

maailm täis maitseid  
umami

JUTA RAUDNASK

# ÜRDID JA VÜRTSID

Teejuht põnevate maitsete maailma

→ VARRAK



Hanoi tänavarestoran.

# Sisukord

Tere tulemast maitsvasse maailma! 8

Basiilik 11

Pune 17

Majoraan 23

Rosmariin 27

Estragon 33

Tüümian ehk aed-liivatee 37

Apteegitill ehk fenkol ehk ristiköömen 43

Tšillid 47

Aed-harakputk 55

Aed-piparrohi 61

Ingver 65

Kurkum 73

Kalganirohi ehk galangal 79

*Kaffir*-laim 83

Kaneel 87

Koriander 93

Vürtsköömen 99

Kardemon 103

Karrilehed 109

Mooniseemned 113

Muskaatpähkel ja muskaatõis 119

Piprad 123

Roseepipar 124

Paradiisiterad ehk *melegeti aframon* 126

Pikk pipar ehk *pippali* 127



Horvaatia rannikul.

Szechuani pipar (pipra-koldpuu terad) 130

Münt 135

Nelk 141

Paprika 147

Safran 153

*Matcha* 159

Salvei 165

Seesamiseemned 169

Sidrunhein 175

Tähtaniis 181

Vanill 185

Karusköömned 199

Aed-mustköömen ehk nigella 203

Põld-lambalääts 209

Sumahh 215

Lavendel 223

Rukkilill 226

Saialill 227

Roos 229

Jasmiin 233

Kassinaeris 235

Tonkauba 237

Juudavaik 243

Tamarind 249

*Yuzu* 255

Retseptiregister 260


Märksõnad 262



Tai tänavatoit.



Tai poisid turul.




# Tere tulemast maitsvasse maailma!

See raamat on sündinud armastusest toidu ja põnevate maitsete vastu. Mõeldud kõigile, kellele toit ei ole pelgalt kohutäide, vaid võimalus kogeda midagi uut, saada elamusi ja teha head nii kehale kui vaimule. Siit leiad vürtse, ürte ja maitseid kogu maailmast, retsepte nende kasutamiseks toiduvalmistamisel ning ideid nende kasutamiseks muul otstarbel; saad teada vürtside-ürtide headest omadustest ja põnevatest lugudest, mis läbi ajaloo nende ümber on keerelnud. Valisin välja need maitseid, mis on kas minu lemmikud, eriti põnevad või hoopis erakordselt kasulikud. Ma ei hakanud süvenema meile väga tuntud maitseainetesse nagu küüslauk, till, petersell, köömned, loorber või sinepiseemned. Usun, et nende pruukimise kohta on igal eestlasel endal hulk häid ideid või kui veel ei ole, siis tasub neid kindlasti küsida oma emade-vanaemade käest.

Mina olen Juta, eksootiliste toidukaupade, vürtside ja ürtide e-poe [www.umami.ee](http://www.umami.ee) perenaine. *Umami*’ks nimetatakse ühte viiest põhimaitsest. Teised neli on kõigile ammu tuttavad magus, hapu, mõru ning soolane. *Umami* – eesti keeles võiks seda tähistada sõnaga „maitseküllus” – on enamuse jaoks midagi uut ning huvitavat ja seetõttu leidsime, et just see nimi on sobilik meie e-poele. Meie pood sai alguse sellest, et soovisime ka kodus valmistada põnevaid toite, mis reisides hinge olid jäänud, aga mille kõiki koostisosi oli kodumaisest kaubandusest võimatu leida. Otsustasime asja käsile võtta ja vajalikud toiduained ise Eestisse tuua. Tegutseme internetis, et eksootilised maitseid oleksid kättesaadavad kõikjal – Muhu metsatalust kuni Tallinna kesklinna katusekorterini.

Igast maailma nurgast võib leida lugematul hulgal huvitavaid maitseid ja hõrke roogasid. Valmistada ja proovida erinevate maade toite – see on minu meelest oma-



moodi reisimise viis. Reisimine ilma kodunt lahkumata! Reisimine juhul, kui töö, tervis või argiasjad päriselt ära söita ei lase. Samuti on see võimalus kogeda midagi uut ja jagada sõpradega midagi erakordset. Sööma peame niikuinii ikka ja jälle, miks mitte teha iga päev eriliseks värvikate toiduelamustega!

Head rändamist maitseradadel!

