

lises keskkonnas piimavalgud sadestuvad. Probleemid algavad siis, kui taime süüakse suures koguses või seda tehakse järjepidevalt.

Peotäie-paari värskete jänesekapsalehtede põskepistmine midagi halba ei tee.

Küll aga peab jälgima, et väikelapsed jänesekapsast arutus koguses sisse ei sööks. Arvestades nende väikest kehamaassi, võib suur oblikhappekogus nende tervisele suisa ohtlikuks muutuda.

Värske jänesekapsa suurte koguste söömisest peaksid loobuma oksalaattüüpi neerukividega inimesed, samuti osteoporoosi ja liigesepõletike käes vaevlejad, verehüübe häiretega kodanikud ning loomulikult ka mao ülehappesusega hädas olijad.

Askorbiinhappe plussid

Episoodiliselt lisana kasutatakse jänesekapsa lehti paljude rahvaste toitudes. Põhilised argumendid, miks jänesekapsast süüakse, on loomulikult varakevadine kasv, kui teisi värskest söödavaid taimi veel napib, ning vitamiini C ehk askorbiinhappe rohkus.

Samas, ega kõnealuse taime lehtedes seda vitamiini ülemäärane rohkelt ka ei ole, see jääb vahemikku 100–130 mg sajagrammises lehekogumis. Järelikult päevase vajaduse katmiseks peaks täiskasvanu nahka pistma ligi 50–60 grammi lehti. Nii suures koguses keegi ju seda taime ei söö! Ometi on toitumise ajaloost teada ka fakte, kus jänesekapsast on kasutatud skorbuudi vältimiseks.

Jänesekapsa lehtedes on ka arvestataval hulgal karotenoide, ehkki me neid roheline pigmendi varjutuse tõttu otseselt ei näe.

Mida jänesekapsast tehakse?

Rahvameditsiinis on jänesekapsa vesitõmmist pruugitud alahappesuse korral, söögiisu ergutamiseks ning organismi liigse vee väljutamiseks.

Kõige tavalisem on see, et jalutus käigul varjulisesse metsa pistetakse põske ka mõned korjevärsked jänesekapsalehed. Suus tajutav hapukas maitse värskendab ja vähendab hetkeks ka janutunnet.

Rohetoidu entusiastid valmistavad kogutud lehtedest kevadisi vitamiini-

ni-, segu- ja puuviljasalateid, külm- suppe, terriine, rohelist võid ja isegi külmi kastmeid.

Lehti ja õisi kasutatakse ka roogade kaunistamiseks, alates lihtsatest võileivadest ja lõpetades uhkete šokolaadikookidega.

Kuna jänesekapsast on väga õrn taim, siis pillupüüdva kaunistuse kindlustab vaid toorme ülim värskus ja selle õiged säilitustingimused.

Nii et restoranides on habras ja õrn jänesekapsalisand ka omalaadne tõend, et toidu värskus, säilitus ja käitlus on tiptasemel.

Vähem on levinud kuumutatud toidud, mida jänesekapsast valmistatakse, kuid teatud valikuvõimalusi on selleski vallas.

Jänesekapsast võib kohata keedetud roheleentes, vormitoidudes, hapukat maitset andva lisandina kala- ja pastarogades, vokitoidudes, kissellides ja isegi teesegude koostises. Kuumtöötamise käigus kaotab jänesekapsas küll talle omase välimuse ning teatud osa vitamiinidest, ent väheneb ka oblikhappe kahjulik toime.

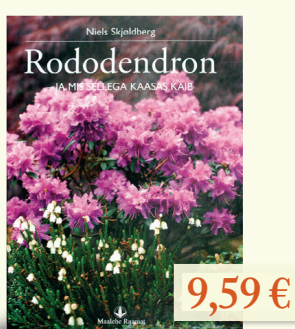
URMAS KOKASSAAR

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellimine telefonil 666 2540 või www.mlraamat.ee



Orhideed – taimeriigi juveelid
VIRVE ROOST
136 lk, kk

Eesti orhideekasvatuse *grand old lady* kirjutatud mitmekülgsest raamatust leiab rohkesti infot nende kuninglike lillede ajaloost, populaarteadusliku botaanikat ning terve hulga ilusaid fotosid. Asjalikud kasvatuse nõuanded on kodusele orhideekasvatajale selgelt lahti seletatud, seega on raamat algajale orhideekasvatajale hea esimene abimees, kuid ka kogenum kasvataja leiab siit palju huvitavat.



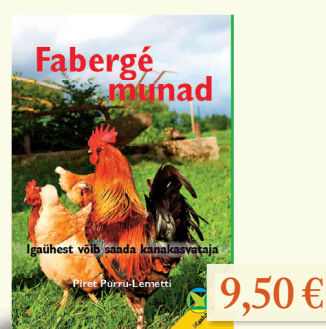
Rododendron – ja mis sellega kaasas käib
NIELS SKJØLDBERG
240 lk, kk

See raamat on neile, kes tahavad kasvatada rododendroneid ja teisi hapulembeseid taimi. Autor annab tervikliku ülevaate turbaaia rajamisest ja sinna istutatud taimede eest hooldamisest. Peale rododendronite on kirjeldatud ka 150 muud happelist pinnast vajavat taimeliiki. Rikkalik pildimaterjal annab hapuaia rajamiseks hulgaliselt inspiratsiooni. Õigesti rajatud peenral õitsevad rododendronid rikkalikult igal kevadel.



Elulõngad igasse aeda
ERIKA MAHHOV
256 lk, kk

Erika Mahhovi „Elulõngad igasse aeda” põhineb suuresti autori perekonna 35aastasel elulõngade kasvatamise kogemusel. Põhjalik ja pildirikas raamat tutvustab kogu maailmas tunnustatud klassikalisi sorte, tuntud Eesti ja huvitavamaid uudissorte. Muu hulgas annab raamat ülevaate elulõngakasvatuse ajaloost, käsitletakse ka taimekaitse olulisemaid probleeme ja õpetatakse, kuidas paljudada elulõngu koduaias.



Fabergé munad. Igaühel võib saada kanakasvataja
PIRET PURRU-LEMETTI
120 lk, pk

Maal elades hakkab igaüks varem või hiljem mõtlema kanapidamisele. Tundub, et mis see siis ikka ära ei ole – paar korda päevas pihuga teri visata. Kui aga linnud juba kodus on, tekivad ka mõned küsimused, millele siit raamatust vastused leiab. „Fabergé munad. Igaühel võib saada kanakasvataja” sisaldabki kõike seda, mida üks kanadega tegelev inimene teadma peaks – tibudest munadeni, kanakuudist jooksu-aediku ja jooginõuni.