



Kooritud pekanipähklid.

Pekanipähklid paistavad silma küllusliku õlisisaldusega, mille protsent viljade söödavas osas tõuseb pea seitsmekümneni. Sellest lähtuvalt on need pähklid ka eriti energiaküllane suutäis, sajagrammine söödav kogus annab veidi alla 700 kilokalori energiat.

### Rohkelt hinnalist õli

Pekanipähklistest saab õli ka eraldada ning pudelisse villitult turustada.

Lisaks õlile sisaldavad pähklid piisavalt palju taimse päritoluga steroole, mis seedekulglas konkurentsi põhimõttel takistavad kolesterooli imendumist.

Muudest toitainetest on loo nimitegelastes arvestatavalt veel süsivesikuid, kuid need on esindatud peamiselt kiudainetena, vähem on suhkruid ja päris minimaalselt taimeriigi esindajatele nii omast tärklis. Ehkki valke on pekanipähklistes ligikaudu kümnendik kaalust, on nad toitujale lähtuvalt aminohapelistest koostisest vägagi olulised.

Pekaniid on tõhusad tegijad ka mikrotoitainete vallas. Vesilahustuvate vitamiinide seltskonnast on koguseliselt nendes liidriks vita-

miin B<sub>1</sub>, rasvlahustuvatest aga vitamiin E. Pekanipähklistes sisalduvate mikroelementide esikolmik on mangaani, tsingi ja raua hallata.

Kõige rohkem on pekanipähklitele kasutusviise leitud nende looduslikul kodumaal Ameerikas. Otseselt süüakse neid pähkleid kolmel viisil: naturaalselt, röstitult või soolatult. Hoopis avaramad on pekanipähklite kasutusviisid teistes toitudes. Ameerikas kasutatakse puhastatud ja peenestatud pähkleid traditsiooniliselt kondiitritoodete, šokolaadide ja jäätiste koostises.

Aga võimalusi on teisigi. Hakitud pekanipähkleid lisatakse putrudele, müslidele, salatitele, samuti pannkookidele, vahvlitele, puuvilja- ja juustukookidele. Need pähklid kõlbavad ka soolaste roogade juurde, näiteks sobivad pähklitükikesed pilafile ning pekanipähkljahu kasutatakse liha- või kalatükkide paneerimiseks enne praadimist.

### Väikesed puudused

Probleemid pole ka pekanipähklid. Esiteks tänu rohkele õlisisaldusele ähvardab puhastatud pähkleid rääsumisoht.

Eriti kehtib see röstitud pähklite puhul, millel õli on kuumutamise tõttu tunginud ka pinnale.

Rääsumise vältimiseks soovitatakse neid pähkleid hoida külmas. Lisaks on puhastatud pekanid küllaltki alid toidulõhnadele, nii et sedagi peaks nende säilitamisel silmas pidama.

Need, kes üldiselt on pähklivalgude suhtes ülitundlikud, peavad ka pekanipähklite söömisest loobuma.

Arvestada tasub sedagi, et soolatud pekanite söömisel jõuab organismi liigselt naatriumi, mida me igapäevase toiduga niigi rohkesti saame.

Meie oludes lisandub nende pähklite suhtes veel paar asjaolu. Esiteks, nende hind on küllatki kõrge, ning teiseks, need müüakse suhteliselt vähestes kohtades.

Kõige sagedamini võib pekanipähkleid meie poodides kohata pähklisegudes, mille pakkidel ka vastav viide on.

Tõsi, see võib olla sõnapaarina pekaanipähklid, kuid viimasel ajal eelistatakse meil kirjaviisi pekanipähklid.

**URMAS KOKASSAAR**