

Sinimailanen eli alfa-alfan idätys on satoisaa ja aloittelijalle helppoa. Siemeniä löydät kaupan luontaistuote-hyllystä.

Mittaa vajaa desi siemeniä leveysuiseen lasipurkkiin (noin 2 litran vetoiseen).

Aseta tölkin suulle harso ja kiinnitä kuminauhalla.

Huuhtele siemenet harson läpi muutamaan kertaan kylmällä vedellä. Täytä tölkki vedellä ja jätä siemenet liikoamaan yön yli.

Kaada vesi pois harson läpi ja huuhtelee siemenet vedellä.

Jätä tölkki alassuun kuivaus-kaappiin, jotta kaikki vesi pääsee valumaan tölkistä.

Huolehdi, etteivät siemenet tuiki tölkin suuta ja että ilma pääsee kiertämään.

Huuhdo siemeniä kylmällä

vedellä 2–3 kertaa päivässä ja jätä tölkki alassuun valumaan.

Idut ovat valmiita, 2–3 cm pitkiä, noin kolmen vuorokauden kuluutta.

Laita purkkiin vettä.

Itäenäköt siemenet painuvat pohjalle. Pöimi ne pois.

Nosta itutölkki ikkunalaudalle muutamaksi tunniksi, jotta idut alkavat hiukan vihertyä.

Lehtivihreä voimistaa makua ja parantaa C-vitamiinipitoisuutta.

Huuhtele idut vielä kerran ja säilytä jääkaapissa. Käytä noin viiden päivän sisällä.

Pese kädet ja työvälineet huolellisesti aina ennen itujen käsittelyä.

Huuhdo kaupasta ostetut idut ennen käyttöä.

ANNELI PESSALA