

Täistuuridel arbuusiäri

Ehkki ka Eestimaal kasvatatakse arbuuse, jõuab valdav osa neist viljadest meile lõunapoolsematest maadest. Nüüd ongi nende pakkumine ja ostmine täies hoos.

Inimkond tunneb arbuusiviljade hüvesid juba mitu aastatuhandet. Algu sees söödi metsikult kasvavate taimevilju. Umbes 3500–4000 aastat tagasi hakati arbuuse teadlikult kasvatama. Arvatavasti olid esimesed arbuusikasvatavad egiptlased, kes selle taime viljad jäädvustasid isegi oma kunstiteostes.

Arbuus kuulub kõrvitsaliste sugukonda ning vili on nii ehituselt kui ka suuruselt täiesti kõrvitsatega võrreldav. Ehkki suurimad arbuusid võivad kaaluda üle kümne kilo, kohtab ostja kuni viiekiloseid vilju. Sarnasust kõrvitsaga rõhutab veel maad ligi roomav vars ning suured lehed. Samuti nagu kõrvitski, nii ihkab ka arbuusitaim soojust, kuid talub oluliselt paremini kuivust. Valminud viljal on tugev tihe ja läikiv koor, mille värvus ja mustrikuir on igal sordil erinev.

Arbuusi sees peitub roosa värvusega piisavalt magus viljaliha, mida kaunistavad pruunikad seemned. Tõsi, on ka kollase, valge või oranži viljalihaga sorte, kuid need pole laialt levinud.

Arbuus talub suhteliselt hästi transporti ja viljad järelküpsevad pärast koristamist. Mingis mõttes reedab arbuusi küpsust tema küljes ripnev viljavars. Kui viljavars on värske ja roheline, peab arbuus suure tõenäosusega veel mõned päevad küpsema. Ühtlaselt kollakaks tõmbunud, kuid veel kindlalt vilja küljes olev viljavarre jupp näitab, et arbuus on valminud. Seevastu täiesti kuivanud ja vilja küljest kergelt eemalduv vars võib viidata ülevalmimisele.

Mis peitub arbuusi põues?

Et arbuus on mahlane, selles on iga sööja isikliku kogemuse alusel veendunud, kui viilu haugamisel mahl mööda suunurki alla nõrgub. Vett on arbuusis tõesti ohtralt,

90–95% vilja kaalust. Muide, ega ilmaasjata paljudes keeltes arbuusi hoopis vesimeloniks ei kutsuta.

Sajagrammine arbuusilõik annab vaid mõnikümmend (30–50) kilokalorit. Energia tuleb eeskätt süsivesikute, täpsemalt öeldes suhkrute arvelt. Nende hulk jääb vahemikku 5–10%.

Suhkrutest leidub viljalihas kõige rohkem fruktoosi, vähemal määral glükoosi ja sahharoosi. See fakt selgitab ka viljaliha tajutavalt magusat maitset.

Et arbuusimahl on suhkrurikas, siis kasutatakse seda erinevates arbuusikasvatuse piirkondades nii siirupi kui ka suhkrusegu valmistamiseks. Magusast arbuusimahlast saab isegi veini kääritada. Viljalihas on veel minimaalselt valke ja praktiliselt üldsegi mitte rasvu.

Kiudainetest on arbuusis peamiselt vees lahustumatut tselluloosi ja vesilahustuvaid pektiine.

Kui rääkida mineraalühenditest, siis tuleb rõhutada eeskätt suurt kaaliumi- ja magneesiumisisaldust. Mikroelementidest paistab see vili silma arvestatava tsingikogusega, mõnevõrra vähem on mangaani ja rauda.

Viljaliha meeldivalt punaka värvuse kindlustab lükopeen, mis biokeemilises alajaotises kuulub karotinooidide sekka.

Vitamiinidest on loo peategelase mahlakas viljalihas eri B-rühma vitamiinid ja askorbiinhapet ehk vitamiini C.

Mida valida ja kuidas süüa?

Kõige lihtsam on ostuvalikut teha poolitatud või sektoriks lõigatud viljade puhul. Siis on näha nii viljaliha värvus kui ka struktuursus. Poolitatud vilja

puhul tasub eelistada just punakama värvusega lõike. Vältida tasub jahuse struktuuri ja valgete laikude või valkjate kiududega viljaliha.

Tingimata peaks jälgima ka seda, et müüdavad arbuusilõigud oleksid üle tõmmatud õhukese kilega, mis kaitseb ühelt poolt veekaotuse, teisalt mikroorganismide sadenemise eest ning väldib ka magusalembeliste putukate askeldamist viljaliha pinnal. Samuti takistab külmkapis arbuusilõiku kattev toidukile mingil määral võõrlõhnade ja -maitsete tungimist lõikepinna. Väiksema tarbimise korral on arbuusilõik paras kogus korraga söömiseks.

Ehkki arbuusi viljaliha on veerikas, saab sellest edukalt valmistada ka erinevaid kujundeid: viile, kuupe, kerased, rosette. Veekaotuse tõttu need kunstiteosed väga kaua siiski ei säili.

Lõiviosa meil müüdavatest arbuusidest lähebki värskest söögiks. Kellele söödava arbuusi viljaliha liiga maitsetu tundub võib magusust suhkruga, siirupi või vedela mee lisandiga suurendada.

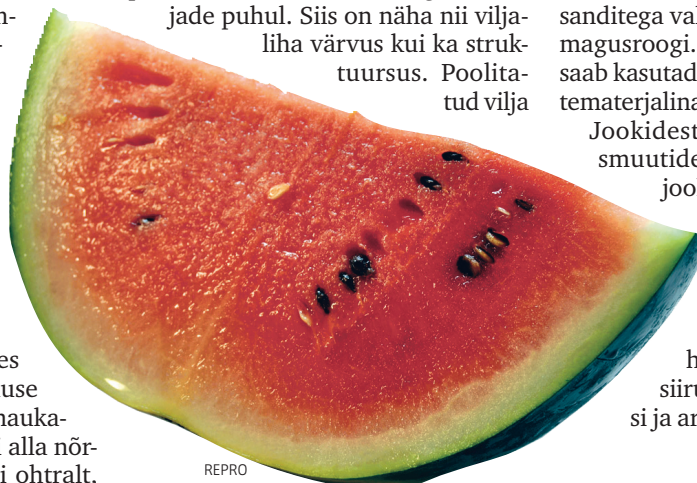
Maades, kus arbuuse palju kasvatatakse on levinud ka nende sissetegemine, kas marineeritult, hapendatult, soolatult või isegi moosina.

Arbuuse saab kasutada ka erinevate söökide-jookide valmistamiseks. Toitudest on suurima eluõiguse võitnud mitmesugused magusad ja soolased salatid.

Kui esimesel juhul on arbuusitükid tavaliselt teiste puu- ja köögiviljade seltskonnas, siis teise variandi korral saavad nad sõbralikult läbi kas merendide, linnuliha, juustu, kodujuustu ja mitmete maitsetaimedega.

Veerikkast viljalihest saab koos lisanditega valmistada ka jäätise tüüpi magusroogi. Väikesi arbuusitükikesi saab kasutada ka magusa fondüü lähematerjalina.

Jookidest kasutatakse arbuuse smuutide ja teiste suviste segujookide valmistamiseks. Et arbuusil väga eriline maitse puudub, siis muude toidukaupade koostises kohtame arbuusilisandit suhteliselt harva, müügil on arbuusisiirup, maitsestatud joogivesi ja arbuusimaitseline näts.



REPRO

URMAS KOKASSAAR