

Lemmikkilinnut **KAIJULI** ry
papukaijat • suoranokat • kaijuli.fi

Idätys

Teksti ja kuvat: Sabine Kurt





Idätys

Ituja eli pieniä taimenen alkuja voi kasvattaa kotona helposti erilaisista siemenistä, pavuista ja pähkinöistä. Idätys on helppoa, siihen ei tarvita juurikaan erikoisvälineitä eikä se vaadi hirmuisesti vaivaa kunhan muistaa muutamien perusasian.

Idätys moninkertaistaa siemenissä, pavuissa ja pähkinöissä olevat vitamiinit. Näissä oleva fytiinihappo hajoo ja näin kivennäisaineet imeytyvät elimistöön paremmin ja entsyymipitoisuus kasvaa. Huomio kuitenkin että suuret pavut, esim. kikherne, soija-, musta-, pinto-, valko-, kidneypapu pitää kiehua ennen syömistä jotta näissä olevat haitalliset (luontaiset) aineet hajoo ja osa vitamiineista ja muista ”hyvistä aineista” vapautuu.



Välineet joita tarvitaan

- Lasitölkki tai vastaava (muista että käytettävä purkki tulee olla tarpeeksi suuri sillä idut turpoavat noin kaksinkertaisiksi)
- Harsoa tai vaikkapa vanhasta sukasta leikattu pala (puhdas totta kai)
- kumilenkki

Näin toimit

Siemenet ym. tulee huuhdella hyvin, niin että vesi juoksee kirkkaana. Laita siemenet runsaaseen veteen likoamaan. Siementen liotus riippuu siemenestä aina muutamasta kymmenestä minuutista vuorokauden, hyvä nyrkkisääntö on liottaa siemeniä vähintään yön yli.

Liotuksen jälkeen siemenet tulee huuhdella kertaalleen hyvin niin että vesi juoksee kirkkaana. Laita siemenet lasitölkkiin, kumilenkillä harso tölkin suun ympärille ja lasitölkki esim. tiskikaappiin n. 45 asteen kulmaan mutta kuitenkin niin, että siemenet eivät tuki koko tölkin suuta ja ilma pääsee vaihtumaan (muutoin siemenet homehtuvat!).

Suurinta osaa siemenistä tulee huuhdella idätyksen aikana, noin kolmesti vuorokaudessa, tähän kätevä työväline on siivilä. Huuhtelun lopuksi vesi valutetaan pois ja siemenet laitetaan takaisin tiskikaappiin kuten alussa. Mikäli siemeniä ei huuhdella tarpeeksi usein idut kuivuvat ja pilaantuvat. Viljalajikkeita ei huuhdella, purkkia käännellään ja siemenet kostutetaan.

Idut ovat valmiit useimmiten 1-3 vuorokauden päästä idätyksen aloittamisesta, huomaat tämän kun siemeniin tulee pieni häntä – tällöin idut ovat valmiita tarjoiltavaksi. Paras tapa varmistaa itujen tuoreus on aina maistaa niitä itse. Idut säilytetään jääkaapissa mutta anna itujen tosin ”kuivahtaa” ennen tätä sillä märät idut eivät säily jääkaapissakaan kovinkaan hyvin vaan pintakuiva on aina paras. Idut jotka sisältävät lehtivihreää voi ”viherryttää” idätyksen loppuvaiheessa siirtämällä valmiit idut valoisampaan paikkaan, älä kuitenkaan laita ituja suoraan auringonvaloon sillä tällöin idut rupeavat ”kiehumaan”.



Joistakin luontaistuotekaupoista saa myöskin valmiita idätysastioita, näissä on usein monta kerrosta joka mahdollistaa siihen että useampaa siementä voi idättää samaan hyvinkin kätevästi. The Birdcare Companylla on myöskin saatavilla (joskin tällä hetkellä hyvin huonosti Suomessa) juomaveden desinfiointiin, kosteeseen ruokaan ja ituihin tarkoitettua *Aviclens* nimistä nestemäistä ainetta joka estää haitallisten bakteerien ja sienien kasvun.

Huomioitavaa!

