

# Uusi maitseid köögiviljaaiast

Mis on rapuntsel? Kuidas maitseb spinatbasella? Mida saab teha sidrunheinast? Proovige järele!

## Rapuntselkellukas (*Campanula rapunculus*)

Rapuntslina tuntud rapuntselkellukas on lillakas-sinisete õiekellukatega kaheaastane rohttaim, mida tema esimesel kasvuaastal saab tarbida kui köögivilja. Süüa võib nii noori lehti kui õrnu aromaatsed juuri. Lehtedest saab vitamiinirikast salatit, neid võib kasutada ka nagu spinatit. Valgete juurikate maitse meenutab redist, aga on magusam. Neid võib süüa toorelt ja keeta-hautada.



Rapuntselkellukas kasvab looduslikult Kesk-Euroopas ja Vahemere maades, kus tema juurikad olid keskajal hinnatud köögiviljad. Tänapäeval kasvatatakse teda Euroopas, Aasias ja Aafrikas, aga üsna vähe.

Rapuntsel on vähenõudlik taim, mis kasvab ka meie kliimas. Seeme külvake hiliskevadel-varasuvel otse peenrale. Kuna imepeenike seeme vajab idanemiseks valgust, suruge see vaid kergelt mulda.

## Spinatbasella ehk india spinat (*Basella alba f rubra*)

Troopikast pärit püsikliaan, mida Indias, Hiinas jm Aasias kasutatakse laialdaselt kui lehtköögivilja. Ehk õnnestub teda kasvuhoones või soojas aiaturgas peenral kasvatada suvikuna meilgi.

Spinatbasella sisaldab palju C- ja A-vitamiini, rauda ja kaltsiumi, palju kiudaineid.

## Malabari sidrunhein (*Cymbopogon flexuosus*)

Paljud on nautinud sidrunheina karget lõhna aroomitikke põletades, aga seda püsik-kõrrelist saab edukalt kasvatada ka ise ja kasutada toitudes-jookides.

Tugev sidruni lõhn ja maitse on nii lehtedel kui ka vartel. Värskeid noori lehti võib panna maitseks salatisse. Vanemate lehtede alumine osa on valge ja lihakas, seda sobib tükeldata vokiroomadesse ja ühepaja-

toitu. Vartest saab oivaliselt lõhnava hapuka tee. Lehti võib külmutada ja kuivatada. Sidrunhein on ka ravimtaime eest: lehetõmmisega saab ravida näiteks vistrikke.

Sidrunheina seeme idaneb halvasti ja ka taime algareng on aeglane, seepärast külvake seeme taimede ettekasvatamiseks märtsis-aprillis. Troopikast pärit sidrunheina on meie kliimas kindlam kasvatada kasvuhoones. Ta vajab rammu-

Esimesel aastal kasvab tihe lehekodarik ja umbes 10 cm pikkune sõrmejämune juurikas. Juurikad võib sügisel mullast välja võtta alles enne püsiva külma tulekut ja säilitada jahedas ruumis niiske liiva sees.

Rapuntsliks kutsutakse sageli ekslikult hoopis põldkännakut (tuntud ka põldvõi lambasalati nime all), neil pole aga midagi ühist.

Maaletooja  
Aiamaailm Baltik.

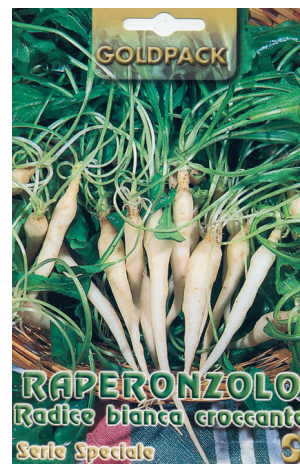
Soodsates oludes kasvab spinatbasella ruttu, ronides 2 meetri kõrguseni.

Tema vars on pehme, südamekujulised lehed lihavad ja tihked, meeldiva mahlase maitsega.

Noori lehti ja võrsetippe võib süüa värskest salatina, lisada supile, ka hoidistada.

Vanemad lehed muutuvad vintskeks ja kiuliseks.

Spinatbasella õitseb rikkalikult, suve lõpus moodustuvad liaanidele lihavad



ja mahlased violetsed viljad. Neid võib lisada kompotile ja keedisele.

Taimede ettekasvatamiseks külvake seeme märtsis-aprillis, välja istutage pärast öökülmaoahu möödumist.

Spinatbasellat võib kasvatada ka konteineris, suunates ta võrestikule ronima. Pääkselisel tuulte eest kaitsitud terrassil võib temast saada huvitava roheline vaheseina.

Selteret.

sat ja hästi niisket mulda. Suve lõpuks võib puhmik olla kuni 1,5 m kõrgune.

Talveks tooge sidrunhein potiga tuppa ja hoidke seal võimalikult valgus kohas. Kevadel lõigake vanad lehed maha, et teha ruumi uutele võrsetele. Igal kevadel tuleb taime jagada ja ümber istutada. Aga sidrunheina võib kasvatada ka üheaastasena.

Selteret.

**KAJA KURG**

