

Kolm avastust *Pähkla külas*

Pähkla küla asub Saaremaal. Pähkla külas elab perekond Lember. Kummalisel kombel meeldib neile oma äri ajades tuuleveskitega võidelda – enne oma toodangu müüma hakkamist tuleb neil ostjaile teha põhjalik selgitustöö, mida üldse pakutakse. Aga kes juba on “ära räägitud”, need on seda jäädavalt ja truusüdamlikult ning leiavad alati tee Lemberite taluvärvavas asuvasse kenasse müügipunkti, millel ilutseb suur kiri “Karmeli”.

Tekst: **Margit Arndt-Kalju** Fotod: **Meeli Küttim**

Kas te teate, mida tähendab sõna “tuder”? Ja hm ... huvitav, kas saarlane ja mälu-mängur Ivo Linna ikka teab seda? Igatahes tekkis meil toimetuses sellest “asjast” kuuldes suur kiusatus minna tänavale rahvaküsitlust tegema, ise sedasi hunt-kriimsilmliku või amy-winehouse’liku üleolekuga ümisesedes: “Tuder-tudra-tutra ..., tuder-tudra-tutra ...!”

Nüüd, kui selle sõna käänamine on selge, avalikustame tõe: tuder on õlitaim, mis kasvab ka Eestis. Määratult kasulik ja huvitav – väidetavalt on tõestatud, et kaks nädalat kestva igapäevase tudraõli tarbimisega – luskatäis-kaks päevas – vähenevat kolesteroolitase kehas lausa 12%! Sõitsime Saaremaale Lääne-Saare valda Pähkla külla tudrapõldusid ja väikeettevõtjatest õlitootjaid oma silmaga kaema.

1. avastus: kanepipõld

Või õigemini – tuder oli algpõhjus, miks me Laratsi tallu jõudsime, aga kohapeal oli veel palju muudki avastusväärset. Esimese hooga sattusime näiteks otse kanepipõllule, kus suured lõhnavad rohelised pead varte otsas tuules raskelt siia-sinna õõtsusid. Oi kui ilusti. Ja oi kui kutsuvalt mõningatele kahtlastele mootorrattaseltskondadele, kes viskavad motika põlluveerde ning üritavad põllule tormates ja saaki rumalalt maha tallates teha kordusstseene Leonardo DiCaprio kuulsaks mängitud filmist “Paradii-

sirand”. Paraku “tulemusteta” ... See kanep on õlitaim, ei muud – “muu” välistamiseks on mitmed laboridki käinud Pähkla põllul usinasti ja uudishimulikult analüüse võtmas. Pereisa Aivar Lember muheleb saarlaslikult: “No see põld on selline kena jah ...”

Kanep kasvab talus esimest suve ja pererahvas on põnevil, kuidas selle õliks ajamine õnnestub. Põllul olev on justnimelt seemne- ja õlikanep – kunagi meremeeste seas populaarne olnud niinekanep on teist masti, kasvades mitme meetri kõrguseks.

Seemnerad septembri algul igatahes juba moodustusid. Jääme huviga ootama, kuidas tänavused tulemused lõpuks jäävad – võib-olla saab sellest millalgi teada ka Lemberite firma Karmeli kodulehelt <http://karmeli.ee> või Facebookist, aga esialgu on kõik kanepisse puutuv veel eksperimentaalfaasis, tootearendus on tuleviku teema.



Karmeli müügitajake lõhnab värsket puidu ja optimismi järele.

Olge lahked: kanep on teie ees. Kuivanud raod on isastaimed, lopsakad aga emastaimed.

2. avastus: tatrapõld

Kui Karel ja ta isa Aivar meid järgmisena tatrapõllule juhatasid, oli üllatav näha, kui ILUS, tõesti lausa lillepeenrasse jõudmist väärt on tatar: kurejalapunased tatarvarred haaravad pilku, et see siis edasi suunata õitele: tatar õitseb KOGU AEG, samal ajal kui





- ▶ Tervislik, maitsev ja oma.
- ◀ Kurepuna-jalgne tatar õitseb kogu aeg, isegi sügisel.
- ▲ Hämmastava puhtusega seemned.



ehe maitse

osa saaki hakkab juba valmima. See silmale ilus asjaolu muudab saagikoristuse kohe mitu korda keerulisemaks – no kuidas saada need terad või pähklikesed õiges kasvufaasis sealt kätte!

