

## Да си направим кълнове

Кълновете са най-живата и пълноценна храна. В същото време те са био, защото сами си ги отглеждаме, а оттам са безвредни за околната среда, поради спестените пестициди и торове. Много малко усилия са ни необходими и за няколко дена се снабдяваме с достатъчно количество превъзходни кълнове. Те ще ни подмладят, ще ни заредят с много енергия, ще ни доставят най-много ензими от всички останали храни, а също бързо и лесно усвоими витамини и минерали и скъпоценен хлорофил.

**От какво може да си направим кълнове?** От почти всичко, стига да си намерим подходящите за тази цел семена. Какво означава това? Например, ако искам да си направя кълнове от рукола, няма да отида в аграрния магазин за семена и да си купя рукола за засяване. И те ще покълнат, но тези семена не са за консумация, тъй като в повечето случаи са обработвани с препарати. Подходящите семена се продават в хранителните магазини или магазините за здравословно хранене. Те също имат срок на годност, с изтичането на който е вероятно да не покълнат.

Най-разпространените кълнове са от:

- ~ жито, ръж, ечемик, елда
- ~ люцерна, рукола, крес, синап, ленено семе
- ~ соя, китайски боб, нахут, леща
- ~ броколи, моркови, ряпа, зеле, лук
- ~ слънчоглед, тиквени семки, бадеми



**Как да си направим кълнове?** Има няколко варианта в зависимост от типа на семената. Има такива, които са слузо-образуващи и такива, които не са. Към групата на слузо-образуващите спадат лененото семе, крес (латинка), рукола, синапено семе (някои видове не са) и други. За да разберете какво точно означава всичко това,

накиснете ленено семе в една чаша вода за 1-2 часа или повече. Добре се забелязва как водата придобива консистенцията на желе и е трудно да отделим семенцата едно от друго (на допир са с лигава повърхност). Затова такива семена не могат да покълнат по стандартния начин. Най-лесно е да си направим кълнове от тези семена върху почва или марля, като след това с ножичка ги изрязваме в основата, за да ги консумираме (така както пониците).

Към групата на неслузообразуващите са всички останали семена, които общо казано покълват по следния начин.

1) измиваме добре семената

2) слагаме семената в подходящ съд и покриваме с вода от 2 до 5 пъти повече за около 24 часа. Количеството вода зависи от това, колко пъти ще нарастват семената.

Например люцерната набъбва двойно (или по-малко), докато лещата, нахута нарастват тройно и повече. Добре е съда да поставим на тъмно място при стайна температура (около 22 градуса).

3) след това отцеждаме добре водата и оставяме така докато покълнат. Единственото условие е да ги измиваме сутрин и вечер, като винаги отцеждаме много добре излишната вода. Съдът се държи на тъмно място, докато кълнът е по-малък от 1,5 мм, когато стане повече може да поставим на светло място, без пряка слънчева светлина. Така бързо ще се появят зелените листенца и ще се заредят с много хлорофил. Аз не винаги поставям на тъмно място и не съм имала проблем с покълването.

#### Методи за покълване:



\* буркан с марля – взимаме стъклен буркан и поставяме марля на гърлото му с помощта на ластик. Това помага за лесното и бързо промиване и отцеждане на семената в буркана. Марля може да се закупи от аптеките за 1.10 лв – няколко квадратни метра. Когато накисваме по ситни семена правим марля от няколко пласта. Когато семената (зърната) са едри (нахут, соя...) може да не ползваме марля, защото водата лесно се

отглежда като придържаме с ръка семената, докато накланяме буркана. Този метод на покълване е подходящ за почти всички семена, които не са слузообразуващи.



\* уред за покълване – съществуват много уреди за покълване, повечето са с тавички и система за навлажняване. Този, който аз имам, е малък и е подходящ за такива, които образуват килимче от зелени листа – люцерна, синап.



\* с почва или марля – това е методът за отглеждане на слузообразуващи кълнове. В тарелка поставяме на дъното марля на няколко пласта, посипваме семенцата по цялата площ и заливаме с вода около 0,5 см. Водата ще омекоти семенцата и ще помогне на кълновете да пробият обвивката. В следващите дни с помощта на пулверизатор ги поддържаме леко влажни, но не и потопени под вода. Когато се покажат малки неразтворени листенца, слагаме тарелката на косвена слънчева светлина, за да може бързо да нараснат няколко сантиметра и да натрупат ценен хлорофил. Тогава те са готови за консумация, взимаме ножичка и ги изрязваме близо до основата им. Ако решим да използваме почва, принципът е същия, но вместо марля, разстиламе семената върху пласт почва или торфена смес. Поддържаме влажни постоянно и когато израснат няколко сантиметра, отново изрязваме до основата им.



