

Maapirni kummalised mugulad

REPRO

Maapirni veidra kujuga mugulad ootavad oma saatust. Kas nad lähevad kellegi toidulauale või kasvavad neist kevadel uued taimed?

Maapirn kuulub korvõeliste sugukonda ja meil tuntud toidutaimedest on tema lähimaks sugulaseks päevalill. Vahel kutsutaksegi maapirni mugul-päevalilleks.

Sellega maapirni nimeloend ei piirdu, sest taime tuntakse veel ka topinamburi, juudikartuli ja Jeruusalema artišoki nime all. Viimane nimetus tuleneb tõigast, et nende taimede maitseomadustel on teatud ühiseid jooni.

Maapirni kodumaaks loetakse Ameerikat. Alles XVII sajandi alguses toodi see taim Euroopasse, täpsemalt Prantsusmaale. Algul levis maapirni vaid ülikute ja kirikutegelaste aedades, hiljem hakkas ka lihtrahvas seda kasvatama. Prantsusmaalt levis see inimeste vahendusel kiiresti teistesse Euroopa maadesse. Eestisse jõudis topinambur arvatavasti XVIII sajandil ja esmalt ikka mõisnike aedadesse.

Erinevalt päevalildest süüakse maapirnil mullas kasvavaid ja paksenenud võsundeid, mida ka juuremugulateks kutsutakse. Nendega maapirn ka paljuneb vegetatiivselt. Ühe mugula kaal jääb tavaliselt mõnekümne (20–60) grammi piiridesse. Sõltuvalt sordist on nende kooreosa kas valge, punakas, kollane või isegi violetne, mugulate viljalih on toonilt kas valge, kollakas või beez.

Ehkki taim ise on pärit lõunapoolsetelt aladelt, talvituvad mullas paiknevad mugulad edukalt ka karmi talvekorral. Maapirni mugulaid võib toiduks koguda nii hilissügisel kui ka varakevadel.

Prebiootilise inuliini varamu

Nüüdisajal pööratakse maapirnille jällegi rohkem tähelepanu. Põhjus peitub maapirni koostise biokeemilises eripäras, sest taime süsivesikuline varuaine on mugulatesse koonduv inuliin. Inuliini on maapirnis tõesti rohkelt, selle fruktoosijääkidest koosneva ühendi arvele võib langeda kuuendik või rohkemgi mugulate üldkaalust.

Just inuliini lagunemisel moodustunud fruktoos, mis on kõige magu-



sam looduslik suhkur, annab keedetud maapirni mugulatele läägelst magusa maitse ning kindlustab mugulate röstimis- või grillimisjärgse pruunika jumekuse. Viimasel juhul tekib kuumuse mõjul inuliinist kõigepealt fruktoos, mis hiljem karamelliseerub.

Mikrobioloogilised uuringud on näidanud, et tarbitud inuliin on soodne toiduallikas meie seedekulglas leiduvatele kasulikele bakteritele, eriti just bifidobakteritele. Inuliini regulaarne söömine suurendab seedekulglas kasulike bakterite hulka ja muudab ka seedekulglas elutseva bakterkoosluse vahekorda meile soodsas suunas.

Lisaks käärivad bifidobakterid inuliini lühikese ahelaga rasvhapeteks, mida meie organism energieetlistel eesmärkidel kasutab. Viimastel aastatel on polettidel suurenenud ka nende toidutoodete hulk, millele tootjad on tahtlikult inuliini lisanud.

Maapirnis leidub ohtralt vett. Just veerikkusest ja õhukesest kooreosast ongi põhjustatud mugulate kiire närtsimine kuivas.

Valke on topinamburis paari protsendi ringis, rasvasisaldus veelgi väiksem. Vaatamata süsivesikute rohkusele, annab sajagrammine ports tarbijale 70–80 kilokalorit.

Maapirn on mineraalaineterikas toidutaim, milles leidub ohtralt kaaliumi-, magneesiumi-, fosfori- ja kaltsiumühendeid. Samuti leidub söödavas osas karotenoide, B-rühma vitamiine, kaasa arvatud foolhapet ning veidi ka askorbiinhapet ehk vitamiini C.

Kuidas maapirni süüa?

Mugulaid süüakse tihti toorelt, peamiselt salatites. Väikeste mugulate korral ei tasu neid koorida, piisab voolava vee all harjaga puhastamisest. Kuumtöödeldud mugulaid on seevastu hiljem palju lihtsam puhastada ja koorimiskaodki on väiksemad.

Õhuhapniku toimel tumeneb toores riivitud või tükeldatud maapirn kiiresti. Sama juhtub ka vigastatud ja muljutud mugulatega. Tumenemist aitab vältida ülepiserdamine kas sidrunimahla või nõrga sidrunhappe lahusega. Sobib ka lahja äädikalahus. Kõik eelnimetatud lahused annavad omapoolse panuse ka maapirni maitsestamisse.

Muide, maapirnist valmistatakse ka mahla, mida segatakse teiste köögiviljamahladega, näiteks peedi- või porgandimahla. Topinamburi päritolupiirkonnas pruugitakse neid mahlasegusid rahvameditsiini soovitusel veresuhkru kiire tõusu vältimiseks ja ka liigse söögiisu taltsutamiseks.

Kes toortoidust lugu ei pea, võib mugulaid kas keeta, aurutada, küpsetada või vorkkida. Mida pikem on kuumtöötus, seda suurem tõenäosus, et maapirnist tehtud toit omandab erilise maguslääge maitse, mis on tingitud inuliini osalisest lagunemisest ja fruktoosi hulga tõusust.

Lisaks võib liigne kuumutamine muuta maapirni mugulad üsna kähku vormituks massiks.

Maapirne säilitatakse tavaliselt värskel kujul, neid on ka marineeritud. Kuivatatud maapirnidest on jahvatatud jahu. Enamasti kasutatakse värskeid maapirne siiski kombinatsioonis teiste toiduainetega. Eri viisidel ettevalmistatud maapirnilisandiga (riivitud, tükeldatud) saab keeta suppe, seda võib lisada hautistele ja mitmesugustele küpsetistele, alates pannkookidest ja lõpetades leibade, saiade, sepikutega.

Kõikidele sööjatele maapirn ühtviisi edukalt siiski ei sobi. Süsivesikute erilaadse koostise tõttu võib ta osal inimestel seedekulglas põhjustada liigset gaaside teket. Vähesel hulgal leidub neidki inimesi, kes maapirni valkude suhtes ülitundlikud on.

URMAS KOKASSAAR