

PÕDRAKANEP EHK IVANI TEE - TAIM ÜHEKSAKÜMNE ÜHEKSA HAIGUSE JA NÄLJAHÄDA VASTU

Toivo Niiberg, bioloog ja pedagoog. Ajakirjast Toitumisteraapia nr. 3, 2012.

Ahtalehine põdrakanep (*Chamerion angustifolium*) kuulub pajuliliste sugukonda ja pidavat aitama 99 haiguse vastu. Ta on Eestis laialt levinud mitmeaastane rohttaim, kasvades metsateede ja kraavikallaste ääres ning üsna sageli ka raiesmikel. Olen kohanud raiesmikke, mis jätavad kaugelt vaadates veekogu mulje, ja seda põdrakanepi massilise õitsemise ajal juuli keskel. Sellistes põdrakanepipadrikutes peab ainsa taimena vastu vaid kõrvenõges, muutes need alad vähese riituse korral peaaegu läbimatuks.

Taim eelistab valgusküllaseid kuivemaid kasvukohti, olles mullastiku suhtes vähenõudlik. Risoom on roomav, jäme ja rohkete võsunditega. Maapealse varre (õisikuvars) kõrgus võib ulatuda kuni pooleteise meetrini. Süstjad teritunud tipuga lehed asetsevad varrel vahelduvalt. Õisikuvars on harunemata ja selle tipus paikneb lillakasroosa kuni 40cm pikkune õiekobar. Põdrakanep võib õitseda juunist septembrini. Õie läbimõõt on kuni 3cm ja õiekate kaheli. Vili on 4-8cm pikkune kupar, seemned varustatud lendkarvadega. Üks taim võib suvel anda kuni 20 000 seemet. Põdrakanep on väga hea meetaim. Kirjanduses on mainitud, et üks hektar põdrakanepit annab korjeperioodil keskmiselt 480-500kg mett ja väga soojal suvel isegi kuni tonni.

Ahtalehelise põdrakanepi rahvapärasemaks nimetuseks on pajulill või lillpaju, kuid teda on kutsutud ka näiteks mets sireliks, metskanepiks, karukanepiks, kõrvelilleks, nõmmeroosiks, põdrakapsaks, pöördpajuks, tulipiitsaks ja rebashannaks. Eesti keeles on talle ametlikuks nimetuseks siiski jäetud põdrakanep, kuna pajulill (*Epilobium*) on tegelikult hoopis teine taim. Nii põdrakanepi kui pajulille lehed meenutavad pajulehti, põdrakanepi eripäraks on aga see, et varrelehed kinnituvad vahelduvalt ja õie sigimik ning tolmukad on longus. Ka ei moodustu põdrakanepi varre alusel leherosetiga võsundeid. Erinevalt põdrakanepist eelistab pajulill liigniiskeid alasid, olles sage taim meie järvekallaste taimestik. Õnneks on ka pajulill vana tuntud ravim- ja toidutaim, mistõttu ei ole taimede segiajamine algajale loodusravitsejale-toitlasele mingi õnnetus. Sõnaga põder seostab põdrakanepit tõsiasi, et ta on põtrade lemmiksöögitaime. Kanepile viitab aga tema kanepitaimel sarnane tihe kasv ja pikkus. Üsna levinud nimetus tulilill tuleneb sellest, et üsna pea võib põdrakanepit kohata tules hävinud metsalagendikel-põlendikes.

Raviomadused ja biokeemiline koostis. Põdrakanepi lehed ja juured sisaldavad parkaineid (tanniini) 10-20%. Õitsemise ajal on kogu maapealne osa ka väga limaaineterikas (15%). Sissevõetuna moodustab lima seedekulgla siseseintele kaitsva kihi, mis vähendab lokaalselt ärritust ja soodustab kahjustunud kudede taastumist. Samuti tekitab limakiht omalaadse biobarjääri, mis takistab mitme ebasoovitava ühendi imendumist seedekulglast verre või lümfi. Makroelementidest tasuks esile tõsta kõrget kaaliumi- ja fosfori-, ning mikroelementidest koobaltisaldust. Koobalt kuulub B12-vitamiini ning rea ensüümide koostisse, osaleb vereloome- ja regeneratsiooniprotsessides, kilpnäärmehormoonide väljatöötamises, parandab raua imendumist soolestikus ning stimuleerib lihasvalkude sünteesi. C-vitamiini on noortes põdrakanepilehtedes 180-200mg% (3-4 korda rohkem kui sidrunis). Ravimtaimena korjatakse põdrakanepi õisi koos varre ülemise osa lehtedega. Näiteks Venemaal on põdrakanep üks hinnatumaid ravimtaimi, millele on pühendatud lausa omaette raamatuid. Eesti rahvameditsiinis on kasutatud eelkõige õisi. Tänapäeval kasutatakse üha enam ka lehti, mida tuleks enne kuivatamist muljuda. Põdrakanep parandab vereringet ning tugevdab hormonaal- ja immuunsüsteemi, ravimtaimena soovatakse teda mitmete terviseprobleemide puhul.

