

NURMENUKK KUI KEVADINE VITAMIINIVARU JA SALATITAIM

Toivo Niiberg, bioloog, pedagoog, psühholoog.
Toitumisteraapia nr. 6, 2013.

*Kevad täisõites,
viimast pärga veel punub
nurmenukkudest...*

Ivo Ivari

Harilik nurmenukk (*Primula veris*) kuulub ligi 540 liigiga esindatud nurmenukkude ehk priimulate (*Primulaceae*) perekonda. Eriti arvukalt esineb neid mägedes. Vahemere rahvaste legend räägib, et armastuse jumalanna külvas vikerkaare otsa alla just nurmenukud-armastuselilled. Harilik nurmenukk kasvab aruniitudel, kuivades võsastikes, hõredates metsades, tarade ääres. Maa sees on tal tugev narmasjuurtega ümbritsetud pruunikas risoom, kust kasvavad välja piklikud lehed, mis on alguses pehmed ja kollakasrohelised, alt ja pealt pisut karvased. Õied on kuldkollased, õitseb maist juunini. Esineb peaaegu kõikjal Eestis, kuid puudub mõnedes Lõuna-Eesti piirkondades (Sangaste, Urvaste, Võnnu, Kursi ja Järve ümbruses).

Erinevad rahvad on uskunud sellel taimel olevat maagilised võimed, eestlased näiteks on heinategemise aegu viinud "vete-emäle" kolm kanavarvast (nurmenuku üks paljudest rahvapärastest nimetustest), et vihm ei teeks kuivale heinale liiga. Nurmenuku õitsemise aeg olevat ka õige aeg kartulipanekuks. Vanad kreeklased omistasid nurmenukule kõigist hädadest vabastavat jõudu, ning nimetasid selle kaheteistkümne jumala lilleks. Kõik antiikaja tuntumad ravitsejad olevat nurmenukku kõrgelt hinnanud ja seda kasutanud.

Biokeemiline koostis ja raviomadused.

Nurmenuku lehed on C-vitamiini poolest äärmiselt rikkad. 100 grammis lehtedes on pea 10 aasta jooksul EMÜ taimefüsioloogia laboris tehtud mõõtmiste keskmine on olnud lehtedes 800 ja õites 400mg piires. Nurmenukuga võrreldavat C-vitamiini sisaldust on täheldatud ainult mõne kibuvitsaliigi marjades. Samuti sisaldavab maapealne osa karoteene. Nurmenukus leidub veel parkaineid, joodiühendeid, antotsüaniide ja flavonoide. Suurem osa flavonoide on lehtedes, kuivatatud lehed sisaldavad neid 100 grammis 12-18 mg%. Juured sisaldavad 10% saponiine, lehed 2%. Nurmenukus leidub ka fenoolseid glükosiide. Nurmenuku glükosiide peetakse headeks rögalahustiteks, tursete alandajateks ja immuunsüsteemi turgutajateks.

Vanad eestlased uskusid samuti nurmenuku ravijõudu, kuid korjasid sel otstarbel vaid õiekroone. Õitega raviti rinnahaigusi, jooksvat ja isegi rõugeid. Nurmenuku õisi ja ka lehti kuivatati koos tubakalehtedega ja jäeti tubaka parkimisel tubaka hulka. Andis tubakale head lõhna, sel viisil prepareeritud tubakas pidi ka „rindadele pehmem olema“. Seda, et tee kõha vastu aitab, kinnitab nüüdnegi arstiteadus. Raviva toimega ained nurmenukus on eeskätt saponiinid. Nagu eespool märgitud, on neid kõige enam juurikates, kuid ka õites ja lehtedes. Kuulus loodusravi austaja pastor Kneipp pidas väga

tõhusaks reumaravimiks 1-2 tassi nurmenukuteed päevas, mis lisaks pidi ka veel südant tugevdama.

Õies sisaldab köharavimit just selle roheline osa. Seepärast on vae noppida ja kuivatada vaid kollaseid õiekroone. Raviks saab tarvitada nii õisi, lehti kui ka juuri. Lehti kogutakse taime õitsemise ajal. Need kuivatatakse kiiresti. Juured pestakse pärast väljakaevamist kolme veega, tükeldatakse ja kuivatatakse aeglaselt välisõhus, seejärel kuivatites 40-60°C juures. Juured muutuvad hallikas-pruuniks, on aromaatsed, kannikesetaolise lõhnaga, maitselt mõrkjad.

Rikkaliku C-vitamiini sisalduse poolest aitab nurmenukk kevadel igaüht üldise väsimuse ja loiduse korral. Rahvameditsiinis on nurmenukutee tuntud verdpuhastava joogina, mis talvel kogunenud "kahjulikud ained kehast välja ajab ja elu uuendab."

Kuidas nurmenukku koduaias kasvatada?

