

Apteegitill teeb õnnelikuks

Apteegitilli lehti, varsi ja mugulaid tarvitades jätke juured üles võtmata, sest hilissügiseks, kui teisi maitsetaimi peenral enam pole, on nad kasvatanud tugevad õrnrohelised lehed, mis elavad üle isegi 5° külma.

Apteegitilli (*Foeniculum* spp.) nimetatakse sageli ka fenkoliks. Apteegitill oli püha Hildegardi lemmiktaim. Pühak õpetas: "Apteegitill teeb meid õnnelikuks, parandab seedimist ja meie keha saab healõhnaliseks."

Tänapäeval ravitakse apteegitilli seemnete ja ürdiga kõha ning hingamisteede põletikke. Beebidel leevendab nõrk ürditee kõhugaa- se, imetaval emal aga suurendab seemnetee piimaeritust. Arvutiga töötajad võiksid teha talvisel pimedal ajal apteegitilli teega silmakompressesse.

Salat-apteegitill ehk sibul- apteegitill (*F. azoricum*) on täiuslik dieetköögivili, sest ära saab kasutada nii ürdi, mugula kui ka juure. Hariliku (*F. vulgare*) ja magusa apteegitilli (*F. dulce*) teisendite vahe on väike. Pisut erinevad toimeained muudavad maitset, sellepärast on neid kutsutud ka mõruks ja magusaks apteegitilliks.

Apteegitill on tegelikult kahe- kuni mitmeaastane taim. Meil kasvatatakse teda enamasti üheaastasena, sest ta talvitub halvasti ja niisiis ei saa me seemet, mis lõunamaades on hea müügiartikkel.

Apteegitill armastab kergemat toitainet- ja õhurikast mulda, soojust ja päikest. Lehesaagiks kasvatage teda tei-



Põhjalikumalt lugege apteegitilli kasvatamisest kirjastuselt Maaleht Raamat ilmunud käsiraamatust "Till aias ja köögis".

sel põllul, sobib pärast kartulit või juurvilja.

Üheaastasena kasvatades külvake seeme avamaale mai lõpus, kui muld on üle 10° soe. Seeme idaneb 2–3 nädalat. Taimede harvendamisel jätke vaheks 10–15 cm. Juba kuu pärast tärkamist sobivad lehed maitseroheliseks.

Salat-apteegitilli on mõttekas kasvatada vaos, sest muldamine annab ebamugulale hõrguma maitse. Salat-apteegitillil kasutatakse lisaks lehtede ja õisikuvartele sibulalaadset leherootsude paksendit ehk ebamugulat, mis valmib augustiks. Kui võtate söögiks mugula, hakkige le-

hed ja varredki hästi peeneks ning pange talveks sügavkülma või kuivatage.

Tarvitage ära ka õisikuvarted: peenestage need ja kuivatage, saate talveks hea maitseaine. Õisikuvarte lõikamine suurendab lehe- ja mugulasaaki. Mida kiiremini neid kuivatate, seda aroomikama maitseaine saate.

Juured jätke esialgu üles võtmata, sest hilissügiseks on nad kasvatanud õrnrohelised lehed. Selleks ajaks on teised maitsetaimed kas koristatud või on külm nad ära võtnud, kuid apteegitilli ei näpista isegi –5°.

Kaheaastasena kasvatami-

sel katke taimed talveks pak- sult turba või puulehtedega või võtke juured üles ning hoidke keldris liiva sees.

Apteegitillil on aniisi- lagritsamaitse. Ta on väga suure kasutusala maitse- ja köögiviljataim, sobides salatisse, kõikidesse kalaroogadesse, aga ka sea- ja kanaliha, muna ning aedviljaga.

Köögis saab kasutada juu- rigi. Need koorige, peenestage ja kuivatage, seejärel jahvatage pulbriks – ongi vürtsi- kas maitseaine olemas.

TIIT VÄINSAAR

TARGU TALITA

ilmub koos Maalehega.
Lehekülgede numeratsioon
algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn
Toimetus
Kadrin Linna 661 3376
Vivika Veski 661 3375
Kaja Kurg
Kujundus Heiki Maiberg

targutalita@maaleht.ee
reklamaam 661 3333, 661 3334
faks 661 3343

Väljaandja AS Maaleht
Trükk AS Kroonpress
Esikaane foto Arvi Kriis