**Kalčki s Markom Cvetko**

**Kalčki in poganjki vir vitaminov v zimskih dneh**

**Predavanje 13.10.2015**  
**Marko Cvetko Farm. tehnik, Univ. dipl. inž. agr.**

**ZAKAJ KALITI**  
ni zunanjih vplivov (pesticidi, kisel dež,…)  
povečana dostopnost hranil  
enostaven postopek, nizki stroški  
povečana kvaliteta in kakovost beljakovin  
povečana vsebnost vlaknin  
mung kalčki = zrezek (beljakovinska vrednost)  
do 30x vsebnost vitaminov v primerjavi z zelenimi deli  
 ω6 –ω3 mašč. kisline

**PRIMERNA SEMENA**  
ČISTA  
NEPOŠKODOVANA, PRAVILNO OLUŠČENA  
    (primer: piri včasih zaradi nepravilnega luščenja odbijejo kalček in zato ne kali)  
KALJIVA  
NETRETIRANA  
PO MOŽNOSTI EKOLOŠKO PRIDELANA  
   
             
**PRIMERNE - VEČINA KULTURNIH RASTLIN**  
ŽITA IN OSTALA ŠKROBNA SEMENA  
UŽITNE STROČNICE  
KOBULNICE (korenje,…)  
LUKOVKE (čebula)  
KRIŽNICE (zelje, ohrovt,…)  
BUČNICE  
LANOVKE  
   
   
**NEPRIMERNE STRUPENE**  
 RAZHUDNIKOVKE  
(krompir, paprika, jajčevci, čili, goji, paradižnik)  
 NEUŽITNE STROČNICE (Lathyrus rod grahov)

**KALJENJE**  
Zahtevani pogoji: Voda, zrak, toplota  
ČISTA OPREMA  
ZATEMNJEN PROSTOR  
PRIMERNA SEMENA  
NAMAKANJE  
MIROVANJE - KALJENJE  
SPIRANJE  
SKLADIŠČENJE

**NAMAKANJE**  
ODVISNO OD VRSTE (V POVREČJU 12 UR)  
DEBELEJŠA SEMENA PRAVILOMA PUSTIMO DLJE ČASA – DEBELEJŠI FIŽOLI POTREBUJEJO TUDI 24 UR DA DOBIJO VSO POTREBNO VODO, V TEM PRIMERU VODO PO 12 URAH ZAMENJAMO)

**SPIRANJE & ODCEJANJE**  
ČISTA VODA!  
SPEREMO SNOVI, KI SE IZLOČAJO MED KALJENJEM  
PREPREČIMO RAZVOJ BAKTERIJ IN PLESNI  
SPIRAMO REDNO!  
2-4X NA DAN, ODVISNO OD VRSTE  
SPIRAMO DOKLER VODA NI ČISTA  
ODCEJAMO, PUSTIMO DOTOK ZRAKA

**KALJENJE – PO ZAGOTOVLJENIH POGOJIH**  
Beljakovine – razpad na osnovne gradnike – aminokisline  
Škrob – razpad na preproste sladkorje  
Povečana dosegljivost mineralov  
Povečana količina vitaminov  
Vsebnost encimov  
Sproščanje ostalih zdravju koristnih spojin

**FITINSKA KISLINA**  
močen kelator (Ca, Mg, Fe, Zn)  
razpad med kaljenjem  
uravnava krvni sladkor, antioksidant,  
fosforna kislina, inozitol (vitamin B kompleks)  
gradnik celičnih sten,  
sodeluje pri delitvi celic,  
zmanjšuje zamaščenost jeter  
protidepresiven učinek  
   
