

li on alla protsendi ja ülejäänud osa seene koostisest haaravad kiudained, mille tüüpiliseks esindajaks on meile seedumatu süsivesik kitiin.

Ehkki paljudele tunduvad kukeseened suhteliselt vintsked, pole nende kiudainete sisaldus märkimisväärne. Sajagrammine lisanditeta seeneports annab sööjale kõigest 30 kilokalorit, mis on kindlasti palju vähem võrreldes selle energiahulgaga, mis kulus metsast seenete otsimiseks ja korjamiseks.

Kuid sellega kukeseente väärtus ei piirdu, sest neis on märkimisväärselt ka mikrotoitaineid.

Ilusa kuld kollase värvuse eest on nad tänu võlgu karotenoididele. Rasvlahustuvatest vitamiinidest on kuldse kübara kandjas ka märkimisväärselt vitamiini D, vesilahustuvatest vitamiinidest leidub piisavalt B-rühma vitamiine (peamiselt B1 ja B3).

Kuidas säilitada ja kus kasutada

Rikkaliku saagi korral tasub mõelda seenete säilitamisele. Võis praetud kukeseeni saab edukalt talletada sügavkülmas, ent külmutada saab ka võita kuumutatud kukeseeni. Teine soodne võimalus on kollakübarate konserveerimine omas mahlas. Marineeritud kukeseened säilitavad samuti oma ilusa värvuse ja sobivad nii kaunistuseks kui ka suupisteks paljude roogade juurde.

Kukeseente kuivatamist harrastatakse meil vähem, ehkki see on suhteliselt lihtne ja odav säilitusviis. Tõsi, enne toiduks tarvitamist tuleb kuivatatud seeni teatud aeg vees leotada. Poes müüakse ka soolvees säilitatud kukeseeni.

Levinuim toit, mida värsketest võis praetud kukeseentest tehakse, on seenekaste.

Kuid kukeseente omapärane maitse ning püsiv kuld kollane värvus muudavad need seened hinnatuks ka paljudes muudes roogades nagu supid, salatid, küpsetised, vormiroad, pasta-, juustu- ja lihatoidud.

VALIK RETSEPTE

Juurviljasupp kukeseentega

- 1 peotäis kukeseeni
- 2 l lihaleent
- 1 sl võid
- 1 sibul
- 2 porgandit
- 1 väiksem lillkapsas
- 1 kl värsked herneid (kaunata)
- 1 kl suhkrurhne tükeldatud kaunu
- 4–5 värsket kartulit
- tilli
- peterselli
- musta pipart
- soola

Koorige sibul ja porgandid, tükeldage õhukesteks viiludeks ning kuumutage võis poti põhjal. Lisage kuum leem, mis võib olla kuubikutest tehtud. Puhastatud kartulid lõigake kuubikuteks ning pange leemesse keema. Seejärel murdke lillkapsas väikesteks osadeks ja lisage koos hernestega supisse.

Kui köögivilj on pehme, maitsestage toit hakitud roheline peterselli, tilli ning kukeseentega. Keetke veel paar minutit. Vajadusel lisage pisut soola ning maitse järgi jahvatatud musta pipart. Enne laualeandmist pange supisse veel 1 tl võid, see aitab seenemaitse hästi esile tuua. Lauale andke röstitud saiaiga.

Kohev seenevorm

- 500 g kukeseeni
- 2–3 sibulat
- 3 sl võid või oliiviõli
- 2–3 sl jahu
- 2 kl piima
- 4 muna
- Soola
- 3 sl riivsaia või riivjuustu

Vormiroa valmistamisel tuleks arvestada, et kohe pärast valmimist peab selle lauale andma, muidu langeb kohev roog kokku. Nii et sööjad olgu varakult platsis. Seni pakkuge neile ajaviiteks kas kokteili või kergeid suupisteid.

Puhastatud seened ja sibulad hakkige peeneks ning kuumutage pannil poole rasvaine kogusega kergelt läbi. Teine pool rasvaineist kuumutage keedunõus jahuga, kuni jahu on helekollane. Siis lisage piim ja kuumutage keemiseni.

Seejärel jahutage veidi, enne kui lisate seened, sibulad ja lahtiklopitud munakollased. Maitsestage soolaga. Munavalged vahustage tihedaks vahuks ja lisage segusse kõige viimasena. Määrige vorm võiga, kuumutage segu vormi, peale puistake riivsaia või riivjuustu ning küpsetage keskmise kuumusega ahjus helepruuniks. Juurde andke keedetud kartuleid, kurgi- või lehtsalatit rohke peenestatud tilliga.



Tatrapuder seentega

- 1 kl tatratangu
- 1 ½ kl vett
- 1 sl rasvainet
- 1 sibul
- peotäis kukeseeni
- soola

Valage tatratangud sõelale, kallake keeva veega üle, segage ja puistake kuivale kuumale pannile ning kuumutage kergelt läbi. Valage keedupotti kuum vesi, lisage soola ja umbes 1 tl õli, võid või searasva ning keetke praetud tatart umbes 5 minutit.

Seejärel pange keedupotile kaas peale ning hautage praeahjus, kuni sömer puder valmis. Hakitud sibul ja seened kuumutage ülejäänud rasvaines läbi, maitsestage soolaga ning segage pudrusse. Lauale andke piima või jogurtiga.

Seenerisoto

- 200 g kukeseeni
- 2 sibulat
- 1 kl riisi
- 1 l lihaleent
- võid
- soola
- pipart

Lihaleeme võib valmistada kuubikutest, aga eriti maitsev saab toit, kui kodus puljongis on ka väikesi supiliha palakesi. Hautage riis puljongis pehmeks. Pannil võis kuumutage peenestatud sibulad ja seened. Hautage neid pidevalt segades vähemalt 10 minutit.

Seejärel segage seened riisisse ning laske veel 5–10 minutit seenemaitset riisisse imbuda. Juurde andke toorsalatit, paprikat või kurki.

TARGU TALITA

