

Õige talveroog on



Traditsioonilistele jõuluroogadele mõeldes tuleb ikka esimese asjana meelde verivorst.

Rakvere Lihakombinaadis on juba üle 7 aasta juhtinud verivorstide tootearendust Gunnar Obolenski. “Arvestades, et meilt tuleb aastas välja kohalikule turule umbes 700 tonni verivorste ja verikäkke, teeb see iga eestimaalase kohta pool kilo aastas,” sõnab ta.

Kuidas verivorst meie toidukultuuri üheks osaks sai, teab tootearendaja öelda ajalooliste faktide põhjal.

“Veretooted kuuluvad ühtede esimeste lihatoodete hulka ning nende päritolumaaks peetakse Kreekat. Verivorsti-nimelist toitu on mainitud üle 5000 aasta vanustes tekstides. Eestisse jõudis verivorst aga Läti ja rannarootslaste kaudu. Vanal ajal söödi Eestis lihtsalt tanguvorsti ja verivorsti valmistamine algas alles XIX sajandi lõpul, kui rannarootslased tutvustasid seda rooga Põhja-Eesti ja lätlased Lõuna-Eesti piirkonnale.”

Verivorsti kasulikkus

Põhjus, miks verivorsti on söödud juba aastatuhandeid, peitub selle kasulikkuses ja kõrges toitväärtuses. Veretooted on toitainete- ja energiarikkad, mistõttu on neid kõige kasulikum tarbida just külmal ja pimedal talveperioodil.

Veri, nagu lihagi, on kõrge rauasisaldusega. Lisaks sisaldab veri organismile vajalikku B₁₂-vitamiini. Lihast ja verest leiduvat rauda omastab organism tunduvalt paremini kui taimetoidus sisalduvat. Ka vere rasvasisaldus on väike, aga vee- ja valgusisaldus suur.

Veri, tang ja soolikad

Obolenski puutub seoses tööga kokku tööstusliku verivorsti valmistamisega, kuid teab ka sama hästi, kuidas kodustes tingimus-

tes verivorsti tehakse. Seda tänu vanavanematele, kelle juures talus ta väiksenärvorstivalmistamist kõrvalt jälgis.

Kuna Rakverel on oma sigade kasvatus ning tootmises kasutatakse verivorsti valmistamiseks ehtsat verd ja kodumaist toorainet, teab tootearendaja kogu verivorsti valmistamise protsessi algusest lõpuni.

“Aastas kulub meil verivorstide tegemiseks umbes 215 tonni verd, 1400 kilomeetrit sea- ja lambasoolikaid ning 160 tonni kruupe. Tööstusliku ja koduse verivorsti valmistamise vahel suurt erinevust polegi – vaid kogused ja seadmed on mastaapsemad. Siga veristatakse, veri kogutakse

TEE ISE

Proovi ise teha verivorsti (3 kg)

- 2,5 l vett
- 1 l verd
- 1 kg odrakruupe
- 500 g seapekki
- 300 g sealiha
- soola, pipart, vürtsi, majoraani
- 300 g valget sibulat
- 2 sl võid
- 10 m seasoolt

Pese kruubid ja keeda nõrgal kuumusel. Kui kruubid on paisunud, lisa maitseained ja kuubikuteks lõigatud sealiha. Sega ja hauta. Hautamise ajal väldi liigset segamist, sest kruubiterad peavad jääma eraldi. Valminud segul lase veidi jahtuda. Lisa hakitud ja võis kuumutatud sibul ning läbi sõela kurnatud veri ja kergelt pruunistatud kuubikuteks lõigatud pekk. Täida sooled leetri abil vorsti massiga, seo soolte otsad kinni ja keeda vähese soolaga maitsestatud vees. Kuumuta tasasel tulel kuni keemiseni (muidu sooled lõhkevad) 10–15 minutit. Pärast veest välja tõstmist aseta vorstid üksteise kõrvale jahtuma.

Klux aitab

Mis seal pattu salata – jõulukuul kipume kõik söögi ja joogiga liialdama. Kui pühade ettevalmistused veel närvid ka krussi ajavad, ongi kõrvetised ja seedehäired platsis.

Sellel piduderohkel ajal võib abi olla Kluxist. Manustage kaks korda päevas enne sööki 40 tilka puhtalt või lahustatult 50 ml toasoojas vees. Klux koosneb looduslikest preparaatidest: lagrits, kardemon, ingver, samuti glütseriin ja etüülalkohol (kuni 28%).

Ei soovitata raseduse ja imetamise ajal. Sapikivide kahtluse korral olge samuti ettevaatlik.



Küsige Massuno loodustooteid apteekidest. Apteeker annab ka teavet, kus toodet parajasti saada on.

Loe lisaks: www.massuno.ee