

hoopis teistsuguseks, kui loobume tükiviisilisest arvestusest ja lähtume hoopis munetud munade kogumassist.

Jaanalinnumuna ehituses on olemas kolm klassikalist munadele omast tunnust: munakoor, munavalge ja munarebu. Muna katval läikival või tuhnil, valkjal või kreekimikal lubikestal, mis koosneb põhiliselt kaltsiumi-, vähesel määral ka magneesiumisooladest, on muna enda mõõtmetele vastav paksus ja tugevus. Teisiti ei saakski, sest suur sisuosa eeldab ka ümbritsevalt katelt vajalikke mõõtmeid ja tugevust. Samuti peab looduses muna vastu pidama ka haaduva jaanalinnu raskusele.

### Vaja on jõulist lähenemist

Noaga koksates või vastu panniserva koputades jaanalinnumuna koort juba katki ei tee.

Munast söödava sisu kätte saamiseks tuleb kasutada jõulisemat lähenemist. Puuriga võib muna ühte otsa teha 1–1,5cm läbimõõduga augu ja siis vedela sisu eemaldada. Selle menetluse puuduseks on munavalge ja -kollase segunemine.

Teine võimalus on toksida värsket muna ühte otsa väike ringjas süvend, nii et eralduva kooreosa saaks tervikuna eemalda nagu väikese kaane. See viis võimaldab toore munavalge ja rebu lahus eraldada. Keedetud jaanalinnumuna koore saab poolitada ettevaatlikult

peeneteralise saega saagides. Kui tavalisel kanamunal langeb munakoore arvele 10%, siis loo nimategelase munal on vastav näit pea poole suurem. Jaanalinnumuna mitmemillimeetrise paksusega koor kujutab endast lausa omaette tarbimisväärtust, sellest saab valmistada anumaid või isegi ehteid.

### Toitained hiidmuna sisus

Nii nagu kõikides linnumunades, eristuvad siingi muna keskosas paiknev rebu ja seda ümbritsev munavalge. Linnumunade maailmas valitseva põhimõtte kohaselt peaks munavalgele langema ligi 60% ja munarebule 30% muna massist.

Jaanalinnumuna puhul munavalge suhteline kogus klappib, kuid munarebu suhteline osakaal on teiste munadega võrreldes mõnevõrra väiksem.

Põhitoitainetest on värskes munas kõige rohkem loomulikult vett, mis haarab endale ligikaudu kolmveerandi söödava osa massist. Ülejäänud veerandik jääb kuivaine pärusmaaks.

Kuivainelises arvestuses on selle muna sisus pea võrdselt valge ja rasvullust, kusjuures esimesed on koondunud peamiselt munavalgesse, teised jällegi munarebusse.

Lähtuvalt biokeemilisest koostisest on ka munavalge ja -rebu erineva kalorsusega, kusjuures oluliselt rohkem kaloreid annab just rebuosa söömine.

Kolmandat energiat andvat põhitoitainete rühma, süsivesikuid, on jaanalinnumunas vaid jälgedena. Levinumatest mineraalühenditest leidub hiidmuna sisuosas fosfori-, kaltsiumi- ja magneesiumühendeid. Mikroelementide loetelu täidavad raud, tsink, mangaan, vask, seleen, jood jm elemendid, mis sõltuvad ka kasvatuse peetavate lindude nokaesise valikust.

Munast rääkides ei saa me unustada ka vitamiine. Nii nagu muna koostisosad jagunevad vesi- ja rasvlahustuvateks, nii on ka selles leiduvate vitamiinidega. Rasvlahustuvatest vitamiinidest on loo peaosaliselt vitamiin E ja A, samuti leidub munarebu piisavalt karotenoidi, mis inimkehas väärtustuvad vitamiiniks A ning pealekauba munarebule intensiivse kollakasoranži jume annavad.

### Mõõdukas kolesteroolihulk

Vesilahustuvatest tegijatest on vitamiinirindel väljapaistvas positsioonis B-rühma kuuluvusega ühendid (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub> ja foolhape). Munasöömisest rääkides ei saa mööda vaadata ka kolesteroolist, mida kõnealuse toiduaine rebu samuti sisaldab, kuid selle näit jääb mõnevõrra väiksemaks kui kanamunal.

Samuti on jaanalinnumuna rebus esindatud fosfolipiid letsitiin, mida meie organism ehituslikel ja ainevahetuslikel eesmärkidel vajab. Nii nagu teisteski munades, on ka toores jaanalinnumunavalges arvestatavalt mikroorganisme hävitavat kaitseensüümi lüsotsüümi, mis tagab munetud munade pikaajalise säilimise jahedas hoiukeskonnas.

Lõpetuseks võiks mainida, et ehkki jaanalinnumuna hind tundub teiste lindude munadega võrreldes küllaltki kallis, peab siiski arvestama ka suurt toidukogust – ühest munast saab söönuks kuni parkümmend sööjat.

Kulinaarses mõttes saab jaanalinnumunast valmistada neidsamu roogasid mis teistestki munadest, peamised erinevused on lähtekogustes ja valmistamisaegades. Meil kasutatakse jaanalinnumune toiduks värskel kujul, suurema munatoodangu korral saab neist valmistada ka pooltooteid, näiteks munapulbrit.



Ühest jaanalinnumunast saab terve pannitäie muna-rooga.