**TOKSINI V SEMENIH IN KALČKIH**  
SAPONINI  
LEKTINI  
INHIBITORJI ENCIMOV  
KANAVANIN  
LATIROGENI  
   
**SAPONINI**  
*“Saponaria officinalis”-*Prava Milnica  
V semenih in kalčkih stročnic  
Hemolitiki-razgrajujejo rdeče krvničke  
Ugoden vpliv na črevesje in sečila in dihala  
Lajšajo izkašljevanje, diuretik, protiglivično in protibakterijsko delovanje, virostatik, antiflamatorni učinek  
Zmanjšajo nivo LDL holesterola  
Spodbujajo imunski sistem, preventivno pred rakom debelega črevesja – zavirajo razmnoževanje rakavih celic  
   
**LEKTINI**  
   
vloga insekticidov v stročnicah in žitih (gluten)  
po vstopu v kri se vežejo na rdeče krvničke  
vnetja in povečana prepustnost črevesne stene  
preventiven učinek na rakava obolenja  
s kaljenjem vsebnost pade  
v stročnicah med kuhanjem razpadejo  
v žitih toplotno obstojni  
   
**INHIBITORJI ENCIMOV**  
PROTEAZE – razgradnja beljakovin  
AMILAZE – razgradnja škroba  
kaljenje zmanjša vsebnost, kuhanje jih razgradi  
nizka resorbcija, 10%  
protirakav vpliv na debelo črevo  
   
**KANAVANIN**  
NEESENCIALNA AMINOKISLINA  
POSLABŠA AVTOIMUNSKE BOLEZNI  
VPLIV NA LEVKEMIJO, RAKA TREBUŠNE SLINAVKE, PROSTATE IN DEBELEGA ČREVESA  
VELIKA VSEBNOST V DETELJAH  
VSEBNOST SE ZMANJŠA PO TRETJEM DNEVU KALJENJA, IZRAZITO SE ZMANJŠA PO 7 DNEH (2 DNI ZAZELENIMO-KALČKE PRENESEMO NA SVETLOBO), ODSTRANITEV LUPIN IN NESKALJENIH SEMEN  
   
   
**LATIROGENI**  
GRAH IZ RODU *Lathyrus*  
NEUŽITNA, STRUPENA RASTLINA  
LATIRIZEM – VPLIV NA TVORBO KOLAGENA  
PARALIZA, IZGUBA MOČI, MOTNJE HOJE, AORTIČNI ANEVRIZEM,  
PRIMERI LATIRIZMA ZARADI UŽIVANJA GRAHA IZ DRŽAV: BANGLADEŠ, ETIOPIJA, INDIJA, NEPAL

**NAČINI KALJENJA**  
Kozarec z gazo, ki ima vlogo sita med spiranjem in odcejanjem (vsa razen vrtne kreše, gorčice, ogrščice, bazilike, lana)  
   
skleda (mung, leča)  
kalilnik  
pladenj (za zazelenitev, križnice, lucerna, detelje, solatne rastline, konopljina semena)  
brisača (velika semena stročnic)  
pod obtežitvijo

**SHRANJEVANJE**  
Odcejeni, suhi!  
več dni v zaprti posodi v hladilniku  
velike zaloge – posušimo in zamrznemo  
nakaljena žita posušimo, shranimo v kozarcih  
vložimo v kis

**POSTOPEK KALJENJA - POVZETEK**  
Semena preberemo  
Semena namočimo za določen čas, potem odcedimo  
Min 2x na dan speremo in odcedimo  
Spiramo in odcejamo dokler kalčki ne dosežejo želene velikosti/okusa  
Lucerno, detelje in triplat zazelenimo-kalčke prenesemo na svetlobo in jim vlago zagotavljamo s pršenjem, delno prekrijemo z materialom, ki prepušča svetlobo – zagotovimo svetlobo in zračenje  
Shranimo

**KALČKI STROČNIC**  
Preprosta za kaljenje  
Fižoli – potrebujejo več zraka  
3-5 dni do razvoja kličnih listov  
Zazelenimo lucerno, detelje in triplat  
Uživanje: - mung, leča v manjših količinah surove, lucerna in detelje surove zazeljene, sabljasti triplat surov ali kuhan

