

Krüsanteem salatipeenral

Kroonjas jaanikakar on meie aedades kasvanud ammusest aegadest.



“Leidsin seemnepoest põneva lehtkõogivilja – salatkrüsanteemi. Palun tutvustage teda lähemalt,” kirjutab lugeja Targu Talitale.

Seda taime, mille botaaniline nimi on kroonjas jaanikakar (*Glebionis coronaria* syn *Chrysanthemum coronarium*), on meil tegelikult ammusest aegadest kasvatatud lillepeenral, selgitab hortonom Leopold Meensalu oma kõogiviljaroomatus “Peenralt potti”.

Lehtkõogiviljana on kroonjas jaanikakar meil seni olnud aga peaaegu tundmatu, kuigi ta on väga väärtuslik. Rohelistes lehtedes on rikkalikult mineraalaineid (eriti kaaliumi ja rauda) ning antioksüdante. Palju on vitamiine, eriti C- ja B₂-vitamiini ning A-vitamiini provitamiini karoteeni.

Kroonjas jaanikakar on kiiresti kasvav üheaastane rohttaim, mis õitsemise ajaks võib sirguda kuni 80 cm kõrguseks. Salatiks tuleb teda tarvitada enne õitsemist, kui taimed on 10–25 cm kõrgused.

Salatkrüsanteem armastab jahedat ilma (14–22°) ning kasvab edukalt isegi 8–12° juures. Kui sooja on aga üle 30 kraadi, hakkavad taimed kiiresti õitsema. Külvake ta otse peenrale aprillis-mais või augustis. Juuni-juuli külvid võivad



Lehtkõogiviljana tarvitamiseks laske taimel kasvada 10–25 cm kõrguseks.

kergesti putke minna. Paras taime vahekaugus 8–12 cm. Muld ei tohi läbi kuivada, kuna soodustab enneaegset õitsemist.

Lehti noppides jätke taimele neid vähemalt kolm-neli alles, et lehekaenaldest hakkaksid kasvama uued külgvõrsed ja taimelt saaks saaki ka edaspidi.

Värsketest lehtedest võib teha omaette salati või lisada neid segasalatisse, sobivad ka lisandiks praetaldrikule.

Noori võrseid võib tarvitada nagu spinatit. Supile lisage lehed vahetult enne valmimist, et lehtede maitse, tekstuuri ja toiteväärtus pa-

remini säiliks. Noortest erkrohelisest lehtedest saab kena garneeringu. Hamba alla kõlbavad ka noored avanamata õienupud.

Kui lehtede krüsanteemilõhn häirib, saab seda mahendada, kui kastate need mõneks hetkeks kuumaga vette või kuumutatud õlis.

Salatkrüsanteem on populaarne lehtkõogivilja Ida- ja Kagu-Aasia maades, samuti Kreekas. Tal on rohkesti sorte. Meile müügile jõudnud sordil ‘Garland’ on tumerohelised krüsanteemilehed, ‘Tong Ho’ on heleroheleline laialehine vorm.

TARGU TALITA

UUDIS

Mahedad naerilehed salatipeenralt

Jaapani lehtnaeris ehk misuuna ‘Senza Testa’ kasvatab juurvilja asemel maitsvaid vitamiinirikkeid lehti. Maheda maitsega salatimaterjali saab noppida juba mõni nädal pärast külvamist. Itaalias väga populaarne ja meil uudne lehtkõogivilja on kiirelt kasvav alternatiiv lehtpeedile ja lehtkapsale.

Parimad on noored õrnad lehed, segage neid aedsalati ja

muu rohelise kraamiga. Lehti võib ka potti panna, kergelt keedetult on neil mõnus võine maitse. Lisage küüslauku, tšillipaprikat ja oliiviõli, ning hõrk suveroog ongi valmis.

Külvake kevadel ja suve teisel poolel, sest pika päevaga ja kuumaga võib taim kergesti õitsema minna ja lehesaak jääb viletsaks.



TT