

odrast!

tuses, et saagikoristusel oleks oraterised sama suured kui pajuurvad.

Paikkondlikus mõttes on nii kruupide kui tangude kasutusse suure panuse andnud mulgid ja seda eeskätt kahe toiduga, mis meil suisa rahvuslike roogade hulka kuuluvad. Need on loomulikult Mulgi puder ja Mulgi kapsad.

Tänapäevane määratlus loeb kruupideks erilisel viisil töödeldud vilja, kusjuures oluline on nii kestad eemaldamine kui ka lõppsaaduse poleeritus. Koos kestadega kaob paratamatult ka osa kruupide väärtuslikest toitainetest.

Kruubitoidudel omad plussid

Odrakruupide põhiline toiteväärtus seisneb nende rikkalikus süsivesikute sisalduses (kuni 75%), millest põhiosa moodustab tärklis. Sellesse suurde süsivesikute hulka on sisse arvestatud ka kiudained, mis kuivkruupide algmassist moodustavad ligikaudu kümnendiku.

Kruupide koostisest võime leida mõlemat tüüpi kiudaineid – nii vesilahustavaid kui ka vees mitte lahustavaid.

Tänu kiudainete arvestatavale sisaldusele püsivad kruubitoidud kauem seedekulglas ja annavad sööjale täiskõhutunde. Tähtis on seegi, et kruubid panustavad seedimisjärgsesse veresuhkru tõusu mõõdukalt, ent kauakestvalt.

Süsivesikud annavad põhilise panuse ka kruupide energeetilisse väärtusse, mis sajabgrammise kuivkoguse puhul väärtustub ligi kolmesaja kilokaloriga.

Kalorsuse tasandil peab arvestama siiski kaht vastandlikku mõjutust. Esiteks, valmistamise käigus imavad kruubid vett ja paisuvad, nii et toiduportsu lõplik kaal suureneb veelisandi arvelt lausa mitu korda. Teiseks, kruubitoidude, eriti just pudru energeetilist koguväärtust suurendab nii valmistamise kui ka söömise käigus lisatav rasvosság (liha- ja pekitükid, või, hapukoor).

Teisest põhitoitainete rühmast on kruupides mainimisväärselt veel valke, kuni 8%.

Ehkki nisuvalkudega võrreldes on odravalkudel mõningaid eeli-



Odrast saab nii kruupe, tangu kui jahu.

REPRO

seid, ei saa neidki biokeemiliselt koostiselt väga headeks lugeda. Nimelt on odravalkudes vähe mitmeid inimesele asendamatuid aminohappeid nagu lüsiini ja treoniini ning suurem võiks olla ka väävlit sisaldavate aminohapete kogus.

Kasutades kruupe kombineeritult teiste, eeskätt just loomse päritoluga toiduainetega, on see probleem hõlpsalt lahendatav.

Ehkki kruupe loetakse rasvavae- seks toiduaineks, leidub neis siiski 1–2% ulatuses toidurasvu. Mineraalidest saame kruubiroogade söömisel arvestatavalt kaaliumi- ja fosforiühendeid.

Mikrotoitainete tasandil leidub kruupides mitmeid B-rühma vitamiine. Viimaste puhul peab siiski mainima, et pikk termiline töötusaeg kahandab nende sisaldust. Aeganõudvat kuumtöötlemist aitab mõnevõrra lühendada kruupide eelnev leotamine.

Häid roogi kruupidest

Nüüdisaja toitumises on suundumus taas aujärjele tõsta kunagi populaarsed talutoiduvained, seega paistab helgem tulevik ka kruupidele. Veelgi enam, üha rohkem kasutatakse kruupe uusetes roogades.

Kruubilisandit võime leida suppidest (rassolnik, hapukapsa-, seen-, oa-, herne-, kala-, spinatisupp) ja traditsiooniliselt nii Mulgi pudrust kui ka Mulgi kapsastest. Vorstimeistrid lisavad kruupe eeskätt veivorstidele.

Ka salatite valmistajad on viimasel ajal hakanud kruupe julgelt

kasutama. Eelnevalt valmis keedetud ja loputatud kruupe kombineeritakse salatites lihakraami, värske, keedetud, hapendatud või marineeritud köögiviljadega, seemnete, pähklite, seente, keedetud munade, juustu, kastmete, maitsetaimede ja -ainetega.

Kruubisalateid süüakse valdavalt külmalt, ent on ka soojalt tarbitavaid versioone.

Hoopis uudne on odrakruupide kasutamine risoto odraversioonina ehk orsotos. Kruupide osatähtsuse rõhutamiseks seda tüüpi toitudes kutsutakse neid vahel nimetu- sega krubot(t)o.

Orsoto tegemisel kombineeritakse eelnevalt valmistatud kruupe kas juustude, lihaolluste, seente, köögiviljade, maitsetaimede, kastmetega jms.

Orsoto koostisest lähtuvalt saabki eristada kolme põhisuunda: esiteks, vaid taimsest toormest tehtu; teiseks orsoto loomsete toiduainetega (juust, muna vms), kuid ilma lihata ning kolmandaks, orsoto koos lihaga.

Põnevate lisanditega saab keedukruupe kokku sobitada ka vormi-, grill- ja vokiroogades ning pirukatäidistes. Spetsiaalse menetlusega röstitud kruupe on pakutud ka espresso kõrvale.

Keedetud odrakruupidest saab valmistada lisaks magustoite, segades kruupe näiteks puuviljadega, marjade, mee, moosi, jogurti, vahukoore, magusate kastmete, helveste, kaneeliga jms.