



Itua elämään!

Ruohonjuuren idätysohjeet

Auringonkukansiemen (kuorittu)

Ravintosisältö: Kaliumia, sinkkiä, seleeniä ym. mineraaleja, rasvoja, proteiinia, B- ja E- vitamiineja.

Liotusaika: 5-8 h, Idätysaika: 1/2 vrk , Idun pituus valmiina: 5 mm

Huomattavaa: Idätyksen aikana tölkkiä käännellään, ei huuhdella. Tummuu kauemmin idätettäessä. Säilyy kork. 1 vrk kylmässä. Aamiairuokiin, jugurttiin, juustoihin, jälkiruokiin, kastikkeisiin, keittoihin, leipiin, maitoihin, salaatteihin.

Vihreä linssi

Ravintosisältö: Runsaasti proteiinia, rautaa, sinkkiä, seleeniä ja muita mineraaleja, C-vitamiinia.

Liotusaika: 12 h, Idätysaika: 3 vrk, Idun pituus valmiina: 5-10 mm

Huomattavaa: Huuhdellaan 2 kertaa päivässä. Säilyy 2-3 vrk kylmässä. Curry-kastikkeisiin, keittoihin, leipiin, levitteisiin, marinoituihin vihanneksiin, murekkeisiin, salaatteihin.

Mung-papu

Ravintosisältö: Korkealuokkaista proteiinia, rautaa, kaliumia, C-vitamiinia.

Liotusaika: 12-15 h, Idätysaika: 2 vrk , Idun pituus valmiina: 1-3 cm

Huomattavaa: 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. Itämaisiiin ruokiin, keittoihin, leipiin, mehuihin, salaatteihin

Sinimailanen (alfalfa)

Ravintosisältö: A-, B-, C-, E- ja K-vitamiineja, runsaasti mineraaleja ja hivenaineita.

Liotusaika: 4-6 h, Idätysaika: 4-6 vrk, Idun pituus valmiina: 2-4 cm

Huomattavaa: 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. Itämaisiiin ruokiin, keittoihin, leipiin, mehuihin, salaatteihin.

Vehnä

Ravintosisältö: Hiilihydraatteja, proteiinia, B- ja E- vitamiineja, fosforia.

Liotusaika: 8 h, Idätysaika: 1-2 vrk , Idun pituus valmiina: 2-5 mm

Huomattavaa: Huuhdellaan liotuksen jälkeen viiteen kertaan. Idätyksen aikana kostutetaan ja käännellään, ei huuhdella. Säilyy 1-2 vrk kylmässä. Vedessä kauemmin. Aamiairuokiin, jälkiruokiin, keittoihin, leipiin, salaatteihin, uudistusjuomaan. Kokeile sekoitettuna muiden siementen kanssa.

Quinoa

Ravintosisältö: Proteiinia, hiilihydraatteja, kuituja, B- ja E-vitamiineja.

Liotusaika: 6-8 h, Idätysaika: 1 vrk, Idun pituus valmiina: 5 mm

Aamiairuokiin, keittoihin, leipiin, murekkeisiin, salaatteihin.

Ruis

Ravintosisältö: B- ja E- vitamiineja, mineraaleja, proteiinia, hiilihydraatteja. Runsaasti maitohappobakteereja.

Liotusaika: 1-3 vrk, Idätysaika: 1-3 vrk, Idun pituus valmiina: 5-10 mm

Huomattavaa: Kostutetaan ja käännellään idätyksen aikana, ei huuhdella. Säilyy 1-2 vrk kylmässä. Vedessä kauemmin. Aamiairuokiin, keittoihin, leipiin, maitoihin, salaatteihin. Kokeile sekoitettuna vehnän ja linsien kanssa.

Sarviapila

Ravintosisältö: Runsaasti rautaa, fosforia, hivenaineita. Luonnon antibiootteja,puhdistava.

Liotusaika: 8 h, Idätysaika: 2-3 vrk, Idun pituus valmiina: 5-10 mm

Huomattavaa: Huuhdellaan 2 kertaa päivässä. Tulee nopeasti kirpeäksi. Säilyy

4-6 vrk kylmässä. Käytä säästellen. Curry-kastikkeisiin, keittoihin, leipiin, mehuihin, murekkeisiin, salaatteihin.

Hamppu

Ravintosisältö: Paljon proteiinia, rasvahappoja (omega 6-, omega 3-, omega 9- ja stearidoonihappoja), kuituja.

Liotusaika: 8h Idätysaika: 2h-1vrk

Huuhtelee siemenet liotuksen jälkeen ja nakkaa idätyspurkkiin. Huuhtelee ituja kaksi kertaa vuorokaudessa lämpimällä vedellä. Nauti itusia sellaisenaan tai salaateissa. Huom! Valikoimamme hampunsiemenet eivät ole erityisen itävää sorttia.