

Rebashein – ilus, maitsev ja kasulik

Teadsin ikka, et rebashein ehk amarant, nagu teda suupäraselt kutsutakse, on lill, nii teda meil siin ju kasvatatakse. Aga selgus, et ta on ka toidutaim ja seejuures väga kasulik.

Rebasheina (*Amaranthus*) seemned avastasid paar aastat tagasi loodustoodete poest. Poetasin mõned maha ja hakkasidki ilusti kasvama.

Teinud veidi uurimustööd, sain teada, et seemnete saamiseks kasvatatakse verevat (*A. cruentus*), tumedat (*A. hypochondriacus*) ja longus rebasheina (*A. caudatus*). Lehti võib süüa (nagu spinatit) aga tähk-rebasheinal (*A. retroflexus*) ja värd-rebasheinal (*A. hybridus*). Seemneid pakuvad laialdaselt paljud Euroopa veebipoed. Mina olen kasvanud longus rebasheina ja selle sortide segusid.

Rebashein on üheaastane taim, asteekide ja inkade vana põllukultuur. On öeldud, et kui seda toidutaimet piisavalt palju kasvatatakse, ei oleks maa peal nälgivaid inimesi.

Rebasheina seemned on väga valgurikkad ja toitvad, samas ka maitavad.

Valkjaskollased terakesed on vaid mooniseemne suurused. Üks taim võib anda kümneid tuhandeid seemneid.

Rebashein armastab valgust ja soojust, kasvukohaks valige päikeseküllane ja avatud, kuid tuulevaikne koht. Sobib tavaline keskmine viljakusega kerge aiamauld.

Seemne olemise avamaale külvanud aprilli lõpus või mai alguses. Tuleb arvestada, et tõusmed kardavad öökülma.

Sooja ilmaga idaneb seeme suhteliselt kiiresti ja tärkab nädalakahega.

Olen taimi ka ette kasvanud, pannes ühte potti mitu seemet, millest hiljem jätan alles vaid kõige tugevama. Öökülmaohu möödumisel saab sel juhul välja istutada

SVEN ARBET



Dekoratiivselt rebasheinalt võib ka Eesti oludes saada toiduks väärtuslikke seemneid.

juba suured taimed, millelt on lootust sügisel ka saaki saada.

Mõned rebasheina sordid kasvavad väga kõrgeks. Et tuul ja vihm neid pikali ei lükkaks, tuleb taimi kindlasti toetada. Rebashein on põuakindel taim, kastmist vajab ta vaid väga kuival perioodil. Ta ei talu üleujutusi ja seisuvett.

Rebasheina võib kasvatada ka ainult salatimaterjali saamiseks, lehti

saab lõikama hakata juba kuu aega pärast tõusmete ilmumist. Noori lehti ja võsusid võib lisada salatisse ja kasutada nagu lehtsalatit. Lehti on parem siiski kergelt kuumtöödelda, see vähendab oblikhappe sisaldust. Noori õisikuid süüakse nagu brokolit. Lehtedel on magus maitse ja neis on suures koguses C-vitamiini.

Aga kuidas aru saada, millal seeme on valmis? Tavaliselt kulub küpsemiseks kolm ilusat sooja kuud.

Kui arvate, et aeg on küps, siis raputage taime õrnalt või hõõruge õisikusabasid käte vahel. Kui seemned eralduvad, on nad valmis.

Seemnete eraldamine on kodus oludes üsna tülikas ja aeganõudev. Õisikuid võib hõõruda õrnalt kahe käe vahel või panna lina vahele ja vaikselt otsas tallata.

Raskem töö on hiljem seemnete sodist puhastamine. Algul võib neid tuulata, aga lõpuks tuleb ikkagi käe vahelt läbi lasta, et saak täielikult puhtaks saaks.

Õisikusabad küpsete seemnetega tuleb ära lõigata kindlasti kuival päeval.

Vihmase ja niiske ilmaga võivad seemned kergesti hallitama ja isegi kasvama minna.

Seemneid tuleb kopitamise vältimiseks järelkuivatada. Hiljem hoidke neid õhukindlalt suletuna klaaspurgis ja pimedas, sest seemnes sisalduvad õlid lähevad kergesti rääsuma.

Seemned toorelt süüa ei aita. Enne keema panemist peske nad kindlasti läbi.

Keeduvesi visake ära. Keetmiseks võtke kolmekordne kogus vett, sest rebasheina seemned sisaldavad liimainet.

Rebashein on gluteenivaba toiduvili ja sobib neile, kel on gluteenitalumatus.

Lisaks sisaldavad need imepiksikesed terakesed kaks korda rohkem kaltsiumi kui lehmapiim.

HELI KUUSK