



Tornis valmib korruga erineva välimuse ja maitsega "saak".

õrnad imikarvad, mille ülesanne on vett imeda. Udupeened karvakesed on idandi värskuse tunnus, neil pole lõhna ega maitset.

Hallituse tunneb ära lõhna järgi. Hallitama läheb idanev mass siis, kui niiskust on liiga palju või kui seemneid pole piisavalt loputatud ja seeneosad pääsevad vohama. Ka hunnikusse jäänud idandid võivad õhupuudusel minna hallitama.

Millised seemned sobivad idandamiseks?

Sellest on küll palju räägitud, aga kordan üle: mitte mingil juhul ärge idandage külvamiseks mõeldud seemneid, sest neid on keemikaalidega töödeldud. Idandamiseks sobivate seemnete valik on rikkalik, viimastel aastatel on neid müüma hakanud isegi tavalised toidukauplused, rääkima aia-, kodukauba- ja looduspoodidest.

Kuna seemnesse talletuvad hästi ka taimekaitsevahendid, siis parimad on mõistagi mürgivabalt kasvatatud seemned.

BioSnacky sarjas on vaid mahe-seemned: lutsern, lambalääts, harilik lääts, salatkress, munguba,

aedrõigas, redis, aasristik, tšiili hanemalts jm. Ökopoest ja supermarketi talukaubariiuililt leiab mahedat Eesti nisu, hernest, lina, valget sinepit.

Kindlasti sobivad ka oma aias kasvanud seemned.

Loomulikult, koguge neid kõrvitsatelt, päevalilledelt, põld- ja aedhernelt, aedoalt, rebasheinalt, hanemaltsalt, salatitelt, basiilikult, rõikalt jne. Idandada võib peaaegu kõike, mis köögiviljaaias kasvab, välja arvatud tomat, mille idandid on mürgised.

Peterselli ja tilli puhul ei tasu see aga ära, sest need idanevad väga aeglaselt.

Mida on keerulisem idandada?

Ubade ja läätsede puhul arvestage, et toorelt võib tarbida vaid idandatud mungube ja rohelisti läätsi. Ülejäänud läätsesid ning soja-, aed- ja põlduba tuleb enne söömist umbes 5 minutit keeta, et neis sisalduvad mürgised ained laguneksid. Lina ja salatkressi idanemisel tekib lima. Tegelikult on see täisväärtuslik lahustuv kiudaine, mis tasub ära süüa.

IDANDAMISTORN

Korruga mitu maitset

Idandamistorni eelis purgi ees on see, et korruga saab kasvatada eri taimeliike ja/või sättida "saagi" valmimine nii, et seda on kogu aeg võtta parimas värskuses. Vastavalt vajadusele võib kasutada ka vaid üht või kaht lava.

■ Lava kohta paras kogus on kaks supilusikatäit kuivi seemneid. Idanedes seemned paisuvad ning täidavad üllatavalt ruttu kogu aluse.

■ Seemnete niisutamiseks valage ülemisele lavale pool liitrit puhast joogivett. Vesi nõrgub läbi äravooluava keskmisele ja seejärel alumisele korrale, niisutades ära sealsed seemned. Veidi vett jääb igale lavale ka soonte vahele.

■ Veereservuaari kogunenud toitainerikas loputusvesi valage toailledele.

■ Loputage torni hommikul ja õhtul: lisaks niisutamisele uhab vesi ära ka hallituseosad ning idandite ainevahetuse jäägid.

■ Veevooluga tekkinud seemnekuhakesed ajage lusikaga laiali, et iga idaneja saaks õhku.

■ Kui idandid liigselt kuivavad, siis nad enam ei idane.

■ Pärast kasutamist peske lavad üle kuuma veega, põhjalikumaks puhastuseks leotage enne söögijäädikas. Neid võib pesta ka nõudepesumasinas.

Kuidas idandeid süüa?

Neid võib kasutada kõikjal: võileival, salatis, müsliis, pudrul, smuutides, supis, vormiroas. Soojale toidule lisage nad valmimise lõpus, et kuumus ei hävitaks vitamiine ja ensüüme.

Milline on paras päevanorm?

Kaks supilusikatäit. Liialdada ei maksa, sest idandites olevad bioloogilised toimeained on väga tugevad. Vahepeal on kasulik pidada ka veidi vahet. Need idandid, mida te ei jõudnud õigel ajal ära süüa, pistke mulda ja kasvatage aknalaua rohelisteks võrseteks, millest saate tervislikku klorofüllit.

KAJA KURG