

MAJANDUS- JA TRANSPORDIDIREKTOORIUMI TOIMETISED

---

---

# ENAM MARJU JA SEENI!

Koostanud  
K. PADERNIK

TALLINN 1942

---

---

PÖLLUMAJAND. KIRJASTUSÜHISTU „AGRONOOM“ KIRJASTUS



A - 13426

MAJANDUS- JA TRANSPORDIDIREKTOORIUMI TOIMETISED

---

---

# ENAM MARJU JA SEENI!

Koostanud  
K. PADERNIK

TALLINN 1942

---

---

PÖLLUMAJAND. KIRJASTUSÜHISTU „AGRNOOM“ KIRJASTUS

RAAMATUKOOGI RAAMATUKOOGI RAAMATUKOOGI

EMAN  
MARJUTTA ZERNI

RAAMATUKOOGI

U 17679503

TARTU ÜLIKOOLI  
RAAMATUKOOGU

RAAMATUKOOGI RAAMATUKOOGI RAAMATUKOOGI

## Enam marju ja seeni!

Rahva tervise ja töövõime säilitamise eelduseks on hästi korraldatud toidlustamajandus. Rohke ja tervislik toit tagab töötahte ja -võime ning head töötulemused. Praegu on rahva korralik toidlustamine raskustega seotud probleem. Toidlustamise kindlustamiseks ja toiduainete hulga suurendamiseks on vajalik kõik toiduks sobivad kultuurkui ka looduslikult kasvavad marjad ja seemed koguda, töödelda ning säilitada. Aasta läbi pidev ning ühtlane tervise-likkude ja toitvate marjade ja seente kasutamine igapäevases toidusedelis olgu iga leibkonna toidlustaja eesmärk. See eesmärk tuleb saavutada eriti käesoleval ajal. Kõik toiduks kõlblikud marjad ja seemed tuleks korjata ja kasutada. Iga leibkond kandku hoolt, et ta suudaks tuleval marjade ja seente kogumise hooajal oma tarvete rahuldamiseks neid tarvilikul määral koguda ning säilitada. Ülejääk saadetagu aga müügile linnade varustamiseks.

Meie metsastunud alad on täis väärtuslikke marju ja seeni. Varemattel aastatel on sadu tuhandeid kilogramme seeni ja marju jäänud korjamata. Asugem nende täielikule kogumisele, kasutamisele ja tarvitamisele!

Arvestades küsimuse üldtähtsust, teostatakse käesoleval hooajal söögikõlblikkude marjade ja seente kogumine Majandus- ja Transpordidirektooriumi juhtimisel ülemaalise aktsioonina.

Marjade ja seente kokkuvõttu ja ostu teostavad ühis-tegelikud aianduslikud keskasutused ETK ja Aedvilja Keskühisus oma avalikult teada antud kokkuostupunktide kaudu.

Käesolev brošüür on mõeldud juhendite andmiseks korjamisele kuuluvate metsmarjade ja seente liikide käsitlemisel kui ka nende kasutamisel.

Brošüüris käsitlemata aedmarjade kogumis- ja säilitus- viisid üldjoontes sarnanevad metsmarjade kohta toodud juhenditega.

Korraldav komisjon.

## **Korjakem tänavu kõik toidu- kõlblikud marjad!**

Kodumaa metsades ja soostunud aladel valmib meie vaeva ja hooleta rikkalikult mitmekesiseid väärtuslikke marju. Kaaskodanikud, kel vähegi aega, mingi ja korjaku neid ning tarvitagu marju oma toiduks või müügu kokkuostupunktidesse kaaskodanike varustamiseks. Nende marjade väärtus ulatub miljonitesse. Ärgem laskem neil raiskuda!

Eriti väärtuslikud ja vajalikud on: jõhvikad, pohlad, mustikad, metsmaasikad, metsvabarnad, soomurakad, jookvikad (sinikad), põldmarjad, pihlakad, kadakamarjad, kibuvitsamarjad (viimased anname kogumispunkti apteegirohuks).

