



# Harilik nurmenukk on tegelikult salatitaim

**Nurmenukke on mitut liiki, millest ravitoimet ja toiteväärtust on kõige enam meie harilikul nurmenukul (*Primula veris*).**

Ravimtaimena tuntud nurmenukk juba antiikses Kreekas, kus ta oli kaheteistkümne jumala lill. Vanad eestlased uskusid nurmenuku ravijõudu, kuid korjasid vaid õiekroone. Õitega raviti rinnahaigusi, jooksvat ning isegi rõugeid. Nurmenuku ja kassikäpa õisi, samuti lehti kuivatati koos tubakalehtedega ning tubaka parkimisel jäeti selle hulka. Pidi andma hea lõhna ja olema rinnadele pehmem kui paljas tubakas.

Seda, et nurmenukutee aitab kõha vastu, kinnitab nüüdnegi arstiteadus. Raviva toimega ained on saponiinid. Kõige enam on neid juurikates, kuid ka õites ja lehtedes.

Kuulus loodusravi austaja pastor Kneipp pidas väga tõhusaks reumara-

vimiks 1–2 tassi nurmenukuteed päevas. See tugevdavat veel südant.

**Nurmenukk köögiviljakultuurina ja toidus**

Nurmenukku saab toiduks kasutada juba varakevadel, kui teisi köögivilju veel pole. Nurmenukk on väga lühikese vegetatsiooniperioodiga – söögiks kõlblik vaid mais-juunis.

Nurmenukulehti ja -õisi võib hakida kõikvõimalikesse salatitesse (nt koos võilillelehtede, nõgesevõsude ja kasepungadega).

Üks värske kevadine nurmenukuleht rahuldab täiskasvanud inimese päevase C-vitamiini vajaduse. Selle lehe saab asetada kas tervelt või peenestatult võileivale ning koos vorsti või juustuviiluga ongi kerge hommi-kueine valmis.

Nurmenukulehti võib kasutada salatites sarnaselt leht- või peasalatiga.

## Retseptid

### Vitamiinirikas kevadine salat

- 100 g redist
- 100 g lehtsalatit
- 100 g noori võilille-, oblika-, nurmenuku- või rabarbrilehti
- 200 g hapukoort
- soola
- suhkrut
- murulauku või talisibulapealseid

Lõigake redised ratasteks, salati- ja taimelehed peenteks ribadeks. Hapukoor maitsesta-ge soola, suhkru ja hakitud maitserohelisega ning segage kergelt salatiga. Sobib nii liha- kui kalatoitude kõrvale.

### Nurmenuku-sibulasalat

- 300 g nurmenukku
- 100 g rohelist sibulat
- 4 g hapukoort
- 1 muna
- soola

Peske nurmenukk ja roheline sibul ning tükeldage. Maitsesta soola ja hapukoorega. Peale asetage keedetud munalõigud.