

4-13426

A-13426

MAJANDUS- JA TRANSPORDIDIREKTOORIUMI TOIMETISED

---

---

# MIDA TARVITADA TEENA?

KOOSTANUD SOTSIAALDIREKTOORIUMI  
APTEEKIDE BUROO

TALLINN 1942

---

---

PÕLLUMAJAND. KIRJASTUSÜHISTU „AGRONOOM“ KIRJASTUS

# Saateks.

Käesoleval suvel ootab meid ees teiste uute ülesannete kõrval ulatuslik kodumaa tee kogumine — varustada tuleb kõik kodumajapidamised nii linnas kui ka maal.

Oleme varemalt kulutanud välismailt imporditud hiina teele suuri summasid ja jätnud seejuures tähele panemata meie kodumaa metsades ja väljadel leiduvad rohked taimeliigid, mis pakuvad võimalusi suurepäraste teede valmistamiseks.

Erilist huvi peaks teede kogumine pakkuma noorsoole, sest siin saavad noored hästi oma võimeid rakendada. Järgnevas brošüüris on esitatud mitmeidki uudseid teeliike, mida meil seni ei ole laiemalt tarvitatud. Neist on võimalik kombineerida ka segusid. Kõik need teed on tervisele kasuliku või neutraalse mõjuga ja nende tarvitamine on tervishoidlikult soovitatav.

Teede kogumisel ei tule mõelda ainult enesele, vaid ka kaaskodanikele linnades, kelle varustamise peavad võtma oma ülesandeks need, kes loodusele lähemal.

Teede kaubanduslikku kokkuostu teostavad ühistegelised kaubandusettevõtted ETK ja Aedvilja Keskühisus, kelle avalikult teadaantavatesse kokkuostupunktidesse teed tuleb lähendada müügiks kuivatatult, jälgides brošüüris toodud eeskirju.

Käesolevast brošüürist on välja jäetud paljud meil tarvitavad koduteed, millede segud on tegelikult proovimata, samuti ravimtoimet omavad teed (köömned, pärnaõied jne.), mis igapäevasel teena joomisel võivad mõjuda ebasoovitavalt.

Korraldav komisjon.

176 184 11

TARTU ÜL

RAAMATUKOGU



## Mida tarvitada teena?

Praeguses sõjast tingitud eri olukorras tuleb meil suu-  
rimal määral tähelepanu osutada kodumaa saadustele igal  
alal. Seetõttu tuleb ära kasutada ka kõik võimalused nende  
kodumaa taimede korjamiseks, mida saab tarvitada teena,  
mitte ainult ravimteena ravimise otstarbeks, nagu see nn.  
metsateede juures seni peamiselt on toimunud, vaid mida  
on kohane tarvitada maitseainena tavalise hiina tee ase-  
mel. Hiina tee kõrval või selle asemel on meie majapidam-  
istes seni küllalt sageli tarvitatud kodumaa saadusi,  
nagu kuivatatud porgandeid, õunakoori, kuivatatud marju  
(maasikaid, vaarikaid, mustikaid, mustsõstraid jt.), sigu-  
reid jne., mis on kõik enamvähem üldiselt tuntud. Alljärg-  
nevas aga on tahetud tähelepanu juhtida seni meie oludes  
vähem või üldse mitte tarvitatavatele teedele, mis vääri-  
vad korjamist ja laiemas ulatuses tarvituselevõtmist. Muidugi  
võib mõnest neist teedest keedetud joogi maigu üle vaielda,  
kui seda võrrelda hiina tee omaga. Vaieldamatu on aga  
nende teede tervislikkus võrreldes välismaiste tee sorti-  
dega. Viimased mõjuvad kestval tarvitamisel sageli ergu-  
kavale, seda tarbetult erutades kaugelt suuremal määral  
kui tavaliselt arvatakse. Meie oma kodumaa taimestikust  
päritolevail teedel säärased halvad omadused puuduvad,  
nad toimivad peamiselt puht-maitseainena, mõned aga  
neis sisalduvate vitamiinide tõttu ka organismi tugevda-  
jana.

