

## Naat kui toidu- ja ravimtaim

Toivo Nüüberg, bioloog, psühholoog ja pedagoog. Toitumisteraapia nr.2, 2012.

Maakeral kasvab seitse liiki naati. Toidu, ja nii imelik kui see ka tundub, dekoratiivtaimena, omab peamist tähtsust **harilik naat** (*Aegopodium podagraria*). Levinud laialdaselt Euroopas, Lääne- ja Ida-Siberis, Kesk- ja Väike-Aasias. Põhja-Ameerikas esineb tulnukana. Eestis sage. Kust sai naat endale nime? Taime venekeelne nimetus on "snõt", kunagi aga kutsuti naati "snöd", mis tähendab eesti keeles toitu, sööki, toidust. Arvatakse, et oma venekeelse nimetuse sai taim XIII sajandil, mongoli-tatari ikke ajal, kui suur osa elanikkonnast oli sunnitud varjuma metsadesse ja korjama söömiskõlblikku rohtu või lihtsalt toitu ("snet"), mis hiljem sai nimetuse naat - "snõt".

**Juba väga ammu söödeti ja ka praegusel ajal söödetakse naadiga kanu, sigu, lehma jt loomi pärast pikka talve.** Laialdaselt kasutasid toitudes naati vanad soome-ugri rahvad. Naat kasvab lehtmetsades (eriti laialehistes) ja kuuse-segametsades, nende sihtidel, servadel ja raiesmikes, lepikutes, puisniitudel ja jõekallastel põõsastikes, umbrohuna elamute ümbruses, aedades ja parkides, apofüüdina kultuurmaadel. Laialehistes metsades moodustab naat rohurindes sageli ulatuslikke tihedaid kogumikke. Kultuurist mõjustatud kohtadel võib ta muutuda tülikaks, raskesti tõrjutavaks umbrohuks, sest ta paljuneb ka maa-aluste võsundite kaudu. Talub varju, arenedes varjukatel kohtadel, tarade ääres jm. Kasvukohana eelistab huumuserikkamaid kasvukohti. Ei talu madalalt ja korduvat niitmist ja seega saab temast kui tülikast umbrohist murus kergesti lahti.

**NAAT RAVIMTAIMENA.** Naadi keemilist koostist ei ole veel piisavalt uuritud. Rohelises naadis on 85,2 % vett; 1,7 % valkaineid; 1,4 % suhkrut; umbes 3 % soolaseid; pea 2 % karotenoide. 100 grammis naadis on 150mg C-vitamiini, 16,6 mg rauda, 4 mg boori, ligi 2 mg vaske ja 2,1 mg mangaani.

Loodusravijad on tarvitanud naati nii välispidiselt kui ka sissevõtmiseks, tänapäeva ravimtaimede teatmikes pole tema raviomadustest aga sõnakestki. **Rahvamedistiinis leiab kasutust eelkõige liigesepõletike ja reumaatiliste haiguste ravis.** Ent keskajal kõneldi temast kui pühadus- ja puhastusürdist. Kesk-Euroopas ja Skandinaaviamaades on teda ikka kevadeti söödud. Ka tema ladinakeelne nimetus *podagaria* viitab tema ammusele seostatusele podagravaraviga. Kevadeti on naat kehveresuse (aneemia), ainevahetusehäirete ja kevadväsimuse all kannatavatele inimestele kõige kasulikum. Naadis leidub antioksidante (organismi kaitseained), mineraalaineid ja kiudaineid (reguleerivad soolte ja südame tegevust). Naadis on ka ebasoovitavaid sooltebaktereid hävitavaid aineid ja immuunsüsteemi tugevdavaid fütotoitaineid.

Naadist valmistatud toit on kergesti omastatav ja puhastab organismi, aidates tasakaalustada seedimisprotsessi. Naadi noortest lehtedest valmistatud supp või salat soodustab liigse vee eemaldamist organismist, parandab seedeelundite tegevust (mõjub lahtistavalt) ja kõrvaldab valu krooniliste põletike korral (reuma, podagra, liigesepõletik). Salatina võib naadi toime olla üsnagi tugev (suurte koguste puhul) ja sellest peaksid hoiduma sapipõie- ja kõhunäärmepõletikuga inimesed.

