

piim
Päeva pärl

KOOLITOIDUD PIIMAST



EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI
ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA



Retseptid on valminud Inga Paenurme,
Tallinna Teeninduskooli ja koolikokkade koostöös

Fotod: Inga Paenurm

Teostus: Kiige RB

Piim on tervisliku, mitmekesise ja tasakaalus-
tatud toiduvaliku üheks osaks. Piimatooted
on inimese jaoks sobivaks toiduks kogu eluea
jooksul. Piim on olnud eestlaste toidulaua
alati aukohal. Piimast ja piimatoodetest val-
mistatud road on olemas kõikide meie lähi-
maade rahvusköökides.

Eestis tarbitakse peamiselt lehma- ja kitse-
piima. Piimas sisaldub palju organismile va-
jalikke ühendeid, sealhulgas kaltsiumi ning
asendamatuid rasv- ja aminohappeid. Oluline
on teatud osa valkudest saada just loomset
päritolu allikast, kuna taimset päritolu valku-
dest on asendamatute aminohapete saami-
ne raskendatud. Segatoiduline piimatooted
tarbiv inimene saab umbes $\frac{3}{4}$ kogu vajalikust
kaltsiumist piimatoodetest. Lisaks kaltsiumile
on piimas ka arvestatavas koguses kaaliumi,
fosforit ja paljusid teisi mineraalaineid.

Piima koostises võib leida ka aineid, mida
üks või teine inimene erinevatel põhjustel
ei talu (nt võib tekkida allergiline reaktsioon
teatud piimavalkude suhtes või esineda lak-
toositalumatus ehk hüpolaktaasia). Laktoosi
imendumise kerge häire puhul saab inime-
ne tarbida väheses koguses laktoosi, näiteks
umbes pool klaasi piima päevas. Hapendatud
piimatoodetes on samuti laktoosi vähem kui
röösas piimas ning pika valmimisajaga kõvad
juustud laktoosi ei sisalda.

Täiskasvanud inimese päevane piimavajadus
on umbes kolm arvestuslikku ühikut (a' 200
g), millest kaks osa võiks moodustada vede-
lad piimatooted (piim, keefir, pett, jogurt) ning
ühe osa kohupiim, kodujuust ja/või juust.

Kes piima mingil põhjusel juua ei saa või taha,
võib selle asemel juua keefiri, petti või süüa
maitsestatamata jogurtit. Maitsestatatud jogur-
titesse-kohupiimadesse on lisatud tavaliselt
palju suhkrut, mistõttu tuleks eelistada mait-
sestatamata variante, mida võib ise värskete
marjade, kuivatatud puuviljade-marjade või
meega magustada. Näiteks 30 grammist juus-
tust ja kahest klaasist piimast-keefirist saab
10-18-aastane noor umbes 80% päevasest
soovituslikust kaltsiumikogusest. Rasvase-
maid piimatooted (hapu- ja vahukoor) tasuks
süüa pigem harvem ja väiksemates kogustes.

Võimalusi piima ja piimatoodete
kasutamiseks:

- Vedelad piimatooted joogina: piim,
keefir, pett;
- Piim toidu koostisosana (nt pudrus,
kakaos, piimasupis, magustoitude
koostises või lisandina, vormiroogades,
kastmetes);
- Keefir külmade kastmete või
magustoitude valmistamisel;
- Maitsestatamata jogurt (endale
meelepäraste lisanditega)
hommikusöögiks või ooteks, kastmes
hapukoore asemel, magustoitudes;
- Maitsestatamata jogurt (endale
meelepäraste lisanditega)
hommikusöögiks või ooteks,
magustoitudes, kastmetes,
vormiroogades;
- Kodujuust võileival, salatis, magusates ja
soolastes vormiroogades, kastmetes;
- Juust võileival, riivituna erinevate
roogade peal, vormiroogade või
omlettide koostises.



Porgandipüreesupp

Neljale inimesele

porgand	400 gr
kanapuljongi pasta	1 tl
vahukoor	400 gr
piim	200 gr
või	150 gr
sool/pipar	maitse järgi
vesi	

Koori porgand ja tükelda ratasteks. Prae võis kuldpruuniks, lisa vett nii palju, et porgand oleks veega kaetud. Lisa puljong ja sool. Kui porgand on pehme, lisa vahukoor ja piim. Keeda läbi. Püreeri plenderis õhuliseks kreemjaks massiks.



Kartuli-lillkapsapüreesupp

Neljale inimesele

kartul	400 gr
lillkapsas	200 gr
kanapuljongi pasta	1 tl
vahukoor	400 gr
piim	1200 gr
või	150 gr
sool/pipar	maitse järgi
vesi	

Koori kartul ja puhasta lillkapsas, tükelda mõlemad väiksemaks. Prae võis kuldpruuniks. Lisa vett nii palju, et kartulid ja lillkapsatükid oleks veega kaetud. Lisa puljong ja sool. Kui kartul ja lillkapsas on pehmed, lisa vahukoor ja piim. Keeda läbi. Püreeri plenderis õhuliseks kreemjaks massiks.



Koorene tomati-lõhesupp

Neljale inimesele

purustatud tomat	250 gr
lõhefilee tükid (külmutatud-jahutatud)	250 gr
kanapuljongi pasta	1 tl
vahukoor	200 gr
piim	200 gr
sool/pipar	maitse järgi
vesi	

Tükelda lõhe väikesteks tükkideks, aseta potti koos purustatud tomati ja veega. Keeda läbi, lisa puljong ja sool. Kui kala on pehme, lisa vahukoor ja piim. Keeda lõpuni.

Selles supis võib kasutada ka valget kala või segu erinevatest kaladest.



Risotto aedviljade ja kalaga

Neljale inimesele

riis (bali)	100 gr
suvikõrvits	100 gr
porgand	100 gr
lillkapsas	100 gr
vahukoor	250 gr
piim	100 gr
õli	5 gr
kanapuljongi pasta	maitse järgi
valgekala	40 gr
sool/pipar	maitse järgi
lõhefilee tükid (külmutatud-jahutatud)	40 gr

Keeda riis eelnevalt pooleldi valmis. Lõika suvikõrvits, lillkapsas ja porgand kuubikuteks. Prae kuubikud õlis kuldseks, lisa soola ja piima-vahukoore segu. Keeda 10 minutit nii, et juurikad jääksid poolpehmeks.

Aseta kala 10 minutiks 80-kraadise kuumusega ahju, maitsesta soola ja pipraga. Purusta kala, lisa kalatükid aedvilja-vahukoore kastmele, lisa ka riis. Kuumuta 10 minutit, kuni risotto on valmis.



Risotto aedviljade ja kanalihaga

Neljale inimesele

riis (bali)	100 gr
suvikõrvits	100 gr
porgand	100 gr
lillkapsas	100 gr
piim	100 gr
vahukoor	250 gr
kanapuljongi pasta	maitse järgi
sool/pipar	maitse järgi

Keeda riis eelnevalt pooleldi valmis. Lõika suvikõrvits, lillkapsas ja porgand kuubikuteks. Prae kuubikud õlis kuldseks, lisa soola ja piima-vahukoore segu. Keeda 10 minutit, nii et juurikad jääksid poolpehmeks.

Küpseta kanaliha eelnevalt ahjus valmis. Tükelda kanaliha, lisa aedvilja-vahukoore kastmele, lisa ka riis. Kuumuta 10 minutit, kuni risotto on valmis.



Piimas küpsetatud kanakoivad

Neljale inimesele

kanakoivad	8 poolkoiba
sool/pipar	maitse järgi
tomati maitseaine (mistura de tomate)	1 tl
suvikõrvits	100 gr
porgand	100 gr
lillkapsas	100 gr
õli	20 gr
vahukoor	100 gr
piim	300 gr
sool/pipar	maitse järgi

Aseta kanapoolkoivad plaadile, lisa piim ja vahukoor. Maitsesta koivad soola, pipra ja tomati maitseainega. Pane kanakoivad 180kraadisesse ahju 35 minutiks küpsema. Tükelda aedviljad kuubikuteks, prae õlis kuldpruuniks. Maitsesta aedviljatükid soola ja pipraga, lisa vahukoort 100 gr. Keeda 8 minutit, kuni aedviljad on valmis. Serveerimisel kasuta juurikate ja vahukoore kastet. Lisandiks tatar, riis või kartulipuder.



Ahjuküpsed aedviljad lestafileega

Neljale inimesele

lestafilee (külmutatud-jahutatud)	800 gr
piim	250 gr
või	150 gr
sool/pipar	maitse järgi
peet	120 gr
porgand	120 gr
lillkapsas	120 gr
sibul	100 gr
sool/pipar	maitse järgi
õli	30 gr

Aseta lestafilee koos piima, või ja soola-pipraga ahju. Küpseta 110 kraadi juures 15-20 minutit, kuni kala on valmis.

Tükelda aedvili kuubikuteks, asetage ahjuplaadile, maitsesta soola ja pipraga ning küpseta ahjus 180 kraadi juures 35 minutit, kuni juurikad on pehmed. Lisandiks tatar, riis või kartulipuder.



