

TOIVO NIIBERG

SUVELILLEDE MITU PALET:  
RAVIMISEKS, TOIDUKS, SILMAILUKS

2022

Toimetaja Ele Jaagusoo  
Luuletused Ivo Ivari  
Küljendaja ja kujundaja Alar Kitsik  
Fotod: autor, Wikimedia Commons ja pixabay.com

© Atlex OÜ ja autor, 2022

Kõik õigused kaitstud. Igasugune autoriõigusega materjali ebaseaduslik  
paljundamine ja levitamine toob kaasa seaduses ette nähtud vastutuse.

**atlex**

Atlex OÜ  
Kivi 23  
51009 Tartu  
Tel 734 9099  
Faks 734 8915  
atlex@atlex.ee  
www.atlex.ee

ISBN 978-9916-620-17-5

# Sisukord

Eessõna .....	5
1. AEDKANNIKE EHK VÕORASEMA .....	7
2. ARAABIA MÄNNASLILL JA MAROKO KUMMEL .....	13
3. BULBIINE .....	15
4. HÕLMINE OGAKURK .....	18
5. KALEVIKEPP .....	20
6. KIBEOHAKAS EHK PÜHA KARUOHAKAS .....	22
7. KOSMOS .....	25
8. KROONJAS JAANIKAKAR EHK SALATKRÜSANTEEM .....	29
9. LEHT- JA PALMKAPSAS .....	33
10. LEHTPEET EHK MANGOLD .....	40
11. LILLHERNES .....	46
12. LILLTUBAKAS .....	51
13. LINA .....	54
14. LOBAUBA .....	60
15. LUTIKLILL .....	65
16. MAARJAOHAKAS .....	71
17. MAGUN .....	76
18. MAIS .....	82
19. MALTS .....	87
20. MUGULBEGOONIA .....	92
21. MUNGALILL .....	96
22. MUSTKÖÖMEN .....	103
23. NÖÖPKAKAR EHK HAMBAVALUTAIM .....	107
24. PEIULILL .....	110

25. PISARHEIN EHK JOBI .....	114
26. PORTULAK .....	117
27. PÄEVALILL .....	122
28. RAUDÜRT .....	125
29. REBASHEIN .....	129
30. RIITSINUS.....	134
31. ROHEKAS SANTOLIIN EHK OLIIVIROHI .....	137
32. RUKKILILL .....	141
33. RUSKMED .....	144
34. SAIALILL .....	147
35. RUNGIA .....	152
36. TUNBERGIA .....	156
37. VÄRV-NEIUSILM .....	158
38. VÄRVOHAKAS EHK SAFLOOR .....	160
39. ÓISUBA .....	162
Kasutatud ja soovitatav kirjandus .....	167

# Essõna

Kunagi kasvatati Euroopas kartuleid kui lillekultuuri, mille valminud marjade söömine tekitas kõhu- ja peavalu, Venemaal isegi mässu. Samamoodi võib õitsev hapukirss olla kevadise aia ilusaim ehe, kuid tema hirmhapud marjad enam erilist rõõmu ei paku. Meie tuntud lillekultuurid mugulbegoonia ja mungalill on Kesk- ja Lõuna-Euroopas juba ammused köögiviljataimed. Harilikku nurmenukku ja meile tülikat võilille aga kasvatatakse peenardel lausa salatikultuuridena, viimasele on viidud sisse isegi sordiaretus. Samas on levinud vanasõna, et ilu ei kõlbavat patta panna. Hea kokk ja looduses lahtiste silmadega kõndiv gurmaan teeb aga haiuimed ning isegi pääsukese pesa söödavaks. Jaapanlasest kokk valmistavat takjajuurest sada erinevat toitu.

Seda, et mõned kaunid veetleva lõhnaga lilled ka suurepäraselt maitsevad, teati juba aastasadu tagasi. Kuulus IX sajandil elanud Pärsia filosoof ja ravitseja Avicenna olevat osanud valmistada roosi õielehtedest ja suhkrust imepäraselt maiustust.

Tänapäevalgi leiavad kaunid lilleõied üha enam kasutust piduroogade ja -jookide kaunistamisel ning maitsestamisel. Mõned neist kõlbavad salatitesse, teisi kasutatakse looduslike toiduvärvide allikana, kolmandaid (peamiselt kuivatatud kroonlehti ja seemneid) maitseainena.

Samas ei ole iga õis söödav ja nii mõnegi maitmine võib võhikule kurvalt lõppeda. Enne taime söömist tuleb kindlasti veenduda, kas seda tohib süüa või mitte.

