

REPRO



Vanasti hinnati siga tema peki paksuse järgi.

meste jahedad eluruumid ning viletsam riietus.

Lisaks oli ja on rasvadel ning nende koostisosadel peibutav mõju nii keelele (siidjas tunne ja eriline mekk) kui lõhnameelele (prae isuäratav lõhn). Nii kummaline kui see ka ei tundu, peeti vanasti searasva suisa maiuseks, mida lihtrahva meelest nautisid isegi kroonitud pead.

Näiteks valitses paar sajandit tagasi lihtrahva seas kindel uskumus, et ülikud söövad tähtpäevadeks searasva koos meega.

Rasvavarude korral tehti taludes paljud toidud just nimelt searasvaga. Rasva pandi vorstisegudesse, rasvalisandiga keedeti, hautati, hiljem isegi praeti kapsaid, kaalikaid, naereid, kartuleid, kaunvilju ning sulatatud rasva lisati kastmetele ja putrudele.

Searasva biokeemilist koostist mõjutavad paljud tegurid, näiteks looma sugu, tarbitud toidu kogus ja kvaliteet, sea tõug, looma vanus, sea liikuvus, rasvaallika asukoht kehas jne.

Näiteks sea siseelundite ümber leiduva rasva lõhna- ja maitseomadused on viletsamad kui peki-rasval.

Aga seda teadsid kogemustest lähtuvalt juba meie esivanemad. Searasva sulamistemperatuur pole täpselt määratletav, vaid jääb vahemikku 30–40°. Põhjus on selles, et rasvade sulamistemperatuur sõltub eeskätt nende rasvhappelisest koostisest.

Võrreldes paljude teiste loomsete rasvadega, on see madalam ja seetõttu on searasva omastatavus inimese seedekulglast suhteliselt hea. Tõsi, viimane väide kehtib vaid mõõduka rasvakoguse tarbimisel.

### Searasv biokeemia vaatevinklist

Searasva biokeemilise eripärana saab esile tuua veel ka temas leiduvate lisandite vähesust ning mõõdukat rääsumiskindlust.

Tegurid, mis viimast, searasvale ebameeldivat lõhna ja maitset andvat protsessi kiirendavad, on eeskätt õhu vaba juurdepääs ja soojus.

Vaatamata searasva suhteliselt heale säilivusele, tasub teada, et see rasv on aldis siduma mitmesuguseid lõhnu.

Viimastel aastakümnetel on aga searasv kaubaartiklina oma populaarsust mitmel põhjusel kaotanud. Esiteks, levinud arusaamad toitumisest ei soovita mingil juhul liial-

dada küllastatud rasvhapete tarbimisega, aga neid on searasvas üksjagu.

### Kas searasva sünnib süüa või mitte?

Teiseks, seaaretuses on juba ammu võetud suund vähem rasvase liha saamiseks. Kolmandaks, inimeste energeetilised kulutused on sajanäitajate ajaga võrreldes tunduvalt vähenenud ja selle eest kannavad ühtviisi hoolt nii väiksem keheline koormus kui ka soojapidavamad ruumid ja riietus. Neljandaks, praadimiseks-küpsetamiseks mõeldud toiduõlide valik on suur, möödas on aeg, mil searasv pidi edukalt konkureerima vaid vänge maitse ja lõhnaga päevalilleõliga.

Tehnoloogilised uuendused on turule toonud ridamisi köögitarvikuid, milles saab toitu termiliselt töödelda ka ilma rasvulluseta.

Üha suureneb ka nende inimeste hulk, kes teadlikult eelistavad loomse päritoluga rasvadele toitmises taimelisi.

Kõik eeltoodu ei tähenda siiski searasva täielikku kadu toidulaualt, sest mingis koguses sisaldab iga sealihast valmistatud toode rasva, isegi näiliselt täiesti taiseid lihatükid.

Selle otsuse, kas searasva tarbida või seda täiesti vältida, langetab juba iga toitaja ise lähtuvalt enda valikutest.

**URMAS KOKASSAAR**