

Itaalias ja Jaapanis saab apteekidest osta Eestis varutud kasemahla

Ivar Sibul, Põllumajandusteaduste doktor

03. aprill 2007

Eesti Päevaleht



Seda, et kase- ja vahtramahl on tervislikud ja tervistavad joogid, teadsid juba meie esivanemad. Kevadine puumahl on põhjamaalastele tähendanud justkui uue elu algust ja lootust.

Kasemahlas usuti olevat maagilist väge, mis pidi aitama 101 tõve ja haiguse vastu ning joojat noorendama. Eriti imelise toimega usuti olevat haruldase kirikase (maarjakase) mahl. Neiud aga, kel oli soov saada kogu suveks valget ja rõõska jumet, pidid oma nägu kasemahlaga pesema. Mahla aga ei tohtinud enne pesemist juua, muidu pidi imevägi kaduma. Samuti pidavat kasemahl tedretähnid näolt ära võtma.

Kase- ja vahtramahl tuleb puujuurte abil mullast omastatud veest, mis liigub intensiivselt kevadel, vegetatsiooniperioodi alguses, piki tüve okstesse, et tagada lehtede areng. Lehtpuude aastarõngastes torukujulisi sooni mööda puus üles liikuv vesi rikastub samal ajal eelmisel aastal puutüvesse varuks kogutud süsivesikutega. Seega pole kevadine puumahl muud, kui läbi puu filtreerunud vesi koos selles lahustunud suhkruga. Suurem osa mahlas leiduvast suhkrust on sahharoos, vähesel määral ka glükoos ja fruktoos. Meie hariliku vahtra mahl sisaldab suhkrut umbes kolm protsenti. Võrdluseks, Kanadas kasvava suhkruvahtra suhkrusisaldus mahlas võib küündida kuni seitsme ja poole protsendini. Kasemahla keskmine suhkrusisaldus on tagasihoidlikum, ulatudes vaid ühe protsendini.

Puumahlale annavad toniseeriva ja tervistava omaduse peale suhkrute aga ka mahlas sisalduvad mitmesugused orgaanilised happed, fenoolsed ühendid, aminohapped, mineraalained, mikroelemendid, vitamiinid ja taimsed hormoonid. Nii vahtra- kui ka kasemahl sisaldavad rikkalikult kaaliumi, vähem kaltsiumi ja magneesiumi, veidi ka rauda ja vaske ning C- ja PP-vitamiine.

Kasemahl kui ravim

On tõestatud, et juues kasemahla aitab see organismis lahustada fosfaat- ja karbonaatsooladest moodustunud põiekivisid. Seespiselt kasutatav kasemahl soodustab liigsete soolade eemaldamist organismist, ergutades neerude tegevust. Ravikuuriks juuakse kasemahla enne sööki üks klaasitäis korraks kaks kuni kolm korda päevas seni, kuni värsket mahla kevadel jätkub. Ka hapendatud mahl ergutab neerude tegevust ning on tervislik. Kevadine

kasemahlakuur teeks samuti head inimestele, kes põevad podagrat või reumat. Kasemahl parandab ka vereloomet, seega on see abiks kehveresuse korral. Kasemahlast saab abi ka see, keda vaevavad tursed. Mahl on ka tõhus kosmeetiline vahend: sellega nägu pestes muutub nahk pehmemaks ja heledamaks, juukseid loputades muutuvad need siidiseks.

Millal on õige aeg puumahla koguda?

Vahtra mahlajooks algab tavaliselt juba märtsi algul või keskel, siis kui lumi on veel sulamata ja maapind külmunud, kuid on juba päikesepaistelisi ilmu. Kasemahla tasub koguma hakata siis, kui ööpäeva keskmine temperatuur on +4 kuni +6 kraadi. Olenevalt kevadest on kasemahlaaega kolm kuni neli nädalat. Kui kask läheb hiirekõrvu, lakkab ka mahlajooks. Külmal kevadel kestab mahlajooks kauem ning soe kevad kuivatab mahla puus kiiresti. Kindel märk kase mahlajooksu algusest on see, kui kaseoksa murdekohale ilmub läbipaistev puumahla tilgake.

