

» VÕRDLEME JOOKE

| Karastavad joogid | Kali | Õlu | Kaljamaitseline limonaad |
|--------------------|--|----------------|--|
| Millest tehtud? | Rukki- ja odralinnastest | Odralinnastest | Suhkrust, veest ja maitseainetest (vahel lisatud linnaseekstrakti) |
| Kas on kääritatud? | Jah | Jah | Ei |
| Kääritaja | Piimhappebakter (veidi võib olla lisatud pärm) | Pärm | Pole |
| Alkoholisaldus | Kuni 0,5% (vanasti kuni 2%) | Alates 0,5%st | 0% |
| Suhkrusisaldus | Väike | Väike | Suur (vahel on suhkur asendatud kunstliku magustajaga) |



tamise tehnoloogia sarnaneb peaaegu täielikult õlle omaga. Peamine erinevus on koostisainetes. Õlut pruulitakse odralinnastest, kalja rukki- ja odralinnastest; õlut kääritab pärm, kalja piimhappebakter (veidi võidakse lisada ka pärm).

Mõlemad joogid, nagu kõik kääritatud joogid, sisaldavad kuigipalju alkoholi. Kali sisaldab seda aga nõnda vähe – A. Le Coqi oma näiteks 0,5% –, et seda pole põhjust liigitada alkohoolsete jookide hulka.

Kali on kasulik ka lastele, Tarmo Noop on veendunud, et kindlasti kasulikum kui suhkruisurupist ja maitseainetest kokku segatud joogid. Seda

võiksid tema sõnul vältida ehk vaid päris pisikesed lapsed.

Samas sisaldab keefir rohkem alkoholi kui kali ning mitte väga ammusel ajal keefirit lausa soovitati pakkuda väikelastele. Alkoholipelgajad võiksid teada ka, et seda kardetud ainet lisatakse mitmetesse kommidessegi.

Kuna käärimisprotsess kujutab endast suhkru muutumist alkoholiks, jääb ehtsasse kalja vähem suhkrut kui enamikusse muudesse karastusjookidesse, sealhulgas maitseainete abil kokku segatud kaljamaitselisse jooki. Tänu sellele pole kali nii magus ja kustutab paremini janu. Samuti sisaldab ta vähem kaloreid.

Saladus peitub hügieenis

Veneaegne kali säilis viis kuni seitse päeva, tänapäevane pudelikali säilib viis kuud. Tänu sellele saab seda üldse kauplustes müüa. Saladus ei peitu aga Noobi sõnul milleski muus kui hügieenis.

Kaljapudelis ei jää ainsatki bakterit, käärimine, nagu ka kõik muud protsessid, on seal peatatud. Veneaegse kaljas käis aga kõik edasi. Nõnda võis selles alkoholisaldus säilimisaja lõpuks tõusta kuni 2%ni. Sisse võis jääda ka muid baktereid, kes seal samuti ohtralt paljusid.

VIVIKA VESKI

» KÖÖK

Mõistlikult maitsestatud toit

Maitseaineid ja -taimi oskuslikult kasutades võib ka tavalistest toiduainetest valmistada uudseid toite. Külmale roale lisatakse maitseaineid rohkem kui soojale.

Siiski ei tohi maitseained toidu loomulikku maitset varjutada, vaid nad peavad seda esile tõstma. Kui korraga kasutate mitut maitseainet, peab tekkiv lõhnaja maitsekoostis olema selline, et ükski neist ei domineeriks.

Eriti peaks jälgima kogust, lisades musta pipart, tšillit, muskaati, küüslauku. Enamik rohelisi maitsetaimi on nõrgalt vürtsikad ja tervisele kasulikud ning neid võib toidule lisada üksikult või mitmesuguste segudena.

Kartulimuffinid

- 1 ½ dl kohupiima
- 1 dl piima
- 1 muna
- 1 tl soola
- 1 dl hakitud murulauku
- 3 dl nisujahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 6 väikest keedetud kartulit
- 1–2 sl õli
- näputäis tillilehti

Segage kausis kohupiim, piim, muna, sool ja pool hakitud murulaugukogusest. Lisage jahule küpsetuspulber ning segage see kausis ühtlaseks tainaks. Jagage tainas kuude rasvaineiga määratud muffinivormi, millest igasse suruge ettevalmistatud kartul.

Kastke väikesed kooritud keedetud kartulid õlisse, siis ülejäänud hakitud murulaugu sisse ning asetage tainasse. Soovi korral võite mõne tera jämedat soola peale puistata. Küpsetage 200° juures umbes 30 minutit.

Juurde pakkuge sinki või soolala ning salatit.

Hakklihavorm kartulipüreega

- 400 g hakkliha
- 1 muna
- 2 porgandit
- riivitud muskaatpähklit
- 1 sibul
- 6 dl kartulipüreed
- 2 tl õli
- ¼ tl jahvatatud musta pipart
- 1–2 sl teravamaitselist ketšupit
- 1 dl riivjuustu

Riivige kooritud porgandid jämeda riiviga, peenestage sibul ja kuumutage mõlemat õlis, kuni sibul klaasjas. Siis lisage hakkliha ja praadige segades, et see sömerjaks küpseks. Segage hulka vees lahustatud ketšup ning kuumutage kaane all umbes 5 minutit. Jälgige, et vedelik ei auruks täielikult.

Eelmisest toidukorrast järele jäänud kartulipüreele lisage muna ja muskaatpähklit ning kloppige läbi. Pool püreeest valage rasvaineiga määratud vormi, sellele tõstke maitsestatud hakkliha ning peale ülejäänud

püree, millele puistake juustu. Küpsetage 225° juures umbes 15 minutit. Lauale andke kevadise värse salatiga.

Karge kurgikaste

- 400–500 g kurki
- 2 ½ dl maitsestatamata jogurtit
- 1 küüslauguküüs
- 2 sl sidrunimahla
- hakitud murulauku
- hakitud karulauku
- hakitud tilli
- petersillilehti
- soola
- suhkrut
- purustatud musta pipart

Lõigake pikk salatikurk peenikes-teks ribadeks, maitsestage vähese soolaga ja laske sõelal kuivemaks nõrguda. Siis segage peenestatud kurk hakitud maitserohelisega, maitsestage sidrunimahla, suhkru ja pipraga ning hoidke enne tarvitamist paar tundi külm.

KADRIN LINNA