**Marjad on tingimata vajalik toiduaine, nad hoiavad tervist ja tõstavad töövõimet.**

Marjad on toitainerikkad ning sisaldavad suurel hulgal kehale vajalikke ühendeid — sooli ja vitamiine. Kuigi vitamiine vajatakse väga vähesel hulgal, on nende saamine inimesele toidu kaudu välditamatu tervise ja tööjõu säilitamiseks normaalsena. Vitamiinide puudusel toidus inimene muutub algul väsinuks, töövõime väheneb, raskematel juhtudel haigestub. Vitamiin C vähesuse hädaoht on meie rahva toitlustamisel suurim. Vitamiin C-d leidub

peamiselt metsmarjades ja aedsaadustes. Kuna C-vitamiini keha ei ole võimeline talletama pikemaks ajaks, siis on marjade, puuvilja ja köögiviljade pidev kasutamine ühtlaselt kogu aasta vältel tingimata vajalik. Et osa C-vitamiini pikemaajalisel seismisel hävib, peaks isegi kevadtalvel marju, puuvilja ja köögivilja suhteliselt rohkem kasutama, et keha hoida töövõimsana ja tervena. Kuna tänavu puuvilja pole loota, siis tuleb need asendada marjade ja köögiviljadega, seega tuleb kasutada senisest veel rohkem marju.

### **Korjakem marju ettevaatlikult, korralikult ning käsitsegem neid suurima hoolega.**

Korjaja ärgu unustagu looduskaitse seadusi — mets ja aed, need saagiandjad, tahavad austavat suhtumist; põõsad ja puhmad, kust marju korjatakse, nõuavad ettevaatlikku käitumist. Marjad tuleb noppida korralikult, neid ei tohi põõsalt rebida, oksti murda ega väikesi puhmaid üles kiskuda, marjade korjamisel ei tohi naabruses olevaid põõsaid ja puhmaid tallata.

Korjamist teostatagu plaanikindlalt. Minnakse marju korjama suurtes rühmades, peaksid korjajad liikuma reas, vastavas kauguses üksteisest, korjates sel moel marjaala järk-järgult marjadest tühjaks.

Marju korjatagu õigel ajal. Korjamise aeg oleneb marja valmimisajast, ilmastikust ja asukohast. Kevadist jõhvikate korjamist teostatagu võimalikult vara, millal marjad ei ole veel pehmeks muutunud. Korjatav mari peab olema valminud, kuid mitte ülivalminud. Täielikult valminud mari on pehme, läheb korjamisel, kandmisel ja pakkimisel kergesti katki, muutub märjaks ja kleepuvaks. Sellised marjad hakkavad käärima, omavad kibeda maitse ning muutuvad turustamiskõlbmatuks. Poolvalminud, kõva mari kastidesse pakituna valmib järel teel sihtkohta ning jääb terveks ja täisväärtuslikuks.

Marju korjatagu, kui nad ei ole märjad. Märjad marjad jäävad kauaks niiskeks ja harilikult nad ei hoidu hästi. Sügisel ei saa aga sageli sellest nõudest kinni pidada. Vihmaga korjatud marjad tuleb siis otsekohe kuivatada vihmaveest, milleks marjad asetatakse õhurikas ruumis või katusealuses õhukese kihina restile, riidele või paberile, kus nad peagi kuivavad.

Marju korjatagu ettevaatlikult, korjamisel ei tohi neid vigastada ja katki teha, marju ei tohi pigistada ega litsuda. Ka ei tohi marju korjamisel ja kastidesse panemisel loopida. Vigastatud ja katkine mari ei hoidu, temast valgub mahl välja, mari ei ole enam nii toitev, ka rikub katkine mari teisi kõrvalolevaid marju.

Marju korjatagu võimalikult puhtalt, tuleb püüda vältida prahti. Kuna täielik prahi vältimine korjamisel nõuaks suurt ajakulu, siis kasutatagu metsmarjade puhastamiseks mitmesuguseid abinõusid. Kui ei ole puhastusseadeldisi, teostatagu kuivemate marjade puhastamist kallaklaudadega. Kallaklaudadele pandagu puhas jäme villane riie ning marjad lastagu neid mööda veereda allaseatud korvi või kasti. Villane riie võtab prahi kinni ning kasti või korvi saadakse puhtad ja terved marjad. Riie pandagu laudadele nii, et seda on kerge ära võtta ning prahist puhastada.

Lubamata on marjade tjuulutamine tuule käes marju kõrgelt kukkuda lastes. Kõrgelt kukkudes lähevad marjad katki ja muutuvad kleepuvaks.

Korjamisriistad olgu otstarbekad. Korjamisriistad peavad olema sellised, et need võimaldavad marju kõige paremini säilivatena viia koju või kokkuostupunktidesse. Sobivaimad marjade paigutamiseks on laastudest korvid või puust kastid. On hää, kui korvid on varustatud kahe rihmaga või laia paelaga, et neid oleks kerge seljas kanda. Need kastid või korvid marjade metsast kojuviimiseks võivad olla suured, kuid peavad olema sealjuures siiski küllalt madalad, et pealmised marjakihid ei rõhuks alumisi katki.

