

## Taimsed „piimad“

**Kristiina Singer, toitumisinõustaja**

Ajakiri Toitumisteraapia nr 2, 2012. [www.toitumisteraapia.ee](http://www.toitumisteraapia.ee)

Eestis on viimasel ajal turule ilmunud taimsed piimad – levinumad on mandli-, pähkli-, riisi-, kaera-, kookose- ja sojapiim. Taimseid piimasid valmistatakse üha enam ka kodudes, seda on lihtne teha. Euroopas tuntakse taimset piima ammu ajast, mandlipiima näiteks teati juba keskajal. Esimene teraviljapiim pärineb Aasiast ning seda tehti riisist, kuid põhimõtteliselt sobivad piima valmistamiseks kõik teraviljasordid. Taimset piima nimetatakse piimaks vaid tema piimasarnase välimuse pärast. Tegelikult võiks seda nimetada pigem taimseks joogiks või teraviljajoogiks. Paari aasta eest keelustatigi Euroopa Liidus selliste jookide nimetamine piimaks, et neid ei aetaks segi loomse piimaga – ametlikus keelepruugis võib neid ainult teraviljajoogideks nimetada. Kui me aga teame, millest jutt käib, siis võime neid jooke rahvakeeles ka piimadeks kutsuda. Mis maitseomadustesse puutub, siis teraviljapiimad on siiski pigem teravilja kui lehmapiima maitsega, seega nõuab see alguses harjumist.

Toiduainete üleküllusega maades tarbitakse tavaliselt loomset valku soovitatavast kogusest mitmeid kordi rohkem. Liiga palju liha, vorsti ja piimatooteid. Teraviljajoogid sisaldavad ainult teraviljavalku. See teeb teraviljajoogidest hea alternatiivi piimavalku (kaseiini) ja ka piimasuhkrut (laktoosi) mittetaluvatele inimestele ning ka taimetoitlastele. Puhas riisipiim on ka gluteenivaba ning sobib seega hästi neile, kellel on gluteenitalumatus.

Poes on teraviljajoogid mitu korda kallimad kui lehmapiim. Vähemalt osaliselt on selle põhjuseks suuremad tootmiskulud, sealhulgas ka enamasti mahedalt kasvatatud tooraine. Kes teraviljajooke pidevalt tarbib, sellel tasub muretseda endale spetsiaalne masin, millega saab soja-, riisi-, mandli- või pähklipiima ise valmistada.

### **Teraviljajoogide tööstuslik valmistamine**

Enamuse teraviljajoogide valmistamine on sarnane. Täisteravili, näiteks riis või kaer jahvatatakse jämedalt, segatakse rohke veega ja keedetakse läbi. Saadud vedelikule lisatakse ensüüme ja seejärel lastakse seista, et see fermenteeruks. Lisatud ensüümid muudavad teraviljatärglise fermenteerumise käigus osaliselt suhkruks ja nii saab teraviljapiim endale kergelt magusa maitse. Looduslikult speltanisus, kaeras, hirsis ja maisis fermenteerumiseks piisavalt ensüüme ei ole. Ja kuigi riisis ja odras leidub ensüüme piisavalt, on need kuumatundlikud ja hävivad teravilja keetmisel, seega peab ka riisi- ja odrapiimale ensüüme lisama.

Kui ensüümid on oma ülesande täitnud ja tärglise lagundanud, siis sõelutakse ja filtreeritakse pudrutaoline vedelik mitu korda läbi, mille käigus eralduvad kiudained. Saadud vedelik ei meenuta veel piima, piimja konsistentsi saamiseks segatakse sinna õli. Tavaliselt kasutatakse selleks päevalille- või rapsiõli.

Seejärel stabiliseeritakse vee ja õli ühtlase dispersiooni säilitamiseks mõnede teraviljajoogide, näiteks kaerajoogi vedelik taimse letsitiiniga. Riisijoogi puhul ei ole see vajalik, kuna riis

sisaldab juba looduslikult rohkem letsitiini kui kaer. Lõpuks homogeniseerivad mõned tootjad saadud jooki, et koostisosad paremini seguneksid. Pikema säilivusaja annab joogile veel kõrgel temperatuuril kuumutamine, mille käigus tekkiv soojus paneb allesjäänud tärklise kallerduma, mis omakorda tekitab joomisel suus kreemja tunde. Mõned teraviljajoogid sisaldavad ka maitseaineid, näiteks vaniljet või kakaod. Selleks, et kakaopulber põhja ei settiks, lisatakse joogile tavaliselt veel taimseid paksendajaid nagu guarakumm ja karrageen.

### Toitainetesisaldus teraviljajookides

Oma koostiselt erinevad teraviljapiimad lehmapiimast oluliselt. Allpool on tabelis toodud lehmapiima toitainetesisalduse võrdlus kaera- ja riisijoogiga. Kui kaera- ja riisijook sisaldavad energiat vaid 30-50kcal/100gr, siis täis(lehma)piim 64kcal/100gr. Lehmapiima energiast peaaegu pool tuleneb piimarasvast. Riisipiima puhul jääb rasvasisaldus, mis pärineb teradest ja lisatud õlist, vahemikku 0,1-0,2 gr/100gr. Kaerajook on veidi rasvasem - 1,5 gr/100gr ja selles on ka palju kaerateras sisalduvaid lahustuvaid kiudaineid. Rasva kvaliteedi poolest on teraviljajoogid lehmapiimast paremad, sisaldades tunduvalt rohkem küllastamata rasvhappeid kui lehmapiim.

