

MAITSETAIMED

ANIIS

Aniisiseemneid kasutatakse pirukate, tõmmiste ja taimeteede valmistamiseks.

Aniis on tugeva krampidevastase toimega, aitab kõhuvalude, puhituste ja koolikute korral ning hõlbustab seedimist.

BASIILIK

Kõige sagedamini esineb basiilikut Vahemere piirkonna maades, kus seda kasutatakse toidu valmistamisel.

Sobib eriti hästi kabatšokile (suvikõrvits), baklažaanile ja teistele köögiviljadele.

Basiilik on krampidevastase ja bakteritsiidse toimega, aitab kõhuvalude korral ja kergendab seedimist.

ESTRAGON

Estragoni kasutatakse peamiselt kastmete valmistamisel.

Seda tasub lisada salatitele, munale, kanalihale ja meresaadustele.

Estragon soodustab seedimist ega ärrita sealjuures magu.

KÖÖMEN

Köömnetaim kuulub sarikaliste hulka, nagu ka porgand, aniis ja aedtill.

Köömned on kõigi teiste sarikaliste kombel uriinieritust soodustava toimega ja stimuleerivad seedimisprotsessi.

Araablased peavad köömneid sugukihu tugevdamise vahendiks.

Eelkõige parandavad köömned juustu maitset.

Köömned võivad olla väärtuslikuks koostisosaks sellistes roogades, mis sisaldavad karrit.

AEDTILL

Till on aniisi sugulane.

Tillilehed ja -seemned parandavad oivaliselt kala, salatite ja kurgi maitset.

Till avaldab positiivset mõju kõhugaaside korral, on uriinieritust soodustava ja krampidevastase toimega ning aitab kaasa seedimisele.

PETERSELL

Petersell on uriinieritust soodustava ja toniseeriva toimega.

See sisaldab väga rikkalikult C-vitamiini ja mineraalaineid.

ROSMARIIN

Rosmariin parandab küpsetatud roogade maitset.

Rosmariin oli peamine komponent selles lõhnavees, mida Ungari kuninganna kasutas "igavese nooruse palsamina".

Stimuleerib maksa tegevust ja sapieritust.

SALVEI

Parandab kõikide linnulihast roogade ja tomati maitset.

Soodustab seedimist.

HAPUOBLIKAS

Oblikas parandab tänu oma hapukusele eelkõige kala maitset.

Kasutatakse koos munaga ja linnulihast roogades.

On nõrga uriinieritust ergutava ja väljutava toimega.

NB! Hapuoblikat ei soovitata kasutada mao haavandtõbe, artriiti, reumat või kusihaapediateesi põdevatel inimestel.

AED-HARAKPUTK

Hakitud aed-harakputk sobib hästi salatite ja suppide juurde.
Omab uriinieritust soodustavat ja väljutavat toimet.

TÜÜMIAN ehk AED-LIIVATEE

Aed-liivatee on ideaalne vürts puljongite, suppide, pirukate, mitmesuguste täidiste ja porgandi maitsestamiseks.

Peetakse bakteritsiidseks.

Aed-liivatee on abiks organismi puhastamisel ja higistamisravi juures.

Avaldab positiivset mõju seedimisele ja aitab vabaneda kõhugaasidest.

KANEEL

Kaneel stimuleerib seedimist ja on üldtugevdava toimega. (Hõõgveini kaneeliga, mida peetakse gripivastaseks ja külmetuse eest kaitsvaks vahendiks, võib asendada ka kaneeliteega.)

NELK

Nelk on ideaalne lisand lihale ja kastmetele.

Võib kasutada ka magustoitude juures.

Nelk hoiab tänu oma tugevale bakteritsiidsele toimele ära kõhupuhitused.

PIPAR

Valge ja must pipar, mille mahe aroom harmoneerub hästi teravamaitsete kastmetega, sobivad väga paljudele roogadele: liha, kala, salatid.

Pipar on märkimisväärse ravitoimega, soodustab seedimist ja stimuleerib organismi erinevaid funktsioone.

Pipraterade närimisel tekib tugev süljeeritus ja vabaneb suures koguses fermente, mis hakkavad juba suus ümber töötama mõningaid proteiine ja suhkrut.

Pipart peetakse sugukihu stimuleerivaks maitseaineks.

INGVER

Ingveri päriskoduks olevates maades (Malaisias, Hiinas ja Indias) omistatakse talle raviomadusi. Ingverit peetakse ergutusvahendiks, mis omab sellegipoolest väljutavat toimet ja toetab seedeprotsesse. See on tuntud seedimist tugevdav ja aktiveeriv vahend, mis hoiab ära kõhupuhitused.

Ingver moodustab häid maitsekombinatsioone nii magustoitude kui ka soolaste roogade puhul. Hiinas ja Filipiinidel serveeritakse vahel kohvi ja tee asemel ingveritõmmist.

