Кълнове от боб Мунг – пълно образователно ръководство

Този документ е предназначен за любознателни потребители, които искат да разберат **как и защо** кълновете от боб мунг (*Vigna radiata*) се отглеждат, подготвят и консумират по определен начин.

Какво представляват „соевите кълнове“

В търговската и кулинарната практика под наименованието **„соеви кълнове“** в повечето случаи се разбират **кълнове от боб мунг (*Vigna radiata*)**, а не от соя (*Glycine max*).
Тази неточност е широко разпространена в Европа и България.

Истинските хрупкави кълнове, използвани в азиатската кухня (супи, уок, салати), са почти винаги **от мунг боб**.

Мунг и соя – съществени разлики

Боб мунг (*Vigna radiata*):

- покълва лесно и равномерно
- има нежен вкус и сочна, хрупкава текстура
- традиционно се използва за кълнове

Соя (*Glycine max*):

- покълва по-трудно
- съдържа значително количество антинутриенти
- не е класически подходяща за кълнове
- използва се основно във ферментирали или обработени продукти (мисо, темпе, тофу, натто)

Поради тези причини **всички препоръки по-долу се отнасят само за кълнове от боб мунг**.

Отглеждане на кълнове от боб мунг

Кълновете от боб мунг се отглеждат **на тъмно**, независимо от използвания уред.
Това помага те да останат **бели, крехки и с мек вкус**.
При излагане на светлина в кълновете протичат различни химични процеси, които

могат да променят вкуса, цвета и текстурата им, поради което тъмнината е предпочитана практика.

За кълнове се използват цели, необелени семена от боб мунг, предназначени за покълване.

Подходящи съдове:

- буркан
- сито
- тенджера от неръждаема стомана с непрозрачен капак

Накисване:

- 8–12 часа, според температурата
- в чиста, питейна вода

Изплакване:

- на всеки 6–12 часа
- винаги с добро отцеждане
- семената не бива да стоят потопени във вода

Препоръчително е съдовете за покълване да се почистват редовно и да се изплакват с гореща вода между циклите.

Лек натиск по време на отглеждане (по избор)

В традиционната азиатска практика при отглеждане на кълнове от боб мунг често се прилага **лек натиск** върху кълновете.
Това подпомага по-равномерното поникване и води до **по-дебели, издължени и хрупкави кълнове**.

На практика това може да се постигне, като върху кълновете се постави:

- плоска чиния или капак
- малка купа или буркан с вода
- влажна кърпа, притисната с лека тежест

Важно е натискът да бъде **умерен** – да не спира отцеждането на водата и да не ограничава въздушния поток.

В традиционната азиатска практика кълновете от боб мунг обикновено се отглеждат до дължина около **3–4 см**, когато са най-крехки, сочни и с балансиран вкус. Именно на този етап често се прилага и лек натиск, за да се постигне по-равномерна форма и по-добра текстура.

Готовност, рандеман и съхранение

Кълновете са готови за консумация при дължина около **3–4 см**, обикновено преди или в началото на появата на жълти мини листенца.

Ориентировъчен рандеман:
100 г сухи семена → **400–600 г сурови кълнове за 3–5 дни**

Съхранение:

- в хладилник
- до 7 дни

Кълновете от боб мунг се съхраняват най-добре в хладилник до 5–7 дни, при добро отцеждане, температура 0–4°C и в съд, който не е плътно затворен (с лека вентилация). Замразяването не се препоръчва, тъй като влошава текстурата им.

Кълновете от боб мунг се консумират в ранен етап от развитието и не се отглеждат до микрорастение с листна маса.

Отделяне на люспите (dehulling)

По време на покълването люспите на боб мунг се отделят естествено.
Те не са опасни, но често се отстраняват за **по-добър вкус и текстура**.

Метод с купа и вода:

1. Поставете кълновете в купа.
2. Залейте със студена вода и разбъркайте.
3. Част от люспите изплуват, други остават на дъното.
4. Отстранете изплувалите люспи, след което премахнете и тези на дъното.
5. При нужда повторете.

Предварителна подготовка преди консумация (по избор)

За допълнителна сигурност кълновете от боб мунг могат да се **бланшират**, като се залеят с вряла вода за **45–60 секунди**, след което незабавно се охладят в студена вода или лед.
След това се отцеждат добре и са готови за употреба.

Вкусът на кълновете от боб мунг може леко да варира в зависимост от условията на отглеждане, честотата на изплакване и дължината, при която се консумират.

Ако кълновете развият кисел или неприятен мирис, не се препоръчва консумация.

Хранителна стойност

Хранителна стойност (*≈100 g сурови кълнове от боб мунг*):

- Енергия: ~30 kcal (~2% от ПДП)
- Протеин: ~3 g (~6% от ПДП)
- Въглехидрати: ~6 g (~2% от ПДП)
- Фибри: ~2 g (~7% от ПДП)
- Витамин C: ~13–14 mg (~15% от ПДП)
- Фолати (B9): ~60–65 µg (~15–16% от ПДП)
- Желязо: ~0.9 mg (~5% от ПДП)
- Витамин K: ~30–35 µg (~25–30% от ПДП)
- Магнезий: ~20–22 mg (~5% от ПДП)

Любопитни факти за боб мунг

- В Азия „соевите кълнове“ почти винаги са кълнове от мунг.
- Мунгът се счита за лека и неутрална храна в традиционната кухня.
- В Корея кълновете от мунг се сервират като самостоятелна гарнитура.
- Dehulling е стандартна практика в професионалното производство.
- Белият цвят на кълновете се счита за желан търговски стандарт.

Приложение: лесна салата с кълнове от мунг

Продукти:

- 200 г кълнове от боб мунг (сурови или бланширани)
- 1 малка краставица
- 1–2 скилидки чесън
- 2 с.л. сусамово олио
- 1–2 с.л. соев сос
- сусамови семена (по желание)
- зелен лук или кориандър
- малко лимонов сок (по желание)

Приготовление:
Смесете всички продукти в купа, овкусете и сервирайте веднага или след кратко престояване.

Заключение

Кълновете от боб мунг са лесни за отглеждане, универсални в кухнята и дълбоко вкоренени в азиатската кулинарна традиция.
Настоящият документ има **образователна цел** и подпомага информирания избор.

Целта не е постигане на „перфектен“ кълн, а свеж, добре развит и приятно хрупкав продукт.