

Maitse- ja ravimtaimed



Maitse- ja ravimtaimede rühmitamine eluea pikkuse järgi

- Üheaastased – aniis, basiilik, koriander, mungalaik, kurgirohi, majaraan, salat-kress, moldaavia tondipea, rosmariin (Eesti tingim.)
- Kaheaastased – petersell
- Mitmeaastased – estragon, iisop, pune, aedsalvei, meliss, piparmünt, mägi-piparrohi, aedruut, lavendel, liivatee

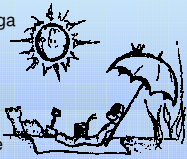


Tähtsamad sugukonnad

- Huulõielised – majaraan, basiilik, rosmariin, iisop, aedsalvei, lavendel, meliss, piparmünt, mägi-piparrohi, liivatee
- Sarikalised – aed-harakputk, aniis, koriander, harilik leeskputk
- Korvõielised – koirrohi, estragon, teekummel
- Ristõielised – salat-kress, ürt-allikkress
- Ruudilised – aedruut
- Karelehelised – kurgirohi
- Mungalililised – suur mungalaik
- Tulikalised – aed-mustköömen

Maitse- ja ravimtaimede nõuded kasvukeskkonnale

- Mullastik
 - kergema lõimisega
 - huumusrikas
 - toitainerikas
 - neutraalne
- Kasvukoht
 - päikesepaisteline
 - tuult eest varjatud



Üheaastased maitse- ja ravimtaimed

- ❖ Aed-harakputk – *Anthriscus cerefolium*
 - ✓ kõrgus 30...60cm; →25...30cm
 - ✓ liitlehed mitmekordselt sulgjad
 - ✓ mullastiku suhtes pole nõudlik
 - ✓ võib kasvatada potis või rõdukastis
- Kasutamine
 - ✓ noori lehti kogutakse enne õitsemist
 - ✓ kasutatakse sarnaselt peterselliga
 - ✓ ürtil kasutatakse hingamisteede haiguste raviks

Aed-harakputk



❖ Aedkoriander – *Coriandrum sativum*

- ✓ on kasvatatud üle 3000 aasta
- ✓ kõrgus 20...60cm; →15...30cm
- ✓ lehed meenutavad köömelehti
- ✓ sarikõisikus valged õied
- ✓ värske taim lutikalõhnaga, mis kuivatades kaob
- ✓ muld kerge ja lubjarikas
- Kasutamine
 - seemnetega maitsestatakse marinaade, piparkoogitainast, kala- ja lihatoite, kilu soolamisel, kuulub karri koostisesse
 - seemnetest saadud õli on seedimist soodustava toimega
 - kasutatakse reumaatiliste liigete raviks, kõhulahtisuse vastu
 - mõjub rahustavalt

Aedkoriander



❖ Vürtsbasiilik – *Ocimum basilicum*

- esineb väga palju vorme ja sorte – suure- ja väikeselehelised; tume-, heleroheliste, violetsete lehtedega
- kõrgus 20...30cm; →30...40cm
- seemneid ei kaeta
- võrseid kogutakse õitsemise alguses
- võib kasvatada aknalaual
- Kasutamine
 - lehti toorelt või kuivatatult liha- ja taimetoitudes
 - ürt on seedimist soodustava, antiseptilise ja rahustava toimega
 - köhukinnisuse, peavalu, neeruhaiguste korral



❖ Aedmajoraan – *Majorana hortensis* (*Origanum majorana*)

- ↑30...50cm; → 20cm
- lehed ovaalsed, viltjaskarvased
- muld huumusrikas
- võrseid kogutakse enne õitsemist

★ **Kasutamine**

- maitsetaimena värskelt ja kuivatatult liha- ja köögiviljatoitudes, lambaliha-, maksa-, kaunviljatoitudes; liha-, kala- ja konservitööstuses; karastusjookide, likööride valmistamisel
- ravimtaimena ürti, vererõhu alandaja, tugevdab närvisüsteemi, eeterlikke õilsid aroomiteraapias



