

SEENED ON TOITVAD

Seened on lisaks heale maitsele ka tervislikud, sisaldades sama vähe toiduenergiat kui köögiviljad (keskmiselt 30 kcal 100 g kohta). Taimset valku on seentes 1–5%.

Seened sisaldavad B-grupi vitamiine ning A-, D-, H-, C-vitamiini. Leidub veel pantoteen- ja foolhapet jm.

Mineraalainetest on seentes rauda, vaske, tsinki, kroomi, floori, koobaliti, kaaliumi (keskmiselt 287 mg 100 g kohta), mangaani, seleeni, joodi jt. Suurt tähtsust omab ka seente kõrge kiudainete sisaldus.

MILLAL SEENED EI SOBI?

Seentes on rohkesti mao tegevust ergutavaid ekstraktiivaineid. Seega ei soovitata nende söömist mao- ja kaksteistsõrmikuhaavandiga inimestele; eriti vastunäidustatud on siis marineeritud seened. Samuti pole seeneroad kohased maksa- ja neeruhaigetele.

Levinud on ütlus “sada ja seened”, aga tegelikult alkohol seentega kokku ei sobi. Alkohol nimelt raskendab seenetoitude seedimist ja neist toitainete omastamist. On ka selliseid seeneliike (näiteks tindikud), mis koos alkoholiga põhjustavad ebatõelist seenemürgitust. See pole küll eluohtlik, kuid tugeva ehmatuse põhjustab küll.

Meie keskel on palju allergikuid ning mõned seeneliigid võivad tekitada eba-



Harilikke kukeseeni on samblas lihtne märgata.

meeldivusi. Külalistele seenetoitu pakudes peab neid teavitama, millisest liigist roog tehtud.

Mõned moodsad toiduvalmistamise viisid ei ole seente puhul kohased. Töötlamine mikrolaineahjus ei tohi asendada seente kupatamist pliidil. Kupatamisel lahustuvad mürgised ühendid vette.

Seenetoidud tuleb valmistada sellises koguses, et need saaks korruga süüa. Pikaajalisel seismisel või korduval soojendamisel võivad road roiskuda ja põhjustada tõsise toidumürgituse. Säilitamiseks sobivad klaas- ja emailnõud, mitte mingil juhul alumiiniumanumad, ka kupatamiseks.

SEENELISE MEELESPEA

- Seente korjamiseks kasutage avarat korvi, mitte kunagi kilekotti (kilekottis seened kuumenedes riknevad ja mure-

nevad). Korvi võite panna veel pappkarbikesi või paberkotte eri liiki seente jaoks. Sakilise seljaga seenenuga on hea abivahend.

- Korjake seeni tervelt. Tuntud seened võite metsas kohe ära puhastada. Jätke külge seenejalg, sest see on samuti söödav. Kännuseene sitkeid jalgu pole siiski mõtet koju viia.

- Seeni puhastades eemaldage kõik mullased, liivased, ussitanud ja määratud osised. Lõigake seen piki jalga pooleks veendumaks, et te ei vea koju ussitanud seeni.

- Ärge korjake seeni saastunud kasvukohtadest – linnaväljakutelt, tiheda liiklusega teede äärest, tööstusettevõtete lähedalt. Seal võivad olla seentesse ladestunud mürgised raskmetallid, nagu elavhõbe, kaadmium jt.

- Ärge korjake riknenud ja vanu seeni, samuti hallitanuid.

- Tundmatud seened korjake omaette korvi, karpi või paberkotti, et neid kodus tarkade raamatute abil uurida ja liigitada. Võtke seeni koos jalaga, sest sellel on liigi määramisel tihti otsustav osa.

- Töödelge seenesaaki võimalikult kohe, kui metsast koju jõuate. Tiheda lihaga ja kuivad seened võivad siiski külmkapis päevakese seista.

AIVE LUIGELA,
toitumispetsialist
Järgneb TT-s nr 34

KUIDAS KASUTADA

Bambusevõrsed liharoa hulka

Pekingi olümpiamängud on elavdanud huvi kõige hiinapärase vastu. Alljärgnevalt paar soovitus, kuidas tarvitada toiduks bambusevõrseid, mida meie kauplustes müüakse konserveeritud kujul.

Loomalihahautise jaoks vajate 1 kg liha, 100 g konserveeritud bambusevõrseid, 15 g suhkrut, 4 sl õli, 2 tl hakitud ingverit, 2 sl sojapastat, 2 tl hakitud mugulsibulat, 2 tl soola, 10 pipratera, 3½ sl riisiveini, 1 tähtaniisi.

Lõigake liha 3 cm läbimõõduga tükkideks ja pange need potti külma vette. Kuumutage keemiseni, riisudes ära vahu. Lisage ingver, sibul, pipar ja aniis. Laske uuesti keema tõusta ning lisage suhkur. Segage, kuni see lahustub. Keerake kuumus madalaks ja hoidke rooga tulel.

Kuni liha keeb, kuumutage pannil õli, kuni selle pind hakkab mulisema. Lisage sojapasta ja segage, kuni see

tõmbub punakaks. Lisage lihale. Kui liha on keenud umbes tunni, pange juurde sool, riisiveini ja bambusevõrseid. Hautage liha veel üks tund.

Kanaroaks vajate 350 g tükeldatud kanarinda, 1 tl soola, 1 tl seesamiõli, 1 sl kergest sojakastet, 1 tl suhkrut, õli praadimiseks, 1 kl india pähkleid, 2 tükeldatud sibulavart, 1 väikest hakitud sibulat, 2 tl riivitud ingverit, 2 purustatud küüslauguküünt, 100 g konservherneid, 60 g bambusevõrseid, 2 sl maisitärklis, ¼ klaasi kanapuljongit, 1 sl *hoisin*-kastet*.

Veeretage lihatükke tärklises. Segage kokku sool, sojakaste ja suhkur. Valage kanatükkidele ning jätke 10 minutiks seisma. Kuumutage õli ja röstige selle sees pähkleid, kuni need on kuldpruunid. Tõstke pähklid paberräti-



kule nõrguma. Lisage veidi õli, praadige selles 2–3 minutit segades sibul, ingver ja küüslauk. Lisage herned ning bambus. Praadige segades veel 3 minutit. Tõstke kogu segu pannilt kaussi. Lisage pannile veidi õli ja praadige kanatükke 3–4 minutit. Võtke

liha ära ja puhastage pann. Kallake sellele värsket õli ning pange kana ja köögiviljad tagasi. Segage kokku tärklis, *hoisin*-kaste, puljong. Valage saadud segu kanale. Kuumutage segades hoolikalt, kuni kaste pakseneb ja muutub läbipaistvaks.

**Hoisin* on tüüpiline Lõuna-Hiina kaste, mida valmistatakse ploomidest, seesamiseemnetest ja sojakastmest.

TARGU TALITA