

A glass of milk with a large splash against a blue background. The splash is dynamic, with milk droplets and foam rising from the glass. The background is a solid, vibrant blue. The text is overlaid on the lower part of the glass.

# VÄRSKE PIIM

iga päev

VÄRSKE PIIM

iga päev

Tallinn 2010



# VÄRSKE PIIM

iga päev





Piimatootmine on Eesti põllumajanduse tähtsaim haru. Eestis toodetud piim jõuab inimeste toidulauale nii kodumaal kui ka piiri taga. Piimatooted on meie riigi jaoks olulised ekspordiaartiklid. Aastas toodetakse Eestis umbes 600 000 tonni piima.

Siiski on Eesti piimalehmade arv oluliselt vähenenud. 2010. aastaks on lehmade arv langenud 97 000 loomani, nendest 89 400 lehma andmed on Jõudluskontrolli Keskuse andmebaasides. Jõudluskontrolli all olevate lehmade kohta teame täpselt, kui palju ja millist piima nad annavad.

# EESTI LEHMADE PIIMAAND SUURENEB

Kolm neljandikku Eesti piimast toodavad eesti holsteini tõugu musta-valgekirjud lehmad. Suurema osa ülejäänud kogusest toodavad eesti punast tõugu lehmad. Kahjuks on Eestis väga vähe alles jäänud põlise eesti maakarja tõugu lehma.

Koos lehmade arvuga on vähenenud ka piimatootjate arv. Eesti liitumisel Euroopa Liiduga 2004. aastal oli meil piimavoodiomanike umbes 2100. Täna on kvoodiomanike arv vähenenud 1100 tootjani. Kindlasti on piimatootjaid Eestis rohkem kui kvoodiomanikke, kuid just nendest ettevõtetest jõuab piim Eesti piima-meistrite kaasabil tarbijateni – poodidesse ja turgudele.

Tootjate vähenedes on suurenenud piimakarjade keskmine suurus. 2009. aastal oli Eesti piimakarjades keskmiselt 70 lehma, kuid tegelikult on ettevõtete suurus väga erinev. Palju on neid talusid, kus piimalehmade arv jääb alla 10 või 20. Suurimates põllumajandusettevõtetes on üle 1000 lehma. Valdav osa piimast tuleb nendest taludest ja ettevõtetest, kus on üle 100 lehma.

Rõõmustava poole pealt on meie lehmade keskmine piimaand aasta-aastalt suurenenud. 1999. aastal andsid jõudluskontrolli

all olevad Eesti lehmad keskmiselt 4530 kg piima aastas. 2009. aastaks on keskmine toodang lehma kohta tõusnud juba 7447 kilogrammini. Parimates karjades annavad lehmad üle 10 000 kilogrammi piima aastas. See kõik on järjepideva aretustöö, paranenud tootmistehnoloogiate ja täpsema söötmise tulemus. Kui varem oli Eestis levinud valdavalt lehmade lõaspidamine, siis nüüd valmib igal aastal arvukalt uusi vabapidamislautasid. Harv pole enam seegi, et lehma lüpsavad inimeste asemel robotid.

Investeeringud uutesse lautadesse, tootmistehnoloogiasse ja loomade heaolu tõstmisesse aitavad tõsta nii piimatoodangut kui selle kvaliteeti. Üle 97% Eestis toodetud piimast kuulub eliitsorti, st et selles piimas on nii bakterite kui somaatiliste rakkude arv väike. Piimakarjakasvatus nõuab palju teadmisi ja armastust loomade vastu. Lehma peab järjepidevalt mitu korda päevas lüpsma. Tänu piimatootjate sihikindlale tööle jõuab värsket piima iga päev meie toidulauale. Hoidkem ja hinnakem seda väärtust!



# AVO SAMARÜÜTLI MUSTAKIRJUSID LEHMI LÜPSAVAD ROBOTID

Kõrge männimetsa veerel laiutab moodne lüpsilaut, kus robotid suristavad ööpäev ringi eesti holsteini tõugu lehmanisade all. Oleme Tartumaal Haaslava vallas Roiul, kus asub heakorrastatud loomakasvatustekompleks lilleklumpide ja kiviktaimlate vahel. „Igal hommikul on mul esimene käik lauta, vaatan robotid üle,“ räägib Avo Samarüütel - rahulik ja tasakaalukas mees, kes on kogu osaühingu töö inimväärseks muutnud.

