

Tuuli
Mathisen

BAKLAŽAANI- TOIDUD





© Baklažaanitoidud, 2017

Tekst, fotod ja retseptid Tuuli Mathisen

Toimetanud Velve Saar

Kujundanud Anneli Akinde

Projektijuht Lia Virkus

Trükk OÜ Print Best

AS Ajakirjade Kirjastus, 2017

Kõik õigused kaitstud

ISBN 978-9949-39-383-1

e-pub ISBN 978-9949-39-384-8 (epub)

Sisukord

- 5 Baklažaanist lähemalt
- 6 Baklažaan toiduks
- 9 *Baba ganoush* ehk Grillitud baklažaanis kreem
- 11 Baklažaanis ja päikesekuivatatud tomati võie
- 13 Krõbedad baklažaanisuupisted dipikastmega
- 14 Grillitud baklažaanis ja paprika salat ehk Vale seenesalat
- 17 Kihiline Napoleni-roog baklažaanis, pesto ja tomatiga
- 19 Baklažaanivrapid spinatis, päikesekuivatatud tomati ja piiniasemnetega
- 21 Baklažaanis-*bruschetta* tomati, basiiliku ja kitsejuustuga
- 23 Baklažaaniomlett Filipiinide moodis ehk *Tortang talong*
- 25 Marineeritud ahjubaklažaan *tabini*-kastmega
- 27 Lambahakkliha ja suitsune baklažaan lavašiga
- 28 Õhuke lavašipitsa baklažaanis, juustu ja tomatikastmega
- 31 *Caponata* ehk Sitsiilia hapukasmagus baklažaanisalat
- 33 Grillitud baklažaan küüslaugukastme, fetajuustu ja ürtidega
- 35 Hiina vürtsikas aurutatud baklažaanis salat
- 37 Soe baklažaanis ja läätse salat *hallowmi*ga
- 39 Klassikaline *moussaka* ehk Kreeka baklažaanis-hakklihavorm
- 41 *Parmigiana di melanzane* ehk Itaalia baklažaanivorm tomati ja juustuga
- 43 Mallorca *tumbet* ehk Ahjus küpsetatud kartuli-baklažaanis-roog
- 45 Lambahakklihapallid baklažaanisümbrises
- 47 Kihiline baklažaanis-sibulavorm Türgi moodis
- 49 India baklažaanis-hautis *kasundi*
- 51 *Ratatouille* ehk Prantsuse köögiviljahautis
- 53 Baklažaanipitsad juustu ja tomatikastmega
- 54 Maroko baklažaanis-kikerhernehautis hirsiga
- 57 Vürtsikas röstitud baklažaanis *shakshuka*
- 59 Jaapani ahjubaklažaan seesami-misokastmes
- 61 Gruusia röstitud baklažaanis hautis kartuliga
- 63 Taipärane vürtsikas baklažaanis-nikarri kookospiimaga
- 65 Hiina kalamaitseline baklažaan
- 67 Baklažaanis-nikarri paprika ja basiilikuga
- 69 Hakklihatäidisega baklažaanis-rullid tomatikastmes
- 71 Lambahakklihaga täidetud baklažaanid
- 72 Baklažaanipasteet Kreeka pähkliatega



Miks just BAKLAŽAAN?

Kui sa armastad baklažaanit, siis on see raamat sulle. Kui oled piisavalt uudishimulik ja otsid uusi maitseid, ka siis on see raamat sulle. Baklažaan on üks põnevamaid ja võimalusterohkemaid köögivilju, millest saab valmistada väga eripäraseid ja uskumatult maitsevaid toite.

Minu suhe baklažaaniga ei olnud paraku armastus esimesest silmapilgust. Nõukaaja lapsena, kes kasvas peamiselt traditsioonilisi Eesti köögi toite süües, ei puutunud ma lapsepõlves baklažaaniga eriti kokku. Mäletan vaid ähmaselt seda, et reisil Usbekistani pakkus võõrustajast perenaine pidulauas mingit imelikku lõssis viljadega hautist, mida ma lapsele omase umbusklikkusega loomulikult ei kahtsenuidki proovida ning mis tagantjärele meenutades oli just baklažaanist tehtud roog.

