



### Rezanci z bučkami in kalčki

#### Sestavine:

400-500 g polnozrnatih rezancev, 2 mali bučki (cukini), 1 čebula, 1 jedilna žlica hladno stiskanega oljčnega olja, 100 ml sladke smetane, 100 g kisle smetane, 2 jedilni žlici limoninega soka, sol, 25 g čebulnih kalčkov, 50 g sončničnih kalčkov, 50 g lucerninih kalčkov.

Narezano čebulo zarumenimo na oljčnem olju, dodamo narezane bučke in na kratko podušimo. Nato dodamo smetano in na hitro pokuhamo.

Dodamo sok limone in sol. Omaki dodamo sončnične kalčke in jo prelijemo čez kuhane rezance. Jed okrasimo s kalčki čebule in lucerne.

### Valentin svetuje

Priporočam nakup posebnih Bio Valentin semenskih vrečic. To seme je ekološko pridelano in namenjeno kaljenju. Bio Valentin seme za kalčke najdete v večjih vrtnih centrih, specializiranih trgovinah z zdravo prehrano in vse pogosteje tudi večjih živilskih trgovinah.



### Spravilo kalčkov

Kalčke lahko spravite kadarkoli, vendar pazite, da ne boste pozni, saj so stari kalčki pogosto grenki. Spravilo uravnavajte glede na potrebe v kuhinji in glede na čas, ko so kalčki najbolj okusni. Do uporabe lahko kalčke hranite na hladnem, vendar ne dlje kot teden dni. Pred uporabo jih je priporočljivo splahniti z vodo. Če dobijo kalčki neprijeten vonj in videz, jih zavrzite. Nikoli ne uživajte plesnivih kalčkov!



### Čiščenje kalilnika CROQ PUNCH

Pladnje kalilnika po kaljenju natančno operite z detergentom in dobro splahnite. Lahko jih operete tudi v pomivalnem stroju. Po možnosti jih nato dodatno operite tudi s kisom, ki preprečuje razmnoževanje bakterij.



### Shranjevanje bio semena Valentin za kalčke

Zalogo semen hranite v suhem, zračnem in temnem prostoru.

Uporabite za lažje kaljenje.

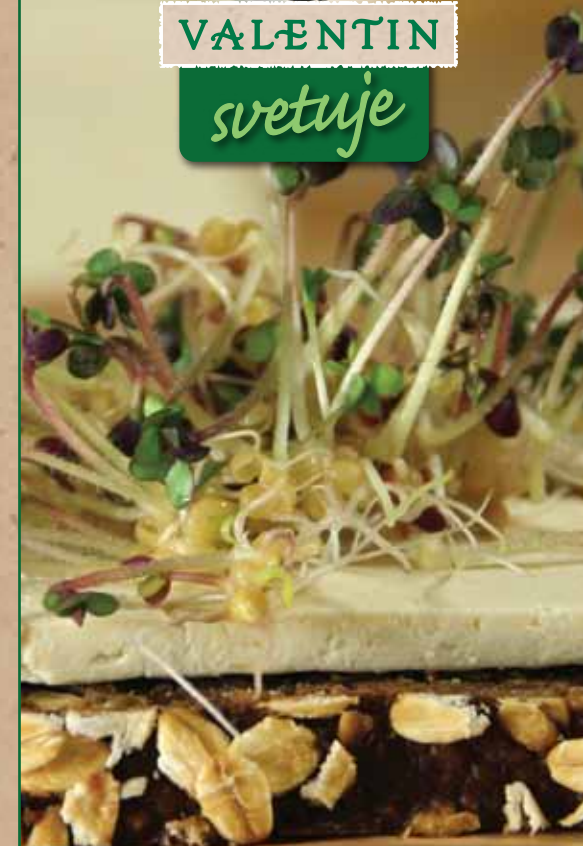


### Bio Valentin kalčki

vrsta	čas kaljenja (uporabna zrelost)	posebnosti kalčkov
Ajda	3 dni	Nevtralen okus.
Brokoli	5-7 dni	Vsebujejo veliko kalcija, železa, vitamina C in beta karotena, krepijo imunski sistem, srce in ožilje, preventivno delujejo proti raku.
Čebula	8-10 dni	Aromatični in hranljivi, ker vsebujejo veliko aminokislin.
Gorčica	5-7 dni	Rahlo pekoči, vsebujejo veliko beljakovin in olj. Lahko jih uživamo namesto gorčice.
Grah	3-4 dni	So bogati z beljakovinami.
Kitajski drobnjak	10-14 dni	Imajo rahel okus po česnu. Odlični so v solatah.
Leča	2-4 dni	Imajo sladkast okus po orehih, vsebujejo veliko beljakovin (25 %).
Lucerna (ALFA ALFA)	4-6 dni	Zelo okusni.
Pšenica	2-4 dni	Sladkastega okusa, vsebujejo raznolike hranilne snovi.
Rdeča pesa	6-8 dni	Rahlo vijolične barve in prijetnega okusa.
Rdeče zelje	4-5 dni	Zelo dekorativni.
Redkev	5-7 dni	Rahlo pekoči, vsebujejo tudi eterična olja.
Sabljasti triplat (grško seno)	2-3 dni	Pikantni, vsebujejo sluzave snovi, beljakovine in eterična olja, ki jim dajejo posebno aromo!
Sladki komarček	8-10 dni	Imajo vonj in okus janeža.
Soja	3-4 dni	Vsebujejo veliko beljakovin. Železo v kalčkih se spremeni v lažje prebavljive oblike.
Sončnica	3-8 dni	Imajo odličen okus po lešnikih.
Vrtna kreša	5-7 dni	Rahlo pekoči in aromatični.
Zeleni mungo fižol	4-6 dni	Bogati so z beljakovinami in škrobom, so krhki in okusni.



