

# Hoidistamise põhitõed

**Mõned üsna teada-tuntud tõed tasub aeg-ajalt üle korrata, sest keegi saab neist tarkust juurde, teine jälle kinnitust oma senistele teadmistele.**

Hoidistamise kõrgajal jagab oma hoidistamise kogemusi meisterkokk ja Santa Maria menüüinsener Ilmar Räni. Et Maalehe hoidistekonkursi lõpuni on jäänud vähem kui kuu, ootame jätkuvalt teie hoidisteretseptte, mis vääriskid ka teistega jagamist. Toredad auhinnad ootavad!

## Tähtsad soovitused

■ Hoidistamiseks kasutatavad viljad peavad olema võimalikult värsked, küpsed ja kvaliteetsed. See tähendab, et hoidistamiseks ei ole hea kasutada pooltooreid või kahjustunud vilju, kuna vastasel juhul ei saa hiljem hoidiste heas maitstes kindel olla.

■ Hoidise toiteväärtus on seda suurem, mida tervemana marjad/viljad purki pannakse. Kui riivid, purustad või koorid, siis väheneb ka vitamiinide ja mineraalainete sisaldus, kuna osa marjades/viljades olevast mahlast läheb kaduma.

■ Tuleb jälgida, et viljad oleksid säilitamisviisile vastavad. Näiteks ei sobi mõned puuviljad kompoti tegemiseks, sest need ei säilita kuumtöötlemisel oma kuju.



■ Hoidiste tegemisel on tähtsaks märksõnaks puhtus. Pese hoolikalt (ilma liigse muljumiseta) viljad ja marjad. Purgid, pudelid ja kaaned tuleks ka steriliseerida (keevas vees või ahjus).

■ Vältige täidetud või tühjade kuumade purkide-pudelite asetamist külmale või märjale alusele, kuna seal võivad need kiire temperatuurimuutuse korral puruneda.

■ Paksema konsistentsiga moosi saamiseks kasutage moosisuhkrut.

■ Täitke purgid ja pudelid korralikult, et ei jääks tühja õhuruumi (see soodustab bakterite teket). Täidetud ja suletud purgid-pudelid jahutage kiirelt, see annab hoidisele parema värvuse, maitse ja säilivuse ning aitab vältida vitamiinide kadu.

## Kuidas hoida vitamiine?

■ C-vitamiin laguneb kõrgel temperatuuril kuumutamisel ja ülekeetmisel. Seega on köögiviljade kuumtöötlemiseks sobivaim temperatuur 75–100 kraadi.

■ Vitamiinide kadu soodustab ka keetmine lahtises või halvasti suletud keedunõus. Vitamiinid kaovad ka keedunõu sagedasel kergitamisel ja toidu segamisel.

■ Pikaajaline kontakt õhuga võib C-vitamiini täielikult lõhustada. Seega tuleb hoidise materjal puhastada ja peenestada vahetult enne sissetegemist.

■ Vitamiinide lagunemist soodustavad ka vasest, tsingist ja malmist keedunõud. Soovitatav on kasutada roostevabast terasest, tulekindlast klaasist, aga ka emailitud keedunõusid.

■ C-vitamiini säilitamiseks ei tohi kooritud ja tükeldatud aedvilju enne kuumtöötlemist hoida vees, sest C-vitamiin on vees lahustuv.

■ Kuna C-vitamiini leidub peamiselt aedviljade kooses ja vahetult selle all, siis tuleb puuvilju koorida vaid erivajadusel või kui seda nõuab hoidise tehnoloogia.

■ B-grupi vitamiinid säilivad kuumtöötlemisel 70–80%, kuid lahustuvad vees. Seega tuleb vältida aedviljade eeltöötlemisel nende vees hoidmist.

■ A-vitamiin ja karotenoidid säilivad kuumtöötlemisel hästi ilma hapniku juurdepääsuta, seega tuleb hoidised katta kiirelt kaanega

nii purgis kui ka keedunõus valmistades.

■ A-vitamiini püsivus ja omastatavus suurenevad rasvainega kuumutamisel (õliga aedviljahoidised).

## Valminud hoidiste säilitamine

Kui kuumad hoidised on purkides maha jahtunud, tuleb kontrollida, et nende kaaned on korralikult suletud.

■ Koputades lusikaga õrnalt kaanele, teeb hästi suletud kaas helisevat häält, samas kui ebakorrektselt suletud kaas kumiseb. Kaas kumiseb ka juhul, kui hoidis on kokkupuutes kaane siseküljega.

■ Vaadake kaant, tõstes purgi silmade kõrgusele: see peab olema sissepoole kumer. Väljapoole kumer kaas ei ole korralikult suletud.

■ Kui purgi kaane vahelt tuleb sissevat heli, ei ole kaas korrektselt suletud ja hoidis võib käärida.

Kui hoidise kaas ei ole korralikult suletud, võib kaane avada ja asendada uue (korralikult ettevalmistatud) kaanega. Uuesti suletud purke tuleks säilitada külmkapis ning tarvitada lähipäevadel.

Purgid, mille kaaned on korralikult suletud, tuleks väljastpoolt puhastada, loputada ja kuivatada. Kui purgid on säilitamiseks puhastatud ja enne avamist on purk kleepuv või must, on see märk, et hoidis on kaane vahelt välja imunud ning hoidis võib olla riknenud.

Isetehtud hoidised säilivad kolm kuud kuni aasta, seepärast on oluline lisada igale hoidisele juurde peale nimetuse ka valmistusaeg.

Hoidisepurkide säilitamiseks on sobilik puhas, jahe, pime ja kuiv ruum. Enamasti sobivad selleks keldrid, ka külmkapp. Parim hoittemperatuur on 10–21 °C. Temperatuur üle 30 kraadi on hoidiste säilitamiseks liialt suur, samuti ei sobi soojade torude või ahju lähedus ega otsene päikesevalgus. Hoidiste säilitamine rõdul ei ole soovitatav, kuna temperatuur väga kõikuv. Sobimatutes tingimustes kaotab hoidis oma kvaliteedi mõne nädalaga. Kui hoidiseid tuleb säilitada ruumis, kus neil on oht külmuda, võib purgid asetada paksule papile, ümbritseda ajalehepaperiga ja katta tekiga.