

TOIVO NIIBERG

VÜRTSIKAS ELU

**Kuidas vürtsitada toite ja nautida uusi maitseid,
ennetada ja ravida haigusi**

Hea lõhn maskeerib nii elu,
hinge kui iha lehad
ja teeb söögiks kõlbmatu söödavaks ...

2023

Toimetaja Ele Jaagusoo
Luuletused Ivo Ivari
Küljendus ja kujundus Alar Kitsik
Fotod dreamstime.com

© Atlex OÜ ja autor, 2023

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

Kirjastus
atlex

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

ISBN 978-9916-620-29-8

SISSEJUHATUS

Arvatakse, et vürtse vajavad võrdselt kõik meeled ja keeled ...

Tänapäeva uuringud näitavad, et eestlased tarbivad soola toitude maitsestajana üle igasuguste normide. Eestlane tarbib keedusoola 30 ja rohkem grammi päevas. Samas on keedusool meile igapäevaselt väga vajalik, kuid selle norm on 5 g päevas. Vajaliku soola saaksime kätte ka oma põhitoidust ehk magedast toidust. Looduses ei ole halba kolesterooli; kolesterool muutub suureteraliseks ning hakkab meie organismis ladestuma ja veresooni ummistama just liigse keedusoola tarbimise tulemusena. **Just klassikalised vürtsid ja levinumad vürtstaimed on need, mis vähendavad toitude maitsestamisel keedusoola lisamise vajadust.**

Kõik vürtsid ja maitsetaimed on suuremal või vähemal määral ravimtaimed ning seda juba aastatuhandeid. Kõige enim on vürtse kasutatud mitmesuguste ravimikstuuride valmistamisel ja seda Euroopas keskaegsetes kloostrites. Näiteks on korralikus benediktiinis 27 erinevat vürtsi. Benediktiin on aromaadne 43% alkoholisisaldusega liköör, mida hakati valmistama 16. sajandil Normandias benediktlaste kloostris. Ka korralikud vene viinad, mida poodides leidub harva, sest nad on üsna kallid, sisaldavad oma koostises 8–15 erinevat maitseainet. Eestlaste seas on vast kangematest ürdijookidest kõige populaarsemad Vana Tallinn, Riia Palsam ja Jägermeister.

Idamaades tagab rohke vürtside tarbimine toitude parema säilivuse, hävitades ning pidurdades samal ajal igasuguste bakterite paljunemist. Pole ka imestada, et Indias ja Tais olles imbud mõne päevaga karri lõhnast läbi ning see lõhn saadab sind pärast kodumaale tagasi saabumist veel nädal-paar.

Teisalt ei tohi unustada, et mitmesugused maitseained ja vürtsid (sinep, pipar, nelk, kaneel, muskaatpähkel, piparmünt) on tihti allergeeniks. Näiteks tekkis ühel kondiitril allergiline reaktsioon piparkooke valmistades. Selgus, et seda põhjustasid nelk ja muskaatpähkel. Ka kakao, šokolaad ja kohv võivad organismi muuta ülitundlikuks.

EI LIIGSELE SOOLATARBIMISELE!

HEAD VÜRTSIKAT JA MAITSEKÜLLAST, AGA MAGEDAMAT PIKKA ELU!

