

(veidi alla 2%). Rasvu leidub talisibula lehepoolises kasinalt, nende sisaldus jääb alla 0,5%.

Arvestada tasub sedagi, et noortes kevadistes sibulapealsetes on kiudaineid suhteliselt vähe. Hilisuvistes vanemates lehtedes kiudainete sisaldus küll tõuseb, kuid siis pole nad enam nii maitsvad ja süües tunduvad lausa puised.

Põhitoitainete vähesus peegeldub ka sibulapealsete kalorsuses. Sajagrammine lehepunt väärtustub sööja organismis kõigest mõnekümne kilokalorise energiahulgaga. Järelikult nälja kustutamiseks talisibulat süüa ei tasu – kogused oleksid suured, energiat saab kasinalt, rohked bioaktiivsed ühendid mõjutavad seedimist ning keharaamidki muutuvad.

### Väärtuslikud mineraalained

Oma panuse sibulalehtede kuivainesse annavad ka mineraalid. Esimalt tuleb mainida pealsete suurt kaaliumiühendite sisaldust.

Keemilistest elementidest on sibulapealsetes veel märkimisväärselt magneesiumi-, väävl- ja fosforühendeid.

Mikroelementidest esineb pisut rauda ja tsinki. Olid ajad, kus sõnad “sibulapealsed” ja “vitamiin C” olid peaaegu et paari pandud. Põhjus peitus selles, et aastakümnete eest olid rohelised sibulalehed meil üks väheseid värskaid köögivilju, mida sai kevadise vitamiinivaeguse leevendamiseks pruukida.

Tõele au andes pole talisibul mingi eriline C-vitamiini varamu, sajagrammises lehenutsakus on askorbiinhapet 25–40 mg, kusjuures sisaldus sõltub nii kasvu-, säilituskui ka töötustingimustest.

Varakevadises talisibulas on näiteks B-rühma esindajaid, eeskätt foolhapet. Talisibula lehed on rohelised, kuid neis peitub ka mitmeid karotenoide, millest osa on vitamiini A sünteesi eelühenditeks inimorganismis. Omapärase lõhna annavad sibulalehtedele väävlit sisaldavad lenduvad ühendid, mis reedavad hiljutise sibulasöömise ka teiste inimeste lõhnameelele. Samas ergutavad need ained seedenäärmete talitlust ja seedenõrede eritumist.

Meil süüakse talisibula pealseid enamjaolt värskelt, peamiselt toidukõrvase salatilisana ja võileivakatte-

na. Ent seda saab lisada ka külmadele ja soojadele toitudele, näiteks mitmetele kastmetele, kodujuustule, segusalatitele, suppidele, omletidetele, köögiviljaroogadele, liha- ja pastatoitudele.

### Sobib ka teeks

Aasias on levinud meie mõistes üsna kummaline kasutusala, nimelt tehakse seal talisibulast teed. Tõsi, tavaliselt kombineeritakse talisibulat teiste taimedega (ingver, lagrits, valge rõigas, koriander jne) ning joogipoolis on mõeldud terviseprobleemide leevenduseks.

Talisibula plussiks on seegi, et töötlemiskadude arvele langeb tühiselt väike hulk algsest kogusest. Talisibulat tasub kuumtoidule lisada valmistamise lõpus, sest muidu kaotab see suuresti maitse ning väheneb ka vitamiinisaldus.

Kuna talisibula lehed on hooajaline toidukraam, võiks mõelda ka nende säilitamisele. Seda võib kuivatada või sügavkülmutada. Jahe- ja mõõdukalt niiskes keskkonnas säilivad lehed lühiajaliselt.

### URMAS KOKASSAAR



Talisibulat iseloomustab kopsaks kerakujuline õisik.



Mullas olev osa on talisibula ebasibul.



*Värskendav vahuseep*  
vahuseepid, mis niisutavad nahka

*Värskendav vahuseep*  
rosmariini ja sidruniga

Rosmariin rahustab ning valge tee ja sidrun värskendavad nahka.

*Toniseeriv vahuseep*  
bergamott-sidruniga

Bergamott toniseerib ning valge tee ja sidrun värskendavad nahka.

*Sidrunvärsk hoolitsus!*