Korjamiseks ei tohi kasutada plekknõusid, sest need annavad marjadele erilise terava ja halva maitse ning marjad katki minnes muutuvad metalli mõjul tumedaiks.

Marjad viidagu võimalikult kiiresti peale korjamist jahedasse kohta, iseäranis veel siis, kui ilm on kuum. Soovitav on viia marju nii kiiresti kui võimalik kogumispunkti. Oma tarbeks korjates panna nad hõredalt jahedasse kohta või kohe ära tarvitada. Mida rutemini marjad jahtuvad pärast korjamist, seda paremini nad säilivad.

Kastid pandagu marju võimalikult tihedalt täis, et marjadel puuduks ruum loksumiseks. Selleks võiks korve või kaste marjade täitmisel ettevaatlikult raputada.

Marjad mõõdetagu kilogrammides, turustamine ja müümine toimugu kaalu alusel, sest liitriga mõõtes puruneb marju rohkesti ning seega saadakse vähesese väärtusega kaup.

Marjad hoitagu pääle korjamist korralikult, et vältida nende halvaksminemist kuni tarvitamiseni. Marjade hoiuruumid peavad olema puhtad, pimedad, jahedad, õhurikkad, avarad ja võimalikult häa ventilatsiooniga; ruumi põrand ei tohi anda tolmu, ruumis peab valitsema enam-vähem ühtlane temperatuur. Sobivaimaks hoiuruumi temperatuuriks tuleb pidada 6—10° C. Marjade hoiuruumis ei tohi olla lõhnavaid ega tol mavaid aineid. Eriti lubamatu on hoida marju ruumis, kus on kopitanud ja halvaks läinud, hallitamaläinud aineid ning pakke materjali, sest marjad võtavad kergesti võõraid lõhnu ja maitseid külge ning muutuvad seetõttu vähemväärtuslikeks.

Hoiuruumis ei tohi marjakaste hoida kaanega kaetult, kastide ridade vahele tuleb asetada latid, samuti seina ja kastide ridade vahele, et oleks vaba õhu juurdevool marjadele. Muidu võivad hoitavad marjad minna kuumaks ja kergesti muutuda kõlbmatuks.

Marju transporditagu ettevaatlikult. Marjade veoks kasutatagu võimalikult väherappuvaid veo-

keid, et marjad ei läheks transportimisel katki ega seega rikneks.

Marjade transportimine sündigu jahedal ajal. Soovitav öösel, hilisõhtul või varahommikul.

### **Säilitagem marju, et oleks kõigil aasta läbi marju vajalikul hulgal.**

Marjade säilitamiseks valitagu selliseid säilitusviise, kus marjad võimalikult vähem kaotavad oma väärtusest, mis on lihtsamad, odavamad, ega nõua eriseadeldisi.

Marjade säilitamisel peetagu piinlikku puhtust!

Värskele kujule hoiuvad häädese hoiuruumides pikemat aega alal pihlakad ja jõhvikad. Pihlakad kannatavad mitu kraadi külma, on isegi vähem kibedad ja maitsvamad pärast külma saamist. Jõhvikate hoiuruumi temperatuur olgu 0° C. On hoiuruumi temperatuur kõrgem, tuleks jõhvikatele külm vesi üle valada, vett aeg-ajalt vahetades.

Pohlade säilitamine suurel viisil kuni paari kuuni on võimalik hoides neid purustatult oma mahlas.

Kuivatamiseks on kohased: mustikad, pohlad, metsvaarikad, metsmaasikad, soomurakad, pihlakad, kibuvitsamarjad, põldmarjad, kadakamarjad, joovikad.

Kuivatamiseks asetatakse marjad õhukese korrana vastavatele kuivatusraamidele või restidele, nende puudumisel plaatidele, mis kaetud puhta paberiga või lihtsalt paksemale paberile. Marju kuivatatakse soojas, õhurikkas, puhtas kohas. Selleks on sobiv kas kuivatusahi, pööning, katusealune, pliidi pealne, kuivatis, leivaahi, soojendusahi või praeahi (laudapealset kuivatamiseks ei tohi kasutada sõnnikulõhna tõttu). Kuivatamisel ei tohi algul soojus olla marjadele kõrge, soovitav mitte üle 40° C. Kõrgemas temperatuuris lõhkevad marja kestad, marjamahl valgub välja ja marjad kaotavad väärtuselt, ka ei säili sellised marjad hiljem hästi. Kui kuivatatakse marju praeahjus, pliidil või leivaahjus, tuleks marjad enne päikese või muu vähema

