

IDÄTYSTAUUKKO

Siemen	Tärkeimmät ravintoaineet	Määrä kuivana	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, seleniä 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.
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	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 kiehaut- tettava 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		Turpoaa, mutta ei idä.
Linssi	Runsaasti proteiinia, rautaa, sinkkiä, seleniä 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 siemen- kuoret 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.
Quinoa	Proteiinia, hiilihydraatteja, kuituja, B- ja E-vitamiineja.	1 dl	3 dl	6-8 h	1 vrk	5 mm	Kuten hirssi.
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 maus- teena. 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 kää- nellään 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 kää- nellään, 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 luomutattari)	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. Idä- tyksen aikana kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella. Säilyy 1-2 vrk kylmässä. Vedessä kauemmin.

Liotus ja idätys

Koska elävässä 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 jyviä ole syytä huuhdella, koska liika kosteus voi saada aikaan hiiva- ja homekasvustoa. Astiaa käännellään ja kuivuneita jyviä 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.