

Traditsiooniline Eesti taimeteed





Harilik angervaks *Filipendula ulmaria*



Kunagi teetaimest alguse saanud teekultuur ning tee tähendus on praeguseks oluliselt laienenud ja nüüdseks valmistatakse seda jooki väga erinevatest taimedest. Kuna eestlased oskavad hinnata looduslähedast eluviisi, on taimede korjamisel ja taimeteede joomisel olnud aastasadade jooksul oluline roll. Selle tõestuseks on seegi, et tihti peale seostuvad taimedega erinevad lood ja legendid.

Ka tänapäeval on taimeteed tervisliku ja looduslähedase eluviisi hindajate seas neis sisalduvate vitamiinide, mineraalide ja eeterlike õlide tõttu hinnatud jook. Aias, metsas või niidul kasvavate taimede maitseomadusi ei ole unustatud toitulegi lisada. Sagedasti leiavad maitsetaimed kasutuse salatite, suppide, hautiste, lihatoitude või pagaritoodete valmistamisel.

Teadmisi ja kogemusi taimede korjamise, säilitamise ja nende valmistamise kohta on eestlased edasi andnud mitmete sugupõlvede jooksul. Tutvudes selleteemalise kirjandusega, võib rõõmsalt tõdeda, et paljud neist teadmistest on oma ala meistrite ja asjatundjate poolt ka mahukatesse ning põhjalikesse raamatutesse üles tähendatud. Käesolevas triikises jagatavatele teadmistele Eestis kasvatatavatest maitse- ja ravimtaimedest võib seega kindlasti lisa otsida samateemalisest kirjandusest. Samas leiab võimaluse tutvuda Eestis tunnustatud taimekasvatajate ja -kogujatega ning nende toodanguga.





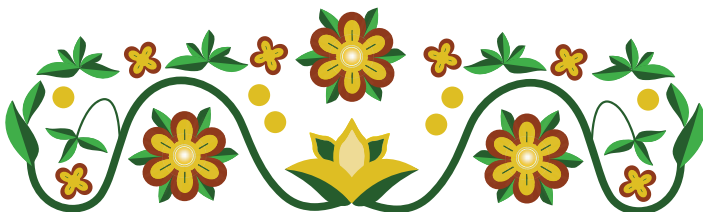
Eesti tee

Rahvuskultuuri olulise osa moodustab toitumiskultuur. Tähtis on väärtustada kohalikke toidu- ja joogitraditsioone ja neid tutvustada.

Kuigi Eesti tarbija on uuringute põhjal seni ikka pigem kodumaiseid toite- jooke eelistanud, jääb ta kaupluses Eesti maarahuteed otsides tihti- peale kimbatusse. Põhjuseks eestimaise toodangu vähene väline atraktiiv- sus või selle puudumine sootuks. Sel põhjusel sai arengukava “Eesti toit” raames alguse projekt **Eesti tee**.

Kuna siiani on teekasvatus eraldi teemana üldsuse tähelepanu alt pigem välja jäänud ja ettevõtjad on koostöö tegemise asemel eraldi tegutsenud, on lisaks käesolevale triikisele kavandatud projekti raames läbi viia erine- vates Eesti paikades õppe- ja teabepäevi ning teisi üritusi. Neist oodatakse osa võtma nii neid ravimtaimekasvatajaid ja -turustajaid, kel teadmisi ja kogemusi juba rohkem, kui ka neid, kelles huvi teekasvatusega tegelema hakata on alles tekkimas. Mõeldud on ka huvilistele, kes Eesti maarohtu- dest ja ravimtaimedest valmistatud teesid vaid juua armastavad.

