

# Umbrohud söögiks sügiseni

REPRO

## Vesihein ja teeleht on söödavad varakevadest hilissügiseni

### Vesihein supis ja salat

Keskajast alates on vesiheina tarvitatud inimtoiduks, nii toorelt salatina kui keedetult suppides nagu spinatit. Mõned uurijad ei soovita siiski vesiheina toidus sageli tarvitada, seda taime rohke saponiinisalduse tõttu. Vesiheina teeb toidutaimena väärtuslikuks kõrge C- (110 mg/%) ja E-vitamiini sisaldus ning karotiin (kuni 25 mg/%). Toidutaimena kasutatakse vesiheina toorelt salatites, aga ka hautistes ja suppides.

■ Vesiheina ja peeditaime salat. 100 g vesiheina ja 100 g noori harvendatud aedpeete, 2 kuhjaga sl hakitud murulauku, 1 kuhjaga sl peenestatud tilli, 1 sl taimeõli, 2 sl valget veiniäädikat ning maitseks veidi soola ja suhkrut. Peske vesihein ja peeditaimed puhtaks, hakkige peeneks, segage juurde ülejäänud komponendid ja tõstke salat tunniks külmikusse.

■ Vesiheina-sibulasalat (üks portsjon). 40–50 g vesiheina ja sama palju rohelist sibulat või murulauku, 1 keedetud muna, 1 sl hapukoort, 1 tl peenestatud tilli ja maitseks veidi soola. Peenestage ja segage kõik komponendid omavahel ning salat ongi valmis.

■ Vesiheina ja kapsa salat. 300 g värsket peakapsast või hiina kapsast, 100 g vesiheina, 1 keskmine õun, peotäis jõhvikaid, 2 kuhjaga sl peenestatud murulauku või sibulapealseid, 1–2 sl õli, 1 kuhjaga sl peenestatud maitserohelist, maitseks veidi soola ja suhkrut ning kastmeks ½ klaasi hapukoort. Lõigake kapsas ja vesihein peenteks ribadeks. Õun riivige jämedalt, jõhvikad litsuge puunuiaga laiaks. Segage kõik komponendid omavahel ja tõstke valmis salat tunniks külmikusse.

■ Vesiheina ja kiivi salat. 200 g vesiheina, 3–4 kiivit, 1 punane mugulsibul, 1–2 sl õli, 2 sl veiniäädikat, maitseks soola ja suhkrut. Lõigake vesihein peenteks ribadeks. Koorige kiivid, lõigake need peenteks kangideks ja mugulsibul väikesteks kuubikuteks. Segage kõik komponendid omavahel ja tõstke valmis salat tunniks külmikusse.

■ Borš vesiheinast. 0,7 liitrit kana- või lihapuljongit, 200 g vesiheina, 200 g aedpeeti, 200 g kartuleid, 200 g to-



Vesihein

mateid, 1 keskmine porgand, 1 mugulsibul, ¼ klaasi valget veiniäädikat, maitse järgi soola, 2 sl võid, suhkrut, veidi jahvatatud musta pipart ning hapukoort. Lõigake kartulid parajateks kuubikuteks, peet riivige jämedalt ja tomatid tükeldage. Ajage puljong keema ja lisage ettevalmistatud aedviljad. Kui kartul on poolpehme, lisage ribadeks lõigatud vesihein ning võis hautatud tükeldatud sibul ja porgand (riivige jämedalt) ning veiniäädikas (valada väikese joana, suppi pidevalt segades). Keetke supp lõpuni valmis, maitsestage ja serveerige hapukoorega.

### Teeleht mitut moodi

Teelehe noored lehed sisaldavad C-vitamiini kuni 250%, lisanduvad veel karotiin ja K-vitamiin. Lehtedele on omane kõrge kuivainesisaldus, milles on ülekaalus valgulised lämmastikühendid (ligi 20%) ja lämmastikuvabad ekstraktiivainet (ligi 10%), rasvu 0,5%. Kiudainet on lehtedes 10%. Kuivatatud seemned sisaldavad 44% limaaineid, 22% toorproteiini ja 20% rasvaineid.

■ Lihtne teelehe-aedviljasalat. Võtke paar peotäit nooremaid teelehelehti, peske, nõrutage ja lõigake peenteks ribadeks. Riivige jämedalt paar porgandit ja lõigake peenteks ribadeks keskmine lavakurk. Segage kõik komponendid omavahel läbi, lisades juurde

2 sl õli, veidi suhkrut ning soola ja valget veiniäädikat (1–2 sl). Tõstke valmis salat tunniks külmikusse.

■ Lihasalat teelehega. 300 g teelehte, 150–200 g keedetud liha, viineid või keeduvorsti; 100 g majoneesi, 2 keedetud kanamuna, 2 kuhjaga sl peeneks riivitud mädarõigast, 1 kuhjaga sl peenestatud murulauku ja 1 sl sojakastet. Lõigake teelehed võimalikult peenteks ribadeks ja segage sojakastmega ning jätke pooleks tunniks seisma. Tükeldage liha või vorst parajateks tükkideks ja segage juurde peeneks riivitud mädarõigas, murulauk ja majonees. Hakkige kanamunad kahvliga peeneks. Nüüd segage kõik komponendid omavahel ja tõstke salat pooleks tunniks külmikusse.

■ Teelehesupp seentega slaavipäraselt. 1 liiter vett, 200 g teelehti, 200 g värsked šampinjone, pilvikuid, kannumampleid või puravikke; 200 g kartuleid, 1 keskmine porgand, väiksem mugulsibul, 50 g hapukoort, 2 sl margariini, 1 kuhjaga sl peenestatud tilli ja peterselli ning maitseks soola. Pange vesi keema ja lisage sellesse kuubikuteks või kangideks lõigatud kartul ning keetke, kuni see on poolpehme. Riivige porgand jämedalt, puhastage sibul ja praadige need margariinis läbi, nõrutage ja lisage supile. Lisage praeleemele tükeldatud seedes, hautage neid pidevalt segades 5 minutit. Nüüd segage juurde peenestatud teelehed ja hautage veel kaa-