



Kodused sarapuupähklid

Sarapuupähklite korjamise aeg on selleks aastaks küll läbi, kuid tänavust päkliküllust arvestades on need toitaineteküllased maispalad paljudel kindlasti varutud.

Poodides pakutava päklikülluse taustal ei tasu unustada ka kodumaist sarapuupähklit, mis maitseomadustelt eksootilistele viljadele sugugi alla ei jää. Suupärane maispala.

Rahvasuus on meie omamaisel päklikandjal lausa mitu nime: sarapuu, sarap, sarakas, päklikpuu. Ammustel aegadel olid pähklid talulastele tõeline maius, sest viljad olid õli- ja valgurikkad ning väga toitvad. Pähklitega on vanemast talurahva ajast seotud ka hulk vanasõnu, näiteks “Kõva pähkliga võib hambaid murda.” Samuti mõistatusi: “Padrikus pisike pajake, sees magus pudruke?”, “Suvel elab kasukas, talvel tikub välja?”, “Kuningas istub krooni sees, kivine kasukas seljas?”. Pähklitega on seotud isegi mängu.

Ka tänapäeval hindab praktilise mõttelaadiga inimene eeskätt sarapuu vilju – pähkleid, mida tavaliselt septembri alguses puudelt kor-

jata võib. Head pähklisaaki ei kanna puud mitte igal aastal. Külluslik pähklinoos kordub tavaliselt iga kolme kuni viie aasta tagant.

Pealt katab pähklit kõva puitunud kest, mis kaitseb tema sees leiduvat seemet ehk rahvapäraselt öelduna tuuma. Nii et botaaniliselt ehituselt on sarapuu annid tõelised pähklid. Tuuma arvele langeb pähkli kogumassist tavaliselt kolmandik, heal juhul isegi pool. Meil looduses kasvavad pähklid kaaluvad enamasti veidi üle poole grammi, kuid õnnelik korjaja võib leida ka grammiseid “hiiglasi”.

Pähklid kinnituvad narmastunud servadega lüdisse. Kui nad küpsed on, siis varisevad nad hõlpsalt. Kõige lihtsam olekski pähkleid nii korjata, et raputada suve lõpus oksa ja kogud allavarisenud saagi kokku.

Paraku jõuab looduses täisküpsuseni vaid väike osa viljadest. Enamiku korjavad kärsitud kogujad lihtsalt enne ära, kusjuures see pole mitte meie viimase aja probleem, vaid ammune häda paljudes maades.

Liiga varajase pähklikorje vältimiseks kehtestati paljudes kohtades vanasti lausa pähklipüha või -päev, alates millest võis alustada saagi korjega. Pealegi ei ole pooltoorelt korjatud pähklitel õiget

maitset ega ka toiteväärtust ning nad kipuvad kergesti riknema.

Riknenud pähklituumad on soodne kasvukeskkond hallitusseentele. Omapoolse panusena eritavad hallitused pähklitesse mürke ehk mükotoksiine. Need mürgid ei lagune kuumutamisel ega eemaldu ka riknenud pähklituumade pesemisel. Siit ka kindel soovitus: hallitanud pähkleid ei tasu kunagi süüa ning ohtlik on neid pakkuda ka lemmikloomadele.

Lisaks inimestele hindavad hüva vilja mitmed loomariigi asukad: peamiselt karud, oravad, hiired ja isegi linnud – pasknäädid ja mäsakud.

Tihti juhtub sedagi, et pähkli purustamisel pudeneb sellest pruunikat kõdu või tervitab sööjat hoopis priske valkjast tõuk. Mõlemal juhul on süüdlane väike mardikas – pähklikärsakas.

Millega sarapuupähkel sööjat kostitab?

Sarapuupähklite söödav sisu paisab silma eeskätt suure rasvooluse sisaldusega, mis küünib 55–60%ni vilja kogukaalust. Kuna selle koostises on ülekaalus polüküllastamata rasvhapped, saab pähklituumadest pressida ka hinnalist pähkliõli, mida kasutatakse kulinaarias,