

Idandada on lihtne ja põnev

Kevadtalvel anub kurnatud organism kosutust. Kõige lihtsam ja soodsam on end turgutada kodus kasvatatud idanditega.

Idandamiseks sobivat seemet pakuvad rikkalikus valikus aiaärid, öko- ja tervisepoed. Ahvatleva välimusega välismaistes väikepakendites (20–40 g) ootavad tervislikuks toidulisaks saamist harilik lutsern, rukola, spargelkapsas ehk brokoli, sojauba, punane peakapsas, lina, lambalääts, redis, sinep, päevalill, salatkress, punane ristik. Poolekilose pakina jäid tervisepoe riiulil silma mungoad, kikerherned, pruunid-punased-kollased-rohelised läätsed.

Kokku on pandud põnevaid segusid: näiteks lutsern, redis ja sinep; aas-

ristik, valge redis, mungoad ja läätsed; punased läätsed, punane kinoa, redis, põld-lambalääts.

Õnneks pole raske hankida ka Eestis kasvatatud maheseemet, seda leiab nii tervisetoidu- kui talupoodidest: näiteks hernest, toidukanepit, lina, valget sinepit. Tuttavalt taluperelt võib saada puhast nisu-, rukki- ja kaeraseemet.

Idandamiseks tasub koguda seemneid oma aia kõrvitsatelt, päevalilledelt, põld-lambaläätselt, 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.

Miks ikkagi nii kasulikud?

Idanemise ajal tekib idus selliseid aineid, mida kuivas seemnes enne pole ning mis hiljem taime kasvades kaovad. Selles peitubki idandite imeline vägi.

Kuiva seemne idus on kõik vajalik taime elutegevuseks: vitamiinid, ensüümid, mineraalained, kasvuhormoonid. Kui niiskus paneb seemne idanema, muutub kogu see väärtuslik kraam inimorganismile kättesaadavaks.

Näiteks tekib C-vitamiin, mida kuivas seemnes peaaegu polegi. Oluliselt suureneb väärtuslike B-rühma vitamiinide kogus. Vitamiini B₂, mille vähesusest on tingitud muide ka inimese energiapuudus, tuleb juurde lausa neli korda! Mitmekordistub E-vitamiini sisaldus. Idanditest saab kaaliumi, magneesiumi, rauda jm mineraalaineid. Idandid on kiudainerikkad, mistõttu puhastavad organismi ja tekitavad täiskõhutunde.

Kuna idandid on nii rikkad bioloogiliselt aktiivsete toimeainete poolest, soovitatakse neid tarbida mõõdukalt, mitte üle 2 sl päevas.

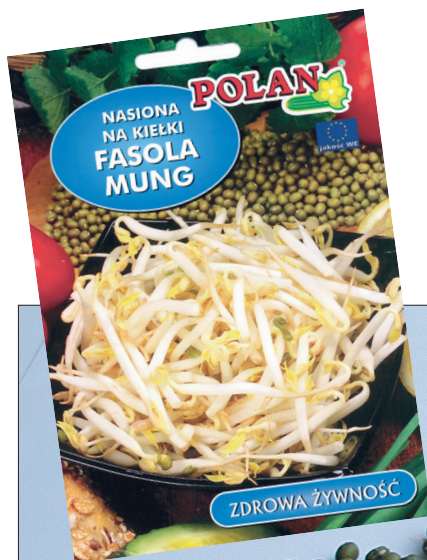
Kirjanduse andmeil on suurim kogus väärtuslikke aineid idandis 72tunnise idandamise järel, pärastpoole hakkab taim neid ise oma kasvuks tarvitama.

Külmkapis idanemine küll pidurdub, kuid sealgi ei tasu neid üle kahe-kolme päeva hoida. Valmis idandeid säilitage kaanega anum as või kilekotis.

Kus idandada

Kui teil on kavas idandamisega tõsisemalt tegelda, tasub osta spetsiaalsed idandamisnõud ja mitte jännata marlimeetodiga. Viimane käib nii: pane-

KAJA KURG



Mungoad enne idandamist ja kolmandal idandamispäeval. Mungube kasvatab liblikõieline taim mungvigna (*Vigna radiata*), mis kuulub lehmaherne perekonda.