

lõigule riba suitsupekki, teine riba juustu ning hakitud peterselli. Keerake lihalõigud rulli, siduge kinni ja pruunistage pannil või haudepotis, lisades veidi rasvaint Seejärel hautage rulle vähese vee või juurviljaleemega, kuni liha on pehme.

Kastme valmistamiseks kloppige 2 tl kartulijahu 1–1½ kl röösa koorega, valage rullidele ning laske keema tõusta. Lauale andke keedetud riisi ja võilillenuppudega. Lisandiks sobib ka kõrvenõgese-naadi hautis.

VÕILILLENUPUD

Korjake veel avanemata nappus õisi ning keetke neid umbes 5 minutit, mitte kauem. Keeduveit võite maitsestada soola, suhkruga ja estragoniga. Kurnatud võililli andke prae juurde.

HAUTATUD KÕRVENÕGES

500 g nõgeseid
1 sibul
2 sl õli või rasva
½ kl puljongit
1 sl jahu
2 sl hapukoort
muskaati
soola
murulauku või rohelist sibulat
Sibularattad praadige rasvas, lisage kuuma veega ülevalatud ja peenestatud nõgesed ning hautage puljongis. Pannil pruunistatud jahu segage hapukoorega, maitsestage see ja lisage koos hakitud murulauguga hautisele.

Samamoodi võite valmistada naati või naadi-nõgese segu, hapuoblikat ning spinatit.

Naati, kõrvenõgest ja hapuoblikat kuumutage kaaneta nõus, siis säilib nende loomulik värv.

NAADIVORM

500 g naadilehti
1 sibul
2 sl rasva
500 g keedetud kartuleid
200 g suitsuliha
1 muna
½ kl piima
1 sl jahu
2 sl riivsaia
2 sl riivjuustu
1 sl võid
Rasvas hautatud naadid ja sibularattad pange rasvaga määratud ahjuvormi kihiti kartulilõikude ning suitsulihakuubikutega. Viimaseks kihiks jätke kartulid. Peale kallake piima-jahu-muna segu, seejärel puistake kõik üle riivsaia ja -juustuga ning lisage võitükikesi. Küpsetage umbes 30 minutit. Kartulite asemel võite kasutada ka keedetud riisi või kruupe.

ODRATANGUKOTLETID ROHELISEGA

½ kl odratangu
1¼ kl vett
200 g rohelist lehti (naati, nõgest või rediselehti)
1 muna
soola
2–3 sl rasva või õli
Keetke tangud veega pehmeks ja segage hulka hakitud roheline, kui puder on veel soe. Seejärel maitsestage, lisage lahtiklopitud muna ning segage ühtlaselt läbi. Väikesed praetud kotletid on maitssvad hapupiima või jogurtiga.

Nõgese, naadi ja nurmenuku säilitamine

Kuna nende väärtuslike taimede tarvitamiseks sobiv aeg möödub ruttu, tuleks neid tagavaraks koguda.

Kui meie esiemad kuivatasid turgutavaid taimi, sest muudmoodi ei saanud neid säilitada, siis nüüd on lihtne lahendus – külmutamine. Ehkki sügavkülma on üsna kulukas panipaik, tasub seal hoida seda, mida mujalt saada pole. Külmutatud spinatit võite poest osta, nõgest veel mitte. On suur hulk heaoluühiskonna inimesi, näiteks rootslasi, kes kevadel sõidavad linnast välja just nõgeseid tagavaraks korjama.

KÕRVENÕGES

Keeva veega ülevalatud nõgesed puhastage korjamisel hulka sattunud kulukõrted ja muust prahist ning ajage läbi hakkimasina. Seejärel pakki-ge peenestatud mass üheks söögikorraks parajate kogustena kilekottidesse ja asetage sügavkülma. Säilib 10–12 kuud.

NAAT

Kõige paremad on söögiks veel avanemata lehed, mis väliselt meenutavad linnujalg. Sellest ka naadi rahvakeelne nimetus varesejalad. Prahist puhastatud lehti hoidke paar minutit

keevas vees, seejärel jahutage külma jooksva veega, nõrutage, hakkige peeneks ning pakki-ge kilekottidesse. Säilib 6–12 kuud.

NURMENUKK

Noored krobelsed nurmenukulehed peske jooksva vee all hoolikalt puhtaks, nõrutage ning pakki-ge tihedalt väikestesse kilekottidesse. Sügavkülmas seisnud nurmenukulehti tarvitage kohe, kui nad on toasoojas üles sulanud. Neid keeta-küpsetada ei soovitata.

NÕGSEVIHTU KOGU PERELE

Kuivatatud kõrvenõgeseid võib anda puduloojustele ja kanadele, lemmikloomadele ja lastele. Need on head ravimiteena või tõmmisena vanniveele.

Kuivatatud nõgesest tehtud jahu võib lisada mis tahes toidule.

Nõgeselehti kogutakse maist juulini ainult ilusa päikesepaistelise ilmaga. Muidu on neid raske kuivatada ja nad võivad koguni hallitama hakata.

Ravimtee kasutamisega tuleb olla ettevaatlik neil, kel veri liiga kiiresti hüübib, sest nõges suurendab vere hüübimist.

Targu Talita

