

meditsiinis ja ilutoodete valmistamiseks.

Ka valke on pähklites rohkesti, nende arvele langeb 15–20% tuumade kaalust. Oluline on seegi, et pähklivalgud on aminohappeliselt koostiselt inimesele küllaltki värtuslikud.

Sarapuupähklite valgurikkusega seondub ka probleem. Nimelt on paljud inimesed pähklivalkude suhtes allergilised ja peavad seetõttu pähklite krõbistamisest üldse loobuma. Kuna pähklivalgud on väga tugevad allergeenid, piisab ülitundlikule inimesele terviseprobleemide tekkimiseks tühisest kogusest. Selle taustal on ka mõistetav, miks mõnedel toidupakenditel on hoiatus, et toode võib sisaldada pähkliosakesi.

Ehkki pähklite söömisel me tuntavalt magusat maitset ei tunne, ei tähenda see veel süsivesikute puudumist. Neid on pähklites kuni 10%.

Just rasvarohkus ja veevaegus muudavadki pähklid eriti toitvaks suutäieks, mis annab nende tarbijale rohkesti toiduenergiat. Sajagrammine ports puhastatud sa-

rapuupähkleid annab sööjale sõltuvalt põhitoitainete vahekorra 600–650 kilokalorit.

Kuid sarapuupähklite toiterikkuste loetelu pole sellega veel kaugeltki lõppenud. Märkimisväärne on pähklite kõrge vitamiinisisaldus, kusjuures esindatud on nii rasvlahustuvad vitamiinid (E) kui ka vesilahustuvad (mitmed B-rühma) vitamiinid.

Teada tasub sedagi, et pähklisõber saab oma lemmiktoiduga mineraalainetest piisavalt kaaliumi-, fosfori-, kaltsiumi- ja magneesiumiühendeid, mikroelementidest ka veidi rauda ja vaske.

### Kuidas sarapuupähkleid toiduks kasutada?

Sarapuupähklite tuumi võib süüa naturaalselt või töödeldult. Viimane lahendus hõlmab tuumade töötlemist kas soola või suhkruga või röstimist.

Kuumutamisel omandavad tuumad erilisel hõrgu maitse, kuid nende säilimisaeg lüheneb, sest pinnale tunginud õli kipub pika-peale rääsuma.

Nüüdisajal lisatakse sarapuupähklite tuumi šokolaadidele, kompvekkidele, müsliidele, halvadele, kakaokreemidele, jäätistele, jogurtitele, küpsistele, saiakestele, kookidele, tortidele jne.

Lõunapoolsete maade menüüdes on aukohal ka sellised magustoidud, mis koosnevadki purustatud sarapuupähklite tuumadest ja teistest kuivatatud puuviljadest (rosinatest, aprikoosidest jne) või pähklitest ja meest.

Kui eeltoodust jääb mulje, et sarapuupähkliga valmistatud toitudest on ülekaalus magusad road, siis lõunapoolsetes piirkondades kasutatakse pähklituumi lisandina ka mitmesuguste liharoogade valmistamisel.

Sarapuupähklite tuumi on kasutatud ka tervise turgutamiseks. Kasutatava toiduna soovitati neid organismi üldise kurnatuse, alatoitluse ja nõrkuse korral.

Toitainete paremaks omastamiseks soovatakse purustatud pähklituumadest ja kuumast veest valmistada niinimetatud pähklipiima.

**URMAS KOKASSAAR**

## Soomepärase peedihoidis

- 4 keskmise suurusega peeti
- 4 dl vett
- 2 hapukamat õuna
- 1 suurem sibul
- 3–4 nelki
- 1 tl jahvatatud ingverit (või 1 spl riivitud värsket ingverit)
- 1 dl suhkrut
- 3 spl sidrunimahla
- 1 loorberileht

Koori peet ja lõika kuubikuteks. Aja vesi keema ja keeda peedikuubikuid u 20 minutit. Vala keeduveesi kaussi, seda vajad hiljem. Lõika õun kuubikuteks ja tükelda sibul, lisa need peedikuubikutele. Lisa tõrts keeduleent. Lisa nelk, ingver, suhkur, sidrunimahl ja loorberileht. Hauta segu umbes 40–45 minutit, vahepeal sega, kuni leem muutub siirupilaadseks. Vajadusel lisa veel peedileent. Pane valmis hoidis purki.

Hoidis sobib suurepäraselt jõuluprae, pasteedi, lambaprae või metsloomaliha juurde.

Põllumajandus-Kaubanduskoda andis välja raamatu

## „Tervislik punapeet“,

millest leiab nii kasulikke näpunäiteid peedi kasutamise ja kasulikkuse kohta kui ka mõnusaid retsepte peeditoitade valmistamiseks.



[www.epkk.ee](http://www.epkk.ee)



Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda