



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

SÖÖDAVAD ÕIED

Krista Kaur

Tallinna Botaanikaaed

Söödavad õied – kaunis ja kasulik meie toidulaual



lidsed traditsioonid

Vana-Egiptus



Indiaanikultuurid



Vana-Kreeka



Vana-Rooma



India



Söödavate õite tarvitamine toiduks

- Hiinas, Indias, Egiptuses, Lähis-Idas jm on kestnud tuhandeid aastaid
- Kogu maailmas tõusuteel
- Viimaste aastate kõrgmood Euroopas ja Põhja-Ameerikas
- Muutumas toidukultuuri lahutamatuks osaks

Mitmekesised kasutusvõimalused

- Toorsalatid
- Hautised
- Magustoidud



- Võileivakatted
- Maiustused
- Kondiitritooted



- Küpsetised
- Joogid
- Hoidised
- Kaunistused
- Piduroad
- Argipäeva
toidud



Klassikalised söödavad õied



Spargelkapsas ehk brokoli

- (*Brassica oleraceae* var *italica*)
- **Sugukond:** ristõielised (*Cruciferae*)
- **Areaal:** kultuurtaim Lõuna-Itaaliast
- **Kasutamine**
 - salatid
 - supid
 - püreed
 - hautised
 - pastatoidud



Lillkapsas

- **Sugukond:** ristõielised (*Cruciferae*)
- **Areaal:** arvatavasti pärineb Ees-Aasiast
- **Kasutatakse**
 - sarnaselt brokolile
 - toorelt
 - kuumtöödeldult.
 - Esineb ka roheliste,
 - lillade, pruunide ja
 - kollaste õitega lillkapsast.



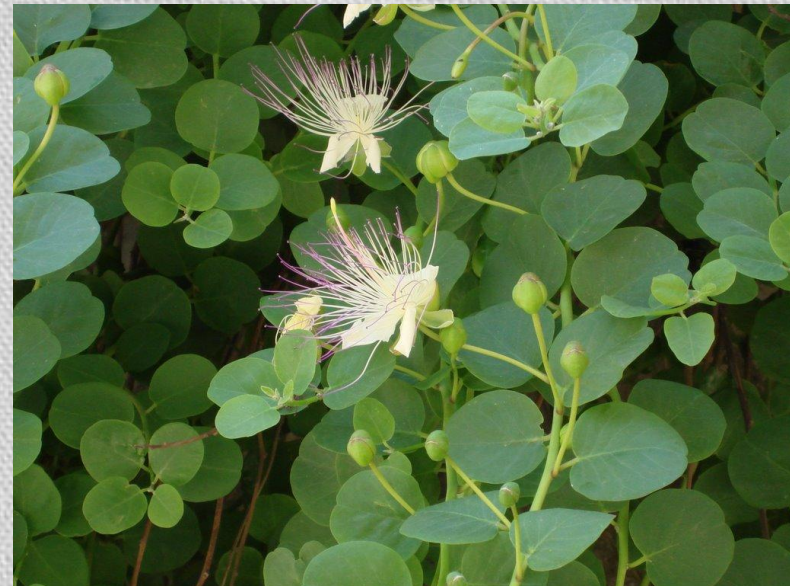
Harilik artišokk

- *Cynara scolymus*
- **Sugukond:** korvõielised (*Asteraceae*)
- **Areaal:** Vahemeremaad
- **Toiduks** tarvitatakse õisiku põhja.
- **Sisaldab** süsivesikuid, valke, mineraalainetest kaltsiumi ja rauda, B grupi vitamiine



Torkav kappar

- *Capparis spinosa*
- **Sugukond:** kapparilised (*Capparidaceae*)
- **Areaal:** Lõuna-Euroopa, Vahemeremaad
- **Kasutamine**
- Õiepungi lisatakse kastmetele
- Salatitele
- Majoneesile ja sinepile
- riisi- ja pastatoitudele, konserveeritakse



Safrankrookus

- *Crocus sativus*
- Sugukond: võhumõõgalised (*Iridaceae*)
- **Areraal:** Väike-Aasia
- **Maitse:** soe ja mõrkjas
- **Kasutatakse** emakasuudmeid
- toitude maitsestamiseks ja värvimiseks
- maailma kõige hinnalisem maitseaine.
- soodustab seedimist
- ergutava toimega



Söödavad õied aiast



Harilik kõrvits

- *Cucurbita pepo*
- **Sugukond:** kõrvitsalised (*Cucurbitaceae*)
- **Areaal:** Mehhiko
- **Maitse:** meeldiv mahe
- **Kasutamine**
- sobivad kaunistuseks
- nendest võib serveerida salatit,
- taignasse kastetult küpsetatakse õlis





Aedmonarda

- *Monarda didyma*
- **Sugukond:** huulõielised (*Labiatae*)
- **Areaal:** Põhja-Ameerika
- **Kasutatakse:**
- köögiviljasalatid
- puuviljasalatid
- tee
- Hoidised
- Toitude kaunistamiseks



Münt

- Mentha
- **Sugukond:** huulõielised (*Lamiaceae*)
- **Areaal:** Euroopa, Aasia
- **Maitse:** vürtsikas, erinevatel liikidel erineva alatooniga
- **Kasutamine:**
 - salatid ja supid
 - hautised ja magustoidud
 - joogid
 - riisitoidud jm



Sidrunmeliss

- *Melissa officinalis*
- **Sugukond:** huulõielised (*Lamiaceae*)
- **Areaal:** Lõuna-Euroopa
- **Kasutamine:**
- salatid
- magustoidud
- külmad joogid
- kuumad joogid
- Kaunistamiseks
(jäätis, koogid, tordid jm)



Põld-võõrkapsas ehk rukola

- *Eruca vesicaria*
- **Sugukond:** ristõielised (*Cruciferae*)
- **Areaal:** Vahemeremaad
- **Maitse:**
kergelt kirbe, pikantne
- **Kasutamine:**
- salatid
- võileibade katted
- pastatoidud
- köögiviljhautised
- supid ja püreed
- kaunistuseks



Saialill

- *Calendula officinalis*
- **Sugukond:** korvõielised (*Compositae*)
- **Areaal:** Vahemeremaad
- **Maitse:** terav vürtsikast kibedani
- **Kasutamine:**
 - salatid
 - supid
 - pasta- ja riisitoidud
 - maitsevõi
 - kaunistuseks



Aednelk

- *Dianthus caryophyllus*
- **Sugukond:** nelgilised (Caryophyllaceae)
- **Areaal:** Euroopa
- **Maitse:** kerge nelgi või
- muskaatpähklisarnane
- **Kasutamine:**
- salatid
- tarretised
- maiustused
- koogid, tordid
- joogid



Aniisi-hiidiisop

- *Agastache foeniculum*
- **Sugukond:** huulõielised (*Labiatae*)
- **Areaal:** Põhja-Ameerika
Kesk- ja Ida-Aasia
- **Maitse:** aniisi või
lagritsa-magusjuure sarnane
- **Kasutamine:**
- Magustoidud ja kondiitritooted
- Salatid
- Magused hoidised
- **Toime:** ergutab söögiisu ja soodustab seedimist



Harilik tokkroos

- Alcea rosea
- Sugukond: kassinaerilised (*Malvaceae*)
- Areaal: Euroopa, Lääne-Aasia
- Kasutamine:
 - salatid
 - köögiviljahautised
 - Kaunistuseks
 - värskelt
 - keedetult
 - kuivatatult



Harilik kikkaputk

- *Angelica archangelica*
- Sugukond: sarikalised (*Umbelliferae*)
- Areaal: Põhja-Euroopa
- Maitse: lagritsa-magusjuure sarnane
- Kasutamine:
- salatid
- köögiviljatoidud
- maiustused
- hoidised
- avanemata õienuppe taigas
- Suhkrustatud õisikuid kaunistuseks (koogid, tordid, maiustused)



Vürtsbasiilik

- *Ocimum basilicum*
- **Sugukond:** huulõielised (*Labiatae*)
- Areaal: Ida-India
- **Maitse:** erinevatel teisenditel erinevad maitsevarjundid (sidrun, õun, münt jm)
- **Kasutamine:**
- salatid ja pastatoidud
- köögiviljatoidud
- kagustoidud
- kaunistamiseks



Suur mungalill

- *Tropaeolum majus*
- **Sugukond:** mungalillelised (*Tropaeolaceae*)
- **Areaal:** Ecuador, Peruu
- **Maitse:** redist või mädarõigast meenutav
- **Kasutamine:**
- Salatid
- Võileivakatted
- Kohupiimatoidud
- kaunistuseks





