

Värske ja õrn jänesekapsas

KARIN KALJULÄTE

Kevadel hoogustub looduses kasvavate söödavate taimede kogumine. Jänese-kapsas on taim, keda enamik inimesi tunneb ja mõned ka toidulisaks pruugivad.

Hariliku jänesekapsa nii-öelda firma-tunnused on otsese päikesevalguse eest varjatud, tavaliselt kuuskedeküllane kasvukoht, haprad õrnrohelised kolmetised lehed ning valkjad kerge soonismustriga õied. Jänesekapsal õiget maapealset vart polegi, lehti hoiavad maapinna kohal õhus hoopiski leherootsud, kusjuures taim muudab lehtede asendit vastavalt valgusele, niiskusele ja temperatuurile.

Rahvasuus nimeküllane

Jänesekapsa rahvapärased nimed seovad seda taime mitme loomaga. Kõige rohkem leidub viiteid muidugi jänesele, näiteks jäneseoblikad, jäneseapukad, jänesehapikud, jäneseeristikhain. Kuid nimiseoseid jagub teistelegi, nagu kitsele (kitsekapsas), kassile (kassikapsas), konnale (konnakapsas), käole (käukapsas), tedrele (tedrekapsas) ja liblikale (liblikhein). Niimeandjad on mõnel juhul siiski väga hoogu läinud, sest mitmel nimesed kajastatud loomal pole jänesekapsaga otsest seost.

Lähemal tõepärale olid need ristivanemad, kes nimetustes otse või kaudu viitasid hapule mekile, nagu hapu kolmikleht või saksa oblikas.

Kõige rohkem sõid vanasti jänesekapsast loomulikult karjused. Loomade karjatamisel oli ikka mahti jänesekapsaid korjata. Ega karjuse toidukott ka ülearu rikkalik ega mitmekesine polnud, nii et loodusest otsiti kõikvõimalikku söödavat kraami lisaks. Tavaliselt mälu ti korjatud lehed suus peeneks ning hapukas mahl neelati alla. Võis ka teisiti – lehtedest koguti suur mütsak, mida siis pikemalt suus nätsutati, tavaliselt kuni hapuka maitse nõrgenemiseni.

Oblikhappe miinused

Karjuste põhiline jook oli piim või hapupiim, järelikult polnud karjalastel vaja karta jänesekapsas leiduva oblikhappe kaltsiumit siduvat toimet. Ohter piimajoomine tasandas kaltsiumikao.



Jänesekapsas on oblikhappet tõesti arvestatavas koguses (analüüside andmetel 0,5–1,3%), endisaegadel toodeti oblikhappe sooli suisa jänesekapsa lehtede keetmisega. Saadud oblikhappe-kaltsiumsoola kasutati nii

ravivahendina kui ka limonaadide hapestamiseks.

Jänesekapsa kuivatatud või tooreid lehti on purustatud kujul tarvitatud ka piima kalgendamiseks. Ja jällegi on tegijaks just happed, sest happe-