

tades nende viljade suhkrurikkust ongi mõistetav, miks sajabgrammine värske pirn väärindub sööja organismis 50–60 kilokaloriga.

Neli-viis korda kaloririkkamad on aga kuivatatud pirnid. Et kuivatamisel aurub tootest enamust veest ja teised põhitoidained ehk antud juhul suhkrud kontsentreeruvad, saamegi kuivpirne iseloomustada kolme märksõnaga: magusad, suhkrurikkad ja kõrge energiväärtusega.

Kui kodutingimustes kuivatatud pirnid muutuvad värvuselt tumedapoolseteks, siis poes müüdatavad kuivpirnid on tunduvalt heledamad. Põhjus on selles, et viimaseid on töödeldud antioksidantidega, milleks on tavaliselt mitmesugused värvliühendid.

Nagu eespool sai juba mainitud, leidub täisküpsetes pirnides minimaalselt orgaanilisi happeid. Paraku sugeneb hapete vähesusest ka mõningaid probleeme. Ainult pirnidest valmistatud tooted on liigmagusad ja maitset tuleb korrigeerida kas hapete või happerikaste teiste puuviljade lisamisega. Sidrunhappe vähesus muudab pirni viljaliha altiks ka hapnikust tingi-

tud oksüdatiivsele stressile. Üsna ruttu pärast koorimist või tükeldamist muutub pirni viljaliha õhuga kokkupuutel tumedaks.

Kui tavaliselt seostatakse värskaid puuvilju vitamiinirikkusena, siis pirnide puhul see väide väga silmatorkavalt ei kehti. Vitamiine pirnides loomulikult on, kuid nende kogused on väikesepoolsed ning eri vitamiinide päevaste vajaduste katmiseks peaksid täiskasvanud pirne sööma ikkagi küllaltki suurtes kogustes. Oleks pirnides piisavalt vitamiini C ehk askorbiinhapet, poleks ka probleeme pirnide löikepindade tumenemisega.

Värske pirn on parim

Põhiosa pirnidest süüakse värskelt. Värske vilja pluss on seegi, et enamikel inimestel see allergiat ei põhjusta. Pirnid kaua ei säili ja pikka transporti ei talu, seega tuleb need koristada enne täisküpsust, hoida kindlal temperatuuril ja gaasirežiimil.

Õigete lõhna- ja maitseomaduste nautimiseks peaksid poest ostetud pirnid mõnikord järelevalmi- ma. Selleks tasub mitu pirni paigutada toatemperatuuril paberikotti.

Küpsemisel eritub pirnidest gaaslist etüleeni, mis soodustabki nende viljade valmimist.

Juba täisküpsuse saavutanud pirnid tuleb aga kiiresti ära kasutada, sest need on altd rikkemisele. Pirnide küpsuse üle saab otsustada koore värvuse, viljaliha vetruvuse ning puuviljast lähtuva aroomi järgi.

Pirnide suhteliselt lühiaegne säilivus on üks põhjus, miks neist tehakse vägagi mitmekesiseid hoidiseid alates segumahladest ja lõpetades kääritatud siidri ning isegi veelgi kangema kraadiga jookidega.

Tavahoidiste toormaterjalina paigutub pirnide kasutus nelinurka püree-moos-kompott-marmelaad. Lihtne võimalus suurt saaki talletada on pirnide kuivatamine.

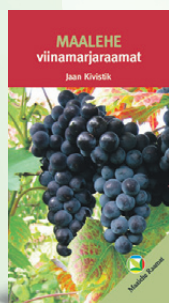
Värsked pirnid sobivad edukalt puu- ja köögiviljasalatitesse, juustuvaliku juurde ning loomulikult magustoitudesse: sobivad edukalt piimatoodete (juust, kohupiim, jäätis, puding), vanilje, ingveri, kaneeli, teiste puuviljade ja sulašokolaadiga. Unustada ei tasu ka rakendusvõimalusi paljudes pagaritoodetes.

URMAS KOKASSAAR

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Maalehe viinamarjaraamat

JAAN KIVISTIK

128 lk, pehme köide

Viinamarju on Eestis kasvatatud sajandeid. Nimelt on Eesti üks maailma põhjapoolsemaid riike, kus soodsa mikroklimega kasvupaiku valides saab väljaspool kasvuhoonet viinamarju kasvatada kogu territooriumil. Raamatust leiab Eestis kasvatamiseks sobivate viinamarjasortide ja -liikide kirjeldusi ning detaileid juhiseid kasvatamiseks, mis on selged ja kasulikud nii algajale kui juba kogenumale viinamarjakasvatajale.

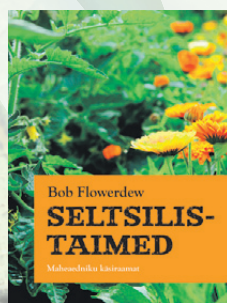


Maalehe väike laululinnuraamat

MARKO MÄGI

88 lk, pehme köide

"Maalehe väike laululinnuraamat" on hea abiline neile, kel pole mahti süveneda mahukatesse linnumäärarjatesse. Raamat tutvustab sõna ja pildi abil 38 tuntumat laululindu, keda võib igapäevaselt oma ümbruskonnas kohata, kas siis silmade või kõrvade vahendusel.



Seltsilistaimed. Maheaedniku käsiraamat

BOB FLOWERDEW

112 lk, kõva köide

Seltsilistaimed on põhikultuuriga koos kasvatatavad taimed, mis meelitavad põllule või peenrale kasulikke putukaid, peletavad kahjureid, varustavad mulda toitainetega, toestavad põhikultuuri ja peidavad selle lõhnasignaale. Õiged taimi koos kasvatades saab aednik läbi ilma enamiku sünteetiliste väetiste, pestitsiidide, lisaainete ja ravimitega.



Koduveini aabits

TIINA KUULER

104 lk, kõva köide

Koduveini aabits kirjeldab tänapäevast kodust veinitegu algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega. Lisaks retseptid, hüdroomeetri näitude tabel, nõuandeid veinide serverimiseks ja toitudega sobitamiseks.