**Fižol mung (*Vigna radiata*)**  
zelena soja”  
Najbolj popularen kalček (“sojini kalčki”)  
Vitamini: A, B, C, E  
Minerali: Ca, Fe, Mg, K,  
Vse aminokisline, 20% delež beljakovin  
kozarec: max 4 žlice semen  
čas namakanja: 8-12 ur  
Spiranje 2x dnevno  
Čas kaljenja: 3-5 dni  
lahko prebavljiv, vir beljakovin, OH in rudnin  
izboljša krvno sliko  
Uživanje: v manjših količinah surov, kuhan  
   
**Lucerna (*Medicago sativa*)**  
“alfalfa” ar. “*al-facah-facah*” oče vseh zelišč  
Kozarec: 1 žlica, pladenj, kalilnik  
Čas namakanja 6-8 ur  
Spiranje: 2-3x dnevno  
Čas kaljenja: 4-5 dni brez svetlobe nato 2-3 dni na svetlobi  
Vsebnost kanavanina: surove jemo le zelene  
Vitamini: A, B, C, E, K  
Minerali: Fe, Mg, K, Zn,  
Vsebnost klorofila, izoflavoni, lignani – fitoestrogeni – protirakavo pri raku dojk in prostate  
Zavirajo osteoporozo in ščitijo srce in ožilje  
Proteini: 35%  
Uporaba – solate, namazi, popražene, skuhane, „smoothiji“  
   
**Čičerika (*Cicer arientium*)**  
8000 let stara kulturna rastlina  
Kozarec 4-5 žlic, skleda, cedilo  
Čas namakanja: 12ur  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 3-5 dni  
   
   
**TIPI ČIČERIKE***Desi (lokalno)*  
„Starejša“ (*C. reticulatum*)  
Več vlaknin  
Nižji glikemični indeks  
*Kabuli*  
Okus po lešnikih  
Čvrsta tekstura  
    Vir beljakovin (20%) in rudnin (Ca, Fe, Mg)  
Mo-sodeluje pri razgradnji sulfidov  
Vlaknine, polisaharidi  
Zmanjšuje vsebnost trigliceridov in LDL holesterola, uravnava glukozo v krvi  
Uporaba: skuhano v sopari, okus po kostanju  
Skuhana v juhah, enolončnicah, popražena  
Osnova za hummus

**Hummus-namaz iz čičerike**  
Čičerika (prozorno lupino odstranimo)  
Sol  
Česen  
Zelišča (kumina, koriander) proti napenjanju  
**Tahini** (namaz iz sezama) ali pražena sončnična semena zmleta v namaz  
vse sestavine zmeljemo, uporabljamo kot namaz

**Fižol (*Phaseolus vulgaris*)**  
10 000 let stara kulturna rastlina  
Kozarec: 3-4 žlic (manjši), skleda, brisača, cedilo  
Čas namakanja: manjši fižol 12 ur, večji 24 ur (po 12 urah vodo zamenjamo)  
spiranje: 3-4x dnevno  
Čas kaljenja: 3-6 dni  
   
Vir beljakovin (20-25%) in OH, oligosaharidov  
Vir rudnin (Ca, Fe, Mg, K, fosfor), vlaknin  
Znižuje vsebnost trigliceridov in LDL holesterola  
Vir vitaminov (A, B3-niancin, C, E)  
Uporaba: nakaljen fižol skuhamo, uporaba kot običajen fižol  
Laški in Lima fižol obvezno kuhamo!

