



## Iloa ja virkeyttä versokasvatuksesta

Ravintorikkaiden versojen kasvattaminen onnistuu ikkunalaudalla tai keittiön pöydällä, pienellä vaivalla ja nopeasti. Lämpimässä ja valoisassa paikassa pienet versot ovat valmiita jo reilussa viikossa, nopeimmat kolmessa päivässä. Vihreistä versoista saa terveellisen lisän salaatteihin, keittoihin tai leivän päälle. Pienissä, kasvunsa alussa olevissa taimissa on runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja entsyymejä. Valon määrä versokasvatukseen on Suomessa yleensä riittävä helmikuun puolestavälistä alkaen.

**Miniverso** nimitystä käytetään silloin kun kasvissa on vähintään 2 sirkkalehteä. Sadonkorjuu, kun miniversot ovat 2-5 cm:n korkuisia. **Versoista** puhutaan, kun satoa kerätään 5-15 cm:n korkuisista taimista. (Maatiainen)

### Näitä tarvitset

- ... Siemeniä; voit hankkia marketin ruokaosastolta, luontaistuotekaupasta tai puutarhamyymälästä
- ... Laakea astia; helpointa on, jos astian pohjassa on reikiä
- ... Puhdasta multaa
- ... Rei'itettyä muovia tai kostea pyyhe peitteeksi
- ... Suihkupullo

### Näin versotat

Levitä laakean astian pohjalle muutama sentti puhdasta, kosteaa multaa (isoille siemenille enemmän). Ripottele siemenet mullan päälle tiheään ja painele ne kevyesti kiinni multa. Peitä kylvös ohuesti mullalla. Kastele kylvös. Kastele riittävästi, mutta ei liikaa. Multa ei saa olla märkää liejua. Peitä kylvös muovilla ja laita pimeään, lämpimään paikkaan. Varmista, että kylvös pysyy kosteana. Kun siemenet alkavat itää, ota muovi pois ja nosta kylvös valoon. Sumuttele päivittäin. Satoa voit alkaa korjata, kun sirkkalehdet puhkeavat. Leikkaa kerralla vain tarvitsemasi määrä ja jätä loput kasvamaan. Leikatut versot säilyvät muutaman päivän jääkaapissa, mutta sekä maku että ravintoarvot ovat parhaimmillaan vastaleikattuina.

Jos haluat puhtaita versoja, jätä siemenet peittämättä mullalla. Pidä tällöin siemenet kosteana suihkuttamalla. Isoja, kovakuorisia siemeniä ja jyviä (herne, auringonkukka, vehnä, härkäpapu) kannattaa liottaa 12 – 24 tuntia ennen kylvämistä. Myös pienet siemenet (retiisi, parsakaali, punajuuri) hyötyvät muutaman tunnin liotuksesta. Tällöin itäminen on nopeampaa ja tasaisempaa.

## Versokasvatus ilman multaa

Versoja voi kasvattaa myös vedessä, erityisissä idätysastioissa. Ripottele siemenet ritilälle ja täytä astia vedellä niin että siemenet juuri ja juuri kastuvat. Pidä siemenet kosteina niin kauan että ne itävät. Siementen itäessä niiden juuret kurottavat ottamaan vettä alla olevasta vesitilasta. Krassin versottaminen onnistuu hyvin vesiviljelyssä. Kokeilla kannattaa myös retiisiä ja rukolaa (Kotipuutarha 2/2016 s.62, 10/2018 s.67- 68).

Omatekoisen idätysastian teet kätevästi. Tarvitset matalan astian, palan tylliä ja vahvan kumilenkin tyllin pingottamiseen.



## Mitä versottaa - helpot ja varmat

*Auringonkukka* - Mehevä ja rapea, kookas verso – Korjuuvalmis 7-8 päivässä - Käytä kuorellisia siemeniä (myös linnuille tarkoitetut siemenet käyvät)

*Herne* - Versot maukkaimmillaan 10 cm:n korkuisina, jolloin myös varsi on pehmeä ja maukas - Kasvaessaan varsi kovenee, silloin kannattaa leikata vain latvaosa syötäväksi - Korjuuvalmis 7-8 päivässä - Soppaherneet käyvät versokasvatukseen

*Krassi/Voileipäkrassi/Vihanneskrassi* - Raikkaan kirpeä - Korjuuvalmis 5 päivässä

