



## MIS OLEKS, KUI LÄHEKS ÕIGE METSA? KÄTRIN KARU

Nüüd on aeg sealmaal, et igaüks peaks olema suvekuudel end korralikult värskelt rohekraamiga hellitanud ja lõpuks on aega ka talvevarudele mõelda. Samamoodi hakkab looduse sügisel ettevalmistusi tegema, et pikk talv üle elada, ning varub juurikatesse, mugulatesse ja marjadesse kõige väärtuslikumaid toitaineid, millest kevadel taas uut eluringi alustada. Mingem loodusega kaasa ja korjakem ka oma köögikappidesse mõned vitamiinirohked ampsud, mida talvel mõnuga smuutidesse ja mujale toidu sisse maitseks või peale kaunistuseks lisada.

Meie metsad on oskuslikule korilasele helled. Üsnagi tuntud ja rahva hulgas levinud on pihlakad ja jõhvikad, aga miks mitte proovida ka pihlakaid, kibuvitsa- ja kadakamarju, mille korjamiseks nüüd sügisel just õige aeg on. Maitsvad vitamiinipommid on ka koduümbruses kasvavad arooniad, ebaküdooniad ja loomulikult taliõunad, mis sobivates hoiutingimustes vähemalt jõuludeni vastu võiksid pidada. Lisaks veel need suurepäraseks seemed, mida talveks nii soolatult, kuivatatult, külmutatult kui ka hapendatult varuda tasub. Siinkohal olgu sulle inspiratsiooniks toodud mõned vähemlevinud, kuid siiski väga väekad loodusannid.

Pihlakamarjad maitsevad hästi, kui neid korjata peale esimesi öökülmasid, sest siis muutuvad viljad suhkrurikkamaks ja nõrgeneb ka mörkjasmaitse. Lisaks muudele kasulikele ühenditele on pihlakad, nagu ka sõstrad ja karusmarjad, head pektiini allikad. Pektiin on meelepärane soolestikus elavatele kasulikele bakteritele, aitab välja viia toidu seedimisel tekkivaid jääkaineid ja taastada normaalse mikrofloora.

Pihlakamarjateest võib olla abi mao alahappesuse ja sapi vähesusest tingitud kõhukinnisuse korral. Tee valmistamiseks võta 0,5 liitri vee kohta 1 sl marju ja lase potis keema tõusta. Keera pliit välja ja jäta tee jahtuma. Joo hommikul ja õhtul enne sööki üks väike tassitais ja nii 1–2 nädalat järjest.





Natuke glamuursema, konjakiga täiendatud seedetegevust ergutava pihlakamoosi valmistamiseks keeda 1 kg pihlakatega moosiks 1 dl vett ja 500 g suhkrut. Keeda madalal kuumusel 15 minutit ja lase jahtuda. Soojale moosile sega juurde 1 dl konjakit ja tõsta kuumadesse steriliseeritud purkidesse ning kaaneta kohe.

Lepakäbid võiksid koduses ravimikapis olla juhuks, kui kimbutab kõhulahtisus või soolepõletik. Selle mörkja maitsega tee valmistamiseks

võta 1–2 sl kuivatatud lepakäbisid ja keeda 10–15 minutit umbes 1 liitris vees madalal kuumusel. Jäta jahtuma ja joo lonksaaval 1–2 tassi päevas.

Nõges on rahvameditsiinis hinnatud kodumaine taim, mida sobib korjata igal ajal. Kevadel söö rõõmuga nõgese noori lehti ja varsi ning sügisel kogu seemneid ja juuri. Kuivatatud nõgeseseemneid kasuta sarnaselt kanepiseemnetega – lisa küpsetistele, salatitesse või müslile. Seemned on head magneesiumi allikad ja sisaldavad rikkalikult vitamiine ja muid mineraalaineid. Nõgese juured on head teede ja leotiste valmistamiseks või jahuks jahvatatuna küpsetistesse lisamiseks. Vanarahvas loputas nõgeseleotisega juukseid, kui juuksed kiiresti rasvaseks muutusid, või tegi kompressi, kui nahahädad kimbutasid.

Koduaias tasub nõgesele ja muule umbrohule tekitada meelepärased aianurgad, kust kasvanud heina aeg-ajalt maha niidad. Nii saad noori nõgese, naadi, maltsa ja muude mahlaste toitainerikaste taimede värskeid pealseid pikemalt nautida.

Seeni oleme harjunud sügisel enamasti kohe peale metsaskäiku sööma ja kui üle peaks jääma, siis soolatuna või marineerituna talveks hoidistama. Vahelduseks võiks aga proovida neid hoopis hapendada. Hapendamiseks võta 1 kg kupatatud seente kohta umbes 50 g jämedat soola, peotäis musta sõstra lehti, jupp mädarõikajuurt, kimp tillivarsi ja 3–5 küüslauguküünt. Kata purgi põhi musta sõstra lehtedega, pane kupatatud seened purki vaheldumisi küüslaugu ja mädarõikaviilude, musta sõstra lehtede, tilli ja jämeda soolaga. Aseta peale raskus ning jäta tuppa sooja kohta hapnema. Paari päeva möödudes kontrolli, kas seentest eralduv vedelik katab seened sõrmepaksuse kihina. Kui vett on vähe, lisa keedetud vett, milles on lahustatud 1 liitri kohta 25 g soola. Lase seentel umbes nädal hapneda ja võidki sööma asuda. Säilitamiseks tõsta seened külmkappi või jahedasse keldrisse.

Artikkel on valminud koostöös Liikumistervise innovatsiooni klastriga SportEST.

Liikumistervise innovatsiooni klaster SportEST koondab erinevaid valdkondlikke partnereid, kelle eesmärgiks on inimese elujõu ja elukeskkonna parendamine ning töötada välja uusi innovaatilisi lahendusi liikumistervise valdkonnas. Rohkem infot SportEST klassist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).



estonia.ee