Lugupidamisega

TOIVO NIIBERG

SISUKORD

1. Aedkoriander ehk kinza.....	5
2. Harilikku aniisi on kerge kasvatada ja mitmekülgsest kasutada	9
3. Harilik köömen kui eestimaine taluköögivürtis	13
4. Ingver – tõeline imerohi ja immuunsüsteemi tugevdaja.....	19
5. Jasmiin kuulub kallimate Hiinas valmistatavate teesegude maitse koostisesse.....	27
6. Kadakas vääriks enamalt	33
7. Kalmus kui looduslik vee puhastaja ja Põhjamaa ingver.....	43
8. Kardemon maitsestab piparkooki, verivorsti ja glögi	49
9. Kurkum ehk kollajuur teeb maksale pai	53
10. Lagritsa-magusjuur kui soomlaste lemmikmaitse.....	57
11. Lambalääts kui karri põhikomponent	63
12. Lavendel ravib aroomiga.....	67
13. Linnupipar – köögiakna kaunitar.....	73
14. Loorber võidupärjas, vasikapraes ja lillepotis	77
15. Muskaatpähkel ja muskaatõis kui keskaja kalleim vürtis	83
16. Mustköömen sobib enim vürtsiks magustoidudesse	87
17. Must pipar vürtsi ja toataimena – mitu tegu, mitu nägu.....	93
18. Mürt – põõsas otse paradiisist.....	99
19. Nelk ravimina ja kulinaarias.....	105
20. Piment ehk nelk-pipar – vürtside vürtis	111
21. Rosmariin kui truuduse sümbol.....	114
22. Roseepipar – üks salakaval vürtsipuu	121
23. Safran, krookused ja kollane sai.....	125
24. Sinapid maitseaine ja ravimina	129
25. Tähtaniis annab linnulihale õrnuse ja mahlakuse	135
26. Vanill on tänapäeval üks kallimaid ja hinnatumaid vürtse	139
27. Äädikapuu ehk harilik sumahh	143
28. Looduslikud suhkruasendajad ehk maitsemeele petjad	147
Kasutatud ja ka lugemiseks soovitatav kirjandus.....	151

1. AEDKORIANDER EHK KINZA

Aedkoriander,
egiptilisk meearoom,
ja geraniool ...

Aedkoriander (*Coriandrum sativum*) on sarikaliste sugukonna koriandri perekonda kuuluv ühe- või kaheaastane rohttaim. Koriandri looduslik levila on Vahemere ääres. Taime algseks kodumaaks peetakse praeguse Kreeka alasid. Taim kasvab metsikult Lähis-Idas ja Lõuna-Euroopas. Raske on kindlaks teha, kus ta kasvab looduslikult ja kuhu on sisse toodud, sest hooletusse jäetuna võib ta naturaliseeruda, ja seda ka metsistunult Eestis. **Aasia köögis nimetatakse värsket koriandriürti ka kinzaks või Hiina peterselliks.** Koriandri kasutamise kohta leidub tõendeid nii iidsetes sanskritikeelsetes ülestähendustes kui ka piiblis. Umbes pool liitrit koriandriseemneid leiti Tutanhmoni hauakambrist, mis lubab oletada, et koriandrit seal kasvatati, kuna Egiptuses see metsikuna ei kasva. Lääne-Euroopasse ja Briti saartele viisid koriandri Rooma sõdalased, kes olid seda taime harjunud kasutama kulinaarias ja ravitsemisel. Koriandri tugevatoimeliste eeterlike õlide antibakteriaalset mõju on kasutatud liha säilitamisel, koriandri aroomiga aga varjatud halvaks läinud jahu ebameeldivat lõhna. Koriandri pruukimise õitseage kestis seal renessansiajastuni ehk kuni idamaised vürtsid kättesaadavaks muutusid. Uude Maailma, täpsemalt Perusse, viisid koriandri Hispaania konkistadoorid. Taim levis kiiresti ka teistele Ladina-Ameerika aladele ning sealt edasi praeguse USA territooriumile. Eestis kasutatakse vürtsina tavaliselt koriandriseemneid, millel on muskuse ja sidruni lõhn.

Koriander kasvab 20–60 cm kõrguseks. Alumised lehed on tavaliselt sulglõhised, ülemissed kaheli- või kolmelisulgjad. Sarikas õisik, õied valged, omapärase väikest liblikat meenutava kujuga, vili kerajas 2–5 mm läbimõõduga, õitseb juunis-juulis. Kultiveeritakse maitse-, õli- ja ravimtaimena. Alahinnata ei tohi ka koriandrit kui head meetaime. Soodsates oludes on meeproduktiivsus 300–500 kg/ha. Koriandrimesi on teravamaitseline.



