

Tervislikke toite ternespiimast

Ternespiimaks, ka sääрпиimaks nimetatakse piima, mida saadakse lehmadel pärast poegimist umbes ühe nädala vältel.

Maaperenaised on kurtnud, et nad ei oska ternespiima eriti toiduks kasutada. Kuna mul on võimalus seda saada maalt poja talust, püüan oma kogemuste-katsetuste põhjal nõu anda. Kui ternespiim juba vasikad kepsutama paneb, miks ei võiks siis ka inimene kasutada seda enda turgutamiseks ja hea meeleolu loomiseks.

Ternespiim erineb suuresti tavalisest piimast: värvus on tumedam kollane, isegi punakas, maitse on soolakas ning vähem magus. Ternespiim on tunduvalt suurema toiteväärtusega kui tavaline piim, seda just rikkaliku valgu-, vitamiinide ja mineraalainete sisalduse poolest. Ternespiima valgud on täisväärtuslikud ning koos teiste piimas olevate toitainetega organismis kergesti omastatavad. Juba ternespiima soolakas maitse viitab sellele, et tegemist on rikkaliku mineraalainete sisaldusega piimas. See võimaldab paljud toidud valmistada ilma tava-soolata.



REPRO

Ternespiima on suure valgusisalduse tõttu võimalik kasutada toitudes muna asemel.

Ternespiima kasutatakse üksnes kuumtöödeldult. Samas tuleb hoiduda liigsest kuumutamisest-küpsetamisest, sest siis on valgud

juba organismis raskemini omastatavad.

Esimese lüpsi piima tavaliselt inimtoiduks ei tarvita, see läheb vasikatele. Teise ja kolmanda lüpsi piimale (seda saadakse rohkem, kui vasikad seda vajavad) võib lisada isegi mõningate toitude valmistamisel tavalist rööska piima, kuna piim kalgendub tugevasti.

Neljandast, viiendast lüpsikorrast vähendatakse tavalise rööska piima koguse lisamist või jäetakse see hoopis ära, olenevalt valmistatavast toidust. Kuuenda lüpsi korral läheneb ternespiima koostis tavalisele piimale, see ei kalgendu kuumuta-

misel enam nii tihedaks kui esimestest lüpsidest saadu.

Soomlased peavad ternespiimast väga lugu, valmistades sellest imemaitsevaid kooke ja magustoite.

Ternespiima on võimalik sügavkülmutada ning nii on seda tarvilikul ajal võtta. Olen ka ise kasutanud ternespiima sügavkülmutatult, kuid pärast toatemperatuuril ülessulatamist tuleb see muidugi kohe toiduks ära tarvitada.

Järgnevates retseptides on kasutatud teise ja kolmanda päeva ternespiima. Eriti hea on ternespiim vormiroogades, pannkookides, küpsetistes.