Juta Raudnask

[www.umami.ee](http://www.umami.ee)





# Basiilik

Lad k: *Ocimum basilicum*; ingl k: *Basil*

## Päritolu: India

Basiilikut peetakse ürtide kuningaks. Arvatakse, et oma nime on taim saanud kreekakeelsest sõnast *basileus*, mis tähendab kuningat. Oletatakse, et basiiliku esialgsed kodumaad olid India ja Iraan. Hinduismis on basiilik püha taim, mida ohverdatakse jumalatele ja seetõttu leiab basiilikut ka templivärvavate juurest.

Basiilikul on kümneid erinevaid sorte. Mõned tuntumad:

- \* Euroopas kõige tuntum on magusbasiilik, mis sobib eriti hästi Vahemere roogadega.
- \* Aasia maades kasutatakse aga hoopis Tai basiilikut ja pühabasiilikut ehk *tulsi*'t.

Tai basiilik.



Basiilik õitseb.



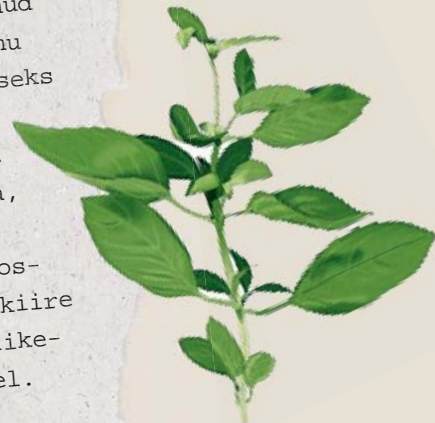
**Magusbasiilik** on põhiline koostisaine Itaalia kuulsas rohelises pestos koos küüslaugu, oliiviõli ja piiniaseemnetega. Minule meeldib aastaringelt väikest basiilikupotti köögis hoida, et hommikustele võilebadele värskust ja värvi lisada. Basiilik on ergutava, soojendava maitsega ning nelgise aroomiga. Basiilik on parim värskelt. Kuumadesse roogadesse tuleb see lisada alles viimasel minutil, muidu hakkavad maitse ja aroom kaduma. Kuivatades hakkab basiiliku maitse aga hoopis heina meenutama.

**Tai basiilikut** iseloomustab aniisine maitse. Sellel on väikesed lehed ja lillakad varred. Maitse säilib toiduvalmistamisel paremini kui magusbasiilikul. Kuulsamatest roogadest kuulub Tai basiilik nii erinevatesse Tai karridesse kui kuulsa Vietnami supi *pho* sisse. Kellele aniisimaitse kohe kuidagi meelepärane ei ole, võib retseptides Tai basiiliku asemel kasutada väikeselehelist magusbasiilikut. Maitse pole küll sama, aga mis kasu õige basiiliku kasutamisestki oleks, kui selle maitse on vastumeelt ja roog see-tõttu söömata jääb!

**Pühabasiilik ehk *tulsi*** on Indias kasutusel ennekõike rituaalse taimena, Tai köögis aga kasutatakse pühabasiilikut mitmete roogade valmistamisel.

## Huvitav:

Mitte ainult basiiliku lehed pole kasutatavad, taime ilusad õied on veelgi mahedama maitsega ja samuti täiesti söödavad. Kuigi saan oma Itaalia sõpradelt hurjutada, kui olen ürди õitsema lasknud - õis võtvat lehtedest jõu välja -, kõlbavad minu meelest ka õitseva taime lehed imehästi kasutamiseks ja kaunid õied saab veel pealekauba. Lisaks saab mitmete basiilikusortide **seemnetest** maitstva magustoidu, kui seemneid esmalt leotada, siis meelepärasesse desserti, nt jäätise, kookospiima või vahukoore sisse. Tegu on efektse ja kiire magustoiduga - seemnetest saavad maitsvad pallikesed kõigest 5-10 minuti pikkuse leotamise järel.



Mustad basiiliku-  
seemned, leotatud  
seemned ning  
valmis dessert  
kookospiima,  
agaavisiirupi ja  
laimimahlaga,  
kõrvale veidi  
mangopüreed.



Ajurveeda meditsiin kasutab pühabasiilikut selle raviomaduste tõttu – stressi, astma, diabeedi vastu, seedimise soodustamiseks. Lisaks on pühabasiilik antioksidant ning hea vahend võitluses mikroobide ja viirustega. Seda peetakse „elueliksiiriks” ja eluiga pikendavaks taimeks! Ajurveeda soovitab *tulsi*’t juua teena, võtta sisse kuivatatud lehtedest tehtud pulbrit, süüa värsked lehti või segada need kokku selitatud või ehk *ghee*’ga.

