

jääks 8–12 cm. Põhjus on see, et peedi seeme on tegelikult krobeline pinnaga liitvili, millest tärkab 2–5 taimekest.

Kuna peet talub ka ümberistutamist, võite harvendamisel üle jäävad taimed mujale istutada. Istikuid, mis juba juurvilja moodustavad, enam istutada ei tasu. Sellised taimed sööge parem ära: lisage roheliste salatisse, pirukasse või supi sisse.

## Palju vett ja päikest

Kasvuajal on peedile optimaalne temperatuur 15–25°. Jahedal ja kuival suvel võivad taimed ennakõiduda, s.t õisikuvars kasvab juba esimesel suvel. Selliselt taimelt kõlblikku juurvilja ei saa.

Peedile sobib huumusrikas, kiiresti soojenev keskmise raskusega neutraalne muld. Happelist ja kõrge põhjaveega liigniisket pinnast ta ei talu.

Ettevaatlik olge lämmastikväetisega. Liigne väetamine halvendab maitset ning soodustab nitraatide kuhjumist.

Kuna söögipeedile tavaliselt sõnnikut ei anta, sobivad talle eelviljadeks kartul, peakapsas, kurk või mõni teine sõnnikut saanud kultuur. Peeti ei maksa kasvatada mõne peediteisendi või spinati järel.

Kasvuajal vajab peet palju valgust ja niiskust. Veevajadus on eriti suur seemnete idanemise ajal ning juulis-augustis, kui moodustub juurvili. Pikaviljalised sordid on põuakindlamad. Ka lehtpeet vajab kasvuajal palju vett, siis on lehed mahlakamad.

Soojalembene peeditaim kasvab algul aeglaselt, seetõttu jälgige, et umbrohi tast üle ei kasvaks ja valgust ei varjaks. Vähese valguse korral kasvatab söögipeet vaid lehti ning juurvili jääb kiduraks.

Kasvuaegne hooldus seisneb umbrohu hävitamises ning mulla kobestamises.



Pikliku juurviljajaga punapeet 'Cylindra'.



Peedi seeme on tegelikult liitvili, millest tärkab 2–5 taimekest.

Juurviljad, eriti just pikliku kuju-ga sortidel, kipuvad maast välja ker-kima. Köblates võiks taimi ka kergelt mullata, sest mulla sees kasvanud peedid on mahedama maitse, õrnema sisu ning õhema koorega.

## Ilus lehtpeet

Lehtpeet ehk mangold (*B. vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *cicla*) on vähem arenenud juure, kuid tugevama lehekodarikuga. Eristatakse leht- ja vars-mangoldit. Esimesel süüakse ainult lehti, teisel leherootse. Lehed on suured, kergelt kähardunud või siledad. Leheroots on pikk ja lihav, vastavalt sordile punane, valge või roheline.

Lehtpeedile ei meeldi väga kerge huumusvaene liivmuld ega ka raske savimuld, siis kasvatab ta karemaid halva maitsega lehti.

Kuna lehemass on suurem kui punapeedil, vajab ta rohkem lämmastikväetist. Koduaias kasutage siiski vaid orgaanilist väetist (kõdusõnnik, kompostmuld).

Lehtpeet külvake otse avamaale samal ajal kui söögipeetki. Varasemaks saagiks kasvatage istikud ette.

Kui soovite ainult lehti, jätke taimede vahele 20–25 cm; kui leherootse, siis veidi suuremad. Lehti saab koguda juba kuu pärast külvamist, leherootse tuleb oodata umbes kolm kuud. Koristage korduvalt, lõigates ainult välimisi lehti, uued kasvavad siis kiiresti.

Lehti kasutage nagu spinatit: neist saab teha suppi, püreed, pirukaid ja isegi pannkooke. Toorsalatiks lehed aga ei sobi.

Lehtpeedi lehed on tervislikumad kui spinat: neis on karotiini, E-, B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>- ning C-vitamiini, mineraalainetest kaltsiumi, fosforit ning rauda. Lehtpeet on eriti kasulik lastele.

Leherootse kasutage nagu lillkapsast või sparglit: koorige, tükel-dage ning siis keetke või aurutage.

Lehtpeet on väga dekoratiivne ning teda võib vabalt ka lillepeenral kasvatada.

## Magus punapeet

Punapeedi (*B. vulgaris* subsp. *vulgaris* var. *vulgaris*) pikarootsulised lehed on sordist olenevalt tumerohelised kuni punakasvioletsed. Juurvili võib olla ümar, lapik-ümar kui silinderjas; sisu värv varieerub hele-lillakaspunasest mustjaspunaseni.

Juurvilja ristlõikel näeb vaheldumisi heledamaid ja tumedamaid ringe – mida rohkem on heledamat osa, seda puisem on juurvili. Peedis on suhteliselt palju suhkrut (kuni 12%), naatriumi, kaaliumi, magneesiumi, joodi ja rauda.

Peeti süüakse nii toorelt kui keedetult. Maitsevamad on keskmise suurusega juurviljad, sest neis on rohkem suhkrut ja mineraalsooli ning vähem kiudainet. Ka keevad nad kiiremini pehmeks.

Aga ka punapeedi noori lehti võib süüa, neis on märkimisväärselt C-vitamiini.

Punapeet on väga tervislik: kasulik südame-tegevusele, vereringe- ja närvisüsteemile, alandab vererõhku, soodustab seedimist, tugevdab immuunsüsteemi. Toorest peedimahla on kasutatud põletikuvastase ja valuvaigistava vahendina ning kõhulahtistina.

Punapeet on tõhus mürkaine-te väljutaja ja ainevahetuse parandaja rasvumise puhul, samuti kõigile kättesaadav seksuaalse võimekuse tagaja.

Võrreldes teiste aedviljadega, sisaldab söögipeet rohkem mangaanhappesooli, seetõttu on ta eriti kasulik puberteedieas lastele.

**AVE VISNAPUU**

Tallinna Botaanikaia vanemaednik