Kui baklažaanid ka meie kaubanduses laiemalt saadavaks muutusid, sain mingil üritusel ahjuköögivilju, mille seas oli teiste kõrval ka baklažaan. Paraku oli see vili jäänud tooreks ning sel moel oli tegemist üsna ebameeldiva ja käsnja moodustisega, mille sorteerisin lõpuks taldrikuservale.

Samas aga jäi põnevatest kokaraamatutest järjest enam silma fotosid

väga isuäratavatest roogadest, milles oli kasutatud baklažaani ning tekkis tunne, et sellel viljal on mulle veel midagi öelda ja näidata. Nii see täpselt oligi. Minu ja baklažaani suhtes sai läbimurderoaks Itaalia kihiline baklažaanivorm parmesani juustuga ehk *Parmigiana di melanzane*. See oli kirjeldamatu kogemus, kui maitsesin tomatikastmes ning ohtra juustuga kihiti laotud ja üleküpsetatud baklažaanirooga. Olen seda tänaseks vist kõigist baklažaanitoidudest kõige enam teinud ja tühimuse märke pole täheldada. Sinna kõrvale tekkis aegamööda järjest uusi ja uusi põnevaid baklažaaniroogasid, mis olid erinäolised, aga alati maitsvad. Avastasin kooslusi, mille peale võisin alati kindel olla. Baklažaan ja tomatikaste. Baklažaan ja juust. Ahjus või grillil läbiküpsetatud baklažaan ja siis lugematu hulk võimalusi, mida sellest teha. Baklažaan Aasia köögis ja erinevates soolakas-magusates kastmetes. Baklažaan ja muna. Baklažaan kui tänuväärne grillköögivili. Seda nimekirja võiks veel pikalt jätkata ning suur osa neist toitudest on jõudnud ka siia raamatusse.

BAKLAŽAANIST LÄHEMALT

Baklažaan ehk pommu on väärt köögivili, mis kuulub maavitsaliste sugukonda nagu ka tomat, paprika või kartul. Botaaniliselt on tegu hoopis suure marjaga, kuigi seda on vilja vaadates raske uskuda. Baklažaanid kasvavad sarnaselt tomatitele taime hargnenud okste küljes ja meie kliimas kindlasti ainult kasvuhoones. Kodumaaks on sel tumelillal viljal aga Aasia, eelkõige India ja Hiina. Viimane on ka kõige suurem baklažaanikasvataja maailmas. Kõige tuntum on sügavillila koore ja heleda sisuga baklažaan, kuid leidub ka valgeid, lilla-valgekirjusid, rohelisti, helekollaseid ja oranže vilju. Kuju tõttu nimetatakse baklažaani sage-li ka munaviljaks – näiteks ingliskeelses kirjanduses tuleks baklažaan otsida *eggplant*'i nime alt. Levinud nimi on ka *aubergine*, millest tuleneb sügavviolette värvuse nimetus. Inspiratsioon pärineb ilmselgelt baklažaani vilja koorest.

Baklažaani on ajaloo jooksul suhtunud erinevalt. Mõrkja maitse tõttu peeti seda mürgiseks ja mitmeid haigusi tekitavaks viljaks. Sajandeid hiljem, kui baklažaan oli jõudnud ka Euroopasse, kasvatati seda pigem dekoratiivtaimena. Aretustöö tulemusena muutus vili vähem mõruks ja alates 18. sajandist on baklažaan juba hinnatud toidutaim. Eriti soojalt on baklažaani vastu võtnud Itaalia, Kreeka, Türgi ja Prant-

susmaa. Neist maadest pärit retsepte leiab ka siit raamatust.

Värske baklažaan on läikiva koorega. Soovitavalt võiks vilja ülasosas asuv leheosa olla roheline ja värske olemisega. Vili peaks kompamisel olema prink ja tugev. Liiga pehme käsnaaadne baklažaan võib viidata juba liiga vanale viljale. Lahti lõigates peaks vili olema hele ja ühtlase värvusega. Tumedamad laigud vilja sees viitavad samuti juba vananevale viljale.