**Leča (*Lens culinaris*)**  
7000 let  
Več sort (zelena, rjava, rdeča,…)  
Kaljiva le neoluščena semena!  
Kozarec: 2-3 žlice semen, skleda, pladenj, kalilnik  
Čas namakanja: 8-12 ur  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 3-4 dni  
Vir beljakovin (25%)  
Minerali (K, P, F)  
A, B3-niancin, C, E B1 & B2 vitamini  
Vir rudnin (Ca, Fe, fosfor)  
150g – ݙnevnih potreb  
Dnevna porcija – 45% vitamina C (solata -9%)  
Uporaba: surova v manjših količinah, skuhana v solatah, v rižotah, popečeni kalčki v ol. olju s česnom

**Sabljasti triplat** (*Trigonella foenum-graecum*)  
“grško seno”, *methi,* curry  
aromatičen (aromo mu daje spojina sotolon)  
Kozarec: 3-4 žlice, pladenj, kalilnik  
Čas namakanja: 12ur, po 6 urah zamenjavo vodo  
Spiranje: 2-3x dnevno  
Čas kaljenja 3-5 dni  
Lahko ga zazelenimo  
Vir vitamin (A, B, C, E)  
Vir beljakovin (30%)  
Vir rudnin (Ca, Fe, Mg, K, Zn, fosfor), grenčin, eteričnega olja, fitoestrogenov  
Veča apetit in spodbuja prebavo  
Razkuževalen učinek, ščiti pred okužbami  
Spodbuja delovanje jeter in ledvic, izboljša krvno sliko  
Proti utrujenosti  
Pomaga pri diabetesu  
Zunanje proti oteklinam in turom, otiščancem, kožnim obolenjem  
Uporaba: surovo, v solatah, jogurtih, namazih, curry, *hilbeh*  
V hladilniku ga lahko hranimo več kot dva tedna

***Hilbeh – arabsko -* triplat**  
2-3 dni stari kalčki triplata  
Sol  
Česen, peteršilj, kumin  
Čili ali poper  
Zmeljemo in dodamo avokado  
Uporabljamo kot namaz, dodamo lahko kuhanim jedem, za pomakanje kruha  
   
   
**Grah (*Pissum sativum*)**  
10 000 let  
Kozarec: 3-4 žlice semen, skleda, pladenj, kalilnik  
Čas namakanja: 8-12 ur  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 3-5 dni  
   
Vir beljakovin (23%)  
Minerali (K, P, F)  
B1 & B2 vitamini  
Skuhamo , v solatah, kot običajen grah  
Po okusu podoben svežemu

**Ostale stročnice, ki jih lahko kalimo**  
Različne vrste detelj (črna, inkarnatka, perzijska, bela) – nujno zazelenimo da zmanjšamo nivo kanavanina  
Adzuki fižol = “rdeča soja”  
bob  
Soja (kali pri višjih temperaturah)  
Arašidi

**Žita in ostala škrobna semena**  
Enostavna za kaljenje  
Pozor pri kvaliteti semen  
Vpliv luščenja na kaljivost  
Vodo po namakanju uporabimo za “rejuvelac” ali pa preprosto spijemo (pitje vode v katerem so se namakale stročnice ni priporočljivo)  
Večina jih kali naprej tudi v hladilniku

**Pšenica (*Triticum spp.*)**  
10 000 let  
Enozrnica (*T. monococcum*)  
Dvozrnica (*T. dicoccum*)  
pira (*T. spelta*) – pozor pri luščenju-kaljivost  
kamut® (*T. turanicum*)  
trda pšenica (*T. durum*)  
navadna pšenica (*T. aestivum*)  
Kozarec: 6-8 žlic  
Čas namakanja: 8-12 ur  
Spiranje 2x dnevno  
Čas kaljenja: 2-3 dni (dlje postanejo grenki)  
Rudnine (Ca, Fe, Mg, fosfor)encimi,  
Vitamini (B5-pantotenska kislina, C, E)  
beljakovine (15%), vlaknine  
Uporaba: surova v solatah, esenski kruh, zeleni slad, bulgur, skupaj s kosmiči za zajtrk, palačinke, starejši kalčki kot priloga k praženim in pečenim jedem

**Rž (*Secale cereale*)**  
8000 let  
Prvotno plevel v pšenici  
Hladnejša območja  
Do 20. stol pomembno žito  
Težje prebavljive beljakovine  
Od vseh žit najbolj primerna za “Rejuvelac”  
   
