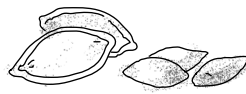


TEE ISE TAIMSET PIIMA

& P I I M A T O O T E I D !

- Tekitad vähem pakendiprügi!
- Säästad raha!
- Vähendad oma süsinikujalajälge!
(eriti siis, kui kasutate kohalikku/mahedat toorainet)
- Oled toidutööstusest vähem sõltuv!
- Oskad retseptides koostisosi käepärastega asendada!
- Toetad taimse toidu tarbimist ja isetegemiskultuuri!

K U I S U L O N N Ä I T E K S ...



KÕRVITSASEEMNEID
koorega või ilma, või
värskest kõrvitsa seest võetud



PÄEVALILLESEEMNEID
pigem kooritud



KAERAHELBEID
või muid teraviljahelbeid



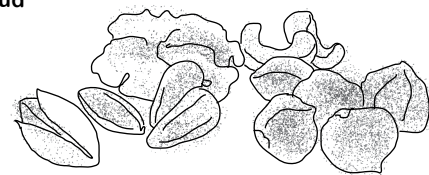
KANEPISEEMNEID
kooritud või koorimata



TOORTATART



RIISI



SARAPUUPÄHKLEID
või muid pähkleid/mandleid



**KIVIDETA
DATLEID**



METT



SOOLA

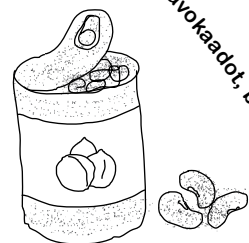


SIIRUPIT

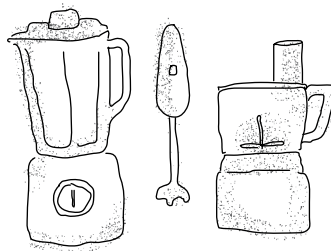


SUHKRUT

või kartuleid, avokaadot, banaani... (sina sead piirid!)



HERNEID/UBE
purgis või kuivatatud,
+ ubade puhul keedetud

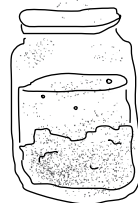


**BLENDER VÕI
KÖÖGIMASIN**

...SIIS SAADKI TEHA TAIMSET PIIMA!

1

Umbes liitri piima jaoks võta klaasitäis (100–200g) taimset materjali (seemneid/helbeid/pähkleid/...) ja kata need topeltkoguse veega.
Pane mõneks tunniks või üleöö külmkappi likku.



Mida rohkem taimset materjali kasutate, seda rammusam piimatoodetuleb. Teravilju võta rohkem kui seemneid/pähkleid/kaunvilju.

Kui kasutate värskeid kõrvitsaseemneid või konservitud ube/kikerherneid, siis pole leotada vaja – ainult loputa need korralikult ära.

Kombineeri erinevaid materjale ja maitseid!
Näiteks kasuta pooleks kaerahelbeid ja kõrvitsaseemneid. Kaer on odav, mäheda maitsega ja viskoosne, seemned lisavad koorest.

Proovi eelistada võimalikult kohalikult kasvatatud ja/või mahedat toorainet. India pähklid ja kikerherned Aasiast saab asendada päevalilleseemnetest ja kaunviljadega Eestist või Kesk-Euroopast.

Taimset piima on ajalooliselt ikka tehtud ja joodud. Keskajal oli kõige populaarsem mandlipiim, mida tohtis tarbida kristliku kalendri loomse toidu vabadel nädalapäevadel. Mandlipiima retsepte leidub ka kõige vanemates eestikeelsetes kokaraamatutes 18. sajandist.

Talurahvale oli kaugelt imporditud peen pähkel kättesaamatu, nii et siis, kui lehm piima ei andnud, leotati piima-asendajat enda põllul kasvatatud kaerast või kanepiseemnetest.

Aasias ja Ameerikas on kaua tarbitud sojaubadest tehtud piimatootes, mille hulka võib liigitada ka näiteks tofu. Troopilistel aladel on kõige tavalisemaks piimaks peetud ikka ja alati kookspiima, mille rasvasisaldus on loomse piimaga ka kõige sarnasem.

