

Ilus püsik ja väärt salatitaim

REPRO

Mis taim see mustnupp küll on, küsisid paljud Luige laadal Tamme aiandustalu maitsetaimeistikutega väljapanekut uurides.

Ürdikasvataja Heli Viedehof avastas hariliku mustnupu (*Sanguisorba minor*) mõni aasta tagasi Itaalia reisirühmest külapoest. Seemnepakendil olev pilt tundus huvitav ja ahvatles kodus järeleproovima. Algul ei osanud ta mustnupust midagi arvata. Taim ise oli küll ilus, koheva puhmiku ja armsate lehtedega.

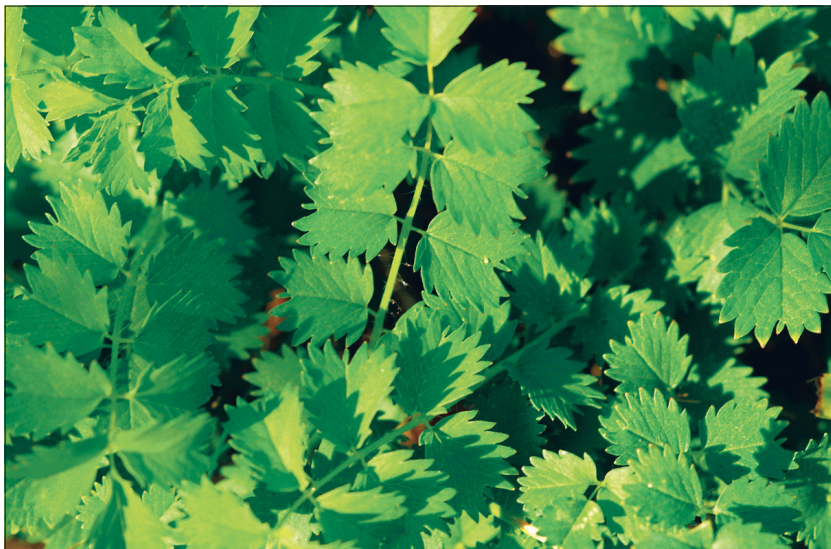
Praegu julgeb maitsetaimespetsialist aga mustnuppu juba kõigile soovitada: "See on kena püsik kuivale mulle ja hea kevadine salatitaim."

Harilik mustnupp on umbes 40 cm kõrguseks kasvav külmakindel püsik. Tal on pikk sammasjuur ja helerohelised sulgjad liitlehed. Punakasrohelised õied avanevad juba mais-juunis ning taim õitseb peaaegu kogu suve.

Mustnupp on vähenõudlik. Ta eelistab kergelt kuivemat mulda ja täispäikest, aga kasvab ka poolvarjus. Seisvat niiskust ta ei talu. Puhmikud laienevad isekülvi tulemusel ise, kuid taime võib paljundamiseks ka jagada.

Mustnupp kasvab kevadel kiiresti ja juba mais saab hakata tema lehti koguma. Lehtedel on pikantselt vürtsine maitse, nende lõhn meenutab värsket kurki.

Noortes lehtedes on palju C-vitamiini, mineraalaineid (raud, magneesium, kaalium jt), kiudaineid, eeterlikke õlisid. Lehtedest tasub kevadel teha tervistavat salatit ja lisada



Hariliku mustnupu noortest lehtedest saab head tervisesalatit.

neid muudessegi roogadesse. Parem on lehti tarvitada värskelt, sest pärast kuumutamist pole maitse enam nii hea. Et saada taimelt rohkem lehti, tuleb neid pidevalt murda, et ergutada uute lehtede kasvu.

Mustjuure paljudest tervistavatest omadustest võiks mainida järgmisi: ta puhastab organismi jääkainetest, leevendab väsimust ja stressi, aitab kehvveresuse korral, pidurdab veresoonte lupjumist, rahustab närve ja tugevdab südant.

Värskelt hakitud lehtedest võib teha raviteed. Et selle maitse oleks mõnusaam, võiks lisada piparmünti või mõnda muud vürtsikat maitsetaimet.

Talveks võib noori lehti panna sügavkülma. Neid sobib ka kuivatada, aga siis kaob aroom.

Mustnupu hea omadus on seegi, et sügisel püsib ta kaua roheline ning taastub vapralt esimestest öökülmadest.

Harilikku mustnuppu tuntakse ka pimpinelli nime all, tema ingliskeelne nimi on *garden burnet*.

Ka tuntud maitsetaimpropageerija Aive Luigela soovib kõigile kasvatada mustnuppu, kas või amplis või potis aknalaual. Tema eelmisel aastal ilmunud raamatust "Maitsetaimed terviseks ja aednikule rõõmuks" leiab selle vähetuntud taime kohta palju huvitavat infot. Näiteks seda, et Euroopas on mustnuppu kasvatatud köögi- ja maitsetaimena juba alates XVI sajandist, aga vahepeal unustati ta miskipärast ära.

KAJA KURG



Mustnupp hakkab õitsema mais-juunis.

UUDIS

Lahtiste uste päev ürdiaias

Laupäeval, 5. juunil on Tamme talu ürdiaias Pärnumaal Audru vallas Malda külas maitsetaimi tutvustav päev "Ürdid meie koduaias ja toidulaual". Perenaine Heli Viedehof viib huvilised aeda harivale jalutuskäigule kell 11, 13 ja 15. Kaasa saab osta maitse- ja ravimtaimede istikuid. Lahtiste uste päev on tasuta. Info tel 5625 3075 või www.tammetalu.eu.

TIIT KOHA