Kõigil maalasuvail, kuid ka paljudel linnaperekonda-  
del peaks leiduma võimalusi oma majapidamist varustada  
küllaldasel hulgal mõne allpool toodud teega või vahelduse  
mõttes mitmega neist. Mõnda aga on soovitav koguda suu-  
remalgi arvul, müügiks.

Teede korjamisel ja kuivatamisel tuleb üldiselt silmas  
pidada järgmist.

Taimi või taimeosi korjates tuleb säästa loodust. Tuleb  
hoiduda nn. röövkorjamisest. Ühest kasvukohast ei tohi  
millalgi ära korjata kõiki taimi. Vähemalt üks neljandik  
taimedest tuleb jätta kasvama (erandiks umbrohud).

Samuti ei tohi lehtede korjamisel põõsastaimedelt kõiki lehti ühelt põõsalt täiesti ära korjata ega lehtede, õite või marjade korjamisel puie oksid murda. Maapealsete taimeosade korjamisel ei tohi taimi juurtega maast välja kiskuda, vaid taim tuleb ära murda või lõigata.

Korjamisel tuleb silmas pidada, et korjata võib ainult neid taimi, mida kindlasti tuntakse.

Taimede maapealsete osade korjamine peab toimuma selge, päikesepaistelise ilmaga, pärast hommikukaste kuivamist, millal kogutav taim on väliselt täiesti kuiv. Niiske ilmaga või märjalt kogutud taimed muutuvad kuivatamisel käärimise, hallituse j. t. sääraste rikete tõttu kõlbmatuks. Ei tule koguda taimi suurte teede äärest, kus taimed on tavaliselt väga tolmunud.

Korjata tuleb ainult neid taimeosi, mis ei ole rikunud ega vigastatud röövikulist, ussidest ega taimehaigusist. Õisi ja ka õrnemaid lehti ei tohi pigistada ega korjamisel kaua käes hoida, kuna selle tulemusena need kuivatamisel muutuvad inetult pruuniks või mustaks ja seega tarvitamiseks kõlbmatuks. Taimeosad peavad kuivatamisel võimalikult täielikult säilitama oma esialgse värvuse. Seetõttu ei pea õisi ega teisi õrnu taimeosi koguma kottidesse, kus nad kergesti kortsuvad, pudenevad või palavaks muutuvad. Korjata on soovitatav korvi või väikeste hulkade puhul paberkotti.

Korjatust tuleb kõik sinna sattunud võõrad taimeosad või muud kõrvalised ained juba enne kuivatamist hoolikalt eemaldada.

Korjatud taimed tuleb võimalikult kiiresti, igal juhul veel samal päeval, asetada kuivama. Seetõttu tuleb päeva jooksul koguda vaid niipalju, kuipalju on võimalik korralikult kuivama asetada.

Kuivatada ei tohi päikesepaistes! Kuivatamiseks on sobivad varjulised, päikese otseste kiirte eest kaitstud kohad, nagu katusealused, tolmuwabad pööningud, tühjad ruumid, viljakuivatised. Ei sobi aga talli- ega laudapealsed, kus sõnnikuaurud ja -lõhn tee rikuvad.

Kuivatatav materjal tuleb asetada puhtale paberile või



riidele õhukese kihina ning kuivamise edenemist tuleb kontrollida pidevalt, taimi aeg-ajalt segades ja keerates. Marjade ja lihavamate taimeosade puhul võib kasutada ka kunstlikku soojust, näiteks ahju- ja pliidipealseid, prae-ahju jne., kus aga tuleb hoolitseda niiske õhu väljapääsu eest. Kunstliku soojuste puhul ei tohi temperatuur tõusta üle 40—45° C.

Kui materjal on täiesti kuiv (lehed ja varred ei paindu, vaid murduvad), siis asetatakse tee tihedalt suletavasse anumasse. Parim on klaas- või plekkanum. Säilitada tuleb kuivas, jahedas kohas, aeg-ajalt kontrollides, et ei tekiks riknemist. Mitteküllaldaselt kuiv või hiljem niiskekõm-  
bunud tee tuleb hoolikalt üle kuivatada.

Alljärgnevaid teesid on võimalik kasutada kas üksikult või ka segudena, kusjuures igäiks võib oma maitse kohaselt teeseгу koostada, jälgides vastavaid näpunäiteid üksikute teeliikide juures.

