

sevad jahusena. Teistest süsivesikutest on kastanites ka piisavalt suhkruid. Suhkrud ja tärkliis annavad röstitud kastanitele magusa maitse, mis on mõneti võrreldav külmänäpistatud kartulite mekiga.

Lisaks tärglilele on kastanites ka rohkelt süsivesikulisi kiudaineid. Kastanite kui toiduaine hinnatavust suurendab väärtuslike kergomastatavate valkude (kuni 4%) sisaldus ja tagasihoidlik rasvasus (kuni 2%). Samas on kastanite piskupoolse rasvulluse rasvhappeline koostis inimorganismile soodne, sest seal esinevad peamiselt mono- ja polüküllastamata rasvhapped. Rohke tärglisisaldus ning kasin õliosa eristavad kastanivilju tuntud pähklistest, ehkki poodides müüakse kastaneid ja nende tooteid tavaliselt pähkliiriulitel. Orgaanilistest hapetest on kastanite söödavas osas õun- ja sidrunhapet. Kuid vähene hapetesisaldus ei mõjutagi oluliselt kastanite maitset.

Kogu kastanipuu, viljad kaasa arvatud, sisaldab aga rohkesti parkaineid, millest olulisimad on tanniinid. Just viimased annavad viljadele omalaadset kerge mõrkja maitsevarjundi. Suures koguses värskete kastanite söömine võib parkainete rohkuse tõttu osadel inimestel põhjustada seedeprobleeme.

Tänu rohkele süsivesikute sisaldusele ja rasvade vähesusele annavad värsked kastanid sööjale keskmises ulatuses toiduenergiat – sa- jagrammisest portsust saab gurmaan 160–180 kilokalorit. Mineeraalainetest on söögikastanites eriti rohkelt kaaliumi (kuni 0,5%), külluslikult magneesiumi ja fosforit ning vähemal määral kaltsiumi. Mikrotoitainetest leidub värsketes kastanites B-rühma vitamiine ja askorbiinhapet, mikroelementidest leidub rauda, tsinki ja vaske. Tõetusviisid vähendavad kõige rohkem just askorbiinhappe sisaldust.

Kuidas neid süüakse?

Söödavatest kastanitest valmistatakse jahu, viimasest on juba ammustest aegadest ka leiba küpsetatud. Pruuniks kõrvetatud kastanitest tehtud jahu on kasutatud ka segukohvi koostises. Nüüdisajal kasutatakse kastanijahu mitmete küpsetiste, näiteks õhukeste leibade, kookide, küpsiste, vahvlite, pannkookide või hoopis magustatud pudingite ja kreemide valmistamiseks.

Vaid kastanitest jahvatatud jahu kannab õigustatult märget "glutee-

nivaba". Juhul kui küpsetistes kasutatakse koos kastanijahuga ka teisi levinud teraviljade jahvatasi, näiteks nisujahu, siis nendes loomulikult gluteeni leidub.

Kuid üksnes kastanijahust tehtud taina kerkimisomadused on nadid ning sellest saab küpsetada õhukesti, olekult rabedaid tooteid. Küll aga võib kastanijahu lisada paksendajana mitmesugustele keedustele.

Kastanite kasvatuspriirkondades on levinud ka kastanijahust keedetud pudrud, tuntuim neist on polenta. Muudest valmisroogadest on väga tuntud kastanipüree, mida kasutatakse lisandina mitmete toitude juurde või magusroogade ühe koostisosana. Normidega on määratud, et kastaneid peab pürees olema vähemalt 38%, ülejäänud osa moodustavad vesi, lisatud suhkur, õli, pektiin ja maitselisandid.

Pikemat aega saab kastaneid säilitada külmutatult, konserveeritult suhkrulahuses, alkoholiga immutatult, kuivatatult või vaakumpakendis.

Vilju võib süüa ka toorelt, lisatuna salatitesse nagu pähkleid. Tunduvalt rohkem tarvitatakse toiduks siiski termiliselt töödeldud vilju, mida kas keedetakse, hautatakse, röstitakse või aurutatakse.

Vastavalt ette valmistatud kastaneid kasutatakse kas suppides või lisandi rollis liharoogades. Vahemere maades on levinud kastanite kasutamine linnuprae täidiseks. Samuti võib kastaneid kas põhjalikult keeta või kergelt kupatada ning hiljem glasuurida. Termiliselt töödeldud vilju saab sukeldada ka magusatesse või soolastesse fondüükastmetesse.

Söödavaid kastaneid kasutatakse purustatult ka magustoitude koostises – kompekites, jogurtites, jäätistes, võietes jm. Eraldi magustoiduna müüakse suhkrustatud kastanilaaste. Kõige tuntum valmistusviis on siiski kastanite röstimine sütel. Röstimisel eemalduvad koor ja kest ning süüa saab läbiküpse- nud toitaineterikast sisu. Vahemere maades on lahtisel tulel grillitud kuumad kastanid eriline maiuspala, eriti jõulude ajal ning aastava- hetuse järel.

Kui röstitud kastaneid pinnalt soolaga maitsestada, saadakse maitset eriti huvitav roog, milles seguneb pindmine soolakas maitse ja kastani seest magusjas mekk.

URMAS KOKASSAAR



Urmas Kokassaar

5. I 1963 – 5. I 2013

See artikkel Urmas Kokassaare sulest jäi viimaseks, sest tark teadlane ja ladusa sulejook- suga kirjamees on lahkunud. Need kaks omadust kohtuvad ühes isiksuses paraku üpris harva. Ikka on nii, et teaduse- mees ei suuda oma teadmisi inimkeeles lahti seletada, või siis vastupidi – lobeda teksti sees ei pruugi olla eriti palju tarku mõtteid.

Urmas suutis need kaks oskust suurepäraselt ühenda- da, seepärast on tema kaotus meile eriti valus.

Oma populaarteaduslike arti- kliitiga andis ta oma panuse tervisliku toitumise populari- seerimisse ning inimeste hari- misse toiduainete biokeemia nüanssidest.

Urmas Kokassaar oli suurepärase õpetaja, tööta- des Tartu Ülikooli loodus- ja tehnoloogiateaduskonna loodusteadusliku hariduse keskuse bioloogia didaktika lektorina ning Hugo Treffneri gümnaasiumi bioloogia ja kee- mia süvaõppega loodussuuna bioloogiaõpetajana.

Ta on avaldanud suure hul- ga teaduslikke publikatsioone, koostanud õppevahendeid ja õppekavu ning kirjutanud õpikuid üldhariduskoolidele.

2006. ja 2008. aastal valiti ta Tartu Ülikooli *realia et naturalia* valdkonna aasta õppejõuks.