

REPRO



**Hurmaa meenutab välimuselt tomatit.**

tuleks kohe toiduks tarbida. Kolmandaks, nende sekka võib sattuda ka üleküpsenud vilju, mis juba osaliselt riknema kipuvad.

Täisküpsuse korral kujuneb viljal kergelt klaasjas välimus – pehmenenud ja osaliselt vedeldunud viljaliha kumab läbi sitke tihke pruunitäpilisest kesta.

### Maitsetrumbiks on magusus

Jagades viljade koostise kaheks, saame eristada vett (75–80%) ja kuivainet. Valminud viljad sisaldavad rohkesti suhkruid, tavaliselt 15–18%. Jaapanis kasutatigi ammustel aegadel täisküpsed hurmaad suhk-

ru aineks.

Just suhkrurikkus määrab põhiosas vilja kalorsuse, mille väärtus küünib 70–90 kilokalorini saja grammi viljaliha kohta. Kuivatatud hurmaad on maitsemisele eriti magusad ja suhteliselt energiarikkamad, sest kuivatamisel vesi aurub ja suhkrute kontsentratsioon suureneb veelgi.

Samas pole vili mekilt talumatult lääge ja selle eest kannavad hoolt nii parkained kui ka sidrunhape. Viimase ühendi sisaldus viljades küünib kuni 1,3%ni. Sidrunhape kaitseb ka tükeldatud viljaliha õhuhapniku mõjul toimuva oksüdeerumise eest.

Lisaks sidrunhappele on viljalihhas veel teisigi antioksüdante. Valke ja rasvu on hurmaa viljalihhas

kasinalt, mõlema sisaldus jääb alla protsendi. Rohkesti on hurmaade koostises karotenoide, mis tingivadki nii viljakesta kui -liha erksa värvuse. Hurmaade viljaliha tonaalsus võib muutuda skaalas helekollakast kuni punakasoranžini.

Karotenoidide rohkus on aluseks ka söömisjärgsele vitamiini A sünteesile inimkehas. Teiste vitamiinide tasandil hurmaad erilise küllusega ei hiilga. Nagu kõigis taimesaadustes, nii on hurmaas rohkelt kaaliumi- ja magneesiumiühendeid, mikroelementidest mainimisväärselt vaske, rauda, tsinki ja joodi.

### Hea värskelt söömiseks

Suur hulk hurmaasid süüakse lihtsalt värskelt suupistena. Paljuskki määrab söömistehnika ka viljakesta tihkus. Levinud variandi kohaselt vili kas poolitatakse või temast lõigatakse välja tipmine leheroseti jäänust kandev osa.

Mõlemal juhul on juurdepääs mahlakale ja magusale viljalihale tagatud ning kest toimib loodusliku söömisümbriseks. Tihti lisatakse sellisel ette valmistatud viljale peenestatud pähkleid ja maitseks laimimahla.

Loomulikult võib hurmaa ka täielikult kestadest vabastada ning viljaliha sobivas vormis ära kasutada. Samuti tehakse hurmaadest lisandite kasutamisega hoidiseid, põhiliselt keedist, marmelaadi, siirupit ja kompotti.

Hoidistamiseks saab hurmaad ka edukalt kuivatada või eri viisidel (nt püreena) isegi sügavkülmutada.

Levinud on värskelt hurmaa kombinimine kohupiima, kodujuustu, jogurti, jäätise, magusate pudingite, keedukreemide, putrude, smuutide, kokteilide, kange alkoholi, teiste puuviljade, vürtsidega jne.

Edukalt saab hurmaad kasutada segusalatites, müslides, voki-roogades ja küpsetistes. Viimaste puhul võib hurmaad lisada kookidele, muffinitele, tortidele, vahvliitele jne.

Peenestatud hurmaad saab lisada garneeringuks ja maitsestajaks lihatoitude, mereandide, juustu- ja singivaliku ning riisist tehtud roogade juurde.

**URMAS KOKASSAAR**