

## **Idandid ja võrsed**

Inimese organism suudab omastada ainult elavat ehk toidus olevat mineraalainet või mikroelementi. Me vajame vitamiine, mineraalaineid ja mikroelemente igapäevaselt väga vähe, oluline on aga nende kvaliteet.

Lihtsaim võimalus saada kvaliteetset toitu on kasvatada ise idandeid ja võrseid.

### **Mõned näited sellest, mida idandid võivad sisaldada?**

**Harilik hernes:** valku, B-, C-, ja A-vitamiini, magneesiumit.

Idandatud herned sisaldavad näiteks kaks korda rohkem C-vitamiini kui apelsinid.

**Läätsed:** valku, C-, E-, A- ja B-vitamiini, rauda, fosforit ja kaltsiumi.

**Nisu, rukis:** valku, B-rühma vitamiine, samuti E- ja C-vitamiini, kaltsiumi, fosforit, rauda ja magneesiumi.

**Päevalilleseemned:** valku, küllastamata rasvu, B-, D-, ja E-vitamiini, rauda, seleeni, mangesiumi, kaaliumi, kaltsiumi, joodi, vaske, mangaani ja tsinki.

Toome väikese tabel vitamiinide jm lisandumise kohta kaera idandamisel:

Riboflaviin (B <sub>2</sub> )	13,5 korda
Foolhape	6 korda
Nikotiinhape (PP)	5 korda
Püridoksiin (B <sub>6</sub> )	5 korda
Pantoteenhape	2 korda
Biotiin (H)	0,5 korda
Tiamiin (B <sub>1</sub> )	0,1 korda

## Kuidas teha idandeid?

### Järgnev, **kõige lihtsam viis**

sobib päevalilleaseemnete, herneste, läätsede, nisu, kaera, odra ja rukki idandamiseks.

Vaja on klaaspurki (0,7 kuni 1 liiter) ja sõela.

Pane terad klaaspurki ja vala neile peale leige vesi.

Leota teri umbes 6-12 tundi.

Vala leotusvesi teradelt ja loputa neid.

Kui oled teri hoolikalt loputanud ja kogu vee ära kallanud, pane purk näiteks köögikappi. Seal on paras soojus, et nad saaksid idanema hakata. **Loputa teri mitu korda päevas!**

Kui idu hakkab paistma (päevalill on tavaliselt kiireim, nisu aeglaseim), võid tarvitama hakata.

Enne tarvitamist loputa neid alati hoolikalt!

## Kuidas kasvatada võrseid?

Võrsete valmistamine sõltub taimest.

**Alfa-alfa ehk lutserni** kasvatamine käib sarnaselt idandite valmistamisega. Erinevus on selles, et purki tuleb hoida kaldu, et liigne vesi valguks välja. Kata purgi suue marliga (kinnita marli kummiga), et pisikesed seemned välja ei kukuks.

Peale idanemisaega pimedas tõsta purk päevavalguse kätte, et lehed saaksid minna roheliseks.

**Allikkressi** on kõige parem valmistada spetsiaalse idandamisnõuga, kuhu saab põhja panna vastava paberi või vati, et juurtel oleks, kuhu kinnituda.

**Suhkruhernes** pane peale leotamist mulda kasvama.

Kui hernevõrsed on kasvamas, võib neid söögiks murda kõrgemast kohast, et saaks mitu korda saaki.

Kindlasti on vaja kasvatada aknalaual **sibulat** vanal heal viisil.

## Idandatud ube ei tohi süüa.

Ubades on toksiin lektiin, mis mõjutab vereloomet ja soodustab väärarengu tekkimist.

Ubade keetmisel lektiini mürgisus kaob.

Kuna **mungubade** keemilise koostise kohta on informatsioon vastukäiv, tuleb

**raseduse ajal idandatud mungubade tarvitamist vältida.**