

vähem soola ja oli kalade säilitamiseks odavam viis. Püütud lestad pandi lühiaegselt soola ja seejärel jäeti tuule ja päikese meeleva. Lesta lapik ja õhuke keha on vinnutamiseks vägagi sobilik. Lesti vinnutati kas erilistel raamidil, nõöridel, mitmekaupaga sabapidi pundi seotult või lihtsalt naeltega seinakülge löödult.

Lõpuks korjati kuivanud kalad kokku, vajadusel järelkuivatati ahjusoojus ja säilitati kuivas viljas. Kuivatatud lestad pandi hiljem kuumadele keedukartulitele, millest tõusev aur neid niisutas ja pehendas. Alles hiljem juurdus kuivatatud lestad ribastamine ja viimaste söömine.

### Toiduks mitmel viisil

Mereäärse rahvana on meil võimalus lesti süüa pea aastaringselt, ehkki lestapüügi paremad kuud jäävad suve lõppu, sügise algusesse. Sellel ajal püütud kalad ongi kõige rasvasemad, hiljem hakkavad suguküpsed kalad valmistuma juba järgmise aasta paljunemiseks.

Lesta puhastamine on ühelt poolt lihtne, sest soomuseid rookida pole

vaja. Just soomuste puudumine on eeldatavalt vanasti tinginud veel ühe lisanime – libekala. Kuid libedusest on asi kaugel. Lesta kare kehakate toimib puhastaja õrnanahalistele näppudele nagu liivapaber.

Nii ei maksa imestada, kui kümnekonna lesta puhastamine võtab näputste naha tuntavalt karedaks, suurema koguse kätest läbilaskmine muudab aga näpunaha suisa hellaks.

Põhimõtteliselt saab lestadelt puhastamisel naha eemaldada, kuid see tegevus on küllaltki vaevaline. Lisaks on sööjaid, kes praelesta korral just krõbedaks pruunistatud nahka toidupoolisena hindavad. Merekaladena on lestadel eriline lämmastikühenditest tingitud lõhn, mis puhastaja käsi kauaks saatma jääb. Arvestada tasub sedagi, et esialgsest kaalust kaob lestadepuhastamisega rohkem kui kolmandik.

Toidupalana on lesta liha piisavalt valgurikas (kuni 18%) ja kala kohta keskmiselt rasvane (kuni 6%). Lestade rasvasus sõltub ka otseselt püügi ajast, sügisel püütud kalad on rasvarikkamad. Omapärane on lestal ka rasvade paigutus, nimelt koondub tar-

vilik moonakott neil keha külgedele. Sajagrammine lisanditeta lestafilee rikastab sööja organismi umbes samaaegselt kalorikogusega.

Tegelikkuses on saadav toiduenergia hulk siiski suurem ja sellesse annavad oma panuse nii küpsetamiselpraadimisel kasutatav rasvatus kui ka kalaroos kõrvaltoodetena lisandid.

Nüüdisajal toorelt söödavast soolalestast enam suurt ei hoolita. Värsket lesta on kõige lihtsam krõbedaks praadida, samuti sobib see kala sütel grillimiseks või hoopiski ahjus küpsetamiseks. Harvemini valmistatakse meil lestadest keeduroogasid. Hoopis paremini maitseb lesta aga suitsutatult. Kuuma suitsulesta loetakse meil lausa rahvuslikuks delikatessiks.

Suitsulesti saab ka õlis konserveerida. Keskmiselt rasvase kalana kõlbab lesta marineerimiseks, samuti saab loonimitegelasest želatiini toel teha hõrku kalasüli.

Unustada ei tasu ka omapärase maitsega kuivatatud lesti, mida sageli õllekõrvaseks pruugitakse.

### URMAS KOKASSAAR

**V**almista sel suvel konkursiks uus koduvein või pane võistluseks tallele oma vanemad veinid!

A J A K A V A :

**2010. A SUVI JA SÜGIS** ♥ käib usin veinitegu

**2011. A JAANUAR** ♥ algab veinide vastuvõtt konkursiks

**2011. A VEEBUIAR-MÄRTS** ♥ kolm piirkondlikku eelvoorut (Põhja-Eesti, Lõuna-Eesti ning Saarte-Lääne)

**2011. A MAI** ♥ suur finaal

**E**raldi hinnatakse koduseid viinamarjaveine ning puuvilja- ja marjaveine, dessertveine ja lauaveine. Hindajateks on Eesti nimekaimad veinitudjad.

Iga veinimeister võib konkursil esineda mitme veiniga. Iga veini tuleb esitada 3 pudelit. Täiendavat infot konkursi kohta hakkab ilmuma Maalehe lisas **Targu Talita**.

Kui soovid saada kogu koduveinikonkursi infot e-postiga, läkita kiri [info@veinivilla.ee](mailto:info@veinivilla.ee) märgusõnaga „Konkurs“.



KODUVEINIKONKURSSI TOETAVAD



VIINITALO MELKKO OY

MTÜ VIINAMARI

**Maaleht**