Aprilliga saab mahlaaeg tavaliselt läbi. Vanarahvas ütles, et mahla võib võtta, kuni kask "oksendama" hakkab, see tähendab – enne kinnijäämist ja kui mahl muutub sogaseks. Üks korralik kask võib kevade jooksul anda vähemalt 150, kuid ka isegi kuni 250 liitrit mahla. Vaher annab umbes liitri puumahla päevas. Vahtramahla ja väiksema koguse kasemahla saamiseks pole mõistlik mahla koguda tüvesse auku puurides, vaid oksast: lõigake ära mõni sõrmejämmedune vahtra- või kaseoks võra päikesepoolsel küljel ning kinnitage nõoriga selle otsa plast- või klaaspudel. Puud mahlavõtuks puurima asudes ei tasuks aga unustada, et kase, eriti aga vahtra puurimine mahlajooksu ajal mõjutab puu edasist elukäiku. Puurimisjälgjed jäävad puutüvesse ka sii, kui puurimisauk pärast mahlavõttu korralikult punniga sulgeda. Kui pärast mahlajooksu lõppu unustatakse puurauk puupunniga sulgeda või kui auk on liiga sügavale puuritud, võib see halvemal juhul olla puu kuivamise põhjuseks. Loomulikult ei puurita naabrimehe aias kasvavat ilusat kaske ega linnapargi puid, kalmistust rääkimata. Kõige parem mahlapuu kasvab kodulähedases oma või hea tuttava metsatukas, linnast ja suurteedest kaugemal.

Kõrgemal on mahl magusam

Tasub teada, et künkal või kõrgemal kohal kasvavad vanemad ja jämedamad kased annavad magusamat mahla, sest kuivemal maal pumpavad kase juured tüvesse vähem vett ning jämedamasse tüvesse on eelmisest aastast talletunud rohkem suhkruid. Samas aga tilgub mahla ülaltpoolt vähem. Madalal ja vesisel maal kasvavatel kaskedel on vesine ja vähemagus mahl. Mahla suhkruisaldus sõltub mingil määral ka kaseliigist. Arukasel on mahl veidi suhkrurikkam kui sookasel. Vanarahvas ütles selle kohta, et magusa mahlaga kaske vaadatakse okstest: allapoole rippuvate narmasokstega kasel (s.t arukasel) on magusam mahl kui püstiokstega kasel (ehk sookasel). Ka pani vanarahvas tähele, et mida külmem on talv, seda magusam on kevadel kasemahl, ning kui tali on rohkete sulailmadega ja vähese külmaga, siis on ka kasemahl vesine ja vähemagus.

Puumahlajoogid

Maitse järgi võib mahlale lisada kas natuke rosinaid, sidrunikoort, peenestatud mustsõstraoksi ja pisut suhkrut. Käärivale kasemahlale võib lisaks rosinatele lisada ka leivakoorukesi. Mahla saab edukalt värskena säilitada sügavkülmikus plastpudelites, hiljem seda suvel üles sulatades ja lahti korkides maitseb see nagu kevadine värskelt tilkunud puuneste, see on tõeline janukustutaja. Varasemal ajal valmistati kasemahlast ka kalja. Sel juhul kasemahl keedeti, seejärel jahutati, lisati pärm ning lasti käärida. Käärimise järel valati kasemahl eraldi nõusse,

suleti korgiga ning hoiti jahedas ning tarvitati suvel heinateol või pärast saunaskäiku. Kasemahlale sortsu rummi lisades saab väga omapärase joogi. Pisut magusamast vahtramahlast saab edukalt siirupit valmistada, kui mahl pannile valada ja vesi välja aurutada. Vahtrasiirup sobib hästi kokku pannkookidega ja hommikuse kaerahelbepudru täienduseks.

Puumahla kogumine

Kasemahl

- o Puuri puutüvesse oherdiga 2–3 cm läbimõõduga ning sõltuvalt puu vanusest 3–7 cm sügavune auk.
- o Puurauk tee puu lõunapoolsele küljele, 0,5–1,0 meetri kõrgusele maapinnast.
- o Vooli 30–40 cm pikkune lepa- või kasepuust tila.
- o Tila ülaosasse löika ühe sentimeetrise läbimõõduga soon, mida mööda hakkab mahl hiljem anumasse voolama.
- o Löö tila tihedalt otsapidi puuritud auku.
- o Tila alla aseta kogumisnõu.
- o Kui puult enam mahla ei võeta, tuleb puuritud ava tingimata sulgeda puidust punniga, et seeneosed ja muud haigusetkitajad puusse ei pääseks.

Vahtramahl

- o Puuri tüvesse umbes sõrmejämädune ja mõne sentimeetri sügavune auk.
- o Torka auku plastvoolik või metalltoru.
- o Tüvest nõrguv puumahl liigub õhuga kokku puutumata voolikut/toru mööda kaanega suletud kogumisanumasse (näiteks kolmeliitrisesse purki).

Tänavu kevadel on vahtramahla jooksuage olnud pikem, sest öised madalad ja päevased päikesepaistelised ilmad soodustavad vahtramahla tilkumist, kasemahla jooksu on aga vastupidi öised miinuskraadid pidurdanud.