soojuse käes lasta närbuda, seejärel alles panna kõrgemasse soojusesse. Ahjudes kuivatades peavad ahjuuksed jääma avatuks, et niiskus pääseks välja. Kuivatamisel peab marju vahetevahel segama, et marjad saaksid ühtlaselt kuivada. Marjad on parajad kuivad siis, kui sõrmede vahel pigistamisel ei eraldu vedelikku, sealjuures peavad marjad olema veel painduvad, mitte purunevad, haprad. Pärast kuivatamist ei või marju kohe kinnisesse nõusse panna, vaid hoitagu neid lahtiselt veel mõned päevad, sest marjad eraldavad päale selle veel niiskust ja võivad kinnises nõus kergesti hallitama minna. Kuivatatud marju hoitagu õhurikkas kuivas kohas, tolmu eest kaitstult, kas kotis või mõnes nõus.

Vesihoidisteks kasutatakse pohli, jõhvikaid, soomurakaid, põldmarju, pihlakaid, kibuvitsamarju, mustikaid, joovikaid.

Vesihoidiste valmistamiseks pannakse puhtad marjad väga puhastesse pudelitesse (pestes pudeleid mitme vee läbi, millest üks kindlasti keev), ning valatakse kas allikavesi või puhas keedetud, jahutatud vesi üle, et vesi marjad kataks ja pudel oleks täidetud ning suletakse pudelid. Jõhvikad, pohlad, pihlakad ja soomurakad säilivad hästi kuumendamata.

Põldmarjad, mustikad, kibuvitsamarjad ja joovikad vajavad pudelites kuumendamist. Selleks asetatakse marjadega täidetud pudelid suurde kastruli, mille põhjas on rest, resti puudumisel kastruli põhja ja ärartele pannakse kas õlgi, heinu, lappe või puulaaste, ning valatakse vett kastruli niipalju, kuipalju on pudeleis vedelikku ja kuumendatakse siis 75—80° C juures 15—20 minutit. Siis võetakse pudelid välja, neid rätiga kohe kattes, et pudelid külma õhuga kokku puutudes ei lõhkeks ning suletakse nad kohe kas vastava sulguriga, kummikapsliga või korgiga (kork pannakse enne kuumendamist pudelile) ja korki kattes õhutihendava ainega, näiteks vaiguga, või kahekordse tsellofaan- või pergamentpaberiga. Pudelid hoitakse jahedas, puhtas, õhurikkas hoiuruumis.

Mustikaid ja joovikaid on soovitatav, et neid rohkem pudelitesse mahuks, keeta üsna vähese veelisamisega 15—20 minutit ning panna kuumalt hästi puhastatud kuumendatud pudelitesse; sulgeda võib neid pudeleid puhta puuvilla- või riidetrogiga.

**M a r j a k o m p o t t e** valmistatakse parematest marjaliikidest, kas ühest liigist või mitut segades, samuti kui kuumendatud vesiheidiseid, tarvitades selleks laiakaelalisi pudeleid või vastavaid purke. Marjade pääle valatava vee asemel tarvitatakse nõrka suhkru- või siirupilahust.

**M a r j a m a h l u** valmistatakse järgmistest marjadest: jõhvikatest, pohladest, metsvabarnatest ja -maasikatest, mustikatest, põldmarjadest, pihlakatest, kibuvitsamarjadest, joovikatest (sinikatest). Eriti maitsvad on segamahlad.

Marjamahla valmistusviise on palju, kodusel teel vastavate mahlaseadeldiste puudumisel võiks soovitada järgmisi mahla valmistusviise:

I. Mahla valmistamiseks purustatakse marjad kas vastava purustaja, masina või lihtsalt surumise läbi, lisatakse osa vett juurde, segatakse hästi (võib seda ka kuumendada, mitte keeta!) ning pannakse siis mahl nõrguma riidest koti läbi või mõnele ümberpööratud tabureti jalgade külge seotud rätikule ning lastakse mahl nõrguda, mahla mitte segades, et ta jääks selgeks. Väljanõrgunud mahla kuumendatakse 75—80° C juures 15—20 minutit ning valatakse kohe puhastesse kuumendatud pudelitesse ja suletakse pudelid vastava sulguriga, kummikapsliga, korgiga, seda tihendades, või kahekordse tsellofaan- või pergamentpaberiga.

Lisades marjamahlale kuumendades suhkrut, saadakse veel maitsvam mahl.

Marjamahlast ülejäänud marjakestad kuivatatagu ja kasutatagu teena.

