

Karulauk – tervistav kevadekuulutaja

Juba müüakse turuvärvavas laiadest piklikest lehtedest koosnevaid punte, mis lõhnavad nagu küüslauk – tegu on karulauguga.

Tegelikult on karulauk (*Allium ursinum* L.) Eestis kolmanda kategooria kaitsealune taim ning tema korjamine loodusest ja ka turustamine on keelatud. Küll tasuks teda külvata ja kasvatada enam koduaedades.

Karulaugu seemneid saab osta seemnekauplustest. Karulauk on 15–40 cm kõrgune mitmeaastane rohttaim. Vars on kolmekandiline ning taim õitseb mais ja juunis. Tema õied on valged või roosad ning lõhnavad. Looduslikult kasvab karulauk salumetsades.

Karulauku kasutatakse toidu-, ravim- ja dekoratiivtaimena ammustest aegadest peale. Toiduks tarvitatakse noori võrseid ja lehti värskest (salatiteks), aga ka maitseainena marineeritult, hapendatult, soolatult ja kuivatatult.

Karulauk omab tugevat antibakteritsiidset ja toniseerivat mõju ning on efektiivne ka igemehaiguste, arteroskleroosi, hüpertoonia ja ainevahetushäirete raviks.

Rahvameditsiinis kasutatakse karulauku palaviku, reuma ja kõha puhul ning skorbuudi ja ateroskleroosi raviks, kilpnäärmehaiguste puhul ning rögalahtistava vahendina. Tal on toniseeriv ja peptolüütiline ning kergelt diureetiline mõju.

Karulaugust tehakse pirukatäidiseid, lisatakse liharoogadele, antakse lauale suupistena. Selleks et eemaldada tugevat lõhna, valatakse karulauk enne soolamist või hapendamist üle kuumaga veega.

Karulauku kogutakse kevade lõpul, kõige suurema vitamiinidefiitsiidi ajal, lõigates ära taime kogu maapealse osa. Karulaugus on C-vitamiini 10–15 korda rohkem kui sidrunis või apelsinis. 100 g karulauku annab 35 kcal energiat.

Vegetatsiooniperiood on karulaugul lühike. Lehed kasvavad täis



REPRO

Lopsakate roheliste lehtedega karulauk õitseb mais-juunis.

kohe pärast lume sulamist 24–29 päeva jooksul. Õisikuvars moodustub juuni algul, õitsemine algab kuu keskel. Vegetatsiooniperiood lõpeb augusti algul.

Karulauk paljuneb üldiselt vegetatiivselt, kuid paraku on paljunemisjõudlus väike. Igal aastal kasvab ühest sibulast ainult kaks. Seega on karulauku õigem paljundada seemnest. Enne külvi peab seemne stratifitseerima, leotades seemneid 3–4 tundi vees ja panes niiske riide sisse. Seejärel hoida seemneid suletud purgis ja külmkapis +4° juures umbes kaks kuud. Alles siis võib seemned mulda panna. Külvata võib ka sügisel (n-õ talve alla). Agrotehnika on sel juhul sarnane söögisibula omaga.

Kasvukohale istutatakse taimed vahekaugusega 20 x 20 cm. Karulauk talub edukalt ka poolvar-

ju ning teda võib kasvatada dekoratiivtaimena. Tõusmed ilmuvad seemnetest alles teisel aastal pärast külvi. Aprillis moodustub kaks lehte, juunis kasv katkeb. Sügiseks tekib uinuv pung, millest arenevad lehed. Alles kolmandal aastal taim haruneb ja neljandal õitseb.

TOIVO NIIBERG

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja

Toite karulaugust

Lohutuseks neile, kelle aias karulauk ei kasva – samades retseptides võib karulaugu asemel kasutada ka noori taliküüslaugu lehti.

Kevadine turgutav salat

- 200 g värskeid nurmenukulehti
- 100 g karulaugulehti
- 100 g noori naadilehti