

# Elujõudu ja tervist

## Värske võrtsika karulaugu maitse sobib paljude toitudega.

Karulauk, pärit laukude perest, asub raviomadustelt küüslaugu järel teisel kohal. Taime ravitoime pole teada mitte ainult ajaloo, seda on viimastel aastatel ka põhjalikult uuritud.

Metsataime karulauku saab väga hästi koduaiaski kasvatada. Tema populaarsus on Eestimaal veel väike, kuid paljudes välisriikides on karulaugu all suured maa-alad.

Karulauk esineb ainult põhjapoolkeral. Ta kasvab metsikult ka Põhja-Aasias kuni Kamštatka poolsaareni, puudub aga kuumades ja kuivades piirkondades, näiteks Vahemere regioonis.

Karulauk on olnud peamiselt germaani rahvaste lemmik kultuur- ja ravimtaim. Nime on ta saanud mütoloogias kõrgelt hinnatud karu järgi. Usuti, et karu küünistest tehtud amulett hoiab eemale deemonid, sellist omadust on omistatud ka karulaugule.

Esimesi karulaugutaimi võime kohata juba aprillikuulisel jalutuskäigul metsa. Nad kasvavad metsikult lehtpuude all niisketes paikades.

Mais ilmuvad neil tähekujulised valged õied. Karulauk on metsas üks esimesi kevadekuulutajaid, kes pärast pikka talve tekitab isu värske rohelise ja virgutava ning tervisliku toidu järele. Eestimaa metsadest me looduskaitse all olevat taime siiski korjata ei tohi.

Kuid ka oma aias kasvatatud kausin karulauk võib organismile turgust pakkuda. Eestis on nende seem-



REPRO

Karulaugu lehed.

ned müügil, istikuid pole ma aiandites küll kohanud, kuid laudadelt võib neid loodetavasti saada.

### Karulauk aias

Milline näeb karulauk aias välja? Suurt erinevust metsikust taimest ei märkagi. Karulauk kasvab kuni 40 cm kõrguseks. Vars on kolmekandiline, õied valged või roosakad. Õitseb mais-juunis. Lehed meenutavad veidi maikelukese omi ja koltuvad juulikuuks, on väga tugeva küüslaugu lõhna ja maitsega. Sibulad on väikesed küüned. Söögiks ning ravimiks kasutatakse nii lehti kui ka alla kasvavaid mugulaid.

Karulauk ei vaja aias erilist hoolt, paljunedes sobivas kohas iseenesest. Kui paigutame ta maitsetaimlasse kasvama, peame leidma poolvarjulise niiske koha. Õitsev karulauk katab kenasti maitsetaimla nurga, kuid kui kasutame enne õitsemist hakkamist tema lehti, siis muidugi see uhke ilu kaob.

Muld peab olema huumusrikas, mitte liiga happeline, parajalt niiske. Paljud kasvatavad karulauku lehtpuude või heitlehistest pöösastest heki all.

Kõige kindlam ja kiirem viis aias karulauku saada on kahtlemata muretseda istikud. Igal järgneval aastal ilmub siis järjest rohkem taimekesi, sest ta külvab oma seemneid ise. Vegetatiivselt paljuneb ka sibulatega.

Kes kasvatab karulauku sibulatest, võib need maha panna sügisel. Ainult saak on järgmisel aastal veel väike. Alles 3–4 aasta pärast, kui taim on ise paljunenud, saab juba kopsakama saagi.

Seemnetest kasvatada on keerulisem. Oma taimedelt võetud seemneid ei pea kuivatama, need võib juulikuus kohe mulda pista. Kuivatatud seemned vajavad idanema hakkamiseks vees paisutamist ning talvist külma-ajaperioodi. Seega tänava kevadel poest ostetud seemneid mulda pannes saame sel aastal tillukesed taimed, esime ne saak tuleb alles järgmisel aastal.

### Karulauk köögis

Karulaugule annab iseloomuliku lõhna eeterlik õli, mis sisaldab väävlühendeid. Iseloomulik võrtsikas aroom moodustub alles taimerakkude purustamisel ja väävlit sisaldav lõhnatu alliin muutub küüslaugusarnaselt lõhnavaks allitsiiniks.

Karulaugulehed on kergelt võrtsikad, värskest korjatuna on need suu- repärsed organismi turgutajad (närt- sinult kaotavad ravitoime ja vitamiinid). Peale eeterliku õli sisaldab karulauk rikkalikult C- ja B-grupi vitamiine ning mitmesuguseid mineraalaineid.

Toiduks hakati karulauku kõigepealt tarvitama Saksamaal, seal hoogustus ka tema kasvatamine aias. Karulaugust road leidsid tee restorandidessegi. Temast tehakse pestot (itaaliapärsed kastmed maitsetaimedest), maitseäädikat ja -õli, karulauguvõid ning -salateid õlikastmega; valmistatakse juustu, suppe, kastmeid jm.

Tuttavad toidud saavad uue maitsevarjundi, kui riputada hakitud karulauku salatitele, suppidele, ühepajatoitudele või pastadele. Keetmisel kannatab taime aroom, kuumutada tuleb nii lühikest aega kui võimalik.

Karulaugulehti võib hapendada või hoidistada marinaadis. Selle taime propageerimine on veel lapsekingades, kuid näiteks Saksamaal korraldatakse juba nn karulaugupäevi (nagu meil küüslaugupäevi), kus

## RETSEPT

### Karulaugu-pesto

Peske karulaugu lehed, tupsutage kuivaks ja hakkige peeneks. Segage lehed õliga 1:1 ning maitsestage soolaga. Selline lihtne itaaliapärsane kaste säilib külmkapis mitu kuud. Kasutage seda lisandina teiste kastmete, pastade, praetud ja grillitud liha juurde.

### Karulaugu-püreesupp

Tükeldage 2–3 kooritud kartulit, keetke need soolakas puljongis pehmeks. Hakkige 1 suur sibul ja tomat ning hautage neid õlis, siis lisage kartulitele. Pange supisse 2 peotäit hakitud karulaugulehti, laske segu keema ja seejärel püreestage. Lisage kuuma puljongit, et saada paras konsistents. Maitsestage soola-pipraga. Lauale andke röstitud saiakuubikutega.

Kui olete puljongi keetnud lihast, lisage supile ka lihatükikesi.