

Pilguheit sinikatele

Sellesuvine metsamarjade küllus pakub värve ja maitseid kõikidele soovijatele.

Nii ka sinikasõpradele, ehkki selle marja austajaid on meil suhteliselt vähe.

Sinikas on suveheljas puitunud vartega püsik, tema kasvuvorm on kääbuspõõsas. Taimi trehvame rabastuvates metsades, rabaservadel ja endistel, kasvuks sobivaltel metsapõlengute aladel.

Enne õitsemist kogutud lehtinud sinikavõrseid kasutati ammustel aegadel värvimiseks – sõltuvalt keskkonna pH-st kas samblarohelise või pruunika värvitooni saamiseks.

Mõnel pool keedeti kuivatatud varrest ja lehtedest ka ravimteed, mida tarvitati nii palaviku kui liigesevalu vastu.

Sinika vili on mahlarikas mari, mis sisaldab palju tillukesi seemneid. Saagikuselt on ta metsamarjana küllaltki arvestatav, keskmine saak küünib 300–400 kiloni hektarilt.

Marjad valmivad juuli lõpupoolle, kuid säilivad taimedel suve lõpu-

ni. Nende kauase püsivuse põhjus on kaitsev vahakiht, mis katab marjakes-ta õhukese valkja kirmena.

Pealt sini-sinine, seest hele

Sinikamarjad on paljude teiste metsa-andidega võrreldes suhteliselt suured, üks kopsakam vili võib kaaluda kuni pool grammi.

Ehkki inimesed tajuvad maitset erinevalt, tunduvad siiski enamikule sinikamarjad mekilt üsna lääged. Põhjust tuleb otsida sinikate biokeemilisest koostisest. Nimelt on nendes marjades suhteliselt palju suhkruid.

Sõltuvalt küpsemisaegsetest ilmastikutingimustest ja marjade kuivainesisaldusest võib suhkrute osakaal valminud viljades küündida 5–7%-ni. Magusale maitsele aitab kaasa ka suhkrute koostis, sest valminud marjades on ülekaalus peamiselt glükoos ja fruktoos.

Teine põhjus, miks sinikad maitsetl paljudele imalana tunduvad, peitub orgaaniliste hapete vähesuses. Ehkki nimele poolest on sinikate happebuket üsna rikkalik – sidrun-, benseo-

oblik- ja õunhape –, küünib hapete koguhulk kõigest 1–1,5%-ni. Just suhkrute ning hapete omavaheline vahe-kord määrabki selle, kas me tajume marjadel magusat või haput maitset.

Ka parkaineid on sinikates suhteliselt vähe ning see võimendab samuti nende lääget mekki.

Mikrotoitainetest väärivad mainimist askorbiinhape ja bioflavonoidid.

C-vitamiini (askorbiinhappe) sisalduselt on sinikad metsamarjade edetabelis küllatki esirinnas – 100 grammis umbes 100 mg.

Marjades on arvestatavalt ka bioflavonoide, mis on kasuliku toimega looduslikud antioksüdandid. Eriti tuleb rõhutada kvertsiooni suhteliselt kõrget sisaldust.

Mikroelementidest on sinikates rau-da, vaske, mangaani, koobaltit ja tsinki. Mineraalühenditest leidub piisavalt kaaliumi- ja magneesiumisooli.

Mida sinikatega teha?

Et sinikad on saagikad taimed ning marju on küllaltki hõlbus korjata, võiks neid senisest rohkem hoidistada. Suurim miinus on nende läge maitsevarjund, mistõttu ainult sinikatest tehtud hoidised paljudele inimestele ei meeldi.

Teine häiriv probleem on marjade vesisus, sest kuivainet on sinika viljades kõigest 1/10 algkaalust.

Abi on sinikate kombineerimisest taimeriigi happerikaste ja tihke viljalihaga marjadega. Seguhoidistes on siis sinikatelt ilus värvus ja suhkrurik-kus, teine osapool kindlustab maitsemisele jaoks vajalikud orgaanilised happed ning hoidise tiheduse. Nii saab sinikaid edukalt kombineerida hapude õunte, punaste sõstarde, vaarikate, mustikate ja ebaküdooniaga.

Koos teiste viljadega või ilma nendeta saab sinikatest teha mahla, kompotti, keedist, marmelaadi, kisselli ja isegi veini. Lihtne ning biokeemilist koostist säästev sinikate säilitamise viis on nende sügavkülmutamine või kuivatamine.

Põhjapiirkondade rahvad kasutavad sinikaid rohkelt ka värskel kujul. Marju lisatakse jämejahvatatud rukki-jahust keedetud putrudele, samuti kohupiimatoitudele.



REPRO