

# Pastinaak kõlab uhkemalt kui moorputk

REPRO

**Sügisel võib hästivarustatud poodide juurviljalettis kohata pastinaaki. Porgandit meenutavad, ent sellest heledamad koonusekujulised juurikad ootavad ostjaid.**

Arvatavasti pärineb pastinaak ehk aed-moorputk Vahemere-äärsetelt aladelt. Ajalooürikutes leidub fakte, et seda juurvilja tarbisid toiduks nii kreeklased kui roomlased juba mitu tuhat aastat tagasi. Keskajal oli pastinaak mitte niivõrd toitude maitsestaja, kuivõrd igati oluline söögitaim.

Sellelt positsioonilt oli loo peategelane sunnitud taanduma alles XVIII sajandil, mil kartul, porgand ja naeris pastinaagisöömise taga plaanile surusid. Pastinaagi tähtsust toidutaimena minevikus peegeldab ka moorputke perekonna ladinakeelne nimetus *Pastinaca*, mille sõnatüves võib tõlkes välja lugeda viiteid nii haritavale maale kui ka toidule.

Ammustel aegadel kasutati pastinaagi söödavat osa ka tervise turgutamiseks. Juurte vee-, piima- või veinittõmmisega kosutati kurnatud haigeid, ergutati nende söögiisu ja korrastati seedimist.

Nüüdisaja pastinaagisortide juur on tänu aretustööle suhteliselt lihakas, kujult kas kooniline või piklik-ümar. Sordile vastava juurekuju saavutamiseks vajab aed-moorputk sügavalt haritud mulda, muidu hakkab juurvilja kasvu ajal hargnema.

Samuti on muutusi läbi teinud selle juurvilja seisund toidulaulal. Tegu pole enam ei põhitoiduse ega lihtsa maitsestajaga, vaid paljudes piirkondades peetakse pastinaaki hoopis delikatessköögiviljaks.

## Kasvab ka meie kliimas

Siinsetes tingimustes võib aed-moorputke maa-alust osa saagiks koristada juba suve lõpust alates, kuid põhisaagi koristamisega ei maksaks väga rutata. Nimelt hoo-



**Eeterlikud õlid annavad pastinaagile intensiivse maitse.**

gustub juurika kasv just septembris ning mõned külmakraadid ei tee sellele juurviljale veel kahju.

Veelgi enam – pastinaagi maa-aluse osa võib jätta isegi aiamaale talvituma. Viimasel juhul lõigatakse sügisel maapealsed osad ära ja maapinnas peituvatele juurtele kuhjatakse külmakaitseks ka mulda juurde. Ületalve pidamise korral on kevadel värske pastinaak kohe olemas.

Kerge külmanäpistus muudab pastinaagi magusamaks. Põhjus on selles, et kaitseks külmumise eest toimub juurerakkudes vedelike suhkrustumine ehk osa varu-tähtsuse lagunemine glükoosiks.

## Moorputke toiteväärtus

Võrreldes paljude teiste juurviljadega, hiilgab pastinaak kahe näiduga: süsivesikute rohkuse ja kõrge kalorsusega. Eriti märkimisväärne on pastinaagi süsivesikute sisaldus, mis jääb vahemikku 15–18%.

Moorputke süsivesikute rohkus püsib enam-vähem võrdselt kolmel sambal. Esiteks suhkrute küllus, millel põhineb ka selle juurvilja magus mekk. Suhkrute rohkusest on kunagi kasu lõiganud ka segukohvi valmistajad, kes pastinaagi peenestatud viilud esmalt kuivata-

sid, siis tumepruuniks röstisid, peeneks jahvatasid ja lõpuks tühe koostisosana nii-öelda segukohvile lisasid. Teise süsivesikute grupi esindajaks on tärkliis, mida varuainena juurikasse talletatakse.

Kolmanda süsivesikute grupi moodustavad kiudained, milleks on rakukestades leiduv tselluloos.

Süsivesikute seeduv osa panustab kõige rohkem moorputke kalorsusse. Sajagrammises pastinaagiportsjonis on 65–85 kilokalorit. Võrreldes teiste juurviljadega, on see näit piisavalt suur.

Valkudele (kuni 1,5%) ja rasv-ollusele (kuni 1%) jääb kalorsuse kujundamises pigem kõrvalseisja roll. Samas ei saa pastinaagi õli-osa tähtsust sugugi alahinnata, sest maa-aluse osa erilise lõhna ja maitse kujundajatena on nende hulka kuuluvatel eeterlikel õlidel oluline osa. Just need ühendid annavadki pastinaagi söödavale osale sellerit ja peterselli meenutava lõhna ning maitse.

Kuuma ilmaga moorputke varrest ja lehtedest lenduvad eeterlikud õlid põhjustavad kokkupuutel higise nahaga lausa kergetüübilisi kõrvetusi. Seetõttu soovitatakse pastinaagi maapealseste osadega suvel asjatada kas varahommikul või hilisõhtul, pilves ilmaga või