Ingver surub alla okserefleksid pärast ülesöömist, toetab ainevahetust ja takistab kõhukinnisuse tekkimist.

Ingverit kasutatakse peamiselt Punase mere rannikul, Egiptuses aga peetakse teda nõ. kergesti seeditavaks vürtsiks.

Hiinas tehti kindlaks, et pikaajalisel kasutamisel tõhustab ingver nägemisvõimet. Seal kuulub ingver nägemist parandavate ravimite koostisse.

Fütoterapias soovitatakse ingverit tänu selle suurepärasele omadustele kui seedetegevust toetavat vahendit, kusjuures hõlpsamaks manustamiseks on ingver paigutatud želatiinkapslitesse. Kasutada võib ka ingveritinktuuri, mida võetakse vahekorras 1:5 vees lahjendatuna enne sööki 20-30 tilka.

Hiinas läbi viidud uuringutel selgus, et ingver vähendab vere kolesteroolisisaldust.

KORIANDER

Koriander tugevdab köögiviljade ja salatite maitset.

Mõjub soodustavalt seedimisele ja vähendab kõhugaaside teket.

KURKUM ehk KOLLAJUUR, ka India SAFRAN

See maitseaine on India traditsiooniliste karriroogade aluseks.

Paljude heade omadustega kurkumitaim suurendab sapieritust ja toetab samas ka seedimist.

Ühtlasi peetakse kurkumi ergutavaks ja jõuliselt uriinieritust soodustavaks vahendiks.

Kurkumi võib kasutada tõmmise või leotisena, lisades seda vette 5 grammi 1 liitri kohta. Sellist jooki tuleb juua iga päev 2 tassitäit.

KARDEMON

Kardemon kasvab peamiselt India lõunaosas. Lähis-Idas ja Põhja-Aafrikas kasutatakse seda kohvi aromaatsenaks muutmiseks.

Hiinlased peavad kardemoni unikaalseks vahendiks kõikide tõbede vastu. Varasematel aegadel hinnati kardemoni raviomadusi kõrgelt - see olevat ära hoidnud seedehäiretest tingitud minestused. Keemilise analüüsi teel on kindlaks tehtud, et kardemonis leidub rasvu lõhustavat fermenti lipaasi.

LOORBERILEHT

Lisaks sellele, et loorberilehed leiavad sagedast kasutamist kulinaarias tänu oma headele lõhnaomadustele, sisaldavad need ka väheses koguses essentsi, mis stimuleerib sapi eritumist ja ühtlasi hõlbustab seedetegevust.

Seda maitseainet tuleks kasutada võimalikult sageli.

MUSKAATPÄHKEL

Euroopas esmakordselt 18. sajandil tuntuks saanud muskaatpähklit vedasid hollandlased sisse Moluki saartelt (Vürtsisaartelt).

Selle pehme aroom ja mahe maitse on asendamatud paljude roogade maitsestamisel.

Muskaatpähkel muudab paremaks köögiviljaleente ning muna- ja juustutoitude maitse.

See hõlbustab rammusate, raskesti seeditavate toitude omastamist.

KAUNPIPAR

16. sajandi alguses Euroopas levima hakanud kaunipipar ehk punapipar, ka paprika, on võitnud üleüldise tunnustuse tänu sellele, et temas leidub suures koguses (sõltuvalt sordist 0,1-0,5 %) C-vitamiini.

Paprikat loetakse ergutusvahendiks ja peale selle mõjub ta kõrvaltoimeid omamata soodsalt seedimisele.

Kaunipipar on väga hea vahend kõhugaaside eraldamiseks (toetab gaaside väljumist sooltest).

Varasemal ajal pandi piprakaunte tükke vereringluse stimuleerimiseks sukkadesse.

Punast paprikat kasutatakse idamaade köögis. See parandab seedimist.

SIBUL ja KÜÜSLAUK

Neid tuntud ja kogu maailmas viljeldavaid taimi kasutatakse paljude roogade valmistamisel.

Juba meie ajaarvamise alguses kirjeldati India meditsiinalastes traktaatides nende uriinieritust ergutavat mõju ja soodsat toimet seedimisele.

Prantsusmaal kuulutati sibul 1837. aastal ravimiks ning see muutus tõbistele välja kirjutatavate siirupite ja veinide üheks komponendiks.

Uriinieritust soodustava segu valmistamine on lihtne. Retsept on niisugune:

400 grammi mugulsibulat,

140 grammi mett,

½ liitrit lahjat valget kuiva veini.

Sibul purustatakse mikseris pudrusarnaseks massiks, mis surutakse läbi sõela ning segatakse mee ja veiniga.

Sibul ja küüslauk avaldavad mõju sisenõristusnäärmetele ja tõhustavad vereringet. See aga kaitseb organismi rasvade ülemäärase tarbimise eest ja takistab kolesterooli ladestumist.