

Uus ootus, uus lootus

Kuigi on teada, et ega tali tae-va jää, kadus jõuluehete sis-sepakkimisel lumise talve igatsus.

Vaatamata pikalt kestnud poriperioodile ja rüüstavate tormituulte vaevale, on meeled juba kevadele valla. Nädala lõpul saabuv taliharjapäev kinnitab, et vähemalt pool sellest põhjamaisest rasket ajast jääb seljataha.

Päikesepaisteline ilm seab mõtted ja sammud seemnepoe suunas. Aga veel enne seda peaks üle vaatama keldrisse ja panipaika soetatud tagavarad ning hindama eelmise aasta saagi kasutatust. Selle revideerimise põhjal on parem plaani pidada ja otsustada, milliseid aiasaadusi on ülearu palju kokku kogutud ja milliseid võiks rohkem olla. Samuti tuleks kontrollida eelmisest külvikorrast alles jäänud seemnepakke ning teha idanemisproove.

Kurbade kogemuste najal on võimalik ka kaaluda valitud hoidistamisviiside tulusust. Kas sügavkülmutus õigustab end pikkade elektrikatkestuste puhul või jääda kindlaks esiemade kombel soolamisele, kuivatamisele ja konserveerimisele.

Pikemad päevad ja valgemad ilmad soosivad muidugi ka näputöö tegemist. Peenem lõng ja erksamana paistvad värvid sunnivad mustrilehti lappama, aga lasevad ka jõulusaginas kõrvale pandud töid lõpetada.



KADRIN LINNA

Kui kasulikud on kultuurmustikad?

REPRO

Mustikad on tervisele kasulikud, eriti nägemisele. Kas kultuurmustika sordid võivad asendada meie metsas kasvavaid mustikaid? Millised on kultuurmustika raviomadused nägemisele või teistele haigustele? Turul müüakse neid ohtlalt ja peaaegu tavalise mustika hinnaga. Mida teha, kui tekib tõrge neid raviks ostmast – ikkagi võõras värk.

Vastab

KADRIN LINNA

Eks omal ajal tekitasid võõristust ka meile tundmatud kultuurid must aroonia ja harilik astelpaju. Nüüdseks on see unustatud ja nende marjade kasutamine ammu omaseks saanud. Praeguseks ajaks on ahtalehine mustikas ja poolkõrge mustikas (ahtalehise ja kannasmustika ristand) kujunenud paljude hobiaednike lemmikmarjaks. Kusjuures ühtviisi peetakse lugu nii kodu- aias kasvatatud kui metsast korjatud mustikatest. Tean perenaisi, kes hoidistavad mõlemaid.

Mustikad marjadena on hea vahend seedeelundite tegevuse korraldamiseks. Rahvameditsiinis on need tuntud väikelapse kõhurohuna. Vähesese rasvasisalduse ja väikese energeetilise väärtuse tõttu sobivad mustikad hästi dieettoiduks. Samuti pidurdavad nad inimorganismi vananemisprotsesse.

Kui silmad on mingil viisil kahjustatud, siis marjadega seda häda välja ei ravi. Küll on abi mustikalehtedest tehtud teest, mis parandab suhkruhaige ainevahetust. Veresuhkrut alandav toime vähendab või aitab tõrjuda diabeediga kaasnevaid tõsiseid vaevusi, sealhulgas hoiab silmanägemist.

Eesti Maaülikooli põllumajandus- ja keskkonnainstituudi teadur Marge Starast kinnitab, et üldiselt ei ole hariliku mustika ja kultuurmustika biokeemilises koostises väga suuri erinevusi.

Mustikaid hinnatakse nendes sisalduvate antotsüanidiinide pä-



rast, mis annavad marjadele värvuse ja on sealjuures tugevad antioksidandid. Meie harilikus mustikas on neid aineid rohkem, kuna nad paiknevad nii viljalihas kui viljakeskas. Seepärast määrivad marjad korjamisel sõrmi ja söömisel suud. Kultuurmustika pigmentained paiknevad vaid marja viljakeskas, sisu on hele. Hariliku mustika marjades on rohkem tsüanidiini ja delfinidiini, kultuurmustikates aga malvidiini, mis annavad marjadele eri värvivarjundeid.

Mustikate teine hea omadus on mineraalide rohkus, mis tõstab marjade väärtust. Neis on nii kaaliumi, rauda, fosforit kui ka magneesiumi ning isegi vaske, tsinki, joodi ja kroomi. Vitamiinidest leidub peamiselt C-, PP- ja B-grupi vitamiine ning karotenoide. Küll on kultuurmustikates rohkem suhkruid ja vähem happeid, mistõttu on nende maitse hariliku mustika omast magusam.

Marjateadlase Taimi Paali sõnul saab kultuurmustikast väga hea paksema konsistentsiga moosi ja võrratult maitsva mahla, kui on palju marju käes. Sügavkülmutatult ei vaja nad suhkrut ning pärast ülessulamist maitsevad nagu põõsalt nopitud värsked marjad.

Vt ka www.aialeht.ee,

“Kas metsamustikas on kultuurmustikast kasulikud?”