

Lilleõied salatis ja salatiks

Paljukiidetud heade kulinaarsete omadustega lilleõied, mida lisatakse toitude serveerimisel, on viimastel aastatel tähelepanu keskmes, aga ka poleemikat tekitanud.

Söömisnaudingu juurde kuulub mitte ainult maitse, aroom, vitamiinisaldus ja paljudel esikohale seatud tervislikkus, vaid ka pakutava toidu välimus. Kaunistamisele pannakse järjest suuremat rõhku ning moodsa ajaga kaasas käivad perenaised püüavad tihti selles osas üksteist üle trumbata.

Nii kasutatakse õie kroonlehti salatiks või segatakse neid rohelse salati hulka. Enamasti valitakse lilli kusagil varrem nähtu järgi, kusjuures ei arvestata, et ühe ja sama taimeperekonna liigid on erinevate omadustega, ka söödavuse suhtes.

Paljud teadmised taimedest ammutatakse võorkeelsest keskkonnast või eksiteele viivast tõlkekirjandusest. Samuti esineb soovitusi jagavatel maailma eri paigust pärit autoritel vastukäivaid arvamusi.

Ühed peavad teatud taimeliki söö-

davaks, teised tervist ohustavaks, vahel koguni mürgiseks.

Näiteks võiks tuua hariliku ussikeele (*Echium vulgare*), mida üks Euroopa autor (Brigite Stein) soovitab enne öitsemist kasutada spinati asemel. Kahjuks on tõlkija andnud taime eestikeelseks nimeks ussilill.

Ameerika taimetoidu spetsialisti arvamus on vahendanud Anita Stewart paneb aga ussikeele ühte ritta väga mürgise taime sügislilliga (*Colchicum autumnale*).

Eestis kunagi ravimtaimena kasutatud ussikeel enam tervise parandajana arvesse ei lähe, sest on leitud, et selle taime kõik osad sisaldavad vähesel määral närvitegevust halvavat mürki.

Tekib küsimus, miks peaks niisugust spinati aseainet sööma.



ETTEVAATLIKKUS POLE ÜLEARUNE

Mõned inimesed ei söö kunagi taldrikule ilustuseks lisatud salati- või peterellilehti, teised aga just naudivad rohelist ega jäta ühtki liblet alles. Viimastele võiks nõu anda: ärge olge ülearu julged kõike uudset suhu panema.

Kõik lilli toiduks propageerivate üllitiste autorid alustavad sissejuhatust manitsusega – katsetage esiti vähese kogusega, veendumaks, et läbi mälu tud õieleht ei tekita teil allergilisi nähte. Kui paari tunni möödudes pole mingit ebameeldivat tagajärge ilmnenud, võite proovimist jätkata.

Iga suutäis peab andma positiivse maitseelamuse, kui aga taimes sisalduvad eeterlikud õlid ainuüksi häirivad teie haistmismeele, võiksite katsetamise kohe katki jätta.

Pahanduste ja tervisehäirete ärahoidmiseks valige garneeringuks teile hästi tutvavaid lilli

või

