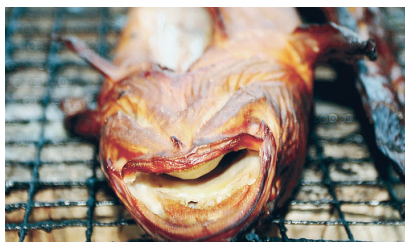


Maksimaalselt võib maks moodustada kala kehakaalust kuni kümnendiku, samuti võib maksa kaalust pea pool langeda varurasvade arvele.

Maksa ladestuvad ka rasvlahustuvate vitamiinide varud, mille tähtsaimad esindajad on vitamiinid A ja D.

Tõsi, kopsakas maks on vaid hästi toitunud lutsul, pikk näljaperiood või kuumal suvel ette tulev aktiivsuspaus vähendavad seda märgatavalt.

Nii et ühest küljest on lutsu maks kasulik vitamiinirikas hõrgutus. Teiselt poolt peab arvestama fakti, et saastunud keskkonnas elanud ja toitunud lutsude maksa kogunevad nii rasv- kui ka vesilahustuvad ainevahetusjäägid.



Suitsutatud luts.

### Lutsutoidud tänapäeval

Poodide kalaletis kohtab seda limast veteelanikku haruharva, veidi parem on olukord kalaturgudel. Sügisel, talvel ja kevadel langevad lutsud ka harastuskalastajate saagiks.

Lutsu ohjeldamatu aplus ei tule tema mainele kasuks ka tänapäeval. Suure ja raske lutsu puhastamisel võib selguda kurb tõsiasi – märkimisväärne osa kaalust tulenes allakugistatud ja poolenisti seedunud pisikaladest. Võrkpüünises või sumbaski hoolitseb luts eeskätt oma kõhumurede lahendamise eest, tume tulevikusaatus teda ei heiduta.

Lutsu puhastamisel soovitatatakse kalade puhul üsna harvaesinevat lähene misviisi – nimelt limase kalanaha nül-gimist. Väga ammustel aegadel kasutati suuremate lutsude kuivatatud nahkasid kas kehakatete valmistamiseks või isegi aknaavade katmiseks. Lutsu nahk on väga sitke.

Nahka katvast limast vabaneb ka jämeda soolaga hõõrudes, kala kaapides või kuumale veega üle valades. Viimasel juhul valgurikas lima kalgendub.

Samas just naha, uimede, pisikeste soomuste ja seda katva lima valgurikus võimaldab kuumtöötamise järgselt tarretuvate ühendite teket, mis omakorda on aluseks kalastüldile.

Lisaks süldile saab lutsust valmistada kalasuppi, teda võib praadida, hautada, küpsetada, marineerida ja suitsutada.

**URMAS KOKASSAAR**

# Road, milleks läheb vaja lutsu

## Kalasült

- 1 kg lutsu (haugi, koha, ahvenat)
- 1 l vett
- 1 petersellijuur
- tükike sellerit
- 1 porgand
- 1 sibul
- 3–4 tera vürtsi
- 3–4 tera musta pipart
- 1–2 loorberilehte
- soola
- 1 munavalge
- 25 g želatiini

Puhastage kala, eemaldades siskonna ja lõpused, loputage ja pange külma veega keema. Keema tõusnud leemelt eraldage vaht, lisage tükeldatud maitsejuurviljad ning pipar ja vürts. Keetke tasasel tulel 20–30 minutit olenevalt kala suurusest.

Umbes 10 minutit enne tulelt tõstmist pange loorber leemesse. Tõstke kala sõelale, laske veidi jahtuda, siis puhastage soomustest ja luudest. Puhastatud lutsutükikesed pange külma veega loputatud vormidesse.

Kalaleem kurnake läbi sõelale asetatud marlitüki või läbi tihedama sõela. Kui leem pole küllalt selge, ajage see uuesti hästi kuumaks ning segage vahustatud munavalgega. Kogu aeg segades kuumutage veel keemiseni ja jätke pliidiservale 20 minutiks seisma. Hüübides haarab munavalge endaga kaasa leemes olevad osakesed, selles seisnebki seilitamise nipp.

Kui kardate, et ei teki piisavalt tugev kallerdis, lisage leemele paisutatud želatiini (täpsem juhised pakendil). Enne laualeandmist lööge sült vormidest välja ning kaunistage sidruniviilude ja roheline peterselliga. Eriti pidulikaks puhuks võib sidruniviilu ja paar petersellilehekest panna süldivormi põhja enne selle täitmist.



## Uhhaa

Tavaliselt ei keedeta uhhaad ühest kalaliigist, vaid vähemalt kahest, kuid mitte rohkem kui neljast. Erandiks on vääriskalast uhhaa, mille jaoks kasutatakse ühte liiki, kas beluugat, sevrjuugat või lõhet.

Traditsioonilist vene uhhaad keedetakse email- või savinõus neist kaladest, mis annavad läbipaistva leeme ning paistavad silma kleepuvuse, õrnuse ja magusa maitse poolest. Need on koha, ahven, kiisk ja siig, kuid neile tuleks lisada veel 1/3 kas lutsu, säga, linaskit või säinast. Eelistaatim ongi lutsukala.

Maitseainete puhul kehtib rusikareegel – mida rasvasem on kala, seda rohkem maitseaineid.

Uhhaa on maitavam, kui seda keeta kaaneta keedunõus ja mõõdukal või tasasel tulel aegamisi.

- 1 ½ kg kala, sealhulgas lutsu
- 2 l vett
- 2 sibulat
- 1 väike porgand
- 1 petersellijuur
- 1 pastinaagijuur
- 2 kartulit
- 1 sl hakitud tilli
- 3 loorberilehte
- 8 tera musta pipart
- 1 sl estragoni
- 2 tl soola
- soovi korral nootsatäis safranit
- nootsatäis ingverit

Pange soolaga maitsestatud vette neljaks tükeldatud kooritud kartulid, kalapead ja -sabad, peenestatud sibul, ribadeks lõigatud porgand ja petersell ning keetke tasasel tulel 20 minutit. Riisuge leemelt vaht, soovi korral kurnake.

Seejärel lisage loorber, pipar ja keetke veidi kuumust lisades veel 5 minutit. Valmis leemesse pange puhastatud ja suurteks tükikideks lõigatud kala (riba laius 4–5 cm). Keetke mõõdukal tulel veel 15 minutit, kuid valvake, et uhhaa ei hakkaks vulisea.

Lõpuks lisage vajadusel veel soola, puistake peale peterselli, tilli ja estragoni, samuti safranit ja ingverit. Tõstke keedupott tulelt. Nüüd katke see kaanega ja laske veel 7–8 minutit seista.

**KADRIN LINNA**