### **Kanarbik** (*Calluna vulgaris Salisb.*).

Teena tarvitatakse õisi.

Taim on kõigile üldiselt tuntud.

**K a s v u k o h t:** liivastel nõmmedel, turbarabades ning hõredais männimetsades.

Kogutakse õied õitseajal, otsekohe peale puhkemist. Õitsvad oksad tõmmatakse tipu suunas pöidla ja nime-tissõrme vahelt läbi, nii et punakaslillad õied võimalikult väheste roheliste lehtedega sõrmede vahele jäävad. Sõela abil eemaldatakse õitest okste tükid ja lehed.

**K u i v a t a m i n e:** õhukese kihina varjulises kohas. Otsene päikesevalgus ja kunstlik soojust ei ole soovitatavad. 4 osa värsked õisi annab umbes 1 osa kuiva teed.

**S ä i l i t a m i n e:** hästisuletud anumas. Korralikult säilitatud õied ei kaota mitme aasta vältel oma nõrka meeldivat lõhna ja helelillat värvust.

**T a r v i t a m i n e:** kuhjaga teelusikatäis õisi võetakse poole liitri keeva vee kohta, lastakse korraks keema tõusta ja siis 10 minutit tõmmata. Saadakse hele- kuni tumekol-

lane, meeldiva lõhna ning hiina teed meenutava maiguga tee.

**Rahvaravimina** tarvitatakse kanarbikuõisi rahustusvahendina unepuuduse puhul, verepuhastusvahendina ja eriti veel reumaatiliste vaevuste kergendamiseks.

Kanarbikuõisi võib tarvitada ka segus teiste teedega.

### **Metsmaasikas** (*Fragaria vesca* L.).

Teena tarvitatakse lehti.

Taim kõigile tuntud.

**Kasvukoh:** peaaegu kõikjal, sagedamini kruusapärastel kuivadel kinkudel, kraavikaldail, raiesmikel.

**Kogutakse** noored lehed enne õitsemist või parajasti õitsemise algul. Vanemad lehed annavad mõruda tee. Ühelt taimelt ei tohi kõiki lehti ära noppida, kuna taim siis hävib. Lehed korjatakse võimalikult varteta, jättes kõrvale kirjud ja vigastatud lehed.

**Kuivatamine:** lehed kuivatatakse õhukese kihina, tihti segades, varjulises õhurikkas kohas. 3,5 osa värsked lehti annab umbes 1 osa kuiva teed. Parema aroomi saamiseks võib lehti enne kuivatamist allutada käärimisprotsessile — **fermentida**. Selleks asetatakse veidi närtside lastud värsked lehed paksu kihina või hunnikuna vilasele tekile, kaetakse sama tekiga ümberringi hästi kinni ja lastakse seista 24—36 tundi. Sääraselt fermentitud lehed asetatakse nüüd õhukese kihina kiiresti kuivama.

**Säilitamine:** hästisuletud anumas.

**Tarvitamine:** kuhjaga supilusikatäis lehti valatakse poole liitri keeva veega üle ja lastakse 10—15 minutit tõmmata. Saadakse meeldiva lõhna ja maiguga tee.

**Rahvaravimina** tarvitatakse maasikalehti rahustava ja ainetevahetust korraldava vahendina. Maasikalehti sobib tarvitada ka segus teiste teedega, näiteks segus põldmuraka- ja vaarikalehtedega. Tee valmistamiseks võib kasutada ka **aedmaasika** lehti, mida tuleb koguda sügisel aedmaasika ümberistutamise puhul, kuid aedmaasikalehed annavad vähema aroomiga tee.



## Vaarikas (*Rubus Idaeus L.*).

Teena tarvitatakse lehti.

Taim kõigile tuntud.

**K a s v u k o h t:** metsades, võsastikes ja kivivaremetel väga levinud.

**K o g u t a k s e** noored lehed mais või juunis vaid üheaastasilt võrseilt, kuna kaheaastasilt õitsevailt võrseilt lehtede kogumine takistab vilja arenemist. Kogutakse vaid ühtlaselt rohelist lehti.