Triikisega soovitakse pakkuda huvilistele võimalust taasmeenutada vanu ja teada-tuntud taimede kohta käivaid tarkusi, kuid samas avastada enda jaoks ka uusi ja huvitavaid taimeteesid. *Triikises kasutatakse ravim- ja maitsetaimede tutvustused pärinevad Aili Paju raamatust “Aed ja mets kui apteek” (Maalehe Raamat, 2000). Fotod: “Loodusemees” ja “arsenal”.*





Basiilik

Basiilik pärineb Lõuna-Aasiast India troopikaaladelt ning on külmaõrn päikeselembene viljaka maa taim. Samas on basiilik väga kohanemisvõimeline ning pannes ta seemned eestimaisesse juunikuisesse soojenenud sooservas asuvasse mulda, kasvab ja õitseb ta ka seal. Basiilik hakkab meie tingimustes õitsema juulis-augustis ning tal on tugev palsamilõhn, mis kutsub juba ette mesilasi tutvust looma. Õitsemise ajal on ta väga hea nektariandja. Basiiliku lehed on tumerohelise–violetse reljeefse joonisega.

Lisaks basiilikutee valmistamisele, lisatakse taim vürskideid ja kuivatatud lehti suppidele, liha- ja kalatoitudele ning marinaadidele. Rahvameditsiinis on kasutusel kogu taim maapealne osa: lehed, õied ja varred.

Iisop

Iisopi kodumaadeks peetakse nii Vahe-meremaid kui ka Väike-Aasia alasid. Ta on vähenõudlik ja külmakindel mitmeaastane taim, mis talvitub meil hästi ning on mulla suhtes vähenõudlik. Muidugi, päikesest ei ütle temagi ära: mida rohkem päikesevalgust, seda kaunim on ta õitsemise ajal. Ta tumesinised (ka roosad või valged) õied puhkevad meie tingimustes juulis ja õitsemine kestab hilissügiseni. Iisop on väga rikas eeterlike õlide poolest, eriti eme õite puhkemist. Taimes on rohkesti pigmente, C-vitamiini, orgaanilisi happeid, mõruaineid ja glükosiide.

Iisopitee on kibeda maitse ja terava lõhna- ga, seega sobib see kasutamiseks vaid täiskasvanutele. Tee valmistamisel lisatakse teelusikatäiele ürdile klaas kuumat vett ning lastakse 7–8 minutit tõmmata. Juuakse pool klaasi korraga 2–3 korda päevas. Rahvameditsiinis kasutatakse kogu taim maapealset osa. Iisopiõitest saadud mesi kuulub parimate hulka.





Kõõmen

Kõõmen on üks vanemaid maitsetaimi, teda on leitud juba kiviaja inimelamute juurest ning tänaseni kasvavad nad metsikult nii Euroopas kui Aasias. Rahvameditsiinis leiavad kasutust vaid kõõmneseemned, mis võivad hästi suletud nõus säilida kuni 4–5 aastat. Seemnete iseloomulik maitse ja lõhn pärineb eeterlikust õlist. Seemned sisaldavad valku, rasvhappeid, pigmente ja mineraalaineid. Kõõmned toimivad ärritavalt maitsemisretseptoritele ning suurendavad sellega seedeelundite aktiivsust.

Mõeldamatu oleks valmistada lambaliha- praadi ilma kõõmneteta ning ka rukkileib kaotaks kõõmneteta palju. Lisaks toitute maitsestamisele lisatakse kõõmneid hapukapsale, kodusuustule ja vorstile.

Meliss

Meliss pärineb Vanast Kreekast, kus seda kasvatati kui meetaime. Melissiõitest saadud mesi oli maitsev ning seda usuti omavat erilist ravijõudu. Antiikarstid hindasid melissi kõrgelt kui elutahet tugevdavat ja rõõmsaks tegevat taime. Meliss on meie põhjamaise kliimaga hästi kohanenud, kuigi eelistab aias soojemat nurka. Taim õitseb juulis-augustis ja lõhnab nagu sidrun, kuid pärast õite puhkemist muutub ta maitse kibedaks. Melissi lehti ja võrseid kogutakse enne õitsemist ning tarvitatakse värskelt ja kuivatatult. Kuigi melissilehed on rikkad mõru- ja parkainete, orgaaniliste hapete ja vitamiinide poolest, teevad temast väärt ravimtaime aromaatsed eeterlikud õlid.

