

Idandamine ja võrsete kasvatamine

Ille Ojamaa ja Annely Soots, üle vaadatud 2017.

Idusid ja võrseid saab pidada tervislikuimateks toitudeks üldse. Nad on ka suurepärase maitsega. Idandamine on taimealgete ehk idude kasvatamine ilma mullata. Kui lasta idud kasvada roheliste lehtedeni, siis nimetatakse neid võrseteks. Kõige lihtsam ongi võrseid kasvatada idandamisnõus, kuid neid võib kasvatada ka mullas.

Idandamiseks sobivad väga paljud seemned. Kõige rohkem kasutatakse idandamiseks läätsesid, mungube, kikerherneid, lambaläätse, lutserni ehk alfalfat, adžuki ube. Väga hea maitsega idandeid saab rukola ja brokoli seemnetest. Rõigas, redis, sinep, ürt-allikkress on aga palju teravama maitsega, mistõttu on neid soovitatav kasutada koos mahedamaitselistega. Söödavaid idandeid saadakse ka päevalille, kurgi, kõrvitsa, tatra, seesami, peedi, sibula jt. taimede seemnetest.

Kõige pehmema maitsega ning kergemini idandatavad on lutsern ja munguba. Vürtsikama maitse saamiseks sobivad lutserni ehk alf-alfa sisse brokoli, kressi, redise vm. seemned. Põld- ja lambaläätsest saab huvitava maitsega idandeid. See on Kaug-Idas tuntud maitsetaim, mille seemneid on kerge idandada, 3. - 4. päeval on nende vürtsikas maitse kõige tugevam. Ökopoodidest leiate huvitavaid seemnesegusid. Kahjuks ei idane kõikides segudes kõik seemned lõpuni.

Idandamiseks valige seemned, mille kvaliteeti te teate. Vigastatud, hallitanud ja muul moel kahjustunud seemned ei sobi idandamiseks, ka ei tohi osta seemneid seemnekauplusest, sest need on puhitud ehk mürgised. Kõik idud ei ole hea maitsega ning mõned, nagu kartuli ja tomati idud, on lausa mürgised. Peterselli ja tilli seemned idanevad nii aeglaselt, et neid ei kasutata idandamisel.

Kuna idandid on rikkad bioloogiliselt aktiivsete toimeainete poolest, siis soovatakse raskelt haigetel ja nendega mitteharjunud inimestel alustada nende tarbimist vähehaaval.

Kui seeme puutub kokku veega, tärkab temas elu, energia ja elujõud. Idust saab alguse terve taim, seal on olemas kõik vajalikud toitained taime jaoks, idandid sisaldavad suures kontsentratsioonis väärtuslikke ensüüme, aminohappeid, mineraalaineid, mikroelemente ja vitamiine. Idandamise käigus suureneb seemne vitamiinisisaldus ja vallanduvad mitmed biokeemilised protsessid. Idandites toimub intensiivne bioaktiivsete ühendite süntees, näiteks vitamiinide, ensüümide ja hormoonide tootmine, mistõttu on idude toiteväärtus seemne omast kordades kõrgem. Samuti lõhustuvad ja muutuvad selle protsessi käigus mitmed süsivesikud, rasvad ja valgud, mistõttu on meie organismil neid märksa kergem omastada. Idandatud seemned sisaldavad rohkem toitaineid kui ükski teine looduslik toit, mida inimene tunneb ja teab, nad on tõsiseks rivaaliks parimatele toidulisanditele. Idud sisaldavad ka suurepäraseid kiudaineid. Mineraalainete hulk idandamisel ei kasva, kuid paraneb nende imendumine organismis, valgud lagunevad kergesti omastavateks aminohapeteks.

Toiduks tuleb kasutada ainult värskeid ja töötlemata idandeid. Laste toidulaua peaksid idandid olema aastaringselt, sest kasvava organismi vajadused on märksa suuremad täiskasvanu omast. Need on ka toiduained, mida lapsed armastavad.

