**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