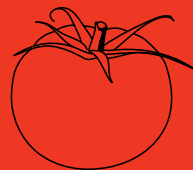
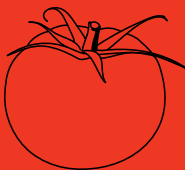
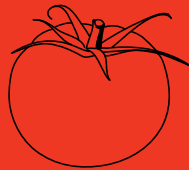
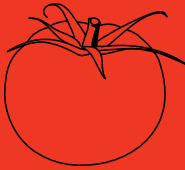
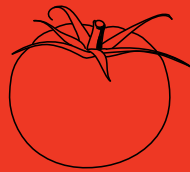


*Kristina Efert*

# TOMAT

Salatist  
vürtsmoosini





© Tomat. Salatist vürtsmoosini (2016)

Tekst, retseptid ja stilistika: Kristina Efert

Fotod: Triin Raal

Toimetaja: Claire Kolmann

Kujundaja: Anneli Akinde

Projektijuht: Lia Virkus

Trükk: OÜ Print Best

AS Ajakirjade Kirjastus 2016

Kõik õigused kaitstud

ISBN 978-9949-39-202-5

# Sisukord

- 9 Isuärgitaja
- 11 Tomatisalat Suviku juustuga
- 13 Türgi-pärane tomatisalad
- 14 Vahemereline salat
- 17 Täidetud suupistetomatid
- 19 Tomati-*focaccia*
- 21 Tomatipirukas *ricotta*'ga
- 23 Tomatigratään
- 24 Täidetud tomatid
- 27 Tomatine omlett
- 29 Ahjukuivatatud tomatid
- 31 Supp röstitud tomatitest
- 33 Rustikaalne tomatisupp
- 35 *Gazpacho*
- 36 Kaheksajalg tomatise pastaga
- 39 Grillkala tomatitega
- 41 Suvine panniroog
- 43 Praetud rohelised tomatid
- 45 Tomativõi
- 45 Sealiha tomatimarinaadis
- 46 Vanillised kirsstomatid
- 49 Tomati-seeneketšup
- 51 Särtsakas ketšup
- 53 Letšo
- 55 Tomati-puuviljaketšup
- 56 Tomatid želees
- 59 Kollase tomati tšatni
- 61 Grillkaste
- 62 Tomatijää maasikatega
- 64 Kodune tomatipasta



# Armastuse õun

Vaid paarsada aastat tuntud köögiviljast tomatist on saanud tänapäeval meie toidulaual üks armastatuid vilju. Selleks on ka oma põhjus, sest tomat on suurepärase maitsega ning lisaks ka äärmiselt kasulik ja tervislik.

Tegelikult nimetatakse tomatiks nii taime kui ka selle vilja. Tomat kuulub maavitsaliste sugukonda ja tema sugulased on näiteks kartul, paprika, baklažaan, fiiusal, tubakas, petuunia ja ogaõun. Suurimad tomatikasvatajad Euroopas on Itaalia, Hispaania ja Kreeka, mujal maailmas aga Hiina, Ameerika ja Türgi. Kokku kasvab maailmas umbes 10 000 erinevat tomatisorti.

## Kuldse õuna avastamine

Tomatid pärinevad Kesk-Ameerikast, kus neid kasvasid maiad ja asteegid. Metsikud tomatid kasvavad Ecuadoris, Peruus, Põhja-Tšiilis ja Galápagose saartel. Viimaste puhul on levinud arvamus, et sinna jõudsid seemned kilpkonnade väljaheidete kaudu.

Esimesed kirjalikud tõendid tomatitest pärinevad itaallase Pietro Andrea Mattioli sulest aastast 1544, mil ta nimetas neid „kuldseteks õunteks”. Põhjus selleks oli lihtne – esimesed Euroopasse jõudnud tomatid olid kollaste viljadega.

Euroopasse tõid tomati Peruust 16. sajandil hispaanlased. Algselt kasvatati tomatit vaid ilutaimena, sest selle vilju peeti mürgiseks. Toiduks hakati tomateid tarvitama alles 18. sajandil – kõigepealt Itaalias, seejärel ka Prantsusmaal ja Hispaanias. Veel 20. sajandi alguses levis müüt, et tomatite söömine põhjustab vähki. Nagu me tänapäeval teame, on tegelik mõju hoopis vastupidine.

Prantslased andsid algselt akaatsiaõunaks kutsutud tomatile ka uue

nime *pomme d'amour* ehk „armastuse õun”, sest tomati söömisel arvati olevat hoopis kummaline tagajärg – armuhullus.

Tomatite suurus oleneb liigist. Viljade suurus varieerub sõstartomatitest, mis kaaluvad umbes 5 grammi, kuni tõeliste *monster*-lihatomateni, mis võivad kaaluda kilo ja rohkemgi. Viljad võivad olla ühevärvilised, mitme värviga triibulised, täpilised või kirjud. Nii võib leida tomateid, mille värvus on punase-rohelisetriibuline, valge, tume purpur-punane, kollane, oranž, punane, roosa, violetne jne. Mõne sordi viljad jäävad roheliseks ka peale küpsemist. Kujugi varieerub laiades piirides – ümmargusest ja lapikumarast ovaalse, pirnikujulise, ribilise ja piklikuni. On ka tomateid, mis jäävad paprikasarnaselt seest õõnsaks. Virsiktomatite pind on aga sametjalt pehme, justnagu virsikuilgi. Taime katavad valkjad näärmekarvakesed, mille eritis annab tomatile iseloomuliku lõhna.

