



# Päikeselill aedvaak

Lopsakas ja säravkollane aedvaak oli vanasti taluaedades armastatud püsilill, mida kasutati ka ravimtaimena.

**A**edvaak (*Inula helianthem*) on toreda välimusega korvõieline, mida võib tänapäeval sageli näha kasvamas mahajäetud taluasemetel, jõe- ja tiigikalastel, teede ääres, põlluservades. Aga teda kohtab siiski ka aedades.

Lopsaka kasvuga taim sobib hästi just avaramasse maa-aeda, kus temast saab kujundada suuremaid laike oja- ja tiiginõlvadele. Kõrgekasvuline aedvaak on sobiv liik püsilillepeenra tagumisse rindesse ning ta annab põnevaid reljeefi ka ürdipeenrale.

Aedvaak on mitmeaastane rohttaim, mis võib kasvada kuni paari meetri kõrguseks. Puhmik on samuti suur, meetrise läbimõõduga. Taime püstine vars on sooline ning haruneb tipust.

Suured süstjad lehed on ebaühtlaselt hambulised, pealt paljad, alt sametiselt hallviltjad. Lehed võivad vahel kasvada ligi meetri pikkuseks ning olla kuni 40 cm laiused. Jäme, kuni 5-cm läbimõõduga juurikas on väljast tumepruun, seest valkjast.

Aedvaak õitseb juulist septembrini. Säravkollased õied on suurtes, 6–7-cm läbimõõduga korvõisikutes, mis meelitavad ligi parvede viisi liblikaid.

Aedvaak kasvab igal tavalisel aiapinnal, kõige paremini aga sügavalt haritud, rammusal ja niiskel liivsavimullal. Talle sobib nii päikeseline kui poolvarjuline koht.

Ravimina ja toidule maitse andjana kasutatakse lihakat, omapärase tugeva lõhna ja võrtsikalt mõrkja maitse-

ga juurikat koos jämedamate juurtega. Kui olete huvitatud üksnes juuresaagist, ärge laske taimel õitsema minna ja lõigake õienupud ära. Juuri koguge 3.–4. aasta sügisel või kevadel. Puhastage need mullast, peske puhtaks (ärge koorige!), lõigake pikuti poolleks ja kuivatage.

Juurtel on kibedavõitu maitse, neid on kasutatud ka ingveri asendajana. Peenestatud juurt võib lisada liha-, kala- ja kohupiimatootidele.

Juuredroogist tehtud keedisel on põletikuvastane ja rahustav toime. Kasutage seda röga lahtistava ja kõha leevendava vahendina. Samuti tõstab juurekeedis söögiisu, soodustab sapieritust, puhastab maksa ja neere. Abi võib saada peavalu puhul.

Ravitee jaoks võtke kaks teelusikatäit peenestatud juurt, lisage kaks klaasi leiget vett ning laske 6–8 tundi seista. Seejärel kurnake, soojendage ja jooge pool klaasi korraga neli korda päevas pool tundi enne sööki. Peenestatud pulbrit tarvitage nootsatäis 3–4 korda päevas enne sööki.

Vanasti kasutati aedvaagi lehti saunas, sest lehe pehmele alumisele poolele oli hea seepi peale määrada ja end pesta, pärast visati leht ära. Sellepärast kutsuti aedvaaki ka saunanuustikulilleks.

Aedvaaki saab paljundada nii seemnetega kui ka juures-tiku jagamisega. Seemneid on olnud müügil aiärides, ehk on mõni taimeäri müünud ka istikuid.

TT

## TARGU TALITA

ilmub koos Maalehega.

Lehekülgede numeratsioon algab 4. jaanuarist 2008

Toompuiestee 16, 10137 Tallinn

targutalita@maaleht.ee

reklaam 661 3333, 661 3334  
faks 661 3343

Toimetus

Kadrin Linna 661 3376

Vivika Veski 661 3375

Kaja Kurg

Kujundus Heiki Maiberg

Väljaandja

AS Maaleht

Trükk

AS Kroonpress

Esikaane foto

Kristel Kirss