Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfond: Euroopa investeeringud maapiirkondadesse

Taime õied

meie toidulaual

Õite kasutamine toidulaual on viimase kümne aasta jooksul märgatavalt kasvanud. Söödavaid õisi hinnatakse kui omapärase maitse ja tekstuuriga värvilisavat komponenti, mis võimaldab loomingulisi ja uuenduslikke lahendusi kulinaariamaailmas.

Mitmekesised kasutusvõimalused

Taimed rikastavad meie toidulauda eluliselt oluliste toitainetega. Sõltuvalt taimeliigist kasutatakse toiduks erinevaid osi – varsi, lehti, juuri, risoome, vilju, seemneid ja ka õisi ning õisikuid. Õisi tarvitatakse toiduks kas tervikuna või valides vaid üksikuid õie- või õisikuosasid. Näiteks roosil ja kibuvitsal (*Rosa* sp.) kasutatakse toiduks peamiselt kroonlehti, safrankrookusel (*Crocus sativus*) aga kasutatakse toidulaual vaid õiest eraldatud emakasuudmeid.

Õitel on meie toidulaual mitmekesised kasutusvõimalused erinevate toitude valmistamisel ja garneerimisel. Suuremaid õisi (suur mungalill (*Tropaeolum majus*)) täidetakse erinevate täidistega. Söödavaid õisi on läbi aegade kasutatud ka jookide koostises lisatuna veinidele, likööridele, käsitööõllele, karastusjookidele ja teesegudele.

Mitmeid õisi või nende osasid on kasutatud ka värvivate omaduse tõttu, näiteks nagu safrankrookus (*Crocus sativus*), saialill (*Calendula officinalis*), värvisafloor (*Carthamus tinctorius*), rukkilill (*Centaurea cyanus*)).

Õisi kasutatakse peamiselt värskelt, aga ka kupatatult, blanšeeritult või taignasse kastetuna frititult (must leeder (*Sambucus nigra*), harilik kikkaputk (*Angelica archangelica*), tääkliilia (*Yucca*)). Söödavaid õisi kuivatatakse ning vahel ka peenestatakse ning jahvatatakse (ristik (*Trifolium*). Mõningaid õisi ja õisikuid on võimalik ka külmutada või säilitada näiteks jääkuubikutes (ristik (*Trifolium*) ja tähklavendel (*Lavandula angustifolia*). Toidulaual kasutatakse ka suhkurdatud õisi või kroonlehti. Molekulaargastronoomia toob õied taldrikule ka näiteks vahtudena või kristalliseerunult.

Uuendtoit

Vaatamata sellele, et õite söömise traditsioon ulatub kaugele minevikku, käsitletakse paljusid söödavaid õisi meie toidulaual uudsetena ning liigitatakse uuendtoidu kategooriasse. Uuendtoit on toit või toidu koostisosad, mida pole enne 15. maid 1997. a Euroopa Liidu territooriumil inimeste toiduna olulisel määral kasutatud [1,2] ja nende kasutamiseks on vaja luba. Rohkem infot Veterinaar-ja Toiduameti kodulehelt https://vet.agri.ee/et/toit/uuendtoit. Enne uuendtoidu turustamist, peab olema kindel selle ohutuses. Ohutuse tagamiseks hindab Euroopa Toiduohutusamet (EFSA) vastava toidu ohutust. Kui uuendtoidu ohutus on tõestatud, väljastab Euroopa Komisjon vastava loa [3].

