vsebujejo vse hranilne snovi, ki so potrebne za rast in razvoj kalčka. Ko seme v vodi nabrekne, se vse te snovi aktivirajo. Hranilne snovi se razgradijo, prerazporedijo in nastajajo takšne, ki so sposobne hraniti rastoči kalček. Zato se hranilna vrednost kalčka povečuje, množijo se vitamini in encimi, izboljša se prebavljivost maščob in beljakovin.

Fizično gledano, ogljikovodiki, pa tudi maščobe kličnih listov, dajejo energijo in hranilne snovi za rast kalčkov. Med kaljenjem se razgradijo ali pa spremenijo v oblike, ki so lažje sprejemljive za organizem. Beljakovine razpadejo v svoje osnovne enote – aminokislino, z delovanjem encimov pa nastajajo nove. **Kaleče seme vsebuje večkratno količino vitaminov, kot je običajna v navadnem semenu.**

Vsa semena in zrna vsebujejo tako imenovana »anti-hranila«, kot so razni encimi, ki preprečujejo ustrezno prebavo. Zaradi tega se hranilne snovi slabo absorbirajo, proteini pa se ne prebavijo popolnoma in to »vznemirja« črevo. Posledica so lahko vnetja in alergijske reakcije. S kaljenjem se sprostijo encimi, ki omogočijo, da seme postane rastlina. Ko seme prične »rasti«, se odstranijo naravni encimi zaviralci.

Žitni kalčki vsebujejo zelo veliko pomembnih vitaminov B kompleksa, so lahko prebavljivi in sladkastega okusa.

Kalčki stročnic vsebujejo veliko vitaminov skupine B, folne kisline in vitamina E. So tudi bogati z balastnimi snovmi.

V skupini, ki jo imenujemo **pikantni zeleni poganjki**, nas zanimajo zlasti nežne rastlinice in ne toliko semena. V tej skupini je najbolj znana kreša. Nekaj posebnega pa je **lucerna (alfalfa), saj je izredno bogata z beljakovinami oz. aminokislinami**. Poganjki gorčice, redkve, kreše pa so prej začimbe in zdravilna zelišča kot hranljiva zelenjava. Zato jih v takem smislu tudi uporabljamo: varčno in v mešanici z drugimi poganjki in kalčki.

Hvala, da z nakupom naših izdelkov in storitev soustvarjate kulturo kmetijstva, ki omogoča življenje tudi prihodnjim generacijam.

KAJ VSEBUJEJO POSAMEZNI KALČKI

ALFALFA oz. LUCERNA (Medicago Sativa)

Alfalfa so najbolj hranljivi kalčki, saj vsebujejo celo vrsto vitaminov in mineralov. Vitamini: A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, U. Minerali: kalcij, magnezij, kalij, železo, cink, selen, natrij.

Vsebujejo 35 % beljakovin, imajo 12 esencialnih aminokislin in 8 encimov, ki so nujni za našo presnovo. Znižujejo slab holesterol, delujejo antirevmatično in pomagajo pri diabetesu.

Izraz alfalfa izhaja iz Armenije. Beseda v arabščini pomeni »oče vse hrane«.

SONČNICE (Helianthus annuus)

Kalčki sončnic so odličen vir beljakovin in vitamina D; krepijo zdravje zob, kosti, mišic in živčnega sistema. Vsebujejo vitamine: A, B1, B2, B5, B12, D, C, E in minerale: fosfor, kalij, kalcij, magnezij in selen.

REDKEV (Raphanus Sativus)

Kalčki redkve krepijo imunski sistem, povečujejo nastanek sline in želodčne kisline ter spodbujajo apetit. Vsebujejo vitamine: A, B1, B2, C in minerale: kalij, kalcij, magnezij, fosfor, žveplo.

BROKOLI (Brassica Napus)

Ti kalčki so odličen diuretik in antioksidant. Krepijo naravno odpornost našega telesa (imunski sistem) in preprečujejo rast tumorjev. Vsebujejo sulforafan in vitamine: A, B1, B2, C, E. Vsebujejo veliko kalija, fosforja, železa, žvepla in vlaknin.

LANENO SEME (Linum Usitatissimum)

Kalčki lanenega semena so odlični antioksidant ter pomagajo pri pomlajevanju in čiščenju telesa. Vsebujejo okoli 25 % beljakovin in veliko maščobne kisline omega3.

Vsebujejo vse esencialne aminokisliline in vlaknine, ki ugodno vplivajo na prebavo. Kalčki lanenega semena vsebujejo vitamine: A, B, C, E, F, K in minerale: kalcij, kalij, železo, magnezij, fosfor.

MUNG FIŽOL oz. ZELENA SOJA (Phaseolous Mungo)

Kalčki zelene soje – munga vsebujejo veliko beljakovin, vse esencialne aminokisliline in nekatere encime, ki so potrebni za presnovo. Vsebujejo vitamine: A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E in minerale: kalcij, kalij, železo, fosfor, cink. Znižujejo slab holesterol in delujejo antirevmatično.