Kuna kõik taimed on teatud määral mürgised, siis ei maksaks ühtegi neist üleliia tarbida. Toidulaud peaks olema võimalikult vaheldusrikas. Pealegi võib osa inimesi olla ülitundlikud vahel üsnagi süütu taime osas. Seega tasuks igat uut taime proovida kõigepealt väikeses koguses. Sünergeetilises kontekstis sobib kõige paremini toiduks või toidulisandiks ikka see taim, mille sinu sisehääli ja ihu omaks tunnistavad – kuula ja jälgi neid ...

Nii, nagu iga õis ei sobi patta, ei sobi iga õis lõikelilleks ja lõikelill mitte igasse vaasi ning kohta. Samas võivad erinevad lilled ühes bukettis mõjuda igati kenalt, aga vaasivese vastastikku teineteist hävitada.



# 1. AEDKANNIKE EHK VÕÖRASEMA – VANA KLASSIKALINE VENELASTE VIINAVÜRTS NING PRANTSLASTE MAIUSROOG

*pea kogu suve  
karnevalirüüis  
aedkannikestel pidu ...*

Kannikesi (*Viola*) on aegade algusest armastatud, küll kasutatud vaasilillena, küll ravimina ja toitude valmistamisel.

Kannikesi on looduses umbes 450 liiki ja Eesti looduses esineb neist 17, kusjuures sagedasemaks liigiks on põldudel umbrohuna kasvav põldkannike. Meil aedades ja haljastuses rohkesti kasutatav ja populaarne võõrasema (*Viola × wittrockiana*) on aretatud aaskannikese (*V. tricolor*) ristamisel teiste liikidega, nagu altai (*V. altaica*), sarv (*V. cornuta*) ja kollase kannikesega (*V. lutea*). Aaskannike on ka väga vana ravimtaim (*Herba Viola tricoloris*). Varasematel aegadel on lõhnavat kannikest (*V. odorata*) kasutatud viinamarjaveini maitsestajana. Kuivatatud kannikesejuuri on kasutatud vanade vene viinade maitsestamiseks pea kogu viinavalmistamise ajaloos vältel.



**Põldkannike** (*Viola arvensis*). Sõna *arvensis* tuleneb ladina keelest ja tähendab „põllul kasvavat“. Põldkannike on levinud kogu Euroopas, ta on ühe- kuni kaheaastane taim, levinud põlluumbrohi kõikjal Eestis. Eelistab kasvada kuivemal liivakal mullal, kuid kasvab ka teistsugustel muldadel.

Põldkannikese varred on tõusvad kuni püstised, vahel lamavad, lihtsad või harunenud. Taime kõrgus on kuni 30 cm. Lehed täkilise kuni terve servaga, munajad või ovaalsed. Õied 1–1,5 cm pikad, kroonlehed valkjad, kollakasvalged või kahvatu-kollased, sageli kaks ülemist õielehte lillakad, alumine kroonleht lillaka kannusega. Õitseag talvituvatel isenditel aprillist, teistel maist-juunist kuni sügiseni. Viljad valmivad alates juunist. Viljaks on kupar, kus on palju väikeseid seemneid, mis paiskuvad vilja valmides laiali.

**Aaskannike** (*Viola tricolor*), rahvasuus käoorvik, kasvab liivakatel aladel, umbrohuna söötidel ja põldudel, ka teede äärtes. Eelistab lubjavaest pinda. Esineb palju varieteete õie suuruse ja värvuse poolest. Ta on ühe- kuni kaheaastane taim; varred on tõusvad, harvem püstised, alusest alates harunenud ja kolmekandilised. Taime kõrgus 10–30 cm. Lehed munajad või pikliksüstjad. Õiekroon 1,5–3 cm pikk, kahe- või kolmevärviline, kaks ülemist sinakaslillad, külgmised kroonlehed helelillad kuni kollakad või valkjad, alumine kroonleht kollakas lillade joonte ja tipuga. Kannus sinakas ja kitsas. Õitseb juunist augustini, viljad valmivad alates juulist.

**Sarvkannike** (*V. cornuta*) Ladinakeelne nimetus *cornuta* tähendab „sarvjas, sarvetaoline“ ja on antud taimele tema õiel oleva pika kannuse tõttu. Sarvkannike on levinud looduslikult Lõuna-Euroopas Püreneedel, Alpidel. Ta on mitmeaastane mäestikutaim, mida meil ilutaimena aedades kasvatatakse üheaastasena. Taime kolmekandiline vars on harunenud, kõrgus 15–20 cm, lehed rootsulised, munajad kuni pikliksüstjad. Õied 2–3 cm läbimõelduga. Kroonlehed helelillad või hele-lillakassinised, neelus kollased. Alumisel kroonlehel kannus. Tänapäeval aretatud sortidel on õied ka kollased või sinise-lilla-kollasekirjud. Õitseag maist augustini. Eelistab kergemaid muldi ja päikeselist kasvukohta.

