

JUURIKAD

Juurviljad kuuluvad köögiviljade hulka, nende nimetus tuleb kulinaarse kasutusosa järgi. Juurikad on parimad roale värvi, lõhna, maitse ja mahlakuse andjad.

■ **Porgandit** on kasvatatud tuhandeid aastaid. **Pastinaaki** ehk nn valget porgandit tundsid vanad eestlasedki, kusjuures Euroopas oli pastinaak sama populaarne nagu kartul juba kesk- ja renessansiajal.

Mõlemad on hinnatud C- ja B₆-vitamiini sisalduse poolest, porgandis on ohtralt A-vitamiini. Mineraalainetest on mõlemas kaaliumi, foolhapet, magneesiumi ja vaske. Toimivad organismi puhastavalt, tõstavad toonust ja on head kehveresuse korral.

Mõlemaid juurikaid kooritakse või kaabitakse võimalikult õhukese koorega. Pastinaak tõmbub pärast koorimist õhu käes tumedaks, seega tuleks teda kohe keeta või panna sidruni- või äädikavette.

■ **Peet** on pärit Põhja-Aafrikast, ometi juba vanast ajast tuntud Eestiski. Peedis on samad väärtuslikud toitained nagu porgandiski, kuid lisanduvad mineraalainete arsenali kuuluv raud, kaltsium ja tsink. Peeti väärtustatakse söögiisu tõstjana ja kergesti seeditavuse tõttu. Teda on hea kasutada peavalu leevendajana, samuti aitab peet gripi ja kehveresuse korral.

Peeti kasutatakse kas koorega või kooritult, värvi saab säilitada sidrunimahla või äädika abil.

■ **Naerist** on Eestis ohtralt söödud juba keskajal, kuid kartuli tulekul jäi ta tagaplaanile.

Naereid tuleks eelnevalt 10 minutit blanšeerida, see parandab seeditavust ja vähendab ka toitainete kadu.

Naeris annab elujõudu, aitab ravida bronhe ja kopsu.

■ **Juursellerit** on hinnatud juba sajandeid, roomlased ja kreeklased puhastasid sellega verd.

Juurseller on väga hinnatud söögiisu tõstjana, hea organismi puhastaja, aitab kõhuhädade korral, taastab organismi mineraalainete tasakaalu ja tõstab toonustki.

Kõige enam kasutatakse toorelt või mõni minut blanšeeritult.

■ **Kaalikas** oli vanas Eesti köögis väga populaarne. Sisaldab sinepiõlisisid, seega on väga hea söögiisu tõstja ja rasvade emulgaator.

Kõige paremini tulevad kaalika maitse esile, kui küpsetate neid ahjus ja eriti veel koos koorega.

Porgandi, peedi ja kaalika maitse ning värv tuleb eriti hästi esile, kui te neid enne rooga lisamist röstite ehk praete rasvaineta või praete rasvaines.