

# IDÄTYSTAULUKKO

Siemen	Tärkeimmät ravintoaineet	Määrä, kuiva	Astia	Liotus-aika	Idätys-aika	Idun pituus	Huom.
Adukipapu	Korkealuokkaista proteiinia, C-vitamiinia, rautaa.	1 dl	5 dl	12-15 h	3-5 vrk	5-10 mm	Paisu paljon liotettaessa. Huuhdellaan 2-3 kertaa päivässä. Säilyy 2-3 vrk kylmässä. Valmiit idut kiehautettava 5-10 min. ja vesi kaadettava pois. Itäviä papuja vaikea löytää Suomesta.
Auringonkukan-siemen (kuorittu)	Kaliumia, sinkkiä, seleeniä ym. mine- raaleja, rasvoja, proteiinia, B- ja E- vitamiineja.	1 dl	3 dl	5-8 h	1/2 vrk	5 mm	Idätyksen aikana tölkkiä käännellään, ei huuhdella. Tummuu kauemmin idätettäessä. Säilyy kork. 1 vrk kylmässä.
Hampunsiemen		1 dl	3 dl	8 h	1-2 vrk		
Herne	Hiilihydraatteja, kuituja, proteiinia, mineraaleja, A- ja C- vitamiineja.	1 dl	5 dl	12 h	2-3 vrk	1-2 cm	Huuhdellaan 4 krt päivässä. Voidaan kasvattaa myös versoiksi. Säilyy 2-3 vrk kylmässä.
Hirssi ja quinoa	Hiilihydraatteja, kuituja, B- ja E- vitamiineja, proteiinia. Gluteiiniton.	1 dl	3 dl	8 h	1 vrk		Pehmenee, ei näkyvää itua. Säilyy 1-2 vrk kylmässä. Vedessä kauemmin.
Kik-herne	Hiilihydraatteja, kuituja, proteiinia, mineraaleja.	1 dl	5 dl	12 h	2-3 vrk	1-2 cm	Valmiit idut kiehautettava 5-10 min ja vesi kaadettava pois. Säilyy 2-3 vrk kylmässä.
Kurpitsa	Proteiinia, rasvoja, E-vitamiinia, fosforia, rautaa, sinkkiä.	1 dl	3 dl	8 h	1 vrk		Turpoo, mutta ei idä.
Linssi	Runsaasti proteiinia, rautaa, sinkkiä, seleeniä ja muita mineraaleja, C-vitamiinia.	1 dl	5 dl	12 h	3 vrk	5-10 mm	Huuhdellaan 2 kertaa päivässä. Säilyy 2-3 vrk kylmässä.
Mung-papu	Korkealuokkaista proteiinia, rautaa, kaliumia, C-vitamiinia.	1 dl	5 dl	12-15 h	2 vrk	1-3 cm	Liotetaan noin +80 asteessa. Huuhdellaan 2-3 kertaa päivässä. Kylvetetään ja erotellaan siemenkuoret pois. Lävikössä painon alla idätettäessä saadaan paksuja, rapeita ituja. Säilyy 2-3 vrk kylmässä.
Puna-apila	A- ja C-vitamiineja, hivenaineita.	3 rkl	2 l	4-6 h	4-5 vrk	2-4 cm	Valmistaa lehtivihreää. Erikoinen maku, käytä säästeliäästi.
Retiisi	Kaliumia, C-vitamiinia.	0,5 dl	2 l	4-6 h	3-4 vrk	2-3 cm	Huuhdellaan 2 krt päivässä. Valmistaa lehtivihreää. Käytetään mausteena. Säilyy noin viikon kylmässä.
Ruis	B- ja E- vitamiineja, mineraaleja, proteiinia, hiilihydraatteja. Runsaasti maitohappobakteereja.	1 dl	3 dl	8 h	1-3 vrk	5-10 mm	Kostutetaan ja käännellään idätyksen aikana, ei huuhdella. Säilyy 1-2 vrk kylmässä. Vedessä kauemmin.
Sarviapila	Runsaasti rautaa, fosforia, hivenaineita. Luonnon antibiootteja, puhdistava.	0,5 dl	3 dl	8 h	2-3 vrk	5-10 mm	Huuhdellaan 2 kertaa päivässä. Tulee nopeasti kirpeäksi. Säilyy 4-6 vrk kylmässä. Käytä säästellen.
Seesamin-siemen (kuorellinen)	Runsaasti proteiinia, kalsiumia ja muita mineraaleja, B- ja E- vitamiineja, rasvoja, kuitua.	1 dl	3 dl	5-8 h	1/2-1 vrk	1 mm	Idätyksen aikana tölkkiä käännellään, ei huuhdella. Säilyy kork. 1 vrk kylmässä.
Sinimailanen	A-, B-, C-, E- ja K-vitamiineja, runsaasti mineraaleja ja hivenaineita.	0,5 dl	2 l	4-6 h	4-6 vrk	2-4 cm	Huuhdellaan 2-3 kertaa päivässä. Siemenkuoret ja itämättömät siemenet kylvetetään pois kerran idätyksen aikana ja lisäksi itujen valmistuttua. Laita lehtivihreän muodostumiseksi 2 tunniksi aurinkoon. Säilyy noin viikon kylmässä.
Tattari (kuorittu, kokonainen, vaalea)	Hiilihydraatteja, kuituja, B- ja E- vita- miineja, proteiinia. Gluteiiniton	1 dl	3 dl	10 min	1 vrk	1-2 mm	Pitempi liotusaika pehmentää siemenet itämättömiksi. Säilyy 1-2 vrk kylmässä. Vedessä kauemmin.
Vehnä	Hiilihydraatteja, proteiinia, B- ja E- vitamiineja, fosforia.	1 dl	3 dl	8 h	1-2 vrk	2-5 mm	Huuhdellaan liotuksen jälkeen viiteen kertaan. Idätyksen aikana kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella. Säilyy 1-2 vrk kylmässä. Vedessä kauemmin.

