

Maitsev lõikhein

HELI KUUSK

Looduspoodides on müügil tervislikud maamandli-tooted, neid maitsvaid "mandleid" saab aga edukalt ka ise kasvatada.

Aastaid tagasi leidsin Seemnemaailma veebipoest põneva taime – söödava lõikheina (*Cyperus esculentus*). Külvasin seemned maha ja sügiseks olidki puhmikutele väikesed mugulad alla kasvanud. Need olid väga maitsvad.

Nüüdseks olen seda eksootilist taime juba päris kaua kasvanud ja igal aastal saaki saanud. Seemne võtan nüüd juba ise.

Söödav lõikhein kasvab meil väga hästi ja mingit erilist poputamist ei vaja. Ainult saaki on tüütu koristada, sest mugulad on väikesed ja neid annab mulla seest kokku korjata. Aga töö on seda väärt!

Pähklise maitsega mugulaid kutsutakse teistes keeltes maamandliteks (*земляной миндаль* – vene k; *Erdmandel* – saksa k; *jordmandel* – rootsi k), maakastaniteks (*maakastanja* – soome k), tiigripähkliteks (*tigernuts* – inglise k). Sageli võib maamandlitoodetel kohata tema hispaaniakeelset nime *chufa*. Söödavat lõikheina kasvatatakse eriti palju Hispaania rannikul Valencia piirkonnas, kus on selleks sobiv pehme kliima ja mullastik.

Söödav lõikhein on mitmeaastane taim, kuid Euroopas ja Põhja-Aafrikas viljeldakse teda üheaastasena. Ta kasvab 35–90 cm kõrguseks ja moodustab tiheda lineaalse lehtedega puhmiku. Sidrunheina meenutav taim on kena välimusega, sobides näiteks peenra servale ääriks. Külgmistel juurevõsudel tekiavad väikesed piklikud heleda sisuga mugulad, mida võib nende mõnusa



Kuivatatud maamandlid.



Suve lõpuks on puhmikute alla kasvanud väikesed piklikud mugulad.

pähklise maitse pärast edukalt kasutada mandlite asemel.

Külvan seemne külmkasvuhoonesse aprilli lõpus – mai algul, avamaale mai keskel. Kuni püsib öökülmaoht, hoian peenral katteloori, sest noored taimed on väga külmaõrnad. Aga kui öökülm ongi kurja teinud, ei tasu kurvastada: mõne aja pärast ajab taim uued võrsed ja kasvab edasi – saak jääb siis muidugi kesisemaks.

Idanemiseks optimaalne mulla-temperatuur on 20–22°. Külvisügavus on 2 cm, taimede vahekaugus 20 cm, reavahe 25 cm. Seeme idaneb 1–4 nädalat, enne külvamist tuleb seda kindlasti ööpäev leotada.

Söödav lõikhein talub küll lühiajalist põuda, kuid vajab kasvuks suhteliselt palju vett. Muld tuleb hoida pidevalt niiske. Seetõttu kasvab ta hästi ka märjal savisel või liivasel mullal.

Mugulad on esialgu kollakasvalged, hiljem muutuvad pealt pruunikaks ja seest valgeks. Ühele taimele tuleb meie tingimustes alla 15–30 mugulat.

Kasvuhoonetaimedelt saab saaki augustis, õuest septembris. Mugulate valmides hakkavad lehed osaliselt pruunistuma. Saaki võib koristada püsivate öökülmade saabumiseni (tavaliselt oktoobri lõpuni). Külma-kaitseks võib taimedele panna katteloori, et pikendada kasvuperioodi.

NB! Maamandlid on ka hiirte ja mügridel lemmiktoit. Hoidke näri- listel hoolsalt silma peal, sest muidu pistavad nad nahka kogu saagi.

Pärast koristamist pesen mugulad liivast ja mullast puhtaks, seejärel kuivatan ja säilitan paberkottides toatemperatuuril. Neid võib ka värskelt süüa, aga kuivatatult on nad magusamad.

Maamandlid on valgu- ja rasvarikkad, seega väga toitvad. Kuna nad on üsna kõvad, tuleb neid enne söömist leotada. Mugulaid sobib ka keeta. Kuivatatud mugulad võib jahvatada jahuks ja kasutada küpsetistes, asendada võib koguni pool tavalisest jahust. Röstitud mugulaid saab kasutada kohvi aseainena. Ettevaatlik peab maamandleid süües olema aga siis, kui on pähkliallergia.

Hispaanias on väga levinud jook nimega *horchata* ehk maamandli-piim. Selle valmistamiseks läheb vaja 200 g maamandleid, 1 liiter vett, kaneelikoort, 1 tl riivitud sidrunikoort ja 100 g suhkrut.

Leotage mugulaid 12 tundi külmas vees koos kaneelikoorega. Seejärel eemaldage kaneelikoort ning püreestage mugulad koos veega blenderis.

Segage sisse sidrunikoort ja maitse järgi suhkrut, vajadusel lisage vett. Tõstke segu tunnikeseks külmikusse, seejärel nõrutage jook. Jooge külmalt.

Maitsvas joogis on rohkelt seedimist soodustavaid ensüüme, mineraalaineid (fosfor, kaltsium, magneesium, raud), C- ja E-vitamiini. Jook sobib hästi neile, kel on laktoositalumatus.