

karulaugust

müüakse karulauku kõikvõimalikul kujul, sealhulgas sooje toite.

Maitseainena kasutatakse karulauku nagu küüslauku. Teda söövad ka need, kellele küüslauk ei maitse.

Lehtedest valmistatakse pikantset lisandit liha- ja kalatoitudele. Pike-maaegseks säilitamiseks võib lehti sügavkülmutada ja kasutada poole aasta jooksul (hiljem aroom kaob) keedetud toitudes ilma eelneva sulatamiseta. Mul on sellealased kogemused olemas ja ma kinnitan, et koos spinati või mõne muu köögiviljaga saab ka sügavkülmutatud karulaugust maitstva püreesupi, samuti võib teda lisada paljudesse toitudesse kui maitseainet.

Lehed tuleb kuivatada kiiresti, muidu kaotavad nad aroomi. Ka õisi võib kasutada, rohkem küll roogade kaunistamiseks. Rohelisi seemneid ja pungi saab konserveerida äädikalahuses nagu kappareid või kressiseemneid.

Lehti peab korjama enne õitsemist, siis on nad hästi mahlased. Ühelt taimelt tohib korraga võtta vaid ühe lehe, sest karulauk vajab lehti fotosünteesiks, et talletada sibulatesse toitaineid.

AIVE LUIGELA
toitumisspetsialist



Õitsev karulauk.

Terveks karulaugu abiga

Kõik me teame küüslaugu tervistavat mõju, karulauk on sarnaste raviomadustega. Karulaugu nagu ka küüslaugu tükeldamisel tekkinud allitsiin toimib antibiootikumina. Allitsiini abiga saabki võidelda haigust tekitavate bakteritega. Karulaugu sibul sisaldab veel rea teisi tervisele kasulikke aineid.

Karulauku soovitatakse nii pahaloomuliste kasvajate kui ka südamehaiguste ennetajana. See ravimtaim aitab veel kõrgvererõhktõve, vere suure kolesteroolisisalduse, veresoonte lupjumise jm hädade puhul.

Värske karulaugu söömine aitab korras hoida ajutegevust, ennetades isegi Alzheimeri tõbe. Oletatakse, et väävlipuudus mõjutab insuliini moodustumist. Kuna karulaugus leidub väävlit rohkesti, peaksid seda taime tarbima 2. tüüpi suhkruhaiged.

Stenokardia või infarkti hirmus elavate inimeste menüüst ei tohi puududa

karulauk. Teadlased arvavad, et kuigi veresoone on juba ahenenud, on see taim ikkagi võimeline veresoonte seinetele ladestunud sidekudet lahustama.

Tänapäeval on leitud selliseid soolte seenhaigusi, mis viivad soolestiku mikrofloora täielikult tasakaalust välja. Peale ravimite tarvitamise ja toitumise ümberkorraldamise on arstid soovitanud soolte mikrobioloogilist tasakaalu taastada karulaugu abiga, viies kevadel läbi 10-päevase ravikuuri.

Karulaugu raviomaduste vastu on hakatud suuremat huvi tundma alles viimasel kümnendil ning eeskätt neis riikides, kus ta on muutunud põllukultuuriks. Värsked uuringud näitavad karulaugu positiivset mõju organismile just seetõttu, et erinevalt küüslaugust kasutatakse ka taime maapealset osa, mis on vitamiinide ja mineraalainete allikas. Karulaugust toodetakse ravimitööstuses veel toidulisandit.

ARSTIROHU ASEMEL

Karulaugutinktuur

Täitke pool purki poolitatud karulaugusibulatega. Valage peale viin. Laske 25 päeva pimedas tõmmata, loksutades aeg-ajalt. Kurnake ja hoidke külmkapis. Võtke 10–15 tilka hommikul ja õhtul.

Ise olen valmistanud karulaugusibulatest tinktuuri, mis aitab kõrvaldada mitmeid hädasid. Soovitavat on teha sügisel läbi 10-päevane ravikuur immuunsüsteemi tugevdamiseks. Tinktuur sobib ka vanematele inimestele veresoonte lupjumise korral, samuti võib sellega määrada valutavaid liigeseid. Haige kurgu kuristamiseks tuleb tinktuuri veega lahjendada.

NB! Karulauku ei soovitata kasutada gastriidi ja kaksteistsõrmikuhaavandi korral.

AIVE LUIGELA