



ПОКЪЛВАНЕ В СЪДОВЕ

Плитките съдове използваме за семена, които отделят слуз: кресон, синап.

ИНКУБАТОР ЗА ПОКЪЛВАНЕ

Можем да отглеждаме семена за покълване в машината за покълване, към която са приложени точни инструкции за употреба.



БИО КЪЛНОВЕ Валентин

Елда	3 дни	Без характерен вкус.
Броколи	5 - 7 дни	Противораково действие.
Лук	8 - 10 дни	Ароматни и хранителни, тъй като съдържат много аминокиселини.
Синап	5 - 7 дни	Леко люти, съдържат много белтъчини и масла.
Грах	3 - 4 дни	Богати на белтъчини.
Див чесън	10 - 14 дни	Лек вкус на чесън.
Леща	2 - 4 дни	Сладникав орехов вкус, съдържат много белтъчини (25%).
Люцерна (Алфа Алфа)	4 - 6 дни	Много вкусни.
Пшеница	2 - 4 дни	Сладникав вкус, съдържат разнообразни хранителни вещества.
Червено цвекло	6 - 8 дни	Леко виолетов цвят и приятен вкус.
Червено зеле	4 - 5 дни	Изключително подходящи за украса.
Репички	5 - 7 дни	Леко люти, съдържат етерични масла.
Градински сминдух (гръцко сено)	2 - 3 дни	Пикантни, съдържат много слузни вещества, белтъчини, етерични масла.
Копър	8 - 10 дни	Имат миризма и вкус на ананас.
Соя	3 - 4 дни	Съдържат много белтъчини, желязото се съдържа в по-лесно усвоими форми.
Слънчоглед	3 - 8 дни	Лешников вкус.
Градински кресон	5 - 7 дни	Леко люти и ароматни.
Зелен боб Мунго	4 - 6 дни	Богати на белтъчини, скорбяла.



НЕ КОНСУМИРАМЕ плесенясали кълнове и кълнове, които имат неприятна миризма или не изглеждат добре.



SEMENARNA Ljubljana
Dolenjska cesta 242
1000 Ljubljana
www.semenarna.si



SVEMAR®
CEENAP®
гр. Варна
Бизнес Парк Варна
Сграда 1, офис 204+205.4
Тел. 052 730 603
Факс 052 730 583

Мобилен: 0888 797 569, 0887 523 450
www.svemar.net; E-mail: info@svemar.net

КЪЛНОВЕ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ

НЕКА ЗДРАВΟΣЛОВНИТЕ И ПРЕСНИ КЪЛНОВЕ ДА СТАНАТ ЧАСТ ОТ ЕЖЕДНЕВНАТА НИ ХРАНА!

Кълновете имат висока хранителна стойност и широко приложение в салати, пастети, задушени ястия, гарнитури, суфлета и омлети. Разнообразяват менюто ни и влияят благотворно на здравето и тонуса ни!

- **ВИТАМИНИ:** кълновете съдържат много витамини: С и А, които са антиоксиданти, както и витамини от групата В. Половин чаша от повечето видове кълнове съдържа повече витамин С, отколкото шест чаши портокалов сок.
- **БЕЛТЪЧНИНИ:** соевите кълнове съдържат 28 % белтъчини (месото 13%, яйцата 11%).
- **МИНЕРАЛИ:** трудноусвоимите форми на минералите по време на покълването преминават в по-лесноусвоими. Кълновете на различните сортове зеле съдържат 10 пъти повече калций от картофите.
- **ЕТЕРИЧНИ ВЕЩЕСТВА:** благодарение на тях кълновете имат приятен аромат.
- **ГОРЧИВИ ВЕЩЕСТВА:** подобряват храносмилането.
- **БАЛАСТНИ ВЕЩЕСТВА**
- **НЕНАСИТЕНИ МАСНИ КИСЕЛИНИ**
- **ДРУГИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ ВЕЩЕСТВА:** кълновете на люцерната, детелината и броколите съдържат веществото канаванин, което увеличава устойчивостта към някои форми на рака, както и естрогени, които подпомагат растежа и плътността на костите и предотвратяват остеопорозата. Кълновете на броколите съдържат глюкосинолати и изотиоцианати, които стимулират производството на различни ензими в организма. Кълновете на люцерната са източник на сапонини, които отстраняват вредния холестерол и наситените мастни киселини и стимулират имунната система на организма.

Какво се случва по време на процеса на покълване:

НАБЪБВАНЕ

През семенната обвивка проникват въздух и вода. Семето забързва дишането и започва обмяната на веществата. Образованите ензими влияят на промяната на резервните вещества и започва образуването на кълна.

КАК ДА СИ ОТГЛЕДАМЕ КЪЛНОВЕ САМИ ОТЛЕЖДАНЕ В БУРКАНИ

За по-големи и по-малко капризни семена: соя, леща, зелен боб мунго, слънчоглед, люцерна.

Необходими са ни няколко буркана с различна големина (например 0,72л.) и подходящи за тях пластмасови капачки, на които пробиваме дупки.

В буркана слагаме един-два пръста от измитите семена, заливаме ги с вода и ги покриваме. На следващата сутрин изливаме водата и измиваме 1-2 пъти семената. След последното измиване обръщаме буркана обратно, за да се оттече водата. След това поставяме буркана във водоравно положение в помещение със стайна температура. В началото в по-тъмно помещение, а когато семената покълнат (обикновено след два дни), кълновете се нуждаят от светлина. Семената се измиват два пъти дневно (сутрин и вечер), а по-дребните семена, като тези на люцерната, три пъти дневно. Използваме вода от чешмата, която да бъде със стайна температура. Кълновете са готови за консумация след два до пет дни, в зависимост от вида на семената. След последното измиване бурканът трябва да се остави обрънат надолу, за да се оттече всичката вода.



ИЗПОЛЗВАНЕ НА СПЕЦИАЛНИ СЪДОВЕ ЗА ПОКЪЛВАНЕ

Използването на специален съд за покълване са подходящи за люцерна, репички, леща, копър, градински сминдух, червено зеле, лук, слънчоглед, зелен боб мунго.

Измитите семена се накисват през нощта, след това се изсипват в тавичките на съда за покълване (около 15 гр. в тавичка). Тавичките се нареждат една над друга. Два пъти на ден съдът се полива с вода отгоре надолу. Тавичките са направени така, че кълновете във всички тавички да се овлажняват равномерно. Съдът се поставя в тъмно помещение на стайна температура, след около два дни се премества на светло. Кълновете са годни за консумация след 4 -12 дни, в зависимост от вида на семената. Преди консумация кълновете се измиват.



ПОКЪЛВАНЕ

Семената покълват на светло, тъй като така се подобрява хранителната им стойност и се намалява количеството на нитратите. За повечето семена подходяща температура за покълване е стайната (18 - 22 C°). Семената трябва да бъдат винаги равномерно влажни и добре „прветрени“. Ежедневното им измиване осигурява достатъчната влага и проветрение. По този начин се отстраняват отпадните вещества и CO₂ и се предотвратява развитието на болести.