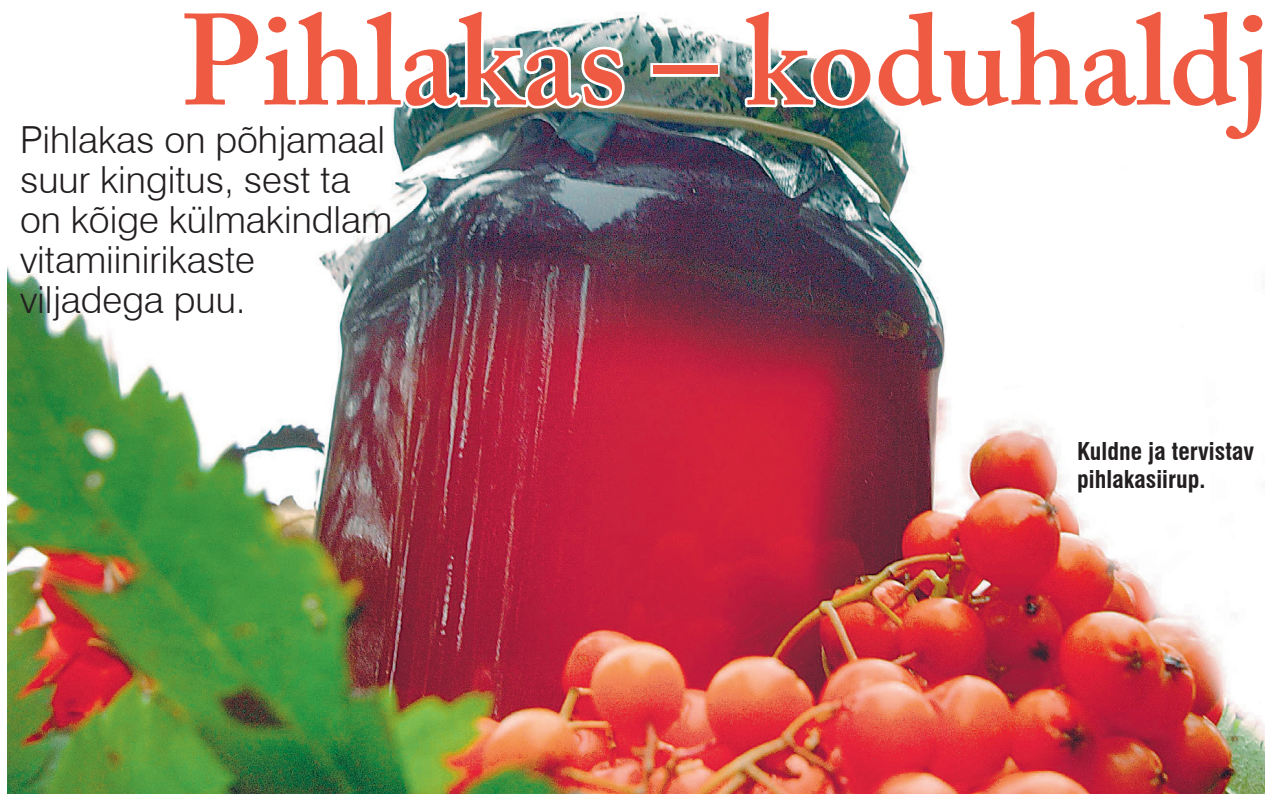


Pihlakas – koduhaldjas,

Pihlakas on põhjamaal suur kingitus, sest ta on kõige külmakindlam vitamiinirikaste viljadega puu.

SVEN ARBET



Kuldne ja tervistav pihlakasiirup.

Pihlakate ilu imetleme kaks korda aastas – kevadel nende lopsakaid õiepuhmaid ja sügisel punavaid marjakobaraid. Pihlakat on ikka peetud pühaks puuks, õnne ja rõõmu maja toojaks. Vanasti usuti, et isegi pihlapuu all istumine annab tervist.

VÄÄRT TOIDUAINE

Põhjamaades on juba vanast ajast kasutatud pihlakat toiduks. Temast on tehtud leiba, mahla, siirupit, veini, moosi jm.