Melissitee valmistamiseks võetakse üks supilusikatäis ürti klaasi kuuma vee kohta (melissi ei keedeta), lastakse soojas tõmmata 10 minutit ja juuakse kuumalt. Muuseas saab melissist valmistada tõhusat tinktuuri.





Piparmünt

Piparmünt on üks vanemaid kultuurtaimi ning looduslikult teda kasvamas ei leia. Piparmündi kodumaaks peetakse Hiinat, kust ta levis Jaapanisse ning sealt edasi kogu maailma. Taim teeb meeldivaks värskendav maitse ja aroom, ehkki need ei pruugi igaühele sugugi meeldida. Piparmündi värskaid lehti tarvitatakse peenelt lõigatuna ning kuivatatud lehed hõõrutakse pulbriks. Lehed sisaldavad eeterlikke õlisid (mentool ja mentoon) kõige rohkem enne õitsemist ning õigel kuivatamisel ja hoidmisel võib säilida ravitoime kuni kolm aastat.

Piparmünti valmistatakse nii tee kui tõmmisena. Tee valmistamiseks võetakse kaks lusikatäit türti klaasi keeva vee kohta, hoitakse kaanetatult 7–8 minutit ja kurnatakse. Tõmmise valmistamiseks lastakse joogil seista kolm tundi ja siis juuakse.

Saialill

Saialill pole mitte ainult ilus, vaid ka salapärane taim. Ta näib olevat tõeline kosmopoliit, sest ei teata veel täpselt, kus on tema kodumaa: kas Lõuna- või Kesk-Euroopas, Hiinas või Ladina-Ameerikas. Seetõttu loetakse saialille patrooniks ka päikest, sest ta avab oma õiesilmad kõikjal kus see paistab. Saialill õitseb juunist oktoobrini, kuid teda võib õitsemas näha veel detsembriski. Korjatakse nii ta õisikuid kui lehti. Saialille füsioloogiline ja ravimtoime on lai, sest ta sisaldab joodi, valkaineid, flavonoide ja saponiine. Värsket saialillemahla pannakse väikestele haavadele ja putukahammustustele, kuna tal on täheldatud põletikuvastast toimet.

Saialille tarvitatakse toidulisandina ning rahvameditsiinis kasutatakse nii saialilleteed, -tõmmist, -tinktuuri, -salvi, -õli kui ka -mahla. Saialilletee valmistamiseks võetakse kaks supilusikatäit türti, lisatakse klaas kuumat (mitte keevat) vett, lastakse 15 minutit seista ja tarvitatakse pool klaasi korraga enne sööki.





Harilik angervaks

Juba Vanas-Kreekas kasutati angervaksa hobuste kosutamiseks ning nüüdseks on tõestust leidnud ka õites sisalduva salitsüülhappe põletikuvastane toime. Raviks kasutatakse kogu taime: õisi, lehti ja ka juuri. Angervaksa värsked lehed on rikkad C-vitamiini poolest. Õites on eeterlikke õlisid ja vanilliini. Angervaks kasvab niiskes võsastikus ja jõekaldal ning muudab ennast märgatavaks ilusate õitega. Kui võpsiku serva ilmuvad suured kreemvalged õiepuhmad, siis on aeg angervaksa korjata.

Tee valmistamiseks võetakse 1–2 teelusikataält ürti, lisatakse klaas kuuma vett, hoitakse soojas 15 minutit ja juuakse kuumalt. Angervaksa võsudid ja kevadisi noori lehti tarvitatakse ka toiduks.

