

# Päevalill õitsenud, mis edasi?

KARIN KALJULÄTE

**Pikkusrekordid püstitatud, õieilud nauditud – kas meie päevalilledega ongi kõik? Kaugel sellest – saak on samuti olemas.**

Selle kauni ja suursuguse taime algne kodumaa on Ameerika mandril, täpsemalt Lõuna-Ameerika pree-riates. Juba mitme tuhande aasta eest kogusid kohalikud indiaanlased metsiku päevalille seemneid ja kasutasid neid toiduks. Ka asteekide päikesepreestrinad kandsid tseremooniatel päevalilleõisi ning nende kujutistega ehteid.

## Külaline Ameerika mandrilt

Euroopasse jõudsid päevalilleaseemned 16. sajandi algul hispaanlaste vahendusel. Kauga aega kasvatati Euroopas seda taime vaid silmailuks, alles hiljem tahteti temast mitmel viisil kasu saada. Saksamaal prooviti röstitud ja peenestatud seemnetest kohvi valmistada, paraku edutult. Inglise keetsid õisikuid, kuid ka see roog polnud eriti suupärane. Tõsi, noorte keedetud õisikute söömise tava on seal mõningal määral säilinud tänini.

Peale eeltoodu on taime osasid kasutatud loomasiloks, kütteks, ehitusmaterjaliks, praegu isegi biotehnoloogia tööstuse tooraineks.

Päevalille eri osadel on ka teatud ravitoime, kusjuures raviks kõlbavad taime lehed, keelõied ja seemned. Kuivatatud lehtedest keedetud teed kasutatakse seedekulgla ning hingamisteede vaevuste korral. Õieteel on palavikku alandav, röga lahustav, silelihaste spasme lõõgastav ning organismist vett väljutav toi-



me. Seemnete söömine ergutab sapi eritumist, aitab leevendada kõhukinnisust.

Alles 18. sajandil hakati ka Euroopas päevalille korvõisikuid lüdimä ja seemneid toiduks tarbima. Seemnete õlirikkus pani inimesi juurdlema selle üle, kuidas neist õli kätte saada. Ehkki katsetusi oli mitmeid, suutis esimesena 1830. aastal seemnetest arvestatavalt õli pressida vene pärisorjast talupoeg Bokarev Voroneži kubermangust.

## Päevalille botaaniline viili on seemnis

See on kuivvili ja seemniseal eraldub seemet kattev kest suhteliselt hõlpsalt. Viimase väite õigsuses saab igaüks veenduda, kes päevalilleaseemneid krõbistab.

Ehkki meil on päevalilleaseemnete söömisel suhtutud põlastusega, on need

biokeemilises mõttes mitmeti väärtuslik kraam. Esimene pluss on nende kõrge toiteväärtus. 100-grammine kuivatatud seemneports annab sööjale 550–620 kcal toiduenergiat. Sellise energiakülluse alustala on loomulikult sihvkaade õlisisaldus, mis jääb vahemikku 40–50%.

Tervise seisukohast on hinnatav seegi, et päevalilleaseemnetes on ülekaalus eeskätt erinevad polükülastamata rasvhapped.

Igati arvestatavalt on neis ka valke. Viimaste sisaldus muutub suhteliselt väikestes piirides, 20–24%.

Ja nagu õlirikastele seemnetele kohane, on neis suhteliselt vähem süsivesikuid – 16–20%. Arvestada tuleb sedagi, et süsivesikute hulka kuulub vees lahustumatu ja meile seedumatu tselluloos, mida rohkem tuntakse küll kiudainena.

Ehkki kuivemat kraami kui sihvkaad annab ette kujutada, on ka neis teatud kogus vett – kuni 5% seemnete kaalust.

Peale selle on seemnetes veel erinevaid ekstraktiivaineid ja mineraalühendeid. Viimastest leidub oht-ralt eeskätt kaaliumi- ja fosforühendeid.

Päevalilleaseemnetes on rohkelt rasvlahustuvat vitamiini E ning mingil määral ka vesilahustuvaid B-rühma vitamiine, näiteks foolhapet. Mikroelementidest on sihvkaades rauda, vaske, tsinki, molübdeeni ja mangaani.

## Söömiseks mitmel kujul

Sihvkaade ostjal on tänapäeval mitmeid võimalusi: neid kaubastatakse koorrega ja kooritult, toorelt ja röstitult, soolatult ja soolamata.

Ka kasutusvaldkond hargneb mitmeks: seemneid võib pruukida tervelt, tükeldatult või jahuna, idandatult või kuivatatult, iseseisva toiduna või lisandina.

Viimases rollis kohtame päevalilleaseemneid eeskätt pagaritoodetes, samuti salatites, köögiviljaroogades, kookides, küpsetistes, kastmetes jm.

Kindlasti peab aga veenduma, et seemned, täpsemalt küll neis leiduvad õlid, poleks rääsunud. Viimastest annab tunnistust mõrkjas maitse ja sisu tumenemine. Samuti on abi müügipakendil oleva realiseerimisaaja kontrollimisest.

Tervisliku toitumise huvides tasub eelistada soolavabasid sihvkasid soolatu-tele ning kuivatatud seemneid röstitutele.

Aga miks neid kuumutatakse? Ikka selleks, et nad omandaksid meeldiva pähklisarnase maitse.

**URMAS KOKASSAAR**