

Mustköömnese on ilu, vürtsi ja ravijõudu



Türgi mustköömen on meil üsna levinud suvilill.

Mustköömen (*Nigella*) on üheaastane rohttaimede perekond tulikaliste sugukonnast, kuhu kuulub 20 liiki.

Vahemere maades ja Eestiski on levinum suvilillena kasvatatav türgi mustköömen (*Nigella damascena*). Viimasel ajal on meil hakatud viljelema dekoratiivsete kukkurviljadega, kuivlilleseadetes sobivat ida-mustköömnest (*Nigella orientalis*) ning madalakasvulist ääris- ja kiviktaimlatesse sobivat hispaania mustköömnest (*Nigella hispanica*).

Lõunapoolsematel maadel kasvatatakse aed-mustköömnest (*Nigella sativa*) väärtusliku vürtsi- ja ravimtaimena.

Mustköömen on 20–50 cm kõrgune üheaastane taim, mis on levinud Indias, Afganistanis ja Pakistanis. Vars on sirge, lehed kaheli- või kolmelisulgljad, kitsaslineaalsete osadega, mille ülemised otsad on koondunud kattena öie ümber. Õied on sinised, valged või harvem roosad, kas lihtsad või täidisöielised. Õitest arenevad suured kapslikujulised kõrglehtedega kaetud kukkurviljad. Mustköömen elistab päikesepaistelist kasvukohta, kus ei oleks liiga raske ega niiske.

Türgi mustköömne seemned on meeldivalt muskaadilõhnalised ja sisaldavad eeterlikke õlised (aed-mustköömnel 0,8–1,5%), saponiine, alkaloidset amiini damsetiini. Seemneid kasutatakse juba vanad egiptlased kõha leevendamiseks. Kleopatra lisis nendest pressitud õli vanniveele.

Seemned soodustavad rasvade seedumist, väljutavad organismist liigset vett ja soolenugilisi, suurendavad piimanäärmete sekretsiooni.

Seemneid kasutatakse kondiitritööstuses, leiva- ja saiataina maitsestamisel, vürtsina kala- ja lihatoidudes, ka kurgi, kapsaste ja arbuu-

si hapendamisel-soolamisel. Juudid maitsestavad mustköömnega oma leiba.

Mustköömen külvatakse oktoobris või mai algul 2 cm sügavusele. Kevadel peaks idanemiseks mulla temperatuur olema vähemalt 18 kraadi, siis tärkab ta pea nädalaga. 3–4 lehe faasis harvendage taimed 10cm reavahele.

Lillepeenras võib mustköömnest kasvatada suuremate vabakuuliste rühmadena, maitse- ja ravimtaimena võib kasvatada ridades, mille vahe on 35–45 cm ning taimede vahe pärast harvendamist 5–6 cm.

Kui lehed ja varred kolletuvad, on aeg mustköömen koristada ning järelkuivatada.

Seemnepoodidest võib leida järgmisi sorte: 'Persian Jewels' (kirju, kõrgus 45 cm), 'Michung' (kirju, kõrgus 45 cm), 'Miss Jekyll' (valge, taevasinine, indigo, kõrgus 45 cm), 'Mulberry Pink' (lõheroosa, kõrgus 35 cm). Ida-mustköömnel on levinum kollaseöieline sort 'Transformer'.

Retsepte mustköömnega

Kohupiima-mustköömnerrullid

- 300 g keedetud kartuleid
- 150 g kohupiima
- 2 muna
- 1 tl köömneid
- soola
- riivsaia

Suruge kartulid pudruks ja segage juurde kohupiim, lahtiklopitud munad, köömened ning maitsestage soolaga. Kui saadud mass on liiga vedel, segage juurde riivsaia. Voolige taigast viinerijämedused vorstikesed ja praadige need õliga määratud pannil kuldpruuniks. Serveerige hautatud spinati või aedviljaga.

Kartulikoogid mustköömnega

- 600 g kartuleid,
- 1 sibul
- 1 sl jämedalt purustatud mustköö-

- neid (mõned võivad ka terveks jääda)
- 1 muna
- soola (võib lisada ka veidi suhkrut)
- veidi jahvatatud valget pipart
- praadimiseks õli

Koorige kartulid ja riivige need, lisage peeneks lõigatud sibul, muna, mustköömned ja maitseained ning vormige neist ülepannikoogid. Praadige õlis ning serveerige koos pihlaka-, pohla- või jõhvikamoosiga.

Hiina kapsa hautis mustköömnete ja rosinatega

- 1 Hiina kapsa pea
- 2 sl õli
- ½ klaasi leotatud seemneteta heledaid rosinaid
- ¼ klaasi vett või puljongit
- 2 tl mustköömnest
- soola

Hakkige kapsapea peenteks laastudeks ja asetage keedunõusse. Lisage taimeõli, rosinaid, vesi või puljong ja maitsestage soola ning mustköömnega. Hautage kaane all, kuni kapsas on pehme. Serveerige koos praetud kartulite ja kotlettide või lihapallidega.

Mustköömneneeks

- 200 g võid või margariini
- 150 g suhkrut
- 3–4 muna
- 2 sl mustköömnest
- 2 sl konjakit või tumedat rummi
- noaotsatäis jahvatatud kardemoni
- 150 g jahu
- 3 sl kartulitärklis
- margariini ja riivsaia vormi määramiseks

Vahustage rasvaine suhkruga, lisage üksikhaaval munad ja vahustage tasapisi edasi, kuni vaht on ühtlane ja sile. Seejärel lisage konjak või rumm, mustköömned, kardemon ja kartulitärklisega segatud jahu. Pange tainas rasvaine määratud ja riivsaia ülepuistatud koogivormi. Katke vorm küpsetuspaberi või fooliumiga ja küpsetage mõõdukas kuumuses 40–45 minutit. Paber või foolium eemaldage 20 minutit enne keeksi valmimist, et keeksi pind saaks krõbedam.

TOIVO NIIBERG

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja