

# Seened toiduks ja raviks

Stella Jakobson

Inimene on seeni kasutanud tuhandeid aastaid:  
söögiks, ravimiseks, ennustamiseks  
Loomad ravivad end seentega



# TOITUMINE

Taim:

- Toodab klorofülli
- Talletab tärklist
- Toodab anorgaanilistest ainetest orgaanilisi, seega toodab ise toitaineid

# TOITUMINE

Seen:

- Ei sisalda klorofüllid
- Talletab glükogeeni
- Eritab kusihappeid
- Lagundab valmis toitaineid fermentidega väljaspool mükoriisat

Inimene :

- Ei tooda klorofüllid
- Talletab glükogeeni
- Eritab kusihappeid
- Lagundab valmis toitaineid fermentidega enda sees

# SEEN SISALDAB:

- Mikro- ja makroelemente:

Ca, Mg, K, Mn, Na, Zn, Se, Cr, Cu, Fe, P jt.

- Vitamiine:

B-rühm (B1, B2, B3, B6), PP, D, C, karoteen jt.

- Toitaineid:

rasvad, süsivesikud, valgud

- Bioloogiliselt aktiivseid aineid:

letsitiin, rasvhapped, fermendid, antikoagulandid, aminohapped, polüsahhariidid jt.

# Seente omastatavus

- Seene rakumembraan lõhustub raskelt
- Kuumtöötlemisel laguneb enamus bioloogiliselt aktiivseid aineid
- Sool lagundab osaliselt bioloogiliselt aktiivseid aineid
- Nõrga seedimise puhul võib tekkida probleeme seentes olevate kiudainetega

# Kuidas tarbida seeni

- Noori seeni süüa toorelt (puravikud, kuuseriisikad, kollased ja hallid pilvikud, tanuseened, kukeseened, šampinjonid jne.)
- Säilitamiseks soolata ja hapendada toorelt
- Kuivatada madalal temperatuuril

# Seente kuivatamine

- Enne kuivatamist ei tohi pesta
- Säilib kõige rohkem toimeaineid
- Kuivatamistemperatuur alla 50°, sobib tuuline koht päikese käes
- Seened ei tohi olla vanad ja ussitanud
- Võib jahvatada pulbriks – omastatavus suureneb, võtab vähem ruumi
- Kasutusvaldkond:

maitseainena, tinktuurideks, kreemideks jne.



# Kuivalt soolamine

- Sobivad mahlased magusad seened
- Ei pesta enne soolamist, eemaldatakse jalad
- Seened laotakse eoslehed allapoole vaheldumisi soolaga (30g/kg, riisikatele 40g/kg)
- Kaetakse puhta riidega, vajutuseks taldrik vm., peale pannakse raskus
- Mõne päevaga eraldub mahl, seened peavad olema vedelikuga kaetud
- Söögikõlbulikud kuu aja pärast
- Säilitamine 0-5° juures

# Külmalt soolamine

- Sobivad kibedad söödavad seened
- Pestud seeni hoida 3-8 päeva 10-20% soolavees, iga päev 2 korda vett vahetades
- Seejärel pesta voolava vee all
- Laduda kihtidena 5-7 cm, vahele raputada soola (30g/kg)
- Hapendamise puhul lisada maitseaineid ja taimi
- Panna vajutuse alla. Kui mõne päeva jooksul vedelik ei kata üleni seeni, võib lisada soolvett
- Valmivad 5-50 päeva sõltuvalt kibedusastmest

# Kasutamine toitudes

- Toorelt soolatud ja hapendatud seened:  
seenesalatiks pärast leotamist  
lisandiks püreestatult ja maitsestatult  
soola asemel pärast toidu keemise või küpsemise  
lõppemist  
garneeringuks
- Kuivatatud pulbrid:  
maitseaineks pärast keetmist, küpsetamist,  
salatitele, munatoitudele jne.