VALENTIN svetuje



Valentin za vaše zdravje  
**KALČKI**

Valentinovi nasveti  
za ljubitelje zdravega življenja

## KALČKI za zdravo življenje



Skrivnost zdravega prehranjevanja poznamo vsi: kombinirajmo prehrano iz vseh skupin živil in se izogibajmo predelanim živilom, dodanim konzervansom, aditivom in soli. Izbira ustreznih sestavin in priprava kakovostnega uravnovešenega obroka ni tako težka, kot se morda zdi na prvi pogled.

Jejte čim bolj svežo hrano, ki jo obogatite in izboljšajte s kalčki.



Kalčki v sebi skrivajo zakladnico številnih vitaminov, rudninskih snovi, pomembnih aminokislin, klorofila in rastlinskih virov omega 3 maščobnih kislin. Zaradi obilice zdravju koristnih sestavin lahko rečemo, da so kalčki neposredno doživetje narave.



Kalčke odlikujejo številne dobre lastnosti: visoka hranilna vrednost, vsestranska uporabnost v prehrani (dodate jih lahko solatam, namozam, dušenim jedem, prilogam, narastkom, ometam itd.), bogastvo vitaminov, jedi naredijo bolj hranljive, bolj okusne in lepše na pogled, obenem pa pozitivno vplivajo na naše zdravje in splošno počutje. Njihova življenjska moč se najbolje izkoristi, če se uživajo surovi, kjer je to dovoljeno. Ne gre pozabiti na še eno dobro lastnost: vzgoja kalčkov je tako enostavna, da lahko to naredimo kar na domačem kuhinjskem pultu.



### *Valentin svetuje*

*Kaljenje je poceni, saj za malo denarja dobite bogat in zdrav pridelek. Je zelo enostavno, saj deluje po sistemu »speri s svežo vodo«. Z malo sredstev, malo časa in z malo napora si boste na kuhinjskem pultu skozi celo leto pridelovali svežo in živo hrano. Svoj mini vrtiček pa lahko vzamete tudi na dopust.*



Kalčki Bio Valentin, ki jih vzgojite doma in jih požanete kar na domači kuhinjski mizi, so gotovo

najbolj sveža hrana, ki ste jo kdajkoli pojedli. Ne izgubijo vitaminov (kot v trgovini kupljena zelenjava) in zato, da končajo na vašem krožniku, jim ni potrebno prepotovati pol sveta. Kalčki so polni življenja in energije. Sami si lahko iz semena vzgojite veliko več vrst kalčkov kot jih najdete že nakaljenih v trgovinah. Vaše jedi bodo tako vsakič nekaj posebnega. Iz semen **Bio Valentin** pa si lahko sami vzgojite veliko vrst svežih kalčkov in tako vedno znova popestrite vaše jedi.



### Razmere za kaljenje

Prva faza v razvoju kalčka je nabrekanje. Zato seme kalite v temi, dokler se kalček ne pokaže, šele nato ga izpostavite svetlobi. Poskrbite tudi za primerno temperaturo: večina semen kali pri 18 do 22 stopinjah Celzija, žita pa kalijo tudi pri nižji temperaturi. Pazite tudi na razmerje med vodo in zrakom. Seme mora biti enakomerno vlažno, nikdar pa preveč mokro. Zadostno vlažnost boste dosegli že z vsakodnevnim spiranjem, s tem pa boste preprečili razvoj glivic, bakterij, gnitje in plesnenje nežnih kalčkov ter poskrbeli tudi za zračenje in odstranjevanje ogljikovega dioksida ter ostalih odpadnih snovi.



### Kaljenje

Za kaljenje priporočam kalilnik CROQ PUNCH. Njegova uporaba je zelo enostavna in primerna za vso seme, celo za krešo in gorčico, za kateri je značilno, da med kaljenjem izločata sluz, ki lahko negativno vpliva na kaljenje v kalilniku.



### Gojenje kalčkov

1.

Vsebino ene vrečke semen za kaljenje Bio Valentin čez noč namočite v vodi.

2.

Namočeno seme zjutraj razdelite na tri dele in vsak del položite na svoj pladenj kalilnika. Preveč semena v pladnjih upočasnijo kaljenje, kalčki pa lahko zaradi premalo zraka začnejo plesneti. Upoštevati morate tudi, da se seme z namakanjem in kaljenjem navadno poveča.

3.

Pladnje kalilnika zložite enega na drugega in vse skupaj postavite na spodnji pladenj, ki je lovilec vode. Pladnji kalilnika so narejeni tako, da imajo zareze, ki omogočajo, da so kalčki enakomerno navlaženi in da med kaljenjem ne stojijo v vodi. Skozi pokrov oziroma zgornji pladenj nato seme dvakrat do trikrat na dan sperite. Vodo, ki steče skozi vse tri pladnje, pustite v spodnjem pladnju do naslednjega spiranja, vendar jo pred ponovnim spiranjem obvezno odlijete (z njo lahko zalijete lončnice).

4.

Kalilnik na začetku postavite v temen prostor na sobno temperaturo. Po izkušnjah številnih uporabnikov kalilnikov CROQ PUNCH seme kali tudi, če je v začetku na svetlobi, vendar za to potrebuje malo več časa. Po približno dveh dneh kalilnik iz teme prestavite na svetlo. Ne pozabite na redno spiranje, toploto in zračnost!

5.

Kalčke uživajte v 4 do 12 dneh, odvisno od vrste semena. Pred uživanjem jih po želji operite.

*Valentinov namig  
Kalčke si vzgojite sami!*