

Roheline tervisesalat talviselt aknalaualt

SVEN ARBET

Külvate-kastate ning juba nädalakese pärast lõikate rohelist ja vürtsikat kasulikest ainetest pungil salatit. Sellist juba poest ei osta!

Kui olete suvel külvanud rukolat – ametliku nimega põld-võörkapsas (*Eruca vesicaria*) –, siis teate hästi, et soojas ja niiskes mullas pistavad rohelise idulehed vahel nina välja teisel päeval. Täpselt samamoodi rõõmustab rukola keset talve aknalaua-aednikku: külvad ja juba ta tuleb!

Kui idulehed on avanenud ning veidi kosunud, ongi aeg neid sööma hakata. Küll on need pisikesed taimehakkatised head! Suvel koduaias sisselaaditud vitamiinivarud on pimedatel aastalõpukuudel otsa saanud, supermarketi talvekahvatu hiina kapsas pole aga see, mis aitaks närbumat enesetunnet kosutada. Väga kasulikud on muidugi idandid, kuid nende kõrvale tahaks ka midagi klorofüllirikast ja vürtsikat.

Rohelistes võrsetes peitub imeline vägi. Taimeteadlane ja ürdikasvataja Tiiu Väinsaar on öelnud tabavalt: “Rohelised taimed või idandatud seemned on talvel nagu vereülekannet, mis ergutab ja ravib. Mida pimedam aeg, seda rutem kulutame ära meis olevad suvise valguse tagavarad ja ammu enne kevadet karjub meie organism meeleheitlikult abi järele.”

Taimi, kellest saab kiirelt ning lihtsalt kasvatada talvel aknalaual vitamiinialatit, on palju. Ammusest ajast on maha pandud salatkressi, aga suurepäraselt sobivad ka kapsad, Aasia lehtkõõgiviljad, peedid, mitmed maitsetaimed. Saaki tuleb tarbida väga noorelt, enne kui idulehtede vahelt hakkavad tulema pärislehed. Tõusmed on kõige maitsevamad ja väärtuslikumad, sest neisse on pakitud tohutu kogus energiat ning muud väärtuslikku kraami, mida taim vajab kasvu alustamiseks. Beebisalat maitseb nagu suur taim, kuid nii maitse kui lõhn on tugevam.

Rohelisi võrseid võib kasutada kõikjal: panna salatisse, võileivakatteks, pastasse, riisi lisandiks, supi sisse, vokirooga, kastmesse, omletti, pi-



rukasse jne. Nad sobivad ülimalt hästi roogade garneerimiseks.

Tõusmeid lõigake kääridega ja üsna juure lähedalt, et kogu väärtuslik kraam ära kasutada. Taim rohkem idulehti ei kasvata, seega tuleb teha aegsasti uusi külve.

Lihne ja mugav

Aiakaupade tootjad on teinud talvise aknalaua-potipõllunduse nii mugavaks, et sellega tulevad toime ka kõige aianduskaugemad inimesed. Näiteks on Hollandi firma Baza Seeds 2 in 1 pakendites nii seemned kui ka muld. Pole vaja muretseda isegi külvanumate pärast, sest külvata saab otse fooliumist paki sisse: kui lõikate selle lahti, tekib silindriline totsik.

Nüüd ei olegi vaja teha muud kui muld ära niisutada ja külvata. Seeme pange tihedalt üksteise kõrvale. Idanemise kiirendamiseks võib potti algul hoida soojemas kohas, niiskuse

säilitamiseks katke see näiteks paberitükiga. Kui ilmuvad välja idulehed, tõstke nõu aknalauale valguse kätte. Ärge unustage seda kasta, kui muld muutub kuivaks.

Mikropeenra kasvule tasub jaanuaris kaasa aidata lisavalgusega, sest päevad on praegu veel lühikesed ja sageli sombused. Ideaalne on kasutada spetsiaalseid taimedele sobiva spektriga pirne, aga asja ajab ära ka tavaline säästupirn.

Iga liik idaneb ja tärkab eri kiirusega. Areng sõltub ka sellest, kui soe ning valge kasvukohas on: salatkressilt, rukolalt ja rediselt saab lehti lõigata juba 5 päeva pärast, basiilikul võib kuluda kasvamiseks kuni paar nädalat.

Rohetavad salatipotid aknalaual on ühtlasi dekoratiivsed. Sättige neid mitu tükki ritta ning olete saanud kõiki trendika lilleseade.

Keskkonnahoidliku mõtteviisiga inimene kasutab fooliumpotte muidugi mitu korda, pannes aeg-ajalt sin-