KORIANDRI KASVATAMINE

Koriander ei ole mullastiku suhtes nõudlik, eelistades pigem kergeid lubjarikkaid muldi, päikeselist ja tuulevarjulist kasvukohta. Savikamatel ja raskematel muldadel annab vähese viljasaagi. Paljundada seemnetega, mis tuleb külvata avamaale kohe, kui maapind on soojenenud (aprilli lõpus või mai alguses). Külvisügavus 2–3 cm. Seemned hakkavad idanema 10 °C juures. Parema seemnesaagi valmimiseks võib külvi teha ka hilissügisel. Tõusmed tärkavad kahe-kolme nädalaga. Rohelise lehemassi saamiseks teha lauskülve suvel 2–3 korda (mai, juuni ja juuli algul). Kuni õitsemiseni vajaks kuiva suve korral regulaarset kastmist. Seemnesaagi saamiseks külvata ridadesse, jättes vahekauguseks 25 cm ja taimed harvendada 5–8 cm vahekauguseni. Seemnesaak koristada valikuliselt, kui seemned hakkavad pruunikaks muutuma, sest nad ei valmi korraga ja ülevalminud seeme kipub varisema. Hiljem lõigata taimed ära koos vartega ja lasta järelvalmida. Maitseainena hinnatakse enim tehnilise küpsuse järgus kogutud vilju. Seega võib sarikad, mis hakkavad pruuniks tõmbuma, tervikuna ära lõigata ja lasta neil hõredast riidest kotis järelvalmida. Hilise külvi ja vihmade suve korral võib seemnesaak ka ikalduda. Tooretel viljadel on iseloomulik lutikalõhn, mis kuivatamisel kaob. Iseloomuliku lõhna ja maitseomaduse saavutavad viljad alles 2–3 kuud pärast koristust. Sooja ja pika suve korral annab rohkelt isekülvi ja sügisel mahavarisenud viljadest tärkavad kevadel uued taimed.

Koriandrit võib kasvatada ka suve- ja püsililled kasvuala tühemikes ja tootsipeenas koos teiste köögiviljade ning maitsetaimedega. Kohevad rohelised puhmikud sobivad hästi kokku madalate kosmose, saialilled, päevalilled ja peiulilledega. Taimedelt leviv lõhn peletab eemale ka teiste taimede kahjustajaid.

KORIANDER RAVIMTAIMENA

Koriander on üsna vana ravimtaim. Vanim teadaolev koriandriseemnete leid pärineb Lähis-Idast, Iisraelist, neoliitikumiaegsest savinõust. „Tuhande ja ühe öö“ muinasjuttudes kohtab koriandrit kui afrodisiaakumit ehk erootiliste tunnete äratajat, samuti kui mehelike võimete tugevdajat. Hiinas pruugiti koriandrist tehtud armujooki juba aastatuhandete eest. Ka on leitud tõendeid, et juba Hippokrates kasutas koriandrit mitmete hädade leevendamiseks. Viljad sisaldavad 0,8–1,5% eeterlikke õlisid, mille koostisesse kuuluvad linalool ehk koriandrool (50–80%), borneool, geraniool ja pineen; lisanduvad rasvõlid (17–24%), tärklis ning suhkrud. Viljadest valmistatud preparaate kasutatakse ainevahetushäirete korral seedeelundite turgutamiseks, sapi- ja maomahla nõrustumise ning rögaerituse suurendamiseks. Suurendab söögiisu ja uriinieritust. Sobib kasutada ka oksendamise ja iivelduse vastu, kui need on tingitud seedekulgla talitluse häiretest. Nagu piparmüntki, mõjub koriander väikestes kogustes ergutavalt, suurtes rahustavalt. Välispidiselt bakteri- ja seentevastane. Kuivatatud viljad säilitavad oma ravi- ja maitseomadused tihedalt suletud nõus toatemperatuuril kuni 4 aastat.