Kozarec: 6-8 žlic  
Čas namakanja: 8-12 ur  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 2-3 dni  
Rudnine (Ca, Fe, Mg, fosfor)  
Vitamini (B5-pantotenska kislina, C, E)  
Proteini (15%)  
Uporaba: surovo, solate, zeleni slad, piškoti, dobro se poda v kombinacije s stročnicami

**Proso (*Panicum milleaceum*)**  
10 000 let  
V luščini kali, oluščena kali ali pa ne kali  
Kozarec 6-8 žlic  
Namakanje: 12-24 ur  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 2-3 dni  
(pri oluščeni se čas kaljenja skrajša)  
Dobra za vid, kožo, lase, ožilje, prebavo  
Visok delež silicija, krepi živčevje  
Beljakovine (15%)  
Rudnine (Ca, Fe, Mg, fosfor)  
Vitamini (B5-pantotenska kislina, C, E)  
“alkalna” hrana  
Uporaba: semena zmeljemo in precedimo, lahko pustimo da fermentira

**Oves (*Avena sativa*)**  
7000 let gojena rastlina  
Mastno in beljakovinsko bogato  
Oluščen ne kali razen “golec” sorte  
Kozarec: 6-8 žlic semen  
Čas namakanja 6-8 ur  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 2-3 dni  
   
Spodbuja prebavo, daje moč,  
Vitamini (B3-niancin, C, E)  
Rudnine (Ca, Fe, Mg, fosfor, K)  
encimi, ogljikovi hidrati  
Beljakovine (15%)  
Uporaba: semena zmeljemo, precedimo

**“Rejuvelac”**  
Ann Wigmore (1909-1994)  
Holistična zdravnica, nutricionistka  
Hipokratov inštitut  
   
**Iz žit**Nealkoholen fermentiran napitek  
Izboljša prebavo in presnovo  
Odpravi zaprtje  
Izboljša črevesno floro (laktobacili)  
Vitamini B, C, E, K, encimi  
Semena žit preberemo  
Namakamo 2 dni odprto  
Precedimo in uporabimo ali shranimo tekočino  
Semena že spet namakamo 1 dan  
Precedimo in uporabimo ali shranimo tekočino  
Tekočino pustimo na sobni temperaturi da fermentira ali pa jo hranimo v hladilniku  
Semena kompostiramo ali uporabimo kako drugače  
   
   
**Cornell kruh**  
1930  
“Obogaten kruh”  
Sojina moka  
Mleko v prahu  
Pšenični kalčki  
Izjemen okus  
(avtor recepta: Dr. Clive Maine McCay, Univerza Cornell)  
3 kozarci tople vode  
2 paketka suhega kvasa  
2 žlici sladkorja  
3 žličke soli  
2 žličke olja  
6 skodelic moke  
½ skodelice sojine moke  
¾ skodelice mleka v prahu  
3 žlice pšeničnih kalčkov  
Raztopimo kvas v topli vodi, vmešamo sladkor, sol in olje  
Zmešamo 3 skodelice moke z sojino moko, mlekom v prahu in pšeničnimi kalčki, mešanico dodamo kvasni raztopini. Dodajamo moko dokler testo ni primerno za gnetenje  
Gnetemo testo cca 10 min, dodajamo moko za preprečevanje sprijetja testa s podlago  
V namaščeno posodo položimo testo in pustimo vzhajati kakšno uro  
Vzhajano testo razdelimo na tri enake kose in vsakega oblikujemo v hlebec, položimo v posode in pustimo vzhajati kako uro  
Pečico segrejemo na 200°C in pečemo pol ure dokler hlebec ne zveni votlo ko ga potolčemo. Po peki hlebec ohladimo

**Esenski kruh**  
Kruh iz nakaljenih žitnih semen – čas peke odvisen od starosti, vrste in vlažnosti kalčkov  
odcejene kalčke žit zmeljemo  
Gnetemo 10 min  
Oblikujemo hlebčke  
175°C 30 min  
165°C 2h 15min, lahko tudi manj časa, odvisno od velikosti hlebcev in stanja kalčkov  
Višje temperature peke uničijo encime  
Vlažen, sladek kruh, hranimo v hladilniku