❖ Harilik rosmariin – *Rosmarinus officinalis*

- ↑50...150cm; → 30...60cm
- lehed lineaalsed, allakäändunud servadega, alt valgeviltjad
- lehekaenaldes lehistunud lühivõrsed
- õied lillakassinised, valged
- muld huumusrikas
- kasvatatakse pottides, suveks istutatakse välja

★ **Kasutamine**

- maitsetaimena värsked ja kuivatatud lehed – väikestes kogustes liha-, muna- ja riisitoitudes, koos salvei ja sibulaga kalatoitudes
- lehtedest saadud õli kasutatakse parfümeerias, meditsiinis, kosmeetikatoodete valmistamisel
- ravimtaimena – tee, külmetuse, madala vererõhu, seedehäirete korral, välispidiselt lihaspinge ja traumade korral, mäluparandav toime (aroomi sissehingamine)



❖ Harilik kurgirohi – *Borago officinalis*

- kõrgus ≈1m; →20...30cm
- kaetud karvadega
- õied helesinised
- külvab end ise
- mullastiku suhtes pole nõudlik

★ **Kasutamine**

- hakitud noori lehti ja võrseid salatites, omlettides, suppides (keetmise lõpus), kurkide hapendamisel, marineerimisel
- ürt on vererõhu alandav ja põletikuvastane
- rahustava toimega

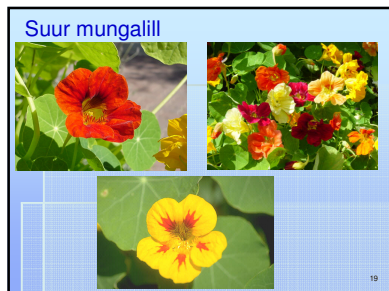


❖ Suur mungalill – *Tropaeolum majus*

- kõrgus olenevalt sordist 15...120cm; →15...20cm
- õite värvus
- muld keskmise raskusega

★ **Kasutamine**

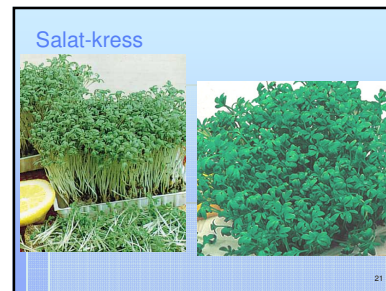
- lehed, õied, seemned värskelt
- kohupiimatooted, salatid
- 5%-lises äädikalahuses leotatud rohelisi seemneid ja õiepungi kasut. nagu kapparit
- värsked ürt ja seemned on kõhuvastase toimega
- vesitõmmis on veresooni laiendava ja südamelihaste verevarustust parandava toimega
- mahl ravib putukahammustusest tekkinud nahaärritusi



❖ **Salat-kress (kress-salat)- *Lepidium sativum***

- ↑20...60cm; →10...15cm
- juurmised lehed sulgagused või –lõhised, ülemised terved, lineaalsed
- kiire kasvuga
- mullastiku suhtes pole nõudlik
- **Kasutamine**
 - maitsetaimena köögivilja-, muna, liha- ja kalatoitudes
 - ravimtaimena söögiisu tekitav, vereloomet soodustav

20



❖ **Teekummel - *Chamomilla recutita***

- ↑15...30cm; →5cm
- lehed kaheli- või kolmelisulglohised
- sissetoodud liik kuid kasvab Eestis looduslikult
- mullastiku suhtes pole nõudlik
- seemned külvatakse kasvukohale
- **Kasutamine**
 - ravimtaimena õisikuid – desinfitseeriva, põletikuvastase, seedimist soodustava, rahustava toimega

22



❖ **Harilik maarjaohakas- *Silybum marianum***

- ↑kuni 150cm; →50...60cm
- lehed piklik-ovaalsed, laineliste, okkaliste, hambuliste servadega, 50cm pikad ja 20cm laiad, lehepind valge mustriga
- õitseb juulist hilissügiseni, õisik lillakas
- kasvuks sobib viljakas muld
- seemned külvatakse kasvukohale või aprilli III külvikassetti
- **Kasutamine**
 - ravimtaimena lehti (mahl, tõmmis), juuri, seemneid – seedimist soodustav toime, maksahaiguste korral

24