Baklažaan on pungil mineraalaineid ja ka tähtsaid fütotoitaineid, mis toimivad antioksidantidena. Baklažaanis sisalduvatest toitainetest võib näitena nimetada kiudaineid, kaaliumi, vaske, mangaani, magneesiumi, K-vitamiini ja B-grupi vitamiine. Baklažaanis sisalduv värvus on tingitud koostisainetest, mis on antioksidant ning aitab vähendada südamehaiguste ja vähktõve riski. Tänu nasuniinile mõjub baklažaan ka meie ajurakkude hea tervise hoidjana. Seesama nasuniin on ka põhjuseks, miks baklažaanil on mörkjast maitset, mida on eriti selgelt tunda kuumtöötlemata viljas. Baklažaanis sisalduv värvus aitab hoida tasakaalus kolesterooli ainevahetust ning toetab südame-veresoonkonna head tervist. Nasuniini leidub vaid baklažaanis, mistõttu tasub baklažaanis süüa koos sellega.

Viljas on vähe kaloreid (25 kcal 100 g kohta), kuid palju kiudaineid.

BAKLAŽAAN TOIDUKS

Esmalt üks sageli esitatav küsimus: kas baklažaanis peab enne kuumtöötlemist soolaga üle puistama ja seista laskma? Vastus sellele on nii „ei” kui ka „jah”. Algsed baklažaanisordid olid tugevalt mörkjast ja selleks, et mörkjast maitset vähendada, kasutati mõru mahla soolaga väljameelitamise meetodit. Meil poes müüvad baklažaanid ei ole enam nii mörud, et neid peaks eelnevalt soolaga töötlemiseks, kuid samas aitab soola toel välja imetud mahl muuta lõpptulemuse „lihasemaks” ning vilja pehmemaks ja vähem vesiseks. Seega, otsest vajadust ei ole, aga tahtmise korral võib mahla soolaga välja meelitada küll. Selleks tuleb tükeldatud baklažaanile puistata veidi soola, lasta seista 20–30 minutit ning siis vilja pinnale tekkinud pisarad lihtsalt majapidamis-paberiga ära pühkida.

Baklažaanis sisalduv värvus aitab hoida tasakaalus kolesterooli ainevahetust ning toetab südame-veresoonkonna head tervist. Nasuniini leidub vaid baklažaanis, mistõttu tasub baklažaanis süüa koos sellega.

on, et baklažaan läbi küpseks, sest pooltoores vili ei pruugi olla meeldiv kogemus. Vastavalt töötlemisviisile ja -ajale tuleks baklažaani ka tükeldada – voki jaoks väikesteks tükkideks, kaua hauduvatesse roogadesse võib aga jätta suuremaid tükke. Väga levinud on tervelt küpsetatud baklažaani viljaliha kasutamine – vilja sisse tuleks kahvliga mõned augud torgata ja siis vili ahju või grillile panna. Ahjus küpseb keskmine baklažaan suuruselt sõltuvalt 45–60 minutit, grillil veidi rohkem. Grillides võib baklažaani koore ka kergelt kõrbema lasta, sest kasutusse läheb ainult sisu, mis saab grillilt mõnusa suitsuse maitse. Kellel on kodus puupliit, võib vilja ka otse pliidiraual küpsetada – nii saab sarnase suitsuse maitse nagu grillil valmistades. Tervelt küpsenud baklažaan tavaliselt kooritakse ja toiduks kasutatakse viljaliha.

Roogades toimib baklažaan omamoodi käsnana, imades endasse väga hästi erinevaid maitseid, aga ka õli suudab see taim endasse imada muljetavaldiva koguse. Baklažaane praadides võibki õli pannile lisama jääda, seega tasuks neid valmistades veidi kontrollida ja vähendada lisatava rasvaine kogust. Pannil praadimise asemel võib baklažaani valmistada ka ahjus. Sel juhul tuleks tükeldatud vilju õliga piserdada ja siis ahjus pehmeks küpsetada. Edasi saab neid kasutada juba sarnaselt praetud baklažaaniga. Ka aurutamiseks sobib baklažaan hästi, siis lisatakse maitseid hiljem. Grillimiseks oleks hea lõigata baklažaan õhukesteks viiludeks, mis grillides läbi küpseksid.

Pannil baklažaaniviile praadides suru neid vahepeal vastu panni pinda – baklažaan ise on kerge ja kontaktpinda suurendades küpseb see paremini. Läbiküpsenud vili muutub pehmeks ja mahlaseks, seda saab kontrollida baklažaaniviiludele vajutades. Küps baklažaan ei vetru, vaid eraldab mahla ja on pehme.

