

Talvine tervisepeenar

SVEN ARBET

Külviaeg on veel mägede taga, aga köögis saab juba edukalt tegelda mikro- vormis aiandusega.

Väike rediseidand maitseb täpselt nagu redis ja pisike porruhakas on vängemgi kui täiskasvanud porrulauk. Mikroökogivilja on lihtne ise kasvatada ja nautida keset talve värskeid maitseid. Rääkimata vitamiinidest ja muust kasulikust, millega värsked idandid meid turgutavad. Aeg on võtta kapist välja idandamisnõud, sest pimedus on ära kurnanud ja energiavarud otsakorral.

Kaubamärgi A.Vogel esinda ja Andra Pihlas õpetab oma koolitustel kasutama BioSnacky idandamistorne ja -purke. Temalt uurimegi, kuidas tervislikke idandeid kasvatada ise.

Milliste seemnetega võiks alustada algaja?

Väga lihtne on idandada munguba, mis pistab nina välja juba teisel päeval. Suurte terade vahel on palju õhku ja oht hallituse tekkeks minimaalne. Valmis idandid on maheda maitsega ja krõmpsud, meega segatult saab maitstva ampsu. Ka nisul on juba järgmisel päeval valged otsad väljas. Idanevad nisuterad on magusad ja meeldivad väga lastele. Lihtne on idandada rohelisi läätsi.

Kui ruttu idandid valmivad?

Parim idandamistemperatuur on 22°. Liiga soojas seemned roiskuvad, jahedas aga ei arene. Idanemise aeg sõltub temperatuurist, niiskusest ja taime liigist, keskmiselt saavad idandid valmis 3–5 ööpäevaga.

Veidi kauem läheb spargelkapsal, salatkressil ja linal. Enamik idandeid on kõige väärtuslikumad pärast 72tunnist idanemist, seejärel hakkab taimebeebi ise kasvamiseks kasutama neid väärtuslikke toitaineid, mis idanemise ajal seemnes tekkisid.



Koos võib idandada ka eri liike. Maitstva ampsu saab näiteks mahedast mungoast ja vürtsikast redisest.

Kui idandid on "valmis"...

... siis tuleb nende areng peatada, et hinnalised ained kaotsi ei läheks. Hoidke idandeid hermeetilises karbis külmkapis. Väärtuslikuna püsivad nad vaid paar-kolm päeva, mitte kauem. Enne tarvitamist laske idandid vee alt läbi, et neid värskendada ja pesta ära seistes tekkinud bakterid. Kui idujuur on pruunistunud, on idand vana ja oma väärtuse kaotanud. Seda tasub jälgida ka poest idandeid ostes.



Idandamispurki on mugav kasutada tänu kaanele, mis on samas ka sõela ja toe eest.

Mis võib algajat idandite kasvatajat üllatada?

Kui idandeid kataks nagu valge vatt, siis ärge ehmata: see pole hallitus! Idujuurtele on tekkinud

» IDANDAMISPURK

Väike ja mugav

Spetsiaalse idandamispurgi kaas on ühtaegu sõel ja katugi. Pärast loputamist on väga mugav panna purk lihtsalt tagurpidi, et vesi saaks välja nõrguda. Purk sobib hästi siis, kui köök on tilluke või kui idandite sööjaid on vähe.

- Sobiv kogus purgi kohta on üks supilusikatäis peeneid seemneid või üks kuhjaga sl suuremaid.
- Katke seemned veega ja leotage üle öö.
- Valage leotusvesi ära ja loputage kaks korda päevas, kuni idandid on valmis.
- Kui unustate loputada ja seemned kuivavad, siis idanemine katkeb.
- Idanemisele mõjuvad halvasti järsud temperatuurimuutused.