**K u i v a t a m i n e:** lehed tuleb kuivatada õhukeses kihis varjulises kohas. Mida kiiremini kuivamine toimub, seda aroomilisem saadakse tee. Kuivatatud lehed peavad säilitama rohelist värvu. Enne kuivatamist võib vaarikalehti ka fermentida, nagu maasikalehtede juures kirjeldatud.

**S ä i l i t a m i n e:** hästisuletud anumad.

**T a r v i t a m i n e:** üks tee- kuni supilusikatäis lehti poole liitri keeva veega ülevalatult ja 10 minutit tõmmatult annab mõnusa maiguga tee. Kui fermentimata lehed mõnikord annavad veidi „rohtja“ maiguga tee, võib maigu parandamiseks lisada piparmündivarsi; eriti aroomilise tee annab vaarika-, maasika- ja põldmurakalehtede segu. **K a a e d v a a r i k a l e h t i** võib kasutada teekeetmiseks, kuid need annavad vähemaroomilise joogi.

Maitsva tee annavad aga veel metsvaarika **v a r r e d**, eriti noorte võrsete tipud koos noorte lehtedega, mis lõigutakse umbes 1 sm pikkusteks tükikesteks ja siis kuivatatakse.

## Põldmurakas (*Rubus caesius L.*).

(Ka põldmari, must vaarikas, karumurakas jne.)

Teena tarvitatakse lehti.

**K i r j e l d u s:** lehtedelt ja viljalt vaarikat meenutav, 1—3 m pika, puitunud, lamava või kohati roomava varrega, mis sinaka koorega ning tublisti härmatud ning kaetud sirpjate või harjasjate ogadega. Lehed kolmetised, harva viietised, altpoolt valkjamad, mõlemalt küljelt veidi

karvased. Õied valged, suured, vili mari, suur, küpselt must, kaetud sinaka kirmega, mahlakas, hea hapuka maiguga.

**Kasvukoht:** eriti Põhja- ja Lääne-Eestis kruusastel ja lubjarikkail maadel, orunõlvadel, jõekaldail, põllupeenrail, tarade ääres, metsaservadel, võsastikes, kohati põldudelgi ja kangruil.

**Kogutakse** noored lehed enne õitsemist või õitsemise algul. Eriti aroomilise tee annavad enne õitsemist ja varjus kasvanud taimedelt kogutud lehed. Noppida tuleb lehti vaid üheaastasilt võrseilt, kuna kaheaastasilt lehtede kõrvaldamine kahjustab taime kasvu ja viljade arenemist. Vanemalt lehtedelt kogutakse ainult kolmetise lehe tipp-lehed.

**Kuivatamine:** pärast korjamist tuleb lehed otsekohe laotada kuivama võimalikult õhukese kihina varjulisse, õhurikkasse kohta või kunstlikku soojusse. Mida kiiremini kuivatamine toimub, seda väärtuslikum tee saadakse. 5 osa värskeid lehti annab umbes 1 osa kuiva teed. Otstarbekohane on lehti enne kuivatamist fermentida, nagu kirjeldatud maasikalehtede juures.

**Säilitamine:** hästisuletud anumaski.

**Tarvitamine:** peamiselt segatult teiste teedega, nagu maasika-, vaarikalehtede, piparmündivarte või nõmme-liivateega, kusjuures saadakse eriti hea maiguga jook. Pool kuni 1 supilusikatäis lehti poole liitri keeva veega ülevaalt ja 5—10 minutit tõmmatalastult annab hea maiguga ja aroomilise tee.

**Rahvaravimina** tarvitatakse põldmurakateed seedimishäirete puhul ja verepuhastusvahendina. Araablastel tarvitavad seda teed vananemistunnuste tagasitõrjumiseks.

### **Mustsõstar** (*Ribes nigrum* L.).

Teena tarvitatakse lehti.

Kõigile tuntud marjapõõsas, omapäraselt (eriti sõrmedevahel hõõrumisel) lõhnavate lehtedega.



**Kasvukoht:** aedades kultiveerituna, harva metsikult kivivaremetel ja metsades.

**Kogutakse** noored lehed koos lehevartega, kusjuures tuleb hoolikalt jälgida, et lehtedel (eriti alumisel pinnal) ei leiduks seenhaigusi. Ühelt oksalt ei tohi kõiki lehti ära noppida. Küllalt, kui igalt oksalt võtta 3—4 nooremat lehte.

