

rusisaldus jaotub enam-vähem võrd-  
selt glükoosi, fruktoosi ja sahharoosi  
vahel.

Selge on see, et biokeemilisest ots-  
tarbekusest lähtudes teisi põhitaitai-  
neid peale süsivesikute datlite vilja-  
lihas eriti olla ei saa. Ja nii see ongi,  
sest datlite koostises on vähe nii valke  
(1,5–2%) kui rasvu (alla 0,5%). Sel-  
lest ka põhjendus, miks kõrbeelanik-  
ud on datleid aastatuhandete vältel  
söönud koos piimaga – et saada lisaks  
valke ja rasvu.

Just suhkrurikkus annab kaalu-  
ka panuse datlite energiaküllusesse,  
mis sajagrammise koguse ehk umbes  
kümne vilja korral vastab ligi veeran-  
dile tuhandele kilokalorile.



Mainimist vajab datlite kiudaine-  
sisaldus, mis tavaliselt jääb 6–8% pii-  
resse.

Samuti paistavad datlid silma mär-  
kimisväärse kaaliumi-, fosfori- ja mag-  
neesiumisisaldusega ning mikroele-  
mentidest leidub neis arvestatavalt  
rauda, tsinki, vaske ja seleeni.

Vitamiinidest on esindatud peami-  
selt B-rühma liikmed, kuid värsketes  
datlites on arvestatavalt isegi vitamiini  
C, mille hulk kuivatamise käigus  
siiski tunduvalt väheneb.

Mõned kuivdatlid on pindmiselt  
töödeldud siirupiga, mis neid mõne-  
võrra pehmitab.

### Kuidas süüakse?

Lõviosa meil müüdavaid datleid on  
kuivatatud ja suurest suhkrusisaldu-  
sest lähtuvalt pruugitakse neid peami-  
selt magusroogade valmistamiseks  
või nositakse niisama.

Kuivatatud datlite säilimist soodus-  
tavad nii vähenenud veesisaldus, suur  
suhkrute hulk, millel on konserveeriv  
toime, kui ka viljade täiendav töötlus.  
Viimasel juhul on kuivatatud vilju veel  
kuumutatud kahjurite hävitamiseks.

Tumenemise vältimiseks on osa  
kuivdatleid töödeldud sulfititega.  
Seda peaksid jälgima need inimesed,  
kes on sulfitite suhtes tundlikud.

Jahedas ja kuivas hoiukohas säili-  
vad kuivatatud viljad isegi kauem kui  
aasta. Sageli pressitakse kuivatatud  
datlid paremaks kaubastamiseks tih-  
kelt kokku. Kuivatatud datlitest keede-  
takse meil sageli kisselli, kuid nendest  
saab eelneva niisutamisega valmista-  
da ka keedist, kompotti ning võiet.

Kombineerides datleid šokolaadi  
või martsipaniga, saab neist teha mit-  
mesuguseid maiustusi, mis, tõsi küll,  
maitsmismeelele väga magusad on.  
Datlilisand sobib ka piimatoitude, te-  
raviljast tehtud söökide, juustuvali-  
ku, puuviljasalatite ja isegi liharooga-  
de juurde. Viimasel juhul kasutatakse  
datleid sageli kastmetes.

Purustatud kuivdatleid lisatakse  
müslidesse, kuivatatud puuviljade  
segudesse, putrudesse ja vormiroo-  
gadesse. Omalaadse maitsevarjundi  
omandavad datlid koos vürtsidega,  
kusjuures väga hästi käivad nad kok-  
ku kardemoniga.

Datlikasvatuspriirkondades on are-  
tatud ka selliseid sorte, milles põhiosa  
süsivesikutest esineb mitte suhkrute,  
vaid hoopis tärklisena. Sellistest dat-  
litest jahvatatakse jahu, millest oma-  
korda valmistatakse küpsetisi, samuti  
saab tärkliserikkaid vilju keeta ja praadi-  
da ning pakkuda toidulisandiks.

**URMAS KOKASSAAR**

## KUIDAS KASUTADA

# Toorjuust soolaselt ja magusalt

Toorjuust on pehme juust, mida val-  
mistatakse lehmapiima koorest. Klas-  
sikalise toorjuustu tegemisel lisatakse  
koore hulka juuretisi, mis piimaval-  
gud kalgendab. Saadav segu filtreetri-  
ritakse ja tihendatakse vastava sead-  
me abil. Kreemjas segu maitsestatakse,  
muudetakse ühtlaseks ja pastöri-  
seeritakse.

Meie kauplustes müüakse toor-  
juustu nime all sageli ka toodet, mis  
on pigem kohupiim. Võrdluseks – ko-  
hupiima tegemiseks kuumutatatakse  
hapendatut piima, mille tulemusel  
piim läheb kokku ja sellest kalgendist  
saadaksegi kohupiim. Kohupiimapaki  
avamisel eraldub sealt rohkem või vä-  
hem vadakut.

Toorjuust on kohupiimast vähem  
“vesine” ning rasvasem. Toorjuus-  
tu tegemisel hapendatakse koort vä-  
hem kui kohupiima puhul, mistõttu  
on toorjuustu maitse mahedam ja vä-  
hem hapu.

Erinevalt muudest juustudest ei  
omanda toorjuustud seismisel min-



geid uusi maitse- ega lõhnaomadusi,  
vaid võivad hakata neid hoopiski ta-  
sapisi kaotama. Seetõttu võiks toor-  
juuste hoida külmkapi kõige jaheda-  
mas osas.

Maailma tuntuim toorjuust on Phi-  
ladelphia, mida hakkas New Yorgis  
1872. aastal valmistama meier Wil-  
liam Lawrence. Eestis on klassikalisel  
viisil valmistatud Farmi toorjuustud.

Toorjuustu võib määrada leivale,  
kuid sellest saab valmistada ka soola-  
seid ja magusaid roogasid.

■ Kartuli-toorjuustuvormi valmista-  
miseks asetage u 1 kg kooritud viilu-

tatud kartuleid küpsetusvormi põhja  
ja pange ahju küpsema. Segage 400 g  
toorjuustu hulka 2 muna ja näpuotsa-  
ga soola. Kloppige, kuni saate ühtlase  
massi. Lisage tõrts rõõska koort. Kui  
kartulid on peaaegu pehmed, vala-  
ge peale juustumassi. Küpsetage, kuni  
mass on tahenenud ja pealt kuldne.

■ Juustukoogi täidise valmistamiseks  
segage 60 g jahu 200 ml hapukoore-  
ga ühtlaseks massiks. Eraldi kausis se-  
gake toasoe toorjuust 200 ml suhkruga,  
lisage 120 ml piima ja segage. Li-  
sage ükshaaval ja pidevalt vahustades  
4 muna. Lõpuks segage jahu-hapukoore-  
segu toorjuustuseguga kokku üht-  
laseks massiks. Valage saadud mass  
koogipõhjale, mis võib olla eelnevalt  
küpsetatud kas muretainast või tehtud  
küpsetistest. Kuumutage ahi 170 kraa-  
dini, küpsetage umbes tund aega.

**VIVIKA VESKI**

Allikas:

ASi Maag Piimatööstus  
materjalid