II. Valmistatakse mahla vähemal hulgal, saab seda hästi teha aurutamise teel. Koduseks tarvitamiseks, aurutamisseadeldiste puudumisel, saab mahla aurutada ka üsna lihtsate abinõudega. Suure keedunõu põhja pannakse jal-

gadega või äärega varustatud rest või puulaaste või puupilpaid, siis valatakse keedunõusse niipalju vett, et see ulatuks 5—15 sentimeetrit nõu põhjast kõrgemale (mitte sinna pandava kausi ülemise ääreni), siis asetatakse keedunõusse emailitud või fajansist kauss, millesse tilgub mahl aurutamisel. Üle keedunõu pannakse keevas vees läbiväänatud hõre riie, surutakse see keskelt trehtritaoliselt alla ja seotakse nõoriga keedunõu ülemise ääre külge kinni. Riidele asetatakse puhastatud marjad. Siis asetatakse nõule kaas ja seotakse nõoriga räti nurgad üle kaane kokku, ning kuumendatakse. Aurus ja kuumuses tungib mahl marjadest ning tilgub kaussi. Aurutamise ajal, kui marjad kokku langevad, võib lisada uusi marju, ka võib kord või paar aurutatud marjad ära võtta ja uutega asendada. Aurutamine kestab, olenedes marjadest,  $\frac{1}{2}$ —1 tund. Väljaaurutatud mahl valatakse kohe puhastesse kuumendatud pudelitesse. Pudelid täidetakse ääreni ja suletakse õhukindlalt. Marjamahlu hoitakse alal õhurikkas, puhtas, jahedas hoiuruumis.

**M a r j a s a l a t e i d** valmistatakse pohladest, jõhvika-test, pihlakamarjadest, kibuvitsamarjadest, kas üksikult või segatult, näiteks jõhvikad või pohlad kõrvitsaviiludega jne.

Salatiks keedetakse marjad 15—20 minutit, mille juures marjad purunevad, pannakse puhastesse purkidesse ning kaetakse purgid paberiga.

**Värskeid marju ja marjahoidiseid tarvitagem ja käsitsegem toiduvalmistamisel õigesti, et neis leiduvaid väärtusi kaduma ei läheks.**

Värskeid marju söödagu võimalikult toorelt, töötlemata, et paremini kätte saada neis leiduvaid toitaineid, sooli ja vitamiine.

Marjamahlu kasutatagu päämiselt joogiks, neid mitte keetes.

Kuivatatud marju pestagu kiirelt, kui pesemine tarvilik, ning pandagu siis vette likku (8—12 tunniks) ja tarvitagu kindlasti koos leotamisveega, kuna osa toitaineid, sooli ja vitamiine on vette valgunud. Kuivatatud, leotatud marju kasutatakse nagu värskedki.

Kuivatatud marju võib leotamata kasutada rosinade ja sukaatide asemel, eriti hääd selleks on mustikad, kibuvitsamarjad, metsmaasikad ja -vaarikad. Kuivatatud, leotamata ja leotatud marjad on lastele maiuspalaks kompvekkide asemel!

Vesihoidistest pohlad, jõhvikad, pihlakad, soomurakad, põldmarjad kasutatakse toorelt salatina toitude juure; neid kui ka teisi kasutatakse nagu värskedki suppideks, kissellideks, putrudeks, vormiroogadeks ja muudeks toitudeks. Vesihoidiseid kasutatagu kindlasti koos veega. Suppide ja putrude valmistamisel on soovitatav vastav toit enne valmis keeta (kui just maitse selle all ei kannata!) ning alles siis marjad juure lisada.

Pihlakamarjad ning kibuvitsamarjad on hääd lisandid salatitele, peedi-, kapsa- jt. toitudele, nad teevad toidu hapukaks, tõstavad toidu maitset ning peaaasi, nad lisandavad toidule vitamiine.

## Seened.

### Korjakem tänavu kõik söödavad seened ja tarvitagem neid toiduks.

Seente toiteväärtus on nimetamisväärne, nad sisaldavad, olenevalt liigist, rikkalikult valke ja mõningaid vitamiine ning oma meeldiva maitsega aitavad toidusedelit mitmekesistada.

Enne korjamist ja korjamisel õpitagu seeni tundma.

