



Bergeenia on hea pinnakatja, õitseb kaunitl ja on ka ravimtaime eest.

Tiibeti munkade tee

Kevadel püsilillepeenart korrastades ärge bergeenia-puhmikuid puutuge, sest vanadest lehtedest saab väärtuslikku terviseeed.

Kuigi bergeenia (*Bergenia*) kasvatab igal kevadel uued lehed, säilivad vanad lehed tänu parkainete kõrgele (13–30%) sisaldusele veel 4–5 aastat. Tänu looduslikele kääritusprotsessidele saavutavad surnud lehtedes olevad parkained erilise bioaktiivsuse. Kuivatatud lehtedest tehtud teed tuntakse siberi või mongoolia teena.

Väärtuslikumad on kolm ja enam aastat taimel küljes käärinud lehed. Lisaks parkainetele sisaldavad need veel gallushapet, hüdrokiinone ja glükosiidi arbutiini (10–20%). Võrdluseks on huvitav teada, et tammekoor sisaldab parkaineid pea neli korda vähem kui bergeenia.

Ka bergeenia risoom on väärtuslik parkainete allikas (sisaldus 15–27%). Siberi rahvad on seda ammustest aegadest tarvitanud tärgliserikka toiduna. Aga kuna juurikas kasvab väga aeglaselt (3–5 cm) aastas, saab seda samalt kasvukohalt korjata vaid kümne aasta tagant. Sellepärast tasuks meie tingimustes väärtustada eelkõige lehti.

Avaras Siberis ei tohiks risoomide toiduks tarvitamine bergeenia kasvuks eriti kahjustada. Juurikaid tuleb enne patta panekut korralikult mitmes vees leotada, et uhada välja mõruaineid. Seejärel need kuivatatakse, jahvatatakse jahuks ja kasutataksegi nagu jahu.

Väärtuslike omadustega bergeenia tasub aias seega rohkelt kasvutada. Hästi pinda katvad ja eelkõige suveilusad sordid on aretatud peamiselt südajalehisest bergeeniast (*B. cordifolia*). Sordil 'Purpurea' on tugeva punakaslilla varjundiga lehed ja suured roosad õisikud.

'Admiral' hakkab sügisel silma pronksjaks värvuvate lehtedega, sordi 'Autumn Red' väikesed lehed lähevad erkpunaseks.

Talveilusad bergeeniad on liikidevahelised hübriidid. Sordil 'Abendglocken' on sakilise servaga suured ja ümarad punase varjundiga lehed, 'Abendglut' on sügavpunaste lehtede ja punaste õitega. Pronksjate lehtedega 'Ballawley' talub hästi varju.

Kahvaturoosa 'Schneekönigin' ja 'Margery Fish' on väga varajased, seevastu lõheroosa 'Bressingham Salmon' puhkeb hiliskevadel.

TASUB TEADA

Kuidas teha lehteed

Peske vanad, üle kolme aasta taimel küljes seisnud lehed mullast ja tolmust puhtaks ning kuivatage ühekordse kihina varjulises tuuletõmbusega kohas.

Kuivanud lehed purustage ja säilitage neid hästi suletavas nõus nagu harilikku teed. Tee säilib 2–3 aastat.

Hea tee valmistamiseks keetke peenestatud lehti vähese veega 20–30 minutit. Saadud ekstrakti tarvitage nagu harilikku teetõmmist.

Veelgi õigem tee valmistamise viis on selline, kus lasete sel kolm korda keema tõusta, kuid ei keeda, ja vahepeal lasete veidi jahtuda. Valmis tee on värvuselt kuld kollakas ja omapärase lõhnaga.

Bergeeniatee puhastab organismi ja toniseerib seedeelundeid. Kangema teega võib loputada põletikulist kurku. Teed soovitatakse juua ka põie- ja neeruhaiguste raviks.