Baklažaan ei säili kaua ja ka külmikus hoides tuleks viljad siiski loetud päevade jooksul ära tarvitada. Kõige sagedamini hakkab vili riknema tipus oleva tupplehe juurest ja mädanik levib kiiresti üle terve vilja. Üheks mädanemise põhjuseks võib olla kilepakend või -kott. Kindlasti võta baklažaan enne külmikusse panemist kilekotist välja. Samuti ei säili hästi kord juba lahti lõigatud vili, seega võimalusel kasuta see korraga ära.

Üldiselt on baklažaan üks tänuväärne köögivilj ja sellega tasub igal juhul sõbraks saada – sõbrana suudab see pakkuda mitmeid meeldejäävaid maitsekooslusi ja uusi põnevaid kogemusi. Loodetavasti aitab see raamat paljudel baklažaaniga sinasõbraks saada või siis pakub neile, kes juba on selle violetse läikiva koorega viljaga sõprust sobitanud, uusi ja põnevaid ideid.



BABA GANOUSH EHK GRILLITUD BAKLAŽAANI KREEM

NELJALE-KUUELE VALMISTAMISAEG 45-60 MINUTIT +
JAHUTAMISEKS KULUV AEG

Vahemereliste *mezze*- ehk suupistelaudade kohustuslik klassik on dipikaste *baba ganoush*. Kreemjas baklažaanivõie sobib erinevate roogade juurde kas lihtsalt lisandiks või siis pitaleiva dippimiseks. *Baba ganoush* kuulub väga paljude riikide rahvuskööki – nimetada võib siin Iisraeli, Jordaaniat, Liibanoni, Palestiinat, Süüriat, aga ka näiteks Armeeniat. Parim on see roog grillitud baklažaanist, aga asja ajab ära ka ahjus röstimine.

2 keskmise suurusega (umbes 1 kg) baklažaan
2–3 sl oliiviõli | 3–4 sl *tabini*?t (seesamiseemnepasta, mille võid
asendada näiteks maapähklivõiga) | 2 hakitud küüslauguküünt
1 sidruni mahl | soola ja pipart

1. Tee baklažaanisisse noa või kahvliga mõned augud, piserda välispinda õliga ja rösti baklažaanis kas grillil või kuumas ahjus (220–230 kraadi) umbes 45–60 minutit (sõltuvalt baklažaanisuurusest), kuni sisu on pehme. Jahuta. Koori baklažaan ja haki sisu veidi väiksemaks.
2. Tõsta hakitud sisu purustajasse või blenderisse ning lisa küüslauk, *tabini*, sidrunimahl, sool ja pipar. Töötle mass ühtlaseks ja vajadusel lisa sellele veidi külma vett. Maitsesta soola ja pipraga.
3. Serveerides võid lisada tsillihelbeid, värsked ürte või muud meelepärast.



BAKLAŽAANI JA PÄIKESE- KUIVATATUD TOMATI VÕIE

NELJALE-KUUELE VALMISTAMISAEG 50 MINUTIT

Sümpaatselt lihtne taimne leivavõie, mida sobib sättida nii suupiste-lauale kui hoida ka argipäeval käepärast. Päikesekuivatatud tomati ja ahjus röstitud baklažaan maitse sobivad omavahel suurepäraselt. Soovi korral võib leivakattele puistata veel fetat või kitsejuustu, nii saab toitva ja maitseküllase kerge eine.

1 suurem baklažaan | 3–4 koorimata küüslauguküünt
3–4 sl oliiviõli | 70 g tükeldatud päikesekuivatatud tomateid +
päikesekuivatatud tomatite õli
värsket hakitud peterselli ja basiilikut
sidrunimahla | soola ja pipart
serveerimiseks õhukesti krõbedaks röstitud saiaviile

1. Tükelda baklažaan ning sega baklažaanitükkide hulka koorimata küüslauguküüned ja oliiviõli. Pane 180–200 kraadini kuumutatud ahju ja rösti aeg-ajalt segades, kuni baklažaan on pehme ehk umbes 30–40 minutit. Jahuta veidi.
2. Pigista röstitud küüslauguküünte sisu kaussi. Haki baklažaan ja lisa küüslaugule. Lisa samasse ka hakitud päikesekuivatatud tomatid, hakitud ürdid, sidrunimahl ning sool ja pipar. Lisa ka päikesekuivatatud tomatite õli. Sega kõik läbi ja maitsesta lõplikult.
3. Serveerides paku juurde krõbedaks röstitud saiaviile.