Naadist võib valmistada ka reumaatilisi liigesepõletikke ravivat **naaditeed** (1 tl peenestatud lehti 1 klaasitäiele kuumale veele). Tee aromatiseerimiseks sobib lisada piparmünti, melissi, kasepungi. Naat sobib ka tinktuuride ja salvide valmistamiseks. Tinktuuri valmistamiseks

valatakse alkohol droogile ja lastakse mõned päevad aknal päikese käes seista, aeg-ajalt segades. Seejärel kurnatakse ja hoitakse edaspidi jahedas kohas, valguse eest kaitstult.

Reumahaiged võiksid teha **naadivanne**. Selleks valatakse taimedele kuum vesi ja leotatakse neid, kuni bioloogiliselt aktiivsed ained eralduvad. Leotis kurnatakse ja valatakse vannivette. Kevadisest naadist saab valmistada ka **mahla**. On küll üsna tülikas toiming, kuid saame kiirelt kätte bioloogiliselt aktiivsed toimeained, vitamiinid, mineraalained. Parem on kasutada naati **smuutides**. Kevadiste lehtede hoidistamiseks võib kasutada ka sügavkülmikut või neid kuivatada. Korjata tuleks päikesepaistelise ilmaga, siis on tulemus aromaatssem ja toime tugevam. Eelistada tuleks kevadist korjet, siis on naadis rohkelt eeterlikke õlisid.

**NAAT TOIDUS.** Vanasti keedeti naadist sageli suppi ja teda hautati piimas. **Kõige väärtuslikum on varakevadine äsja mullapõuest väljatrüginud varesejalga meenutav veel täielikult avanemata naadileht.** Selliseid “varesejalgu” võib toota terve suve kui naadi kasvukohta pidevalt niita. Tõsi, et nii kurname ka taimed välja, aga eks siis tasub järgmisel suvel uus looduslik naadipeenar käsile võtta. Kui taime õitsema ei lasta ja suuremad lehed pidevalt ära lõigatakse, jätkub salatit kesksuveni. Naati võib süüa segasalatis koos keedetud nõgese, värskel hanemaltsa ja valge iminõgesega. Selline lisand on ka väga hea porgandi asendaja kõikides kevadistes aedviljasuppides, andes supile tugeva porgandimaitse. Eriti maitsev on naat hautistes, suppides ja omletis. Eriliselt täiendavad naati värsked peterselli, koriandri, mädarõika ja mungalille peeneks hakitud-rebitud lehed. Samuti sobivad naati maitsestama jämedalt purustatud köömne- koriandriseemned, pune, majoraan, iisop, basiilik ning aedharakputk. Blanšeeritud hakitud naat on ka väga hea lisand kohupiimale ja kodu- ning toorjuustule. Musta terapipra võiks võimaluse korral retseptides asendada värskel või kuivatatud aedpiparrohuga. Naat kui toiduaine on vastunäidustatud kõhunäärme ja sapiteede põletike korral.

## MÕNINGAID TOIDURETSEPTE NAADIST

**Vitamiinirikas maitseroheline naadist ja kadakavõsudest.** Võta võrdsetes kogustes naati, noori kadakavõsusid ja kadakamarju, peenesta, tambu puunuiaga läbi ja suru tihedalt väiksematesse purkidesse ning säilita jahedas kohas või harilikus külmikus. Kasuta maitseainena liha- (eriti ulukiliha) ning kalaroogades.

**Kuivatatud naat segus teiste maitsetaimedega.** Laota noored kuiva ilmaga korjatud naadilehed õhukese kihina tuuletõmbusega varjulisse kohta ja kuivata, peenesta ning sõelu välja jämedam osa. 1 osa peenestatud kuivatatud naadi kohta võta 1 osa kuivatatud köömnelehti, 1 osa kuivatatud aedharakputke ja 1 osa kuivatatud tilli. Segu kõlbab väga paljude toitumise maitsestamiseks. Soojadele toitudele lisada valmimise lõpus.

**Võileivakate naadist.** Vala 0,5kg noori naadilehti keeva veega üle, lase 5 minutit seista, nõruta ja aja läbi hakklihamasina, sega juurde 100g peenelt riivitud mädarõigast (mädarõika võib asendada ka sama koguse kresssalati või mungalillelehtedega, mis aja samuti läbi hakkmasina), 2 sl sinepit, 1 tl jämedalt peenestatud köömneid, soola ja maitseks musta jahvatatud terapipart või peenestatud aedpiparrohtu. Sega kõik omavahel, hoia veidi aega külmkapis ja kasuta võileibade katteks.

