



sentreeritud toiduenergia allikas, kodukokkajatele annab võimaluse magusate kastmete, kreemide ja küpsetiste lihtsamaks valmistamiseks.

Koostis nagu piimal

Just suhkruga kondenspiim on toode, millele tööstuses lisatakse sobivas koguses kas kakaod või kohvi. Kakao ja kohv pannakse juurde kas siirupi või ekstraktina. Selliste toodete lahjendamisel saadakse omapärase maitsega magus kakao või kohv.

Ehtne kondenspiim ongi valmistatud vaid piima kondenseerides, ehk teisisõnu – tootes ei ole taimseid õlisid. Järelikult on kondenspiima põhitoitained samad mis piimaski: suhkrud, rasvad ja valgud. Juhul kui tootele pole midagi lisatud, pärinevad kõik toitained piimast, kuid tänu vee osakaalu vähenemisele on nende suhteline kogus tootes lihtsalt suurenenud ja seetõttu ka energeetiline väärtus piimaga võrreldes mõnevõrra kõrgem.

Magustatud kondenspiimale on lisatud külluslikult sahharoosi, mis lõpptulemusena suures osas määrabki toote energeetilise väärtuse. Kõik suhkruga rikastatud kondenspiimad või nende põhjal tehtud kakao- ja kohviversioonid on arvestatavad kaloriandjad. Sada grammi tihket magusollust annab sööjale 300–350 kilokalorit.

Aga alati saab ju kasutamisega piiri pidada. Suhkruga kondenspiima lisamisel teistele toitudele peab arvestama sellega, et tootes on suhkur lahustunud kujul juba olemas.

URMAS KOKASSAAR

Hinnatud abiline ilmub taas

Juba kahe nädala pärast ilmub uus Maalehe aastaraamat. Ka seekord on aastaraamat kindlakujunenud raamatuformaadis, mis eelmisel aastal lugejatelt palju positiivset tagasisidet sai.

Kandvam osa sellest kuulub traditsiooniliselt kalendaariumile, sealhulgas ülipopulaarsele Thunide külvikalendrile, mille järgi joondutakse mitte üksnes istutusaja valikul, vaid ka taimede kasvatamisel, saagikoristusel ja hoidiste talletamisel. Kalendris on märgitud päikese ja kuu tõusud ja loojangud, kuufaasid, tähtkujude mõju algusajad, soodsad istutusajad. Muidugi ka aastaegade algused, tähtsamad rahvakalendri tähtpäevad, riiklikud pühad ja päevad, mil tuleb heisata Eesti Vabariigi lipp.

Kalendrist leiakte nõuandeid eri valdkondadest: aiandus, käsitöö, tervis jm. Mil-lal istutada ümber toalilli? Mil-lal ja kuidas lõigata viljapuid? Kuidas ohutult lõket teha? Mida teha, et reisil terve püsida? Mil-line taim on ebaküdoonia ja kas kasvatada aias jõhvikaid? Kõigile neile küsimustele saate kalend-

rist vastuse. Lugu “Millest kõnelevad külvikalendrid” see-eest püüab heita valgust põhimõtetele, mille alusel külvikalendrid üldse koostatakse, ja vastata küsimusele, miks eri väljaandjate külvikalendrid alati kokku ei lange.

Lisaks sisaldab aastaraamat juriidilist nõu maaõiguse vallast. Loomulikult on seal ka valik toiduretsepte.

Maalehe aastaraamat maksab 4 eurot ja 55 senti. Kuni ilmumiseni 15. novembril saab seda agete tellida soodushinnaga 3.95. Maalehe tellijatele jääb soodushind kehtima ka pärast raamatu ilmumist, ent tasub siiski kiirustada, sest raamatuid on piiratud kogus.

Aastaraamatu tellimiseks helistage telefonil 680 4444 või saatke e-kiri aadressil klienditugi@lehed.ee.

HANNA SINIJÄRV

Kirjastuse Maalehe Raamat
toimetaja