*Parsakaali* - Aromikas, maukas - Runsaasti ravinteita

*Retiisi* - Kirpeän maukas, sopii mausteeksi - Vähän kookkaampi kuin muut miniversot - Korjuuvalmis 3 päivässä

## Kokeile myös näitä

*Basilika* - Hidaskasvuinen kuten kaikki mausteyrtit - Versoissa on täysikasvuisia voimakkaampi maku

*Härkäpapu* - Näyttävä, annosten koriste - Mehukas ja mieto – Isot versot - Isot siemenet, vaativat enemmän multaa kuin pienet siemenet

*Keltainen sinappi "sinapinsiemen"* - Kaupan maustehyllystä löytyvä - Pippurinen maku

*Mangoldi ja punajuuri* - Värikäs, koristeellinen pieni verso - Mieto punajuuren maku

*Rukola* - Kirpeän aromikas - Korjaa versot vasta, kun niissä on ensimmäiset kasvulehdet, niin saat enemmän syötävää

*Tattari* - Mieto ja monikäyttöinen - Helppo ja satoisa

*Valkosipuli* - Pistele kynsiä multaan vierä vierä, silppua mausteeksi keittoihin ja leivän päälle

## Ravintorikas vehnänoras

Vehnänoras on parhaimpia A- ja C-vitamiinin luonnollisia lähteitä. Siinä on runsaasti kalsiumia, rautaa magnesiumia, fosforia, kaliumia, natriumia, rikkiä, kobolttia ja sinkkiä.

Kasvatettavat jyvät kannattaa hankkia luontaistuotekaupasta tai luomuviljelijältä. Toimi samoin kuin yllä versojen kasvattamisessa. Liota jyviä 12 – 24 tuntia. Levitä jyvät tiheästi mullan päälle ja painele ne kevyesti kiinni multaan. Jyvien päälle ei välttämättä tarvitse laittaa multaa, kunhan huolehdi että kylvös pysyy kosteana. Peitä ja siirrä pimeään, lämpimään paikkaan. Kun jyvissä on pienet idut, nosta kylvös valoon. Huolehdi kastelusta, mutta älä kastele liikaa, etteivät jyvät homehdu.

Oraan ravintoarvot ovat korkeimmillaan kun kasvusto on 6 – 12 päivän ikäistä. Anna oraan kasvaa korkeintaan 20 cm korkuiseksi. Vehnänoraasta voi puristaa mehua. Huomioi, että vehnänorasmehu on voimakkaasti puhdistavaa. Orasmehun nauttiminen tulee aloittaa pienissä erissä (1tl/pv) ja tyhjään vatsaan. Mehun voi sekoittaa veteen tai esim. ananasmehuun.

Vehnänorasta voi käyttää muutenkin ravintona. Sitä voi lisätä ruokiin erittäin hienoksi silputtuna. Tällä tavoin käytettynä oraan tulee olla nuorta, 8 – 12 cm:n korkuista, jolloin se on mehevää ja elimistö pystyy käyttämään sen hyväkseen. Orasta voi myös pureskella purukumia tapaan. Oraasta leikataan pieniä tuppvoja ja pureskellaan niitä kunnes kaikki mehu on irronnut. Kuituosa syljetään pois.

Vehnänoraalla on desinfioiva ominaisuus. Sillä voi puhdistaa vesijohtovettä kemikaaleista ja ulkomaisia hedelmiä ja kasviksia myrkyistä. Seisota pestyjä hedelmiä ja kasviksia 15 minuuttia vedessä, johon on lisätty pieni tuppvo vehnänorasta.

Unenantaja ja huoneilman puhdistaja: Laita vehnänoraskasvusto vuoteen viereen. Se helpottaa uneen pääsyä ja antaa rauhallisen unen.

(Ervamaa, Elävä ravinto s. 126 – 134)

---

Koonnut: K. Honkasalo/Rauman puutarhayhdistys

Lähteitä: Ervamaa Elisa, *Elävä ravinto*, WSOY 1983; Hill Fiona, *Terveelliset ja maistuvat miniversot*, Minerva 2012; *Kotipuutarha-lehti* 2/2016, 10/2018, 2/2020; [www.almamedia.fi](http://www.almamedia.fi);

Lukuisista nettiblogeista löytyy myös käytännön tietoa versokasvatuksesta.