Eesti Põllumajanduse Akadeemias põllumajanduse mehhaniseerimise eriala lõpetanud mees on aastatega ettevõtte kaasajastanud - moodsad masinad põldudel ning loomakasvatustehnika viimane sõna laudas. „Täna pole mõtet ainult tänaseid asju teha, juba täna tuleb teha homseid investeeringuid, rakendada teadussaavutusi, muidu ettevõtte ei arene,“ rõhutab Samarüütel. „Igal aastal käin õppereisidel välismaal - rohumaade või teraviljamessil, tehnikanäitustel, et kõige uuega kursis olla,“ lisab mees.

Ta loetleb näppudel, et kõik alad taimekasvatusest põllutehnikani on tema rida, aga laudas juhib vägesid ja kureerib roboteid loomakasvatusjuht Helin Ōkva. „Kui Helin puhkab, võtan ka laudatöö koos robotitega üle,“ räägib firmajuht.

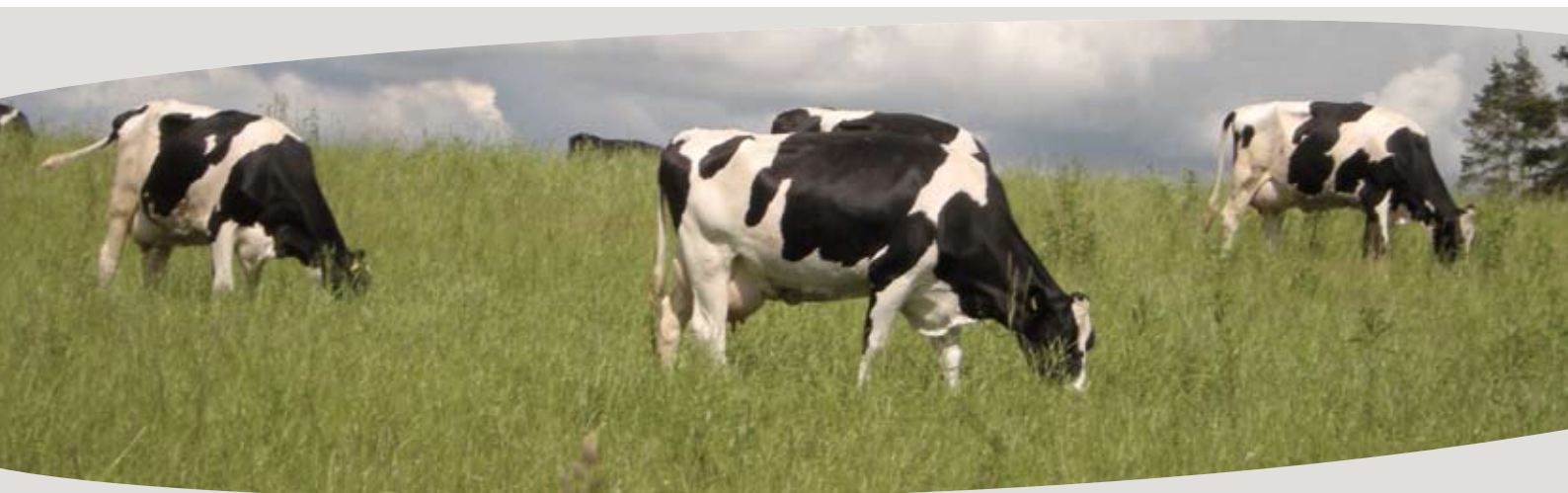
Kunagine Kuuste sovhoos ei hiilanud eriti majandusnäitajate poolest. Kui 1991. aastal sovhoos lagunes ning loodi uus ettevõtte, lüpsid lehmad alla 3000 kg aastas. Nüüd annavad lehmad 8000 kg aastas ja firma harib üle 1000 ha maid.