Kodumaal leiduvad tähtsamad seened (vaata tabel):

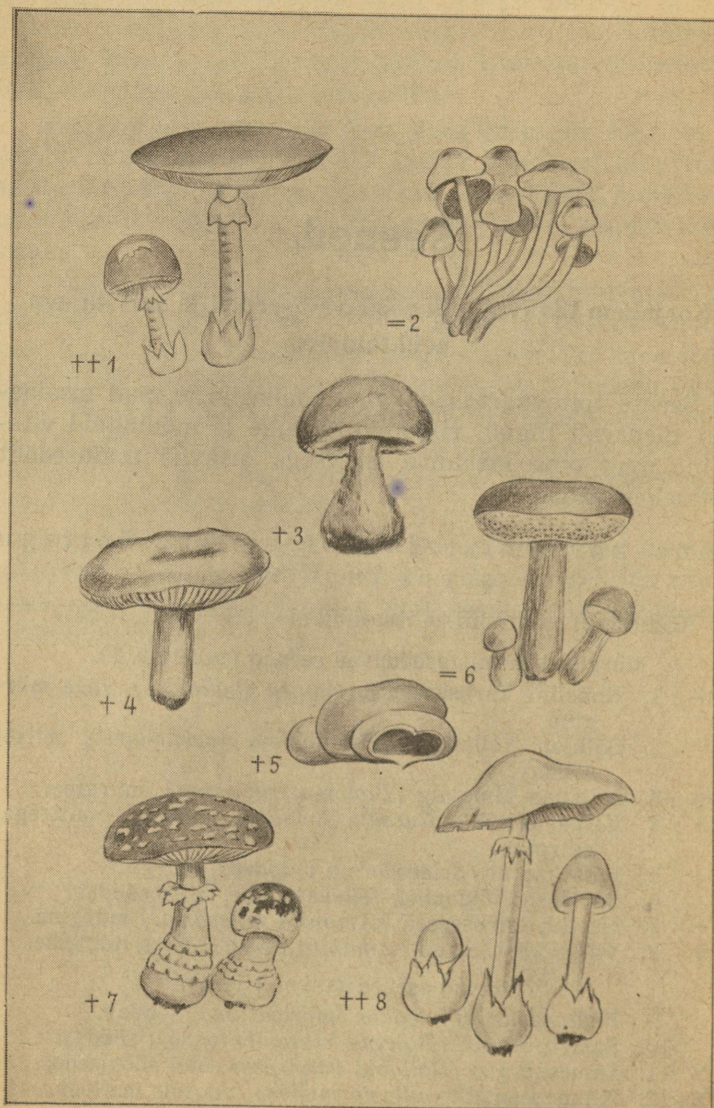
Mürgised ja mittesöödavad seened (tabel nr. 1).

- ++ 1. Roheline kärbseseen (*Amanita phalloides*), väga mürgine.
- 2. Sälkjas kollanutt (*Hypholoma fasciculare*), mittesöödav.
- + 3. Lillakas jämejalg (*Inoloma traganum*), mürgine.
- + 4. Kirbe pilvik (*Russula emetica*), kibeda maitsega, mürgine.
- + 5. Kitsekartul (*Scleroderma vulgare*), mürgine.
- 6. Sapiseen (*Tylopilus felleus*), kibe, mittesöödav.
- + 7. Harilik kärbseseen (*Amanita muscaria*), mürgine.
- ++ 8. Valge kärbseseen (*Amanita verna*), väga mürgine.

Söödavad seened (tabel 2 ja 3).

- 9. Põdramokk (*Phaeodon imbricatum*), söödav.
- 10. Sametpuravik (*Boletus subtomentosus*), söödav.
- × 11. Sametkõrges (*Collybia velutipes*), hää söögiseen.
- × 12. Külmasen (*Armillaria mellea*), noorelt maitsev.
- 13. Kännu-heinik (*Tricholoma rutilans*), söödav.
- ×× 14. Suur sirmik (*Lepiota procera*), väga hää söögiseen.

TABEL NR. 1. Mürgised ja mitesöödavad seened.



++ — väga mürgised; + — mürgised; = — mürgitud, kuid mitesöödavad.