**Bulgur**  
Nakaljena semena posušimo in jih zdrobimo na zelo grob zdrob  
Hranimo na temnem in hladnem mestu  
Uporaba:  
Bulgur namočimo za 2 uri v vodo, nato zavremo in kuhamo dokler se ne zmehča, po želji posolimo in jemo kot riž  
ali  
Bulgur zlato prepražimo in kuhamo 10 min  
Vlaknine  
Proteini  
Nizek glikemičen indeks  
Vitamini in minerali  
Preprečuje nastajanje žolčnih kamnov  
Znižuje nivo trigliceridov v krvi

**Ostala žita**   
Riž (nepoliran)  
Ječmen (sorta “golec”)  
Tritikala  
Kinua  
Amarant  
Koruza (kalčki bolj za žvečenje)  
Ajda (hladno oluščena, namakamo 30 minut in večkrat spiramo)

**Oljnice**  
Buče  
Mandlji  
Sončnice  
Konoplja  
Lan  
Sezam  
Črna kumina

**Bučnice (*Cucurbita pepo*)**  
Buče golice  
Kozarec, ݙ Čas namakanja: 8-12 ur  
Spiranje: 2-3x dnevno  
Čas kaljenja: 1-2 dni  
   
Kalček: 1-2mm, več grenki  
Uporaba: zdravljenje sečnih poti, pomoč pri prostati, ugoden vpliv na prebavo in presnovo ter telesno odpornost  
Povečana vsebnost vitaminov, kelirane rudnine, razgrajene maščobe in beljakovine  
Priprava: v namazih in solatnih polivkah

**Mandlji (*Prunus amygdalus*)**  
Kozarec  
Namakanje: 12 ur  
Spiranje: 2-3x dnevno  
Čas kaljenja: 1-2 dni  
   
Vitamini (A, B3-niancin, C, E)  
Rudnine (Ca, Fe, Mg, fosfor, K)  
Vse esencialne aminokisline  
Beljakovine (20-25%)  
Uporaba: surovi

**Sončnice (*Helianthus annuus*)**  
5000 let  
Kozarec: napolnimo do ݙozarca  
Čas namakanja: 6-8 ur  
Spiranje: 2-3 dnevno  
Čas kaljenja: 2-4 dni  
Vodo lahko spijemo  
Lupinice odstranjujemo  
Rudnine (Ca, Fe, Mg, fosfor, K)  
Vitamini (A, B3-niancin, C, E)  
Beljakovine (25%), maščobe, encimi, rastni hormoni, antioksidanti  
Uporaba: solata  
siru podobni pripravki  
   
Vodo od namakanja shranimo pri sobni t.  
Zmeljemo kalčke in dodamo vodo od namakanja (razmerje 3:1 vode)  
Začinimo po želji  
Pustimo en dan na  
    sobni temp. da sfermetira  
Precedimo skozi gazo

**Konoplja (*Cannabis sativa*)**  
Industrijska konoplja !!!  
Uporabljamo neoluščena semena  
Kozarec: 2-3 žlice  
Čas namakanja: 12 ur  
Spiranje – 2x dnevno  
Čas kaljenja 4-5 dni  
   
Vitamini (B5-pantotenska kislina, C, E)  
Minerali (Ca, Fe, Mg, fosfor)  
Beljakovine (20% in več)  
Vse essencialne aminokisline  
Velika vsebnost ω3 maščobnih kislin  
Uporaba: surova v solatah

**Lan (*Linum usitatissimum*)**  
5000 let  
Vlakna, olje,  
Sluzi  
Pladenj z mrežico  
Pršenje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 3-5 dni, zazelenimo  
Omega 3 maščobne kisline  
Lignani-rastlinski hormoni – preventivni učinek na rak dojke in prostate  
   
