

Pähkliteks nimetatud männiseemned

Söödavate männiseemnete seas on liidrid piinia ja seeder-männi annid. Et viimased on meile mitmes mõttes lähedasemad, siis neist juttu teemegi.

Jättes kõrvale siberi seeder-männi väärtused puidu, vaigu, okkaekstrakti ja silmailu tasandil, keskendume toidulaule pakutavale. Need on loomulikult käbides valmivad seemned, mida rahvasuus kutsutakse seedripähkliteks. Siin on tegu lausa kahekordse botaanilise eksitusega, sest seeder-mänd pole tegelikult seeder, ja teiseks – käbides valmiv suupoolis ei kuulu viljade jaotuses teps mitte pähklite hulka. Aga rahvapärased nimetused elavad botaanilistele reeglitele vaata-mata visalt edasi.

Hea käbisaak kordub seeder-männidel mitme aasta tagant, sõltudes eeskätt tolmlemise edukusest. Siberi põhjapoolsetel aladel on käbisid rikkalikult 6–8 aasta tagant, lõunapoolsetel sagedamini. Helderl aastal kogutakse seeder-männiku hektarilt ligi tonn seemneid, keskmiselt heal aastal 400–500 kilo, viletsapoolsel aga vaid paarsada kilo. Tuleb ette ka käbiloomet tabavat täielikku ikaldust.

Pirakas käbi on seemnevaramu

Siberis kasvavate seeder-männide käbid on suhteliselt kopsakad – pikkus küünib kuni 10 cm ja läbimõõt jääb vahemikku 5–8 cm. Valmivatel seemnetel puudub tiivake, nii varisevad nad koos käbidega puu alla hiljemalt oktoobri keskpaigaks, novembri alguseks. Kopsakate seemnete levitamise eest hoolitsevad loomad. Tuhande seemne kaal jääb tavaliselt vahemikku 240–290 g. Meie tingimustes pudeneb üksikuid laiali nii oravate kui ka mänsakute toidulaualt, maapinnal tassivad neid peidukohtadesse hiired. Suurem osa seemneid süüakse siiski lihtsalt ära.

Siberlaste jaoks on seeder-männi seemned läbi aegade olnud väga olulisel kohal. Juba 16. sajandil olid need õlirikuse tõttu tähtis eksportkaup.



Seeder-männi seemned.

Külade lähedal kasvavaid seeder-männide säilitati vaid seemnete kogumiseks, kusjuures kogumisaja algus ja saagi jaotus määrati lausa spetsiaalse küla koosolekuga. Seeder-männi seemnete söömine on kohalike jaoks nii tavapärane, et kõnekäänuna kutsutakse seda siberlaste jutuvadaks, sest kokkusäämistel käivad jutt ning seemnekröbin ikka vaheldumisi.

Mitmeti toitvad seemned

Seeder-männi seemned hiilgavad eeskätt kõrge õlisisaldusega – kilost seemnetest saab pressida 200–300 g kõrge-väärtuslikku õli. Tegelik õlisisaldus on veelgi suurem, moodustades ligi poole seemnete massist. Õli hinnatakse eeskätt inimesele asendamatu rasvha-

pete rohkuse tõttu. Seda kasutatakse nii toiduainetööstuses (toiduõli, majoneesid), parfümeerias (seebid, kreekmid) kui ka raviks (soodustavad haavade paranemist).

Pärast esmase õlikoguse eemaldamist seemnetest jääb alles valgu- ja süsivesikuterikas pressjääk õlikook, millest samuti leidub veel piisavalt õli. Sellest toormest valmistatakse erilist halvaa, mida lisatakse šokolaadidele ja kondiitritoodetele, näiteks küpsistele. Küpsete seemnete purustamisel saadud ollust võib maitseainetega rikastades kasutada ka pestolaadse kastme valmistamiseks.

Hoopis omapärane toode saadakse piimküpsuse staadiumis olevate seemnete purustamisel vesikeskkonnas – see on erakordselt kõrge toiteväärtusega seemnepiim. Erinevalt täisküpsetest seemnetest on selles piimalaadses olluses ka rohkesti vitamiini C.

Kerge vaigumaitsega harjub

Kõige levinum on siiski valminud seemnete söömine. Esmahetkel on nende maitse veidi kummastav, sest okaspuu seemnetel on kerge vaiguline lisamaitse, varsti aga maitsmismeel harjub sellega. Enamikust lisamaitsest saab vabaneda, kui seemned koorida. Täisküpsetes seemnetes on õli kuni 55%, valke kuni 20% ja süsivesikuid kuni 15%. Rohke energiaküllaste toitainete sisaldus kindlustab ka kaloriirikuse, mis karmis Siberi kliimas on igati vajalik. Valkudes leidub ohtralt aminohapet arginiini. Ehkki see pole inimese jaoks asendamatu, ei pruugi kiire kasvu perioodil seda kehas piisavalt jaguda. Nii et kasvava organismi toit peab olema arginiinirikas.

Peale põhitaitainete on seeder-männi seemnetes rikkalikult kaaliumi-, fosfori- ja magneesiumiühendite ning erinevaid vitamiine. Viimastest leidub nii rasvlahustuvaid (A, E) kui ka vesilahustuvaid (B₁ ja B₆). Mikroelementidest on seemnetes arvestatavalt rauda, mangaani ja vaske.

Kuna meil on seeder-männi seemned pidevalt müügil, saavad kõik huvilised neid oma hamba all proovida.

URMAS KOKASSAAR