**Aedkannike ehk võõrasema** (*V. wittrockiana*) on aedades ja haljasaladel kevaditi kasvatatav taim. Ladinakeelne nimetus *wittrockiana* on taimele pandud Rootsi botaaniku ja kannikeste uurija V. B. Wittrocki (1839–1914) auks. Võõrasema vars on üleni lehistunud, taime kõrgus on kuni 25 cm. Kannusega suured õied on kuni 6 cm laiad või veelgi suuremad, mitmesugustes värvitoonides ja keskel kollase „silma“ga. Aedkannike on kaheaastane taim, mida tänapäeval kasvatatakse ka üheaastasena, külvates jaanuaris kasvuhoonesse.



## Kasvatamine

Aedkannike ehk võõrasema on meil esimese istutuse taim. Nii võõrasema kui ka sarv-kannikest on võimalik kasvatada nii üheaastasena kui ka kaheaastasena. Üheaastasena kasvatades külvata kannikeste seemned kasvuhoonesse detsembri lõpus või jaanuari alguses. Sobiv idanemistemperatuur on 18–21 °C, taimed tärkavad 7–14 päevaga. Taimed pikeerida jaanuari keskel. Veebruari esimeses pooles asetada taimed jahedasse, 10 °C juurde. Jahedas peavad noored taimed olema kolm-neli nädalat, see soodustab õiepungade teket. Märtsi alguses või keskel taimed potistada ja asetada 12–15 °C juurde, aprilli keskel alustavad taimed õitsemist.

Kaheaastasena kasvatades külvata seemned avamaale juuni-juuli algul. Tõusmed pikeerida, kasvukohale istutada augustis või harvendada pikeeritud taimi. Võib juhtuda, et taimed hakkavad juba sügisel õitsema. Lumeta talvedel võib taimi katta kuuse-okstega. Katte eemaldamisel kevadel tuleb olla hoolas, et see ei jääks taimedele liiga kauaks. Tänapäeval on aga aretatud ka selliseid sorte, mis ei talu talve.

Kasvupinna suhtes on võõrasema vähenõudlik ja õitseb rikkalikult nii päikesepaistelisel kui ka poolvarjulises kohas. Ei talu värsket sõnnikut. Ühelt taimelt võib saada kuni 3000 seemet, ühes grammis on aga 800 seemet. Tänapäeval on sortide valik mitmekesine, õite värvus valgest tumepurpurjani, nii ühevärvilisi kui kirjusid, „silмага“ ja ilma.

## Aedkannike ravimtaimena

Kannikesed olid juba muistses Egiptuses kuulsad ravim- ja lõhnataimed, ravimtaimena kasutatakse aas-, põld- ja lõhnavat kannikest. Ravimiks kasutatakse õitsemise ajal korjatud ja kuivatatud maapealset osa (ürti) tervikuna.

Peamiseks toimeaineks on rutiin, mida õitsemisaegsetes lehtedes on kuni 0,13%, lisaks mitmesugused värvust andvad flavonoidid ja karotinoidid, eeterlikud õlid, saponiinid ning C-vitamiin.

Aaskannikese ürti kasutatakse kroonilise psoriaasi, paisete ja vinnide, ka raskesti paranevate nahahaavade ravimisel. Kannikesetee mähised ja vannid vähendavad naha-haigustest põhjustatud sügelust. Õieteemähist on kasutatud vesise ekseemi korral.

Kannikesed on ka nõrgad veeväljutajad (diureetikumid) ja verepuhastajad, hoides ära veresoonte lubjastumist (ateroskleroosi), kiirendavad ainevahetust. Ürt koguda ja kuivatada õitsemise ajal. Kuivatada päikese eest varjatud tuuletõmbusega kohas 5–7 cm paksuse kihina. Ürt on kuiv, kui kannikese varred paindudes murduvad.

Ürditeed kasutada seepidiselt ülemiste hingamisteede katarride ja palaviku puhul.

## Ürditee

Vala 1 kuhjaga tl kuivatatud kannikeseürdile peale 1 klaas kuuma 70 °C vett ja lase 10 minutit tõmmata. Joo vastavalt vajadusele 2–3 klaasi päevas. Ravikuuri kestus kaks nädalat.