15. Murumuna (*Lycoperdon gemmatum*), ainult noorelt söödav.
16. Korall-harik (*Clavaria coralloides*), noorelt söödav.
- × 17. Timpnarmik (*Hydnum repandum*), noorelt maitsev söögiseen.
- × 18. Soomus-tindik (*Coprinus comatus*), noorelt söödav.
19. Keel-harik (*Clavaria ligula*), söödav.
- × × 20. Võipuravik (*Boletus luteus*), väärtuslik söögiseen.
- × 21. Tavavahelik (*Paxillus involutus*), maitsev söögiseen.
- × × 22. Põld-šampinjon (*Psalliota arvensis*), väga maitsev.
- × × 23. Kännumampel, kännuseen (*Pholiota mutabilis*), väga hää söögiseen.
24. Küüslauk-nööplehik (*Marasmius scorodonius*), söödav.
- × 25. Harilik mampel (*Rozites caperata*), hää söögiseen.
- × 26. Pihkane liimik (*Gomphidius glutinosus*), hää söögiseen.
27. Kollane harik (*Clavaria flava*), söödav.
28. Punalatv-harik (*Clavaria botrytis*), noorelt söödav.
- × × 29. Kuhik-mürkel (*Morchella conica*), väga hää söögiseen.
- × × 30. Mürkel (ka hoonisa, lehmanisa) (*Morchella esculenta*), väga hää söögiseen.
- × 31. Mage pilvik, kaseseen (*Russula alutacea*), hää söögiseen.
- × 32. Haavariisikas (*Lactarius flexuosus*), hää söögiseen.
33. Kollapiimik (*Lactarius scrobiculatus*), soovitav ainult soolamiseks.
34. Kasepiimik, kaseseen, karvalauk (*Lactarius torminosus*), toorelt mürgine, kupatatult võib söögiks tarvitada.
- × × 35. Kuuseriisikas, kuusikseen, kuuseseen (*Lactarius deliciosus*), väga hää söögiseen.
36. Kevadkogrits (*Gyromitra esculenta*), toorelt mürgine, võib tarvitada ainult kupatatult (keeduvesi ära vada!).
37. Kährik (*Sparassis ramosa*), noorelt söödav.
38. Mustjas maamuna (*Bovista nigrescens*), söödav ainult noorelt.
39. Timptorik (*Polyporus confluens*), noorelt söödav.
40. Punapiimik (*Lactarius rufus*), tarvitada ainult kupatatult.
- × × 41. Tava-harmik (*Clitopilus prunulus*), maitsev söögiseen.
- × 42. Piparpiimik (*Lactarius piperatus*), hää soolamiseks.
- × 43. Kasepuravik (*Boletus scaber*), hää söögiseen.
- × × 44. Kuldpiimik (*Lactarius volemus*), väga hää söögiseen.
- × 45. Paatjas pilvik (*Russula ochracea*), hää söögiseen.

TABEL NR. 2. Söödavad seened.



○ — enne tarvitamist kupatada; ⊙ — enne tarvitamist tugevasti kupatada; kõiki teisi seeni (numbrid sõõrideta) võib toiduvalmistamiseks tarvitada kupatamata.

TABEL NR. 3. Söödavad seened.



○ — enne tarvitamist kupatada; ⊙ — enne tarvitamist tugevasti kupatada; kõiki teisi seeni (numbrid sõõrideta) võib toiduvalmistamiseks tarvitada kupatamata.

TARTU ÜLIKOOLI

RAHVATARKOON

- 46. Murumuna (*Lycoperdon coelatum*), noorelt söödav.
- × 47. Liivapuravik (*Boletus variegatus*), hää söögiseen.
- × 48. Kukeseen, kantarell (*Cantharellus cibarius*), hää söögiseen.
- ×× 49. Punapuravik (*Boletus rufus*), väga hää söögiseen.
- 50. Rohekas pilvik (*Russula livida*), söödav.
- ×× 51. Kivipuravik (*Boletus edulis*), väga hää söögiseen.

(×× — väga hääd söögiseen, × — hääd söögiseen,  
+ — mürgised, ++ — väga mürgised seened.)

Järjekorra numbrid ligioleva tabeli järele.

Korjatagu vaid söödavaid seeni. Igat seent kontrollitagu hoolega enne korvi panemist, et ta ei oleks mürgine, sest seenemürgitused on väga kardetavad. Näiteks valge kärbseseen (*Amanita verna*) on väliselt väga sarnane šampinjonile (*Psalliota*). Valge kärbseseen on mürgisemaid seeni, kuna šampinjon jällegi paremaid söögiseeni. Mõlemal seenel on sarnane kuju, valge lappideta lihav kübar ja valge vars. Valget kärbseseent võib kõige kindlamini eristada šampinjonist tema jämedusest ja rebitud äärtega tupest varre alusel. Oldagu seente korjamisel tähelepanelik selle tunnuse suhtes, sest sageli on varrealune jämedus peidetud mullapinnal leiduva risu alla ning ei puutu pääliskaudsel vaatlemisel silma. Šampinjonist erineb valge kärbseseen veel lehtede järele kübara all, mis valgel kärbseseenel on valged, šampinjonil aga noorelt hallikad, pärast roosakad ja pruunid.

