

# Üks seenekübar ja kõht ongi täis!

## Suurest sirmikust valmistatud seenšnitsel pakub maitseelamust.

Nagu nimigi reedab, lööb loo peategelane seeneriigis laineid eeskätt suurusega. Ainuüksi kübara läbimõõt võib maksivariandi korral olla kuni 30 cm. Siia tuleb lisada parajalt pikk (15–20 cm) jalg, mis seda toredust kannab. Suured mõõtmed ja poolavatud kasvukohtade (niitude, metsa- ja põlluservade, lagendike, puisniitude ja isegi aedade) eelistamine teevad need seened terasele otsijale juba kaugelt märgatavaks. Pealegi on neil seenelise jaoks meeldiv komme kasvada hulgakesi koos.

Pilkupüüdvad on ka suurte sirmikute noorvormid. Tõsi, siis pole seenekübar veel täismõõtmes välja sirutunud. Päril noorte seente kübar on munaja kujuga, veidi edasi sirgudes muutub kübar kellukjaks. Nii et seenel on looduses täiesti olemas mingi sarnasus vihmavarju ehk sirmiga, millele viitab ta nimi.

Ka lähemal vaatlusel pakub suur sirmik silmailu. Kübarat katavad pruunid või hallid kergelt kiulis-narmendavad soomused, mille keskel ilutseb selgelt silmatorvak kühm. Seenejala alus on sibuljalt paksenenud, seegi eripära on mõistetav, arvestades, millist raskust jalg peab kandma.

Tugevusvarule aitab kaasa seegi, et seenejal on seest õõnes. Jalga kaunistab paks kahekordne vabalt liigutatav rõngas. Ehkki suur sirmik peaks olema selgelt äratuntav seen, peab iga korjaja oma otsuses olema täiesti kindel, et vältida segiajamist mürgiste liikidega. Meil Eestiski on juhtunud eluohutlikke eksitusi, kus suur sirmik on segi aetud kärbseseenega. Vähimagi äratundmiskahtluse korral tasub seen kasvama jätta.

## Seenelisele mitmeti meeldiv

Meelehead pakub suur sirmik nii korjajale, toiduvalmistajale kui ka sööjale. Korjajat rõõmustavad sirmikute rohke esinemine ühes kasvukohas, korvi rändavate kübarate

suured mõõtmed ja suhteline vastupidavus seenusside ründele.

Toiduteoks eelistatakse sirmikute kübaraid. Neil on meeldiv pähkli- või mandlimaitset meenutav lõhn ja mekk ning kuiv ja pehme struktuur. Suure sirmiku jalg aga on sitke ja kiuline, kuid seenegurmaanid on sellele rakenduse leidnud. Seenejalad kuivatatakse ja jahvatatakse hiljem seenepulbriks, mida saab kasutada toitute maitsestamiseks.

Suurest sirmikust valmistatakse kõige sagedamini seenšnitslit. Selleks kümbleb seenekübar kõigepealt segiklopitud munas ja rändab siis paneerimissegusse. Edasi järgneb teekond kuumale pannile ja sealt edasi juba sööja taldrikule.

Rikkaliku saagi korral saab praetud seenšnitsleid edaspidiseks talletada ka sügavkülmas. Sirmikukübaraid saab ka kuivatada, kuid peab jälgima, et nii temperatuur kui ka õhu liikumine kuivamist soodustaksid, sest seenekübar on paks. Lihtsam on muidugi kübar tükeldada ja siis kuivatada.

Keeta suurt sirmikut ei tasu, sest see menetlus muudab seene maitsetuks ja sitkeks. Siit ka selgitus, miks nõukogudeaegsetes seente kokkurostu tabelites paigutus suur sirmik kõige viletsamasse ehk neljandasse kategooriasse. Keedetuna pole kiita ei tema välimus ega maitse.

## Toekas kõhutäide

Suure sirmiku viljakehas on vett 85–87%, mis on paljude teiste metsavärskelt korjatud seentega võrreldes mõnevõrra vähem. Seda muidugi eeldusel, et suure sirmiku seenekübarad pole kestvate tugevate vihmasadude mõjul veest läbi ligunenud.

Sellest tuleneb lausa mitu järeldust. Esiteks, kuivaine osakaal seenekübaras on piisavalt suur. Teiseks, erinevalt paljudest teistest metsavärskelt tarbitavatest seentest pole suurtest sirmikutest kuumutamisel vaja nii suurt veekogust välja aurutada. Kolmandaks, juba looduslikult esinev väiksem veehulk soosib seente kuivatamist.



**Päril noore seene kübar on munaja kujuga, veidi kasvades muutub kellukesekujuliseks.**

Energiat andvatest põhitaitainetest on sirmikutes pea võrdsetes kogustes (4–5%) süsivesikuid ja valke. Aga täiel määral ei saa sööja kummastki energiat kätte. Süsivesikute puhul jääb osa energiast saamata sellel põhjusel, et nende sekka kuulub ka seentes rohkest esinev seedumatu kiitain. Valkudega on jällegi see probleem, et seenevalgud täies ulatuses ei seedugi.

Rasvu on suures sirmikus vähe, alla 1%. Küll aga ei saa nii vähese rasvahulgaga kiidelda suure sirmiku kübarast valmistatud šnitsel, mis tänu paneerimissegule arvestatavalt toiduõli või rasva endasse imeb. Lisades siia ka munakihi ja paneerimisseguga enda ning seenšnitsli kõrvale pruugitavad lisan did, saamegi kokku toitva ja omapärase maitsega kõhutäite.

Suure sirmiku kuivainelisest koostisest peab veel mainima mineraalsooli, ekstraktiivaineid ja mikrotoitaineid. Nimetatud kolme toitainete rühma kogused on küll tagasihoidlikud, kuid nende olulisust toitujale ei saa alahinnata.

Seenšnitsel ja seenepulber pole ainsad võimalused suurt sirmikut süüa. Kübaraid saab ka koos lisan didega vardas grillida. Seda seent saab peenestatult lisada omlettidele, pastarogadele, täidistele, vormi- ja voki roogadele ja mujalegi.

**URMAS KOKASSAAR**