



Ilutaim must leeder mitmeks puhuks

Paracelsuse põhimõte "Toit ravimiks, ravimid toiduks" aitab meid endiselt.

Must leeder (*Sambucus nigra*) kasvab põõsana, harva väikese puuna. Lehed meenutavad saarelehti, õisikud pihlaka omi. Marjataolised viljad on 5-6 mm läbimõõdu ja 2-3 komaja luuseemnega. Õitseb juunis.

Must leeder on tuntud ilupõõsana, vähem toidu- ja ravimtaimena.

Ometi kasutati kuivatatud õite teed juba sajandi alguses külmetushaiguste raviks, higileajava ja palavikku alandava vahendina.

Ise eelistan õitele marju. Küpsete marjade moos ja mahl aitavad ravida kopsupõletikku, kolmiknärvipõletikku, neuralgiat, ishiast jm.

Ise paranesin musta leed-

ri abil halvasti ravile allunud kopsupõletikust. Et olen allergiline paljude medikamentide vastu, palusin arstilt luba võtta appi ka ravimtaimed. Tohter nõustus. Õdedelt küsisin vahetusriideid ja tulist vett, milles moosi lahustada. Kui higistamine lõppenud, kuivad riided seljas, palusin ennast kraadida - 39,8-st oli

saanud 36,8 0 C.

Teinekord tekkis kõha, mis ei tahtnud enam üle minna. Köhisin vahetpidamata. Jõin ära 3 l tulist vett moosiga. Köha taandus.

Paranemishetki leedriga on olnud teisigi.

AINO PÕNTSON



Värvib ja konserveerib

Mahla võib kasutada ka kokteilide, jookide, glasuuri jms värvimiseks.

Mahl värvib ka villase lõnga omapäraselt roosakasliilaks või beežikaks.

Must leeder on looduslik konservant. Võime lisada seda halvastisäilivatele hoidistele või panna purki tulise hoidise pinnale kattekihina.

Ärge hävitage taime väärtuslikke omadusi liigse keetmisega. Piisab vaid keemiseni kuumutamisest.

Kasutada võib ainult valminud musti vilju. Rohelised marjad ja taime kõik muud osad on väga mürgised!

Aias, kus käib väikesi lapsi, võiksite õisikud nende käeulatuses ära lõigata, et marjad ei sattuks suhu. Õisikud võite kuivatada tee jaoks.

Must leeder paljuneb seemnetest. Suure juurestiku tõttu ei soovita seda teiste taimede vahele, vaid aia serva istutada. Eriti hästi sobib leeder kivimüüri äärde. Ta on luuviljaline ja lubja vähesuse tõttu võib saak kannatada, kuigi õitseb rikkalikult.

Punaste marjadega punane leeder on samuti toidutaim. Mürgised on luuseemned, mahl ja viljaliha on ohutud. Marjad sisaldavad oleiini- ja palmitiinhappeid, rohkesti C-vitamiini, toorproteiine, suhkruid jm.