

da lipul ja Hispaania riigivapil, samuti on granaatõunast inspireeritud Hispaania ja Nicaragua linna-de vastavad nimetused. Loo peategelane on ka Hispaania ja Liibüa rahvastaim.

Seemneküllane vili

Granaadipuu viljad on ümarovaalised, kaetud paksu koorega. Tavaliselt küünib viljade läbimõõt kümme-konnan sentimeetrit, kuid on ka suuremaid eksemplare. Sama keh-tib viljade kaalu kohta, mis enamasti jääb saja-kaheksa grammi piiridesse, kuid üksikutel hiidvilja-del võib küündida poole kiloni.

Viljaliha jaguneb vaheseinte abil sektoriteks. Granaatõunas on rohkesti seemneid, nende arvele langeb julgelt pool vilja kaalust. Väiksemates viljades on seemnete hulk loendatav sadades, suuremates ületab isegi tuhande piiri. Seemned on pikliku kujuga ja iga seeme on ümbritsetud mahlaka ümbrisega ehk seemnerüüga, milles peitubki mahlavaru. Söödavad osad ongi vilja sees paiknevad mahlakad seemnerüüd.

Idamaade köögitavades kasutatakse vilja sisemust täitvaid seemnetega mahlakotikesi lisandina salatitele, linnulihale, kaladele ja mereandidele. Seemnete eraldamine neid ümbritsevast mahlakast kotikest on värske vilja söömisel tülikas ja aeganõudev. Tõsi, aretustöö on tänapäeval jõudnud isegi niikaugemale, et on vilju, mille seemnerüüdes seemneid polegi. Ka mõrkjamekilistel seemnetel on kindel koht toiduvalmistamisel, neid kasutatakse lihatoitude maitsestamiseks.

Sageli kuivatatakse sellel eesmärgil seemneid koos seemnerüü-

ga. Seemnetes leidub ka naissuguhormoonile östrogeen analoogse toimega ühendit, nii et teatud seos viljatuse raviga on granaatõunal tõesti olemas.

Viljad säilivad suhteliselt hästi, oma panuse selleks annab paks ja nahkjäs viljakate. Loomulikult on olulised ka säilitustingimused. Lause mitu kuud saab vilju säilitada jahedas (+2...+6 kraadi) ning kindla õhuniiskuse juures. Tasub teada, et säilitamisel viljakest mõnevõrra tiheneb, tugevneb ning kaitseb vilja sisu.

Veripunane mahl

Vast kõige tuntum toidutoode, mida granaatõuntega seostatakse, on viljade pressimisel saadav mahl. Kui mahla pressitakse tervikviljadest, on mahlas nii palju parkainet tanniini, et seda tuleb želatiiniga sadestada. Granaatõuna mahl on eriline mitmes mõttes. Esiteks, seda iseloomustab kaunis kauapüsiv värvus, mis segujookides säilib. Teiseks, mahla maitse on üpris erilaadne, sest selles on rohkelt nii suhkruid (glükoosi, fruktoosi, sahharoosi), orgaanilisi happeid (eriti sidrunhapet, samuti askorbiinhapet) kui ka parkaineid (tanniin).

Loomulikult sõltub mahla maitse veel vilja küpsusest ning sordi eripärast. Ehkki granaatõuna mahl on tuntust kogunud mikroelementide (raud, tsink) arvestatava sisaldusega, seab parkainete rohkus nende biosaadavusele tõkke. Lisaks neile mikroelementidele on granaatõunas veel mitmeid B-rühma vitamiine (B₁, B₂, B₅, B₆, foolhape), pigmente ning arvestatavalt kaaliumi- ja fosforiühendeid.

Just erilaadne ja tugev maitse lubab granaatõuna mahla edukalt segada teiste mahladega. Kolmandaks, mahlast võib teha mitmeid toidutooteid. Väga levinud on näiteks mahlast siirupi ja karastusjookide valmistamine, idamaine köök kasutab palju granaatõunamahla põhinevaid lihamarinaade ja kastmeid. Mingi osa mahlast läheb ka veini tooraineks või kulub kokteilide segamiseks. Lisaks eelmainitule saab mahlast teha kauni värvusega tarretist, glasuure, mahlajääd, marmelaadi ja muidki magustoite. Mahlatoote ostmisel peaks kindlasti vaatama, kas tegu on täismahla, nektari või hoopiski mahlajoogi-ga. Mahla osakaal määrab ka toote hinnataseme.

Neljas mahla kasutusotstarve on tervise turgutamine. Granaatõunamahla on sellel eesmärgil pruugitud juba aastatuhandeid. Muistsel ajal määrati selline ravi kõhuvalu-de, samuti kõhulahtisuse korral. Viimasel juhul olid toimijateks just mahlas leiduvad parkained. Ammustel aegadel tarvitati suure parkainete sisaldusega mahla, mida saadi koos koorega peenestatud viljadest, seedekulgla siseparasiitide väljutamiseks. Tasub siiski teada, et granaadikoos on lisaks parkainetele ka alkaloide.

Minevikust on teada-tuntud veel selle mahla palavikku alandav toime ning seda pruugiti ka organismi üldtugevdava vahendina. Kuna mahlas on rohkelt bioflavonoide, kasutatakse nüüdisajal mahla kuiv-ekstraktist valmistatud imemistablette organismi antioksüdantide varu täiendamiseks.

URMAS KOKASSAAR

REKLAAM

Intelligentne pann Hackmanilt

Hackmani uut panni ei saa ülekuumutamise kahjustada ning puudub oht rasvade ja õlide põlemasüütmiseks. Kasutades uuenduslikku *Non-Overheatable*'i, lühendatult NOH-tehnoloogiat, ei kuume-pann induktsioonpliidil üle 230 kraadi.

NOH-pann on tavalise panniga võrreldes vastupidavam ja praadimise tulemus parem – NOH-tehnoloogia muudab toiduvalmistamise lihtsaks ja muretuks.

Tavalisel induktsioonpliidil kuumeneb pann kuni 350 kraadi mõne minuti jooksul, mille tagajärjeks on nii toiduainete kui panni kõrbemine. Juba üle 250kraadine kuumus kahjustab panni pinnakatet ja nõrgendab selle külgevõtmatus omadusi oluliselt.

Uue panni puhul on see probleem lahendatud nii, et pann muutub induktsioonpliidil mittemagnetiliseks, lõpetades ka selle kuumenemise.



HACKMAN