

võiseenel?



Kollariisikatel on tihke viljaliha.

Kupatatud kollariisikaid saab kohe kasutada, näiteks seenekastme, vormiroogade ning tainast või lihast toitude täidiste valmistamiseks. Samuti saab eeltöödeldud võiriisikaid ka pikemalt säilitada kas soolatult või marineeritult. Soolatud riisikate kasutusvõimaluste valdkond on laiem, kuid ohtra soola korral peab neid enne tingimata leotama.

Vajalik leotamine

Koos leotamisega kaob seentest leotusvette ka vähesel määral toitained. Hoopis olulisem on see, et soolamine rikub seentes esineva soodsa kaaliumi-naatriumi suhte. Nimelt on naturaalses seentes ohtralt kaaliumi ja minimaalselt naatriumi.

Omad probleemid on ka marineerimisega, juhul kui marinaadis äädikaga liialdatakse. Rohke äädikasisaldus tagab küll seente kindlama säilivuse, ent mõjutab liigselt seente maitset ja pole ka sööja seisukohast kõige soodsam.

Marineeritud riisikad lähevad kas otse suupisteks, salatite koostisse või toitude kaunistamiseks.

Kollariisikad sobivad ka hapendamiseks, kuid nii see säilitusviis kui ka hapendatud seened ise pole meil eriti levinud. Enne hapendamist tuleb vee vahendusel vabaneda piimmahla kibedatest ühenditest.

Et kollariisikate puhul on tegu märkimisväärse ja kvaliteetse seenega, seda tõestab fakt, et nõukogude ajal kehtinud seente kokkuostu süsteemi hierarhias paigutusid nad kõrgeimasse I klassi, kuhu teistest riisikatest oli asja vaid kuuseriisikatel ja valgel riisikal.

Jättes kõrvale seentele nii iseloomuliku ohtra veesisalduse ja keskendudes vaid kuivainelisele koostisele, võib nentida, et kõige rohkem on loo nimitegelastes süsivesikuid.

Paraku on suur hulk seente süsivesikutest inimesele seedumatud ning toitainete- ja energialisa organism nendest ei saa. Küll aga on neil tähtis roll toidu kiudainelise osa täiendamises.

Järgmisele kohale paigutuvad võiseentes valgud. Needki pole just kõige paremini seeduvad ning kõiki eluks vajalikke aminohappeid sobivas vahekorras me vaid võiseente söömisel ei saa.

Rasvapelgajatele peaksid keedetud lisanditeta kollariisikad olema suisa ideaalroog, sest rasvolutust on loo nimitegelastes vaid jälgedena.

Ja lõpetuseks: pealkirjas toodud küsimusele vastates peab nentima, et lisaks värvusele, sarnasele nimekujule ning kohtumisvõimalusele teatud toitudes võiseenel ja võil muud erilist seost polegi.

URMAS KOKASSAAR



MUSKIL PASTA

Näriliste mürk – mõjusa toimega ahvatlev amps!



- Kiireim lahendus
- Närilistele eriti isuäratava lõhna ja maitsega
- Õige doseeringuga kasutusvalmis kotikesed – kasutusmugavus garanteeritud!
- Kasutamiseks nii sise- kui välistingimustes



**KUI ROTT ON KUSKIL,
AITAB MUSKIL!**

**Saadaval kõikides hästi-
varustatud aiandus- ja
ehituskauplustes üle Eesti!**

Selteret OÜ

Aiakaupade hulgimüük
TALLINNAS JA TARTUS
info@selteret.ee
Tel 60 11 727; 74 29 079
www.selteret.ee

Seltereti Jaemüük:
Viimsi Aiakeskus, Muuli tee 8,
Viimsi, Harjumaa, 74015,
tel 60 03 686
www.viimsiaikeskus.ee