AJDA (*Fagopyrum Esculentum*)

Ajdini kalčki vsebujejo lecitin, ki znižuje holesterol. Odlični so za čiščenje ter delujejo proti slabokrvnosti in infekcijam. Spodbujajo apetit in vsebujejo rutin, ki znižuje krvni tlak in krepi stene žil. Vitamini, ki jih vsebujejo so: A, C, E, B-kompleks; minerali pa: kalij, fosfor, kalcij.

RDEČE ZELJE (*Brassica Olearacea Capitata*)

Kalčki rdečega zelja imajo veliko hranljivo vrednost. Vsebujejo vitamine: A, B1, B2, C, U ter minerale: kalij, kalcij, žveplo, ki ga je v kalčkih 50-krat več, kot v odrasli rastlini. Preprečujejo in zdravijo tumorje.

LEČA (*Lens Esculenta*)

Kalčki leče so odličen vir vitaminov in mineralov ter so zelo bogati z encimi. Znižujejo slab holesterol in uravnavajo inzulin. Vitamini: A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E. Minerali: kalcij, kalij, železo, magnezij, selen, cink, natrij.

PŠENICA

Kalčki pšenice so odličen vir antioksidanta beta-karotena, vitaminov, mineralov in enostavnega sladkorja. Vsebujejo vitamine: B-kompleks, E, C in minerale: kalcij, kalij, fosfor, magnezij.

NEOLUŠČENO PROSO

Proseni kalčki so odličen antioksidant. Vsebujejo vitamine B in E ter minerale: fosfor, silicij, selen, fluor, kalcij, magnezij, železo, natrij, baker, žveplo.

KVINOJA (*Quinoa*)

Kalčki kvinoje so vir antioksidantov in bogati z beljakovinami. Vsebujejo vitamine: A, C, E in minerale: kalcij, magnezij, fosfor.

NEKAJ O BELJAKOVINAH V KALČKIH

Kalčki so zelo bogati z rastlinskimi beljakovinami, ki so boljše od živalskih. Beljakovine v kalčkih so prisotne v osnovni obliki – v obliki aminokislin. Osem od teh aminokislin naš organizem ne more proizvesti sam, zato jih moramo dobiti s hrano. To so esencialne beljakovine.

Beljakovine v kalčkih so že razgrajene na aminokislino in hkrati vsebujejo vitamine, kar olajša absorpcijo. Kalčki niso samo lažje prebavljivi, temveč tudi pomagajo pri obnovi celic našega telesa, pospešujejo prebavo in absorpcijo hrane, povečujejo koagulacijo krvi in različne funkcije jeter.

Klorofil

Klorofil pripada rastlinskemu svetu in je tisti, ki omogoča pretvorbo svetlobne energije v kemijsko. V kalčkih se razvije klorofil po tem, ko so izpostavljeni indirektni svetlobi. Klorofil ima kemijsko strukturo, ki je zelo podobna hemoglobinu (pri klorofilu je centralni atom magnezij, pri hemoglobinu pa železo).

Zadnje študije govorijo o tem, da naš limfni sistem absorbira klorofil, ki je raztopljen v maščobnih delcih, direktno v krvni obtok. V tem primeru lahko magnezij zamenja železo v rdečih krvnih telescih naše krvi. Kar pomeni, da je v našem krvnem obtoku več kisika in hrane, hkrati pa je obtok čistejši.

Klorofil olajša absorpcijo vitamina A, pospeši krvni obtok in tvorbo rdečih krvnih telesc ter izboljša delovanje presnove.

Encimi

Encimi in voda sta tista dva elementa, ki začneta proces kaljenja in pretvorita hranilne snovi v obliko, ki je enostavnejša in lažje prebavljiva za ljudi.

Kalčki so največji vir esencialnih encimov. Tako kot za vitamine, tudi za encime velja, da so občutljivi na temperaturo. Kuhanje zato slabo vpliva na encime. Kalčke moramo uživati sveže, saj le tako obdržijo vso življenjsko energijo in hranilnost.

Naše zdravje je odvisno od količine in kvalitete encimov v našem telesu. Če ne dobimo zadostne količine encimov s hrano, mora naše telo za pretvorbo zaužite hrane v enostavnejšo obliko, ki je primerna za prebavo, uporabiti encime v telesu.

Bolj kot se zmanjšuje količina encimov, ki jih dobimo s hrano, hitrejši je proces staranja in manj imamo na razpolago encimov, ki nam pomagajo pri prebavi. Kalčke, kot tudi sadje in zelenjavo, moramo jesti surove, saj imajo le surovi žive encime, ki telesu zagotavljajo življenjsko energijo.

Vitamini

Vitamini spodbujajo glavne kemijske reakcije in omogočajo absorpcijo hranil v celice.

Umetno narejeni vitamini imajo isto kemijsko strukturo kot naravni, vendar jim primanjkuje živih elementov, ki prihajajo le iz svežih, zelenih proizvodov. Umetni vitamini so pogosto narejeni iz nafte, kar ima lahko ob redni uporabi nevarne stranske učinke.