- **Seedetegevust turgutav tõmmis.** Valada kolmele kuhjaga teelusikale peenestatud koriandriseemnetele peale 1 klaas keeva vett ja lasta kinnises nõus jahtuda, kurnata ning

tarvitada 2 sl kaupa 3–4 korda päevas enne sööki. Tõmmist säilitada kinnises klaaspudelis külmikus.

- Tugeva rögaerituse, närvilisuse, ägeda maovalu ja peavalu korral võib teha tõmmise, kus 1 sl purustatud seemneid keedetakse 15 minutit 0,5 l vees ja juuakse kuumalt söögi-vaheaegadel 3 klaasi 2–3 korda päevas. Alustada tuleb väikeste annustega, kuna mõni inimene võib koriandri suhtes olla ülitundlik.

Koriandri värsked lehed sisaldavad C-vitamiini kuni 140 mg% (kaks korda rohkem kui sidrun), karoteeni 10 mg% ja P-vitamiini ehk rutiini kuni 145 mg%. Viimane aitab ära hoida trombid teket. Trombid tekivad nii arterites kui ka veenides. Arterites tekkivates trombides on palju trombotsüüte, veenide omas aga palju fibrini. Uuest uuringust selgub, et mõlemat tüüpi vereklompidest suudab jagu saada ja neid vältida üks toimeaine – rutiin. Ehk on värskel koriandri rohke kasutus ka Aasia elanike pikema eluea ja tervema südame tagatis.

KORIANDRIÕLI

Koriandriõli saadakse seemnete kuivatamisel ja kasutatakse laialdaselt toiduainetetööstuses, eriti õlle ja likööride maitsestamisel. Koriandriõli kasutatakse aroomteraapias vaimse tasakaalu taastamiseks. Ravitoime sarnaneb paljus köömne- ja aniisiõlile; evib valuvaigistavat toimet, rahustab, stimuleerib seedeprotsessi ja maoainevahetust ning tugevdab mälu. Meedikud täheldavad ka koriandriõli põletikuvastast toimet, mida rahvameditsiin on iidsetest aegadest ära kasutanud reuma-, artriidi- ja närvivalu leevendamisel. Farmaatsiatööstuses muudetakse koriandri abil talutavamaks paljusid ebameeldiva maitse või lõhnaga ravimeid. Lahtisti koostisosana aitab koriander vähendada tugevaid valulikke kokkutõmbeid soolestikus. Maailma-kuulus parfüüm Chanel nr 5 aga sisaldab ühe olulise komponendina õli, mis on destilleeritud koriandritaime rohelistest osadest.



- Aroomilampidesse soovitatakse lisada korraga 4–6 tilka koriandriõli, kuuma auru sissehingamiseks nohu korral (inhalatsioon) 1–2 tilka.
- Aroomivanniks 4–7 tilka koriandriõli.
- Seespidiselt võtta 1–3 tilka koriandriõli supilusikatäie mee või leivakuulikesega 2–3 korda päevas pärast sööki.
- Massaažiks soovitatakse võtta 6 ja kuumaks kompressiks 7 tilka koriandriõli 10 ml baasõli kohta.
- Koriandriõliga masseerimine mõjub hästi lihasvalude korral.
- Akne raviks lisada 200 ml soojale veele 5–7 tilka koriandriõli ja näole maskid, mida hoida seal 20 minutit; seejärel loputada nägu sooja veega. Protseduure teha vahetult enne magamaminekut paar nädalat, siis pidada nädal vahet ja vajadusel korrata uuesti.

KASUTAMINE TOIDUS

Toiduks tarvitatakse kogu taime, aga kõige tugevam maitse on seemnetel. On teada, et inimkond jaguneb koriandri suhtes kaheks – on need, kes seda armastavad, ja need, kes kohe üldse mitte. Igal juhul tasuks koriandrit katsetada koos erinevate toitudega, et oma hinnangud saaksid üle vaadata needki, kes esialgu eitavale poolele kalduvad. Aasias, eriti India ja Hiina köökides, lisatakse värsked, intensiivse iseloomuliku lõhnaga lehti salatitele, suppidele ja kastmetele. Värsket koriandrit kasutatakse nagu aedpeterselli ja aed-harakputke, kuid koriandriga ei tohiks liialdada, sest värsked koriandri maitse on tunduvalt tugevam. Värskeid rohelist lehti lisatakse lehe- ja segasalatitele, muna-, hakkliha- ja kanalihatoidudele ning ka mereandidele ja rasvasele lihale. Eriti hästi sobib värsked koriander kokku peterselli, tilli, kosmoselehtede, estragoni ja selleriga.

