

koonilis-ümarat kuju, soovitakse värsketest seentest vastavas suunas ka viilud lõigata.

Loomulikult ei tähenda värskelt söömine seente tarbimist toorena. Vanasti söödi Eestis mürkleid väga lihtsalt: värsket seenet kasteti silgusoolvette, torgati peenikese vitsa otsa ja küpsetati lõkkesütel või ahjukuumusel. Kaasaegne termiline töötlus sisaldab kas praadimist rasvulluses (taimeõli, koorevõi), lühiajalist kuumutamist keeduleemes, hautamist koorkestmes või küpsetamist vormiroogades, hautistes ja pirukates.

Mürklid maitsestavad toite

Mürkleid säilitatakse lühiajaliselt (päev-paar) värskelt, kauemaks talletamiseks kuivatatakse, konserveeritakse omas mahlas või marineeritakse. Kuivatatud mürkleid peab enne kasutamist tingimata leotama.

Teistest toiduainetest käivad mürklid üledukalt kokku eeskätt piimarasvadega, näiteks koostoi- mes või ja koorega saavutatakse erilisel hõrk kaste. Mürklid on hinnalised lisandid ka suppides ja kaladest, linnulihast või ulukitest valmistatud toitudes, kastmetes, pastaroorogades, samuti riisist ja munast valmistatud söökides.



Kuhikmürkli kübar on tumepruun või mustjas.

Toiteväärtuselt sarnanevad mürklid teiste seentega. Neis sisalduvad makrotoitained on pingereas vesi, süsivesikud, valgud ja rasvad. Enamik süsivesikutest siiski toiduenergiat ei anna, sest põhiosas on tegu inimorganismi jaoks seedumatu kiitiniiga, mis seedekulglast toimib kiudainena. Valkude ja rasvade niigi kasinad näidud ei panusta ei sööja energiabilanssi ega ainevahetusesse.

Mikrotoitainetest väärivad märkimist vitamiinid, mineraalühendid ja mikroelemendid. Viimastest võib



Hiidmürkel on pika koonusja või tipus kitseneva kübaraga.

ka probleeme sügeneda, kui mürkleid korjata näiteks saastunud pingnasega linnapargist.

Seeduvate ja imenduvate toitainete osakaal värsketes mürklites on väike, nii jääb tagasihoidlikuks ka saadava toiduenergia hulk. Sajagrammise koguses on seda vaid mõnieteist kilokalorit. Aga see polegi eesmärk, mürkleid kasutatakse pigem põhitoitu maitset, lõhnalt, välimuselt ja paraku ka hinnalt rikastava lisandina.

URMAS KOKASSAAR

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Eesti Päevaleht



Esimesed amsud.
Pisikeste silmaterade lemmiktoidud
MARGIT KIRSIPUU
144 lk, kk

Nende kaante vahele on lastearsti nõuandeid meele pidades kogutud pisikeste silmaterade lemmiktoitude retseptid koos valmistamisõpetustega. Rohkem kui 90 erinevat püreed, putru, suppi ja näputoitu. Ka sisaldab raamat Eesti emade saadetud beebitoiduretsepte ja ideid, kuidas erinevad köögiviljad maitseks muuta.



Ei. Tohi. Magama. Jääda
S. J. WATSON
312 lk, kk
Sarja "Areeni Bestseller"
4. raamat

Mälestused defineerivad meid. Kujuta ette, et kaotad need iga kord, kui magama jääd. Oma nime, identiteedi, mineviku ja isegi inimesed, keda sa armastad – kõik see kaob igal ööl. Ja siis hakkab sulle tunduma, et ainuke inimene, keda sa usaldada peaksid, räägib sulle ainult poole tõest...



Kaunis kurjus
REBECCA JAMES
304 lk, kk

See on kaasahaarav lugu seitsmeteistaastasest tüdrukust, kelle elu muutub pöördeliselt, kui ta öde tapetakse. See on lugu uue õnne leidmisest ja selle kaotamisest. See on lugu ebaõiglusest, elu kummalistest keerdkäikudest ja kohtumistest, mis võivad elu muuta veel rohkem kui õe surm.



Suurelt mõtlemise maagia
DAVID J. SCHWARTZ
264 lk, pk, kordustruk

Igast selle raamatu peatükist leiame tosinat kaupa nutikaid ideid, mis võimaldavad teil omandada suurelt mõtlemise tohutu väe, et võiksite saavutada edu, õnne ja rahulduse, mida nii väga ihkate. Iga tehnikaga kaasneb tähelepanuväärne näide elust. Need on tõestatud lähenemisviisid elu olukordadele ning universaalselt rakendatavad sammud, mis toimivad otsekui võlujõud.