

# Sihvakas sidrunhein

TIIT KOHA

Troopilisest Aasiast pärit sidrunheina saab edukalt kasvatada Eestiski – talvel toas, suvel väljas.

**S**idrunhein (*Cymbopogon*) on jõulise kasvuga mitmeaastane kõrreline, kes looduslikult kasvab troopilises Aasias: Indias, Malaisias, Sri-Lankal, Tais jm. Kogu taimel on tugev sidruni maitse ja lõhn. Puhmik võib kasvada kuni 1,5 meetri kõrgseks. Lehed on alumises osas lihakad ja valged.

Lõunamaalt pärit sidrunhein on meil külmaõrn, aias võib teda kasvatada vaid üheaastasena. Talveks tuppa tuues saab sidrunheinast aga aastateks kauni sihvakate süstjate lehtedega potitaim, keda on tore tõsta suveks rõdule või terrassile.

Sidrunheina on kodus väga lihtne kasvatada. Aiaärides on olnud müügil malabari sidrunheina (*C. flexuosus*) seemet. Välimuselt ja kasutuselt on see liik sarnane harilikule sidrunheinale (*C. citratus*), sedagi on meil olnud võimalik osta. Sidrunheina istikuid on müüdnud paaril viimasel aastal ka kevadlaatadel.

Istikukasvatavate kogemuse järgi idaneb seeme halvasti ning ka taime algareng on aeglane. Kui esialgsed raskused on ületatud, kasvab lill edaspidi juba jõudsalt ja on vastupidav. Seemned idanevad 20–25° juures nädal kuni kaks.

Sidrunhein vajab palju soojust ja valgust ning rammusat mulda. Kasvuajal andke talle rohkelt vett ja väetage pidevalt, talvel kastke minimaalselt. Kuna see taim talub ka poolvarju, elab ta toas meie pika pimedat talve edukalt üle. Siiski leidke

talle võimalikult valge kasvukoht, soovitatavalt läänepöisi lõunaaknal. Kastke kord paari nädala jooksul.

Taime võiks igal aastal ümber istutada. Kevadel lõigake vanad kõrred maha, et nende asemele kasvaksid uued ilusad noored võrsed. Kevadel on sobiv aeg teda paljundada, selleks jagage puhmik. Suvel tahab sidrunhein olla jalgupidi vees, aga lauspääkest ei armasta.

Milleks sidrunhein sobib?

Temast saab oivaliselt lõhnava ja mahedalt hapuka maitsega tee, mis on hea nii kuumalt kui külmalt. Aromaatseid varretükikesi tasub lisada ka musta, roheline ja mõne muu taimetee sisse. Kuivatatud ürt säilitab aromaatsuse mitu aastat.

Värsked noori lehti võib panna maitseks salatisse. Jämedad varred sobivad tükeldatult ühepajatoitu, vokiroomadesse ja kala juurde. Kastmeteale-suppidel annavad need huvitava maitseüanansi. Noori lehti ja varsi võib lisada kompottidele ja jookidele.

Sidrunhein on üks tai köögi põhiainetest, tema lihakaid varsi on olnud müügil ka meie toidukauplustes.

Kodune sidrunhein on veel ravimtaime eest. Lehtedest valmistatud tömmisel on põletikuvastane toime, sellega saab ravida aknet ja vistrikke ning see toniseerib hästi nahka. Sidrunheinatee sisaldab tervislikke antioksüdante ja vähendab depressiivsust. NB! Mõnel inimesel võib sidrunhein nahka ärritada.



Sihvakate lehtedega sidrunhein sobib hästi ka toataimeks.



TT Sidrunheinast saab oivalise aroomiga teed.

## TARGU TALITA

ilmub koos Maalehega.  
Lehekülgede numeratsioon  
algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn Toimetus  
targutalita@maaleht.ee  
reklaam 661 3333, 661 3334  
faks 661 3343

Kadrin Linna 661 3376  
Vivika Veski 661 3375  
Kaja Kurg  
Kujundus Heiki Maiberg

Väljaandja  
Trükk  
Esikaane foto

AS Maaleht  
AS Kroonpress  
Arvi Kriis