



Ploomisort 'Victoria'.

kiudained seovad soolestikus mitmeid ebasoovitavaid ühendeid ega lase neil imenduda.

Hapu maitsega ploomide söömine soodustab seedenäärmete talitlust. Ploomide rohke kaaliumisisaldus aitab ka reguleerida liigset naatriumiküllust meie kehas.

Mida lühem on vilja tee ploomi-puust tarbija suuni, seda parem. Eelistatud olukorras on loomulikult ploomi-puude omanikud, nende jaoks on see teekond ajaliselt ja pikkuselt lühim.

Küpsed ploomid transportimist eriti ei armasta. Poolvalminult korjatud ploomidel, mis transporti paremini taluvad, pole pärast küpsemist jällegi õiget maitset.

Ploomid kulinaarias

Lisaks niisama söömisele saab värsked ploome lisada ka salatitele, näiteks puuviljasalatile.

Samuti kõlbavad värsked ploomid lisandiks mitmetele piimatoodetele:

jogurtile, jäätisele, vahustatud koo-rele, pudingitele, kohupiimale, kodujuustule jne.

Teine valdkond, milles värsked ploomid hooajati tegusalt kasutatud leiavad, on mitmesugused küpsetised. Ploome saab lisada plaadikookidele, pirukatesse, muffinitesse, magusatesse vormiroogadesse.

Ploomidest saab valmistada ka magushaput kastet, mida pruugitakse lisandina lihatoitude juurde, näiteks uluki-, sea- ja linnuliha kõrvale. Ploome kasutatakse ka liharoogade täidiseks.

Ploomide säilitamiseks on samuti mitmeid viise. Üks võimalus on teha ploomidest mahla. Eelistatud on just peenestatud viljalihaga mahl. Samuti saab ploomidest valmistada moosi, võiet, marmelaadi või kompotti, neid võib suhkrustada, marineerida ja kuivatada.

Ploome saab talletada ka alkoholi kaasabil. Maailmas on levinud kange-ma kraadiga rahvuslikud napsid nagu ploomiviin, -liköör ja -brändi, seda just Balkani maade piirkonnas. Lahjematest alkoholsetest jookidest on tuntud isegi ploomivein.

URMAS KOKASSAAR



Pane purki parimad kodumaised toorained ja osale Maalehe suurel hoidisekonkursil!

A J A K A V A :

♥ **TERVE SUVE** käib tegus hoidiste valmistamine ja purki kaanetamine.

♥ Valmis hoidiste saatmine konkursile toimub **12.–25. SEPTEMBRIL 2011.**

♥ **SEPTEMBRI LÕPUS** valib žürii parimad hoidised. Kui konkursile laekub piisav kogus häid retsepte, jõuavad parimad neist aasta lõpuks Maalehe raamatu kaante vahele.

O S A L E M I S T I N G I M U S E D :

Konkursile ootame kodumaisest toorainest (komponentidest 70–80 protsenti) valmistatud hoidiseid kolmes kategoorias: **salatid, kastmed ja määrded-võided**. Kõigis kategooriates võivad hoidised olla nii soolased kui ka magusad. Eriti oodatud on uued ja põnevad retseptid.

Konkursil võib osaleda **kuni 3 hoidisega**. Osalemiseks tuleb igast hoidisest saata **3 näidist** (100–500 ml), täpne retsept ja valmistamisõpetus ning märkida ära kaanetamise kuupäev. Samuti on

teretunud lühike kirjeldus autorist ja tema hoidiste valmistamise kogemusest.

Retsepte ja autorikirjeldusi jääme ootama kohe (e-postil targutalita@maaleht.ee või aadressil Maaleht, Narva mnt 13, 10151 Tallinn märgusõnaga „Hoidisekonkurss“). Valmis hoidised palume saata alates 12. septembrist.

L I S A I N F O :

Lisainfo konkursi kohta hakkab ilmuma Maalehe lisas Targu Talita. Kõik küsimused on teretulnud ka e-posti aadressile targutalita@maaleht.ee.