



elanikele kalasöömise kohta tunduvalt leebemad eeskirjad. Kalade sobivust askeetide toidulauale põhjendati nii nende elupaigaga (jahevesi) kui ka madala kehatemperatuuriga (kõigusoojasus).

Eestisse jõudis karpkalakasvatust XIX sajandi lõpus.

Toekas suutäis

Et kellegi nuumamine seostub eeskätt rasvasusega, siis vaatamegi kõigepealt, kui palju karpkalades rasva on. Tegelikuses on kasvandustest pärit loo peategelastes rasva vaid veidi üle 10%. Poes müüdivad ühe-kahekilosised karpkalad erilise rasvasusega ei hiilga. Põhjus on selleski, et hästi toitunud karpkalal koguneb enamik rasva hoopis kehaõnde sooltoru ümber ja need rasvklombid visatakse rappimise käigus tavaliselt minema.

Karpkala rasvalise koostise kiituseks peab ütleva sedagi, et selles on enam-vähem võrdselt esindatud

nii küllastatud kui ka mono- ja polüküllastamata rasvhapped. Rasvasusega haakub ka kolesterooliprobleem, seda ühendit on karpkalas siiski keskmiselt 60–70 milligrammi sajagrammise portsu kohta.

Rasvadest rohkem on karpkala lihas hoopiski valke, mille sisaldus küünib 17–18%ni. Võrreldes rasvasisaldusega, varieerub karpkala liha valgurikkus väiksemal määral. Selle uimelise veteelaniku valgud on meile kui sööjatele ka soodsa aminohappelise koostisega, sisaldades eriti rohkelt leutsiini ja lüsiini, mis mõlemad on inimese jaoks asendamatud aminohapped.

Süivesikuid on karpkalades suhteliselt vähe, ehkki talvitumisperioodi eel koguneb nende kalade maksa ja lihastes mõnevõrra glükogeeni.

Kaloreid sisaldab karpkala mõõdukalt, sajagrammine lisanditeta fileetükk annab sõltuvalt rasvasusest sööjale 100–150 kilokalorit.

Mineraalühenditest on tiigelanikus rohkelt fosfori-, magneesiumi-,

kaltsiumi- ja kaaliumiühendeid. Mikroelementidest paistab karbilihha silma raua- ja tsingisisaldusega. Karpkala söödavas osas on ka mitmeid vitamiine, neist tasub esile tõsta eeskätt B-rühma vitamiinide hulka kuuluva foolhappe arvestatavat sisaldust. Samas leidub toores karbilihhas tiaminaasi – ensüümi, mis lagundab vitamiini B₁.

Meelehärmi võivad tekitada suured kaod kala puhastamisel. Juhul kui karpkala töödeldakse rümbaks, langeb kadude arvele ligi kolmandik algsest kaalust. Filee valmistamisel on kaod veelgi suuremad.

Söögivalmistusviiside suhtes on loo peategelane üllatavalt leplik. Teda võib keeta, täita lisanditega ja hautada, praadida, marineerida, suitsutada, sütel grillida, ahjus küpsetada jne. Lähenevate jõulude eel tasub teada sedagi, et paljudes Kesk-Euroopa maades on karpkala traditsiooniline jõuroog.

URMAS KOKASSAAR