**Kuivatamine:** õhukese kihina tolmuvas varjulises kohas.

**Säilitamine:** hästisuletud anumad.

**Tarvitamine:** kas üksikult või segus teiste lehtedega. Kuhjaga teelusikatäis lehti poolele liitrile keevale veele pärast 5—10 minutit tõmmatalaskmist annab omapärase meeldiva lõhna ja maiguga tee.

**Rahvaravimina** tarvitatakse mustasõstralehte teed jooksja ja neeruhaiguste, samuti külmetushaiguste puhul.

### **Pärn (*Tilia*).**

Harilik pärn (*Tilia cordata* Mill.) ja suureleheline pärn (*T. platyphyllos* Scop.).

Teena tarvitatakse lehti.

Harilik pärn on kõigile tuntud metsa-, pargi- ja puisteepuu. Suureleheline esineb istutatult parkides ja teede ääres.

**Kogutakse** noori lehti. Lehed nopitakse üksikult koos vartega. Kuna pärna puit ei ole kõva ja oksad kergesti murduvad, peab puu otsa ronimisel olema ettevaatlik. Otstarbekohasem on lehti noppida suuremaid puid sageli ümbritsevalt pärnapõõsailt või koguda lehti (ja samuti ka õisi) pukk-redeli abil.

**Kuivatamine:** noored lehed laotatakse kuivama õhukese kihina varjulisse kohta ning kuivatatakse võimalikult kiiresti. Neli osa värskeid lehti annab umbes 1 osa kuiva teed.

**Säilitamine:** hästisuletud anumad.

**Tarvitamine:** üks teelusikatäis lehti valatakse

poole liitri keeva veega üle ja lastakse 10 minutit tõmmata. Võib ka kuni 5 minutit keeta, mis annab teele tumedama värvuse. Saadakse heledam või tumedam kollane, maitsev tee. Maigu muutmiseks võib lisada ka veidi piparmündi-  
varsi või orasheinajuurikaid. Samuti võib pärnalehti tarvitada lisamiseks kõigile teistele teesegudele.

Sageli tarvitatakse koduteena pärnaõisi, kuid nende higistamaajava toime tõttu ei ole pärnaõietee igapäevaseks tarvitamiseks kohane. Õite korjamine suuremal arvul ja nende müük lähemasse apteeki on väga soovitav, sest ravimteena nõutakse pärnaõisi talvel rohkesti. Õied kogutakse ja kuivatatakse koos õisikuarre küljes oleva nahkja lehekesega.

### Ahtaleheline pajulill (*Epilobium angustifolium* L.).

Teena tarvitatakse lehti.

Kirjeldus: kuni 120 sm kõrge, püstise, lihtsa, harva harunenud, tihti punakaks värvunud varrega taim. Lehed piklikud, 10—15 sm pikad, lühivarrelised või varretud, paljad, alumisel pinnal sinikasrohelised, silmapaistva soonestikuga. Õied 1,5—2 sm läbimõõdus, punased või roosad, pikas kobarõisikus. Vili pikk, kõdrataoline.

Kasvukohat: liivastes kuivades metsades ja raiesmikel ning nõmmedel.

Kogutakse noored lehed enne õitsemist, noppides lehed üksikult.

Kuivatamine: värsked lehed lõigatakse noaga või kääridega peeneks ja kuivatatakse siis kiiresti varjulises kohas. Varemalt tarvitati pajulillelehti Venemaal laialdaselt hiina tee võltsimiseks, lastes peenestatud lehtedel närbuda ja siis neid enne kuivama asetamist käte vahel rullides. Nii saadi kuivatamisel välimuselt hiina teega sarnanev tee.

Tarvitamine: teelusikatäis teed poole liitri keeva veega 5—10 minutit tõmmatalastult annab kaunis maitseva ja meeldiva värvusega tee. Pajulillelehti võib kasutada ka lisandina teistele teesegudele.



## **Kirss** (*Prunus cerasus* L.).

Teena tarvitatakse lehti ja viljavarsi.

