

Maitsev õieilu

Tallinna Botaanikaai näitusel 26.–28. juulini saab teada, milliste taimede õied on söödavad ja kuidas neid toidutegemisel kasutada.

Õied on küll rohkem silmailu pakkujad, aga eks nii mõnegi võib põske pista, lisada salatile kaunistuseks või supimaitse rikastamiseks. Söödavad õied täiendavad toidu maitset ja lõhna ning kaunistavad toidulauda.

Õisi, mida süüa kõlbab, on ootamatult rohkesti. Maitsvate õitega on paljud armastatud ilutaimed: päevaliiliad, roosid, nelgid, gladiolid, pojengid, saialilled, ahtalehine peulill, kroonjas jaanikakar, suur mungalill, mugulbegoonia, varretu priimula jne.

Köögilvilja õisi, õisikuid ja õienuppe – artišokki, lill- ja spargelkapsast – sööme tegelikult kogu aeg. Aga maitsvaid kõrvitsa- ja kabatsokiõisi taipavad veel vähesed pannile panna. Kasutamata jäetakse ka muru- ja porrulaugu ilusad õisikud, mis annavad salatile kerge sibulamaitse.

Õisi on toiduvalmistamiseks kasutatud Euroopas ja Aasias sadu aastaid. Neid võib tarvitada värskest, kuivatatult, külmutatult, neist valmistatakse marinaade, keediseid, veini jm.

Näitus pöörab suuremat tähelepanu päevaliiliale, mille õitsemise tipp hetked saabusid tänava juba juuli keskel. Välja on pandud hulk kauneid sorte.

Botaanik Urmas Laansoo kirjutab oma “Taimeraamatus” (Varrak 2009) päevaliiliate kohta järgmist:

“Söödavate õitega taimedest on minu lemmik päevaliilia. Mõne õie söömine pole suur patt, sest neid moodustub taimel järjest juurde. Toiduks võib kasutada nii avanenud õit kui ka kohe avanevat õienuppu. Neil on mahe maitse ja hammustades krõmpsuvad õiekatteleht meeldivalt suus. Õisi võib ka keeta või aurutada, piisab mõnest minutist.

Pikalt õitsev kollane aed-päevaliilia sort ‘Stella de Oro’ on mahedama maitsega kui punased või oranžid päevaliiliad. Aga vanad liht-



REPRO



Kollase õiega päevaliilia ‘Stella de Oro’ on mahedama maitsega kui punased või oranžid sordid.

Söödav on ka rukkilill.



Mugulbegoonia õied on mõnusalt hapuka maitsega.

sad sordid on isegi maitavamad kui uued uhked aretised. Sidrunkollase päevaliilia (*Hemerocallis citrina*) õied on sidruni lõhna ja maitsega.”

Samast raamatust saame veel teada, et:

- Mugulbegoonia lopsakad täidisõied on mõnusalt hapukad.
- Söödavate õisikutega on ka meie rahvuslill rukkilill.
- Aedmonardat ja teisi monarda liike võib julgelt süüa.
- Suhu võib pista ka lõvilõua õisi, aga need pole kuigi maitavad.
- Ristõielistest võib suhu pista redise, rukola, sinepi, kapsa ja salat-kressi õisi.
- Söödavad on paljude viljapuude ja marjataimede õied: õuna-

puul, pirnipuul, sõstardel, vaarikal, maasikal.

■ Sageli kaunistatakse roogi lillherne õitega, mis on küll kaunid ja lõhnavad hästi, kuid pole mõeldud söömiseks. Lillherne õied ja seemned on inimesele mürgised!

■ Nii mõnigi kaunitar peidab endas lausa surmava koguse mürkaineid: kääking, inglitrumpet, kukekannus, maikelluke, mürkputk.

■ Süüa ei maksa ka nartsissi, tulbi, kalla, iirise, tomati, kartuli ega alpikanni õisi.

■ Taimearist ostetud õied ei sobi söögiks, sest neid on sageli mürkemikaalidega töödeldud.

TARGU TALITA