„Vana laut oli ehitatud juba 1981. aastal. Nii leidsingi, et uues laudas olgu robotid,“ ütleb firmajuht, kes on uurinud robotlautu Taanis, Rootsis, Hollandis, Kanadas. Nii projekteeriti ka oma laut.

Kopp löödi maasse 2007. aasta kevadel ja juba sama aasta 28. septembril olid esimesed lehmad uues laudas. Koos kaasaegse sõnnikuhooldlaga läks laut maksma 24 miljonit krooni. Nii said huvilised uudistada nelja toona Eestis ainukest omalaadset lüpsirobotit, mis lüpsavad ühte lehma keskmiselt 8 minutit, iga robot lüpsab ööpäevas umbes 70 lehma.

Kõigepealt otsib lasersilm lehma nidad üles, robotkäsi peseb nidad puhtaks, kinnitab nidakannud ning lüps võib alata. Arvuti fikseerib lüpsil kõik andmed, loendur määrab automaatselt somaatiliste rakkude arvu piimas, lehm nosib seni granuleeritud jõusööta.





*Eesti holsteini ehk mustakirju tõug on aretatud eesti maakarja baasil. Tõu aretus algas 1838. aastal, mil Põhja-Eesti mõisatesse toodi Hollandist mustakirjusid hollandi-friisi tõugu veiseid. 1975. aastal hakati mustakirjut tõugu parandama maailma tunnustatute USA mustakirjude holsteinidega. Eesti holsteini tõugu veised on rahuliku loomuga. Hea isuga loomad kasutavad väga hästi rohusööta-sid ning nende piimatoodang tunduvalt kõrgem kui kahel teisel tõul.*

***Eesti holsteini tõug 2009***

*Kokku 68058 lehma*

*Lehma kohta 7614 kg piima*

*Piimas rasva 4,09%*

*Piimas valku 3,35%*

*allikas: Jõudluskontrolli Keskus*

Samarüütel toonitab: „Ärge kunagi inimest unustage! Ega robot üksi imet tee! Tähtis on üle keskmise taseme inimene tööle võtta, siis teevad ka robotid imet.” Ta kiidab loomakasvatust juhti ja teisi laudatöötajaid.

Uues laudas on 300 loomakohta, loomi osteti juurde üle Eesti, see viis senise keskmise taseme (8300 kg lehma kohta aastas) alla. Lehmad on jagatud kahte gruppi – piimatoodanguga üle ja alla 30 kg piima päevas. Grupid suunatakse eri robotite alla, neil on tööd 16-17 tundi ööpäevas. Nii et karja saaks laiendada veelgi.

Lehma küljes olev responder selekteerib, et lehma lüpsstaks iga 5 tunni järel. Söötmissalalt lüpsile liikuvad lehmad suunatakse värvavas vastavalt responderi näidule kas puhkealale või siis lüpsma.

„Loomad harjusid robotitega kiiresti, enamik sai põhiliikumise selgeks kolme-nelja päevaga,“ selgitab Avo ja lisab, et tasapisi hakkab ka piimatoodangu tase tõusma. Lisaks piimatootmisele on ettevõtte ka edukas teraviljakasvataja. Viljelusvõistlustel on tulnud mitmeid esikohti. Avo kasutab oma põldudel kaasaegseid lägalaotamise süsteeme, järgides teadlase Peeter Viili mullaharimise tehnoloogiaid. „Vaadake, kui

kõrged on väetiste hinnad, nii et sõnnik ja läga kuluvad hädasti ära,“ räägib Avo.

„Piim ja vili on võrdselt tähtsad, sest üks haru täiendab teist, aga kõige tähtsam meie firmas on inimene,“ ütleb Samarüütel.

„Mul ei ole suurusehullustust, et peame üha suurenema. Mille nimel? Kas tõesti selleks, et lõputult rabada?“ arutleb Avo. „Rajasime sellise üksuse, kus saab inimlikult majandada. Tööpäevad on reeglina kaheksa tundi ja puhkepäevi on kaks!“ Ettevõttes on tööl 16 inimest. „Kõik on minust nooremad, alla viiekümne,“ naerab firmajuht.