Tomati maitseomadused sõltuvad suuresti sordist ning maitse võib olla väga erinev. Valged ja kollased viljad on vähem happelised kui punased. Tumedamad sordid on suurema maitstesügavusega.

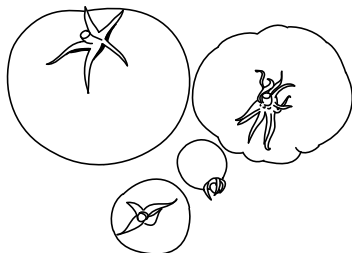
## Millised sordid milleks?

**Kastmeteks** on parimad küpsed ploomtomatid, sest nende viljaliha- ja mahlasisaldus on hästi tasakaalus.

**Salsad** – värske salsa valmistamiseks tasub eelistada lihatomateid, küpsetatud salsa valmistamiseks aga ploom- või harilikke tomateid.

**Supid** – kuna enamik tomatisuppe on püreesupid, siis tuleks kasutada hästi küpsed vilju ja sügava värvitooniga tomateid, näiteks ploomtomateid. Magususe lisamiseks võib sekka lisada ka kirsstomateid.

**Salatid** – salatimaterjaliks on ideaalsed lihatomatid ja kirsstomatid. Lihatomatid annavad salatile väga hea tekstuuri ja imavad endasse vinegrettkastme oivalised maitseid. Kirsstomatid hoiavad hästi oma kuju, annavad salatile magusust ja muudavad salati lõbusaks oma erinevate värvidega.



## Tomati kasulikkus

Tomat on kalorivaene köögivilj (100 grammi sisaldab umbes 16–23 kcal). Samas sisaldab tomat palju kasulikke vitamiine: A-, C-, K- ja E-vitamiini ning folaati. Küpsetes viljades on märkimisväärselt palju selliseid mikroelemente nagu vask, raud, jood, fluor, tsink, kaalium ja magneesium ning fosforiühendeid.

Keskmiselt sisaldavad küpsed tomatid vett 94%, süsivesikuid 2,9%, valku 0,8%, rasva 0,4%, kiudaineid 0,8% ja mineraalaineid 0,6%. Peamiseks energiaallikaks tomatil on suhkrud (glükoos ja fruktoos) ning orgaanilised happed (sidrun- ja õunhape).

Lükopeeni, mis annab tomatile ilusa punase värvuse, peetakse inimorganismile äärmiselt tähtsaks kaitsevahendiks mitmesuguste haiguste eest. See on tõhus antioksüdant, mis aitab organismil neutraliseerida kahjulikke vabu radikaale ja ennetada seeläbi südame-veresoonkonnahaiguste tekkimist. On tõestatud, et inimese keha on võimeline omastama rohkem lükopeeni, kui tomat on kuumutatud. Kuna lükopeen on rasvlahustuv aine ja rasv aitab kehal paremini lükopeeni omastada, on soovitatav lisada tomatitoitudele külmpressitud õli, avokaadot või pähkleid.

Tomatimahla suurepärase seedetegevuse reguleerija, soodustab sapija kuseeritust, omab mikroobidevastast toimet, alandab vererõhku ja tugevdab verekapillaare. Kuna tomat sisaldab palju vedelikku, on see ideaalne viili kaalulangetamiseks. Tomat ergutab ka ainevahetust, mis on seletatav tomati joodisisaldusega – jood mõjutab otseselt kilpnäärme hormoonide sünteesi. Lisaks aitab tomat taastada tervislikku kolesteroolitaset ja suurendab meeste viljakust.

## Tomatite säilitamine

Tomateid on kõige parem säilitada toatemperatuuril ja otsese päikesevalguse eest kaitsvalt. Väga küpsed tomatid tuleks pista külmkappi, kus need säilivad paar-kolm päeva. Parima maitseelamuse saamiseks tuleks tomatid külmkapist enne serveerimist 30 minutit varem välja võtta ning pesta tasub neid vahetult enne söömist.

Rohelisi tomateid peaks säilitama jahedas ja hämaras ruumis pappkarpidel, mis on soovitatav seest vooderdada pehme paberiga. Nii võib tomateid säilitada suisa jaanuarikuuni. Kui aga on soov lasta rohelistel tomatitel valmida, tuleks need mähkida ükshaaval paberisse ja hoida toatemperatuuril.





# Isuärgitaja

**KAHELE • VALMISTAMISAEG 15 MINUTIT + 2 TUNDI KÜLMKAPIS**

2 keskmist küpset tomatit | 1 küüslauguküüs  
1 sl peterselli | 1 sl basiilikut | külmpressitud oliiviõli  
soola, musta pipart

Lõika tomatid ratasteks ja eemalda seemned. Seejärel haki tomatid väikesteks kuubikuteks. Riivi küüslauk ning haki petersell ja basiilik peeneks. Sega kõik omavahel, lisa oliiviõli ning maitsesta soola ja musta pipraga. Lase salatil paar tundi enne söömist külmas maitsetuda ja serveeri seejärel värskel *ciabatta*'ga.

