

HANEMALTS brokoli asemel

SVEN ARBET

Võimsa kasvuga asteegi hanemalts asendab edukalt spinatit ja brokolit, väiksele perele piisab täiesti ühest taimest.

Paar aastat tagasi internetist põnevaid seemneid tellides jäi mulle silma lopsakas salatitaim, mis lähemal uurimisel osutus hanemaltsaks. Täpsemalt küll asteegi hanemaltsa (*Chenopodium nuttalliae*) sordiks 'Huauzontle'. Leidsin talle eestikeelsete taimenimede andmebaasist kena nime – lillmalts.

Asteegi hanemalts on pärit Põhja-Ameerikast, kus ta on laialt levinud Alaskast Mehhikoni. Väga populaarseks salatitaimeks on ta saanud aga Inglismaal ja kindlasti mujalgi Euroopas.

Lillmalts on üheaastane taim, aga jõuab suvega kasvada tohtu suureks ja võimsaks. Minu aias kasvas ta meetrist veidi kõrgemakski ja umbes poole meetri laiuseks.

Ta eelistab viljakat mulda, aga lepib ka viletsama pinnasega. Vajab palju päikest, varju ei armasta. Muld peab olema küllalt niiske, siis kasvavad taimed kiirelt ja lehed on lopsakad.

Seemned idanevad kergesti, paarikümne soojakraadiga on tõusmed väljas nädalaga.

Külvata võib otse peenrale, aga soovitatakse siiski ette kasvatada ja istutada maha koos mullapalliga. Seda sellepärast, et otsekülvi korral tekib kohe küsimus: milline tõusmetest on umbrohi – valge hanemalts või mõni muu kodumaine hanemalts (nad kõik kõlbavad muidugi samuti süüa) – ja milline võõramaine salatitaim?

Noored hanemaltsad on äärmiselt sarnased. Peab väga täpselt teadma, kuhu asteegi hanemaltsa külvad või istutad, et teda tavalise maltsa pähe välja ei tõmba. Mina olen rohides kaotanud nii mõnegi taimet.

Taimed on parem ette kasvatada ka seetõttu, et noored asteegi hanemaltsad on õrnad ja kardavad kevadisi öökülmi.

Piklikud lehed on sakilise servaga, peavars on jäme ja puitunud, külgvõrseid on rohkelt. Noored rohelised õisikud meenutavad spargelkapsast ehk brokolit, ainult et minivariandis. Inglise keeles ongi

► Suve lõpuks kasvab lillmalts (paremal) kõrgeks puhmikuks. Oranži "mütsiga" taim vasakul on seemneid küpsetav tšiili hanemalts ehk kinoa.

▼ Lillmaltsa noored õisikud asendavad edukalt brokolit.



REPRO



taimet nimeks ka *Aztec Broccoli* ehk asteegi brokoli.

Taimed hakkavad õitsema juulis, seemned valmivad septembris. Sügisel pärast esimest öökülma tekib lehtedele kena punakas varjund.

Kuna lillmalts on tõeliselt suur salatitaim, siis väiksemale perele piisab täiesti ühest puhmikust. Nagu muudki rohelised lehtköögiviljad, sisaldab ta rohkelt vitamiine ja mineraalaineid.

Lehed on kõige maitsvamad enne õitsemist, ka õisikuid kasutatakse siis, kui need on veel noored. Enne söömist tuleb lehti-õisikuid kergelt keeta või aurutada, et vähendada oksolaatide ja saponiini sisaldust.

Piisab, kui lehti kuumutada vaid minut, õisikuid kümnekond minutit. Pärast seda jäävad nad mõnusaalt krõmpsuvaks. Selline roheline kraam sobib hästi näiteks riisiga segatult ja kotlettidesse, loomulikult ka Mehhiko toitusesse. Lillmalts on hea alternatiiv brokolile ja spinatile.

Ka seemned on söödavad, enne kasutamist tuleb need aga ööseks likku panna, et eemaldada ketta kattev saponiiniikiht. Tillukesed seemned on maheda maitsega.

Kõrge kasvu ja tugeva varrega asteegi hanemaltsa saab kasutada aga ka elava piirde moodustamiseks. Pole paha – söödav hekk!

HELI KUUSK