



RETSEPT

Aktiniidia-ploomimoos

- 3 kg ploome
- 1 kg aktiniidiaid
- 800 g suhkrut

Et aktiniidiad valmivad väga ebaühtlaselt, koguge küpsed maha-kukkunud marjad kokku ja pange sügavkülma. Kui marjade küpsus on sealmaal, et need on võimelised järelküpsema, korjake kogu saak ära. Kõvad marjad jätke õhurikkasse ruumi järelküpsema, kuni nad muutuvad pehmemaks ja magusamaks.

Ploomid puhastage kividest, li-sage keetmiseks paar klaasi vett ja aktiniidiamarjad. Keetke tasasel tulel, nagu ikka moosi keedetakse. Täitke kuumutatud purgid kuuma moosiga ning sulgege kohe.

Targu Talita retseptikogu

ne augusti lõpus ja võib hilistel sortidel kesta lausa septembri lõpuni välja. Ka täisküpsuse korral säilib marjadel rohekas välimus, millesse panustab kõige rohkem klorofüll.

Pigmentidest leidub kõnealustes viljades ka veidi karotenoidseid ühendeid. Erilise saagikusega meil kasvavad taimed silma ei paista, hea, kui ühelt viljakandvalt taimelt saadakse kilo jagu või veidi rohkem vilju.

Südajal aktiniidial valmivad viljad järk-järgult. Valminud viljade tunnused on mõnevõrra pehmenenud ja õhenenud viljakest, heledam toon ning aromaadne lõhn ja meeldiv maitse. Juba küpsed viljad kipuvad kergesti varisema ning loomulikult ka riknema, samuti ei saa täisküpselt kogutud vilju pikaajaliselt säilitada ning nad on suhteliselt transpordiõrnad.

Külluslikult askorbiinhapet

Südaja aktiniidia viljade biokeemiliste väärtustega tuvumist võiks alustada vee ja kuivaine vahekorra-st.

Viljade veesisaldus jääb tavaliselt vahemikku 85–90%, kuivaine arvele jääb siis vastavalt kümnendik kuni kuuendik vilja massist. Viljade kuivainelisest koostisest langeb põhiosa süsivesikutele, täpselt suhkrutele.

Teise poolena esindavad süsivesikuid polüsahhariidid. Nende hulka kuulub nii vees lahustumatu tselluloos, mida leidub rohkem,

kui vesilahustuv pektiin, mida esineb mõnevõrra vähem. Viimati nimetatud süsivesikuid kutsutakse ka kiudaineteks.

Valke ja rasvu aktiniidiaviljades küll leidub, ent neid on süsivesikutega võrreldes kasinalt. Sajagrammise kiivitaimede sugulasviljade portsu söömisel saab organism ligikaudu 30 kilokalorit energiat. Järelikult erilise energiaküllusega need marjad ei hiilga. Küll aga ei saa mainimata jätta aktiniidiaviljade väga rohket askorbiinhappe ehk C-vitamiini sisaldust, mille arvele viljades langeb ligikaudu protsent või isegi veidi rohkem.

Nii rohke C-vitamiini sisaldusega vilju eriti palju ei olegi, meil kasvavatest suudaksid selles vallas konkurentsi pakkuda vaid kibuvitsa viljad.

Eelnevast lähtuvalt on arusaadav, miks südaja aktiniidia marju on aastakümnete vältel kasutatud C-vitamiini puuduse ennetamiseks või kaotamiseks. Mineraalühenditest leidub loo nimategelase andides kaaliumi-, magneesiumi- ja fosforühendeid.

Kuidas viljadega toimida?

Marjade nii kõrge C-vitamiini sisaldus ahvatleb neid eri viisidel hoidstama lootuses, et suurest hulgast askorbiinhapest jääb osa ka säilisesse.

Aktiniidia viljadest valmistatakse moosi, mille puhul on kaks lähemist: kas suhkruküllasem toor-

moos või veidi vähem magustatud keedumoo. Suhkruga hoidistest saab aktiniidiavilju kasutada veel ka kompottide toormeks. Biokeemiliste väärtuste alalhoiuks on kõige säästvam aktiniidiavilju säilitada sügavkülmutatult. Viljade veerohkus lubab neist edukalt mahla valmistada, kusjuures seda võib teha nii pressides, keedu- kui aurutusmenetlusel.

Mahlast omakorda saab valmistada teisi jooke, kas siirupit või isegi veini. Kui vilja veeküllus on mahlateoks hea, siis marjade kuivatamisel on see probleem. Aktiniidiamarju ilma lisaosjusega kuivatada ei saa.

Vähese, järk-järgult valmiva saagi korral on kõige otstarbekam südaja aktiniidia vilju kasutada värskest. Siiski peaks sel juhul arvestama kaht asjaolu. Nii nagu suurem ja kuulsam sugulane kiivi, nii sisaldavad ka südaja aktiniidia värsked viljad valke lõhustavaid ensüüme, mis pikema aja peale tarretises želatiini enda lähikonnas vedeldama kipub.

Südaja aktiniidia esmakordsel söömisel pole ka tagasihoidlikkus liiast, veendumaks, et ei teki probleeme ülitundlikkusega.

Neid mitmeti väärt marju saavad kasutada eeskätt need aiaomanikud, kes südajat aktiniidiat ise kasvatavad, vähesel määral võib neid suve lõpus leida ka turulettidelt või sügislaatadelt.