

Viidikas on tõeline kalailudus.



REPRO

Viidikate tarbimise kulinaarseks plussiks saab lugeda nende lihtsat puhastamist. Soomused eralduvad kergesti, piisab vaid paarist nõrgast noatera tõmbest piki kala. Samuti pole viidikatel torkivaid uimi, mida puhastaja peaks pelgama.

Viidikate õrnusest sügeneb ka üks probleem – kaubandusvõrgus ei saa neid iludusi paraku müüa, sest pikaajaline seismine, mitmekordne ümbervalamine ja muljumine rikuvad nende välimuse pöördumatult.

Meie vanarahva toidulaual viidikatest eriti lugu ei peetud. Ju oli see põhjustatud kalade väiksusest ja aeganõudvast töötlustest. Ometi teadsid ka meie esivanemad neid kalu väga hästi, ristides viidikaid rohkem või vähem humoorikate nimetustega nagu hüpiskala, lendjas, veelinne, vidrik, viidak, vidras, kargaja jne.

Vahemärkusena olgu mainitud, et sõna “viidikas” tuli eesti keelde XVIII sajandi algul ja on arvatavasti mugandus saksakeelsest laenust. Mitmes keeles on aga viidika sünonüümiks nimetus leivakala. Viimane pärineb aegadest, mil viidikate püüdmine ja söömine aitas inimestel nälja korral ellu jääda.

Viidika hõrku liha hindavad söögipalana kõrgelt teised uimelised, väiksematest kaladest toituvad lin-

nud ja pisematele vee-elanikele jahiti pidavad imetajad. Sihvakat kala on ju hõlbus neelata ning viidikate vähesuse üle ei saa samuti kurta. Miks mitte seda endagi toidulaual proovida.

### Viidikas on rasvane kala

Viidikate esmaseks plussiks saab lugeda nende suhteliselt kõrget rasvasust, hästi toitunud isenditel kuni 10%. On olnud aegu, kus viidikatest sulatud kalarasva kasutati määride- ja põletusmaterjalina.

Rasvase suutäiena on viidikad küllaltki maitsvad, lisaks on kalarasva koostises olevad küllastamata rasvhapped inimorganismile ka mitmel viisil kasulikud. Kuna viidikad on suhteliselt väikesed kalad, söövad paljud neid koos luudega.

Kuid ettevaatust! Erinevalt räimedest ja kiludest on viidikate luud, eeskätt roided, küll väikesed, ent piisavalt tugevad, et sööjatele suus ja kurgus meelehärmi valmistada.

Erandiks on muidugi viidikatest tehtud filee või sellised valmistusviisid (pikk hautamine, marineerimine), mille käigus kalaluud pehmenevad.

Peenikeste kalaluude söömisel ja seedimisel saab toituja aga arvestatavas koguses kaltsiumi- ja fosforühendeid. Loomulikult ei saa me

viidikatest kui toidust kõneldes mainimata jätta ka nende kalaliha valgurikkust, mis küünib vähemalt 15%ni.

Valkude ja rasvade põhjal kujuneb ka viidikalaha kalorsusnäit, mis jääb vahemikku 120–140 kilokalorit sajagrammise portsu kohta.

Viidikate toiduks valmistamisel on esmane probleem tooraine ehk kalade hankimine. Seda saab teha kas ise püüdes või tuttava kalastaja kaasabil. Kaubandusvõrgus meil viidikaid ei müüda.

Värsketest viidikatest võib valmistada vägagi erinevaid maitsvaid roogasid, alates traditsioonilisest kalasupist ja lõpetades tavaliste praekaladega.

Nende vahele mahuvad veel suitsutatud, marineeritud, hautatud, õlis konserveeritud, röstitud, kuivatatud jm versioonid. Kes püütud viidikatega rohkem jännata viitsib, kasutab kombineeritud valmistusviise. Viimastest on levinud näiteks viidikate praadimine ja hilisem marineerimine või viidikate suitsutamine ja nende hilisem konserveerimine toiduõlis.

Tegu on kulinaarsetelt omaduselt tõesti hea kalaga, seda tõestab ka viidikarogade populaarsus Prantsuse gurmeeköögis.

**URMAS KOKASSAAR**