Aga meie seisame põlluveerel isa ja poja vahel, vaatame kogu ilu silmaga ning üritame ahnelt tabada korraga kahte mahlakat juttu: isa räägib, kuidas tatart ei tohiks mingil juhul aurutada või röstida n-ö tavaliseks pruuniks poetatraks, kus on peaaegu kõik kasulikud ained töötlemise käigus otsa saanud, poeg seletab samal ajal lahti teadlaste uuringuid, mis sama kinnitavad. Aivar räägib paljude eesti meeste Nõukogude sõjaväes tekkinud “tatratraumast” ja tatra-mee eripäradest – sündsuse huvides jäägu need siinkohal spetsiifiliselt kirjeldamata –, Karel loetleb, mida kõike annab nende tehtud toortatratoodetest valmistada. Aga mõlema mehe jutus on sügav veendumus, et just toortatar on õige asi. Õigupoolest nad midagi muud teraviljatoodetest enam ei tarvitagi, kui kodus söövad. Nisujahu järele pole enam mingit kihku – hele toortatrajahu asendab seda väga edukalt, nii et see arvamus ei pea üldse paika, et (toor)tatrajahu tuleks kerkimise ja kohevuse huvides kindlasti nisujahuga segada.

3. avastus: tudrapõld

Ja nüüd siis kulminatsioon, mille pärast sai Saaremaale tulnudki. Kollakasroheline, märkamatu, lausa äbarikke, õrnu kõrrekesi täis väli ... Kas



siis sellisest tõesti saab midagi ...?! Aga saabki. Tuder on habras ime, mis Karmeli presside alt läbi käinuna annab üllatavalt tugeva maitsega õli: üks loeb sellest välja kaalika maitset, teine pähkli oma. Eesti Talupidajate Keskliit arvas Karmeli külmpressitud tudraõli tänava aga tiitli “Parim tervisetootode 2016” vääriliseks.

Tootmispool käib Lemberite juures ajaga ühte sammu ja kõik seemned-pähklikesed jõuavad pakenditesse erakordselt puhtalt – mingeid valesid terasid nende seast naljalt ei leiagi! Kui on õlitegu, siis valmib ühekorraga tavaliselt umbes 70 liitrit õli. Pudelid saavad peale kenad sildid, millega neid varustab peretütar Katre, kes igapäevaselt pea-



▲▶ Karel teab: kõhetu tudrakõrre seemnetest saab vägev õli.

“Tudraseemned on justkui Eesti oma chia-seemned!”

linnas graafilise disaineri leiba sööb.

Tudraõlil plusse jagub: paremat oomega-3-rasvhapete allikat naljalt ei leiagi! Õlil on ka suurepärase kuumataluvus – kui oliiviõli kannatab keskmiselt 180 kraadi, siis tudraõliga võib rahumeeli toimetada isegi ligi 250-kraadises kuumuses. Lemberid on oma õli suhtes põhjendatult õnnelikud ja uhked, kõik on kontrolli all ja oma: taimed kasvavad oma põllul, õli tuleb oma õlipressist ja seda pole kuidagi ületöödeldud.

Ja kuulsus levib. Täpselt sel hetkel, kui me värskete palkide järele lõhnavas Karmeli müügikohas pereema Anne toortatrapirukat maitseme ja tatra-kanepiteed jooma, peatub külatänaval

ehe maitse

džiip, sellest väljub soome mees, küsib teadlikult pudeli-kaks tudraõli ja lahkub, need peos, rahulolevalt. See õli pole mingi anonüümne massi-tarbekaup!

Tudrast võib tõesti eufooriasse sattuda. Igavesti tore üllatus on näiteks seegi, et tudraseemned on justkui Eesti oma *chia*-seemned! Niis-kelt moodustub nende ümber mõnus kallerdav konsistents ja seega ongi need täpselt samamoodi kasutatavad kui *chia*. Limpsti! käib kuhjaga täis lusikas suhu, kui Karel selle degusteerimislauas meie poole sirutab. Kodus saab neist seemnetest aga alaline jogurti täiendus.