Põdrakanep on vana tuntud toidutaim. Omapärase magusa maitsega on põdrakanepi suured ja küllaltki jämedad juured. Juurtest on valmistatud jahu, mida segati leivajahu hulka ja tarvitati ka

vägijookide (viina) valmistamiseks. Kevadistest võrsetest ja noortest lehtedest saab valmistada salatit ja hautist ning supilisandit. **Venelaste seas on populaarne ka põdrakanepi juurekohv.** Jämedalt purustatud ja seejärel helvesteks pressitud juuretükid on hea ja tervislik kodune müsli aseaine, aga kõlbavad hästi ka pudru valmistamiseks, kruupide asemel supi sisse ning taigna koostisse erinevate küpsetiste valmistamisel. **Noored kevadised võrsed asendavad toidulaua edukalt kallist sparglit, lehed kõlbavad kõikidesse toorsalatitesse. Öitsemise ajal tõuseb lehtedes valkainete sisaldus pea 20%-ni kuivainest.** Põdrakanepi seemned sisaldavad 45% väärtuslikku taimset õli.

Toite põdrakanepist:

- **Põdrakanepisalat.** 200-300g noori põdrakanepivõrseid või -lehti, 2-3 kuhjaga spl peenestatud murulauku, 1 kuhjaga spl peenelt riivitud mädarõikajuurt, ½ sidruni mahl, ½ klaasi hapukoort, maitseks soola ja jahvatatud valget terapiart. Pese ja peenesta põdrakanep, sega juurde ülejäänud komponendid, maitsesta ja tõsta salat tunniks ajaks harilikku külmikusse.
- **Kevadine roheline supp põdrakanepiga.** 1 liiter aedvilja- või lihapuljongit, 2 peotäit noori põdrakanepikasve või -lehti, 1 peotäis noort kõrvenõgest, 1 peotäis noori naadilehti, 1-2 kuhjaga spl koorevõid, 1-2 keedetud muna, ¼ klaasi sõmerat riisi, 1-2 kuhjaga spl peenestatud maitserohelist, maitse järgi soola ja veidi jahvatatud valget terapiart ning soovi korral hapukoort. Aja puljong keema, lisa pestud riis ja keeda tasasel tulel kuni riis on peaaegu pehme. Lõigu pestud supiroheline peenteks ribadeks ja hauta see võiga läbi. Lisa hautis leemele ja keeda veel 3-5 minutit. Serveeri koos hakitud muna, peenestatud maitserohelise ja hapukoorega.
- **Roheline supp põdrakanepi ja oblikaga (jänese kapsaga).** 1 liiter aedvilja- või lihapuljongit, 1 peotäis värsked põdrakanepilehti, teine peotäis värsked oblikalehti või jänese kapsast, 200g kartuleid, 1 keskmine mugulsibul, 1 väiksem porgand, 1-2 kuhjaga spl koorevõid, maitse järgi soola ja pipart ning soovi korral ka hapukoort. Aja puljong keema. Lisa tükeldatud kartul ja keeda, kuni see on poolpehme. Lõigu mugulsibul peenteks ribadeks, lisa jämedalt riivitud porgand ja hauta need võis kergelt läbi, nüüd sega juurde peenestatud roheline ja hauta pidevalt segades veel mõned minutid. Sega hautis leemele ja keeda supp lõplikult valmis, maitsesta ja serveeri koos hapukoorega.
- **Vaesemehe spargel.** 200g põdrakanepi kevadisi jämedamaid mahlakamaid 10-15cm pikkuseid võrseid, 1 muna ja 0,5 klaasi nisujahu ning maitseks veidi soola või kartulimaitseainet, võimaluse korral ka noaotsatäis peenestatud rosmariini, praadimiseks õli. Klopi muna vähese soolaga kergelt vahtu. Sega jahu hulka maitseained. Pese võrsed, kasta need muna sisse, siis veereta jahus ja prae eelkuumutatud pannil helepruuniks. Kõrvale võid pakkuda sõmerat riisi, kodujuustu või praetud kartuleid.
- **Põdrakanepijuure puder.** 200-300g tükeldatud värsked põdrakanepijuuri, ½l mingit heledat mahla (õuna, valge ploomi, viinamarja jne.), 2-3 porgandit ja 0,5 klaasi heledaid rosinaid ning soovi korral veidi suhkrut, mett ja peenestatud kaneeli. Puhasta porgandid ja riivi jämedalt, samuti toimi põdrakanepijuurtega. Aseta riivitud põdrakanepijuured ja porgand tihedalt keedupotti (tihenda kergelt nuiaga), lisa mahl, maitseained ja vajadusel niipalju vett, et see juuremassi veidi kataks, ning kõige peale asetada leotamata heledad rosinaid. Keeda 3-4 minutit lahtiselt, võta pada tulelt, sega hautis hoolikalt läbi, kata kaanega ja lase 10-15 minutit kaane all haududa. Kõrvale võid pakkuda külma piima ja röstsaiat.
- **Põdrakanepi pannkoogid.** 3 kuhjaga spl põdrakanepijuure jahu, 2 spl nisujahu, 2 spl taimõli, 1-2 muna; ½ klaasi keefiri, petti või hapupiima; ¼ tl söögisoodat ja maitse järgi soola ning veidi suhkrut või mett; praadimiseks õli. Sega valmis pannkoogitaigen ja küpseta väikesed lusikapannkoogid. Peale võid panna keedist, marmelaadi või mett.
- **Põdrakanepihautis riisiga.** 200g noori kevadisi põdrakanepivõrseid või -lehti, 2 klaasi vett, 1 klaas sõmerat riisi, ½ klaasi heledaid rosinaid või peenekshakitud kivideta aprikoose, 2-3 kuhjaga spl koorevõid, maitseks veidi soola ja suhkrut ning soovi korral ¼ tl peenestatud