Muista hygienia! Pese ja huuhtelee käyttämäsi idätysvälineet huolellisesti sekä kätesi kun käsittelet ituja! Salmonella ei ole mahdoton, toisinaan kaupan iduista on salmonellaa tavattu sekä ulkomailta tuoduissa siemenissä tämä ei ole lainkaan tavatonta! Hyvä keino on kaataa yli 60 asteista vettä siementen päälle ennen käyttöönottoa liotuksen alussa (esim. vedenkeittimellä kiehautetun veden).

Adukipapu (Adzuki bean)

Liotus: 8-12+ h

Itämisaika: 3-5 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, niasiini, aminohappoja

Proteiini: 25%

Amarantti (Amaranth)

Liotus: ei välttämätöntä, runsas huuhtelu idättämisen aikana riittää

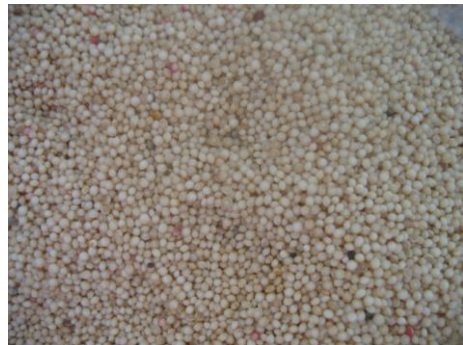
Itämisaika: 2-4 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, Niasiini, Magnesium, fosfori, kalium, aminohappoja

Proteiini: 15%





Auringonkukansiemen (Sunflower)

(kuorittu tai kuorellinen)

Liotus: 1-8 h

Itämisaika: 1-2 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, Magnesium, niasiini, fosfori, kalium

Proteiini: 25%



Herne (pea)

Liotus: 8-12+ h

Itämisaika: 2-3 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, fosfori, aminohappoja

Proteiini: 25%



Hirssi (Millet)

Liotus: 8-12 h

Itämisaika: 1-3 vrk

(pehmenee, ei näkyvää itua)

Ravintoarvot:

Vitamiinit B, C ja E

Kalsium, rauta, Magnesium, pantoteenihappo

fosfori, aminohappoja

Proteiini: 15%



Kaura (Oat)

Liotus: 8-12 h

Itämisaika: 1-3 vrk

(Kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella idätyksen aikana)

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, Niasiini, Magnesium, fosfori, kalium, aminohappoja

Proteiini: 15%



Kikherne (Chick pea/Garbanzo bean)

Liotus: 8-12+ h

Itämisaika: 2-3 vrk

*Keitä valmiit idut n. 5-10 minuuttia

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, C

Kalsium, rauta, Magnesium, aminohappoja

Proteiini: 20%



Kurpitsa (Pumpkin)

(kuorittu tai kuorellinen)

Liotus: 1-4h

Itämisaika: 1-2 vrk

*siemen lähinnä turpoaa, ei välttämättä näkyvää itua.

Ei säily hyvin joten käytettävä mahd. pian.

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, Magnesium, niasiini, fosfori, kalium

Proteiini: 25%



Linssit (lentils)

(kaikki värit käy kunhan linssit on kokonaisia)

Liotus: 8-12 h

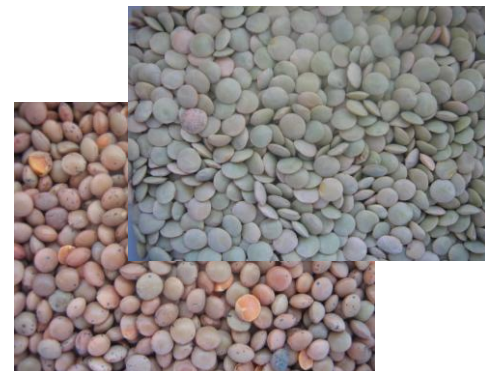
Itämisaika: 2-3 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, fosfori

Proteiini: 25%



Maapähkinä (Peanut)

Liotus: 8-12h

Itämisaika: 2-4 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, magnesium, fosfori, kalium, niasiini, aminohappoja

Proteiini: 20-25%



Maissi (Corn)

Liotus: 8-12+ h

Itämisaika: 3-4 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, fosfori, aminohappoja

Proteiini: 25%



Manteli (Almond)

Liotus: 6-8 h

Itämisaika: 1-2 vrk

*lähinnä turpooa, ei välttämättä näkyvää itua

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, magnesium, niasiini, fosfori, kalium, aminohappoja

Proteiini: 20-25%



Mung-papu (Mung bean)

