

# Sügisesed kilud on rasvased

**Sügisesed kilud hiilgavad rasvasusega ja seetõttu on nad hinnatud nii kalakonservide toorainena kui ka värskel kujul toidulaual.**

Läänemeres elutseb alamliigina balti kilu, kes on heeringlaste sugukonna täieõiguslik liige. Suvel soojema veetemperatuuri korral eelistavad kilud tegutseda Läänemeres avavee pinnakihtides. Sealt on lihtsam leida toitu, paljuneda, samuti on lainetuse mõju neile väiksem, võrreldes kaldalähise piirkonnaga, ning elutingimused – soolsus ja temperatuur – on samuti sobivamad.

Et avavees varjumiseks võimalusi napib, kasutavad kilud edukalt ära nende endi värvikombinatsioon. Tumedam (sinakas või rohekas selg) ei lase neid märgata ülalt, hõbedased küljed ja hele kõhualune vähendavad avastamist vee alt või küljelt. Omalaadset kaitset pakub ka parveline eluviis, parve liikmed märkavad ohtusid paremini ja ründajal on raske keskenduda konkreetsele kalale. Vee jahenedes kolivad kiluparved sügavamale.

Läänemere kilu oma suuruse ja raskusega just ei hiilga, tavaliselt jääb püütud kalakeste pikkus 12–14 cm piiresse ja enam-vähem samasse suurusjärku jääb ka püütud kilude raskus. Rekordiomanike on igas vallas ja Läänemeres püütud suurimaks kiluks loetakse 28grammist isendit, kelle pikkus oli 16,5 cm.

## Kilu ja räim koos

Ehkki põhiosa püügist moodustavad mõneastased kilud, võivad need kalad elada väga kõrge vanuseni, lausa kahekümne aastani. Samas pole rekordvanusega kilud üldse rekordsuurusega, sest vanuse kasvades kilude kasvutempo aeglustub märgatavalt.

Tihti müüakse värsket kala kaubastamisel kilusid ja räimi koos. Nende kalade koosinemist saa-

gis peegeldab ka ammune rahvapärane liitnimetus kiluräim. Seevastu nimekombinatsioon kilusilk viitab pigem mõlema kala tollasele põhilisele säilitusviisile ehk soolamisele. Eestikeelses kõnepruugis on kasutatud ka nimetust sügiskilu, mis kajastab selle kala põhilist püügiperioodi.

Kilusid saab räimedest eristada kõhualuste soomuste kareduse järgi, mis on selgelt tuntav, kui näpuga tõmmata kala pea poole. Sellest eripärast on tingitud ka kilude veel üks rahvapärane nimetus – viilkõht.

Kilude maitsvust tõendab fakt, et lisaks inimestele peavad neist kui suutäiest lugu röövkalad, samuti meres jahti pidavad kalatoidulised sulelised ja karvased. Kilu biokeemilise koostise märksõna on rasvasus, mis aastaringselt võib muutuda küllaltki suurtes piirides, jäädes vahemikku 4–18%.

Kehtib lihtne seos: mida rasvemas kilud on, seda vähem on neis vett, ja vastupidi. Kudemisjärgsel perioodil on kilud väherasvased, seevastu sügiseks on neil rasvavarud aktiivse toitumisega juba taastatud. Siit ka põhjendus, miks just sügisel püütud kilusid kõrgelt hinnatakse.

## Valgurikas suutäis

Saastunud piirkondades elutsevad kilud talletavad endasse ka rasvlahustuvaid keskkonnamürke. Kilude puhul aitavad seda riski mõnevõrra maandada kaks asjaolu. Esiteks, püütud kilude vanus on tavaliselt mõni aasta ja need kalad ei kasva ka väga suureks.

Rasvade biokeemilises koostises on kiludel ülekaalus küllastamata rasvhapped. Oluline on see, et kilude rasvas sisaldub ka rasvlahustuvaid vitamiine.

Teise olulise põhitoitainete rühmana sisaldavad kilud arvestatavalt valke, keskmiselt 14–17%. Erinevalt rasvatest valgusisaldus väga suurtes piirides ei varieeru. Rasvade ja valkude põhjal kujuneb

põhiosas ka nende kalade energietiline väärtus, mis kilude puhul kõigub sõltuvalt rasvaprotsendist küllaltki suurtes piirides – 110 kuni 180 kilokalorit sajagrammise kiluportsu kohta.

Kolmas toitainete rühm, millest kilude puhul kuidagi ei saa mööda vaadata, on mineraalained. Ehkki nende kogusisaldus pole just märkimisväärselt suur, jäädes kuni paari protsendi piiresse, on kilud märkimisväärsed kaltsiumi- ja fosforiühendite allikad. Põhjus on selles, et kilude luud on peened ja väikesed, eri töötlusviiside käigus need pehmenevad ja tihti süüakse neid kalu koos luudega. Mikroelementidest tasub kiluliha puhul mainida eeskätt rauda, joodi ja tsinki.

## Söögiks mitmel viisi

Vaatamata väiksusele ja sellest tingitud tüütule puhastamisele, on kilu siiski selles mõttes tänuväärne kala, et puhastamiskadude arvelt läheb kaotsi kõigest kolmandik kalade algsest massist.

Kilude toiduks kasutamisel eristuvad selgelt kolm suunda. Esiteks värskete kalade pruukimine. Neid võib praadida, küpsetada, hautada ja vormiroaks teha. Mingi osa värskelt püütud kilusid ka sügavkülmutatakse, et tagada nende laiaulatuslikum ja kauaaegsem realiseerimine.

Lõviosa püütud kiludest siiski konserveeritakse – vürtsikilude ja sprottidena. Ajalooliselt esimene oli kilude soolamine koos vastava vürtsiseguga, millest meile on tuntum lausa kaubamärgistunud sõnapaar “Tallinna kilud”. Selline kilude säilitamine sai alguse XVIII sajandi teisel poolel, mil tänu laevade ja püügivahendite arengule kilupüük Eesti randades õige hoo sisse sai. Algul soolati kalu väikestesse puutünnidesse, siis tulid klaaspurgid, suuremad plekkämbrikesed ning lõpuks nüüdisaegsed konservikarbid.

Soolamissegu sisaldas lisaks eriliselt valitud keedusoolale veel ka suhkrut ning tavaliselt kindlates vahekordades kokku segatuna lau-