## Huvitav:

Basiilikuga on seotud terve hulk vanu rahvauskumusi:

- \* Juutide rahvapärimuse järgi lisab basiilik paastu ajal jõudu.
- \* Vana-Kreeka kultuuris väljendas basiilik aga hoopis vihkamist.
- \* Aafrika legendi kohaselt kaitseb basiilik skorpionite vastu.
- \* Mõnedes Euroopa riikides pannakse surnule kätte basiilikukimp, et tagada turvaline teekond teise ilma. Indias jälle usutakse, et koos basiilikukimbuga jõuab kadunu kindlasti Jumala juurde. Iidses Egiptuses ja Kreekas usuti, et basiilik avab lahkunu jaoks taeva-väravate ukсед.
- \* Itaalias ja Kreekas peeti basiilikut rõõmu ja õnne sümboliks.

Kasvata aias või aknalaul basiilikut ka sellepärast, et

- \* põlevatele sütele visatud basiilikuokstest leviv aroom peletab sääski eemale ja
- \* haigele kohale pandud värsked basiilikleht kiirendab limaskestast haavade paranemist.
- \* Indias on juba sajandeid lisatud kuivatatud pühabasiiliku lehti teraviljakottidesse, et putukaid eemal hoida.



# Capri salat

Capri salat valgest *mozzarella*'st, punastest tomatitest ja rohelisest basiilikust on saanud juba klassikaks ja seda tunne vist kõik. Vahelduseks on aga hea idee valmistada seda veidi teistmoodi. Efektse välimusega salatiportsjon sobib suurepäraselt ka omaette eelroaks.

VAJA LÄHEB (1-LE):

1 suur tomat  
1 *mozzarella*-pall  
peotäis värsket basiilikut  
1 spl palsamiädikad  
külmpressitud oliiviõli  
soola ja musta pipart

TEE NII:

Lõika tomat viiludeks, aga jätta viilud lõpuni läbi lõikamata, nii et tomat ühte tükki jääks. Pista igasse vahesse viil *mozzarella*'t ja basiilikuleht. Piserda üle palsamiädika ja oliiviõliga, maitsesta soola ja musta pipraga. Naudi!



Väikse lehega basiilik.



Suure lehega basiilik.



# Tüümian ehk aed-liivatee

Ladina k: *Thymus vulgaris*; Inglise k: *Thyme*

## Päritolu: Lõuna-Euroopa

Eriti aromaadne pisikeste lehekestega maitsetaim, mida kasutatakse nii värskelt kui kuivatatult suppide, pasta ja liharoogade maitsestamiseks. Tüümianist saab ka maitstva ravimtee, mis leevendab köha. Minu meelest teeb värsked tüümianioks iga salati, võileiva või suupiste eriti elegantseks!



Tüümian+tomat = 🍷

←  
Kreeka iidsetes varemetes.





#### KASULIK TÜÜMIAN:

- \* mõjub hästi seedimisele,
- \* aitab köha leevendada,
- \* põletikuvastane,
- \* aitab nahaseene vastu,
- \* tüümianiõli võib kasutada käte desinfitseerimiseks.

Tüümian kuulub koos loorberi ja peterselliga Prantsuse köögist tuntud klassikalise maitsekimbu *bouquet garni* (pr k „garneerimiskimp”) koosseisu. Ürdid seotakse omavahel kimbuks kokku või pannakse väikesesse marlist kotikesse ning seejärel potti. Kokku seotud ürte on enne serveerimist hõlbus toidust välja võtta.