Ole veendunud ohutuses. Kõik õied toidulauale ei sobi

Valides õisi, õisikuid või õienuppe toidulauale, on oluline veenduda nende ohutuses. Õite kasutamisel toiduks peab meeles pidama, et süüa võib vaid neid õisi, mis on söödavad ja mida kindlasti tuntakse. Ka Eestimaa looduses ja iluaedades leidub surmavalt mürgiseid õistaimi. Siinkohal on abiks hea taimetundmine. Et taimemäärangus selgusele jõuda, tuleks kindlasti vaadata kogu taime tervikuna, tema kasvukohta, kõrgust, lehti, lehtede asetust, vart jne. Vahel tuleb taime määramiseks appi võtta ka lõhnameel. Toidutaimede õige identifitseerimine on eluliselt oluline, kuna mõned söödavad ja mürgised taimed võivad olla ohtlikult sarnased. Näiteks sarikaliste (*Apiaceae*) sugukonnas on mitmeid väärtuslikke toidutaimi (aedtill (*Anethum graveolens*), aedkoriander (*Coriandrum sativum*), harilik kikkaputk (*Angelica archangelica*), aedporgand (*Daucus carota*), aed-moorputk (*Pastinaca sativa*)), kuid leidub ka ohtlikult mürgiseid liike (harilik mürkputk (*Cicuta virosa*), täpiline surmaputk (*Conium maculatum*), kelle puhul on letaalne kogus väga väike [4]. Kui soovite toidulauale söödavaid õisi tuua kas loodusest või aiast, on kindlasti soovitatav arendada oma botaanilisi teadmisi, kuid väikseimagi **kahtluse korral tuleks taim jätta korjamata.**

Mõned taimed või taimeosad, sealhulgas ka õietolm võivad tundlikel inimestel esile kutsuda allergilisi reaktsioone. Kõikvõimalikke allergeene tuleks sellisel juhul toidulaual vältida või vastavad õieosad enne tarbimist eemaldada [5]. Ettevaatlik tuleb olla ka korvõieliste taimedega (harilik raudrohi (*Achillea millefolium*), harilik saialill (*Calendula officinalis*), peiulill (*Tagetes* sp.) jt), kelle õisi peaks vastava õietolmuallergia puhul toidulaual vältima.

Toiduks tarvitatavaid taimi tuleks koguda vaid puhtast kasvukohast, et vältida raskmetallide või pestitsiidide jääkidega saastunud õite kasutamist.

Toidulauale ei sobi ka lillepoest või hulgibaasist kojutoodud lõike- ja potililled, mis enamasti on taimekaitsevahenditega töödeldud. Ohtlike keemiliste ühendite või mikroorganismide olemasolu õites võib tuleneda nii antud taime keemilisest koostisest kui ka puudujääkidest tootmis- ning säilitusahelas. Vastavaid ohutusnõudeid ja juhiseid on kahjuks sätestatud veel suhteliselt vähe [6].

Jälgima peaks ka seda, et taimede kasvatamisel ei kasutataks väetisena töötlemata loomasõnnikut. Sellise väetise kasutamisel ei tohiks saaki koristada vähemalt nelja kuu jooksul, kuna taimed võivad olla saastunud erinevate patogeenidega. Enne toiduna kasutamist tuleks taimi ka koduaiast koristades puhta veega pesta.

Mitte kõikide söödavate õite keemilist koostist pole põhjalikult uuritud ning seetõttu on sageli andmed söödavate õite soovitatava päevase koguse, tarbimise ulatuse ja sageduse osas ebapiisavad või puuduvad sootuks [7]. Õite kasutamisel toiduna on väga oluline pöörata suuremat tähelepanu ka õite kasutamise ohutusele. Rohkem infot taimede kohta on leitav Euroopa Toiduohutusameti (EFSA) andmebaasist https://www.efsa.europa.eu/en/microstrategy/botanical-summary-report ja https://www.efsa.europa.eu/en/data/compendium-botanicals.

Säilitamine

Söödavate õite puhul on iseloomulik lühike säilivusaeg. Kuna õied närbuvad ja riknevad kiiresti, tuleb erilist tähelepanu pöörata nii saagikoristusele kui ka säilitusmeetoditele. Söödavate õite säilivus on olenevalt liigist keskmiselt vaid 2–5 päeva.

Kodus võiks söödavaid õisi säilitada lühiajaliselt külmikus niiskete pabersalvrättide vahel. Söödavate õitega taimi võib mõni päev ka kuni kasutamiseni hoida vaasis. Õied või vajalikud õieosad tuleks taimelt eraldada vahetult enne kasutamist.

Söödavate õite säilivusaja pikendamiseks on õisi kuivatatud, külmkuivatatud, külmutatud, suhkruga kaetult säilitatud. Tehakse ka mitmeid teadusuuringuid uute efektiivsemate säilitusmeetodite ja pakendite leidmiseks.

Valik Eestis kasvatatavaid söödavaid õisi

NB! Kõiki antud infomaterjalides välja toodud taimi ei ole hinnatud uuendtoidu seisukohast!

