

Algus lk 571

TTÜ toiduainete instituudi direktor Raivo Vokk, miks peaks tomateid päikese käes kuivatama?

Päikesekuivatatud tomatites säilivad hästi kõik toitained, vähesel määral hävinevad vaid teatud vesilahustuvad vitamiinid. See-eest saame sellisest tomatist kõik mineraal- ja kiudained ning fütokeemikaalid kontsentreeritud kujul kätte. Säilivad ka lõhn ja maitse.

Et tomatite päikese käes kuivatamine on pigem lõunamaade komme, siis on nende toitainesisaldust ka sealsetes maades rohkem uuritud. Türgi teadlased on näiteks leidnud, et päikesekuivatatud tomatites sisalduvat lükopeeni omastab inimorganism ligi 50% paremini kui konservtomatist, värske tomatiga võrreldes isegi mitu korda paremini.

Mida head lükopeen meie organismile teeb?

Lükopeenile omistatakse antioksüdantiivseid ja vähki ennetavaid omadusi. Teaduslikud uuringud on tõestanud, et lükopeen kaitseb organismi rinna-, käärsoole, esnäärme-,



SXC.HU

kopsu-, pankrease- ja emaka limaskesta vähi eest. Samuti vähendab lükopeenirikka toidu söömine riski haigestuda südame-veresoonkonna haigustesse.

Kas päikesekuivatatud tomateid saab ka kodusel viisil valmistada – septembriski lubatakse veel peaaegu suvesooja?

Kõige lihtsam on kuivatada punaseid ploomtomeid. Poolitage eelnevalt pestud ja rätiga kuivatatud toma-

tid pikkupidi. Asetage need augulisele plastalusele, löikepind ülespoole, nii et tomatid omavahel kokku ei puutu. Putukate eemale hoidmiseks katke alus õhukese marli või taimelooriga. Viige tomatid alusega päikese kätte. Et tagada parem õhu juurdepääs, asetage alus omakorda väikestele jalakestele, näiteks neljale tühjale konservikarbile. Kuivatamine võtab aega mitu nädalat, ööseks tooge alus tuppä.

Millal on tomatid valmis ja kuidas neid säilitada?

N-ö valminud päikesekuivatatud tomat on intensiivse värvusega, pisut nahkjäs. Tomat ei tohi olla kõva ega niiske, viljaliha ei tohiks kleepuda sõrmede külge.

Päikesekuivatatud tomateid säilitage klaas- või plastanumas võimalikult minimaalsete õhuvahedega. Sellisel säilivad tomatid kuni aasta.

Väikestes plastkottides (ikka tihealt laotuna) saab päikesekuivatatud tomateid hoida ka külmikus – ligi poolteist aastat. Õhuvaba keskkonna tagate ka juhul, kui kasutate säilitamiseks toiduõli.

KAJA PRÜGI

Breti
anno 2004

Maitseelamus taluõuelt

Heatujulises kollektiivis
stressivaba talukarja
piimast valmistatud
tuju tõstvad
delikatessjuustud



LUKE FARMIMEIEREI OÜ: Aia 1, Luke, Nõo vald, Tartumaa, tel 5668 8878, www.breti.ee

SUUREMAD EDASIMÜÜJAD: Tallinki laevad, Rimi Hüpermarket, Prisma, Selver, Tallinna kaubamaja toiduosakond, Stockmann, Maksimarket, Comarket, Tartu Tarbijate Kooperatiiv