Lehti tuleb korjata ja kuivatada enne õitsemist varjulises tuuletõmbusega kohas. Koriandri kuivatatud lehed on eriti populaarne toiduvürtts Gruusia köögis. Siiski soovitaks värsked peenestatud lehti säilitada väiksemate portsjonitena sügavkülmas, kus neil säilivad kõik vajalikud komponendid.

Koriandri viljadega saab lisada maitset, aroomi ja vitamiine vorstidele, juustudele, liha- ja kalakonservidele, marinaadidele ning muudele kondiitri- ja kulinaariatoodetele. Purustatud seemned on heaks maitseaineks kaunviljadele, kapsa-, spinati-, peedi-, kartuli-, bataadi- ja porganditoidudele. Seemned purustada uhmris vahetult enne tarvitamist. Purustamata koriandrit võib koos köömnetega lisada ka kapsale, peedile ja seentele nende hapendamisel, aga ka kurgi-, tomati- ja aedoamarinaadidele. Palju kasutatakse koriandrit Mehhiko ja *tex-mex*-köögis, kombineerituna vürtsika tšillipiraga. Koriandriga maitsestatakse ka benediktiin ja ravimveine, õlut (nisuõlut) ning kalja. Koriander annab iseloomuliku maitse ka näiteks Borodino leivale ja piparkookidele. Hästi sobib koriander ka heeringatoidudele. Peenestatud koriandriseemned on põnevaks lisandiks ploomi-, kreegi-, pihlaka-, pohla- ja õunamoosile. Koriander on hõrk lisand. Koriander kuulub ka kiluvürtsi ja karri koostisesse (20–50%). Ka seljanka ei ole ilma koriandriseemnete ja oliivideta õige seljanka.

2. HARILIKKU ANIISI ON KERGE KASVATADA JA MITMEKÜLGSELT KASUTADA

Heitun aniisi,
ja raki lembeviisi
haihtudes kruusi ...

Harilik aniis (*Pimpinella anisum*) ehk Rooma till on üheaastane sariköieline rohttaim, mida on ka Eesti oludes kerge kasvatada. Aniisi kodumaaks on Väike-Aasia, Egiptus ja Kreeka. Aniisi seemnetest saadavat vürtsi nimetatakse aniisiks. Arvatakse, et harilik aniis on üks maailma vanimaid maitsetaimi, mida on mainitud juba ka piiblis. Euroopasse jõudis ürt 14. sajandil, esialgu leiva maitsestajana. **Keskajal kasutati aniisi ravimi ja armujookide koostisosana ning seda kasvatati laialdaselt kloostriaedades.** Eestis kasvatatakse kahjuks harva kultuuris maitse- ja ravimtaimena, kuid järjest soojeneva kliima tingimustes võib ta meil muutuda ka invasiivseks liigiks. **Harilik aniis on ka väga hea ja saagikas meetaim.**

Taim võib kasvada 50–90 cm kõrguseks. Putkjars vars on ruljas, sooniline, lõhikarvaline või paljas. Taimel on kolme eri kujuga lehed: alumised on ümarneerjad ja rootsuga, keskmised kolmelissulgjad, ülemised üsna kitsad ning sügavalt lõhestunud. Lehekodarikust kasvavad välja ülemises osas harunenud sarikõisikud. Õied valged, õitseb juunist augustini ja õitest arenevad sügiseks pruunikad, magusavõitu maitsega jaguviljad, mis jagunevad hiljem kaheks osaviljaks. Aniisiseemned sarnanevad paljus köömnetele, aga on neist pea poole laiemad. Maitseainena kasutatakse vilju ja värskaid ning kuivatatud lehti, ravimina ainult vilju. Aniisiseemneõlist valmistatakse ammoniaagi-anisitilku, rinnaeliksiiri, tualettseepi, hambapulbrit ja -pastat.