Põllumajanduspoliitikale tal etteheiteid ei ole, muret teeb aga see, miks eestlased annavad põllumajanduse käest.

*Käesoleva loo aluseks on Silja Lättemäe artikkel ajalehes Maaleht (juuli 2008)*



# EDDA VAHTRAMÄE: PUNANE KARI ON SUPER!

Edda Vahtramäe peab Valgamaal Laatres 860pealist piimakarja. Kokku on ettevõttes veiseid 2200. Laatre piimast valmib Võru juustumeistrite käe all Eesti juust.

Edda on üle 30 aasta Laatres piimakarja-kasvatust edendanud, algul zootehnikuna ja alates 1993. aastast ettevõtte Laatre Piim juhina. Majandite lagunemise aegu 1990. aastail hoidis Edda piimakarja hävimast. Nüüd on tema ettevõtte Tõlliste valla suurim tööandja. Naise põhimõte on: ei mingit hädaldamist! Seda sünergiat suudab firma juhataja üle anda ka teistele.

Laatres peetakse peamiselt eesti punast tõugu lehma. Eesti punane tõug on ajalooliselt välja kujunenud eesti maakarja baasil. Tõu sihipärane aretus algas 19. sajandi teisel poolel, mil Eestisse toodi Saksamaalt angleri ja Taanist füüni tõugu veiseid. Tänapäevaks on eesti punase tõu värvus väga heterogeenne – esineb heledamaid ja tumedamaid punase värvusega loomi, on valgete märgistega punaseid, on mustjaspruune ning punase-valgekirjusid veiseid.

“Punane kari on super! Oleme tublid, et suutsime õige aretustöö ja söötmisega karja toodangut tõsta,” kiidab Edda. Ettevõtet eristab paljudest teistest eesti punase karja

järjekindel aretus, nii et viimaste aastatega on lehmade aastalüps tõusnud mitme tuhande kilo võrra.

Kui Laatre lehmad 2005. aastal uude karussell-lüpsiplatsiga lauta koliti, hakkaski tasapisi piimatoodang tõusma. Praegu annavad lehmad keskmiselt 8006 kg piima aastas. Laatresse ehitatud karussell-lüpsiplats oli taasiseseisvunud Eesti esimene.

Karjamaadel on noorkari ja kinnislehmad, kokku üle 500 looma. “Kuuma ilmaga ajame lehmad lauta, karjamaad ju lauda lähedal,” selgitab Edda Vahtramäe ja lisab, et aasta ringi laudas vabapidamisel lehmad ongi tegelikult otsekui katusega karjamaal, sest suvel on lauda seinad maas, ainult katus pea kohal.

Laatre uus farm 650 lehmale jääb juhataja sõnul nüüd juba väikseks, sest eesmärk on lüpsile saada kuni 1000 lehma. Küsimusele, kas oleks kohe pidanud veel suurema lauda ehitama, vastab firmajuhataja: “Sugugi mitte! Oleks tulnud kõik vanad laudad rekonstrueerida, aga praegu ei käi jõud kõigest üle.”

Laatre Piim harib rohkem kui 1800 ha maad. Lisaks heintaimedele kasvatatakse

ka teravilja ja rapsi. Põldude väetamiseks kasutatakse põhiliselt oma lehmade läga, mida tuleb aastas umbes 15 000 tonni.

Sõnnikumajandus on Laatre Piimas korras. Ehitatud on tänapäevased lägahoidlad ja vanemate lautade juures renoveeritakse tahesõnnikuhoidlaid. Läga läheb põldu unikaalse vedelsõnnikulaoturiga, mis viib selle otse mulla pindmisse kihti. Vili kasvab sellise tehnoloogia toel jõudsamalt.

Edda Vahtramäe meelest on loomulik, et suurtootmine tegutseb kõrvuti taludega, sest mitmekesisus tõstab maaelu väärtust. “Mul oleks südamest kahju, kui talud kaoksid. Tore on, kui mõni kümne lehmaga talu siin metsade vahel talitab, maal on ruumi kõigile,” arwab Laatre kandi piimanduse eestvedaja.

