




**Eesti
Taimekasvatuse
Instituut**

KARTUL-MEIE TEINE LEIB

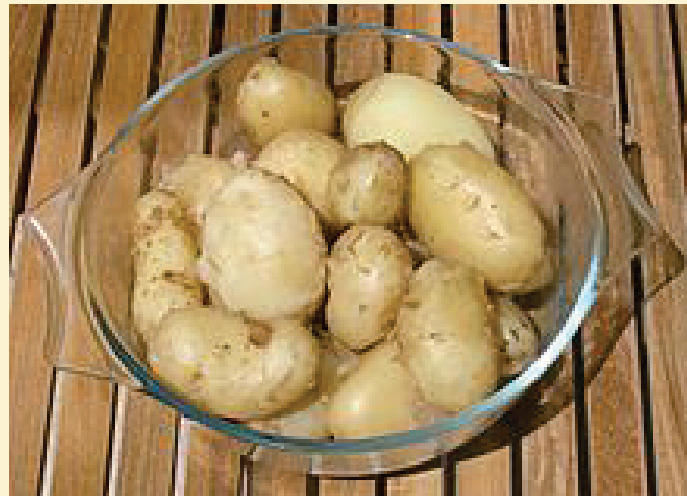
Aide Tsahkna, PhD



Mõtteid kartulist sööja pilgu läbi

“Must leib on väga südamelähedane ja **Eesti kartul**. Sa ei saa kusagilt sellist kartulit! Siin on kartul alati vesine, maitsetu. Täiesti mõttetu kartul.”

(Indrek Treufeldt, Brüssel, 21. apr. 2007, Arter)



Mõtteid kartulist sööja pilgu läbi

“Kui kartul pole eesti asi, siis mis asi see eesti asi üleüldse on? Kartuli tulek tegi lõpu ka eestlast aastasadu vaevanud näljahädadele – kui muud enam polnud, siis kartul hoidis ikka hinge sees.”

(Ilmar Palli, 26. apr. 2007, Maaleht)



Mõtteid kartulist koka pilgu läbi

- “Minu lemmikroog on kodumaine värske kartul.”
(Vladislav Djatšuk)
- Eesti kartul ei ole üksi eesti toit, ta on ka maitsev eesti toit.