Kõwenõges

Vist iga inimene on vähemalt kord elus kogunud nõgese meeldejäätavat puudutust. Seda kõrvetavat võimu märkasid ka meie esivanemad, kuid märkasid muudki. Varakevadised nõgesevõrsed on parimad toniseerijad ja veretugevdajad, kuna nõges sisaldab palju C-, B₁-, B₂- ja K-vitamiini ja karotenoide. Nõgeselehti kogutakse kuivatamiseks maist juulini, juuri aga septembris–oktoobris.

Rahvameditsiinis on tarvitamist leidnud nõgese kõik osad: juured, lehed, varred ja ka seemned. Nõgesetee valmistamiseks võetakse teelusikataäis peenestatud lehti, lisatakse tass kuuma vett ja lastakse tõmmata 7–10 minutit. Juuakse päeva jooksul lonkshaaval. Lehevõrseid lisatakse peeneks lõigatuna salatitele, kohupiimale, riivitud juustule ning neist tehakse koguni suppi.





Liht-naistepuna

Naistepuna on ravimtaim, mida tarvitati juba antiikses Kreekas ja Roomas. Mitmed usulegendid on seotud just naistepuna ehk jaanilillega. Mõnel pool ennustati naistepuna abil tulevikkugi. Naistepuna kasvab võsas, metsaserval, niitudel, kõngastel, kraavikallastel ning sagedasti võib teda kohata aedades.

See kuldkollaste õitega taim õitseb juunist septembrini, kuid teda korjatakse enne jaanipäeva või veel parem, jaanioöl, siis pidi taimel eriti tugev ravitoime olema. Sellel ürdil on meeldiv palsamilõhn ning et naistepuna on rikas erinevate toimeainete poolest (flavonoidid, C- ja B₃ ehk PP-vitamiinid, parkained, eeterlikud õlid, karoteen jne), siis on tema kasutusala lai. Naistepunast valmistatakse nii teed, tõmmiseid, õli kui ka tinktuuri.

Nurmenukk

Erinevad rahvad on uskunud nurmenukul olevat maagilisi võimeid. Nurmenukk kasvab meil metsaserval, hõredates metsades ja võsastikes ning õitsemise ajaks on sellel taimel mai ja juuni. Meie rahvameditsiin tunneb nurmenukku kui taime, mis “kahjulikud ained kehast välja ajab ja elu uuendab” ning nurmenuku puhul kasutatakse nii tema lehti, õisi kui ka juuri. Nurmenukuteed valmistatakse kuivatatud õitest ning kevadel peetakse nurmenukku tiheks paremaks taimeks väsimuse ja loiduse vastu.

Teevalmistamisel võetakse supilusikatäis droogi, lisatakse klaas keevat vett ning lastakse tõmmata 15 minutit. Juuakse lonkshaaval. Tema lehti võib näiteks koos võilillelehtede ja kasepungadega hakkida salatitesse.





Nõmm-liivatee

Selle taime ajalugu on pikk ja väärikas. Hiinas ja antiikses Kreekas, kus ta katab mäenõlvu, tarvitati teda rituaalselt ning seostati elegantsusega. Nõmm-liivatee, mis õitseb juunist augustini, kasvab männimetsades, mere ääres ja liivastel mäeseljandikel. Tema roosakas-violetseid õisi kogutakse kas enne puhkemist kohe või õitsemise algul. Nõmm-liivatee kasvab aeglaselt ning hoolimatu kogumine võib ta hävitada aastateks. Nõmm-liivatee on rikas eeterlike õlide poolest, seda kinnitab ka ta omapärane tugev aroom kogumise ajal.

Nõmm-liivatee valmistamiseks võetakse üks supilusikatäis ürti klaasi vee kohta, lastakse 8–10 minutit tõmmata ja juuakse soojalt. Nõmm-liivatee õitest võidakse valmistada nii teed, kui ka kasutada neid kompressideks ja vannideks.

