



Kardemon kupardena.

Talveperioodil ihkab ka põhjamaalaste maitsmis-meel teravaid elamusi. Magusmõrkjat maitset ning meeldivat aroomi pakub toitumisse ja jookidesse kardemon.

Ildne vürtsitaim kardemon on pärit Lõuna-Indiast. Inimkond on teda kasutanud juba tuhandeid aastaid. Kardemoni kui ravimi ja vürtsi väärtust tõestab see, et kõik ammused kultuurid on leidnud sellele kasutust. Hiinas raviti kardemoniga närvisüsteemi häireid, Araabias kasutati teda armurohuna, Kreekas värskendati kardemoniga suuõõnt, Roomas leevendati liig-söömisest tulenevaid hädasid.

Keskajal omistati kardemonile suisa erilist abivõimet, lootusrikkalt usuti, et see taim aitab pea kõigi tõbede vastu. Ju aitas usule kaasa nii kardemoni eksootilisus, tugev mõju maitsmismeelele kui ka kallis hind. Kalliduselt hõivas kardemon auväärse teise koha safrani järel. Tolleaegsetes apteekides müüdi raviotstarbel mee ja suhkruga magustatud kardemoniseemneid, mis olid mõeldud seedimise hõlbustamiseks.

Loo nimitegelase vürtsivaramu peitub seemnetena kambrikses kupras, mis on kardemoni vili. Igas kambrikes on kolm-neli seemet. Vürtsikad seemned on lapikud, tumepruunid, 3–4 mm pikad ja sisaldavad 3–7%

eeterlikke õlisid. Kardemoni kaubatakse tavaliselt kolmel kujul: kupardena, seemnetena või peeneks jahvatatud pulbrina.

Enne kui seemnetest vürtsi saab, kulub aega ja vaeva. Kuprad tuleb korjata enne nende lõplikku valmimist. Kui selle toiminguga hilineda, kuprad avanevad ja valminud seemned pudenevad välja.

Järgneb kuparde kuivatamine, vahel ka pleegitamine ning sorteerimine. Et eeterlikke õlisid võimalikult kaua säilitada, kasutatakse seemnete säilitamiseks ja turustamiseks nende looduslikku pakendit – kupraid. Kõige rohkem hinnatakse roheline värvusega kupraid, mõnevõrra vähem pruune ja valgeks pleegitatuid.

Mõjutab mitmel viisil

Seemnete pulbriks jahvatamisel lenduvad eeterlikud õlid suhteliselt kiiresti, järelikult on otstarbekas vajalik kogus seemneid peenestada vahetult enne kasutamist. Pulbri kujul ta-sub kardemoni säilitada jahedas õhukindlalt suletud nõus.

Kardemoni esmane mõjupiirkond on seedekulglal, kus ta soodustab seedenõrede (sülje, maomahla ja sapi) nõristumist.

Seedenõrede eritumine on aga signaal toitumiseks, järelikult on kardemonil isu tõstev toime.

Eeltoodust sügeneb ka hoiatus – kardemoni pole soovitatav pruukida maohaavade ja sapikivide esinemisel.

Tänu rikkalikule eeterlike õlide sisaldusele hävitab kardemon mitmeid mikroorganisme. Nii on kardemonil tõestatud baktereid ja seeni hävitav toime. Siit ka põhjendus juba igiammusele soovitusel kardemoni pruukimiseks halva suulõhna või hambaja igemepõletike korral. Enne hambapasta ja -harja kasutuselevõttu näriti hammaste ja suu puhastamiseks kardemoniseemneid. Haigusetekitajad hävivad, põletik peaks taanduma ja eeterlikud õlid varjutavad ebameeldiva lõhna.

Seedekulglas leevendab kõnealune vürts ka gaasipuhitustest tingitud vaevusi. See-eest Araabias on levinud veendumusi, nagu suurendaks kardemoni tarbimine mehelikkude võimekust. Lähis-Idas on isegi vanasõna, et vaene mees loobub pigem leivast kui igapäevasest kardemonist...

Meil pole kardemon mitte niivõrd ravivahend, kui just köögis kasutatav eriliste omadustega vürts. Lisaks köögipoolsele võib kardemoni kohata ka mõningates kosmeetikumides, kuhu seda lisatakse tänu tema erilisele lõhnale.

Kulinaarias edukas

Põhjamaistest talvistest roogadest on kardemonilisand endale kindla koha välja võidelnud nii hõõgveinis kui piparkoogitainas. Jookidest on kardemon teretulnud külaline nii alkoholibades rüübetes kui ka kangemas joogipoolises.