

# Kuinka viljelet itse versoja ja orasta (Elävän ravinnon ystävä 2/2010)

## Siemenet

Versojen kasvattamiseen sopivat kuorimattomat auringonkukan- ja tattarinsiemenet, sekä härkäpavut, herneet ja valkolupiinin ja parsakaalin siemenet. Myös kuorituista siemenistä voi onnistua kasvattamaan esimerkiksi auringonkukanversoja, jos ne ovat riittävän elinvoimaisia. Käytä oraan kasvattamiseen biologisesti viljeltyjä vehnänjyviä.

Joistain luontaistuotekaupoista saa kuorimattomia auringonkukansiemeniä. Myös linnuille tarkoitettuja voi käyttää viljelyyn. Helsingissä saa ainakin Hyötykasviyhdistyksen Alku ja Juuri - kaupasta tattarin ja parsakaalin siemeniä ja Tuoreverso Oy:stä valkolupiinin ja härkäpavun siemeniä.

## Kasvualusta

Kaikki astiat tai tarjottimet, joiden reuna on vähintään 3 cm korkea. Myös vähittäismyynnin muoviset pakkauslaatikot ovat sopivia.

## Vesi

Puhdas huoneenlämpöinen vesi. Helpotat työtäsi, jos käsillä on spraypullo tai suihku.

## Multa

- Aiempien sisäviljelmien juurimatoista kotona kompostoitu multa. Juurimattomulta on käyttökelpoista niin kauan kuin siinä ei ole homekasvustoa. Taitava kasvattaja saa mullan kiertämään kauan aikaa.
- Valmis taimikasvatusmulta.
- Mullan voi myös sekoittaa itse. Suositeltavia on kolme maasekoitusta:
  1. Yksi osa kompostia, kaksi osaa lannoittamatonta turvetta ja 2 rkl dolomitti- tai algominkalkkia 10 litraan komposti-turveseosta.
  2. Yksi osa peltomultaa (jossa ei ole keinotekoista lannoitetta tai torjunta-aineita), yksi osa lannoittamatonta turvetta ja 2 rkl dolomiitti- tai algominkalkkia 10 litraan komposti-turveseosta.
  3. 10 litraa lannoittamatonta turvetta, 1 dl palanutta luonnonlantaa tai 2 rkl dolomiitti- tai algominkalkkia.

## Viljelmä ja sen hoito

### Versot

Liota siemeniä lasipurkissa noin 8-24 tuntia. Kiinnitä vettä läpäisevä verkko lasipurkin suulle kumilenkillä tai vastaavalla ja kaada liotusvesi purkista. Liotusveden voit käyttää kukkien kasteluun. Idätä siemeniä 1-2 vuorokautta huoneenlämmössä muutaman kerran vuorokaudessa huuhdellen.

Levitä multa tasaisesti kasvatusastiaan (1,5 - 2 cm paksuudelta). Levitä siemenet tasaisesti mullalle. Kastele. Varo kastelemasta liikaa, ettei kasvusto homehdu. Laita toinen astia kanneksi päälle tai viritä mustaa muovia kanneksi. Kahden kolmen vuorokauden kuluttua versot tulevat niin pitkiksi, että kansi nousee paikaltaan. Poista kansi ja siirrä versoastia valoon. Kastele tarpeen mukaan. Versot ovat valmiit korjattaviksi viidestä seitsemään vuorokauden kuluttua. Kaikkia versoja ei tarvitse käyttää heti. Muista kuitenkin kastella viljelmää säännöllisesti. Valoa tarvitaan, jotta siemenkuoret putoaisivat versoista. Versoja voit käyttää salaatteihin ja viherjuomiin.

### Lisävinkkejä

Auringonkukanversot pitää leikata ennen kuin sirkkalehtien keskeltä alkaa kasvaa jatkovarsi. Tattarinversot jäävät elämään alustaansa ilman lisäkasvua. Herneestä saa samasta siemenestä kolmesta neljään satoa, kun kasvualustan pitää kosteana. Valkolupiinin, härkäpavun ja auringonkukan siementen päälle on hyvä laittaa hieman multaa, että ensin kasvavat juuret pystyvät kiinnittymään alustaansa. Varsinkin auringonkukansiemenet itävät eri aikaan eli satoa niistä saa leikata monta kertaa.

## **Vehnänoras**

Toimi samoin kuin edellä versojen kasvattamisessa. Siemenet huuhdotaan ja liotetaan noin 8 tuntia. Huuhdo siemenet hyvin monella vedellä liottamisen jälkeen mahdollisten homeitiöiden poistamiseksi. Oraat ovat valmiita, kun ne ovat 15 -20 cm pitkiä. Vehnänorasta voi käyttää monella eri tavalla: siitä voi puristaa mehua mehumyllyllä tai sitä voi käyttää nielun, silmien, korvien ja nenän huuhteluun, tai komperssina haavoihin, ihottumiin tai vastaaviin.

## **HUOMAA!**

Vehnänorasmehu on hyvin voimakasta ja puhdistavaa. Vehnänorasmehun nauttiminen on aloitettava pienissä erissä ja vähitellen tyhjään vatsaan. Mehun voi sekoittaa veden tai uudistavan juoman tai vihannesmehun kanssa.

Irma Tolonen  
Elävän ravinnon kouluttaja