

# Puravikud

## ootavad korjajad

**Puravikke hinnatakse söögiseentena nii välimuse, toitvuse kui ka maitseomaduste poolest.**

Eestis kasvab ligi poolsada liiki puravikke, tösi, paljud neist on väga haruldased ja korjajatele leidmis- ega söömisrõõmu ei paku. Peamiselt rändavad korvi kivi-, haava-, kase- ja sametpuravikud.

Puravikukorjajate elu muudab lihtsamaks see, et nende ihaldusobjektidest on tuntavalt mürgine vaid saatanakivipuravik, mis on aga Eestis suhteliselt haruldane.

Mitmed puravikuliigid on mitesöödavad mõru maitse tõttu. Kõige sagedamini tekitab seenelistele pahandusi sapipuravik, mis eksikombel kivipuraviku pähe korjatuna rikub oma kibeda maitsega kogu seeneroa. Suurtes kogustes tarbituna on sapipuravikudki mürgised, kuid eriliselt mõru meki tõttu keegi neid rohkelt süüa ei suuda.

Viimasel ajal soovitatakse piiri pidada ka tamme-kivipuraviku söömisega, mis tundliku seedimisega inimestel võib tervisehäireid põhjustada.

### Lihne tunda

Kõiki puravikke iseloomustab lihakas ja massilt raske viljakeha. Puravike kübara alumisel küljel on käsnjas kiht, mille moodustavad torukesed. Et torukeste kiht eraldub kübarast suhteliselt hõlpsalt, siis on tavaks see puravike puhastamisel eemaldada.

Tegelikult on noortel puravikel torukeste kiht tihe ja kõva ning vägagi toitainerikas. Järelikult tasub noori puravikke süüa koos kübaraaluse kihiga. Vanematel eksemplaridel tuleks kübaraalune kiht enne toiduks tarvitamist siiski eemaldada.

Kindlasti ei tasu korjata väga vanu puravikke, vaatamata nende ahvatlevalt suurtele mõõtmetele. Tavaliselt on need ussitanud ning paljudel liikidel on viljakeha muutunud ebameeldivalt pehmeks ja limaseks. Arvestama peab sedagi, et vananenud seente biokeemiline koostis on muutunud ja

RAIVO TASSO



nendesse koguneb mitmesuguseid lagühendeid, näiteks karbamiidi.

Mitmed puravikuliigid tumeneb viljaliha ensüümide ja õhuhapniku toimel pärast seda, kui seened on tükkideks lõigatud. Sellisel juhul on need seened ka toidus ja hoidistes tumedatootonilised. Toidu välimust see eripära mõjutab maitseomadusi ja toiteväärtust aga mitte. Samas paljud söögipuravikud säilitavad ka töötlemisjärgsel heleda värvuse.

### Hinnalised ja toitvad

Puravikud on ka suhteliselt toitainerikkad, võrreldes paljude teiste seentega. Nii on puravikud ühed valgurikkamad seened, mida meie metsadest korjata võib. Valguvaesem on nende sitke jalaosa, suhteliselt valgurohkem aga seenekübar. Mida vanem seen, seda vähem tema viljakehas valke on, sest suurem osa valkudest koondub eostesse.

Suhteliselt palju on puravike koostises ka süsivesikuid, kuid arvestama peab seda, et enamik neist on seedumatud (kitiin) ja toimivad nii-öelda kiudainetena.

Rasvade kogus on puravikes tagasihoidlik ja seda isegi teiste seentega võrreldes.

Kindlasti peab puravike söögiväärtuse puhul mainima ka mineraale

(kaaliumi-, fosfori-, magneesiumi- ja väevliühendeid) ning mitmeid mikroelemente: rauda, mangaani, vaske, tsinki, joodi, seleeni.

Vitamiinidest rääkides tuleb vesilahustuvatest mainida B-rühma esindajate olemasolu (B1, B2, B3) ja rasvalahustuvatest vitamiini D eri vorme.

Vaatleks järgnevalt kivipuraviku biokeemilist koostist. Kõige rohkem on metsavärsketes kivipuravikes siiski vett – 89–91%. Teistest põhitaitainete rühmadest on värsketes kivipuravikes ligi 5% ulatuses valke ja samaväärselt süsivesikuid, alla 0,5% rasvu ning ligi 1% ulatuses mineraalühendeid.

Veerikkuse tõttu säilib metsast toodud seenesaak üsna lühikest aega. Veeküllusel on teinegi mõju – värsked seened on lahja toit, sest sajamogrammiline puravikukogus annab meile vaid mõnikümmend kilokalorit toiduenergiat. Tösi, tavasöögina on see kalorienäit kindlasti kõrgem, sest praadimisel kasutatav toiduõli ja või lisavad energiarikkusesse oma panuse.

### Kuidas valmistada?

Puravikke saab toiduks tarvitada mitmel viisil. Peamine on see, et need seened (peale üksikute erandite) ei vaja keetmist, sest see muudab nad vintskeks ja libedaks. Puravikke võib praadida, küpsetada, hautada, grillida, marineerida, konserveerida omas mahlas, külmutada ja kuivatada.

Kuivatatud puravikest võib jahvatamisel omakorda valmistada seenepulbrit. Võrreldes värskete seentega, on kuivatatud puravikud palju suurema toiteväärtusega. See on mõistetav, sest kuivatamisel on enamik veest seentest ära aurunud ja toitained kontsentreerunud.

Puravikele iseloomuliku seenelõhna eest vastutavad lenduvad alkoholid ja ketoonid. Meil on tava süüa puravikke eraldi toidukorrana, mujal maailmas kombineeritakse neid lisandina vägagi mitmete roogade juurde. Mõlemal juhul on tähtis, et puravike endi maitse toidus täiel määral maksvusele pääseks.

**URMAS KOKASSAAR**