Harilik pune

Eestikeelses kirjasõnas on selle taime nime “punnad” esmakordselt maininud Thor Helle (1732) oma nimestikus. Rahvasuus on harilikule punele nime andmisel lähtunud ka lõhnast (haisulill), ravitoimest (unõhaina) või toidutegemisest (vorstirohi). Harilik pune on mitmeaastane, päikeselembene taim, mille kasvukohtadeks on kuivad metsaservad, liivakarjäärid, aga ka aiad. Ta õied on õrnad ja punakas-violetsed. Harilik pune on rikas eeterlike õlide, C-vitamiini ja ka rasvhapete poolest.

Punest võib valmistada lisaks teele veel leotist, kompresse, vanne või tõmmist. Tee valmistamiseks võetakse kaks supilusikatäit ürti, lisatakse klaas keeva vett ja lastakse kaane all tõmmata 15–20 minutit.





Ahtaleheline põdrakanep

Põdrakanepi rahvapärase nimetuse põhjuseks on see, et põdrad eelistavad elada seal, kus kasvab see taim, kõrge kui kanep. Lisaks põdrakanepile kutsutakse seda taime rahvasuus ka tulililleks. Seda põhjusel, et tihtipeale on põdrakanep üheks esimeseks taimeks, mis põlendikel peale tulekahju kasvama hakkab.

Põdrakanep kasvab metsaraiesmikel ja teeservades ning rahvameditsiinis kasutatakse nii taime maapealset osa kui juuri.

Põdrakanepi noor juur on magusamaitseiline ning seda süüakse värskelt või keedetult. Värskeid juuri on tarvitatud kui kartuleid, kuivatatud juurtest on valmistatud jahu. Muuseas on põdrakanepi juurtest ka viina aetud. Indiaanlased tarvitavad noori võrseid supiks.

Harilik raudrohi

Raudrohi on maailmamaine ravimtaim, mis oma botaanilise nime *achillea millefolium* on saanud Vana-Kreeka Homerose “Iliase” kangelase Achilleuse järgi. Tuntud on legend, et Achilleuse ema, teades poja kõige haavatavat kohta – kanda – valmistas enne sõjaretke poja jala kaitsmiseks raudrohuvanne.

Raudrohi õitseb juunist oktoobrini ning kasvab metsaserval, aasal või kraavipervel. Taim on rikas eeterlike õlide poolest ning temas sisaldub alkaloide, mõru- ja parkaineid, sipelg- ja äädikhapet ning K- ja C-vitamiini.

Raudrohust valmistatakse teesid, kompresse, vanne, tõmmiseid ja ekstrakte. Tõmmise valmistamiseks lisatakse poolteisele supilusikatäiele ürdile klaas keeva vett, lastakse sellel pool tundi tõmmata ning tarvitatakse leigelt 1–2 supilusikatäie kaupa.





Teeleht

Teekäija saatjaks on alati ja igal pool suur teeleht "*Plantago major*" (ladina k. *planta-jalajälg*). Rahvameditsiinis tunnistatakse tema võimu üheksa haiguse vastu. Raviks kasutatakse lehti, vähem seemneid ja juuri. Teelehe lehed sisaldavad mineraalaineid, manniiti, sorbiiti, sidrunhapet, eeterlikke õlisid ning C- ja K-vitamiine.

Teelehe tömmise valmistamiseks võetakse 3 supilusikatäit peenestatud ürtil, lisatakse kaks klaasi keeva vett, lastakse sellel 30 minutit seista ja juuakse pool klaasi korraga. Teelehemahla võetakse üks supilusikatäis korraga 15 minutit enne sööki.

Üheksavägine

Metsavälul, raiesmikul, liiva- ja kruusaaugus sirutab end päikese poole kuni kahe meetri kõrguseks üheksavägine. Juba enne õitsemise asutamist on ta suurte paksude hallika varjundiga viltjate lehtede rosett silmatorkav. Nimetus "üheksavägine" viitab taime jõule üheksa haiguse vastu, rahvasuus on seda taime kutsunud ka hundimuiatubakaks ja lammasteleheks.