**Roheline salat.** 1/2 hiina kapsast, 100g naati, 100g porrulauku, 200g värsket kurki, 1 õun, peotäis idusid, tilli. Peenestatud toiduained sega küüslauguga maitsestatud õliga ning veiniäädikaga. Maitseks lisa lõpuks 1 tl punet või mingit salatimaitseainet.

**Kevadine salat.** Peenesta noored naadi- ja võilellelehed (enam-vähem võrdses koguses) ja sega hapukapsaga vahekorras 2:3. Juurde võiks lisada veel küüslauguga maitsestatud õli, mörkjä maitse vähenemiseks lase seista 20-30 minutit.

**Naadi-kaalika-oblikasalat** (kaalika asemel võib edukalt kasutada ka nuikapsast ja oblika asemel jänesekapsalehti). Pese kaalikas hoolikalt, ära koori, vaid riivi jämedalt. Haki naat ja hapuoblikas peeneks ning sega kaalikaga. Vala peale õli-mahlakaste.

**Naadialat keedetud aedviljadega.** 100g keedetud kartulit, 100g keedetud porgandit ja sama palju keedetud peeti, 150g naati, 50g hapuoblikat või jänesekapsast, 50g peenestatud murulauku või rohelist sibulat. Haki keedetud aedvili ühesuurusteks väikesteks kuubikuteks. Oblikas või jänesekapsas blanšööri kergelt, nõruta ja haki kergelt läbi. Sega kõik komponendid suuremas salatikausis ja peale vala sinepi-õlikaste.

**Roheline supp.** Võta 1/2 osa peenestatud naati ja 1/2 osa võilille, põdrakanepi, karulaugu ja nõgeselehti, haki ja pane koheselt keevasse vette. Keeda paar minutit (kohe keevasse vette!). Lisa serveerimisel keedetud ja hakitud muna ning hapukoort. Sama retsepti järgi võib puljongi eelnevalt valmistada suitsuribiga. Liha lisa taldrikusse tükeldatult.

**Roheline kevadine kartulipüree naadiga.** Harjumuspärane kartulipuder on kollane või valkjas. Nägusama roheka ja seejuures tervislikuma pudru saame lisades erinevaid kevadisi lehti. Erinevate taimede lehtedega valmistatud puder on eriti omapärase maitsega.

Retsept: 800g kartuleid, 1 klaas piima, veidi vett, soola, 200g noori naadi-, redise-, rabarberi- või nurmenukulehti, 2 sl võid, 2 mugulsibulat. Koori kartulid, tükelda, keeda soolvees pehmeks, kurna ja tambu puruks. Pese rohelised lehed ja haki (või aja läbi hakklihamasina) ning hauta võis või rasvas koos hakitud sibulaga ning sega püree hulka. Soovi korral lisa kuum piim, klopi läbi ja maitsesta soolaga.

**Naadiomlett.** Lase naadilehed korraks keevast vest läbi, peenesta ja sega klopitud munadega (klopitud koos vähese vee või piimaga), maitseks lisa peenestatud tilli ja peterselli ning piprasegu.

**Naadikotletid.** Keeda 1 kg noort naati poolpehmeks, aja läbi hakklihamasina, sega juurde hakkliha ja muna, maitsesta soola ja pipraseguga ning prae nagu tavalisi kotlette. Kotlettide juurde võib pakkuda keedetud kartuleid.

**Keedetud munad seene-naaditäidisega.** Poolita keedetud munad, vahusta munakollane. Lisa munakollasele hakklihamasinas peenestatud naat ja soolaseened, pipart lisa maitse järgi. Munapoolikud täida naadi-seenetäidisega. Peale tilguta sulavõid.

**Naadipirukad.** 1 kg naadile lisa 4 klaasi keedetud riisi, 4 kõvaks keedetud muna, soola ja pipart maitse järgi. Pestud ja tükeldatud naat asetatakse pehmenemiseni keevasse vette, nõruta ja sega keedetud riisi ning kõvakskeedetud peenestatud munaga. Valmistatud täidisega täida pärmitainast valmistatud pirukad, pintselda üle lahtiklopitud munaga ja küpseta eelkuumutatud ahjus 200°C juures.