

## TASUB TEADA

## Mis on mis?

Idanditest rääkides nimetatakse neid massiliselt valesti ehk siis idudeks. Teeme asja selgeks.

■ **Idu** on seemne osa, millest areneb taim. Idu koosneb tulevase taime organite algetest (idujuur, iduvars, idulehed, idupung). Lisaks idule on seemnes tavaliselt ka sisetoitekude.

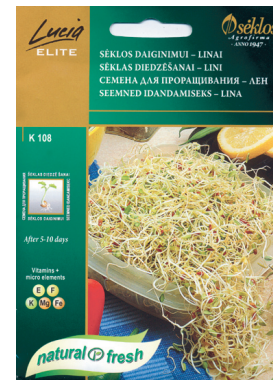
■ **Idand** on arenema hakanud idu, mis toitub seemne varudest.

■ **Idulehed** on õistaimedel esimesed üks või kaks lehte, mis seemne idanedes arenevad ja valguse käes roheliseks muutuvad. Neid nimetatakse tõusmeteks, enamasti aga suupärasemalt võrseteks.

■ **Idandeid** kasvatatakse pimedas (enamik seemneid, v.a väga peenikesed, tahab ju idaneda mullas, kus on pime). Tõusmed vajavad kasvamiseks valgust.

te läbipestud seemned purki ja kinnitate purgi suule kummiga marli, et seemneid saaks idanemise ajal loputada. Seemnepurki tuleb hoida soojas ja pimedas kohas alaspidi suuga ja veidi viltu, et liigne vesi saaks välja nõrguda ja õhk sisse pääseks.

See kõik tüütab üsna varsti ära, tahaks mugavamaid vahendeid. Mitmekorruselised idandamistornid maksavad paarikümne euro ringis. Kui see tundub liiga kalline, võib alustuseks osta märksa odavamalt, umbes neli eurot maksava spetsiaalse idandamispurgi. Sel on kaaneks plastist sõel koos mu-



Punastest peakapsast saab põnevad lillad idandid, millega on tore kaunistada praadi ja võileiba. Porrulaugu idanditel on terav pikantne maitse, mis sobib eriti hästi juustuga. Lina on rohi saja haiguse vastu. Eri värvi idandeid on tore kokku segada.

gava toega, kuhu anum viltu seisma panna.

Idandamistorn on muidugi väga mugav. Loputamiseks-niisutamiseks tuleb vaid ülalt vett peale valada, see niriiseb läbi korruste alla, kust ta lõpuks ära valatakse. Mitme lavaga tornis saab korraga idandada eri liike või siis tekitada eri valmimisjärgus idandeid, tänu millele on alati võtta parimas idanemisjärgus kraami.

## Kuidas idandada

Ühe inimese kohta on korraga paras võtta üks supilusikatäis kuiva seemet, sest idanedes suureneb idandite maht üllatavalt palju: lutsernil näiteks 10, läätsedel 6, mungoal 4–5, sojaosal 5 korda.

Peske seeme läbi ja pange likku. Vett olgu umbes neli korda rohkem. Kasutage puhast joogivett, näiteks värsket kaevu- või filterkannuvett. Otse kraanist lastud vesi pole hea.

Olenevalt seemne suuruselt tuleb seda leotada 4–12 tundi. Umbes 12 tundi tahavad liguneda näiteks munguba, sojauba, teravili, kikerhernes; kümme tundi herved ja läätsed; viis tundi lutsern, redis jm peenemad seemned.

Pärast leotamist valage vesi ära ja loputage seemned läbi. Niisked seemned pange pimedasse idanema, sobivaim temperatuur on 21–24°. Toitai-

neterikas leotusvesi kasutage ära lillede kastmiseks.

Idanemise ajal loputage idandeid hommikul ja õhtul toasooja veega, et neid niisutada ja ära uhtuda ainevahetusjääke ning võimalikke hallitusseente tekitajaid. Kui üks loputuskord jääb vahele, et riku see veel idandeid, kuid kui unustate juba paar-kolm korda, võivad seemned liigselt kuivada ega idane enam edasi.

Idandeid võib hakata sööma kohe, kui nad on paari mm pikkused. Mida peenem seeme, seda pikemaks võib lasta idanditel kasvada, ilma et väärtuslikud omadused kaoks. Parim pikkus on näiteks mungoal 2–3, läätsedel 2–3, lutsernil 3–5, sojaosal 2–4, kikerhernel 2–3 cm. Kui idandid on “valmis”, pange nad külmkappi. Enne söömist laske veel kord värskenduseks vee alt läbi.

## Sööge ja nautige

Osa allikaid väidab, et aeduba, kikerhernesid ja sojauba peab enne söömist keetma kümnekond, läätsesid 2–3 minutit, et mürgised ained laguneks. Samas leidub ka arvamusi, et me ei söö nende idandeid nii tohututes kogustes, et võiksime saada mürgituse.

Vahelduseks võib idandid mikserdada püreeks. Idandite hapendamisel saab aga kosutava joogi. Selleks pange purki 1–2 mm pikkused idandid, valage peale soe (25–30°) vesi, sulgege purk tihedalt kaanega ja hoidke ööpäev soojas (25–30°) kohas. Iduveksi on meeldivalt hapu ning varustab seedekulglat väärtuslike piimhappebakteritega.

Need idandid, mida te ei jõudnud aga õigel ajal ära süüa, pistke mulda ja kasvatage rohelisteks võrseteks, mis on samuti väga tervislikud.



Sojauba kolmandal idandamispäeval. Idandatud sojaosas on muude väärtuslike ainete kõrval ka rohkelt letsitiini ehk “ajuvitamiini”. Põld-sojauba (*Glycine max*) on üheaastane liblikõeline kultuurtaim sojaoa perekonnast.