*Käesoleva loo aluseks on Silja Lättemäe artikkel ajalehes Maaleht (2010).*

*Eesti Maaülikooli professor Olav Kärt: „Vaid lähedased inimesed teavad, kui palju on Eddalt nõudnud sellise suurepärase karja kujundamine ja farmi juhtimine. Edda on jäänud truuks eesti punasele veisetõule ja on kasutanud nii aretuslikke kui söötmistehnoloogilisi võimalusi produktiivsuse suurendamiseks.“*

***Eesti punane tõug 2009***

*Kokku 20578 lehma*

*Lehma kohta 6995 kg piima*

*Piimas rasva 4,28%*

*Piimas valku 3,44%*

*allikas: Jõudluskontrolli Keskus*

# LIIA SOOÄÄR HOIAB ELUS PÕLIST MAAKARJA

Kange saare naine Liia Sooäär hoiab elus põlist eesti veisetõugu – maakarja. “Minu elu sisu on maakari, mahetootmine ja talupidamine,” ütleb Eesti parima maakarja omanik. Liia on särav ja kergejalgne naine, kes teab oma missiooni väga täpselt.

Saaremaal Uustla ökotalu koplites toimetab pull Aadu järelevalve all 21 helebeeži lehma. Karja piimaand on 5872 kilo lehma kohta. Talu kasutuses on 85 ha maad, sellest 12 ha teravilja ja 59 ha rohumaad.

“Ma pean nad koju vilistama,” ütleb perenaine lüpsiaja saabudes ja laseb kuuldavale kerge viletrilleri. Misperale kari end juba 1995. aastal ehitatud 35kohalisse vabalauta lüpsiootele sätib. Teiste hulgas ka viieaastane Kelli, kes pärjati tänavu saarte vissiks maakarja arvestuses.

## **Eesmärk maakarja elus hoida**

Liia on lõpetanud põllumajandusakadeemia ja tuli pärast kõrghariduse omandamist kodukanti agronoomiks. 1990. aastal tuli võimalus uuesti talu pidama hakata.

Kui Ain-Ilmar Leesment 1989. aastal maakarja seltsi taastas, otsis ta inimesi, kes sooviksid põlist ja väljasuremisohus tõugu kasvatama hakata. Liiale tundus, et see on

koht, kus teda vajatakse. 1990 ostis ta kaks maakarja mullikat.

“Leesmendi innustunud jutust sain teada, kui oluline on maakari eestlastele olnud ja kui palju on sellel tõul häid omadusi. See andis mulle tohutu motivatsiooni ja tahtmise maakarja päästma hakata,” räägib Sooäär. Sellest hetkest peale hakkas Uustla kari muutuma. Liia ostis maakarja lehma juurde kust sai. Haapsalu külje alt tõi lehma ja vasika, Hiiumaalt sai kolm korralikku maakarja looma. Saaremaa lihatööstusega oli kokkulepe, et kui sinna tuuakse tapale mõni maakarja lehm, saab Liia ta endale. Maakarja praakloomi ostes on ta päästnud 15 looma elu.

“Neid lehma on ainult viiesaja ringis, kedagi ei saa tapamajja lasta. Kehvemad või praaklehmad paaritan heade pullidega ja järgmine põlvkond on juba parem,” selgitab Liia. “Ma ei aja taga suurt raha. Minu eesmärk on eesti maakarja elus hoida, seda propageerida ja levitada,” ütleb ta.

“Kui talu pidama hakkasin, mõtlesin väga põhjalikult, millega tegelda,” meenutab Liia Sooäär, kelle põhimõte on säästa keskkonda ja loodust. “Käisin läbi mahetootmise koolituse, kus saksa teadlased tegid selgeks,



***Eesti maatõug 2009***  
*Kokku 475 lehma*  
*Lehma kohta 4701 kg piima*  
*Piimas rasva 4,64%*  
*Piimas valku 3,42%*  
*allikas: Jõudluskontrolli Keskus*

kuidas mikroorganismid mullas tegutsevad, milline peab olema külvikord ja kuidas loodus end ise taastab, kui inimene liiga palju vahele ei sega.”

