

Moeka ja kauni kübara kandja – kaseriisikas

Sügise lähenedes hakkavad metsaaluseid vallutama riisikad. Teeme korjetutvust tõelise kaunitariga nende seast – kaseriisikaga.

Nagu nimigi reedab, armastab kaseriisikas kaskede seltskonda, kusjuures soojade sügisilmade korral võib neid seeni metsast korjata suisa hilissügiseni.

Juba kaugelt nähtav

Kaseriisikat on metsas suhteliselt lihtne leida, sest seenekübara liharoosakas toon torkab sügisvärvides maapinna taustal hästi silma. Roosa, pealtvaates moekate ringidega kübar, mille äär on kaunitilt karvastatud, toetub tugevale lihakale jalale. Vanemad seened pleegivad ja muutuvad pigem kollakaspruuniks.

Suuremate kaseriisikate kübarate läbimõõt võib ületada isegi 10 cm. Aga neid hüglasi korjajad tavaliselt ei jahi. Hoopis enam on hinnas suuremapoolse nõõbi mõõtu kaseriisikad. Väiksemate seente kübara äär on seenejala poole sügavalt sisserullunud habekarvase servaga.

Eestis on kaseriisikaid korjatud söödud mäletamata aegadest ning seda tunnistab ka selle seene rahvapäraste nimede hulk. Eri paikkondades on teda kutsutud veel kasepiimikuks, kaseseenek, karvalauguks, vahelikuks ja verevaks vahelikuks, kõrendseeneks, idapoolsemates piirkondades valnukiks.

Metsavärskelt süüa ei tohi!

Riisikate seltskonda kuuluvate seente nii-öelda firmamärk on piimmahl, mis kaseriisikal on valget värvi ja mekilt põletavalt kibe. Juba ammustest aegadest oli paljudel metsarahvastel kindel teadmine – korjata ja süüa võib neid seeni, millest mürdmisel immitseb piimasarnast ollust.

Riisikate piimmahl sisaldab vaigulaadseid ühendeid, mis kuuluvad terpeenide hulka. Kibedamaitseiline piimmahl annab kasepiimikule teatud bio-



REPRO

loogilise kaitse, sest seeneusside menüüs pole sellised kübarakandjad just eriti populaarsed.

Paraku sugeneb kaseriisika piimmahlast ka probleeme. Selles on ühendeid, mis põhjustavad inimesel seedehäireid. Selleks et kaseseeni söögikõhlikuks muuta, tuleb neid töödelda. Kõige levinum viis on kupatamine. Abi on ka pikaajalisest leotamisest koos vee vahetamisega, kuid sellele peab siiski samuti järgnema lühiajaline keetmine. Sellised veeprotseduurid aitavad toksistel ühenditel seentest väljuda.

Metsavärskelt söömiseks kaseriisikad ei sobi, sest põhjustavad sööjal seedehäireid – kõhuvalu ja -lahtisust, oksendamist jne. Paljudes maades loetakse kasepiimikuid seetõttu söögikõhmatuteks ning neid ei korjata. Kindlasti peletab korjajat eemale ka värskete seente püsivalt kibe maitse.

Toiduks mitmeti sobilik

Kaseriisikas on küllaltki tihke ja tugeva konsistentsiga ning säilitab need omadused ka pärast kulinaarset töötlemist. Paljudele gurmaanidele meeldivad just kaseseente krõmpsajalt tihked ja hammaste all vetruvad kübarad. Oluline on seegi, et nad jäävad pärast keetmist nii-öelda valgete riisikate seltskonda.

Meil säilitatakse karvalauke peamiselt soolatult ja marineeritult. Soolatud seentest saab hiljem valmistada väga erinevaid roogi, marineeritud kaseriisikad süüakse ära niisama või rändavad salatite sisse.

Kaseseeni võib ka hapendada, kuid see säilitusviis pole eestlaste seas eriti levinud.

Kaseriisikal on huvitav biokeemiline koostis. Jättes kõrvale seentele nii omase ohtra veesisalduse ja keskenududes vaid kuivainelisele koostisele, tuleb nentida, et kõige rohkem on kaseriisikas süsivesikuid. Paraku on suur hulk seeneriigi süsivesikutest inimesele seedumatud ning toitainete ja energia organism nendest ei saa. Küll aga on neil tähtis roll toidu kiudainelise osa täiendamises.

Koguseliselt teisele kohale paigutuvad kasepiimikus valgud. Ka seente valgud on suhteliselt raskesti seeditavad ning kõiki eluks vajalikke aminosahappeid sobivas vahekorras me seente söömisel ei saa.

Rasvapelgajatele peaksid kaseriisikad olema suisa ideaalroog, sest rasvolut on loo nimitelgelastes tühisest hulgas. Sõltuvalt seente valmistusviisist võib rasvade osakaal lõpproosis isegi oluliselt suurenedada.

URMAS KOKASSAAR