

# Porrud ootavad söömist

**Kohalikel porrukasvatatajatel on saak söödud või hoidlasse tallele pandud. Kellel endakasvatatud porrusid pole, võib varusid alati poelettidelt soetada.**

Algselt pruukis inimene arvatavasti metsikuid porrulauke, kuni lõpuks hakkas neid teadlikult kasvatama ja aretama ning see kogemus on mõõdetav pea nelja aastatuhandega. Kõrgelt hindasid porrulauku juba muistsed kreeklased, egiptlased ja roomlased.

## Külluslikult pärimusi

Samuti nagu teised laugud, andsid ka porrud minevikus oma panuse suurte rahvahulkade toitlustamisse, et takistada kõikvõimalike taudide levikut. Tõsi porrude tõvevastased omadused jäid küüslaugule ja sibulale alla. Arstimina porrulauku siiski kasutati, sest juba Hippokrates mainis loo nimitegelase ravitoimet nii haigusetekitajate ohjeldamises kui ka ninaverejooksude vältimises.

Kultuurilooliselt on porrud jäädvustunud joonistena nii Egiptuse hauakambrites kui ka piiblikestides. Ka ajaloo tuntud isikud on porru populaarsusele kaasa aidanud. Näiteks keiser Nero olevat olnud tõeline por-

rufaag, kes seda köögivilja pruukis suurtes kogustes lausa iga päev hääle tugevdamise ja kaunimakõlaliseks muutmise eesmärgil.

Antiikses Roomas leiti, et porru roheline osa sobib salatiks, valkjasa osa keetmiseks ning kogu taim toitude maitsestamiseks.

Lausa ajalooline tähendus on porrudel aga Walesis. Seitsmendal sajandil juurdus kohalikel sõduritel tava kanda kiivritel eristustunnusena värskaid porrulauke. Eriti süvenes see pärast 640. aastal peetud võidukat lahingut saksidega. Siis juurdus ka uskumus, et porru kaitseb lahingus haavata saamise eest ja sümboliseerib võitu.

Porrulaugud on tänini Walesi rahvuslilleks ja seal süüakse neid ka aukartustäratavates kogustes, kusjuures porrust keedetud leem on rahvuslikel tähtpäevadel lausa menutoidu seisuses. Veelgi enam – porrulaugu kujutis on pääsenud ka sealsele mündile.

Sageli on porrusid õnnistatud ka mitmesuguste hellitusnimedega. Neist tuntuim on prantslaste ütlus, et porrulauk on vaese rahva spargel.

## Biokeemilised väärtused

Porru lehed koos lehetuppudega ja sibula ülemine osa moodustavad valkja ebavarre, mida söögikraamina kõige rohkem hinnataksegi. Et valkjasa var-

reosa pikeneks, kuhjatakse kasvuajal selle ümber mulda. Selget üleminekut, kus vars lõpeb ja sibul algab, on raske tuvastada.

Ebavarre pikkus ja laius on aluseks ka porrude jaotamisel kvaliteediklassidesse. Ostmisel tasub igal juhul eelistada neid taimi, mille valkjasa alumine varreosa on suhteliselt pikk (kolmandik kuni neljandik üldpikkusest) ja jäme (üle ühe sentimeetri). Samas ei maksa ka suurusmaaniasse langeda, sest väga pikad ja jämedad porrud on mõnevõrra puitunud.

Ühtviisi edukas on loo nimitegelane nii makro- kui ka mikrotoitainete rindel. Värsketel porrude veesisaldus küünib 83–90%ni. Koguseliselt järgmisena leidub taimes süsivesikuid, nende sisaldus jääb vahemikku 5–9%. Valke on porrus suhteliselt vähe, söödava osa valgusisaldus kõigest 1,3–1,6%. Veelgi kasinamalt on porrus rasvu, nende osakaal piirdub kõigest 0,2–0,5%ga. Kogu see põhitoidainete koostis annab tarbijale vaid 20–40 kilokalorit.

Kõikide laukude nii-öelda firmamärgiks on orgaaniliste väevlihendite olemasolu. Need ühendid lenduvad suhteliselt kiiresti ja annavadki laukudele iseloomuliku lõhna.



Järg lk 690  
REPRO

