

Kevadine turgutus koduaiast

Toitumisterapeutid Annely Soots ja Stella Jakobson

Elame Eestimaal, kus talv kestab peaaegu pool aastat. Värsket hakkame aiast saada alles maikuu lõpus. Kas on midagi, mida saame tervise turgutuseks tarbida kohe, kui lumi sulab?

Mõistagi on mugav valmistada värsket salatit poodides pakutavast salatitoorainest – jääsalat, Rooma salat, rukola, spinatilehed jt on parajateks portsudeks pakituna hästivalgustatud riiulitel ahvatlevalt eksponeeritud ja nende kättesaamiseks ei pea isegi kummarduma. Kergesti võib tekkida arusaam, et salati valmistamiseks ongi kõige sobivam poest ostetav salatitooraine. Enamus inimesi ei teagi, et nendest palju väärtuslikumad võivad olla aias lausa umbrohuna kasvavad taimed.

Kui teil on oma aed, siis leidke sealt juba varakevadel näiteks naadid, nõgesed, maltsad, vesiheinad. Ärge neid hävitage, need on väga väärtuslikud toiduained igapäevaseks kasutamiseks. Taimede esimesed väikesed lehed on toitainete poolest kõige võimsamad, neis on kõik elu alustamiseks vajalikud ained, sinna on paisatud kogu energia, et alustada uut tsüklit ja varustada kogu taim eluks vajalikkuga. Inimene võiks sellest samuti osa saada. On ju läbi aastatuhandete söödud just neid toiduaineid, mida loodus parasjagu pakub. Talvel rohkem valku, mitmesuguseid seemneid ja vilju, kevadel aga rohkem rohelist taimi.

Kui tõsta pilk maast pisut kõrgemale, siis olgu meelde tuletatud, et äärmiselt vitamiinirikkad on kevadel kuuse- ja männikasvud. Kuusekasvud on pehmemad ja huvitavalt hea maitsega. Nii sõdade ajal kui ka muudes ekstreemsetes oludes, mil täisväärtuslikku toitu napib, on noored okaspuukasvud aidanud tõhusalt kevadist vitamiinipuudust leevendada - võib öelda, et isegi elusid päästnud. Noored kasvud sobivad suurepäraselt ka igahommikuse smuuti sisse või siis kuusest mööda minnes lihtsalt suhu pista.

Tegelikult kõlbavad kevadiseks turgutuseks peaaegu kõik pungad ja noored lehed – sõstra- ja tikripõõsastelt, õunapuult, pihlakalt, pärnalt, kaselt, vahtralt jne.

Nüüd pilk jälle maha. Noored nõgesed ja naadid koos aias tärkava peterselli ja murulauguga (ka muud laugud: longuslauk, karulauk) on suurepärase toidulisa kas niisama toorelt või siis lisamiseks kuumalt valmistatud toidule pärast tulelt võtmist. Värske nõgeseleht salatisse hakituna või smuuti sees ei kõrveta. Värsked naadi-, põdrakanepi ja maltsalehed on väga head salatitaimed. Põdrakanepil süüakse terveid noori võrseid nii toorelt kui ka blanšeeritult nagu sparglit.

Veidi hiljem tärkavad juba võilillelehed, nurmenukulehed, jänese kapsad ja esimesed puulehekesed. Vihmaste ilmadega kasvama hakkavad vesiheinad on äärmiselt mahlased ja õrna maitsega taimed.

Kellel on vaja aiamaad kaevata, see võiks erinevaid taimejuuri alles jätta ja toiduks tarvitada – võilillejuuri saab lisada toituledele maitse rikastamiseks, orasheinajuurtest võib kisselli keeta või neid kuivatada ja magusaks saiajahuks jahvatada – nad on hea magusa maitsega, nii et neid võib ka niisama närida.

Kevade edenedes hakkavad aiamaal kasvama maltsad. Need taimed on meie koduseks spinatiks – pole vaja külvata ega spetsiaalselt rohida, lihtsalt mine ja korja. Sobib nii rohimise ajal suhu pista kui ka toitudesse lisada.

Toorelt võib süüa kõiki mittemürgiseid taimi, mis oma maitset just hamba all ei karju. Toorelt tarbides ei pea kartma ka taimede neid kõrvaltoimeid, mis tekivad keetmisel. Näiteks spinatis, oblikas ja rabarberis tekivad keetmisel oksaalhappe soolad, mis suuremas koguses tarvitatuna soodustavad neerukivide teket (toorelt tarbides suudab organism oksaalhapped väljutada, keetmisel tekkinud oksaalhappe soolad aga kahjustavad neerusid, liigeseid jne). Nõgestel, paiselehel ja teelehel on verd paksendav toime, mis avaldub samuti keetmisel ja tee valmistamisel, toorelt pole nad ohtlikud, kui just ainult nendest ei toitu. Sellega tuleb arvestada nendest taimedest supi valmistamisel.

Rohelisi taimi peetakse kõige toitainerikkamaks toiduks. Sealt saab kõiki teadaolevaid vitamiine ja mineraale, klorofüllit ja karotenoide, antioksidante, aktiivseid ensüüme, immunomoduleerijaid ja isegi asendamatuid aminohappeid. Rohhtaimed on kõige rikkalikumad klorofülliallikad. Klorofüll ja kõikjal kasvav roheline taimestik on elu eelduseks. Rohelised taimerakud on ainsad, mis on võimelised energiat saama otse päikesest.

Niisiis - kasuta naadi, nõgese, võilille, maltsa, vesiheina jm taimede lehti salatiks samamoodi nagu salatilehti, tee smuutisid, blenderdades neid puuviljade ja marjadega. Smuuti on suurepärase kosutus igal hommikul enne tööleminekut.

Peenraste võiks külvata ka näiteks ökonisu ja -otra, siis saate ka nende võrseid salatites või smuutide koostises tarvitada. Teraviljade võrsed on head toitainete, mineraalide ja vitamiinide allikad. Võrseid saab ka toas idandamisnõus kasvatada. Kõiki seemneid, mida kasutate idandite kasvatamiseks, saate lasta edasi kasvada rohelistele lehtedele - lutsern ehk alf-alfa, päevalill, rukola, kress jt. Nisu- ja odravõrseid saate kasvatada ka karbikestesse pandud mullas akna peal.

Umbrohusmuutide näiteid:

* Kestadest puhastatud greibitükid, kooritud kiivid, seemneteta kooritud apelsin, peotäis noort umbrohurohelist: nõgest, võilille, naati jms, 2 tassi vett, blenderdada.

* Naadi-, maltsa-, vesiheina-, nõgese- ja võilillelehed, kuusekasvud, banaan, maasikad vm marjad, blenderdada. Peale raputada seemneseugu või kanepiseemneid.

* ½ peotäit noori võilillelehti, 2 sellerivart, väike tükk ingverijuurt, 2 aprikoosi või nektariini, ½ ananassi.

* 1 kimp võilillelehti, 1 kurk, 3 tassi vett.

* 1 banaan, 3 kooritud apelsini, rohelisi lehti, 4 tassi vett.

* 1 väike ananass, 1 mango, rohelisi lehti, väike tükk värsket ingverijuurt.

HEAD ISU!