Karel on kogu südamega Karmeli ja selle arendamise küljes. Firma-nimigi, mis tuleb Kaarma endisaeg-sest nimest Karmeli, sai tal suure visaduse ja lausa saaremaise jonnii abil kinnitatud – asi jõudis kohtusse välja, kuna ametnike meelet sarnanes see sõna liialt igasuguste Carmelite või Carmenite-Karmenitega. Aga Karel otsis välja kümneid näiteid, kus ühetähelise erinevusega nimed on siiski kinnitatud, ja võitis lahingu.

Imeilusa Saaremaa päeva lõpuks viis Karel meid Kuressaarde GOSPA restorani, et sealne tuntud ja pärjatud peakokk Alar Aksalu muudaks kenade pakkide sisu maitseelamuseks ja teooria leiaks praktikas kinnitust. Nii juhtuski. Alaril jagub tunnustussõnu Karmelile palju ja ta on vaimustunud Lemberite pühendumusest ja tegevuse läbimõeldusest. Austusega silmitseb ta nende hoolega puhtaks saadud tooteid – no mitte ühtegi kivikest ega võõrast iva pole sees! – ja mõtleb välja aina uusi kasutuskohti. Ja nagu ta tavatseb öelda: “Kokandusteadmised pole midagi väärt, kui neid ei saa jagada.” Seepärast annab ta oma suurepärase retseptid ka siin meile kõigile näha ja järele teha ning jagab nõuandeid, kus võiks toortatart ja toortatrajahu köögis kasutada.

Alar Aksalu soovitab

Toortatrast tehtavad toidud: kartuli-tatratkotletid, tatra salat, tatra-kapsapada, kapsarullid tatruga, *tatrotto*, tatrapiim, tatruga supid: seljanka, borš jms.

Toortatrajahust tehtavad toidud: tatraleb, tatrapanikoogid, purukook tatrajahust, tatrajahubiskviidid, tordid, kringlid.



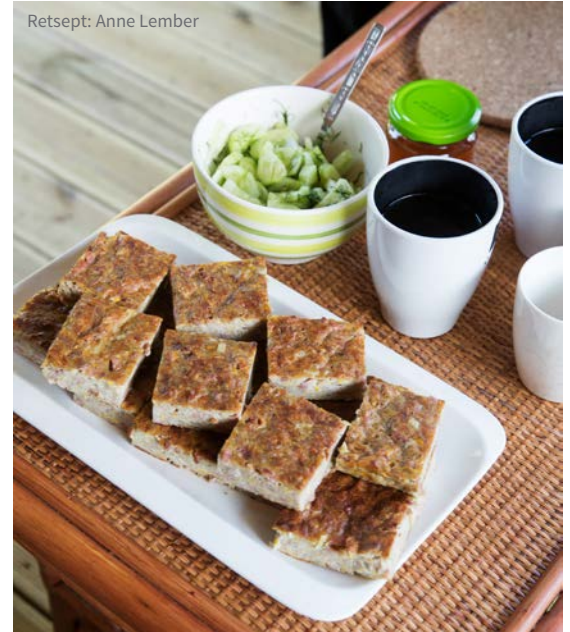
Pereema toortatrapirukas

See plaadipirukas on nagu hommiku-sööki kvintessents – kõik tähtis on siin üheskoos ja tulemus on suurepärane.

T K G L

1 kg suvikõrvitsat, 1 sibul, 4 muna.
2 dl Karmeli toortatrajahu, 1 dl õli,
200 g riivjuustu, 1,5 tl soola, 0,5 tl pipart,
soovi korral 1 pakk pitsakatet ehk 300 g
endale meeldivat liha või lihatoodet

Riivi suvikõrvits jämedamal riivil, haki sibul. Klopi munad lahti, lisa õli, jahu ja riivitud juust. Maitsesta soola ja pipraga. Sega kokku sibula ja kuivaks pigistatud suvikõrvitsaga. Vala ahjuvormi ja küpseta 200-kraadises ahjus 30 minutit.