Solate, sendviči, namazi

**Črna kumina (*Nigella sativa*)**  
*pozdravi vse razen smrti…* Mohamed  
Karel veliki ukazal gojiti („črni koriander“)  
Izjemno popularna pred 200 leti  
*Kalondži* (indijski izraz)  
začimba – ne pretiravamo!  
Pladenj z mrežico  
Pršenje 2x dnevno  
Čas kaljenja: 4-6 dni  
   
Črna kumina (*Nigella sativa*) možne zamenjave  
Kumina (*Carum carvi*)  
Kumin (*Cyminum cuminum*)  
črni sezam (*Sesamum nigra*)  
Čebula (*Allium cepa*)  
navadna gomoljasta kumina *Bunium bulbocastanum*)  
   
Črna kumina (*Nigella sativa*) zamenjave med sorodnimi vrstami

**Črna kumina (*Nigella sativa*)**   
Zdravilna rastlina

**Vzhodna črnika**   
**(*Nigella damascena*)**  
Okrasna rastlina  
   
Črna kumina (*Nigella sativa*)  
Dihala – težave z dihalnimi potmi, proti alergijam  
Prebavila – blagodejen vpliv  
Srce  
Živčevje – pomirja in spodbuja regeneracijo  
Antioksidant  
Proti bakterijsko, protivirusno, protiglivično  
Uporaba: dodatek pecivom, jajčnim omletam, čaju, kavi, zelenjavi

**Poganjki križnic**  
Gorčica (Brassica nigra)  
Redkev (Raphanus sativus)  
Kreša (Lepidium sativum)  
Riček (Camellina sativa)  
Ostale kapusnice (Brassica sp. – zelje, ohrovt, brokoli, kolerabica)  
Uporaba kot začimba!  
Pridelava v kalilniku, pladnju  
Vsebujejo glukozinate, ki jim dajejo pekoč okus  
Protirakavo delovanje (pljuča, prebavila)  
Vzdržujejo nivo dobrega holesterola  
Nekatera lahko dražijo prebavila – uporaba v manjših količinah, ob mastni hrani  
Večina se jih zasluzi – uporaba kalilnikov ali pladnjev  
Med kaljenjem sproščanje aromatičnih snovi

**Gorčica, črna (*Brassica nigra*)**  
Črna ali bela gorjušica  
Izredno razširjena, seme kot začimba (**zenf**)  
Olja ostrega okusa  
Uporaba kot poganjki  
Čas namakanja: NE NAMAKAMO, sluzijo  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 2-4 dni, nato na svetlobo  
   
   
Gorčica, črna (*Brassica nigra*)  
Pospeši prebavo težkih beljakovin in maščob  
Glukozinati – pekoč okus, protirakavo delovanje,  
Vpliv na dihala, sečila  
Začimba v omakah, krompirjevih jedeh, namazih, solatah, jajcih

**Vrtna kreša (*Lepidium sativum*)**  
Staro zdravilo  
*jej krešo in se nauči misliti,* gr. pregovor  
NI VODNA KREŠA! (*Nasturtium officinale*)  
Uporaba kot poganjki  
Čas namakanja: NE NAMAKAMO, sluzijo  
Spiranje: 2x dnevno  
Čas kaljenja: 4-5 dni, nato na svetlobo  
Vitamin A, B, C, E (včasih zdravilo za skorbut)  
Visoka vsebnost glukozinatov  
Pekoča začimba, vpliv na prebavo  
Blaži simptome astme  
Protivirusno, protibakterijsko  
Blagodejen vpliv na možgane (irski menihi)  
V sendvičih, juhah, dodatek hummusu

**Ostalo**  
Bazilika – nekatere vrste kalijo le na svetlobi  
Lukovke - čebula  
Radič, endivija  
Pesa – rdeča pesa – rdeči kalčki  
Solata  
Špinača  
Kobulnice – korenje, koriander, koromač