



Säinas sobib kuivatamiseks, kuid maitseb ka küpsetatult.

keedetult ja küpsetatult. Soolasäina plussiks oli see, et pikk soolamisaeg pehmitas ka kalade peenemaid luid. Ainult et liigest soolast vabanemiseks oli vaja kalu enne leotada.

Pidulikumaks puhuks küpsetati Peipsi-äärsetes piirkondades vanasti säinast kalapirukaid. Rukkileivatainast alusele pandi paar suuremat poolitatud puhastatud säinast. Kalatükkide vahele puistati sibulat ja tangu ning kõige peale käis omakorda tainast vormitud kate. Küpsenud pirukal söödi katet koos sisuga, piruka alumine pool oli niigi kalaleemest ja -rasvast läbi imbunud.

Palju tülikaid peenluid

Ehkki säinast on põnev püüda, pole tema kulinaarsed väärtused püügmõnuga samased. Kõige häirivam asi säinaroogade nautimisel on peenikeste luude rohkus. Järelikult polegi mõtet toorsäinast väga väikeseks tükkideks lõigata, siis nii suurendame luutükkide arvu veelgi.

Eri valmistusviisidega proovitakse saavutada olukord, kus säina peened luud sööjat ei häiriks. Üks lihtne võte on säina pikaajaline hautamine ahjupotis, mis teeb peenluud pehmeks. Suuremad luud jäävad loomulikult alles. Ka säinaste kuivatamine aitab häirivate luude probleemi lahendada, aga teisel viisil. Kuivatamisel muutub kalaliha koos peenluudega kompaktselt tihkeks massiks ja sellest lõigatud ribade närimisel peenluude häirivat mõju polegi tunda.

Luudest aitab edukalt vabaneda ka säinafileest kalahakkmassi valmistamine, millest hiljem siis lisanditega kotlette tehakse. Suuremaid kalaluid saab eraldada ka ahjus või lõkkeasemel tervikuna küpsetatud kalast. Seevastu säinatükkide keetmisel, praadimisel või nendest kalakastme valmistamisel pole söömisel pidevast luude suust noppimisest pääsu. Sama saatus ootab ka suitsusäinaga maiustajat või säinast tehtud kalasüldi tarbijat.

Toiteväärtuselt kuulub säinas meie soomuseliste veteelanike seas keskmike hulka. Seda nii toitainete tasandil eeskätt valkude ja rasvade sisalduses kui ka kalorsuselt. Kõige suuremates piirides muutub toitainetest säinas rasvade kogus, mis omakorda üsna otseselt mõjutab ka kalorsusnäitu. Sügisesed säinad on rasvasemad kui kevadised kudemisest taastuvad kalad. Sajagrammise säinafilee toorversiooni kalorsusnäit jääb vahemikku 90–120 kilokalorit. Et paljud säinaroogade retseptid näevad ette kas või, taimeõli, koore, hapukoore, tomatipasta või muude kaloririkaste lisandite kasutamist, on lõpptulemus lähemaltematerjaliga võrreldes palju kaloriküllasem.

Ehkki toorsäina kilo hinnana ait kõrgustesse ei püri, tasub teada sedagi, et säina puhastamisel on kaod üsna märkimisväärsed, söödavat osa kala üldmassist on 50–60%

URMAS KOKASSAAR

Lapitekimüsteerium, vihje nr 21

Täna sega anname viimase vihje lapiteki valmistamiseks ning kahe nädala pärast avaldame teki tervikpildi. Senikaua on aega tekiribasid kokku õmmelda ja nuputada, milline pilt sealt kokku tuleb.

Vihjete ribad tuleb kokku õmmelda järgmiselt (numbrid antud järjestuses ülalt alla):

24, 37, 41, 50, 23, 55, 54, 4, 58, 38, 5, 56, 16, 51, 40, 6, 8, 39, 59, 49,
14, 9, 60, 57, 15, 3, 42, 36, 53, 22, 46, 1, 47, 13, 32, 30, 2, 45, 11, 25,
31, 44, 12, 35, 7, 21, 52, 17, 48, 43, 18, 34, 10, 26, 33, 29, 20, 27, 28, 19.

MÄRKUS:

Tekimüsteerium algas Targu Talitas nr 2 (12.01.2012)

Varasemad vihjed ja rohkem valikuid leiata käsitööfoorumist www.isetegija.net

www.isetegija.net => foorum => õmblemine => lapitehnika => teeme koos: tekimüsteerium või

www.isetegija.net => foorum => heegeldamine => heegeldame koos => teeme koos: tekimüsteerium