

1 ITUJA ITSE IDÄTTÄEN

Martat

Siementen idättäminen on helppoa. Idut kasvavat syöntikelpoisiksi muutamassa päivässä. Idätettäväksi sopivia siemeniä saa ruokakaupan luomuhyllyltä ja luontaistuotemyymälästä.



Martan vinkki

Myytävänä on monenlaisia idätysastioita siivilöineen, mutta jos et ole ennen kokeillut idättämistä, aloita kotoa löytyvillä välineillä. Kokeile, onko kyseessä sinun lajisi. Etpä ainakaan pistä rahaa likoon välineisiin, jotka jäävät tarpeettomina kaapintäytteeksi.

Martan vinkki

Jos kasvatat yrttien tai esimerkiksi kaalin taimia kasvi-maalle ja taimia jää yli tarpeen, käytä ne versojen tapaan salaateissa tai voileivän päällä.

TARVIKKEET

siemeniä » astia siementen liottamiseen » lasipurkki tai siivilä idätykseen » tylliharsoa » kumirengas tai narua harson kiinnittämiseen.

TEE NÄIN

- 1 Pese liotusastia sekä lasipurkki tai siivilä hyvin.
 - 2 Varaa siemeniä korkeintaan neljäsosa idätysastian tilavuudesta (1 litran lasipurkkiin 2,5 dl siemeniä).Huuhtelee siemenet huoneenlämpöisellä vedellä. Poista joukosta roskat, vioittuneet ja tummentuneet siemenet sekä siementen palaset.
 - 3 Kaada siemenet liotusastiaan, väljään veteen. Liota noin 8 tuntia tai yön yli.
 - 4 Huuhtelee liotetut siemenet muutama kertaan huoneenlämpöisellä vedellä. Käytä apuna siivilää.
 - 5 Jos idätät siivilässä, nosta se astian-kuivauskaapin alahyllylle. Jos idätät lasipurkissa, kaada siemenet purkkiin ja kiinnitä purkin suulle tylliharson pala kumilenkilä. Laita purkki alassuun 45 asteen kulmaan astiankuivauskaapin alahyllylle.
 - 6 Huuhtelee siemeniä päivittäin 3–4 kertaa. Jatka huuhtelua, kun idut alkavat kasvaa.
- Jos pidät kasvatusastian kuivauskaapin sisällä **pimeässä**, iduista tulee vaaleita ja miedon makuisia. Voit myös siirtää kasvatusastian **huoneenvaloon**, kun siemenet ovat alkaneet itää. Valoisassa idut muuttuvat vihreiksi ja niiden maku voimistuu.
- 7 Jos huomaat joukossa itämättömiä siemeniä, nypi ne pois. Valmiit idut säilyvät jääkaapissa muutaman päivän. Säilytyksen aikanakin niitä on hyvä välillä huuhdella.

PUHDAS VESI, PUHTAAT KÄDET JA ASTIAT

» Kun kasvatat ja käytät ituja, muista hyvä hygieniat! Käytä vain puhtaita astioita ja välineitä ja pese kädet aina ennen itujen käsittelyä. Käytä huuhteluun puhdasta vettä. Säilytä valmiit idut jääkaapissa ja käytä ne mahdollisimman pian.

» Kaupan iduista ja ulkomailta tuoduista siemenistä on silloin tällöin löytynyt salmonellaa. Salmonella tuhoutuu kuumennettaessa. Idut kannattaakin kypsentää ainakin silloin, kun niitä tarjotaan lapsille, vanhuksille ja raskaana oleville.

ITUJEN RAVINTOARVOJA 100 grammassa on keskimäärin

- » energiaa 150 kJ/36 kcal
- » proteiinia 4 g
- » rasvaa 0,6 g
- » hiilihydraattia 2,6 g
- » kalsiumia 20 mg
- » C-vitamiinia 32 mg
- » K-vitamiinia 147 µg (mikrogrammaa) »

Retiisi

Sarviapila

Mungapapu

Siemen	idätysaika vrk	itujen pituus cm
sinimailanen	5–7	4–5
sarviapila	1–2	0,5–1
mungapapu	3–5	3–4
herne	2–3	1–3
linssit	2–3	1–2
vehnä	1–4	1–2
ruis	1–4	1–2

2 VERSOJA VÄHÄLLÄ VAIVALLA

TARVIKKEET

versotukseen tarkoitettuja siemeniä tai luomusiemeniä » matala astia » taimimultaa tai talouspaperia » suihkepullo. » (muovikelmua astian peitoksi).



Herne

Martan vinkki

Hernekeittoon tarkoitetut kuivatut herneet sopivat verojen kasvatukseen. Ne itävät hyvin ja ovat edullisia.

TEE NÄIN

- 1 Huuhtelee siemenet ja liota niitä 4–8 tuntia tai yön yli. Pienet siemenet (esim. sinappi, retiisi, kaalit) voi kylvää liottamattakin.
- 2 Jos käytät multaa: Levitä astian pohjalle parin sentin paksuinen kerros multaa. Tasoita ja kastele märäksi. Levitä siemenet tasaisesti ja melko tiheään mullan pinnalle. Voit peittää siemenet ohuella multakerroksella, mutta se ei ole välttämätöntä.
- 3 Jos käytät talouspaperia: Peitä astian pohja talouspaperilla. Sitä saa olla kolme–neljä kerrosta. Kostuta paperi kunnolla. Levitä siemenet pinnalle. Pidä paperi kosteana kasvatuksen ajan.
- 4 Pidä kylvös tasaisen kosteana. Kastele säännöllisesti suihkepullolla.
- 5 Voit laittaa astian päälle rei'itetyn muovikelman. Pidä silmällä, ettei kylvös rupea homehtumaan.
- 6 Kun siemenet ovat itäneet, poista kelmu ja siirrä astia valoisaan paikkaan.
- 7 Sato on valmis korjattavaksi, kun sirkkalehdet ovat täysin kehittyneet. Rotevakasvuisissa versoissa saa olla pari kasvulehteäkin. Esimerkiksi herneen versot voivat olla 7–10 cm:n pituisia. Leikkaa versot saksilla ja huuhtelee lävikössä ennen käyttöä. Käytä tuoreena, vastaleikattuina. ●

Martan vinkki

Läpinäkyvästä muovikotelosta, jossa myydään viinirypäleitä ja muita hedelmiä, saa hyvän kannellisen kasvatusastian. Pohjalle laitetaan talouspaperia.



Mungpapu

KASVATA VAIKKA NÄITÄ

auriongonkukka » herne
» kaalit » punajuuri ja mangoldi » retiisi ja retikka » yrtit » keltasinappi » rukola » vihanneskrassi » tattari » vehnä



Vehnänoras