

Seened meie toidulaual

Stella Jakobson, toitumisterapeut. Toitumisteraapia nr.1, 2011 (üle vaadatud 2019).

Eesti inimene armastab metsas käia ning marju ja seeni korjata. Seente puhul tekib aga küsimus nende toiteväärtuse kohta. Kes kirjutab nende kasulikkusest, kes aga sellest, et neist ei saa vajalikke aineid kätte. Nii kummaline, kui see ka ei ole, aga mõlemad seisukohad on teatud tingimustel õiged. Mida me seentest siis saada võime?

Seentele annab toiteväärtuse just nende suur orgaaniliste ühendite sisaldus. Rasvu sisaldavad nad küllaltki vähe (1-3% kuivainest), süsivesikute hulk seente kuivmassist moodustab keskmiselt 70%. Kuigi osa süsivesikuid on kergesti seduvad (glükoos, fruktoos, mannoos), moodustavad põhiosa neist kiudained, mis aitavad organismil mittevajalikke aineid väljutada.

Seened on nii mineraalainete- kui valgurikkad. Asjata ei nimetata neid taimseks lihaks. Toitainetest on neid rohkesti karoteene (kukeseentes, kivi- ja sametpuravikes ning riisikates), B-rühma vitamiine, D-vitamiini (rohkesti puravikes, kogriksates, kukeseentes), C-vitamiini, tsinki ja vaske (kännuseentes, tatikates, šampinjonides ja kukeseentes), väävlit, orgaanilisi happeid (viin-, äädik-, sipelg-, oblik-, sidrun- ja fosforhapped), letsitiini jt ühendeid.

Seega sisaldavad seened väga palju bioloogiliselt aktiivseid aineid, kuid need lagunevad termilisel töötlemisel - kuigivõrd säilib neid toore soolamise puhul. Aktiivsed on nad toorelt tarbimisel või õigesti kuivatatult. Vajalikud toimeained on vaid värsketes ja õigesti kuivatatud seentes. Pärast kulinaarset töötlemist kaotavad nad oma toimeained peaaegu täielikult. Seened seduvad suhteliselt raskelt, kuna neis on palju fungiini sisaldavaid kiudaineid, ligniini ja kitiini. Seega ei saa me seente rakkudes olevaid aineid hästi kätte – me lõhustame halvasti seente rakumembraane.

Seeni on lisaks toidule kasutatud läbi aegade ka raviks. Arvatakse, et loomad looduses ei kasuta seeni mitte niivõrd toiduks, kui just raviks ja seda väga õigesti. Põdrad ja lehmad söövad punaseid kärbseseeni ja tervenevad kasvajatest. Oravad ei korja seeni mitte niivõrd söögiks (parema meelega söövad nad seemneid ja pähkleid), kui just selleks, et vajadusel end talvel ravida. Kukeseened on igat liiki helmintide hävitamiseks, puravikud aga viiruste ja bakteritevastase toimega. Tatik on hea nägemise parandaja, mida loomad väga hästi teavad. Loomade jälgimine on olnud ka üks allikaid seente raviomaduste määramisel vanadel aegadel.

Kuidas kasutada seeni nii, et säiliks nende kasulikud omadused ja et inimene need ka kätte saaks?

Seente kuivatamine

Kõige rohkem säilib toimeaineid kuivatatud seentes. Selle jaoks tuleb neid kuivatada madalate temperatuuride juures – mitte üle 50 kraadi. Samuti peab õhk liikuma. Väga hea on kuivatada seeni päikese käes tuulises kohas (päike ei kahjusta neid, kuanendes puudub klorofüll). Enne kuivatamist tuleb seened puhastada, vajadusel niiske lapiga. Veega neid pesta ei tohi. Samuti tuleb suuremad seened tükeldada väiksemaks. Ussitanud ja vanad seened kuivatamiseks ei sobi. Kasulik on kuivatatud seened kohviveskis pulbriks jahvatada. Nii muutub nende omastatavus paremaks, nad võtavad vähem ruumi ja neid on hea kasutada ka raviotstarbel, kuumalt töötlemata. Toitudele lisamiseks tuleks neid 20 minutit vees leotada ja lisada toidule 10-15 minutit enne valmimist. Selleks, et neis säiliks ka ravitoime, võib seente pulbrit lisada toitudele serveerimisel. Kuivatamiseks sobivad vaid mittemõrudad seened, kuna mõruained kuivatamisel ei lagune.

Seente soolamine

Seente soolamisel toimub seentega fermentatiivne protsess, mille käigus seened omandavad uue

maitse ja aroomi ning sobivad toiduks ka edasise töötlemiseta (muidugi võib neid enne söömist leotada, et vähendada nende soolasust). Fermentatsioon kestab 30-40 päeva. Soolamiseks võib kasutada erinevaid meetodeid.

Kuivalt soolamine

Selleks sobivad mahlased magusad seened. Magusad riisikad (kuuse-, porgand-, kuldriisikas), magusad pilvikud. Seeni ei pesta, ainult puhastatakse. Jalad eemaldatakse. Seened laotakse kihiti, eoslehed allapoole, iga kihi vahele raputatakse soola, arvestusega 30g kilogrammi seente kohta (riisikatele 40g). Kaetakse puhta (keedetud või desinfitseeritud) riidega, sellele asetatakse tugev taldrük või puidust ratas, millele pannakse peale vajutus. Mõne päeva pärast vajuvad seened kokku ja neist eraldub mahl. Söögikõlblikuks saavad nad kuu ajaga. Pärast tuleb neid hoida jahedas 0-5 kraadi juures ja jälgida, et seened oleks vajutuse all mahla sees.

Seente alla, peale või kihtide vahele võib panna pipart, tilli, loorberit, mädarõigast, küüslauku, mustsõstralehti jms.

Kuumtöödeldult soolamine

Kuumtöödeldult säilib seentes kõige vähem bioloogiliselt aktiivseid ühendeid. Seeni kupatatakse (keedetakse vees) sõltuvalt nende liigist 2-3 minutit (puravikud, magusad pilvikud) kuni 20 minutit (kibedad riisikad, pilvikud). Seejärel nad pestakse, nõrutatakse ja soolatakse nagu eeltoodud külma soolamise puhul. Maitsetaimi võib alati kasutada. Samas säilitavad osad seened ilma taimede lisamiseta just neile omase aroomi ja maitse.

Eelistage seente toorena kasutamise võimalust, sest niimoodi on nad tervisele kõige kasulikumad.