

Meesegud tervisekingiks

Jõulude eel on mõistlik uurida meesegusid – ehk sobib mõni jõuluvana kingikotti? Mummi talu mesinikud Ülle ja Avo Meister ning Evald Übi on oma raamatu “Meeapteek” kaudu meile siinkohal abiks.

Mee konserveerivaid ja säilitavaid omadusi tuntakse ammustest aegadest. Lõunamaades on mett kasutatud näiteks delikatesskalade konserveerimiseks, et neid rannast kaugematele turgudele transportida.

Mee hulka võib segada mitmesuguseid toiduaineid või kuivatatud ravimtaimi. Nende toimeained säilivad mees palju kauem kui muul viisil säilitamisel. Sealjuures ei kahane mee enda väärtus. See teadmine ongi aluseks meesegude valmistamisel.

Meesegude valik on suur, mee hulka on segatud ravimtaimi, ingverit, kaneeli...

Lisandeid ei kasuta mesinikud mitte edvistamiseks, vaid täpselt teades, milleks üks või teine lisand või ravimtaim hea on ja millist profülaktilist toimet omab.

10 retsepti meesegusid

Mummi talu oli Eestis üks esimesi, kes hakkas meesegusid valmistama. Alustati pihlakatest, mida segatakse mee hulka – nagu peaaegu kõiki taimi või marju – jahvatatult.

Pihlakamarjad on pisut kibedad ja teevad suu paksuks, samas aga täis vitamiine. Mõne inimese meelest on mesi liiga magus. Kui kaks kokku segada, saab lahti nii marja kibedusest kui ka liigmagususest.

Kõige olulisemad on aga selle segu omadused: sisaldab palju C-vitamiini ja karotiini, mõjub soodsalt kehveresuse ja kurnatuse puhul, aitab puhastada organismi jääkainetest. Soovitatav on võtta 1 tl kolm korda päevas enne sööki.

Umbes sama lugu on meega pohladega. Hapud marjad ja magus mesi annavad mõnusa maitse ja kasuliku vitamiinisegu.

Mummi Meistrid on jäänud umbes kümne retsepti juurde. Osa neist on juba laialt levinud, kuna tootjaid on juurde tulnud. Üks või teine kukub vahetevahel ära, aga siis tuleb midagi jälle juurde. Toodangut määrab ka toorainete saadavus või meesaak.

Näiteks on väga väärtuslik segu küüslauguga, kuid selle tarbijaid leidub vähe. Igal meesegul tundub olevat oma fänniklubi – kes on jäänud astelpaju, kes taruvaigu või ingveri sõbraks.

Mummi talu “firmaröög”

Mummi talu parimate omadustega meeseguks võib aga pidada Vigala Sassi Rammumett. See koosneb kanarbikumeest ja taimeteadlase Aleksander Heintalu (*alias* Vigala Sassi) palsamist, mis on juba ise tilkhaaval manustatav võimas ravim.

Palsam on valmistatud ligi 30 eestimaisest ravimtaimest, nende hulgas kibuvits, saialill, viirpuu jt. Lisaks veel Sassi enda doktoritöö käigus aretatud üldtoniseerivad taimed. Seda segu ei saa teha igast meest, sest palsam seguneb vaid kanarbikumeega. Teistega jääb segu kihiline.

Nii et kui mõnel aastal kanarbikumett ei tule, jääb see segu ootama paremaid aegu. Rammumesi on oma nime õigustanud. Muidu poleks Mummi tallu tagasi tulnud ja ühe purgi asemel mitut küsitud.

Üks huvitav ja efektiivne segu on mesi kaneeliga. See on abivahend ülekaalulisuse ja kõrge kolesteroolitaseme korral. Segu toob leevendust liigesepõletiku ja organismi ülekoormuse puhul, stimuleerib südametegevust ja vereringet.

Pealemääratuna on segu tugev antiseptik. Seda on mugav pruukida – pole vaja purki tööle kaasa võtta, sest hak-

Jõulukink vanaemale vanaisale

Terved liigesed –
rõõm ühistest tegemistest

LITAZIN®

Apteegist

LITAZIN
100 kapsli

LITAZIN
100 kapsli