Seeni korjatagu õigesti. Korjata tuleb vaid neid seeni, mida korjaja kindlasti tunneb. Korjamisel peetagu silmas kõiki seente tunnuseid, ka varremugulat ja tuppe, mis sageli peidetud mullasse või risu alla.

Korjamisel kasutatagu nuga, et mitte seente maast võtmisel vigastada seenniidistikku.

Mitte korjata ussitanud, hallitanud või poolmädanenud seeni. Eriti väärtuslikud on noored seened. Seened, mis on korjatud märjalt, või mis on saanud muljuda transportimisel, mädanevad kiirelt.

Korjatud seened puhastatagu ja tarvitatagu juba

samal päeval, või hoitagu nad alal järgmise päevani külm-  
mas, õhurikkas kohas, neid mitte kinni kattes või kinnis-  
tes nõudes hoides.

### **Konservigem seeni, et ka talvel oleks seeni küllaldaselt toiduks.**

Seente kuivatamiseks kasutatakse: mürk-  
leid, kivipuravikke, punapuravikke, kaseseeni, šampinjone,  
külmasene kübaraid, suur-sirmikuid, safran-sirmikuid,  
tava-harmikuid, kännumampleid.

Kuivatamiseks tükeldatakse puhastatud, pesemata  
seened, vähemad jäetakse terveks, aetakse nõörile või ase-  
tatakse raamidele või paberiga kaetud plaatidele ning kui-  
vatatakse päikese käes või parajalt kuuma ahju juures,  
kus on küllaldane õhutõmbus.

Seente soolamiseks võib kasutada kõiki söö-  
davaid seeni.

Soolamiseks kupatatakse seened, mõnda liiki 10—15  
minutit, teisi vähem ja mõnda liiki üldse mitte (vaata tabe-  
lit!) ning pigistatakse suru all keeduveest kuivaks, aseta-  
takse võimalikult tihedalt kihtamisi soolaga kas pütti-  
desse või tünnidesse, ka klaas- ja savinõudesse kõva vaju-  
tise alla, nii et seened oleksid kaetud enda mahlaga. 1 kg  
seente kohta vajatakse 70—150 g soola, olenevalt hoiu-  
ruumist.

Halbade hoiuruumide puhul seeni katva vedeliku kuiva-  
misel või hallituse tekkimisel, mis tuleb kõrvaldada, tuleb  
seentele soolvett pääle valada.

Seente õhukindlalt hoidmiseks kasuta-  
takse kõiki paremaid söögiseente liike, nagu kivipura-  
vik, punapuravik, võipuravik, šampinjon, kuuseriisikas,  
mürkel.

Õhukindlalt hoidmiseks valitakse terved, noored, kõvad  
seened ühes varrega või varre ülemise osaga või ainult  
kübar. Kitsakaelalistesse pudelitesse panemiseks tükelda-  
takse seened.

Õhukindlalt hoidmiseks pannakse nõrgalt keedetud seened (kuna neid siis rohkem purki mahub) õhukindlalt suletavatesse purkidesse või pudelitesse, valatakse nõrk soolvesi üle ning kuumendatakse pudeleid või purke 100° C juures 1 tund aega nagu kirjeldatud marjade kuumendatud vesihoidiste juures.

### **Seeni valmistagem toiduks seente toitaineid säästvalt.**

Seened, mis ei vaja kupatamist (vaata tabel!), tuleks toiduks valmistada kupatamata. Kui seda siiski tehakse, kasutatagu toiduks ka kupatamisvedelikku, kuna sinna on ligenenud osa seente väärtusest. Kupatamisvedelikku nendelt seentelt, mis nõuavad kupatamist (vaata tabel!), ärgu tarvitatagu toiduks.

Kuivatatud seeni pestagu kiirelt soojas vees ning pandagu külma veega likku (10—14 tunniks) ning tarvitatagu koos leotamisveega.

Värsketest ja konservitud seentest valmistatavate toitade valik on väga suur. Neid tarvitatakse kastmeteks, suppideks (koos tangude, makaronide või köögiviljaga), vormiroogadeks, kotlettideks, salatiteks, pirukate ja pannkookide täidisteks, liha-, kala- ja köögivilja-toitude lisan-deiks, võileibade kateteks ja muudeks toitudeks.

### **Kasutatud kirjandust:**

K. Timusk: Pohlad ja jõhvikad ekspordiks.  
Prof. dr. sc. nat. E. Lepik: Tähtsamaid kodumaa seeni. (Tervise käsiraamat.)

Dr. E. Lepik: Seentest, seente tarvitamisest ja seenemürgitustest.

Seente tabelid on toodud dr. E. Lepiku järgi.



A  
13426

i17679523