Kala-tomatikaste

valge kala (heik, koha, tursk jne)	200 gr
lõhefilee tükid (külmutatud-jahutatud)	200 gr
piim	100 gr
vahukoor	300 gr
kanapuljongi pasta	1 tl
purustatud tomat	200 gr
vesi	150 gr
sool/pipar	maitse järgi

Neljale inimesele

Tükelda lõhe ja tursk väikesteks tükkideks, asetage potti koos purustatud tomati ja veega. Keeda läbi, lisage puljong ja sool. Kui kala on pehme, lisage vahukoor ja piim. Keeda veel mõni minut. Serveeri kartulipudrugaga.



Sealiha porgandikastmes

Neljale inimesele

sealiha	800 gr
sinep	50 gr
sool/pipar	maitse järgi
vesi	300 gr
porgand	200 gr
sibul	100 gr
või	100 gr
kanapuljongi pasta	1 tl
vahukoor	150 gr
piim	100 gr

Aseta sealiha ahjuplaadile, määri peale sinep ja lisa 200 gr vett. Maitsesta liha soola ja pipraga. Aseta 120-kraadisesse ahju 2 tunniks küpsema.

Koori porgand ja tükelda ratasteks. Prae võis kuldpruuniks, lisa vett nii palju, et porgand oleks veega kaetud. Lisa puljong ja sool. Kui porgand on pehme, lisa vahukoor ja piim. Keeda läbi. Püreeri plenderis õhuliseks kreemjaks massiks. Serveerimisel kasuta lisandeid. Porgandikaste sobib hästi ka ahjus küpsetatud kala juurde.



Piimas hautataud sealiha aedviljadega

Neljale inimesele

sealiha (kaelatükk)	800 gr
kanapuljongi pasta	1 tl
sool/pipar	maitse järgi
vesi	
loorber	2 tk
peet	200 gr
porgand	200 gr
suvikõrvits	200 gr
lillkapsas	200 gr
õli	40 gr
sool/pipar	maitse järgi

Sealiha (kaelatükk). Ei sobi sise- ja välisfilee. Aseta sealiha potti. Pruunista poti põhjas õrnalt, lisa vesi, puljongipasta, sool ja loorber. Vett on vaja 6 korda rohkem kui liha. Hauta liha tasasel tulel, pidevalt vahtu koorides.

Tükelda aedvili kuubikuteks, asetage ahjuplaadile, maitsesta soola pipraga ja küpseta ahjus 180 kraadi juures 35 minutit, kuni juurikad on pehmed. Kui liha on pehme ja valmis, lisa piim ja ahjuküpsed juurikad liha juurde. Hauta veel pisut ja serveeri.



Jogurti-kamavaht karamellkastmes

Neljale inimesele

jogurt (paks 5%-line)	400 gr
kamajahu	20 gr
suhkur	20 gr
vahukoor	120 gr
fariisuhkur	50 gr
vahukoor	150 gr

Aseta külm jogurt vahustajasse, lisa kama ja suhkur. Tasa vahustades lisa järk-järgult vahukoor. Vahusta tugevaks vahuks. Kaste. Keeda fariisuhkrust ja vahukoorest kokku karamellkaste jahuta. Serveerimisel kasuta ka erinevaid marju.



Šokolaadiküpsis kodujuustukreemiga

Neljale inimesele

kodujuust	300 gr
suhkur	100 gr
vahukoor	150 gr
või	125 gr
suhkur	100 gr
muna	1 muna
nisujahu	240 gr
sooda	5 tl
küpsetuspulber	5 tl
sool	maitse järgi
šokolaadikuvetüürid (glasuurimisšokolaad)	120 gr

Vahusta vahukoor suhkruga tugevaks vahuks, kurna kodujuustust vesi ja sega õrnalt kokku vahukoorega.

Küpsis: Vahusta või suhkruga kohevaks, lisa muna. Vahusta, kuni moodustub ühtlane mass. Segage jahu teiste kuivainetega ja lisa või- ja munamassile. Lisa šokolaadikuvetüür taigasse. Pane taigen lusikaga plaadile nii, et jääks ka vahed, sest küpsis paisub küpsemisel. Küpseta 180 kraadi juures 15 minutit, kuni küpsis on kuldpruun.

Kui küpsised on valmis, jahuta ja serveeri kodujuustukreemiga.



Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda

J. Vilmsi 53g

10147 Tallinn

Telefon: 600 9349

E-post: info@epkk.ee

<http://www.epkk.ee>



Piim – päeva pärl