

Nõges sünnib hästi süüa

REPRO

Körvenõgese on oma menüüsse lülitanud peamiselt putukad: mõned liblikaliikide röövikud ja üksikud mardikad. Ent soovi korral leiavad nõgesed tee ka inimese toidulauale.

Meie esivanemad korjasid kevaditi noori, 10–15 cm pikkuseks kasvanud kõrvenõgese tõusmeid. Kogutud saaki loputati veega, kuputati korralikult või valati nõgesehakatiseid mitu korda kuuma veega üle. Enne keedupatta panemist murti nõgesed väiksemateks tükkideks või hakiti noaga peeneks.

Enamasti lisati nõgeseid mingile vedelale keedusele, kusjuures kõige sagedamini rikastati nõgestega kevadist tanguleent. Sõltuvalt talupere jõukusest sai siin eristada lausa kolme taset.

Esmalt kombinatsioon tangud, loomne rasv ja nõgesed. Toitva lisana kasutati kas pekki või rasva. Tunduvalt harvemini lisati nõgese-tanguleemele piima, hapukoort, keedetud muna või liha.

Teiseks tehti lihtsat leent, kus keeduveele lisati tangud ja nõgesed. Kõige lahjemat sorti keedus koosneski vaid veest, nõgestest ja soolast.

Nõgeseid lisati ka ammusteile ja hutoituledele – tavaliselt jahust tehtud pudrule, harvem veest ja jahust keedetud leemele. Täpsustuseks olgu märgitud, et kõrvenõgeseid on päris toitev kraam, sajagrammine portsjon annab sööjale peamiselt süsivesikute ja valkude arvelt 45–55 kilokalorit toiduenergiat.

Nõgesesöögi eelised

Körvenõges on lihtsalt ja eksimatu looduses ära tuntav taim. Peale selle tärkavad taimed varakevadel kiiresti ning nende kasvutempo on arvestatav. Kolmandaks, kõrvenõgestest puudust ei teki, seda nii kasvukohtade kui ka taime biomassi varude tasandil.

Eraldi põlde kõrvenõgese kasvatamiseks keegi ei raja, piisab varudest, mida loodus pakub. Tõsi, mõnel maal kasvavad entusiastid talviti kõrvenõgest värsket toidulisat



Nõges on kevadel üks kiiremini kasvavaid rohelisi taimi.

saamise eesmärgil ka tubastes tingimustes pottides.

Nõgese muudavad väärtuslikuks biokeemilises koostises leiduvad ained, mis pälvivad söömise seisukohast tähelepanu. Eeskätt rõhutatakse kõrvenõgese süsivesikute ja valkude märkimisväärset sisaldust, mineraalainetest panustab nõges kaaliumi-, fosfori-, lämmastiku- ja magneesiumiühendite sisaldusse. Mikrotoitainetest pälvivad enim tähelepanu vask, raud ning vitamiinid C ja E, bioaktiivse toimega ühenditest veel karotenoidid, bioflavonoidid, kumariinid, orgaanilised happed, pigmendid, füto-steroolid, eeterlikud õlid jne.

Tasub teada sedagi, et kõrvenõges on hea klorofülliallikas, seda tõestavad nii temast valmistatud toitvate jookide intensiivselt rohekas toon kui ka loo nimitegelase kasutamine lausa klorofülleri eraldamise toormena.

Ja lõpuks, nõgeseid saab ka mitmel viisil talletada. Koheseks toiduvalmistamiseks soovitatakse taime koguda just sellises hulgas, nagu vaja läheb. Meile tundub see imeks-

pandav, kuid maailmas on piisavalt piirkondi, kus kõrvenõgese noorte tõusmete ja lehtedega kaubitsetakse. Sellisel juhul proovitakse müügitmaterjali säilitada niiskes ja jahe- das, kuid samas välditakse selle pesemist.

Lihtsaim ja kõige vähem energiat nõudev viis kõrvenõgese säilitamiseks on nende kuivatamine. Kuivatatud nõgese toiduks kasutamisel tuleb neid enne leotada. Teine nõgese ammutatud talletusviis on nende sügavkülmutamine. Mõlema säilitusviisi korral soovitatakse nõgeseid enne lühiajaliselt vees kuumutada, et peatada ensüümreaktsioonide kulgu. Eri viisidel töödeldud kõrvenõgese osad minetavad kõrvetamisvõime.

Nõgesesöögi puudused

Esmalt peaks mainima seda, et kõrvenõges eelistab kasvukohal lämmastikurohket mulda, mistõttu eriti tervisliku toidu ihkaja võib sõltuvalt taime kasvupinnase koostisest nõgesesöögiga saada hoopiski suure portsu nitraate. Teise häiriva as-