Viljapuuna aedades on kirsipuu kõigile tuntud.

**Kogumine ja kuivatamine:** noored lehed kogutakse juunis või juulis, viljavarred sügisel viljade kogumisel. Lehtede kogumisel tuleb igalt oksalt noppida vaid 4—5 lehte, et mitte puud kahjustada. Kogutakse vaid terved, putukaist kahjustamata lehed. Lehti kuivatatakse õhukese kihina varjulises kohas. Viljavarred kogutakse viljadega koos, pestakse pärast viljade eemaldamist ja kuivatatakse varjulises õhurikkas kohas.

**Tarvitamine:** lehti ja viljavarsi tarvitatakse kas üksikult või segus (1 osa lehti ja 2 osa varsi) või segus teiste teedega.

**Rahvaravimina** tarvitatakse kirsilehti kui ka viljavarsi teena kõha ja rinnahaiguste puhul.

## **Orashein** (*Agropyrum repens* P. B.).

Teena tarvitatakse juurikaid.

**Kirjeldus:** mitmeaastane, 50—80 sm kõrge kõrs-taim, pikkade maa-aluste roomavate juurikatega.

**Kasvukoht:** kõikjal põldudel, aedades ja teeäärtel esinev tülikas umbrohi.

**Kogutakse** pikad, 1—3 mm jämedad kollakad juurikad kevadel enne kõrre tekkimist või sügisel, kui kõrs juba kolletanud. Hõlpus on juurikaid koguda kevadisel põlluäestamisel, kus umbrohtunud põllult äestamine suures hulgal orasheinajuurikaid välja toob, või aias kevadisel maa ümberkaevamisel.

**Kuivatamine:** väljakaevatud või -äestatud juurikad tuleb eraldada maapealseist osadest ja kõrvaljuurtest, hoolikalt mullast puhtaks pesta ja kuivatada vabas õhus varjulises kohas või suuremate hulkade puhul vastavas ruumis, näiteks viljakuivatises õhukese kihina. Kiire kuivatamine on vajalik, sest juurika lõikepinnad kipuvad

kergesti hallituma. Kuivatatult on orasheinajuurikas õle-  
taoliselt valkjaskollane, magusa ja veidi limase maiguga.  
3 osa värsket juurikat annab umbes 1 osa kuiva. Kuivata-  
tud juurikad lõigatakse umbes 1 sm pikkusteks tükkideks.

**Säilitamine:** hästisuletud anumad, kuivas kohas.  
Vajab sageli kontrollimist, sest läheb kergesti hallituma.

**Tarvitamine:** orasheinajuurikas on teena tarvi-  
tamiseks väärtuslik raua, ränihappe ja teiste mineraal-  
ainete suure sisalduse tõttu. Üksikult tarvitamisel omab  
aga veidi omapärase maigu, mistõttu on sobiv tarvitada  
mõne aroomilise tee, näiteks piparmündivarte lisandiga,  
või lisada orasheinajuurikat kuni 40% teesegudele, kus on  
tugeva maiguga eeterlikke õlisid sisalduvaid taimi, nende  
maigu ümmardamiseks.

Rahvaravimina tarvitatakse orasheinajuurikat teena  
verepuhastuseks, samuti reuma ja kopsuhaiguste puhul.

Soovitav on orasheinajuurikat koguda suuremal hulgal  
ja pakkuda lähemasse apteeki, kuna see on tarvitusel ka  
ravimdroogina (*Rhizoma Graminis*).

### **Kaer** (*Avena sativa* L.).

Teena tarvitatakse rohelist õlge.

Üldiselt tuntud põllutaim.

Kogutakse roheline õlg mais või juunis, enne  
pähiku loomist. Kaer lõigatakse kääridega või sirbiga  
umbes 10 sm kõrguselt maapinnast maha, eemaldatakse  
lehtjad kõrretipud ja lehelabad.

**Kuivatamine:** kogutud kõrred asetatakse varju-  
lisse kohta või köetud ruumi õhukese kihina, kusjuures  
kuivatamise kiirendamiseks on soovitav kõrred juba too-  
relt lõigata umbes 1 sm pikkusteks tükkideks. Õieti kuiva-  
tatud kaeraõlg peab jääma heleroheliseks.