## Õietee

Õieteel on täheldatud kerget rahustavat toimet. Kuivatatud õisi soovitatakse kasutada segus humalakäbide, veiste südamerohu ja piparmündiga unetuse ning neurooside korral (kõiki komponente võtta võrdses koguses). Valmistada nagu eelmist teed. Tee toime tugevneb veelgi, kui joodava temperatuuriga tõmmis magustada meega. Teed soovitatakse juua üks klaas pool tundi enne uinumist.

## Aedkannike toidutaimena

### Suhkrustatud kannikeseõied

Prantslaste maiusroog, pärit Toulouse'ist. Suru kannikeseõied kangesse suhkrusiirupisse ning lase hetkeks keema tõusta, seejärel jahuta. Tõsta õied siirupist välja ja kuivata nagu suhkrustatud puuvilja. Teine võimalus on kannikesed munavalgesse kasta ja tuhksuhkruga üle puuderdata ja siis ühekordse kihina kuivatada.

### Kannikeseõied mahlatarretises

0,3 liitrit greibimahla

1 klaas vett

100–150 g suhkrut

8 lehte želatiini või 2 kuhjas sl želatiinipulbrit

1 sidrun

½ tl vanillsuhkrut

paar kohevat peotäit värskeid eri värvi kannikeste õisi

Leota želatiini umbes 10 minutit väheses vees. Sega mahl veega, lahusta suhkur ja leotatud želatiin ning kuumuta tasasel tulel pidevalt segades, kuni kõik on lahustunud. Lase segul veidi jahtuda ja vala pokaalidesse, sega juurde kannikeseõied ja kõige peale asetada õhukeselt lõigatud koorimata sidruniviil. Tõsta pokaalid 2–3 tunniks jahedasse.

## **Kannikeseõied valge veini tarretises**

2,5 klaasi vett

1 klaas valget kuiva veini või vermutit

½ klaasi suhkrut

8 lehte želatiini või 2 kuhjas sl želatiinipulbrit

paar kohevat peotäit värskeid eri värvi kannikeste kroonlehti

Aseta želatiin vähese veega likku, lisa pool klaasi vett ja kuumuta pidevalt segades, kuni želatiin on täielikult lahustunud. Sega 2 klaasi keedetud jahutatud vett, vein ja suhkur kuni selle täieliku sulamiseni. Sega želatiinilahus pideva joana veinileeme hulka. Vala segu dessertpokaalidesse, sega juurde kannikeseõied ja tõsta 2–3 tunniks jahedasse tar-duma. Soovi korral võib enne serveerimist peale puistata jämedalt purustatud kooritud mandleid või pähkleid.

## **Inglise viin**

3,5 liitrit piiritust

76 g sidruni või pomerantsi välist õhukest värvilist kuivatatud koort

37 g kuivatatud köömneid

37 g kalganijuurt

37 g kardemoni

25 g kuivatatud kannikese ja emajuure juurt

12,5 g inglise pipart

## **Kardemoniviin**

10 liitrit head viljapuskari

2 kg suhkrut

1,25 kg kuivatatud sidrunikoort

100 g kardemoni

100 g nelki

100 g kuivatatud kannikesejuuri

35 g aniisiseemneid

## **Sidruniviin**

10 liitrit head viljapuskarit  
400 g kuivatatud sidrunikoort  
400 g kuivatatud kannikesejuurt  
maitse järgi suhkrut

Viinade valmistamisel võta 15-liitrine veinipudel, lisa maitseained, vala peale viljapuskar ja lase kolm päeva seista. Destilleeri, lahusta suhkur ja villi väiksematesse pudelitesse. Serveeri jääkülmal.

## **Taani viin**

3,5 liitrit kanget harilikku viina  
400 g aniisiseemneid  
50 g kuivatatud köömneid  
50 g sidruni välist õhukest värvilist kuivatatud koort  
38 g kuivatatud kannikesejuurt

Aseta maitseained 5-liitrilisse klaaspurki või pudelisse. Vala peale kange viin, sulge õhukindlalt ja lase kolm päeva seista ning destilleeri. Saadud destillaadile sega maitse järgi juurde veidi suhkrusiirupit, villi väiksematesse pudelitesse ja serveeri jääkülmal.

## **Kannikeseõie liköör**

992 g värskaid kannikeseõisi  
1,23 liitrit kanget viina  
½ klaasi mustikamahla  
8–10 g viinhapet (sidrunhapet)

Aseta kannikeseõied 3-liitrilisse purki, vala peale kange viin ja lase üks kuu pimedas seista. Kurna, lisa maitse järgi suhkrut ja värviks veidi puhast mustikamahla.