

Ricotta – väärt toidupala vadakust

Omamaist ricotta't müüakse meil mitmel kujul, soolase ja magusana, kusjuures ostja võib valida kas teralise või pastalaadse toote, lisanditega või ilma. Miks mitte proovida?

Rahvusvahelises piimatoodete jaotuses kuulub *ricotta* värskete, valmitamata vadakujuustude perre. Seost juustudega toetab seegi, et toode valmib juustutööstuse kõrvalsaadusest vadakust.

Juust või kohupiim?

Seevastu olekult ja maitselt meenutab meil valmistatav *ricotta* pigem kohupiima. Ka meie müügi pakendite info liigitab ta kohupiimade perre, sest nimetustes on viide kas kohupiimale või vadakukohupiimale.

Ricotta nimelaadis peegeldub otseselt itaaliapärasus ja kaudses tõlkes tähendab see 'ülekuumutatud'. Juba ammustel aegadel oli Itaalias juustude valmistamine väga arenenud ning vadakut tekkis palju.

Mingil hetkel tuli keegi mõttele kergelt hapnenud vadakut veel kord kuumutada. Happeline keskkond ja temperatuur soodustasid vadakuvalkude sadenemist. Saadud valgumass tuli vaid kokku koguda ja nõrutada ning esmane *ricotta* oligi sündinud. Algul valmistati Itaalias *ricotta*'t peamiselt lambapiima vadakust, hiljem lisandus lehmapiimast tehtu.

Külluslik koostis

Lähtuvalt toormest on *ricotta*'s esindatud kõik inimesele vajalikud põhitoidainete rühmad. Parema tulemuse saamiseks lisatakse juustuvadakule ehk esmasele toormele kuni kümnenäädiku osas kas piima, koort või lüsi. Piima või koore lisamine suurendab ka lõpptoote rasvasust, mis muidu jääks liiga väikeseks.

Meil toodetud pressimata *ricotta*'s on koguseliselt kõige rohkem vett, mis moodustab ligi kolmveerandi too-



Ricotta on juust, ehkki meenutab pigem kohupiima.

te kaalust. Leidub ka piisavas koguses (7–11%) piimavalke. *Ricotta* valkude eripära seisneb selles, et tootes pole ülekaalus mitte tavaline piima varuvalk kaseiin, vaid juustuteost vadaku koostisse üle jäänud valgud. Toitlises väärtuse ja aminohappelise koostise poolest märgatavat erinevust pole, küll aga ei põhjusta *ricotta* kaseiinivalkude suhtes ülitundlikel inimestel erilisi vaevusi.

Kõnealusel toiduaines sisaldub arvestatavalt piimarasvu (7–8%), mis esinevad väikeste rasvakuulikestena. Rasvad tagavad toote arvestatava energiaenergia väärtuse, annavad sellele söömisel suus tajutava pehmuse ning aitavad kaasa mikrotoitainete imendumisele organismis.

Naturaalses *ricotta*'s leidub märkimisväärselt süsivesikuid (4–7%). Esmapõhjus on selles, et põhiosa juustuteo lähtepiima süsivesikutest, peamiselt laktoosist, jääb ka *ricotta* toormesse.

Kindlasti ei tohi aga panna võrdusmärki *ricotta* süsivesikute sisalduse ja laktoosisisalduse vahele. Kuumutamise ja toiduhappe koosmõjul osa laktoosist laguneb, moodustades glükoosi ja galaktoosi. Samuti karamellistuvad suhkrud osaliselt kuumutamisel ning see annabki *ricotta*'le nõrga, kuid siiski selgelt tajutava omalaadse maitse ja kreemja varjundi.

Kaloreid sisaldab loo peategelane mõõdukalt – sajagrammine *ricotta* kogus annab sõojale vastutasuks ligi 100–150 kilokalorit toiduenergiat.

Ricotta plussina peab mainima ka selle toiduaine arvestatavat kaltsiumi-

sisaldust. Kaltsiumirohkuse juuri tuleb otsida nii vadakust (suur osa juustuteo lähtepiima kaltsiumist jääbki vadakusse) kui ka *ricotta* valmistamise käigus lisatud kaltsiumisooladest.

Kuidas toiduks pruukida?

Meie kodumaist toodet saab edukalt kasutada salatite valmistamisel, kusjuures lisandiks võivad olla köögiviljad, seemned, maitsetaimed, krevetid, singi- ja vorstitükid, munad, või siis suhkur, puuviljad (tsitrused, pistaatsiapähklid, piiniaseemned), marjad, šokolaad, kaneel jne.

Lähtuvalt lisanditest võib *ricotta*'st kujundada kas soolaseid või magusaid salateid. Saab veelgi lihtsamalt läbi: osetud *ricotta*'le lisada hapukoort ja soola.

Teine võimalus on värskete või külmutatud marjade, kisselli või moosi kasutamine lisandi rollis. Kodumaised marjalisandiga rikastatud *ricotta*-põhised magusroad on ka meie müügilehtides. Võrreldes naturaalse *ricotta*'ga, sisaldavad need desserdid vähem valke ja rasvu, kuid see-eest külluslikult süsivesikuid.

Ricotta plussiks ongi see, et nii olekult kui ka maitselt sobib ta vägagi erinevate toiduainetega. *Ricotta* kodumaal kasutatakse selle eri vorme pastaroogades, kas täidisena või lisanditena. *Ricotta* teine väga levinud kasutusala Itaalias ning mujalgi maailmas on magusad küpsetised ja vormiroad.