**Tarvitamine:** Üks supilusikatäis valatakse üle  
poole liitri keeva veega ja lastakse 10—15 minutit tõm-  
mata. Tee on meeldiva lõhna ja maiguga. Sobib juurde-  
segamiseks ka teistele teesegudele.



## Nõmme-liivatee, kaetisrohi (*Thymus serpyllum* L.).

Teena tarvitatakse taime maapealseid osi.

**Kirjeldus:** Mitmeaastane väike poolpöösastaim, lamava või püstise, 10—30 sm pika varrega. Vars on ümarmargune või kandiline, ümberringi karvane, alusel tublisti oksine. Lehed piklikud, väikesed, ahenevad lehevarreks, servast veidi tagasikäändunud, alusel harjasjate karvakestega. Õisik nutitaoline, õied helepunased või lillad. Taim on tugeva vürtsika, meeldiva lõhnaga.

**Kasvukoht:** kuivadel nõmmedel, liivikuil, lagedail kuivadel liivastel niitudel, mererannas, männisaludes jne. väga levinud. Esineb sageli nii tihedalt, et katab maapinda nagu vaibaga, mis õitseajal muutub roosalapiliseks.

**Kogutakse** koduteeks taime maapealsed osad enne õitsemist. Selleks lõigatakse taim maapinna lähedalt maha ja eemaldatakse puitunud osad ning kaasasatunud võõrtaimed.

**Kuivatamine:** vilus ja õhurikkas kohas, mitte kunstlikus soojuses.

**Tarvitamine:** lisandina teistele teesegudele kuni 10%, parema aroomi ja vürtsika maigu andmiseks. Puhtal kujul tarvitamiseks on maik liiga tugev.

**Rahvaravimina** tarvitatakse nõmme-liivateed keedisena närvetugevdavaiks vannideks, seespidiselt kopsuhaiguste ning nõrkuse ja väsimuse puhul. Ravimteena tarvitamiseks kogutakse taim õitseajal koos õitega. Soovitav on õitsevat taime koguda suuremal hulgal ja pakkuda lähemasse apteeki.

## Kibuvits (*Rosa species varia*).

Teena tarvitatakse vilju ja seemneid.

Kibuvits ehk metsroos on üldtuntud taim.

**Kasvukoht:** metsikult päikesepaistelisel nõlvadel, metsaservadel, kraavikaldail. Kultiveerituna aedades ning parkides.

**Kogutakse** valminud punased viljad sügisel, kui need juba pehmeks hakkavad muutuma.

**Kuivatamine:** kogutud viljad lõigatakse pikuti lõhki ning nüri noa otsaga või kitsa teelusika otsaga võetakse seemned ühes neid ümbritsevate karvakestega vilja seest välja. Seemneid pestakse tihedas sõelas korduvalt veega karvakeste eemaldamiseks. Seemned ja seemneist vabastatud viljad asetatakse üksteisest eraldi kuivama kunstlikku soojusse, kuid mitte üle 45° C juures. Kuivavat materjali tuleb sageli segada, et kiirendada kuivamist ja vältida hallituse tekkimist. Peale kuivatamist hõõrutakse seemned viimaste karvakeste eemaldamiseks kätevahel läbi ja sõelutakse. Seda on soovitatav teha kinnastes, et vältida teravate karvakeste torkeid.

**Tarvitamine:** teelusikatäis seemneid keedetakse poole liitri veega pool tundi ja saadakse siis hea maiguga tee, mis eriti vähese piima lisandiga annab suurepärase joogi.

Kuivatatud seemneteta viljakoor annab ka hea aroomiga, kuid veidi omapärase maiguga tee. See ei sobi aga oma ravivate omaduste tõttu igapäevaseks joogiks. Kuivatatud viljad tuleb pakkuda lähemasse apteeki. Nende korjamine ja kuivatamine võimalikult suuremal hulgal on aga hädavajalik, sest pihlakamarjade kõrval on kibuvitsamarjad meil suurima C-vitamiini sisaldusega kodumaa saadusi ja nõudmine nende järele talvel ja kevadel on linnades raviotstarbeks suur. Seepärast tuleb kõik kibuvitsamarjad sügisel viimseni ära korjata ja omatarvituse ülejäägid tingimata müüa lähemasse apteeki.

