

Idudega kevadväsimuse vastu

Idandades seemnete ja ubade mineraalainesisaldus ei muutu, kuid nende imendumine inimorganismi paraneb.

Toorelt sööge idandeid kas toorsalates või koguni iseseisva toidukorrana, aga neid võite panna ka võileivale, lisada supile või ühepajatoidule. Eriti hästi sobivad idandid ometti.

Ubade idandid, välja arvatud mungaoa omad, peaksite enne söömist kergelt läbi keetma (5–8 minutit).

Idandamine

Kõigepealt puhastage oad, ka seemned orgaanilistest või mineraalsetest lisanditest ning sorteerige välja kõik vigastatud või ebaloomuliku värvusega terad. Need rikuvad oodatud lõpptulemuse – idandid võivad hakata roiskuma ja hallitama. Väljavalitud terad peske, siis loputage. Suuremaid seemneid, nagu ube, hõõruge kätega, peeni peske võrguga kaetud klaaspurgis.

Puhtaid seemneid leotage 6–12 tundi, ube kuni 18 tundi. 100 g seemnete kohta võtke vähemalt 2 klaasi vett. Pärast valage leovesi ära, ärge



seda jooge ega muu toidu hulka kalake. Siis valige suuremad leotatud seemned uuesti läbi ning eraldage paisumata ivad, sest need jäävad kõvaks. Ega ole ju kuigi meeldiv, kui nad süües hamba alla satuvad.

Leotatud-sorteeritud seemned asetage ½–1 l klaaspurki, valage veel kord neile loputusvett. Purgi peale tõmmake tükk marlit või tihedamat võrku, mis kinnitage kummivõruga. Seejärel nõrutage vesi välja ning paigutage purk poolkaldu, suu allapoole, pimedasse kohta. Viltune asend tagab selle, et anumasse ei jää üleliigset vett.

Pimedas kasvatage idusid 3–7 päeva, siis maitsevad nad hästi. Nädalast kauem ei tasu siiski hoida, sest hiljem omandavad nad mõru maitse. Kogu idandamise aja vältel loputage seemneid kaks korda päevas toasooja veega. Loputamine hoiab ära hallitusseente ja bakterite tekke.

Valmis idandid tõstke purgiga mõneks tunniks valguse kätte, et nad roheliseks muutuksid.

Säilitamine

Oad ja teised seemned sisaldavad suurima koguse C-vitamiini 72-tunnise idandamise järel. Seepärast peaksite idud ära tarbima 60–80 tunni jooksul, kuna pärastpoole hakkab idu ise oma eluks C-vitamiini tarvitama. Valmis idandeid võite säilitada külmikus umbes 6 päeva kas kaanega suletud purgis või kilekotis.

Enne söömist uhtuge idandeid mitme veega, et nad oleksid värsked ja puhtad. Kontrollige hooliga, kas nende seas pole hallitanud ega ligaseid, mis on mürgised ning tervisele ohtlikud.

REPRO