Kalčki so izvrsten, naraven vir vitaminov. V njih je tudi po 10-krat več vitaminov kot v odrasli rastlini.

VITAMIN C

Je odličen za zdravje kože, zob in dlesni. Omogoča pravilno rast in preprečuje oksidacijo ostalih vitaminov tako, da lovi proste radikale, ki drugače pospešujejo procese staranja. Pomaga v boju proti stresu in dviguje naravno odpornost organizma.

Najdemo ga v naslednjih kalčkih: alfalfa, leča, v vseh iz družine zelja (brokoli, rdeče zelje ...), redkev, mung, kreša, adzuki, čičerika, sončnice.

VITAMIN A

Njegova glavna funkcija je, da varuje epitelno tkivo (povrhnjico), predvsem v prebavnem sistemu. Pomanjkanje vitamina A povzroča težave pri absorpciji hranil in slabo vpliva na rast telesa.

Vitamin A povečuje zdravje oči in reproduktivnega sistema. Je odličen antioksidant. V kalčkih se nahaja beta-karoten (provitamin A), ki se potem v črevesju pretvori v vitamin A. Tudi močno povečane količine vitamina A rastlinskega izvora niso škodljive. Po drugi strani pa so povečane količine umetnega vitamina A, ali tistega, ki je živalskega izvora, lahko zelo škodljive. Vitamin A najdemo v kalčkih: alfalfa, rdeča detelja, sezam, kreša, redkev, zeleni grah, družina zelja.

VITAMINI B-KOMPLEKSA

So odlični za zdravje kože, sluzastih membran in živčnega sistema. Pomagajo pri presnovi in krepijo imunski sistem.

So v kalčkih: sončnice, sezam, alfalfa, pšenica, rž, ajda.

VITAMIN D

Ta vitamin je odgovoren za proces kalcifikacije in koristi zdravju kosti in zob.

Je v naslednjih kalčkih: sončnice, kreša, alfalfa, zeleni grah.

VITAMIN E

Je antioksidant. Krepi srce in reproduktivni sistem.

Nahaja se v naslednjih kalčkih: pšenica (največ), žita in stročnice, sezam, družina zelja, laneno seme.

VITAMIN K

Pomaga pri strjevanju krvi.

Najdemo ga v: alfalfa.

VITAMIN U

Ščiti želodec in črevesje pred čiščem.

Najdemo ga v kalčkih iz družine zelja.

Minerali

Kalčki so odličen vir raznovrstnih mineralov. Pomagajo metabolizmu, ker omogočajo nastanek esencialnih encimov, ki so pomembni za presnovo.

KALCIJ

Krepi kosti in celotno strukturo skeleta. Pomaga pri absorpciji vitaminov C in D.

Je v kalčkih: sezam, sončnice, alfalfa, čičerika, ajda, rdeča detelja.

Hvala, da z nakupom naših izdelkov in storitev soustvarjate kulturo kmetijstva, ki omogoča življenje tudi prihodnjim generacijam.

KALIJ

Pomaga pri zdravju kože in skrbi za pravo alkalnost krvi. Izboljšuje delovanje srca in mišic.
Kalčki: alfalfa, sezam, sončnice, mung, zeleni grah, ajda, družina zelja, leča, soja.

ŽELEZO

Zmanjšuje slabokrvnost in povečuje tvorbo rdečih krvnih teles. Dovaja več kisika v krvni obtok.

Kalčki: alfalfa, leča, adzuki, mung, sončnice.

FOSFOR

Pomaga pri rasti kosti in je koristen za zdrav krvni obtok. Olajša absorbcijo vitamina D.

Kalčki: leča, zeleni grah, redkev, alfalfa, sončnice, ajda.

MAGNEZIJ

Skrbi za zdravje živčnega sistema. Je odličen antioksidant.

Kalčki: alfalfa, zeleni grah, redkev, sončnice, rdeča detelja.

ŽVEPLO

Je osnovna komponenta vitaminov B1 in H ter žvepljenih aminokislin. Največ ga je v brokoliju, zelju, redkvi. Kalčki teh rastlin so odlični za preventivo in zdravljenje tumorjev.

BAKER

Pomaga pri absorpciji železa. Je odlično antibakterijsko sredstvo.

Kalčki: vsi fižoli, sončnice, buče.

CINK

Pomaga pri absorpciji vitaminov ter povečuje delovanje jeter in strjevanje krvi.

Kalčki: buče, alfalfa.

SELEN

Preprečuje razvoj kancerogenih celic in povečuje zaščito celic.

Kalčki: alfalfa

Viri:

- Andreja Fink: *Poganjki in kalčki*
- Dario Cortese: *Kalčki - živahna hrana*
- Razni članki v časopisih in revijah
- R. Mantellini, D. Bavicchi: *Sprouts for Health*

Povzela Majda Temnik (marec 2010).

Gradivo je namenjeno osebni uporabi.

Hvala, da z nakupom naših izdelkov in storitev soustvarjate kulturo kmetijstva, ki omogoča življenje tudi prihodnjim generacijam.