Tähklavendel

- *Lavandula angustifolia*
- **Sugukond:** huulõielised (*Labiatae*)
- **Areaal:** Vahemeremaad
- **Maitse:** mörkjalt kibe
- **Kasutamine:**
- Salatid
- Supid
- Joogid
- Magustoidud
- Kondiitritooted



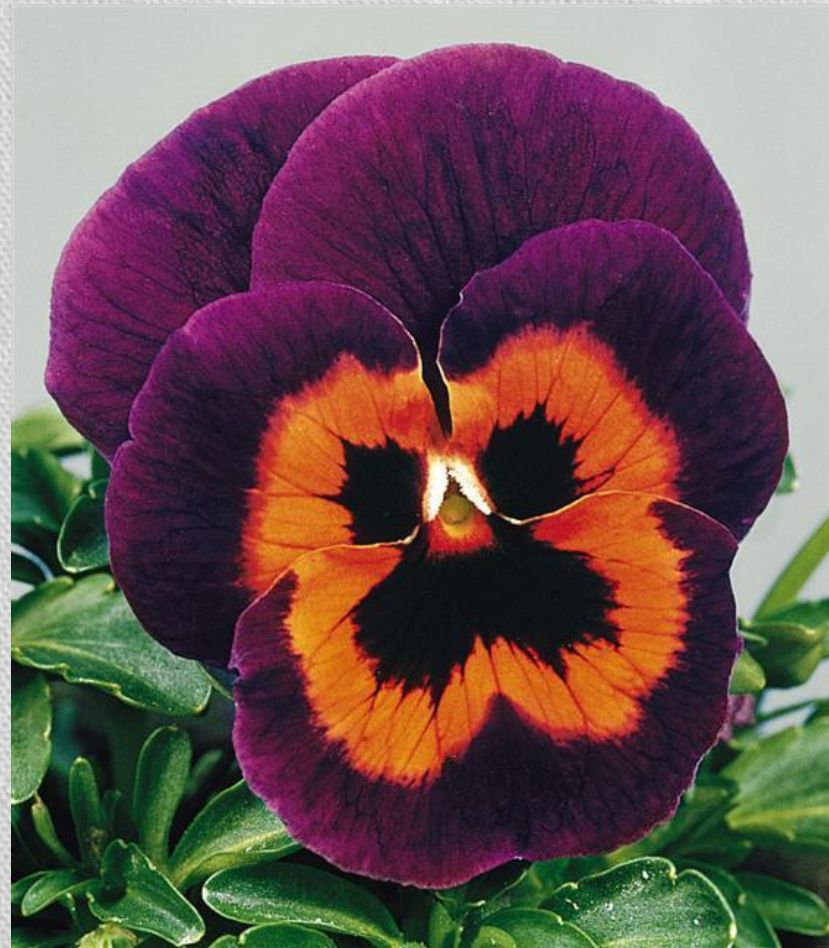
Värvisafloor

- *Carthamus tinctorius*
- **Sugukond:** korvõielised (*Compositae*)
- **Areaal:** kultuurtaim, arvatavasti pärit Lähis-Idast
- **Kasutamine:**
- safrani asendamiseks
- Tuntakse mehhiko safranina



Võõrasema ehk aedkannike

- *Viola x wittrockiana*
- Sugukond: kannikeselised (*Violaceae*)
- Areaal: kultuurtaim
- Kasutamine:
- supid
- salatid
- kastmed
- puuviljasalatid
- magustoidud
- Maiustused ja kondiitritooted



Roos, kibuvits

- *Rosa*
- **Sugukond:** roosõielised (*Rosaceae*)
- **Areaal:** põhjapoolkera parasvööde
- **Maitse:** sõltub sordist või liigist, meenutab maasikaid ja rohelisti õunu või troopilisi vürtse
- **Kasutamine:**
- Magustoidud ja maiustused
- Salatid
- Joogid





Toalilled



Mugulbegoonia

- *Begonia x tuberhybrida*
- **Sugukond:** *begoonialised (Begoniaceae)*
- **Areaal:** kultuurtaim, Andides kasvavate liikide hübriidid
- **Maitse:** hapukas, tsitrusetaoline
- **Kasutamine:**
 - salatid
 - koogid jm küpsetised
 - magustoidud
 - külmad joogid



