

# KODUSED SOJATOIDUD: sojapiim, jogurt, tofu, jogurtijuust, okara



Sojauba on übeaastane taim. Selle viljade valmides moodustub kaun, kus sees on umbes viis veidi ovaalse kujuga seemet. Kõige levinumad on kollased sojaoad, kuid leidub ka rohelisi ja musti. Teadlased on kindlaks teinud, et regulaarne sojatoodete söömine kiirendab ainevahetust, vähendab südamete-veresoonehaiguste riski, alandab vererõhku ja kolesterooli jne.

## Sojapiim – kuidas valmistada?

Sojapiim on suurepärase lehmapiimaasendaja eriti neile, kel on laktoositalumatus. Ühe liitri sojaapiima valmistamiseks kulub u 60–70 grammi sojaube.

Leotage sojaube umbes 8–16 tundi ning loputage. Loputamise ajal hõõruge ube omavahel kokku, et kest eemalduks. See parandab piima maitset. Kõige mugavam on sojaapiima valmistamisel kasutada sojaapiimamasinat, mis ise purustab sojaoad ja keedab

ka piima. Samas saab kenasti hakkama kannmiksigra ja ise keetes.

Pärast valmimist kallake sojaapiim läbi sõela sobivasse anumasse. Sojaapiima võib maitsestada kakao, puuviljade, banaani, vanilli või soolaga. Sojaapiim säilib külmikus umbes nädala.



## Jogurt sojaapiimast

Esmalt steriliseerige anum ja segamislusikas. Selleks tuleb neid umbes üks minut keeta või panna vähesse veega 3–5 minutiks mikrolaineahju. Jogurti valmistamiseks võib kasutada ka spetsiaalset jogurtimasinat.

Kallake sojaapiim anumasse ja lisage jogurtijuuretis, võite kasutada ka 2–3 lusikatäit naturaalselt jogurtit. Jogurti kääritamiseks on vajalik ühtlane temperatuur 40–45 kraadi. Katke kääritamisanum kaanega ja laske 8–12 tundi käärida. Mida pikem on kääritamisaeg, seda suurem on happelisus.

Kõige parem on panna vast valminud jogurt külmikusse ja lasta tal seal 6–12 tundi jahtuda.

Külmikus säilib jogurt kuni 10 päeva, ent laktobatsillide kontsentratsioon on parim esimese kolme päeva jooksul.

Säilitage 3–4 lusikatäit jogurtit (umbes 30 ml) järgmise partii juureteks. Kui vana partii on vanem kui kolm päeva, kasutage uut juuretist.

Jogurti maitsestamiseks kasutage puuvilju, moosi, kookost, kaneeli jne.

## Jogurtijuust

Naturaalse jogurti baasil saab teha juustu. Selleks kasutage tofu valmistamise komplekti. Lisage jogurtile natuke soola ja maitsetaimi (nt punet) ning valage segu marliga kaetud tofuanumasse. Ühendage marli otsad ja pinguldage kergelt kaane abil. Asetage anum konteinerisse nõrguma. Laske külmikus umbes 12 tundi nõrguda, siis avage marli ja eemaldage juust.



## Tofu valmistamine

Tofu ehk taimne juust saadakse sojaapiima kalgendamise (tekib kodujuustuataoline mass) ja pressimise teel. See sisaldab palju valke, vitamiine, mineraal- ja kiudaineid ning samas vähe energiat.

Lisage sojaapiimale kalgend, segage õrnalt ja oodake 15–20 minutit, kuni tekib õrn kalgend (vadak hakkab eralduma). Katke teine nõu marliga ja valage kalgend laiema köögitarvikuga aegamisi marliga vooderdatud nõusse. Ülearune vedelik voolab alt välja – laske sel vabalt eralduda, keerake marli tofu peale ja asetage sellele kaas.

Kalgendamiseks lisage 1 liitrile sojaapiimale 2 sl sidrunimahla või 1/3 tl sidrunhapet.

Soovitatav on leida kaanele mingi raskust andev ese, mis suruks massi tihedaks (tofuks). Tofu saavutab paraja tiheduse u 60 minutiga. See on valmis, kui vadakut enam ei eraldu ning tofutükk on karbist välja võttes kompaktne ja seda annab lõigata. See on maitsestamata, kõige naturaalsem tofu.

Maitse andmiseks võite sõelal olevale pehmele tofule lisada head ürdisoola; värsked, kuivatatud, marineeritud küüslaugutükikesi; seemneid, vetikaid, samuti paprikat või päikesekuivatatud tomati tükkikesi, aedvilja- või puuviljatükikesi vms.

Tofule tuleks leida sobiv kaanetatav nõu külmkapis jahutamiseks ja säilitamiseks. Tofu säilib 10–15 päeva, vajadusel võib ka külmutada.



## Okara

Igakordsest sojaapiimakeetmisest ülejäävat tahket jääki nimetusega „okara“ kasutatakse lihatoitude lisandina ja näiteks muna asemel. Okara sisaldab kahevalentset rauda, kiudaineid, aminohappeid, kaltsiumi ja mitmeid vitamiine.

Okarat võib röstida/kuivatada praehjus u 100kraadilisel temperatuuril. Kui soovite maitsestada, siis andke talle enne kuivama sättimist soovitud nüanss lisanditega. Samas võib maitsestamata okarat kuivatada, seda on hea kasutada mitteremgusates toitudes, ka magusates vormikookides, pannkookides jm.

Soodsaimad säilitusaineteta, päikesekuivatatud, vaakumpakendis goji-marjad leiad siit:

[sojapood.ee](http://sojapood.ee)