#### Ajalugu:

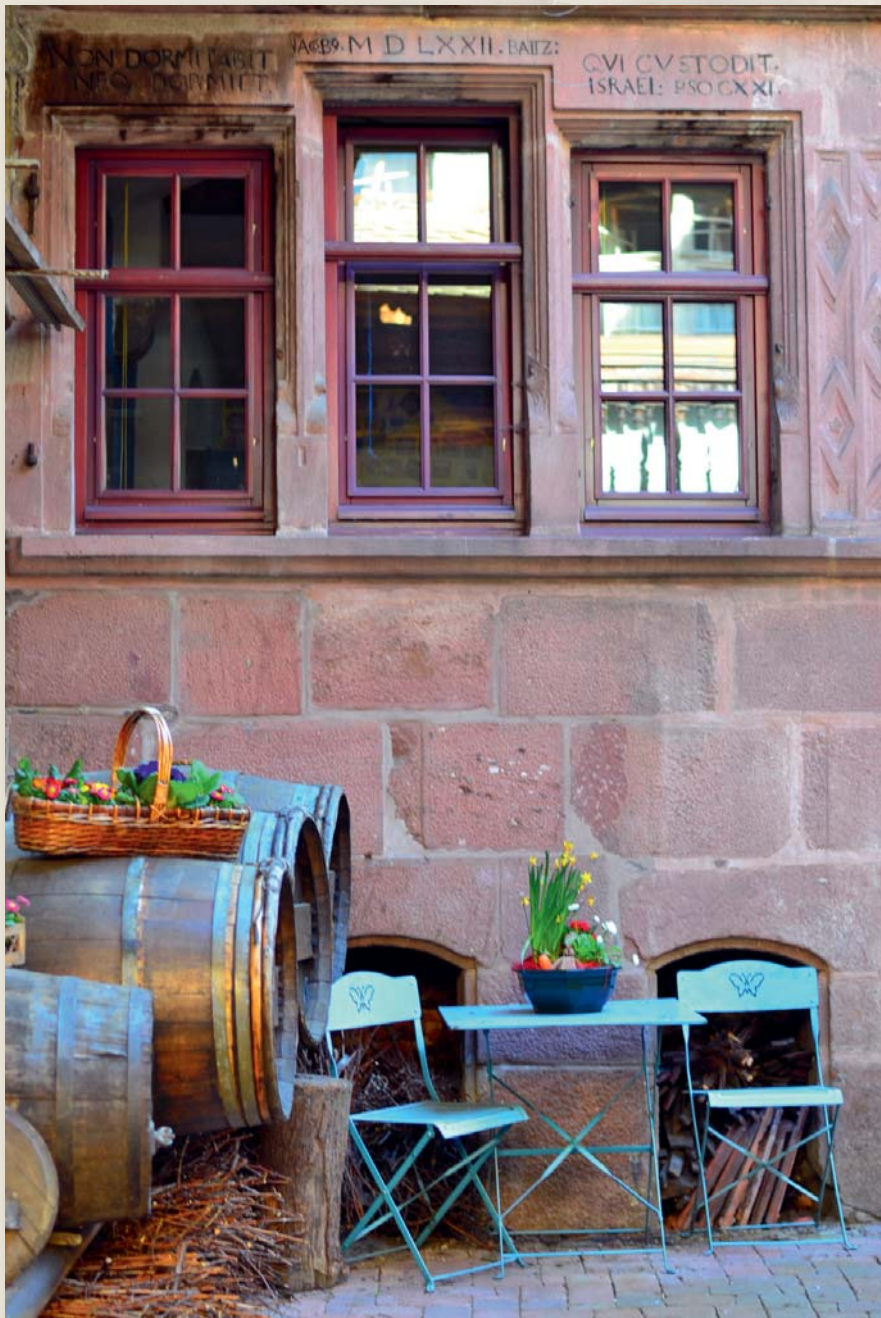
- \* Vanas Egiptuses kasutati tüümianit balsameerimisel.
- \* Vanas Kreekas lisati tüümianit vanniveele – pidi vapramaks tegema.
- \* Vanas Roomas lõhnastati tüümianiga tube ja lisati seda maitseks juustudele ning alkoholsetele jookidele.
- \* Keskaegses Euroopas pandi tüümianioks padja alla, et tuleks hea uni.

#### Huvitav:

Tüümian on lisaks seesamiseemnetele ja sumahhile üks kolmest tähtsast Liibanoni maitseainesegu *za'atar*'i komponendist!<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vt lk 215.





Kevad Elsassis Prantsusmaal.





# Šalottsibula moos palsamiädikaga

Sellist sibulamooši sobib suurepäraselt serveerida liharoogade (nt pardi) kõrvale või juustuvaagnal. Lisaks on see hea kingiidee, kui panna moos ilusasse purki ja kujundada ise silt!

Vaja läheb:

- 2 spl oliiviõli
- 6 suuremat šalottsibulat
- 3 spl pruuni suhkrut
- 100 ml kana- või loomalihapuljongit
- 3 spl palsamiädikat
- 1/4 tl musta pipart
- 1 spl tüümianit
- soola

## Tee nii:

Kuumuta pannil õli, haki sibul tük-  
kideks ja lisa, sega läbi, maitsesta  
soola ja pipraga. Prae madalal kuumu-  
sel aeg-ajalt segades, kuni sibulad on  
täiesti pehmed. See võtab aega umbes  
20-30 minutit. Lisa puljong, palsami-  
ädikas, suhkur ja tüümian. Keeda,  
kuni vedelik on ära auranud ja sibu-  
lad karamellised. Ole ettevaatlik,  
et sibul kõrbema ei läheks - siis  
jääb moos kibe!

