



REPRO

# rasva meetri kohta

Eesti rannapiirkondades suhtuti angerjasse samuti umbusklikult ning üle-eelmisel sajandil söödi "sakste kala" üsna pika hamba-ga. Rasvase ja heamaitsekalana suutis angerjas sööjate eelarvamused siiski peatselt kummutada.

Delikatesstoodete valmistamiseks jäi siiski veel pikk aeg, sest alles sajand-poolteist tagasi soolati paljudes rannakülades angerjad lihtsalt sisse, et neid rasvase lisandina hiljem herne- või kapsasupi sisse poetada. Tasapisi hakkas levima angerjate ahjus küpsetamine, suitsutamise ning hiljem lisandus ka marineerimine.

Angerja vaieldamatuks plussiks on kadude vähesus rookimisel, pärast puhastustoiminguid jääb nahkapandava osa suuruseks lausa 80–85%. Ka on paljudele kalasööjatele meeltnööda seegi angerja anatoomiline eripära, et lihas puuduvad väikesed söömist häirivad luud.

## Rasv ja veel kord rasv

Angerja biokeemilise koostise märksõnaks on igal juhul rasv, ehkki kalalade rasvasus võib kõikuda küllaltki suure vahemikus, 15–40%ni. Suuremad isendid on rasvasemad kui väiksemad, samuti on rohkem

rasva sügisel püütud kalades. Mida rohkem on kalas rasva, seda vähem sisaldub temas vett.

Angerja rasvhappeline koostis on mitmepalgeline: kõige rohkem leidub selles monoküllastamata rasvhappeid, teiseks-kolmandaks asetuvad enam-vähem võrdse sisaldusega küllastunud ja polüküllastamata rasvhapped. Tänu ohtrale rasvale leidub angerjas nimetamisväärselt ka rasvlahustuvaid vitamiine – A, D ja E. Seevastu vesilahustuvaid vitamiine on, mis enamasti B-rühma esindajateks osutuvad, on angerjas suhteliselt vähe.

Suurest rasvahulgast sugeneb ka paar probleemi. Angerja kohta ei kehti kindlasti üldine arusaam, et kala on suhteliselt lahja toidupala. Kalorsuselt võib rasvane angerjas edukalt konkureerida pekise sealiha ja Eesti kalade kalorsustabelis hõivab angerjas kindla esikoha. Rasvase kalana leidub angerjas ka üksjagu kolesterooli, sajabgrammises tükis on eelnimetatud ühendit 60–70 milligrammi.

Mineraalühenditest on angerjas rohkelt fosforiühendeid, maitsestatamisel lisandub tänu keedusoola panusele ka arvestatavalt naatriumi. Mikroelementidest leidub angerjates rauda ja tsinki, merest tabatud isendites lisanduvad jood ja seleen.

Suures koguses angerjasöömine, olgu siis supina, suitsutatud või marineeritud vormis, paneb nõrgema seedimisega inimesel "südameläikima". Tõsi, enamasti ei lase hinnatase ülesöömisel tihti juhtuda. Rasvase kalana nõuab angerjas hoolikat tähelepanu ka toiduks valmistamisel, näiteks suitsutamisel.

Teistest põhitoidainetest on angerjas veel arvestatavalt valke (15–17%). Palju on valke kala sitkes nahas, mis vaatamata eri töötlusviisidele lõplikult ei pehmenegi. Angerja sitke nahk on omalaadne looduslik pakend, mis hoiab rasvast kalaliha kindlas vormis nii suitsutamisel, marineerimisel kui keetmisel.

Meil levinud valmistusviisidest oli eespool juba juttu, kuid mujal maailmas on levinud ka angerjate röstimine, grillimine, hautamine veinis, kuumutamine aurus, praadimine võis, kasutamine pirukatäidisena jne. Maitset domineerijana ei vaja angerjas enda kõrvale palju lisandeid, tihti piisab kas leivastaiast, kartulist, salatist ja üksikutest maitsetaimedest.

**URMAS KOKASSAAR**