Fuksia

- *Fuchsia*
- **Sugukond:** pajulillelised (*Onagraceae*)
- **Areaal:** Lõuna- ja Kesk-Ameerikas
- **Maitse:** kergelt hapukas
- **Kasutamine:**
- salatid
- magustoidud
- kaunistuseks



Suureviljaline viigikaktus

- *Opuntia ficus-indica*
- **Sugukond:** *kaktuselised (Cactaceae)*
- **Areaal:** Mehhiko
- **Kasutamine:**
- Supid
- Salatid
- Erinevate täidistega
- kaunistamiseks



Ürt-punanupp

- *Sanguisorba officinalis*
- Sugukond: roosõielised (*Rosaceae*)
- Areaal: Euraasia
- Maitse: meenutab kurgi maitset
- Kasutamine:
- Salatid
- Pajaroad
- Tee



Õunapuu

- *Malus*
- **Sugukond** (Roosõielised)
- **Areaal:** Väike-Aasia
- **Kasutamine:**
- Puuviljasalatid
- Kaunistuseks
- Suhkurdatult garneeringuks



Söödavad õied

Eesti loodusest



Angervaks

- *Filipendula ulmaria*
- **Sugukond:** roosõielised (*Rosaceae*)
- **Areaal:** Euraasia
- **Kasutamine**
- puuviljasalatid
- küpsetatud puuviljad
- siirupid
- külmad joogid
- tee



Suureõiene kellukas

- *Campanula persicifolia*
- **Sugukond:** kellukalised (*Campanulaceae*)
- **Areaal:** Euroopa
- **Maitse:** meeldivalt õrn magus
- **Kasutamine:**
- salatid
- Kaunistamiseks



Rukkilill

- *Centaurea cyanus*
- **Sugukond:** korvõielised (*Compositae*)
- **Areaal:** Euraasia
- **Maitse:** kergelt magus kuni vürtsikas
- **Kasutamine:**
 - salatid
 - köögiviljatoidud
 - maiustused ja kondiitritooted
 - looduslik toiduvärv



Harilik sigur

- *Cichorium intybus*
- **Sugukond:** korvõielised
- (*Compositae*)
- **Areaal:** Vahemeremaad
- **Maitse:** kergelt mõru
- **Kasutamine:**
- Salatid
- Kaunistamiseks



Hapu oblikas

- *Rumex acetosa*
- Sugukond: tatralsised (*Polygonaceae*)
- Areaal: Euraasia
- Maitse: hapukas
- Kasutamine
- Salatid
- Kastmed
- hautised



Eksootika



Brasiilia feihoapuu

- *Acca sellowiana*
- **Sugukond:** mürdilised (*Myrtaceae*)
- **Areaal:** Lõuna-Brasiilia, Paraguai, Uruguai
- **Maitse:** magus, vürtsikas
- **Kasutamine:** salatid
- puuviljatoidud
- Kaunistamiseks
- maiustused



Harilik jasmiin

- *Jasminum officinale*
- **Sugukond:** õlipuulised (*Oleaceae*)
- **Areaal:** troopiline Aasia
- **Maitse:** magusmõrkjas
- **Kasutamine:**
maitsestamiseks
lõhnastamiseks
- riisitoidud



Pärisbanaan

- *Musa x paradisiaca*
- **Sugukond:** banaanalised (*Musaceae*)
- **Areaal:** trooliline Aasia
- **Kasutamine:**
- peamiselt küpsetatult
- värskelt
- salatid
- hautised



Tääkliilia

- *Yucca*
- Sugukond: agaavilised (*Agavaceae*)
- Areaal: Põhja-Ameerika lõunaosa
- Maitse: mahe-magus
- Kasutamine:
- Salatid
- Õienuppe röstitult
- Segatult tortillajahuga



Kõik õied
toidulauale
ei sobi



- Vältida toidulaual tundmatuid õisi
- Hea taimetundmine on abiks. Kindlasti ei sobi toidulauale alpikanni, inglitrompeti, mürkputke, maikellukese, kartult jpt mürgiste taimede õied
- Veendu, et õied, mida kasutad toiduks, on kogutud puhtast keskkonnast
- Taimeäridest ostetud taimed on tavaliselt taimekaitsevahenditega töödeldud

Söödavad õied
aitavad rikastada
meie toidulauda

...

... nii agipäeval



... kui pidupäeval



Tänaan tähelepanu eest!

Krista Kaur

Tallinna Botaanikaaed