Termiline töötlemine, idandite ärakuivamine ning pikk säilitamine hävitavad mitmeid ühendeid. Vitamiinid idandites säilivad hästi külmkapis (mitte sügavkülmas). Idandid

sisaldavad suurima võimaliku hulga C-vitamiini 72-tunnise idandamise järel – just siis tuleks selle vitamiini saamiseks idandid ära tarvitada. Pärast seda hakkab idu C-vitamiini juba oma tarbeks kulutama. Puhkeolekus seemnetes C-vitamiini ei ole, see tekib alles idandamisel.

Kuni idude tekkimiseni tuleb idandeid loputada kaks korda päevas. Pärast seda võib neid juba süüa. Soovi korral saab neid säilitada nädal aega külmkapis (seal nad enam edasi ei kasva) või kasvatada edasi võrsete tekkimiseni. Idusid sobib süüa kõikide toitude kõrvale, lisada salatitesse, smuutidesse jne. Idandid on väga maitsvad ka suppides.

Idusid võib ka kuivatada. Tatraidud näiteks on kuivatatult pikema säilivusajaga ning maitavamad.

NB! Paljud idud kasvatavad endile teisel või kolmandal päeval väikesed valged mikrokiudjuured, mis näivad valge vatina. See on täiesti normaalne arenguetapp, tegemist ei ole hallitusega. Mikrokiudjuured on värskuse tunnuseks ja need kaovad niiskusrežiimi muutudes või idandi vananedes.

Ära hoia idandeid päikese käes, parim on idandada köögi hämaraimas nurgas.
Idanemata jäänud seemned viska minema.

Idandamisnõus idandamine

Kõige kergem on idandada idandamisnõus. Idandamisnõud on kolmekorruselised anumad, mille erinevatele korrustele võib panna erinevatest sortidest seemneid. Korruseid võib täita erinevatel päevadel. Väikeste seemnete alla tuleb asetada spetsiaalne idandamisnõu, et seemned sõelaukudest läbi ei kukuks. Müügil on ka aukudeta idandamisnõusid.



Ärge pange liiga palju seemneid, sest nad hakkavad paisuma, aga idanditel on kasvuks vaja ruumi ning õhku. Ülekülvatud kasvulaval jäävad paljud seemned lihtsalt idanemata.

Korrused tuleb lihtsalt üksteise peale asetada ning valada kõige ülemisele korrusele 0,5l puhast joogivett. Vesi valgub läbi kõigi korruste alumisele korrusele välja. Nõrgunud vesi tuleb ära valada, kuid see sobib ideaalselt näiteks toalilledele kastmiseks. Veevooluga kuhjuvad seemned tihtipeale kuhjakestesse, mistõttu oleks mõistlik neid lusikaga peale loputamist alusel lihtsalt veidi laiali ajada, et nad paremini idanema saaksid hakata. Suuremad idandid veevooluga enam kaasa ei lähe.

Idandeid tuleb loputada igal hommikul ning õhtul. Midagi hullu ei juhtu, kui mõni loputuskord vahele jääb, aga üle ühe päeva loputuseta jäänud idandid hakkavad närbuma. Sõltuvalt seemnest võtab idandi valmimine aega 3-8 päeva. Orienteeruv idandite valmimisaeg on ära toodud seemne pakendil.

Klaaspurgimeetod

Idandamiseks on vaja spetsiaalset klaaspurki või tavalist klaaspurki, kummirõngast ja hõredat, vett ja õhku läbilaskvat puhast riidet või marlit.

Leota seemneid natuke eelnevalt. Pane leotatud seemned purki, kata purk märjaskastetud marliga ja kinnita see kummirõngaga. Aseta purk kaldasendisse, purgisuu allpool, teise anuma peale, et vesi purgist välja niriseks. Vala see vesi ära.

Pane purk otsese päikesevalguse eest kaitstud kohta ning loputa idusid kaks korda päevas. Loputamine toimub nii: kalla seemnete peale läbi marli poole purgi mahus vett ja liiguta purki ettevaatlikult, seejärel nõruta kogu vesi jälle hoolikalt välja.