Ето какви кълнове може да си направим:

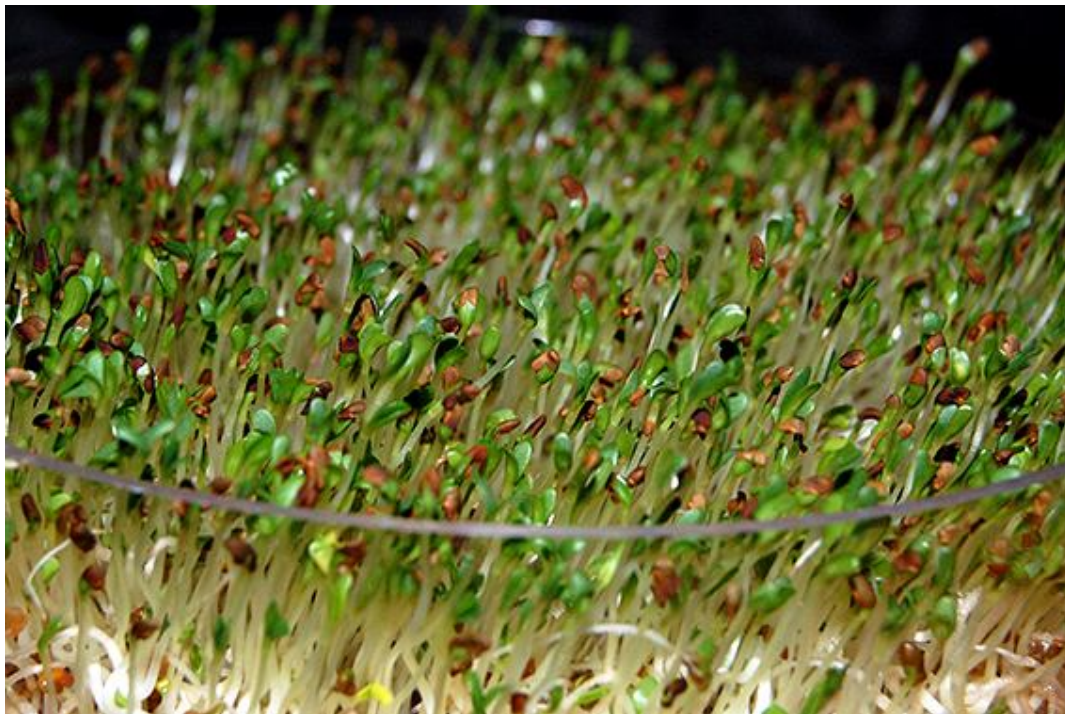
\* слънчоглед – може да е както белен, така и небелен. За беления слънчоглед е достатъчно накисване във вода за 4-5 часа и още веднага след това могат да се консумират. Ако някой обича да чопли семки, може да пробва варианта с небелен слънчоглед, щом се подаде малък бял кълн, са готови.



Също много интересни са и пониците от слънчоглед. Може би е най-подходящо да изберем метода с почвата, за да може лесно след това да ползваме само стъбълцето с листата. Може да се приготвят и в голям буркан, но недостатък е, че едно по едно се отстраняват коренчетата (но ако не ви пречат може да ги хапвате заедно с тях). Имат вкус на суров слънчоглед с лек горчив привкус накрая. Изключително сочни и свежи кълнове.



- люцерна – люцерната е царицата на кълновете. Тя е толкова свежа, хрупкава и обогатява невероятно добре всяка салата. Подходящ метод за покълване е най-вероятно всеки един от изброените по-горе. При тях е важно да се оттича добре излишната вода и да се осигури добра вентилация до всички кълнове. Иначе придобиват лоша миризма и загниват.



\* синап – това са доста пикантни кълнове (с лек вкус на горчица). Някои от сортовете са слузообразуващи. Затова може да покълваме или в уред за покълване или върху марля.



\* крес (латинка) – тези кълнове са с екстравагантен вкус (аз ги обожавам, но на доста хора не им допадат), ползват се като подправка към салати и ястия. Подходящ метод е с марля или почва.



\* ленено семе – до сега съм пробвала с покълване на златисто ленено семе. Също подходящ метод за покълване е с марля или почва. *На долната снимка ленът е с жълтата обвивка по листенцата, на заден план се вижда крес.*



\* ряпа – леко пикантни и с вкус на ряпа, също много хрупкави и свежи.



\* зелена соя – за да стане сочна и с добър вкус, трябва да държим на тъмно и леко да притиснем.

\* леща – може да консумираме веднага след като се появят малки бели кълнове или да оставим за по-дълго време, за да получим поници.

\* лук – има вкус и мирис на лук. Много добра украса се получава с тях и разбира се може да ползваме във всички салати, в които по-принцип добавяме лук.





\* жито – консумираме го или когато кълнът е по-малък от 1,5 мм или когато израсте житен поник (зелени стъбла между 5-10 см). Житените поничи са може би най-ценените, тъй като съдържа над 70% хлорофил и е невероятен енергиен стимулатор със силно изразено пречистващо действие. Подходящи са за правене на сок, като е добре да е направен с подходяща за тази цел сокоизтисквачка.



Източник: Интернет