Tähklavendel (*Lavandula angustifolia*)

Lavendliõitel on meeldiv lõhn ning iseloomulik mõrkjaskibe maitse. Õied sobivad lisandiks köögivilja-, kala- ning lihatoitudele. Lavendliõitega on kaunistatud ka magustoite, pagari- ja kondiitritooteid, puuviljasalateid, käsitöökomme, jäätist. Lavendliõitega maitsestatakse suhkrut, hoidiseid ning erinevaid jooke. Lavendliõisi on kasutatud ka ürdiõli ja -äädika koostises. Toidulauale sobivad ka mitmete teiste huulõieliste sugukonna esindajate, näiteks vürtsbasiiliku (*Ocimum basilicum*), hariliku pune (*Origanum vulgare*), aedmonarda (*Monarda didyma*), sidrunmelissi (*Melissa officinalis*), piparmündi (*Mentha* x*piperita*), aedsalvei (*Salvia officinalis*), aed-liivatee (*Thymus vulgaris*), hariliku iisopi (*Hyssopus* officinalis), piparrohu (*Satureja*), aniisi-hiidiisopi (*Agastache foeniculum*) õied.

TÄHKLAVENDEL

SAIALILL

AEDTILL

MUST LEEDER

HARILIK KIKKAPUTK

SUUR MUNGALILL

HARILIK VÕILILL

RUKKILILL

Saialill (*Calendula officinalis*)

Saialille värskeid keelõisi lisatakse salatitele, suppidele ning pasta- või riisitoitudele. Saialilleõisi kasutatakse ka maitsevõi ja salatikastmete maitsestamiseks ning juustule, võile, kohupiimatoitudele ja küpsetistele värvi andmiseks. Sobib ka puuviljasalatite, magustoitude ja kondiitritoodete kaunistamiseks. Saialille on kasutatud ka safrani asendamiseks.

Aedtill (*Anethum graveolens*)

Tilliõisi kasutatakse nagu lehtigi, suppide, salatite, köögivilja-, kala- ja lihatoitude maitsestamiseks. Õied on lehtedest pisut tugevama maitsega. Tilliõisi võib lisada ka salatitele, võileivakatetele, kalaroogadele, omlettidele ning riisi- ja pastatoitudele.

Must leeder (*Sambucus nigra*)

Leedri õisikuid kasutatakse sageli ekstraktide valmistamiseks, mis on erinevate jookide lähteaineks. Sellest valmistatakse näiteks leedrisiirupit ja ka erinevaid karastusjooke. Õisikuid kasutatakse ka taignassekastetuna frititult.

Harilik kikkaputk (*Angelica archangelica*)

Hariliku kikkaputke õied on kollakasrohelised või ka valkjad. Avanemata õienuppe on taignassekastetult õlis frititud. Kikkaputke õite ekstraktiga on maitsestatud erinevaid jooke.

Suur mungalill (*Tropaeolum majus*)

Suure mungalille õisi lisatakse hakituna salatitele, võileivakatetele, neid segatakse nii toorjuustu kui kohupiimaga. Mungalilleõisi ka täidetakse erinevate täidistega. Erksavärvilised õied on suurepäraseks kaunistuseks kondiitritoodetele, magustoitudele ja ka näiteks jäätisele. Mungalille õienuppe ja valmimata seemneid marineeritakse ja kasutatakse sarnaselt kappariga.

Valik söödavaid õisi Eesti loodusest

Harilik võililL (*Taraxacum officinale*)

Võilille varajases arengujärgus õisikunuppe kasutatakse köögiviljatoitudes, pannkookides, munaroogades või ka värskelt salatites. Neid võib ka frittida. Õisi ja õisikuid lisatakse salatitesse, küpsetatakse koos võiga või aurutatakse. Võilille õisikuid ka marineeritakse, neist tehakse siirupit, mõdu, veini ja moosi. Võililli lisatakse ka küpsetistesse. Kibeda maitset saab vähendada kui õisikutelt ja õisikunuppudelt välimised üldkatiselehed eemaldada. Marineeritud võilille õienuppe kasutatakse kapparite asemel.