Teravili sisaldab iseenesest vähe rasva. Tuntumatest teraviljadest on kõige vähem rasva riisis (2,5%), kõige rohkem kaeras (7,1%). Kuna teraviljajoogid on veel põhinevad joogid, siis on teraviljarasva sisaldus nendes väga väikeses kontsentratsioonis. Nagu juba eespool öeldud, lisatakse teraviljapiimale ja ka maitseomaduste parandamiseks väheses koguses taimeõli, näiteks päevalille-, rapsi- või ka värvohakaõli. Riisijoogile annab see rasvasisalduseks ca 1% ja kaerajookile 1,5%, mis on võrreldes täispiimaga (3,5%) ja ka sojajoogiga (2,1%) siiski küllaltki väike.

Kaltsiumi on teraviljajookides tunduvalt vähem kui lehmapiimas. Seepärast lisavad tootjad teraviljajookidele sageli kaltsiumi näiteks merevetikate näol.

Toitained	Täis(lehma)piim	Kaerajook	Riisijook
Energia	64 kcl	32-42 kcal	43-57 kcal
Süsivesikud	4,7 g	4,8-6,5 g	9,1-12,0 g
Valgud	3,3 g	0,6-1,0 g	0,1-0,2 g
Rasvad	3,5 g	1,1-1,5 g	0,7-1,1 g
Küllastatud rasvad	2,4 g	0,1-0,2 g	0,1-0,25 g
Monoküllastamata rasvad	1,0 g	0,3-0,8 g	0,1-0,2 g
Polüküllastamata rasvad	0,1 g	0,5-0,8 g	0,5-0,7 g
Kaltsium	120 mg	6,4 mg	2,4-8,0 mg
Kiudained	0 g	0,8 g	0,1 g

Toitainetesisaldus piimas ja teraviljajookides 100gr kohta. Allikas: Wenndorf 2003

### Veel piimalaadseid taimejooke

Väga maitavad piimad saadakse pähklitest ja seemnetest ning ka kastanist (mitte küll Eestis kasvavast hobukastanist, aga näiteks Euroopa lõunapoolsemates piirkondades levinud maroonkastanist). Pähkleid, mandleid ja söögikastaneid tunti maailmas juba enne põllumajanduse algust ja piimatoodete tulekut. Nendest saab valmistada nii piima- kui juustulaadseid toite. Mõned näited, mida saab teha mandlitest, aga samamoodi ka erinevatest pähklitest (india-, makadaamia-, kreeka, pekaani-, sarapuupähklid):

**Mandlipiima** võib tarbida lehmapiima asemel igal pool – müsliiga, magustoidukastmetes, salatikastmetes, koorekastmetes.

Mandlipiima valmistamiseks võetakse 1 peotäis leotatud ning soovitatavalt kooritud mandleid ja 0,5 liitrit vett. Kui soovitakse magusamat piima, võib lisada 5-10 datlit. Kooritud mandlid ja vesi blenderdatakse, kuni moodustub piimjas segu. Mida võimsam on blender, seda peenem segu saadakse. Segu nõrutatakse läbi sõela. Nõrutamisel sõelale jäävad tahked jäägid on kasutatavad toidu valmistamisel, näiteks kookides. Samamoodi tehakse ka pähklipiimasid.

Mandlipiimaga võib valmistada

- **smuutisid** (mandlipiim blenderdada koos puuviljadega)
- **vaniljepiima** (mandlipiim maitsestada vaniljekaunast kraabitud sisuga)
- **köögiviljapüreesuppe** (mikserdada aurutatud köögiviljad koos mandlipiimaga ja maitsestada ürdisoola ning muskaatpähkliga)
- **magustoidukastmeid** (mandlipiim valmistada väiksema veekogusega)
- **külma või kuuma kakaod** (mandlipiim mikserdada ½-1 spl magustamata kakao- või jaanikaunapulbriga, juua kohe; kuuma joogi jaoks kasutada mandlipiima tegemiseks kuuma vett)

Lisaks võib blenderdatud mandlipüreest proovida teha järgnevaid põnevaid toite:

- **mandlivõi** (3 spl mandlipüreed, 1 tl sidrunimahla või õunaäädikat, veidi soola – segada kausis kuni tihke massi tekkimiseni);
- **šokolaadikreem** (5 spl mandlipüreed, 4-5 spl kakaopulbrit, magustamiseks vähese apelsinimahla purustatud datlid, mett vms – kõik omavahel hästi ära segada);
- **jogurt** (100 g makadaamiapähkleid, 2 spl mandlipüreed, 65 ml hapukapsavedelikku, 50-100 g chiasemneid, mida tuleb vees leotada, et tekiks vajalik lima. Pähklid koos hapukapsavedelikuga mikserdada tihkeks kreemiks, lisada mandlipüree ja leotatud chiasemned ning veelkord läbi mikserdada. Puuviljajogurti saamiseks võib erinevaid puuvilju sisse mikserdada);
- **toorjuust** (200 g makadaamiapähkleid või mandleid purustada, maitsestada vähese meresoolaga ja lisada teelusikatäite kaupa hapukapsavedelikku, kuni moodustub kreemjas mass). Toorjuustu võib kasutada näiteks dipikastmena või leivamäärdena, seda võib ka maitsestada maitserohelisega, mädarõikaga, tšilliga, paprikaga jne.

#### **Kasutatud allikad:**

1. Wendorf, Maik (2003). Teraviljajoogid: üks unistus riisi sees? (saksa keeles Getreidedrinks: Ein Traum in Reis?) UGB-Forum 3/2003.  
<http://www.ugb.de/lebensmittel-zubereitung/getreidedrinks-ein-traum-in-reis/>  
(kuvatud 25.01.2012).
2. Mauz, Gabriele (2008). Maitsvad toortoidud hommikusöögiks (saksa keeles „Rohkostlichkeiten zum Frühstück“). Kirjastus Nietsch, Saksamaa.