Madalmaades kasvatatakse nurmenukku peenardel nii toidu- kui ilutaimena. Harilikust nurmenukust on aretatud ka aedvorm ja mitmeid hübriidseid sorte. Nurmenuku seemneid võib külvata kevadel ja sügisel. Sügisese külvi puhul võib külvata otse kasvukohale, rehitseda seemned korralikult mulda ning jätta need sinna talvituma. Kevadise külvi puhul oleks hea külvata seemned esmalt potti ning asetada nad koos potiga kolmeks nädalaks 5-kraadisele temperatuurile reguleeritud külmkappi. Pärast seda tuua pott sooja kohta (13 - 16°C). Õue võib istutada siis, kui seemikud on piisavalt suured. Taimed õitsevad järgmise aasta kevadel. Nurmenukud sobivad suurepäraselt kiviktaimlasse. Eelistavad hea dreenaaziga pinnast ja päikeselist kasvukohta. Taluvad ka lühiajalist varju. Paljundada saab nii seemnetega kui ka juurepuhmikute jagamise teel. Nurmenukud tunnevad end hästi rohumaadel ja neid on kerge kasvama panna köögiviljaaedadesse ning ojade-jõgede kallastele. Kui esimesed taimed on juba hästi kasvama hakanud, levivad nad ise kergesti edasi. Küll aga võiks tuua metsaservalt nurmenuku kasvama juurviljaaedadesse, nagu seda tehakse seda näiteks Inglismaal, Hollandis ja Venemaal. Paljundusmaterjal võtta nurmenuku kasvukohast peale õitsemist. Põõsad jagada väiksemateks osadeks ja istutada korralikult haritud ja väetatud aiamulda 10-12 cm vahedega päikesepaistelisele parasniiskele kasvukohale. Taluvad hästi värsket komposti. Sobivad rühmiti kiviktaimlatesse ja suuremate püsilillepeenarde eesmissesse ossa. Iga 4-5 aasta tagant vajavad puhmikud jagamist ning ümberistutamist.

Nurmenukk köögiviljakultuurina ja toidus

Nurmenukulehti ja -õisi võib hakkida kõikvõimalikesse salatitesse (näiteks koos võilillelehtede, nõgesevõsude ja kasepungadega). **Üks värske kevadine nurmenukuleht päevas annab suure koguse C-vitamiini.** Nurmenuku lehti võib ka lihtsalt asetada tervelt või peenestatult võileivale ja koos juustuviiluga ongi kerge hommikueine valmis. Nurmenukulehti võib kasutada salatites analoogiliselt leht- või peasalatiga:

Vitamiinirikas kevadine salat. 100 g redist, 100 g lehtsalatit, 100 g noori võilille-,

oblika-, nurmenukulehti, soola, suhkrut, murulauku või talisibulapealseid. Redised lõika ratasteks, salati- ja taimelised peenteks ribadeks. *Extra virgin* oliivõli maitsest soola ja hakitud maitserohelisega ning sega kergelt salatiga.

Nurmenuku-sibulasalat. 300 g nurmenukulehti, 100 g rohelist sibulat, 4 g hapukoort, 1 muna, soola maitse järgi. Pese nurmenukk ja roheline sibul ning tükelda. Maitsest soola ja hapukoorega.

Nurmenuku-mädarõikasalat. Peenesta 250 g nurmenukulehti, peale puista 2-3 sl peenelt riivitud mädarõigast, kastmeks maitsestamata jogurtit. Salatis võib kasutada ka noori mädarõikalehti, võttes neid 1 osa 3 osa peenestatud nurmenukulehtede kohta. Maitseks veidi soola ja suhkrut.

Nurmenukusalat teravamaitselise tomatikastmega. 150 g nurmenukulehti, 40 g hakitud sibulat, 75 g keedetud kartulit, 30 g teravamaitselist tomatikastet ja maitse järgi soola. Peenesta nurmenukulehed, sega hakitud sibula ja tükeldatud kartulitega ning maitsest soolaga. Peale vala tomatikaste.

Peedilõigud nurmenukuga. Tükelda 100 g nurmenukulehti ja 25 g rohelist sibulat. Aseta roheline keedetud peedirõngastele, maitsest soolaga (soovi korral võid lisada hapukoort). Enne laualeandmist hoia peedilõike 10 minutit külmkapis.

Nurmenukulehed sobivad hästi ka kartulisalatisse, samuti smuutidesse.

Kirjandus:

- * Kook, O., Vilbaste, G. (1962), Eesti NSV ravimtaimed, 96-98.
- * Prihodko, S., Mihailovskaja M. (1995), Znahar v dome, Russkaja Kniga, 30-34.
- * Zamjatina, N. G. (1994), Kuhnja Robinsona, Moskva, 27-31, 56-79.
- * <http://bio.edu.ee/taimed/oistaim/nnukk.htm>
- * <http://www.teinevoimalus.ee/et/vaba-aeg/kokandus/214-Kevadised-saladid-nurmenukuga>
- * <http://botanical.com/botanical/mgmh/c/cowsl112.html>
- * http://www.medical-explorer.com/medicinal-ingredients-p/primula-veris_1.html
- * http://www.awl.ch/heilpflanzen/primula_veris/index.htm
- * http://www.fito.nnov.ru/special/vitamines/primula_veris/
- * http://www.medkurs.ru/nation_med/herbs/11412.html
- * http://n-retsept.ru/pervocvet_vesennij.html
- * <http://www.natuerlich.ru/news/html/155.html>
- * <http://www.1000listnik.ru/lekarstvennie-travi/15/256-pervocvet.html>
- * [http://health.wild-](http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/28DABB9B4023EF66C32575870067373F)
[mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/28DABB9B4023EF66C32575870067373F](http://health.wild-mistress.ru/wm/health.nsf/publicall/28DABB9B4023EF66C32575870067373F)