HARILIK ANIIS RAVIMTAIMENA

Aniisiseemned sisaldavad olenevalt kasvuaja ilmastikust rasvõli 8–30%, eeterliku õli 2–3(6)% (millest anetool hõlmab 80–90%), metüülavikooli ehk estragooli 2–10%, aniisaldehyüdi kuni 1,4% jne, mikroelementidest on enim mangaani ja tsinki. Aniis soodustab seedimist, ergutab sülje-, mao-, soole- ja piimanäärmete talitust ning sapi eritumist, alandab palavikku, aga soodustab ka söögiisu. Aniisi on lubatud kasutada ka imikutel kõhugaaside vähendamiseks. Aniisi regulaarne tarbimine tugevdavat ka südamelihast. Aniisiseemnetest saadav õli kuulub paljude kõha- ja külmetushaiguste ravimite koostisesse. Aniisitee aitab ka häälekaotuse puhul. Aniisil on tugev mikroobidevastane toime patogeensete seedeorganismi kahjustavate pahaliste suhtes.

- **Immuunsüsteemi, südant, üldist toonust tõstev ja seedehäireid vähendav piimatõmmis.** Uhmerdada 2 kuhjaga tl aniisiseemneid puruks ja asetada need tassi (200 g). Valada peale kuum piim ja lasta kaane all (veel parem termos) 15 minutit tõmmata ja kurnata. Juua üks klaas korraga 2–3 korda päevas pärast sööki. Ravikuur 1 kuu. Siis pidada nädal-paar vahet ja korrata ravikuuri uuesti.
- **Seedehäirete korral** võtta igal hommikul 3 g värskelt peenestatud aniisiseemneid ja juua peale ½ klaasi vett, teed või kohvi. Tarbida seda 2–3 nädalat, siis pidada nädal-paar vahet ja vajadusel korrata ravikuuri uuesti.
- **Ravimtee hingamisteede haiguste ja palaviku korral.** Võtta 4 tl kuhjaga aniisiseemneid ja valada peale 1 klaas keeva vett ning keeta tasasel tulel 6–7 minutit. Kurnata ja võtta 2 sl 3 korda päevas. Säilitada termos.
- **Aniisiseemnetel on diureetiline ehk kuseeritust soodustav toime.** Võtta 2 kuhjaga tl aniisiseemneid, valada peale 1 tass keeva vett, lasta 30 minutit termos seista. Manustada 2 sl 3–4 korda päevas enne sööki.
- **Naistel seksuaaliha tõstmiseks ja menstruatsiooni hilinemise vältimiseks** võtta 3 g purustatud aniisiseemneid või 3–5 tilka aniisiõli koos leivakuubikuga 1 kord päevas õhtusöögi alla.

ANIISIÕLI

Aniisiõli on antiseptilise, valuvaigistava, puhitusvastase, röga ja kõha lahtistava, toniseeriva, ainevahetust stimuleeriva ning seedimist soodustava toimega. Ammu on tuntud aniisiõli piimaeritust soodustav toime.

- Aroomilampidesse soovitatakse lisada korraga 4–6 tilka aniisiõli.
- Kuuma auru sissehingamiseks (inhalatsioon) 1–2 tilka aniisiõli.
- Aroomivanniks 4–7 tilka aniisiõli.
- Massaažiks soovitatakse võtta 6 ja kuumaks kompressiks 7 tilka aniisiõli 10 ml taimeõli kohta.
- Aniisiõliga masseerimine mõjub hästi lihaskramplite korral.
- Seespidiselt võtta 1 tilk aniisiõli supilusikatäie meega kõha ja teiste külmetushaiguste korral.