

jaoluna võiks esile tuua seda, et kõrvenõgesed eelistavad tihti kasvada prahipaikadel ja jäätmaadel, kus pinnas võib olla saastunud näiteks raskmetallidega. Sellisest kasvukohast kogutud toidulisa küll tervislik pole.

Viimase pleki nõgese kui toidutaimena renomee tekitab tema biokeemiline koostis. Nimelt leidub nõgese mitmeid bioaktiivse toimega ühendeid, mis liiga suure koguses tarbituna sööja organismile probleeme tekitavad. Vast kõige tuntum on kõrvenõgese verehüübimist tõstev toime, mistõttu suurenenud verehüübimise korral peaks nõgesetoitude ja -jookide tarvitamisel ettevaatlik olema või neist üldse loobuma.

Kõrvenõgese söömisel avalduvad osadel inimestel kas ülitundlikkus või vaevused seedekulglas. Nõgesetoitude ja -jookidel on diureetiline ehk organismist vett väljutav toime. Järelikult organismi veebilansi häirimisel mingitel haiguslikel põhjustel peab kõrvenõgese toitude söömisega ettevaatlik olema. Ja lõpuks tasub teada sedagi, et kõrvenõges sisaldab kogu taime ulatuses oblikhapet.

### Suppe, hautisi, küpsiseid

Erinevalt möödunud sajandite tagustest aegadest, kus näljahäda korral nõges tihti ka põhitoiduseks käiku läks, pruugitakse nüüdisajal seda taime pigem uudseid maitseelamusi pakkuva ning mikrotoitaineteküllase lisandina teistes toitudes. Kõige lihtsam on nõgesetoite rühmitada nende olemuse alusel.



**Nõgeseid peetakse tüütuteks umbrohtudeks, sest rohides võib käed ära kõrvetada.**

Juba väga ammustest aegadest on tuntud kõikvõimalikud nõgesesupid, mis võivad kaasajal olla kas selged leemed või püreed, kas puljongi- või piimapõhised keedused. Ja lisandite hulk, mida keedustele lisatakse, on vägagi erinev.

Vedela konsistentsiga on ka kõikvõimalikud nõgesesejoogid, millest tuntuimad on nõgeseteed. Poolvedela olekuga roogadest on kõige rohkem tuntust kogunud nõgesehautised, samuti loo nimitegelase osavõtul valmistatud püreed, pudrud ja vormiroad.

Õigluse nimel peab küll lisama, et tavaliselt on nõgesel eelnimetatud toitudes kolmanda- või neljandajärguline roll. Kindlasti ei saa varakevadisest nõgese söömisest rääkides mööda minna kõikvõimalikest värsketest salatitest, mida valmistatakse kombinatsioonis kas teiste taimset või loomset päritolu toiduainetega.

Lisaks nimetatud toitudele võib nõgesel lisandit kohata ka eritsetseptide alusel valmistatud munarogades, kotlettides, kakkides, kastmetes, täidistes, pannkookides, leibades, võileivakatetes, võietes, rullides jm.

Vaid magusroogade rindel on nõges tagasihoidlikumalt esindatud, kuid sööjate kulinaarne fantaasia leiab väljapääsu siingi, näiteks nõgeseküpsiste, -präänikute ja -kõmmide näol.

Nõges annab oma panuse ka toitude maitse ja väljanägemise parandamisse.

Kuivatatud lehtedest tehtud nõgesepulbrit saab kasutada maitsetajana, kalade suitsutamise lõppjärgus hõõguvatele sütele visatud nõgesekimp annab suitsukaladele kauni kuldpruuni värvuse.

### URMAS KOKASSAAR



**Nõgese lopsakas rohelus sobib hästi toitudesse ning võib teha näiteks nõgesepannkooke.**