

# Söödav-joodav nurmenuku ilu

**Nurmenukku teatakse meil eeskätt loodusliku ravim- ja ilutaimena, vähem on tähelepanu pööratud tema kulinaarsetele väärtustele. Aga need on täiesti olemas.**

Keskajal peeti nurmenukku suisa maagilise toimega taimeks, mis leidjale mitmel viisil õnne tõi. Legendi kohaselt olevat Pühal Peetrusel võti taevast maapinnale kukkunud ja nii sirguski esimene nurmenukk.

Muide, sellest uskumusest tuleneb taime mitmes keeles levinud nimetus – taevavõti. Legendide tasandil usuti veel, et just nurmenukuõied on võtmeks, mis taevaluugid lahti päästab ja päikesekiirgusel senisest rohkem maapinnale jõuda võimaldab.

Nurmenuku populaarsust Eestis peegeldavad selle taime paljud rahvapärased sünonüümid, mida ainuüksi eesti keeles on ühe taimeliigi kohta uskumatult palju. Lihtsam on piiruda vaid peamiste rahvabotaanikas levinud nimetustega, sest neidki on kokku kümnekond.

Meie emakeeles on loo peategelase teisteks nimedeks veel: kanavarvas, käekaatsad, sõrmkinnas, saksapüksid, nattalill, pääsulill, piimapisar, taevavõti, kikkapüksid, võipäts. Nimetused on tulnud peamiselt taime eri osade võrdlusest tavaelust tuntud esemete ja nähtustega.

## Kõige rohkem hinnatakse õisi

Nurmenuku õite kaunis võikollane värvus on tingitud põhiliselt kroonlehtedes leiduvatest karotenoidsetest ühenditest. Suhkrustatud õisi kasutatakse nii roogade kaunistamiseks kui ka haistmismeele hõrgutamiseks tänu erilisele kergelt aniisi meenutavale lõhnale. Viimane on tingitud kergesti lenduvast aniisaldehyüdist. Õisi lisatakse küpsetistesse ja hoidistesse.

Tasub teada, et osadel ülitundlikel inimestel põhjustab õite korjamine nahaärritust. Seevastu seedekulgale mõjuvad õitelisandiga toidud suh-

teliselt vähe ärritavalt. Nurmenuku õitest saab valmistada salatit ning isegi tordikaunistusi. Suhkrustatud õitest tehtud ilustised olid eriti populaarsed XVII sajandi Inglismaal, mil tõsimeeli usuti, et nurmenuku õites elavad tillukesed heasoovlikud kääbushaldjad.

Hoopis rohkem hinnatakse kikkapüksi õisi aga veini valmistamisel. Veest ja suhkrust keedetakse siirup, mis kuumalt või jahutatult valatakse suurele kogusele nurmenukuõitele. Õied on anumas kas lahtiselt või võrkkotti paigutatult. Viimasel juhul on õiejäanuseid pärast lihtsam veinist eemaldada.

Muide, ka õied ise sisaldavad märkimisväärselt magusat nektarit. Siirupi suur suhkrusisaldus teenib mitut eesmärki. Esiteks, selles leiduv suhkur on lähteaine pärmi käärimistegevusele. Teiseks, suhkrulahus võimaldab õitest välja imada mitmeid ühendeid. Kolmandaks, käärimisjärgne jääksuhkur määrab hiljem joogi magususe.

Käärimine algab kas iseseisvalt või lisatud pärmi jõul. Huvitavama maitse saamiseks lisatakse valmivale veinile aktiivse käärimise lõpus kas koos korega purustatud apelsine või brändit.

Kikkapüksi õite veini hinnati vanasti eeskätt selle rahustava toime ja uniseks tegeva mõju pärast. Eks nendele toimetele aitasid ühtviisi kaasa nii nurmenuku õites leiduvad rahustava toimega ühendid kui ka veini alkohol. Nüüdisajal on tegu lihtsalt eksklusiivse, suhteliselt lahja (kangus kuni 14,5% alkoholi) ja kauni värvu-

sega joogiga, mis populaarne eeskätt Inglise toidutradsioonides.

Lisaks veinimeistritele armastavad nurmenukuõisi ka likööritootjad. Kanges alkoholis ligunedes annavad õied joogile erilise maitse ning kauni värvuse. Tasub teada sedagi, et kuivatatud nurmenukuõitest saab keeta ka teed, kuid seda jooki kasutatakse rohkem raviotstarbel kui lihtsalt janukustutiks.

## Pole unustatud ka lehti

Looduslähedase toitumise entusiastid hindavad kõrgelt nurmenuku varajasi lehti. Ja õigustatult, sest nendes on ülisuur C-vitamiini sisaldus. Piimapi-sara värsked lehti kasutatakse salatites, tavaliselt segatuna teiste varakevadiste köögiviljadega või isegi kombineeritult mereandidega. Vahel tarvatakse lehti ka liharoogade täidistes.

Kohe kerkib küsimus, miks siis nii väärtuslikku vitamiinirikast toidupoolist laiemalt nimtoiduks ei kasutata. Vastus peitub lehtede rohkese saponiinisalduses. Need on taimse päritoluga glükosiidse olemusega seebitaolised pindaktiivsed ained. Kokkupuutes limaskestadega on neil ärritav toime, mis inimestel avaldub eri määral.

Sissesöödud saponiinid ärritavad nii suu, neelu, söögitoru kui ka mao limaskesta. Väiksemas koguses ergutavad saponiinid seedenõrede eritumist, suurem kogus sissesöödud saponiine võib aga tundlikel inimestel põhjustada seedekulgas mitmeid ajutise iseloomuga häireid: iiveldust, oksendamist ja kõhulahtisust.

Inimese organism tuleb väikeste saponiinikogustega siiski suhteliselt edukalt toime, sest põhiosa nende kahjutuks muutumise annavad seedekulga mikroobid ning nende ühendite imendumine seedekulglast on samuti aeglane.

Meie esivanematel siiski ei kuulunud nurmenukk nende taimede nimistusse, mida toidukõrvaseks kas vürskel või keedetud kujul kasutada eelistati.