### **Õunapuu** (*Pirus malus L.*).

Teena tarvitatakse varisenud valmimata ja vigastatud vilju.

Õunapuu viljapuuna on kõigile tuntud.

Kogutakse koduteeks mahavarisenud õunad, kui need on juba vähemalt pöidlaotsasuurused, samuti ka peagu valminud, tõukudest või muul viisil rikutud õunad.

**Kuivatamine:** puie alt kogutud väikesed õunahakatised pestakse puhtaks, lastakse õhu käes taheneda



ja lõigutakse siis koorimata ja südameid ning seemneid eemaldamata neljaks kuni kaheksaks tükiks. Õunatükid asetatakse kuivama kunstlikku soojusesse, kas leivaahju mõni tund pärast leibade väljavõtmist või mõõdukalt kuumas praeahju või lihtsalt soojale pliidile laotatud puhtale paberile. Ahjus kuivatamisel tuleb ahjusuu veidi praokile jätta, et niiske õhk saaks ahjust väljuda. Kui õunad on mõne päeva jooksul kuivanud sitkeiks, painduvaiks tükkideks, lõigatakse need noaga või kääridega umbes poole kuni  $\frac{1}{3}$  sm suurusiks tükeks ja lastakse siis puhtal plekkpannil praeahjus või kuumas pliidil kõrbedada, vahetpidamata segades, kuni kergelt pruunistumiseni. Pruunistunud tee jahutatakse kuivas kohas.

**Säilitamine:** hästisuletud anumad.

**Tarvitamine:** pool teelusikatäit pruunistatud õunu valatakse poole liitri keeva veega üle, lastakse 10—15 minutit tõmmata ja saadakse väga meeldiva lõhna ning maiguga, värvuselt täiesti hiina teega sarnane tee, mille joomine on peale maitseomaduste ka väga tervislik õuntes sisalduvate mineraalainete tõttu.

Samuti kõlbavad teeks ka õunasüdamed koos seemnetega ja õunakoored, kusjuures aga maitstva tee saamise eeltingimuseks on pruunistamine kõrvetamise teel pärast kuivatamist.

### **Pihlakas** (*Sorbus aucuparia* L.).

Teena tarvitatakse marju.

Kõigile tuntud metsapuu, esineb sageli istutatuna majade ümbruses ja aedades.

Kogutakse küpsed marjad sügisel, kui nad on juba täiesti valminud. Kogutakse marjad puult kobaratena ja eemaldatakse jämedamad kobaravarred, jättes aga marjade külge 1—2 sm pikad varreosad, mis marjadega koos kuivatatakse. Muidugi korjatakse enne kuivatamist välja ja eemaldatakse kõik vigastatud ja mustade plekkidega marjad.

**Kuivatamine:** marjad koos marjavartega kuivatatakse algul vabas õhus vilus kohas. Hiljem, kui marjad on juba närtsinud, võib kuivatamist jätkata päikese käes või kunstlikus soojuses. Kuivatamisel pudenevad varred marjade küljest enamikus ära, teisi võib eemaldada kuivade marjade peovahel hõõrumisel. Osa kuivatatud marju (näiteks  $\frac{1}{3}$ ) koos kõigi eraldatud marjavartega kõrvetatakse praeahjus või kuumal pliidil vahetpidamatult segades kuni pruunistumiseni ja kergesti kõrbematõmbumiseni, lastakse jahtuda ja segatakse siis kõrvetamata marjadega.

**Säilitamine:** hästisuletud anumas.

**Tarvitamine:** kuhjaga teelusikatäis kuivatatud ja koos vartega kõrvetatud pihlakamarju annab poole liitri veega ülevalatult pärast 15 minutit tõmmatalaskmist meeldiva aroomiga, tumepunakaskollase värvusega, ja hea, veidi hiina tee taoliselt kokkutõmbava maiguga tee. Kui teed mitte keeta ja osa marju on jäetud kõrvetamata, siis võib loota tees ka C-vitamiini sisaldumist, mida värskes pihlakamarjades on uurijate tõendusel rohkem kui sidrunes.

A

13A-26

U 1761841