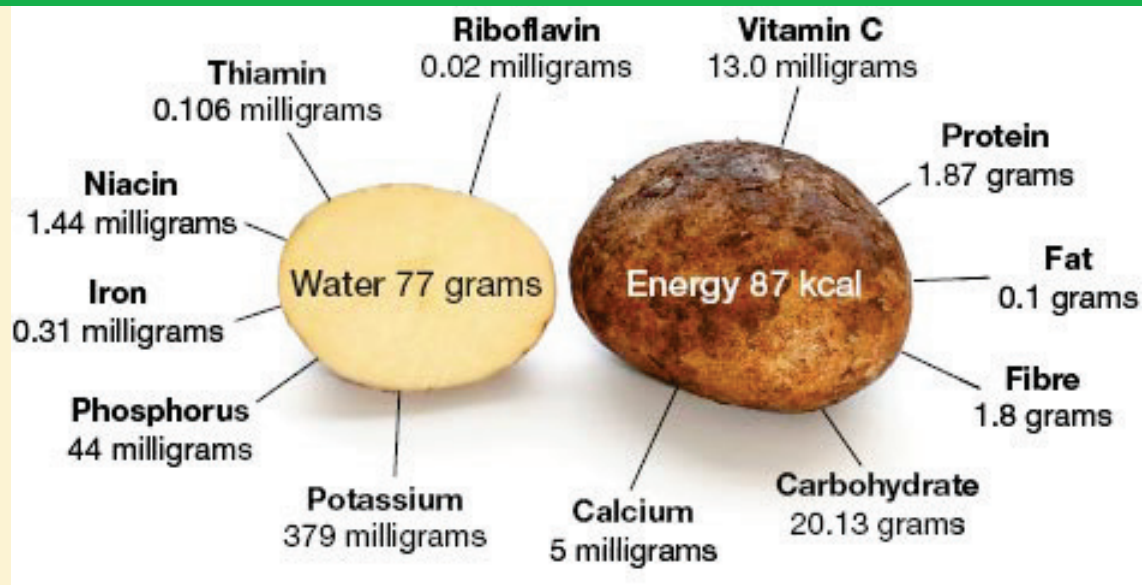
Mõtteid kartulist koka pilgu läbi

- “Loomulikult väide nagu kartul oleks ebatervislik, ei ole pädev. Võibolla meie valmistusvõtted ei ole õiged – kui me ei oska teha midagi muud kui friikartuleid või rohkes õlis praadida ja sööme kartulikrõpse, siis ilmselgelt võime mõne lisakilo juurde saada. Kartulit saab edukalt kasutada piimas, puljongis, jäätistes ja kreemides” (Janno Lepik; Leib, Resto ja Aed peakokk; Postimees, 23. Nov. 2015).

Palju kartuleid süüa?

Aastakümneid on kartulit peetud peasüüdlaseks inimese kehakaalu kasvamisel. Selle naeruväärse eelarvamuse on tänapäeva toitumisspetsialistid juba parandanud. Kartuli süsivesikuteks on põhiliselt tähtsaks, mida peetakse ekslikult “kurjajuureks”. Organism peab kartuli puhul kehaomase suhkru saamisega ise vaeva nägema vastupidiselt suhkruga (Aive Luigela, Terviseleht, 2000).

Kartuli keemiline koostis



- Veel: B₅ (pantoteenhape), B₆ (püridoksiin), B₉ (foolhape), A
- 100 g kartulit sisaldab 70-87 kcal energiat
- Päevane energiavajadus mittekehalise töö korral 2000-2400 kcal



Kartuli tähtsusest kui “kurjajuurest”

- Kartulitärklis on nn kaitstud süsivesik, mis laguneb lihtsateks suhkruteks organismis aeglaselt ja need muudetakse maksas glükogeeniks, mitte rasvaks.
- Tähtsusest laguneb meie seedesüsteemis glükoosiks, mis on keha (eriti aju) esmane energiaallikas.
- Väärtuslik on ka kartulivalk, sest temas on olemas kõik asendamatud aminohapped (need, mida inimorganism ei ole võimeline ise sünteesima) ja nad on bioloogiliselt sobivas vahekorras ning seda võib võrrelda kõrgeväärtusliku loomse valguga, millest inimene omastab ligikaudu 70%.

Kartuli kalorsus võrreldes teiste toiduainetega (100 g kohta)

- Toores kartulis on vähem süsivesikuid kui makaronides, riisis, kaeras või tatra.
- Õunad - 48 kcal
- Keed. kartul – 69 kcal, makaronid – 103 kcal, valge riis – 116 kcal
- Friikartul – 220 kcal
- Sai – 278 kcal
- Tailiha – 344 kcal
- Maisihelbed – 388 kcal
- Juust – 415 kcal
- Kartulikrõpsud – 513 kcal

Palju kartuleid süüa?

- Üldise soovitusel peaks inimene sööma 100–120 kg kartulit aastas, mis teeb ca 300 g päevas. 100 g (=2 tl suhkruga) keedetud kartuli kalorsuseks loetakse 72 kcal. Mittekehalise töö korral on inimese energiavajadus 2000–2400 kcal ööpäevas.
- Väärtusliku kartuli energiasisaldus võib valmistamise käigus muutuda 7x, rasvasisaldus 35x ning tervislikust kartulist võib saada energiatihedat “**rasvapomm**”. Millisel kujul kartulit süüa – selles on küsimus?



Palju kartuleid süüa?

