

Kevadesse, märgates

E nne kui jõuate lehitsedes-lugedes diabeediloo juurde, tahan ise küsida-vastata: miks on vaja ikka ja jälle rääkida kroonilistest ja rasketest haigustest? Aga selleks, et mõistaks ise terve olla ja kaasinimeste juures haigust ära tunda. Liiga palju on neid juhtumeid, kus haige inimene jäetakse abita, uskudes, et too on purjus. Oleme unustanud ilusa ütlemise, et parem on ise petta saada kui kahtlustada süütut.

Teisalt on haigusi uurides oht endale mõni külge mõelda. Mäletan, et ülikooli ühikatoas haigustest pakatavat õpikut kapsaks tuupides leidsime muu hulgas, et meil on absoluutselt kõik haigused, välja arvatud need, mille üheks tunnuseks oli äge kõhnumine. Niisugune kummaline enesehinnang siis toonastel kärbeskaalus tudengineidudel.

Suveks saledaks saamine – see on kõiksugu (valimis)loosungite kõrval läbi kevadete võimsaim üleskutse ja eri põlvkondade naisi ühendav eesmärk. Eestis, kus rannasuve kestuseks on napid loetud päevad, meenutab see sprinti, kus kõik dopinguvahendid on lubatud: pillid, pulbrid, plaastrid, teed, kodutrenni imevidinad...

Usun, et arstid soovitaksid lõputute sprintide asemel pigem elukestvat pikamaajooksu – nii normaalse kehakaalu kui terve olemise nimel. Kusjuures mitte niivõrd haigustega võidu, vaid

neist pikalt ees. Ja ärge unustage sellel teekonnal juua palju puhast vett ja kase-mahla!



KAJA PRÜGI



KRISTEL VOKK

Ricotta-pannkoogid ehk sõrnikud.

RICOTTA – väärtuslik toiduaine

Nimetusega ricotta tähistatakse juustu tootmise kõrvalproduktist piimavadakust toodetud valgurikast toiduainet.

Ricotta võib olla nii kohupiim kui ka toorjuust, millele on omane kõrgeandatud toiteväärtus vadaku- ehk seerumivalgude (albumiinide) sisalduse tõttu. Toote valgusisaldusest moodustavad seerumivalgud kuni 90%.

Seerumivalgude omastatavus organismi poolt on tavalise piimavalgu ehk kaseiini omastatavusest tunduvalt suurem. Seetõttu on *ricotta* suurepärase valguallikas füüsiliselt aktiivsetele inimestele.

Ricotta on ka väga kaltsiumirikas – 100 g toodet katab 20–25% täiskasvanud inimese päevasest kaltsiumivajadusest. Kaltsiumi omastamisele aitab kaasa *ricotta* tasakaalustatud piimarasva sisaldus. Nimelt on piimarasv inimese organismile asendamatu abivahend kaltsiumi omastamiseks.

Ricotta-kohupiima ja -juustu keemiline koostis varieerub suures ulatuses olenevalt sellest, kas vadakule on lisatud enne vadaku kuumutamist piima ja milline on konkreetne valmistamise tehnoloogia. Kindlasti pole *ricotta*-le lisatud konservante.

Ricotta on madalama happesusega kui tavaline kohupiim, seepärast sobib see inimestele, kes ei talu kohupiima suhteliselt kõrget happelisust.

Ricotta on väga populaarne Vahe-mere maades, eriti Itaalias, kus seda süüakse võileivakattena, magustoiduna, aga kasutatakse ka pastatoodete maitsestamiseks. Kuid koos tervisliku toitumise väärtustamisega on vadakutoodete tarbimine kasvanud ka Euroopas ja USAs.

Maitselt on *ricotta* mahe, õrnalt tuntava karamellise maitsega. Seepärast kasutatakse *ricotta*-t nii soolaste kui magusate roogade ja küpsetiste valmistamiseks.

TT

Kristel Vokki retsepte *ricotta*'ga

Loe ka tema blogi: crystels.blogspot.com

Ricotta-pannkoogid ehk sõrnikud

Vaja läheb (u 10 sõrniku jaoks)

- 200 g *ricotta*-kohupiima
- 2 muna
- 0,5 dl suhkrut
- 0,5 dl jahu
- 0,5 tl vanillisuhkrut või vanillipulbrit
- praadimiseks õli

Sega kõik komponendid kokku. Prae sõrnikud keskmisest madalamal kuumusel mõlemalt poolt kuldpruuniks. Serveeri moosi või hapukoorega.

Järg lk 180