Üheksavägine on kaheaastane taim ning kuldkollased õied ilmuvad taimele teise aasta juunist septembrini. Üheksavägise õied on seal leiduvate toimeainete tõttu tugevama põletikuvastase toimega kui lehed. Eestis võib üheksavägist kohata kõikjal ning võimalik on teda kasvatada ka aedades. Lisaks üheksavägisetele valmistatakse tema õitest veel ka tömmist, pulbrit, salvi, tinktuuri ja keedist.





Metsmaasikas

Eesti rahvas on maasikast lugu pidanud läbi aegade, mida näitab seegi, et teda on põimitud rahvalauludesse. Metsmaasikas õitseb maist juunini ning ta viljad valmivad juunist septembrini. Raviks kasutatakse metsmaasika puhul nii vilju kui lehti ja õisi. Lehtede ja õite kogumise aeg on maasikate õitsemise algul. Metsmaasikad on rikkad suhkru poolest ja neis leidub orgaanilisi happeid, kiudaineid, mineraalaineid (rauda, kaaliumi, koobaltit, mangaani, magneesiumi, fosforit, kaltsiumi) ning vitamiine (B-, C-, E- vitamiinid, foolhape, karoteen).

Maasika vili on maitsev, helepunane ja aromaatne, seetõttu kasutatakse marju nii värskete kui kuivatatudena toitude valmistamisel. Maasikast võib valmistada ka tömmist, mahla või kompressi. Näonahale on kortsude vähendamiseks soovitatud isegi maasikamaske.

Mustikas

Mustikas on meie rahva üks armastatumaid metsamarju. Kui talus oli sündinud tumedamat karva vasikas, sai ta nimeks Mustik. Tumedama karvavärviga koer oli iseenesestmõistetavalt Muta või Musti. Vanadest aegadest peale on mustikamahlaga värvitud kangaid violetseks või tumepunaseks. Kuid legende mustikast on vähe. Võibolla on põhjuseks see, et ta on imbumud niivõrd tugevasti meie igapäevaellu. On vaid üks viide: kui metsas juhtub olema palju mustikaid ja sinikaid, tuleb hea rukkisaak.

Mustikas õitseb meie metsades maikuu, viljad valmivad juulist septembrini. Varsi-lehti saab korjata varakevadest hilissügiseni ja vilju siis, kui nad on täiesti küpsed. Mustikas on hea meetaim, tema mesi on meeldiva lõhna ja maitsega ning heade raviomadustega. Rahvameditsiinis on kasutusel nii mustika lehed, varred kui ka viljad.





Pohl

Pohla ehk palukamarja kohta on rahvasuus levinud ütlus “kui sulle tuuakse pohlamoosi, siis tea, et kinkija austab ja armastab sind”. Pohlalad on Põhjamaade pärusmarjad, antiikne maailmneid ei tunne.

Pohl kasvab valgusküllastes männi või segametsades ning on igihaljaste lehtedega külmakindel taim. Ta õitseb ka kõige külmemal kevadel. Pohla lehti kogutakse kas varakevadel (lume alt) või enne õitsemist. Suviseid lehti ei kuivatata, vaid tarvitatakse kohe. Et pohlalad saavad viljakandvateks kolmandal aastal, siis ei tohi nende juuri lahti rebida ja lehtede lõikamiseks tuleb kasutada kääre. Pohla viljad valmivad augustis-septembris ning marjade kogumiseks võib oodata nende küpsemist või koguda eelmisel aastal valminud ning lume alt välja tulnud vilju.

Pohlamarju ei kuivatata, kuid tänu neis leiduvale bensoehappele püsivad nad kaua värsketena. Rahvameditsiinis kasutatakse pohlast nii lehti, marju kui ka marjade mahla. Pohlalehtedest valmistatakse nii teed kui tömmist.