Rukkililll (*Centaurea cyanus*)

Rukkilille õisi süüakse värskelt või küpsetatult. Värskeid rukkililleõisi segatakse salatitesse ja köögiviljatoitudesse. Erksinised õied ja õisikud sobivad suurepäraselt mitmete toitude, näiteks küpsetiste ja käsitöötrühvlite kaunistamiseks. Rukkilille õisikuid saab ka jääkuubikutes külmutada. Rukkililleõitest saab looduslikku sinist toiduvärvi, mida kasutatakse suhkru, maiustuste jms värvimiseks.

Harilik angervaks (*Filipendula ulmaria*)

Angervaksa õisi on lisatud hoidistele meeldiva maitse andmiseks. Õitest on valmistatud ka teed, siirupeid ja neid on kasutatud ka külmades jookides ning puuviljasalatites.

Harilik nurmenukk (*Primula veris*)

Nurmenukuõisi kasutatakse toiduks nii värskelt, küpsetatult kui keedetult. Õied sobivad hoidistesse ja ka garneeringuks, need on kauniks lisandiks salatitele, magustoitudele jm.

Valge ristik (*Trifolium repens*)

Õisikuid kasutatakse kui köögivilja, neid hautatakse või küpsetatakse. Värskeid õisi lisatakse salatitesse jt toitudesse. Kuivatatud ristikuõisi jahvatatakse ja lisatakse toidule jahuna. Näiteks on kuivatatud ristikuõie jahu toitaineterikas lisand riisile. Sarnaselt valgele ristikule kasutatakse ka aasristikut (*T. pretense*).

Kibuvits ja roos (*Rosa*)

Kibuvitsa (nt *Rosa rubiginosa*) ja ka roosi (nt *Rosa damascena*) kroonlehti kasutatakse magustoidu ja jäätise lisandina, aga ka näiteks salatite koostises. Kroonlehed sobivad ka siirupitesse, tarretisse, maitsevõisse ja ka näiteks kondiitritoodete, marmelaadi ja käsitöökommide kaunistamiseks. Kibuvitsa ja roosi kroonlehti saab ka jääkuubikutes külmutada.

HARILIK ANGERVAKS

HARILIK NURMENUKK

VALGE RISTIK

AASRISTIK

ROOS

KIBUVITS

Taimede kasutamine toidus

Kui taimi kasutatakse kaunistusena, toidu garneerimisel või mõnel muul viisil, peab jälgima, et:

- taimed ei oleks mürgised. Isegi kui tarbijale antakse teada, et toidu kaunistus ei ole söödav, ei tohi mürgiseid taimi kaunistusena kasutada, sest nende kokkupuutel nt. tordi kreemiga võivad mürgised ühendid imenduda tordi sisse.
- kui garneeringuks kasutatakse mittesöödavaid taimi või taimeosasid, kuid mis otseselt mürgised ei ole (nt käbisid, tupplehtedega roose), siis tuleb veenduda nende ohutuses (vt. alapealkirja "Ole veendunud ohutuses. Kõik õied toidulauale ei sobi").
- kaunistused ei tohi muuta toidu organoleptilisi omadusi.

Juhul kui on tegemist mittesöödava kaunistusega tuleb sellest tarbijale teada anda!

Kasutatud kirjandus

1. Maaeluministeerium/Uuendtoit https://www.agri.ee/et/eesmargid-tegevused/toiduohutus/toidugrupid/uuendtoit
2. Veterinaar- ja Toiduamet/Uuendtoit https://vet.agri.ee/et/toit/uuendtoit
3. What is Novel Food /An official website of the European Union https://ec.europa.eu/food/safety/novel_food_en
4. Frohne, D., Pfänder, H. (2004). Poisonous Plants Second Edition. A Handbook for Doctors, Pharmacists, Toxicologists, Biologists and Veterinarians. Manson Publishing
5. Mlcek, J., Rop, O. (2011) Fresh Edible Flowers of ornamental plants A new source of nutraceutical foods. – Trends in Food Science & Technology, 22(10) p. 561-596

6.–7. Matyjaszczyk, E., Smiechowska, M. (2019) Edible flowers. Benefits and risks pertaining to their consumption. – Trends in Food Science & Technology, v.91 p. 670-674

Maaeluministeeriumi ja PRIA tellimusel 2020. aastal koostanud Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda.
Rahastatud Euroopa Maaelu Arengu Põllumajandusfondist (EAFRD).

Varalised õigused kuuluvad materjali tellijale. Kõik autoriõigused on kaitstud.

www.toiduteave.ee