

POSTOPEK KALJENJA

Kalimo lahko vsa semena, ki so ekološko pridelana. Semena za kaljenje potrebujejo stalno vlago in pa sobno temperaturo (ca. 20-23 °C).

Vzamemo steklen kozarec za vlaganje, tanko mrežico (lahko tudi npr. od zaves, seveda temeljito oprano), elastiko in seme. Če imamo večja zrna (npr. pšenica ...), pred kaljenjem izločimo poškodovana semena in morebitne primesi. 1 malo žličko semen vsujemo v kozarec in do polovice vanj nalijemo vodo. Sluzastih semen, kot so kreša, lan, rukola, gorčica, ne namakamo. Seme ajde pa namakamo kratek čas (do 3 ure), ostala semena namakamo 8–12 ur (gl. spodnjo tabelo). Po namakanju kozarec pokrijemo z mrežico, ki jo pritrdimo z elastiko in vodo odlijemo. Skozi mrežico natočimo svežo vodo, splaknemo in ponovno odcedimo. Nato kozarec nagnemo za približno 45 stopinj, da voda povsem odteče. Postavimo ga lahko na pult, ob pomivalno korito... Nato vsak dan zjutraj in zvečer kalčke redno spiramo. Pri kaljenju zelenih kalčkov (alfalfa, brokoli, redkev ...) po 4 dneh kozarec izpostavimo indirektni svetlobi (sonce ne sme sijati neposredno na kalčke), da se v listkih razvije klorofil. Spiranje ponavljamo toliko dni, kolikor je za posamezna zrna potrebno, da iz njih zraste kalček, primeren za uživanje (gl. tabelo). Pri zadnjem spiranju kalčke vzamemo iz kozarca – najbolje, da jih damo na veliko cedilo ter jih temeljito speremo in odcedimo na papirnati brisači. Potem so pripravljeni za uživanje, hranimo pa jih v **ne** popolnoma zaprti posodi v hladilniku.

Kaljenje na pladnju: semena, kot so alfalfa, brokoli, redkev, lan ... lahko kalimo tudi na (plastičnih) pladnjih, primernih za živila. V tem primeru semen ne namakamo, temveč pladenj rahlo orosimo ter po njem posujemo 1 žličko/žlico semen – enakomerno razporejeno (da ni kupčkov). Približno 10 cm spodnjega dela pladnja pustimo praznega, da se bo tam lahko zbirala odvečna voda. Semena nato poškopimo in čez dan skrbimo, da so vlažna. Zgornji del pladnja rahlo podložimo, tako da bo nagnjen in se bo spodaj lahko nabirala odvečna voda. Prvi dan jih bo treba škropiti mogoče 3-4 krat, nato je običajno dovolj zjutraj in zvečer. Ko so kalčki dovolj veliki, jih pobereemo s pladnja in operemo, kot je navedeno zgoraj. Dober tek! ☺

Pa še nasvet – vodo, s katero škropimo/spiramo kalčke, lahko uporabimo kot naravno gnojilo za zemljo na vrtu ali rože.

TABELA:

EKOLOŠKO SEME	ČAS NAMAKANJA (ure)	ČAS KALJENJA (dnevi)
alfalfa	8-12	7
brokoli	8-12	7
redkev	8-12	5
rdeče zelje	8-12	7
leča	8	3
ajda	3	2
sončnice	24	8
zelena soja/mung fižol	24	3
proso	24	5
pšenica	24	3
lan	/	7
kreša	/	7