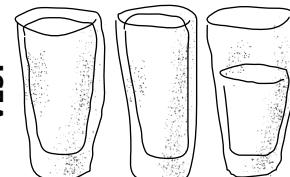
2

Kurna leotatud materjal sõelal ja loputa see läbi. Pane blenderisse või köögimasinasse ja vala juurde 2–4 klaasitäit vett.
Lisa näpuotsatäis soola ja teelusikatäis mett/siirupit/suhkrut või 2-3 datlit.

KAER + SEEMNEID



VESI



SOOL



DATLID



Parem on lisada alguses vähem vett ja siis maitse järgi lahjendada!

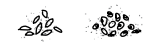
Taimse piima konsistentsi parandab apteekides müügil olev soja- või päevalille baasil toidulisand nimega letsitiin, mida nimetatakse ka ajuvitamiiniks. Lisa seda ühe piimakoguse kohta üks kapsel või pool teelusikatäit (pulbrina).



LETSITIIN

Teine variant piima tekstuur viskoossemaks muutmiseks on lisada leotisele lusikatäis lina- või chia-seemneid. Koorest lisab lusikatäis heakvaliteedilist õli või kookosrasva.

LINA/CHIA



nt **KANEPI-
SEEMNEÕLI**



KOOKOSRASV
(rafineerituna
maitsetu!)

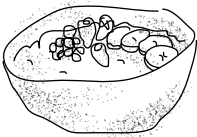


3 Töötle kõrgel võimsusel 1-2 minutit.

Kui toimetad köögimasina või kehvavõitu blenderiga, pane alguses vett vähem ja mikserda ühtlane pasta, mida saad siis maitse järgi lahjendama hakata.

Lahjendamata taimsest pastast saab teha kreemi või määret, vastavalt sellele, kuidas seda maitsestada.

Näiteks saab toortatrast banaani ja kookoskreemiga „kohupiima“, mida saab kasutada ka kohupiimaküpsetistes. India pähklitest ja päevalilleaseemnetest saab kreemiseid soolakaid määride ürtide, küüslaugu, oliiviõli, sidrunimahla ja maitsepärmi abil. Kui seda massi läbi kanga raskuse all pressida, on tulemus ka päris juustu kujuga.



TOORTATRA-
„KOHUPIIM“
BANAANI &
MARJADEGA



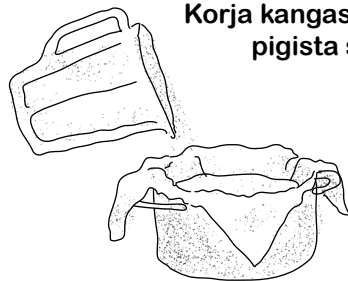
INDIA PÄHKLI
JUUST



KÜÜSLAUGUNE
PÄEVALILLE-
PESTO

Internet pakub igasugu häid ideid, nii läbiproovitud kui eksperimentaalseid, kui vaid otsida!

4 Võta kauss või pott ja pane selle sisse puhas hõredamast kangast köögirätik, riidetükk (nt padjapüür) või mitmekihiline marli. Vala piimasegu kurnamisnõusse. Korja kangas servi pidi pambuks ja pigista seda seni, kuni kogu vedelik on välja väänatud.



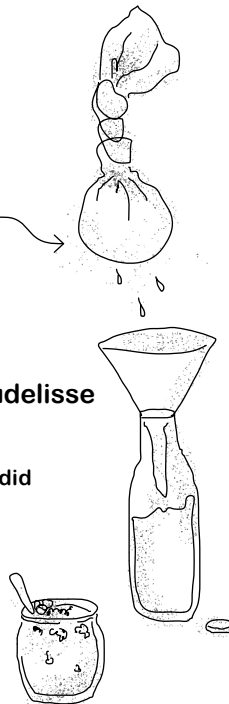
Kurnamisest alles jäänud kuivmaterjali saad ära kasutada küpsetistes, näiteks pannkoogi- või vahvlitaignas!

5 Kui tarbid piima ära järgmise 2-3 päeva jooksul, siis vala kurnatud vedelik puhtasse pudelisse ja pane külma – ongi valmis!

