

vili lihtsust, sageli piisab soolast ja purustatud mustast piprast.

Artišokk kõlbab ka lisandiks teistele köögiviljadele, sobib edukalt riisi ja pastatoitude juurde ning salatitesse.

Artišokk sisaldab rohkesti aromaatsaid ühendeid, kusjuures selle maitse iseloomustamiseks kasutatakse selliseid omadussõnu nagu pähkiline, kergelt mõrkjas, sellerit meenutav.

tus tuleb seeduvaatest süsivesikutest (ligi 10%) ja valkudest (kuni 3%), rasvu on selles delikatessis minimaalselt.

Vähese kalorisaldusega suutäis

Artišoki üldkalorsuse näitu ei tasu siiski üksüheselt võtta, sest seda taime süüakse tavaliselt vägagi kaloririkaste lisanditega, nagu või, oliiviõli, majonees, röõsk koor, dipikaste jne.

See hinnaline suutäis pole ka eriline vitamiinide ja mineraalainetega varustaja, sest tavakodaniku menüüs on artišokk pigem ülimalt harv kui sage külaline.

Värske artišoki koostisest võime siiski leida mõningal määral B-rühma vitamiine, eriti just folaate ja C-vitamiini. Tasub siiski teada, et toiduvalmistamisviisid (keetmine, aurutamine, ahjus hautamine) vähendavad nende sisaldust.

Oluline teave on seegi, et kuumtöötlemine ja õhuhapniku juurdepääs põhjustavad artišoki tumenemist.

Selle vältimiseks soovitakse keeduvette lisada sidrunimahla või sidrunhapet. Mineraalidest on naturaalses artišokis rohkelt kaaliumi ja magneesiumi, mikroelementide sisaldusest võiks mainida rauda ja tsinki.

Et artišokkide töötlusel on kaod suhteliselt suured ning aegagi kulub palju, siis ratsionaalsem on osta loo nimitegelast konserveeritud kujul.

Sellisel juhul peab aga arvestama ka säilekeskkonna mõju nii koostisele kui kalorsusele. Näiteks õlis säilitatud artišokk on vägagi kaloririkas suutäis. Konserveeritud (eeskätt soolatud) artišokid sisaldavad jällegi rohkelt naatriumi, mis pärineb keedusoolast.

Äädikalahuses marineeritud õisikud paistavad silma rohke orgaaniliste hapete sisaldusega. Tõsi, artišoki marineerimiseks eelistatakse tavalisele äädikhappe lahusele aromaatselt veiniäädikat.

Artišoki biokeemilisele koostisele kõige säästvam talletusviis on sügavkülmutus.

URMAS KOKASSAAR

Naturaalsel kujul on artišokk küllaltki lahja suutäis, sajagrammine portsjon seda delikatessi annab sõojale kõigest 40–60 kilokalorit. Naturaalse artišoki põhiline toiteline väär-

Maalehe hoidisekonkurss

OLUSTVERES

Käes on taas hoidistamise aeg!

Pane purki parimad kodumaised toorained ja osale Maalehe hoidisekonkursil, mille suur finaal toimub populaarsel Olustvere hoidistemessil!



Ajakava:

- Terve suve käib tegus hoidiste valmistamine ja purki kaanetamine.
- Valmis hoidiste saatmine konkursile toimub 17.–28. septembril 2012.
- Žürii valib parimad hoidised Olustvere hoidistemessil 29. septembril 2012.

Parimale auhinnaks raamiga mahlapress Fratelli Baesso F20 ja palju toredaid auhindu Maaleht ja Olustvere mõisa kodadelt!

Osalemistingimused:

KONKURSILE OOTAME kodumaisest toorainest (komponentidest 70–80%) valmistatud hoidiseid viies kategoorias: **salatid, moosid, kompotid, pläustid** (kastmed) ja **muud nutikad meistriteosed**. Hoidised võivad olla nii soolased kui ka magusad. Eriti oodatud on uued ja põnevad ahhaa-retseptid.

KONKURSIL VÕIB OSALEDA kuni 5 hoidisega. Osalemiseks tuleb **igast hoidisest saata 2 näidist** (100–500 ml), täpne retsept ja valmistamisõpetus ning märkida ära kaanetamise kuupäev. Teretulnud on ka lühike kirjeldus autorist ja tema hoidiste valmistamise kogemusest.

VALMIS HOIDISED koos nimetatud lisamaterjalidega palume saata **alates 17. septembrist aadressil Olustvere mõis**, Suure-Jaani vald, 70401 Viljandimaa, märgusõnaga „Hoidisekonkurss“ või tuua finaali-päeval Olustvere hoidistemessile.

HUVITAVAIK RETSEPTE ootame kohe e-postil targutilita@maaleht.ee või aadressil Maaleht, Narva mnt 13, 10151 Tallinn, märgusõnaga „Hoidisekonkurss“. **Targu Talitas avaldamiseks valitud retseptidele eriauhinnad!**

Lisainfo:

Maalehe lisas Targu Talita ja koduleht www.maaleht.ee/hoidisekonkurss