### **Puhas koorejäätis maalehma piimast**

Kui mahedalt toodetud maakarja piimast saaks rohkem raha, peaksid inimesed maakarja enam, arwab Liia. Maakarja piim on rasva- ja valgurikkam ning paremate laapumisomadustega, mis on tähtis juustutootmiseks.

“Kahjuks pannakse suurtes kombinatides mahepiim ja maakarja piim tavalise piimaga ühte pütti. Nii läheb maakarja piima eriline maik, magusus, tervislikkus, rasva- ja valgurikkus ostjate jaoks täiesti kaduma. Sellest peab midagi erilist tegema,” mõtiskleb Liia Sooäär.

Sellel naisel ei jää mõte ainult mõtteks. Kevadel hakkas ta käima toidukäitlemise koolitusel. Tema kodukülas asuv pood tahtis müüa mahevõid ja puhast koorejäätit. Külaaktivistide eestvedamisel hakati kohapeal neid tootma, tooraineks valiti Liia Sooääre karja mahe maalehmapiiim.

“Kolme lüpsikorra piim läheb kombinaati, neljas lüps mahevõi ja koorejäätise tegemiseks,” selgitab ta.

Liia Sooääre meelest võiks kogu tema rikka loodusega omapärane kodusaar olla täis mahetootjaid talusid. “Talud ei koorma keskkonda, nad hoiavad küla ning äärealad elus ning päästavad kenad looduslikud karjamaad võsastumast,” ütleb Uustla ökotalu perenaine.

*Käesoleva loo aluseks on Lii Sammleri artikkel ajalehes Maaleht (juuli 2010)*

*Eesti Maakarja Kasvatajate Seltsi eestvedaja Käde Kalamees: „Liia on tõeline maakarja fanaatik, kes ei muretse ainult oma karja, vaid kogu maakarja tuleviku pärast. Ta on järjekindla tõuaretusega jõudnud sinnamaani, et tal on Eesti kõige kenam maakari, kes ka lüpsab väga hästi. Liia teab, et seda Eesti põlist tõugu on vaja säilitada ja paremaks aretada. Liia Sooääre prioriteedid on looduse bioloogiline mitmekesisus ja tasakaal ning mahetootmine.“*





***Piimasaadused – 1 portsjon 70-100 kcal:***

*2 dl piima, keefirit, petti, maitsestatamata jogurtit (kuni 2,5%)*

*1 dl puuvilja- või marjajogurtit*

*80 g kodujuustu (kuni 4%)*

*100 g kohupiima (kuni 5%)*

*80 g hapukoort (10%)*

*50 g kohupiimakreemi*

*30–35 g juustu (rasvasisaldus alla 25%)*

*20 g juustu (rasvasisaldus üle 25%)*

*30 g toorjuustu*

*allikad: Tervise Arengu Instituut, Eesti Piimaliit*

# VÄRSKED PIIMATOOTED IGA PÄEV

Eestit iseloomustab sarnaselt teiste põhjamaadega suur piimalembus. Piima on meie toidulaua igapäevane loomulik osa. Piim on üks tervisliku ja tasakaalustatud toiduvaliku põhisambaid. Piimatooted on inimorganismile sobiv toit kogu elu jooksul.

Inimene peaks iga päev sööma 2–4 portsjoni piimatooteid. Üks portsjon on olenevalt rasvasisaldusest 70–100 kcal ehk päevas on piimatoodetest vajalik saada kokku 140–400 kcal energiat.

Piim ja piimasaadused on kasulikud, sest need sisaldavad valke, kaltsiumi, magneesiumi, kaaliumi ning B-rühma vitamiine. Piimasaadustest saab meie organism kuni 75% vajalikust kaltsiumist. Rasvlahustuvatest vitamiinidest sisaldab piim eriti just kasvavale organismile vajalikku D-vitamiini, mis parandab kaltsiumi omastamist. Kui vere kolesteroolisisaldus on suur, tuleb eelistada rasvavaest piima.

Mitmetele piimatoodetele on lisaks tavalistele piimhappebakteritele lisatud erilisi probiootilisi piimhappebaktereid. Need elavad bakterid mõjutavad inimese seedetrakti mikroobikooslust positiivses suunas ja parandavad organismi tervislikku seisundit.

