

Pirnid võluvad magusususega

REPRO

Juba aastaid on meie poodidest aastaringselt värskaid pirne saada. Kindlasti peaks mitmekülgsest kasutama ka meie koduaedades kasvavate pirnipuude saaki.

Vaatamata mitme tuhande pirnisordi erinevuste paljususele (vilja kuju, kaalu, valmimis- ja säilimisaja, kooreosa värvuse jm tunnuste tasandil) on neil ka palju ühist. Esimene maitsetundmus, mis pea iga suguse kultuurpirni söömist saadab, on mahlarohke magusus.

Magusal maitasel on lausa mitu põhjust. Kõigepealt see, et pirnid ongi väga suhkrurikkad, keskmiselt kümnendik kaalust langeb kolme põhisuhkru, glükoosi, fruktoosi ja sahharoosi arvele. Sellest kolmikust on pirnides kõige rohkem esindatud fruktoos ehk rahvapärase nimetusega puuviljasuhkur. Et viimase ühendi puhul on tegu kõige magusama maitsega suhkruga, mis looduses esineb, siis ongi pirnide magususe üks saladus käes.

Suurtes kogustes sööduna kipub pirnide magusus lausa läägeks muutuma. Ja nii jõuame ka teise põhjuse, sest pirnid on puuviljadest ühed kõige happevaesemad.

Orgaaniliste hapete vähesus lubab magususel eriti võimsalt esile tungida. Mahlarikkus on otseselt seotud täisküpsuse saavutanud pirnide veerohkusega, mille keskmine näit küünib ligi 85%ni. Pirnides on ka rohkesti kiudaineid, kusjuures esindatud on nii vees lahustumatud (tselluloos) kui ka vesilahustuvad (pektiin, lignaan). Koguliselt kuulub selge ülekaal esimesele rühmale. Kui paljud kiudaineterikkad ja seega tervisele kasulikud toiduained pole tarbijale eriti maitavad ja isuäratavad, siis pirnid seda probleemi küll pole.

Tselluloosi kogust seostatakse tavaliselt rakukestadega, pirnidel viibki vastava näidu kõrgeks eriliste pak-



Pirn on armastatud puuvili toitudes ja jookides.

suseinaliste kivisakkude olemasolu. Need rakud esinevad pirni südamikupiirkonnas ja on söömisel hammastele ja keelele tuntavaks kontrastiks ülejäänud pehmelt mahlasel viljalihale.

Tõsi, aretustöö tulemusena eelistatakse tänapäeval selliseid pirnisorte, milles kivisakkude hulk on viidud miinimumini. Süüa on neid loomulikult meeldivam, kuid seedumatut, meie kehale olulist kiudainet on sellistes viljades samuti vähem.

Rohkelt kiude, vähe happeid

Just tänu kiudainete rohkusele soovitatatakse pirne süüa kõhukinnisuse vältimiseks.

Loo nimitegelastes leidub rikkalikult ka erinevaid polüfenoolseid ühendeid, millest vast tuntum on klorogeenhape. Just see ühend osaleb ühe tegurina ka pirnidele iseloomuliku lõhnabuketi kujundamises.

Põhiosa pirni klorogeenhappe varudest on koondunud kooreosa ning pirni lõhnatugevus on otseses seoses puuvilja küpsusastmega.

Et koduaias pirne kasvuajal ja koristusjärgselt tavaliselt ei pritsita, võib neid julgelt koos koorega süüa.

Teiseks pirnilõhna allikaks on mitmesugused lihtsa struktuuri-ga estrid. Pirnide lõhna- ja maitseaineid on suhteliselt lihtne keemilise jäljendsünteesiga kunstlikult valmistada ning neid kasutatakse laialdaselt essentsides, limonaadides, siirupites jt toodetes.

Pirni viimase plussina peab mainima selle vilja rikkalikku kaaliumisisaldust, mis aitab organismi veebilanssi reguleerida, soodustades liigse vee väljutamist. Teistest mineraalidest tasub mainida veel ka magneesiumi-, väävl- ja fosforühendite sisaldust.

Suhkrurikas kuivatatud pirn

Põhitoitainetest on pirnides suhteliselt vähe rasvu ja needki on suuremalt jaolt koondunud seemnetesse ehk teisisõnu sellesse vilja osasse, mida tavaliselt ei sööda. Rasva vähesusest lähtuvalt ei tohiks siiski teha eksijäreldust, et pirnid annavad sööjale vähe kaloreid. Arves-