# Ohud seente puhul

- Seovad pinnasest ja õhust toksilisi aineid:  
ei tohi korjata suurte magistraalide ääres,  
väetatavate ja mürgitavate põllumaade ja  
heinamaade lähedal, tööstushoonete lähedal,  
linnades ja linnaparkides jne.
- Vananedes ja ussitamisel tekivad seentesse  
mürgised valkude laguproduktid, mis on  
analoogsed roiskunud lihale
- Ei tohi korjata tundmatuid seeni

# Seened raviks

- Salvid seente pulbritega
- Tinktuurid

Magusate seente puhul seespidiselt tavaliselt:

50g kuivatatud seenejahu + 200 ml viina

Mürgised seenetinktuurid määramiseks:

5g kuivatatud seenejahu + 150 ml viina

- Toorelt purustatult või kuiva pulbrina mee ja soolaga segatult paistetele, põletikele välispidiselt

# Mürklid

- Mürklid: liigestele (100g värskaid seeni + 600ml viina, seisab 1 kuu), vere- ja lümfahaigused, seedehäired, flegma (10g seenepulbrit + 200 ml viina), toores mahl silma (nägemisprobleemid)



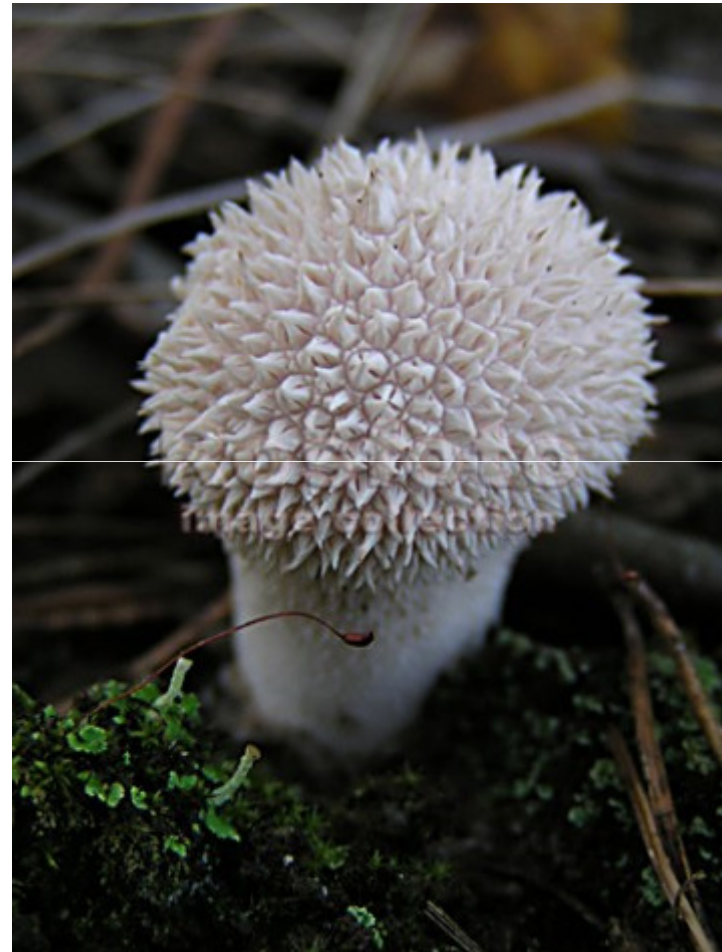
# Kogritsad

- Sisaldab väga mürgist ainet güromitriini, mis ei lagune keetmisel.
- Valuvaigistav, põletikke alandav, paneb kõhred kasvama.
- Välispidiselt tinktuur (5g pulbrit + 150ml viina)



# Murumunad

- Seovad toksilisi metalle, radioaktiivseid ühendeid ja lenduvaid mürgiseid ühendeid
- Haavade ravi
- Kasvajatevastane toime
- Viirustevastane toime





# Soomustindik

- Kasvajavastane toime (rinnavähk, maovähk)
- Diabeetiline toime
- Hävitab ümarusse
- Antioksidant
- Antimikroobne
- Alkoholsõltuvuse ravi (1 triiki tl. hommikusöögiga 3-4 kuud)
- Korjata puhtast loodusest



# Kivipuravik

- Naha külmakahjustused
- Nahakasvajad, nahavähk
- Kõhulahtisus
- Gripp
- Loomulik rahusti
- Stenokardia, südamepuudulikkus
- Tõstab dopamiini taset – meeleolu parandaja



# Kukeseen

- Hävitab helminte ja nende munasid
- Sisaldab beetakaroteeni
- Kaitseb, puhastab maksa
- Hävitab hepatiidiviirust
- Hävitab stafülokokki
- Parandab kõhunäärme tööd
- Tinktuur: 5g seenepulbrit + 200 ml alkoholi, seisab 10 päeva



# Torbikseen

- Hävitab kahjustunud rakke
- Kasvajavastane mõju
- Gurmaanidele



# Tänan kuulamast

