

nud, siis laske neil enne karpri või kotti panemist jahtuda.

- Seente külmutamisel ärge lisage soola.

- Sügavkülmutatud ja ülessulatatud seeni kasutage nagu värskeid.

- Seeni võite hoida sügavkülmas kuni aasta.

- Külmutada võite ka valmis seenetoite – kastmeid, hautisi, supipõhju jm. Nende säilitamisaeg sügavkülmas on kuni 4 kuud.

- Toorelt sobivad sügavkülmutamiseks kõik kupatamist mittevajavad seened, kui vaid külmikus ruumi jätkub. Viimase kokkuhoiu mõttes võib seened ka eelnevalt tükeldada.

- Sirmikukübarad ainult poolitage, siis saate need pärast ülessulatamist kasta lahtiklopitud munasse ja praadida. Sirmikuid võib hoida sügavkülmas kuni pool aastat.

- Omas mahlas (potis või pannil 15 minutit hautatult) külmutage ainult värtuslikke söögiseeni. Selleks sobivad näiteks kukeseen, puravik, võitatik ja kuuseriiskas. Pange karpidesse koos mahlaga.

- Kupatatud või tooreid seeni saate panna sügavkülma eelnevalt õlis hautatult. Nii on mugav neid kohe toiduks kasutada. Õlis praetud seeni hoidke sügavkülmas kuni 9, searasvas kuni 6 ja võis kuni 2 kuud.

- Seente kõrvale karpidesse võite panna ka sobivaid lisandeid, nagu maguspipart, õunapüreed jm.

## KUIVATAMINE

Kuivatamine on ammu tuntud säilitamisviis ja selleks sobivad need seened, mis kupatamist ei vaja, nagu kivi- ja haavapuravik, suur sirmik, lambaseenik, kukeseen, šampinjon, hobuheinik. Kuivatamisel seente maitse tugevneb, mõnel isegi paraneb.

- Ärge seeni peske, vaid puhastage ainult niiske riide või pintsliga.

- Kuivatage õhurikas kohas tervelt või lõikudena, nõõrile lükitult pliidi kohal või ahju ääres, õhukese kihina restil radiaatori peal või 50-kraadises soojuses lahtises praeahjus.

- Seened jäävad ilusamad, kui need vahepeal maha jahutada ning siis edasi kuivatada.

- Pärast kuivatamist võite seened peenestada, rullides neid tainarulliga või uhmerdades. Siis kuivatage veel kord üle ja sulgege klaaspurkidesse, kus nad seisavad kvaliteetsena kuni aasta. Enne kasutamist leotage soojas vees paar tundi.

- Kohviveskis jahvatatud seenepulbriga võite maitsestada suppe, köögivilja- ja lihahautisi, putrusid jm.

REPRO



**Kulturseeni võib kasutada samamoodi nagu muidki mahedamaitselisi seeni.**

## SOOLAMINE

Soolamine oli meil vanasti põhiline viis seeni säilitada. Selleks sobib enamik seeneliike. Korraliku jaheda ruumi korral piisab 8%-lisest soolasusest. Liigne sool imeb seened kuivaks ning halvendab nende maitset. Enamik seeni enne soolamist kupatatakse.

- Alumiseks ja pealmiseks kihiks pange sool, kusjuures soola riputage iga seenekihi vahele.

- Pange peale marli ja vajutis. Soolvesi tekib mõne aja pärast seente omast mahlast ning peab neid katma vähemalt 2 cm ulatuses. Nõu tuleb pealt katta ja hoida jahedas ruumis.

- Piimjaid kibedamaitselisi seeni, nagu tõmmu-, männi-, kolla- ja kaseeriisikad, leotage enne soolamist vees 1–3 päeva, vahetades vett. Järelejäänud kibe maitse kaob täielikult kuu-poolteise jooksul.

- Kibedaid, toorelt mürgiseid seeni tuleb enne soolamist kindlasti leotada ja kupatada. Pärast nõrutamist ja jahutamist soolake tavalisel viisil.

- Kuivalt, leotamata soolake lambaseenikut, põdrakokka, timpnarmikut, õrnaimaitselisi pilvikuid.

- Kui mahla piisavalt ei eraldu, valage juurde soolvett.

- Seenekübarad soolake tervelt või suuremate tükkidena.

- Hoidke soolaseeni kuni 1 aasta.

## HAPENDAMINE

Piimhappes hoidistamine hakkab taas populaarsust koguma, vanasti oli see Eestimaa mõnedes piirkondades väga levinud. Hapendamisprotsessis tegevsevad inimorganismile kasulikud piimhappebakterid.

Hapendamiseks sobivad mahedamaitseelised seened: tatikud, puravikud, heinikud, pilvikud, lambaseenikud, kuuseriisikad. Neid võib hapendada ka toorelt. Nii on need muidugi eriti maitavad.

Kui puuduvad vajalikud hoiutingimused, võib hapendatud seeni sügavkülmutada. Hapendatud seened säilivad avamata nõus mitu kuud, avatuna paar nädalat.

Väga rabedad seened kastke hetkeks sõelaga keevasse vette ja siis jahutage kiirelt. Kibedaid seeni tuleb enne hapendamist kupatada. Käärimine toimub kas vähese suhkru, mahla või teatud juurviljade (porgand, kapsas, sibul, pastinaak) abil. Hapnemise kiirendamiseks võib lisada ka juuretisega valmistatud leiba või veidike juuretist ennast. Maitseks kõlbavad till, köömned, peterselli- ja mustasõstralehed, mädarõigas, küüslauk. Soola võetakse 1,5% seente ja aedvilja kaalust.

- Laduge toored seened nõusse, jalg ülespidi, kihtimisi maitseainete ja tükeldatud või riivitud aedviljaga. Kupatatud seened segage lisaainetega eelnevalt suures kausis.

- Kapsast või porgandit lisades tampige hakitud köögiviljad eraldi nõus pehmeks – kuni mahla eraldumiseni.

- Pange peale keevasse vette kastetud riie ja tugev vajutis. Valage peale soolaga maitsestatud keedetud ning jahutatud vesi, arvestage ka toiduainetest eralduva mahlaga.

- Hoidke seenenõud umbes 5 päeva toasoojuses. Jälgige, et seeni kataks vähemalt 2 cm paksune kiht vedelikku. Käärimise lõppedes viige nõu jahedasse ruumi ja sulgege. Ülehapnenud seened ei säili.

- Tarvitama hakake kuu või kahe pärast. Juhul, kui peale on tekkinud hallituskirme, eemaldage see kiiresti. Desinfitseerige näiteks kaaliumpermanganaadi lahusega nõu ääred, riie ja vajutiskaas ning keetke riie läbi.

- Hapendatud seeni ärge leotage, vaid kasutage suupisteks, salatiks või lisandiks lihatoitude juures üksnes pestuna.

## Retsept

### MAHLAGA HAPENDATUD SEENED

4 l seeni

0,5–1 kl õunamahla

1 sl soola

2 sl hapukapsavedelikku (soovi korral)

1 kl keedetud ja jahutatud vett

maitsetaimi ja aedvilju

AIVE LUIGELA,  
toitumisspetsialist

Järgneb Targu Talitas nr 35.