Pihlakamarjad on suure vitamiinisisaldusega. C-vitamiini hulk sõltub aastast ja kasvukohast ning seda võib 100 g marjades olla 40–220 mg. Veel rohkem C-vitamiini leidub vaid kibuvitsaja mustasõstramarjades.

Pihlakamarjad on rikkad ka teistest vitamiinidest, nagu D, K, E, B-grupp. Mineraalainetest leidub nendes rohkesti rauda, magneesiumi, kaaliumi, kaltsiumi, fosforit, räni, väävlit, mangaani jt.

Karotenoidide hulgalt suudab pihlakamarjadega võistelda vaid porgand. Nad sisaldavad veel flavonoide, sahharoosi, glükoosi, parkaineid, pektiine, eeterlikke õlisid, kiudaineid, orgaanilisi happeid. Marjade väärtus on sedavõrd suur, et päevas piisab vaid 10–15 suhu pistmisest, et anda organismile vajalikud vitamiinid.

Raske uskuda, aga pihlakad sisaldavad rohkem suhkrut kui maasikad ja vaarikad. Magusa maitse tundmist segab mõruaine parasorbiinhape. Ome-

ti on seegi meile vajalik maohäirete ja isupuuduse korral.

Asjata peljatakse pihlakate mõrusust, sest külm aitab seda leevendada. Vana ajal oodati marjade korjamisega esimeste miinuskraadide saabumiseni, tänapäeval saame nad pista sügavkülma. Sinna võivad pihlamarjad jäädagi talve ootama, kuid kui kasutame neid hoidiste tegemisel, saab nad paari päeva pärast välja võtta. Külmade saabumisel võime metsast tühja puu eest leida, sest pihlakamarju armastavad ju ka linnud.

Hea on, et pihlaka toiteväärtus külmutamisel ei vähene nii nagu kibuvitsal. Säilivad ka tema raviomadused.

TURGUTAB JA RAVIB

Pihlakas ravib. Seda teadsid juba vanaaja rahvad – haiged tõusid voodist, loomad kosusid jne. Kui kanadele anti pihlakamarju, ei hakanud nad mitte üksnes virgalt munele, vaid linnulihagi sai meeldivama maitse.

Rahvameditsiin kasutab veel pihlaka õisi, vähem lehti. Ravi eesmärgil võib pruukida marjadest tehtud mahla, siirupit, püreed, teed või marju koos mee-ga. Kuid mitte ainult need, vaid ka kõik toidud-hoidised pihlamarjadest ravivad ning turgutavad meie organismi.

Kui valmistate teed tervetest toortest või kuivatatud marjadest, on parim panna need ööseks keeva veega termosesse.

Võib valmistada ka seguteesid koostiste ravimtaimedega. Näiteks kõrg-

vererõhu ja veresoonte lupjumise vastu on hea järgmine segu: 1 osa marju, 1 osa võilillejuurt, 2 osa raudrohtu, 1 osa porrujuurt või sibulat.

Pange segu termosesse ja valage peale kuum vesi. Laske 5 tundi tõmmata, kurnake ja jooge 1 kl lonkshaaval söögi vaheaegadel kuni 3 korda päevas.

NB! Kuna pihlakamarjad sisaldavad kibedamaitsest parasorbiinhapet, siis pole soovitatav neid korraga toorelt palju süüa. Ettevaatlik peab olema mao ülihappesuse korral, enamikule aga marjad kuumtöödeldult probleeme ei teki. Pihlamarjad sisaldavad väheses koguses ka amügdaliini (mürkainet), kuid seda inimorganismile ohutus koguses.

MARJADE KUIVATAMINE

Õigesti kuivatatud marjad säilitavad oma toiteväärtuse. Kui korjate pihlakaid koos kobaratega, siis enne kuivatamist puhastage nad raagudest (kuivanud viljadelt on neid võimatu eemaldada). Kuivatage algul ühekordse kihina paar päeva päikesepaistel ning edasi 40–60 kraadi juures praeahjus tihti segades.

Kui soovite pihlakatest valmistada ainult teed, võite kuivatada ka kobaratena tuuletõmbuses katusealuses. Eemaldada tuleb kindlasti mustaks tõmbunud viljad.

PIHLAKAMARJAD TOIDUKS

Marju sobib lisada küpsetistesse, salatitesse, hautistesse, suppidesse jm. Pihlakamarjadega võib roogi või hoidiseid