kaneeli. Kuumuta kastruli põhjas võid, kuni see hakkab särisema, lisa riis ning sega pidevalt, kuni see muutub kuldseks. Nüüd sega juurde peeneks hakitud põdrakanep ja hauta tasasel tulel 2-3 minutit. Sega juurde rosinad ja vesi ning hauta kaane all tasasel tulel, kuni riis on pehme. Sega juurde maitseained, võta pada tulelt ja lase kaane all 10-15 minutit haududa. Sega veelkord põhjalikult läbi, serveerimisel paku kõrvale külma rõõska piima.

- **Põdrakanepikali.** *1kg põdrakanepijuuri, 10 liitrit vett, 0,3- 0,5kg suhkrut või mett ja 50g pärm.* Pese sügised põdrakanepijuured, tükelda, kuivata ja seejärel pruunista vajalik kogus pannil pidevalt segades helepruuniks. Jahvata või purusta pruunistatud juuremass jämedalt ning vala peale 5 liitrit keeva vett. Lase jahtuda toatemperatuurini ja kurna tõmmis kaljanõusse. Vala kurnamisjäädle peale ülejäänud keev vesi, lase veidi jahtuda, kurna ja lahusta saadud vedelikus suhkur või mesi. Lisa saadud vedelik eelnevalt kaljanõusse kurnatud vedelikule. Hõõru pärm vähese suhkruga väikeses kausis läbi, sega juurde veidi virret ja loputa pärimass ülejäänud kaljavirdele juurde. Lase üks päev lahiselt käärida, kurna vedelik, kuumuta 85 °C juures, villi väiksematesse pudelitesse, sulge pudelid õhukindlat ja aseta nädalaks jahedasse.

KIRJANDUS:

- Paju,A., Põdrakanep vanemale härrale, http://www.loodusajakiri.ee/eesti_loodus/EL/vanaweb/9607/pkanep.html
- Luigela,A., Põdrakanep ravib 99 haigust, http://www.terviseleht.ee/200123/23_p6der.php
- Gammerman A.F., Kadajev. G.N., Jatsenko-Hmelevskii. 1983. Lekarstvennõje rastenije. Moskva. Võsšja škola, 125-126.
- Zamjatina,N.G., Kuhnja Robinsona, Moskva, 1994,162-164.
- Prihodko,S.,Mihailovskaja M., Znahar v dome, Russkaja Kniga, 1995,147-148.
- Иван-чай (кипрей) свойства, применение, противопоказания: <http://www.menar.ru/ivan-chai.html>
- Копорский чай (Иван-чай). Приготовление копорскогочая, <http://kedr.primorye.ru/biblio/health/koporsky/>
- Иван чай: применение, состав, свойства, история, <http://kartinamira.info/zdorovie/445-ivan-chai-primenenie-sostav>
- Иван-чай узколиственный, <http://medicalherbs.sci-lib.com/herbs067.html>
- Põdrakanep vene rahvakultuuris, <http://eco-rus.ru/art.68.php>
- Кипрей узколиственный (Иван-чай, Копорский чай), <http://www.u-lekar.ru/content/view/86/2>
- Observations on nectar secretion in fireweed, *Epilobium angustifolium* L. (Onagraceae).<http://www.ibra.org.uk/articles/Nectar-secretion-Fireweed>
- Hiermann,A.,Bucar,F., Studies of *Epilobiumangustifolium* extracts on growth of accessory sexual organs in rats, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874196014985>
- I. Khlebnikov, Christie L. Blaskovich, Mark A. Jutila and Igor A. Schepetkin, Liliya N. Kirpotina, Larissa Jakiw, Andrei, Mark T. Quinn, Immunomodulatory Activity of Oenothien B Isolated from *Epilobium angustifolium*, <http://www.jimmunol.org/content/183/10/6754.full.pdf>
- A. Kiss1, J. Kowalski1, M.F. Melzig,Effect of *Epilobium angustifolium* L. extracts and polyphenols on cell proliferation and neutral endopeptidase activity in selected cell lines, <http://epilobium.com/page4/page11/files/epilobium-cell-proliferation-and-nep-activity-article.pdf>