- Ameerikas California Ülikooli uuring näitab, et inimesed, kes tarbisid kaalulangetamise ajal kartuleid, võtsid siiski kaalus alla (kaaluabi.ee, 2010).
- On küllaldaselt dieete, mis just baseeruvad kartulil. Koos köögiviljade ja maitserohelisega söömine võimaldab tärklisest kergemini omastada. Kartulit tuleb keeta, mitte praadida. **Põhitõde –toitu tuleb tarbida mõistlikus koguses** (Dieet.ee, 2000)
- Mitte kartul ei tee paksuks, vaid selle juurde kuuluv lisand



Toidukartuli keedu- ja maitseomadused

- Peab olema antud keedutüüp
- Hea maitse
- Konsistents
- Mittetumenev
- Hea toiteväärtus
- Ilus välimus (korrapärane kuju, madalad silmad, defektideta)
- Väike koorimiskadu

Toidukartuli keedu- ja maitseomadused

Maitsetundlikkust mõjutavad:

- Konsistents
- Valgus
- Õhuhapnik
- Temperatuur
- Nälg
- Haigused
- Vanus



Tarbijal ja töötlejal on erinevad nõudmised:

Lauakartuli tarbijal:

- ❖ maitsev
- ❖ jahune
- ❖ kollase sisuga,
- ❖ välimus
- ❖ mittetumenev

Töötlejal:

- ❖ välimus (sile ja õhuke koor, madalad silmad)
- ❖ väheste koorimisjääkidega
- ❖ tärkjäs (mittelagunev)
- ❖ mittetumenev





Toidukartuli keedu- ja maitseomadused

Keedetud kartuli tähtsamad omadused on:

