

REPRO



järgi, mille keskel asub kühmuke.

Üsna arvestatavalt leidub aga männiriisikais kiudaineid, kuid seenete puhul on sagedasti nii, et enamik neist meie seedekulglas ei seedugi.

Kiudainete vallas on põhitegi-jaks kitiin, mida ohralt leidub seenerakkude kestades.

Igasugused toidulisandid (või, hapukoor, majonees, lihatükid,



tainas jne) tõstavad aga oluliselt männiseentega roogade toiteväärtust ning mitmekesisust ka saadavaid maitseelamusi.

### Palju häid säilitusviise

Männiseente mõru maitsevarjundit saab kasutada niinimetatud riisikaõli valmistamiseks. Selleks pannakse kupatatud männiseened mitmeks päevaks toiduõlisse. Selline riisikamaitseeline toiduõli annab ka toitutele kerge seenemaitse.

Keetmisjärgselt muutuvad need seened püsivalt tumedaks. Ja jällegi – osadele seenesööjatele tumedad seened meeldivad, teised aga eelistavad nahka pista veidi heledamaid.

Juba keedetud männiriisikaid saab säilitada kas soolatult, marineeritult või isegi sügavkülmutatult. Veel üheks männiseente säilitamisviisiks, mis eestlaste seas paraku eriti levinud pole, on nende hapendamine.

Säilitatud männiriisikaid saab edukalt kasutada erinevate toitute valmistamisel. Nimistusse lähivad nii külmroad, näiteks suupisted, salatid, võileivakatted kui soojad toidupoolised, näiteks seenekaste, pirukatäidis, vormiroad jne.

Kuumutatud männiseened on suhteliselt sitked ja säilitavad esialgse massi.

Elmainitud põhjustel olid männiriisikad vanasti väga populaarsed ühiskondlikule toitlustusele müüdavate seenete nimistus. Tõsi, toite- ja maitseomadustelt paigutati need seened kõige väiksema väärtusega söögiseente hulka.

Männiseente kuumtöötluste järgne äratuntav kuju säilitamine lubab neid ka kaunistusena kasutada. Eriti meeldiv on, et viimane tõsiasi kehtib ka väiksemate seenete suhtes.

Paljud seenelised korjavadki vaid väikesi nõope meenutavaid männiriisikaid, jättes suuremad eksemplarid tähelepanuta ja lihtsalt metsa kasvama.

Ja põhjuseid selliseks toiminguks on mitmeid, sest suuremad seened on vahel kahjustatud, nad kipuvad seenekorvis või töötlemisel kergesti purunema.

### URMAS KOKASSAAR

Marinaad muudab männiriisikad vürtsikaks suutäieks.