

Elame seeneriigis

Algus Targu Talitas nr 33.

Kuidas seeni marineerida ja milliseid toite seentest valmistada.

Marineerimiseks nimetatakse seente hoidmist äädikhappes sisaldava vedelikuga. Tavalise lauaäädika võib asendada õunaäädikaga, mis on tervislikum. Marinaad sisaldab ka soola, suhkrut, vürtse. Suhkur on vajalik äädikhappe pehmemdamiseks. Paljud lisavad veel mustasõstralehti, mädarõigast ja küüslauku, mis aitavad pidurdada mikroobide arengut.

Segahoidiseid teen nii, et täidan purgid ettevalmistatud seente, aedviljade ja maitseainetega ning valan peale leige marinaadi, kuid ilma porgandi-sibulata. Siis kuumutan purke kaanega kaetult kas praeahjus või potis vees (põhjas on puust rest) 80° juures umbes 45 minutit. Kui hoidises ei ole aedube ega herneid, lisan marinaadi vähem soola ja äädikat.

Seeni marineerin nii. Keedan valmis marinaadi (vt retsepti) koos aedviljade ja vürtsidega ning panen sisse – olenevalt liigist – kas kupatatud või toored seened. Keedan aeglasel tulel umbes 15 minutit. Keetmise lõpupoole lisan tilliõisikuid, küüslauku või muid maitsevilju. Tõstan poti tulelt ning alles siis lisan äädika. Maitsestan. Lasen 5 minutit pliidi serval kaanega kaetult seista. Eemaldan tilliõisikud. Tõstan kuumalt purkidesse ja sulgen õhukindlalt.

KUI SEENI ON ROHKEM

Suurema seesensaagi korral – enamasti on mul männi- ja kaseriisikad – leotan neid pool päeva vees. Siis kupatan ning panen nõrutatult potti, kus on soola ja äädikaga (3-liitrise purgi tarbeks 1 sl soola ja 1 sl äädikat) maitsestatud keev vesi. Kuumutan 85° juures umbes 25 minutit, tõstan



Marineeritud seened säilivad kaua ja sobivad hästi näiteks jõululauale.

kiirelt kuumadesse purkidesse ning sulgen õhukindlalt. Vett peab olema võetud nii, et see kataks seened.

Kuna mul pole keldrit, hoian seenehoidiseid jahe-damas ruumis kuni aasta, kasutan neid pärast nõrutamist erinevates toitudes. Seened on mul pandud 2-liitristesse keeratava kaanega purkidesse, kust võtan vastavalt vajadusele. Seened on värske maitsega, äädikas end tunda ei anna.

Igal aastal teen sügisesed seened ja viimased kasvumaja tomatid seljankapõh-jaks. Suppi valmistades lisan keetmisel ühe keskmise tükeldatud hapu- või marineeritud kurgi ning lihasaadused, lauale andmisel hapukoort ja maitserohelist.

REPRO

Traditsiooniliselt kuuluvad jõululauale marineeritud seened ja seesensalatid. Hoidistatud seentest saab aasta ringi kerge vaevaga valmistada hommiku- või õhtueinet.

Ahjus või pliidiil ühes potis keedetud pajaroa koostisse võiksid samuti kuuluda seened. See on mõnus igapäevatoit, millesse saab seente abil maitsevaheldust luua.

Terveid suure kübaraga seeni võib ümbritseda tainaga ja praadida rohkes õlis. Sellele võrdväärset hõrgutist peolaual pole.

Seened sobivad köögivilja- või lihakotlettidesse, pikkpoisisesse, hakklihapallidesse, vormiroogadesse.

Populaarseks on saanud ka seenepitsad, kusjuures täidisesse lisatakse veel rikkalikult mitmesuguseid köögivilju. Lihasaadused pole selles täidises üldse olulised ega määravad.

Lõpmatult palju võimalusi on seesensalatite tegemiseks. Lihtne kartuli- või õunasa-latki saab uue näo ja maitse koos seentega. Salateid ei pea valmistama üksnes hapukoorega, võib kasutada ka õlikastmeid.

SEENED TOIDUKS MITUT MOODI

Seened on läbi aegade olnud meie toidulaual nii argi- kui ka pidupäeval. Seenetoitude retsepte on lõputult. Kindlasti on igas kodus oma lemmikretseptid ning peolaual põnevad hõrgutised.

