

saab kirsse jagada varasteks, keskmisteks ja hilisteks. Kirsisõbral on sellest vaid rõõmu, sest nii ju pikeneb värskete viljade nautimise aeg.

Kirsse saabki korjata tarbimisküpselt, pooltoorelt kogutud viljad ei järelvalmi.

Kirsisööjatele hästi tuntud viljade jaotus tuleneb ka nende suurusest. Viimase alusel tehakse vahet väikestel, keskmistel ja suurtel kirsidel, kusjuures esimeste ja viimaste vahe võib olla lausa kordades.

Tunnustatud mahlamarjad

Kõik kirsid kuuluvad luuviljaliste seltskonda. Kirsside söömisel ja hoidistamisel kasutatakse viljaliha, luustunud seemned tavaliselt eemaldatakse. Kõiki kirsse iseloomustab suhteliselt rohke veesisaldus, mis jääb 84–88% piiridesse. Järelikult saab kirsse edukalt kasutada mahlamarjadena ja piisavas koguses sööduna isegi kaudse janukustutina.

Rikkalikult leidub kirsside viljaliha vedelikus lahustunud makro- ja mikrotoitaineid. Esimestest väärivad mainimist eeskätt suhkrud ja happed, teistest aga paljud mineraalühendid (kaaliumi-, fosfori- ja magneesiumiühendid), vesilahustuvad vitamiinid (B-rühma mitmed esindajad ja vitamiin C) ning mik-

roelemendid boor, mangaan, raud, tsink jne. Valke ja rasvu on valminud kirssides mõõdukalt, kusjuures suurem osa rasvadest on koonduvad luustunud seemnete sisusse, mida niikuinii ei sööda.

Biokeemilise koostise plusspoolele saab kanda ka kirssides leiduva inositooli ja ellaaghape. Esimene neist kuulub B-rühma vitamiinide perre, teine aga aitab rakkudel ennetada soovimatuid muutusi pärrilikkusaine tasandil. Kirssides leidub ka ühendeid, mis aitavad organismist eemaldada liigset kusiha- pet, mis püsiva liia korral soolade- na ladestudes kahjustab liigeseid.

Kõiki kirsse ühendab ka suhteliselt vähene pektiinide sisaldus. Järelikult tuleb tihke kirsimoosi saamiseks lisada tarretavaid ühendeid või kasutada spetsiaalset pektiiniga rikastatud moosisuhkrut või moosipaksendajat. Pektiini nappus ei tähenda aga üleüldist kiudainete vähesust, sest tselluloosi kirssides ikkagi leidub.

Vaatamata hapu- ja maguskirsside koostise erinevusele, on nende viljade puhul tegu lahja suutäiega: sajabgrammine ports kirsse väärtustub 50–60 kilokalori energiaga.

Kirsid toitudes ja jookides

Suur osa kirsse süüakse lihtsalt värskelt või kasutakse kookide, jäätiste, tortide, pirukate, pudingite,

puuviljasalatite, suppide jms valmistamisel kas koostisosa või kaunistusena. Hapukirsse saab lisandina kasutada ka liharoogade puhul.

Palju tarbitakse kirsse ka magustoitude ja kokteilide kaunistamiseks.

Tõsi, sellisel juhul kasutatakse sageli vägagi üllatavaid värvuskombinatsioone, mille saamiseks kirssidel esmalt lagundatakse looduslik värv ja seejärel töödeldakse neid soovitud tooni andvate toiduvärvidega. Tihti on ka kuivatatud kirsside jumekust toiduvärvidega võimendatud.

Et meil on kirsid hooajaline kaup, siis proovitakse neid ka mitmel viisil talletada. Võimalusi selleks on mitmeid: keedised, moosid, kompotid, samuti suhkrustamine, marineerimine, külmutamine või kuivatamine.

Kirsipuu ande hindavad vääri- liselt ka jookide valmistajad. Nendest viljadest saab teha mahla ja siirupit või alkohoolseid jooke, alates veinist ning lõpetades maailma- kuulsate brändide ja likööridega.

Lisaks viljadele hinnatakse hoidistamisel tihti ka aromaatsaid kirsilehti, mida lisatakse kas köögiviljade hapendamisel või kirsimeki saavutamiseks siirupi-, mahla- ja marinaaditeole.

URMAS KOKASSAAR



Kirsid annavad toitudele erilise maitse.