- Pudevus (katkikeemine)
- Jahusus
- Maitse
- Tumenemine

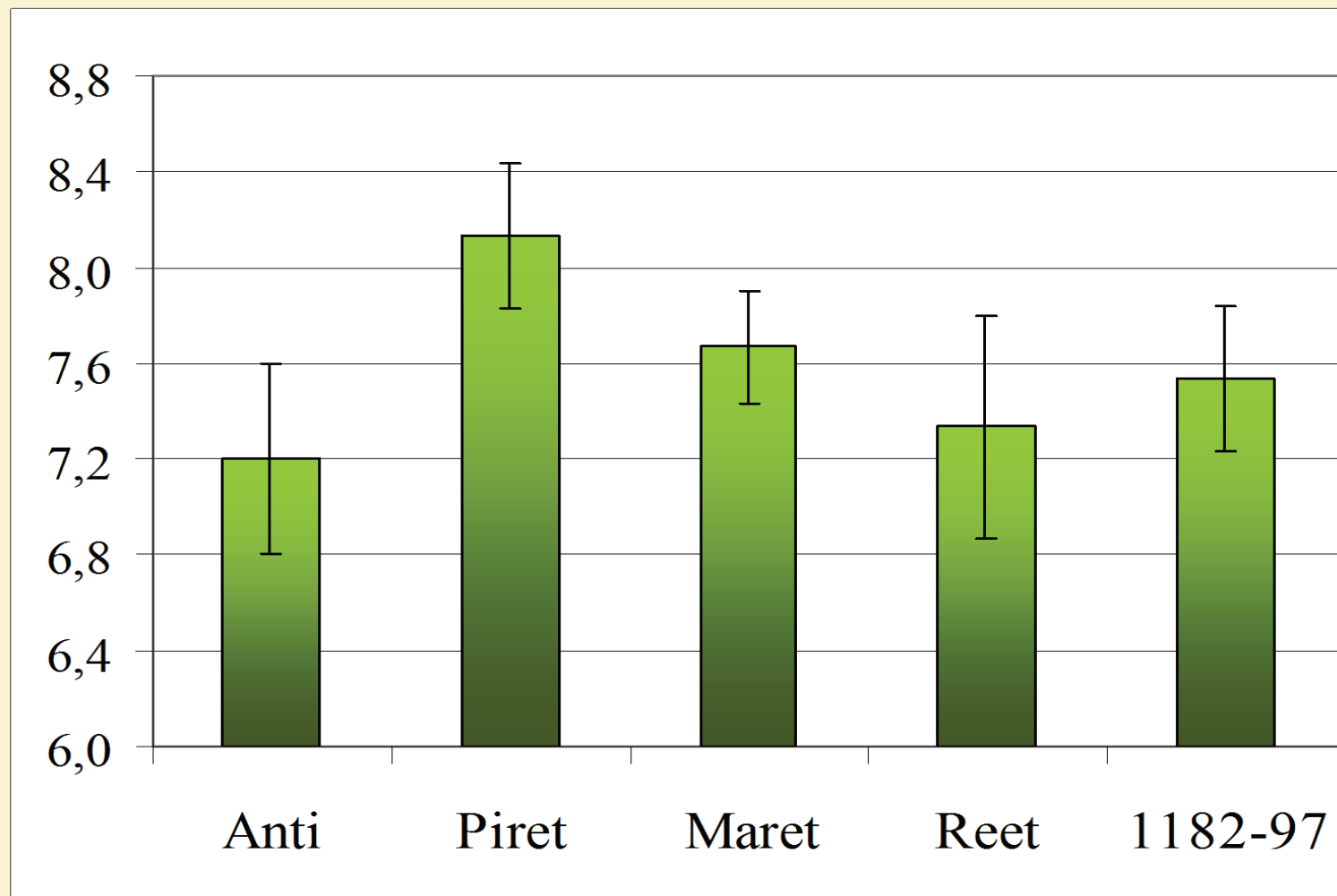




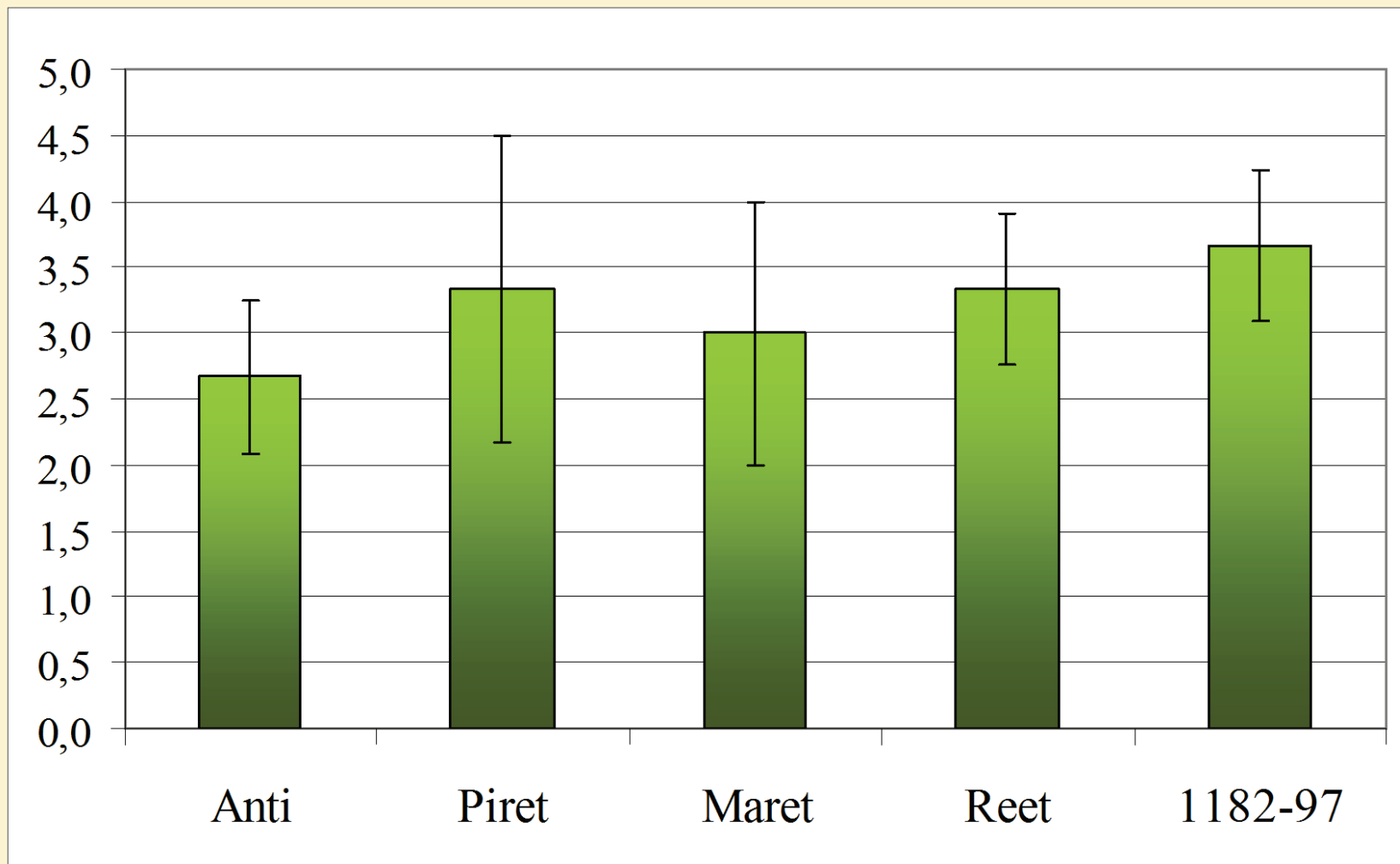
Toidukartuli keedu- ja maitseomadused



Kartuli maitse erinevates kasvukohtades



Kartuli jahusus erinevais kasvukohtades



Sordi hea kvaliteedi “nullivad” tihti:

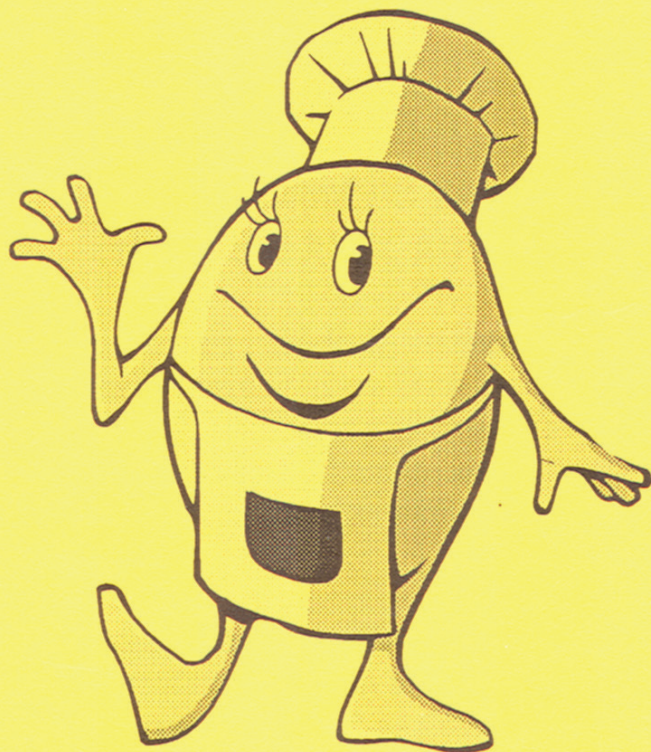
- kartulile mittesobilik mullastik
- vegetatsiooniperioodi ilmastik
- valed agrotehnilised võtted, sealhulgas
- “kartulivaenulik” kombain jne

Kokkuvõtteks

- “Need, kes kahtlevad kartuli tervislikkuses, on ka antireklaami ohvrid” (Ameerika toitumispüramiid, jt) (R. Vokk).
- Mullu tehtud suurest toitumisuuringust selgus, et Eesti väärib jätkuvalt kartulivabariigi tiitlit, sest seda söövad prae kõrvale peaaegu kõik (Postimees, 25. nov. 2015).



**Eesti
Taimekasvatuse
Instituut**



Täna teid!

Kontakt:

Aide.Tsahkna@etki.ee