Piimasaaduste valikut rikastavad jogurtid, keefir, hapupiim ja pett. Hapendatud piimatoodetes on tavapiimaga võrreldes vähem laktoosi. Just väiksema piimasuhkrusisalduse tõttu sobib jogurt ja teised hapendatud piimatooted eriti hästi neile vähestele inimestele, kelle seedekulgla piimasuhkrut üldse ei talu. Ülekaalulistel ja südamehaigetel inimestel soovitame valida vähendatud rasvasisaldusega piimasaadusi, näiteks kuni 1,5% rasvasisaldusega piima, rasvata kohupiima jne.

Kohupiim sisaldab lisaks väärtuslikele valkudele ka rohkesti mineraalaineid, kuid vitamiinide hulk on kohupiimas töötluse käigus vähenenud.

Juust on suhteliselt rasvarikas, seetõttu ei ole kasulik seda iga päev suures koguses süüa. Kuid siingi on võimalik eelistada madalama rasvasusega juustusid.

*Piim on üks tervisliku ja tasakaalustatud toiduvaliku põhisambaid. Piimatoodete valik on lai. Nende vähete jaoks, kes piimasuhkrut ei talu, on olemas terve rida hapupiimatooteid. Proovi järele!*

# KODUNE PIIMABAAR





# MUSTIKA-BANAANI KOHUPIIMAJOOK

*Kahele*

*1 banaan*

*300 g kohupiimapastat*

*2 dl värsket piima*

*2 dl värskaid või külmutatud mustikaid*

*2 sl kaeramelbeid*

*0,5 dl subkrut*

*0,5 tl vanillisuhkrut*

Koori ja tükelda banaan. Pane kannmikserisse banaan, kohupiimapasta, piim, mustikad, kaeramelbed, suhkur ja vanillisuhkur. Püreesta kõik ühtlaseks ja serveeri kohe.



# LATTE MACCHIATO

*Ühele*

*2 dl värsket piima  
espresso kohv*

Vahusta piim espressomasina küljes oleva aurutoru abil ning vala siidine piim kõrgesse klaasi. Valmista espresso ning vala see piimale. Serveeri.





# CAPPUCCINO

*Ühele*

*1 dl värsket piima  
0,5 dl espresso kohvi*

Traditsiooniliselt on cappuccinos kolmandik espressot, kolmandik kuuma piima ja kolmandik piimavahtu. Lase tassi espresso. Vahusta piim espressomasina küljes oleva aurutoru abil. Vala piim kohvile. Cappuccino serveeritakse portselantassis, kuna portselan hoiab kuumust paremini kui teised materjalid. Tass peaks olema ümara põhjaga ning ülalt laienev, vaid siis seguneb vahustatud piim espressoga õigel moel. Ülalt laienev serv teeb lihtsamaks ka joogi pinnale piimavahuga kujundite joonistamise.



# JÄINE KOHVIKOKTEIL

*Neljale*

*300 g piima- või koorejäästist*  
*2 dl värsket piima*  
*1 dl espresso kohvi*

Pane kannmikserisse jäätis, piim ja jahtunud espresso. Mikserda ühtlaseks joogiks.



# JÄÄKOHV

*Viiele*

*4 dl kanget kohvi  
1 tl kaneeli  
0,5 tl vanillsubkrut  
4 spl subkrut  
3 dl värsket piima*

Sega kange kohvi hulka kaneel, suhkur ja piim. Jahuta ja asetä külmikusse. Serveeri koos jääga. See on suurepärane jook kuumal suvepäeval.



## KOHUPIIMA-BANAANI JOOK

*Kahele*

*3 dl värsket piima  
2 dl apelsinimahla  
1 banaan  
peotäis maasikad  
100 g lahjat kohupiima  
0,5 dl subkrut*

Koori banaan ja tükelda. Pane kõik ained kannmikserisse ja püreesta ühtlaseks. Serveeri kohe.