## **Liotus ja idätys**

Koska elävissä ravinnossa ei ruoka-aineita keitetä, kuivahedelmät, pähkinät, siemenet, jyvät ym. tulee liottaa elimistölle sulamiskelpoisiksi. Myös idättäminen edellyttää liotusta, jolla saadaan siementen itämiseen suotuisa kosteuspitoisuus. Sopiva liotusaika vaihtelee eri siemenillä. Idätyksessä voidaan käyttää esim. synteettisellä verkolla varustettua lasiastiaa, joka sijoitetaan astiankuivauskaappiin tai muuhun sopivaan paikkaan suu 45 asteen kulmassa alaspäin.

### **Kuivahedelmät**

Kuivahedelmät on liotettava noin vuorokauden verran ennen käyttöön ottoa. Ennen liotusta pinnan epäpuhtaudet on pestävä huolellisesti pois. Viikunoista poistetaan samalla kannat ja taateleista mahdolliset kivet.

### **Pähkinät**

Liotusaika riippuu pähkinästä. Cashewin liotusaika n 2 tuntia. Mantelilla, hassel- ja parapähkinällä 8-12 tuntia. Saksanpähkinällä 4 tuntia.

### **Viljakasvit**

Täysjyväviljassa oleva fytiinihappo, joka sitoo viljan kivennäisaineet ihmisen käyttöön sopimattomiksi, hajoaa fytaasientsyymien vaikutuksesta yleensä vasta pitkän liotuksen ja idätyksen aikana.

Pese jyvät ennen liotusta huolella. Liota noin 8 tuntia. Huuhtelee vähintään viiteen kertaan. Idätä, kunnes idun pituus on noin 2 mm. Idätyksen aikana ei jyyviä ole syytä huuhdella, koska liika kosteus voi saada aikaan hiiva- ja homekasvustoa. Astiaa käännettään ja kuivuneita jyyviä kostutetaan tarvittaessa.

### **Hirssi**

Pese siemenet hyvin useassa kylmässä vedessä ja yhdessä kuumassa vedessä, huuhtelee lopuksi kylmässä vedessä. Liota noin 8 tuntia ja idätä noin 24 tuntia. Ei näkyvää itua.

### **Tattari**

Pese siemenet hyvin useassa kylmässä vedessä ja yhdessä kuumassa vedessä, huuhtelee lopuksi kylmässä vedessä. Vaaleanpunaisen terveydelle haitallisen fagopyriinin pitää poistua tattarista huuhtelun yhteydessä. Liota 10-20 minuuttia ja idätä noin 24 tuntia.