Retsept: Anne Lember

Karmeli toortatrajahuga laavakoogikesed

3 tk **T K G V**

90 g tumedat šokolaadi
75 g võid + natuke määrimiseks
1–2 tl kakaopulbrit
2 muna
85 g suhkrut
40 g Karmeli toortatrajahu
serveerimiseks jäätist ja seemneteta
vaarikamoosi

- 1 Määri kolm muffinivormi võiga, kata kakaopulbriga ja jäta ootama.
- 2 Sulata šokolaad koos võiga ja pane kõrvale natukeseks jahtuma.
- 3 Vahusta munad suhkruga ilusaks kohevaks. Lisa šokolaadi-võisegu ning mikserda kõik omavahel läbi. Viimasena lisa toortatrajahu ja sega kõik korralikult, nii et tekib ilus sametine paks tainasegu. Jaga segu kolme muffinivormi vahel võrdseks ära ja aseta 180-kraadisesse ahju 12 minutiks. Kooki tuleks serveerida kohe pärast ahjust võtmist, sest muidu jätkub küpsemine kuumas vormis ja enam ei teki laavaefekti, kui kooki lahti lõigata. Väga maitsev on serveerida koos jäätise ja hapuka moosiga, mina kasutasin enda tehtud vaarikamoosi, millel on seemned välja söelutud.



Retsept: Alar Aksalu



Retsept: Alar Aksalu

Karmeli toortatrast *tatrotto* ürdi- kreemi ja viljapõlluseemnetega

2–3-le **TKGVM**

1 liiter vett, 500 g toortatart, 1 sl soola,
25 g spinatit, 25 g lehtpeterselli, 10 g tilli,
30 g taluvõid, 250 ml kuuma vett

vabal valikul 1 teelusikatäis seemneid: puhastatud kanepiseemned, päevaliliseemned, linaseemned, tudraseemned, kõrvitsaseemned – röstitud; garneerimiseks murulauku, tudraõli ja parmesani

- 1 Pese toortatar. Lase vesi keema, lisa supilusikatäis soola, lisa tatar, sega läbi, aseta kaas peale, tõsta tulelt kõrvale ning lase seista 30 minutit.
- 2 Võta blender, aseta ürdid blenderisse ja 30 grammi või-kuubikuid ürtide peale. Keeda kannuga tassitais kuuma vett ning vala ürtide ja või juurde. Lase blenderil täiskiirusel 5 minutit töötada. Sega segu valmis tatrasse. Kui soovid kleepuvat tekstuuri, lisa ise värskelt riivides parmesani. Kena asi. Head isu!

Tudraõli baasil ürdi-dressing salatitele

Retsept: Alar Aksalu

TKGVM L

300 g tudraõli, 1 küüslauguküüs, 1 pöidlaasuurune
punt tüümiani, 1 laim, soola, pipart, suhkrut

Koori laimikoored tsitruseskooriga blenderisse. Lõika laim pooleks ja pressi ka mahl blenderisse. Koori küüslauk ja lõika küüslauguküünest rattad. Eemalda tüümianilehed okste küljest. Lisa küüslaugurattad ja tüümianilehed blenderikannu ning pane näpuotsaga juurde soola, suhkrut ja värskelt jahvatatud musta pipart veskest. Viimasena lisa kannu tudraõli. Blenderda 2–3 minutit. Kurna läbi sõela. Lase jahtuda ja lisa värskelt salatile.

Hästi hoitud saladus – tudraõli on palju kasulikke omadusi

1. Tuder (*Camelina*) on seitsmeliigi-
line taimeperekond ristõeliste
(*Cruciferae*) sugukonnas. Looduslikult
kasvavad tudrad Euroopas, Vahe-
mere maades ja Aasias. Euroopa on
nelja liigi kodumaa. Tudra lähimad
sugulased on harakalav (*Erysimum*)
ja müürlook (*Arabidopsis*), aga ka
raps, redis, kaalikas ja kapsas. Kõik
tudrad on 25–100 cm kõrgused ühe-
või kaheaastased kahvatukollaste
õitega rohttaimed.

2. Tudra vilj on 6–12 mm pikkune
2. pinnikujuline pakatav kõdrake,
milles seemned kinnituvad kilejale
vaheseinale. Vilja kumerdunud pool-
med on tiivataolise äärisega.

**3. Eestis kasvab tuder tulnu-
kana:** umbrohuna prahipaika-
del, laoplatidel, sadamates ja raud-
teel. Põllukultuurina on siin nelja liiki
tutrasid: liivtuder, karvane tuder,
põldtuder ja linatuder. Tuder õitseb
Eestis maist juulini.