Liotus: 12+ h

Itämisaika: 2-4 vrk

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, Magnesium, kalium, aminohappoja

Proteiini: 20%

Musta papu (Black bean)

(Idätys% n. 50)

Liotus: 8-12+ h

Itämisaika: 2-4 vrk

*Keitä valmiit idut n. 5-10 minuuttia

Ravintoarvot:

Vitamiinit A, B, C ja E

Kalsium, rauta, magnesium, niasiini, fosfori, kalium ja aminohappoja

Proteiini: 20-25%





Ohra (Barley)

Liotus: 6-12 h
Itämisaika: 2-3 vrk
(Kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella idätyksen aikana)

Ravintoarvot:
Vitamiinit A, B, C ja E
Kalsium, rauta, Niasiini, Magnesium, fosfori, kalium, aminohappoja
Proteiini: 15%

Pinto papu (Pinto bean) (Idätys% n. 50)

Liotus: 8-12+ h
Itämisaika: 2-4 vrk
*Keitä valmiit idut n. 5-10 minuuttia

Ravintoarvot:
Vitamiinit A, B, C ja E
Kalsium, rauta, magnesium, niasiini, fosfori, kalium ja aminohappoja
Proteiini: 20-25%

Quinoa

Itämisaika: 2-4 vrk
Liotus: 30 min – 8h.
(pehmenee, ei näkyvää itua)
Ennen idätystä muista huuhtoa hyvin luontaisen sapotiinin takia!

Ravintoarvot:
Vitamiinit A, B, C ja E
Kalsium, rauta, Niasiini, Magnesium, fosfori, kalium, aminohappoja
Proteiini: 15%



Retiisi (Radish)

Liotus: 6-8 h
Itämisaika: 3-6 vrk

Ravintoarvot:
Vitamiinit A, B, C, E ja K
Kalsium, rauta, magnesium, fosfori, kalium, sinkki, karoteeni, lehtivihreä, aminohappoja, antioksidentteja
Proteiini: 35%



Ruis (Rye)

Liotus: 8-12 h
Itämisaika 2-3 vrk
(Kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella idätyksen aikana)

Ravintoarvot:
Vitamiinit B, C ja E
Kalsium, rauta, Magnesium, pantoteeni happo, fosfori, aminohappoja
Proteiini: 15%

Sarviapila (Fenugreek)

Liotus: 8-12 h
Itämisaika: 2-5 vrk

Ravintoarvot:
Vitamiinit A, B, C ja E
Kalsium, rauta, Magnesium, fosfori, kalium, sinkki, karoteeni, lehtivihreä, aminohappoja
Proteiini: 30%

Seesaminsien (Sesame)

Liotus: 2-8 h
Itämisaika: n. 1-3 vrk
(Kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella idätyksen aikana)

Ravintoarvot:
Vitamiinit B, C ja E
Kalsium, rauta, Magnesium, fosfori, pantoteenihappo, aminohappoja
Proteiini: 15%



Sinimailanen (Alfalfa)

Liotus: 4-8 h
Itämisaika: 4-6 vrk

Ravintoarvot:
Vitamiinit A, B, C, E ja K
Kalsium, rauta, Magnesium, fosfori, pantoteenihappo, kalium, sinkki, karoteeni, lehtivihreä, aminohappoja
Proteiini: 35%



Speltti (Spelt)

Liotus: 8-12 h
Itämisaika: 2-3 vrk

Ravintoarvot:
Vitamiinit B, C ja E
Kalsium, rauta, Magnesium, fosfori, pantoteenihappo, aminohappoja
Proteiini: 15%

Tattari (Buckwheat)

liotus: n. 10-30 min
Itämisaika: 1-2 vrk
(pidempi liotus pehmentää siemenet itämättömiksi!
Vaaleanpunaisen terveydelle haitallisen fagopyriinin pitää poistua tattarista huuhtelun yhteydessä.)

Ravintoarvot:
Vitamiinit A, B, C ja E
Kalsium, rauta, Niasiini, Magnesium, fosfori, kalium, aminohappoja
Proteiini: 15%



Vehnä (Wheat)

Liotus: 8-12 h
Itämisaika 2-3 vrk
(Kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella idätyksen aikana)

Ravintoarvot:
Vitamiinit B, C ja E
Kalsium, rauta, Magnesium, pantoteenihappo, fosfori, aminohappoja
Proteiini: 15%

