



gi väheseks, et üldist haput maitset peita.

Palju kasulikke koostisaineid

Mingil määral leevendub punaste sõstarde hapu maitse küll marjade täisküpsuse saavutamisel, kuid siis on neid pudedate kobaravarte tõtu juba tülikas korjata ning hilistele punetajatele on teisigi soovijaid, eeskätt sulelised.

Punaste sõstarde puhul peab rõhutama ka nende arvestatavat kiudainete sisaldust. Tähtsamad tegi-

jad selles vallas on nii vees lahustumatu tselluloos kui ka vesilahustuv pektiin. Viimase sisaldus marjade valmistamisel mõnevõrra väheneb. Seevastu valke on nendes marjades vähe ning rasvu leidub hoopis kasi-nalt ja needki on koondunud peamiselt seemnetesse.

Erilise tulemuslikkusega ei pais-ta silma ka punasõstarde energeetiline väärtus, sajabgrammine marja-ports annab sööjale 40–50 kilokalorit. Mineraalainetest väärivad puna-sed sõstrad mainimist eeskätt tänu kaaliumi-, magneesiumi- ja fosfori-

Punased sõstrad on sobilikud mahla- ja veiniteoks.

ühenditele, mikrotoitainetest pais-tavad loo nimitegelased silma vesilahustuvate vitamiinide poolest (B-rühma esindajad, askorbiinhape), kuid selles vallas jäävad nad oma tumedatele sugulastele (mustadele sõstardele) kõvasti alla.

Mikroelementidest on loo nimi-tegelastes küll mõningaid metalle: rauda, mangaani, vaske, koobaltit, kuid märkimisväärselt me neid pu-nastest sõstardest ei omasta.

Tänuväärsed marjad talletamiseks

Kuna punastes sõstardest on teiste sõstardega võrreldes suhteliselt vä-hem kuivainet ja rohkem vett, so-bivad need hästi mahlateoks ning mahlast omakorda saab valmistada veini. Mõlemal juhul on lisatav suhkur vajalik, seda nii märjuke-ste maitseomaduste timmimiseks, nende paremaks säilitamiseks kui ka veiniteos pärmi-dele lähteaine-na alkoholi valmistamiseks.

Mahlast saab lahjendamisel ja täiendaval magustamisel edukalt val-mistada kas morssi või keeta kisselli. Suhteliselt hapu vedelikuna saab pu-nase sõstra mahla kasutada ka liha-marinaadides või hapustajana salati-kastmetes. Samuti võib neid sõstraid marineerida, siis sobivad nad lisandi-teks lihatoitude kõrvale.

Seevastu ohtra suhkrukoguse li-samisel saab nendest marjadest ka siirupit teha. Tahkematest hoidis-dest võib punastest sõstardest val-mistada keediseid, tarretisi, või-deid, kompotte, vürtsikaid kast-meid jm hoidiseid. Tihti kasutatakse punaseid sõstraid seguhoidis-tes, kus sõstarde panuseks on in-tensiivne happesus ja meeldiv vär-vus. Värskeid täisküpsed marju saab edukalt lisada piimatoodete-le (kohupiimakreemid, pudingid, jäätised jne) või kasutada lisandina marjakookide, -pirukate või vahtu-de valmistamisel.

Lisaks klassikalisele hoidistami-sele võib punaseid sõstraid ka sü-gavkülmutada ning isegi kuivatada. Tõsi, see viimane säilitusviis pole meil just eriti levinud, kuid soovija võib endale ökopoodidest soetada isegi punasesõstrajahu, mis tegelikult on peeneks jahvata-tud punased sõstrad.

URMAS KOKASSAAR