

kuumal ajal kinnastatud kätega. Muudest koostisosadest leidub pastinaagis peamiselt vesilahustuvaid vitamiine nagu askorbiinhapet (vitamiin C), B-rühma vitamiine (B₃, B₆, foolhape) ja bioflavonoide.

Mida kollakam on pastinaagi juur, seda arvestatavamalt on selles ka karotenoide. Et pastinaagi juureosas leidub rasvolut vähe, on rasvahlustuvate ühendite imendumiseks vaja pastinaagitoitudele väheses koguses lisada kas toiduõli või rasva.

Mineraalainetest on kõnealuses juurviljas loomulikult ohrtralt kaaliumi ning mõnevõrra vähem fosfori- ja magneesiumühendeid.

Köögiaskeldused pastinaagiga

Pastinaagi juure söödav osa meenutab toonilt mõnevõrra naerist, kuid lõhn ja maitse kalduvad rohkem selleri suunas. Ka retseptides võib pastinaak teatud tingimustel mõlemaid espool mainitud köögivilju aespooda. Tavaliselt harjutakse juureosa puhastamiseks, harvem kasutatakse koorimist, ja sedagi menetlust pruugitakse tavaliselt juba pärast keetmist.

Puhastatud ja peenestatud toorpastinaak muutub õhuhapniku toimel tumedaks, seda saab vältida kas sidrunhappelahuse ja sidrunimahlaga või puhastatud pastinaagi kohese kuumutamisega.

Aed-moorputke ostuvalikul tasub eelistada pigem väiksemad juurvilju kui suuremad. Põhjus on selles, et suurematel pastinaakidel läheb kadudesse ka puitunud ja maitsetu keskosa, mis moodustab juurika südamiku. Pastinaak on tundlik niiskuskaole, seetõttu müüaksegi poes neid juurvilju kiletatult alusel. Kuivamisel väheneb selle juurvilja aroomikus, sest mingi osa eeterlikke õlisid lihtsalt lendub.

Aga liigniiskus kutsub jällegi esile mädanikku. Nii et juurikad säilivad hästi mõõdukas jaheduses ning niiskuses. Selliseid tingimusi lubab saavutada juurte säilitamine külmkapis kergelt augustatud kilekotis.

Moorputke juuri saab säilitada ka sügavkülmutatult või konserveeritult. Valdav osa pastinaagisaaigist süüakse kuumtöödeldult, vaid vähesed eelistavad seda juurvilja kasutada toortoiduna lähtuvalt erilisest lõhnast ja maitsest. Toorelt leiab pastinaak oma koha pea-

miselt üksikutes salatites ja mõnedes smuutides.

Termotöödeldud pastinaagi kasutusvaldkond on väga lai. Keedetult, praetult, hautatult, aurutatult, ahjus küpsetatult, grillitult, röstitult, vokitult või laastudena õlis frititult sobitub pastinaak nii suppidesse, hautistesse, raguudesse, praadide lisanditesse, püreesse, vormiroogadesse, salatitesse, seguhoidistesse, isegi vürtsikatesse keeksidesse-kookidesse.

Pastinaak sobib kokku ka teiste aedviljade ja maitsetaimedega, lihapoolisega (eriti on seda juurvilja kasutatud lihakonservide maitsestamiseks), piimatoodetega (ennekõike juustuga), munatoidude ja seentega.

Kõigile ei pruugi pastinaagi omapärane maitse meeldida, seda enam on olulised lisandid.

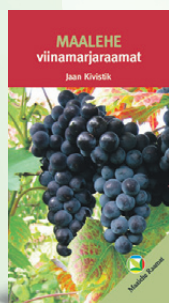
Et pastinaagi juurtes on mitmeid bioaktiivse toimega ühendeid, mis säilitavad oma tegususe ka pärast termotöötlust, peaks söögialane esmatuutus olema pigem tagasihoidlikumat laadi, vältimaks ülitundlikkusest lähtuvaid võimalikke ebameeldivusi.

URMAS KOKASSAAR

Raamatud on saadaval kõigis raamatukauplustes üle Eesti.
Tellimine: 680 4444 või klienditugi@lehed.ee



Maalehe Raamat



Maalehe viinamarjaraamat

JAAN KIVISTIK

128 lk, pehme köide

Viinamarju on Eestis kasvatatud sajandeid. Nimelt on Eesti üks maailma põhjapoolsemaid riike, kus soodsa mikroklimega kasvupaiku valides saab väljaspool kasvuhoonet viinamarju kasvatada kogu territooriumil. Raamatust leiab Eestis kasvatamiseks sobivate viinamarjasortide ja -liikide kirjeldusi ning detaileid juhiseid kasvatamiseks, mis on selged ja kasulikud nii algajale kui juba kogenumale viinamarjakasvatajale.

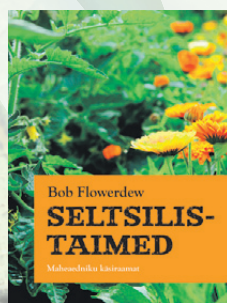


Maalehe väike laululinnuraamat

MARKO MÄGI

88 lk, pehme köide

"Maalehe väike laululinnuraamat" on hea abiline neile, kel pole mahti süveneda mahukatesse linnumäärarajatesse. Raamat tutvustab sõna ja pildi abil 38 tuntumat laululindu, keda võib igapäevaselt oma ümbruskonnas kohata, kas siis silmade või kõrvade vahendusel.



Seltsilistaimed. Maheaedniku käsiraamat

BOB FLOWERDEW

112 lk, kõva köide

Seltsilistaimed on põhikultuuriga koos kasvatatavad taimed, mis meelitavad põllule või peenrale kasulikke putukaid, peletavad kahjureid, varustavad mulda toitainetega, toestavad põhikultuuri ja peidavad selle lõhnasignaale. Õigeid taimi koos kasvatades saab aednik läbi ilma enamiku sünteetiliste väetiste, pestitsiidide, lisaainete ja ravimitega.



Koduveini aabits

TIINA KUULER

104 lk, kõva köide

Koduveini aabits kirjeldab tänapäevast kodust veinitegu algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega. Lisaks retseptid, hüdroomeetri näitude tabel, nõuandeid veinide serverimiseks ja toitudega sobitamiseks.