Vaarikas

Metsvaarikas on meie esivanematele ammustest aegadest tuntud olnud. Metsas õitseb ta juunis-juulis, viljad küpsevad juulis-augustis. Rikkalikumat viljakandmist on vaarika puhul täheldatud üle 3–4 aasta ning vanarahvatarkuse järgi pidi suur vaarikasaak tähendama kuiva suve. Taimest kasutatakse vilju, varsi ja ka juuri.

Tänu meeldivale maitsele ja vastupandamatule lõhnale on vaarikas delikatess lastele, samuti kompoti, keedise, marmelaadi ja veini valmistamisel. Metsvaarikad on aromaatsamad kui aedvaarikad. Teed saab valmistada nii vaarika lehtedest, marjadest kui vartest. Vaarika-lehtedel on ka kosmeetiline toime. Loputades juukseid vaarikalehetõmmisega, taastub nende tume värvus.





Pärn

Teada on, et pärn võib elada kuuesaja ja mõnedel andmetel isegi tuhande aasta vanuseks. Kahjuks ei ole aga tänaseks päevaks alles jäänud palju hiiepärnasid, mida looduskaitse all hoida. Sageli on allesjäänutegi õied saastunud ega sobi ravimteks. Pärnade õitseaeag on lühike – tavaliselt õitseb ta juulis kümme-konk päeva ja siis tuleb vilkalt tegutseda nii mesilastel kui õiekogujatel. Pärnaõitest on eraldatud saponiine, parkaineid ning A- ja C-vitamiini ning tihti peale otsitakse külmetushaiguste puhul abi pärnaõietest.

Pärnaõietee valmistamiseks võetakse kaks supilusikatäit peenestatud pärnaõisi, lisatakse klaas keeva vett, lastakse seista veerand tundi soojas ja juuakse kuumalt. Pärnaõietee on üks meie maitsevamaid taimeteesid ning teda võib lisada nii poeteedele kui juua eraldi igapäevateena. Tedretähed kaunistavad nägu, ent kui nende kandjal tekib soov neid pisut heledamaks muuta, võiks ta proovida pärnaõiekompressi.

Viirpui

Ida-Euroopas leidub 40 liiki viirpuusid. Viirpui on parkide ja metsade valguslembene põõsas-puu. On märgatud, et elumajade lähedusse istutatuna hakkab viirpui tänu mesilaste tegevusele rohkem vilju kandma. Rahvameditsiinis tarvitatakse viirpui vilju ja õisi. Viirpui preparaadid on müügil apteekides, kuid neid ei tarvitata omapäi ja nõutav on arsti soovitus.

Viirpui vilju tarvitatakse ka toiduks. Neist jahustest magushapu maitsega viljadest valmistatakse keediseid, toorhoidiseid ja kisselle. Tervislik ja lastele maitsev magustoit on viirpui-marjadest pastilaa. Kuivatatud marju saab jahvatada kohvimasinas jahuks, mida lisatakse meeldiva puuviljamaitse saamiseks saia- ja pannkoogitaignale. Küpsetatud marju on kasutatud ka kohvi aseainena.



TEE VALMISTAMISEST

Traditsiooniline taimetee

Eestlaste taimeteede valmistamise traditsiooniliseks viisiks on ikka olnud lahtise tee ehk kuivatatud või värskete taimede teepuru filtreerimine. Tee valmistamiseks pannakse ettenähtud kogus kuivatatud ja peenestatud ürti suletavasse mittemetallist nõusse, valatakse üle keeva veega ja kui juhised ei näe ette teisiti, jäetakse 5–10 minutiks tõmbama, seejärel kurnatakse.

Aeg

Aeg, mille jooksul taimetee oma parima konsistentsi saavutab, on ole-nevalt taimest erinev. Tee tõmbamise aja arvestamisel võiks aga kindlasti lähtuda asjatundjate soovitudest. Nii välditakse võimalust, et tee muutub liiga mõruks või eralduvad mittesooitavad parkained.

Vee keetmine

On taimeteesid, mille valmistamiseks on vajalik vee kuumutamine keemistemperatuurini, vahel piisab üksnes kuuma vee valamisest kuivatatud ürdile. Ehkki sageli soovitatakse taimeteesid juua kuumalt või leigelt, võib suvises kuumuses oma lemmikteed nautida ka jahutatult – jääteena.

Lisandid

Õnneks ei ole tee valmistamisel ühte ja õiget retsepti ning igal teejoojal on võimalik fantaasiat kasutades valmistada just hetketujule vastav tee: teed võib juua maitsestatamata või magustatult; lisanditeks võivad olla sidrun, mesi, piim või isegi kaneelitikid ja apelsin. Endale meelepärast valmistatud tee võib olla nii hommikuseks äratajaks ja ergutajaks kui ka õhtuseks rahustajaks ning unutajaks.



RAVIMTAIMEDE TURUSTAJAD

Ravimtaimede müüki kontrollib Eestis Ravimiamet ja loa alusel müüvad apteekides oma toodangut 01. mai 2006 seisuga järgmised tootjad:

Aili Rammo

Kontakt: Järvamaa, Kaaruka küla

Aivar Siim - OÜ EluJõud

Kontakt: Viljandimaa, Suure-Jaani vald

telefon: 437 2193, 510 6193

e-post: herba@hotmail.ee, kodulehekül: www.energiatalu.ee

Hillar Aiaots - Uuskaubi talu

Kontakt: Raplamaa, Vigala vald, Vängla küla, Uuskaubi talu

telefon: 5698 5433, 489 7892

Raivo Küti ettevõtte Loodusravi

Kontakt: Viljandimaa, Suure-Jaani vald

telefon: 437 1376

Rein ja Merike Sander - OÜ Kubja Ürt

Kontakt: Karinu, Järvamaa

telefon: 382 0427

e-post: droog@hotmail.ee, kodulehekül: www.kubja.ee

OÜ Vadi Gild

Kontakt: Pargi 6, Tartu

telefon: 734 3094, 529 5531, 522 8188

e-post: vadigild@vadigild.ee, kodulehekül: www.vadigild.ee

Valentina Mina

Kontakt: Põlvamaa, Krüüdneri küla, Lätte talu

Valentina ja Aleksandr Tskonja - OÜ Valentina Droog

Kontakt: Põlvamaa, Räpina vald, Tooste

telefon: 521 4722

EESTIMAISTE TAIMETEEDE MÜÜGIKOHAD

Eestimaiste ürtide soetamiseks tasuks kindlasti seada sammud suuremates kaubanduskeskustes asuvasse **apteekidesse** (näiteks Apotheke, Apteek 5+, Apteek 1 jne) või tutvuda eestimaist päritolu taimedega Tallinnas Laial tänaval Tervishoiumuuseumiga ühes majas asuvas ravimtaimpoekeses **Vanaema rohukapp**. Tootjad, kes on kantud mahepõllumajanduse registrisse, turustavad oma toodangut ka Tallinnas ja Tartus asuvas **Ökosahvri kauplustes**.

Huvilistele jagavad tootjad lahkeid ja asjatundlikke soovitusi erinevatel **laatadel** ja **messidel** ning kindlasti saab taimeteede ja nende kasvatamisega tutvuda **ürditaludes** ning sealsetel terviseradadel.



Basilik *Ocimum basilicum*





Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda
J. Vilmsi 53G, 10147 Tallinn
Tel 600 9349
Faks 600 9350
E-post info@epkk.ee
Kodulehekülg www.epkk.ee

Eesti Põllumajandusministeerium
Lai 39/41, 15056 Tallinn
Tel 625 6101
Faks 625 6200
E-post pm@agri.ee
Kodulehekülg www.agri.ee

Kodulehekülg "Eesti Toit"
www.Eestitoit.ee