Mida puhtamad on kõik kasutatavad vahendid ja tooraine, seda kauem piim püsib värske.

Piima seistes kihistumine on tavaline – lihtsalt raputa enne avamist pudelit!

Piimale võib lisada taimse hapendatud joogi juuretist (Nordwise, müüakse Selveris, Coopis ja veebis) või probiootilisi kapsleid. Piim ei pruugi hapendudes oluliselt pakseneda nagu jogurt või keefir, aga on kõhu mikrofloorale sama kasulik.



TAIMNE JOGURT
MÜSLIGA

6 Kui soovid, et piim säiliks kauem, tee läbi pastöriseerimisprotsess. Vala kurnatud vedelik keedupotti ja kuumuta pidevalt segades peaaegu keemiseni. Siis kalla pudelisse ja jahuta võimalikult kiiresti (nt õues).



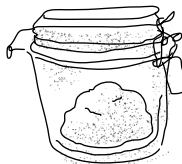
Kaerast või teistest tärklike-rohketest toorainetest tehtud piima kuumutades see pakseneb venivaks pudinguks. Vanad eestlased nimetasid seda kaerakileks/kislaks. Suhkru ja nt moosiga maitsestades on see imeheaks taimseks jogurtiks või keedukreemiasendajaks. Soolasena sobib pirukakattesse munalaadse paksendajana.

Rasvarohketest pähklitest ja seemnetest tehtud piim hakkab kõrgel kuumusel eralduma, samamoodi nagu loomapiim, kui sellele lisada midagi happelist: pinnale ilmuvad väikesed tahked helbed ja ülejäänud vedelik lahjeneb.

Eraldunud pähklipiima võib uuesti läbi blenderdada, siis muutub see jälle homogeenseks. Aga sellest võib teha ka taimset ricotta-kohupiima! Lihtsalt kurna poti sisu uuesti läbi kanga ja see, mis kanga peale jääb, ongi värske „juust“. Seda saab kasutada hapukoore või toorjuustuna. Kui sel lasta kurnamisriide sees külmkapis päeva jagu raskuse all nõrguda, on tulemuseks juba midagi päris juustu (tofu, sõira või paneeri) sarnast.



BRÜLEEKATTEGA
ASTELPAJU-
KAERAKILE



PÄEVALILLEPIIMAST
RICOTTA-KOHUPIIM

MAA TÄNAB SIND!

J A R A H A K O T T K A !

Lehmapiimaproductide, punase liha ja plastpakendite tootmise vähendamine on tõhusad sammud globaalse süsinikujalajälje vähendamiseks, mida saame astuda just meiesugused tavalised tarbijad.

Taimsete toitute osakaal meie toidulaua peab kasvama ja oskus taimse toorainega maitsvat ja täisväärtuslikku süüa teha on aina tähtsam. Õnneks on meil hõlbus ligipääs imeliselt mitmekesistele koostisosadele ja maitseainetele, millega katsetada.

Kasutame kaasaegse toidutööstuse hüvesid, aga vähendame enda täielikku sõltuvust sellest!

Iseseisvalt toorainete ja einete loomine avardab silmaringi ja loovust ning annab toidule tagasi tema tähenduslikkuse.

M Õ N E D S Ü T I T A V A D I S E T E G E M I S E - I D E E D :

TAIMSE KÖÖGIKOORE jaoks blenderda piima sisse õli; **VÕI** jaoks lisa piimale rafineeritud kookos- või kakaorasva; **KISSELL/PUDING** tekib niipea, kui piima sisse vispeldada tärklist, agar-agarit ja/või ksantaankummit; **VAHUKOOR** – mingil määral vahustub agariga stabiliseeritud köögikoor, aga paremini hoopis purgi-kookospiim või hernekeeduvedelik ehk aquafaba;...

J A G A O M A R E T K E & R E T S E P T E :
T E E N I S E P I I M A

HINNAVÕRDUS

ALPRO MANDLAPIIM 2,99€

LEHMAPIIM KILES 0,65€

ISETEHTUD PÄEVALILLE-

KAERAPIIM 0,3-0,5€

