

sas, et paljud inimesed loobusid nende seente korjamisest ja söömisest.

Aja möödudes hakati tömmuriisikat siiski taas söögikõlblikuks pidama ja seda üsna mitmel põhjusel. Esiteks, puuduvad usaldusväärased andmed, et tömmuriisikate söömine inimestel mutatsioone põhjustaks. Teiseks, seemed ja konkreetselt tömmuriisikad moodustavad inimtoidus koguseliselt suhteliselt väikese osa, neid süüakse üsna harva.

Kolmandaks, erinevalt üherakulisest bakterist on inimesel terve hulk tõhusaid kaitsesüsteeme mutageensete ainete vastu. Neljandaks, paljudes piirkondades on tömmuriisikate söömine ammu traditsioon ja minigeid erilisi tervisehädaid pole aja loost nende seente söömisega kaasnevalt teada. Viiendaks, töötus- ja säilitusviisid (kupatiamine, keetmine, hapendamine, soolamine, marineerimine) vähendavad tunduvalt nekatoriini hulka seentes.

Fakt on seegi, et viimastel aastatel väljaantud seeneraamatutes loetakse tömmuriisikat söödavaks liigiks. Sööja tervise seisukohalt on tähtis siiski nende seente õige valmistusviis – vee vahetamisega leotamine ja pikk kupata-

misaeg piisavas veehulgas. Ka pärast kupatamist soovitatakse juba kuumtöödeldud tömmusid uues vees veel kord leotada.

Kuumutamisjärgselt jääb tömmuriisikas oma värvusele truuks, nii et toidulaual on tegu musta värvi riisikatega.

Söögiks tarvitatakse eelnevalt kupatatud tömmuriisikaid kas marineeritult või soolatult või valmistatakse nendest kuumroogi.

Söögipalana mitmekülgne koostis

Jättes kõrvale seentele nii omase oht-ra veesisalduse ja keskendudes vaid kuivainelisele koostisele, võib nentida, et kõige rohkem on seaseentes süsivesikuid. Paraku on suur hulk seeneriigi süsivesikutest (eeskätt kitiin) inimesele seedumatud ning toitainete- ja energialisa organism nendest ei saa. Küll aga on neil tähtis roll toidu kiudainelise osa täiendamises.

Seeduvatest süsivesikutest on kõige tähtsam glükogeen. Toitainete pingereas teisele kohale paigutuvad seaseentes valgud. Ka seente valgud on suhteliselt raskesti ja vaid osaliselt



Seaseen on hea maskeeruja.

seeduvad ning kõiki eluks vajalikke aminohappeid sobivas vahekorras nende söömisel kindlasti ei saa.

Rasvapelgajatele peaksid aga tömmuriisikad olema suisa ideaalroog, sest rasvolut on loo nimitegelastes tühises hulgas, alla protsendi. Tõsi, sõltuvalt seente valmistusviisist võib rasvade osakaal lõpproas märgatavalt suurened. Ainult keedetud riisikatest valmistatud sajamgrammine toiduports annab tarbijale kõigest paar-kümmend kilokalorit. Et aga seemi kasutatakse toiduks ikkagi koos lisanditega, tõuseb ka lõpproa energeetiline väärtus suisa mitu korda.

URMAS KOKASSAAR

Raamatud on saadaval kõigis hästi varustatud raamatukauplustes üle Eesti. Tellida saab ka telefonil 617 7717 või kodulehel www.mlraamat.ee.

EESTI EKSPRESS
RAAMAT

Maalehe Raamat



Sibullillede ajatamine

Andi Normet

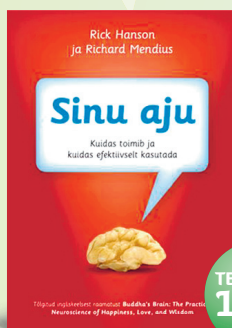
Sibullilli võib ajatada väikes-tes kogustes pereliikmete rõõmustamiseks talvisel lillevaesel ajal või ka praegusel keerukal majandusperioodil kas täiendava sissetuleku saamiseks. Kogu vajalik tarkus ajatamisest leidub selles raamatus, mis on mõeldud nii huvilistele, kes tahavad sibullillede ajatamisega alustada, kui ka neile, kes sellega juba tegelevad.



Toataimed roaks ja raviks

Toivo Niiberg

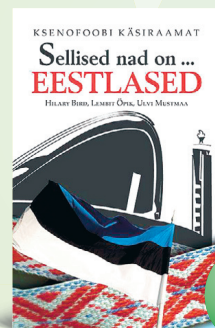
Esimised toataimed ilmusid eestlaste aknalauale ja toanurka mõisakasakte eeskujul. Praktilise meelega eestlane oli huvitatud ka iga taime kasulikkusest. Pole siis ime, et populaarsemateks osutusid reumat raviv kummiviigipuu, peaaegu kõiki haigusi peletav aaloe, hiljem kalanchoe ja toaõhku puhastav tups-rohtliilia.



Sinu aju: kuidas toimib ja kuidas efektiivselt kasutada

Rick Hanson ja Richard Mendius

Muudab oma meelt, muudab oma mõistust ja aju. Kannatuse põhjused, õnn, armastus, tarkus. Sellest räägib „Sinu aju“. Raamatust võib õppida efektiivseid mooduseid toimetulekuks raskete meelesisunditega, sealhulgas stressi, alanenud mee- leolu, keskendumishäirete, suhte- probleemide, ärevuse, kurbuse ja vihaga.



Ksenofoobi käsiraamat. Sellised nad on... Eestlased

Hilary Bird, Lembit Öpik, Ulvi Mustmaa

Ksenofoobi käsiraamatud“ juurdlevad vähimagi aukartuseta rahvuste arusaamade ja tõekspidamiste üle ning urgitsevad nende hellades külgedes, püüdes sellele tõele rohtu leida. „Sellised nad on... eestlased“. Ksenofoobi käsiraamatut iseloomustab kõige paremini lause „Ker- gem on ajada arvuti nutma, kui panna eestlased oma sisimaid tundeid jagama.“