# MAASIKA-JOGURTI JOOK

*Kahele*

*200 g maitsestatamata jogurtit  
200 g külmutatud maasikaid  
poole sidruni mahl  
2 sl suhkrut  
0,5 tl vanillsuhkrut*

Pane kõik ained kannmikserisse ja püreesta ühtlaseks. Serveeri kohe.



# SUVINE HAPUPIIMA-MAASIKA JOOK

*Kuuele*

*5 dl hapupiima  
2 dl apelsinimahla  
100 g maasikaid  
2 sl suhkrut*

Vala kannmikserisse maasikad. Kalla peale  
pett ja apelsinimahla. Püreesta ühtlaseks ja  
serveeri kohe.



# TÕHUS HOMMIKUJOOK

*Kahele*

*3 dl värsket piima*

*2 dl õunamahla*

*1 banaan*

*4 kuivatatud ploomi või aprikoosi*

*2 sl müslit*

*4 sl lahjat kohupiima*

*1 sl suhkrut*

Koori banaan ja tükelda. Pane kõik ained kannmikserisse ja püreesta ühtlaseks. Serveeri kohe.



# MARJANE PETIJOOK KAMAGA

*Kahele*

*2 dl petti*

*1 dl punaseid sõstraid või jõhvikaid*

*3 sl suhkrut*

*2 sl kamajahu*

Vala kannmikserisse jõhvikad, lisa suhkur ja püreesta. Lisa pett ja kamajahu ning sega hästi ühtlaseks. Serveeri kohe.





# BANAANI-ANANASSILASSI

*Kafele*

*2 dl keefirit*

*2 dl naturaalist ananassimahla*

*1 banaan*

*suhkrut*

*jääkuubikuid*

Püreesta kõrges nõus saumikseriga või mikserkannus banaanid, lisa keefir, mahl ja pisut suhkrut ning jätka vahustamist kuni jook muutub kohevaks. Vala segu klaasidesse, lisa paar jääkuubikut ja serveeri magustoiduks või värskendava joogina toidukordade vahel. Soovi korral võid punaseid sõstraid lisades lassi veel põnevamaks muuta.



# MANGOLASSI

*Kolmele*

*3 dl maitsestatamata jogurtit  
1 dl mangopüreed  
2 tl sidrunimahla  
3 sl suhkrut  
1 tl värsket hakitud münti  
jääkuubikuid*

Valmista jook saumikserit või köögikom-  
baini kasutades. Sega kokteili koostisained  
kohevaks vahuks, kalla klaasidesse, lisa jää-  
kuubik ja paku kohe peale valmimist. Saad  
veel huvitavama maitsega joogi, kui kasutad  
tavaliste jääkuubikute asemel mahlajääd.



# PIIMATEE

*Neljale*

*4 dl vett*

*2 kaneelikoort*

*2 tera nelki või 0,5 sl purustatud värsket  
ingverit*

*1 tl kardemoniseemneid*

*2 pakki musta teed*

*0,5 dl fariinsuhkrut või mett*

*5 dl värsket piima*

*jahvatatud kaneeli*

Keeda madalal kuumusel vett ja maitseaineid umbes 10 minutit. Võta nõu tulelt, lisa teepakid ja lase teel kaanega kaetult 5 minutit tõmmata. Maitsesta suhkruga või meega, sega ja lisa 4 dl piima. Vala valmis jook kuumakindlatesse klaasidesse. Vahusta 1 dl piima, kalla vaht klaasidesse piimatee peale, puista kaunistuseks pisut kaneeli ja naudi sooja või külma joogina.



# RABARBERILASSI

*Viiele*

*2,5 dl rabarberitükke  
1-2 dl vett  
1 dl fariinsuhkrut  
1 kaneelikoore  
200 g maitsestatamata jogurtit  
2 dl värsket piima  
1 tl vanillisuhkrut*

Keeda fariinsuhkru ja kaneelikoorega maitsestatud vees rabarberitükke kuni need lagunema hakkavad. Jahuta, eemalda kaneelikoore ja püreesta keedis kõrges nõus saumikserit kasutades. Lisa jogurt, piim ja vanillisuhkur ja jätka vahustamist kuni jook muutub kohevaks. Kalla klaasidesse ja kaunistada jahvatatud kaneeliga.





*Eesti Toit*