4. Kultuurtaimena on tuntuim
4. liik põldtuder ehk õlituder
(*Camelina sativa*). Õlitaimena kasva-
tatakse ka karvast tutra (*Camelina
pilosa*). Ühel taimel moodustub
20–100 vilja ja igas viljas küpseb
10–50 seemet. Tuder on väga vana
kultuurtaim. Vanimad arheoloogili-
sed leiud tudra kasvatamise kohta
 pärinevad neoliitikumist ehk noore-
mast kiviajast 4.–2. aastatuhandest
enne Kristust praeguse Šveitsi,
Kreeka ja Rumeenia aladelt. Täna-
päeval kasvatatakse tutra Euroopas,
Põhja-Ameerikas, Lõuna-Ameerikas,
Indias, Austraalias ja Uus-Meremaal.

5. Tudra eeliseks on varane ja
5. kiire kasv, vähene nõudlikkus
pinnase viljakuse suhtes ja vastupida-
vus põuale, haigustele ja kahjuritele.
Tuder on üsna lamandumis- ja varise-
miskindel taim. Tudraseemnete õli-
sisaldus on samas kaks korda suurem
sojaoaseemnete õlisisaldusest. Ühest
tonnist tudraseemnetest saab pres-
sida kuni 300 kg õli. 1000 seemne kaal
on 0,8–2 grammi. Tudraseemnete õli-
sisaldus on 30–46%. Kõige rohkem
(kuni 40%) on selles linoleenhapet
ehk oomega-3-rasvhapet, vähem
linoolhapet ehk oomega-6-rasvhapet
ja erukahapet.

6. Rahvapärased tuntakse tutra
6. nimetuste all jodrak, juder, luud-
jas, tutar, lutik jm. Inglise keeles kut-
sutakse tutra ebalinaks (*false flax*),
saksa seesamiks ja siberi õliseem-
neks. Taimeteaduslik nimetus tule-
neb kreeka keelest ja tähendab tõl-
kes madalat, väikest lina, sest tuder
kasvas varem sageli linapõldudel ja
vähendas lina saagikust.

**7. Tudraõli on palju häid oma-
dusi.** Rikkalik tokoferoolide
(noorusevitamiin E) sisaldus pärsib
oksüdeerumist ja soodustab õli säili-
mist. Tudraõli võib säilitada kuni 18
kuud. Lisaks alandab tudraõli toidus
kasutamine kolesterooli ja kõrgene-
nud vererõhku. Tudraõli suitsemis-
punkt on 246 °C, mis on palju kõrgem
kookos- või oliiviõli suitsemispunktist
(176–180 °C). Tudraõli sobib toidu-
õliks salatis, kastmetes, jogurtis, put-
rudes, aga ka kõrgel temperatuuril
praadimiseks, frittimiseks jm.

8. Tudraseemneõli kasutatakse
8. toiduõlina, kosmeetikatööstu-
ses seepides ja šampoonides, tehni-
lise õlina, biokütusena isegi lennuki-
tes jm. Varem tarvitati tudraõli ka
lambiõlina. Kogu taim kasutatakse
loomasöödana ja varsi kiu saami-
seks. Seemneid antakse puurilindu-
dele süüa. Kollaseid või pruunikaskol-
laseid tudraseemneid võib kasutada
salatites, jogurtites, jahu hulka sega-
miseks, kondiitritoodetes jm.

9. Säilita tudraõli pimedas kohas
9. toatemperatuuril, pärast
pakendi avamist aga jahekapis.

**10. Tuntakse tudra tali- ja
10. suvisorte.** Seemnete saagi-
kus Eestis on 1–1,3 tonni, maksimaal-
selt kuni 1,7 tonni hektarilt, mujal
maailmas on saadud isegi kuni 2,7
tonni seemneid hektarilt. Tudravil-
jade küpsemiseks külvist saagini
kulub 70–90 päeva, jahedamal suvel
kuni 100 päeva. Tudraseemned ida-
nevad mõne plusskraadise mullatem-
peratuuri juures ja tõusmed ehk idan-
did taluvad kuni –12°C külma. Talisori-
tide seeme külvatakse sügisel, suvi-
sortidel kevadel mais. Põldtuder ehk
õlituder kasvab 50–100 cm kõrgu-
seks.

Botaanik Urmas Laansoo