

Kas kaerajook on alternatiiv piimale?



Riina Annus

2021



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

endast

- Õisu Tehnikum – piimatoodete tehnik tehnoloog
- Maaülikool Agronoomia
- Olustvere piimatehnoloogia õpetaja õppetööstuse juhataja
- kvaliteedi ja tehnoloogia spetsialist E-Piim
- Foodiq OY kaerajoogi tehase käivitamine
- Konsultant kvaliteedijuhtimises ja vegan toodete arendajana Retentate OÜ.

Piim -kas ainult traditsioon ja harjumus?

Vesi 87% piimast

lipiidid (põhiliselt rasvad) 4–5%,

valgud 2,5–5%,

süsivesikud (peamiselt laktoos) 4,6–4,8%,

makro- ja mikromineraalained,

vitamiinid,

100 000 erinevat komponenti

.Puhtalt tervislikkuse seisukohast võttes on piimas tõesti palju häid toitaineid, mis räägivad selle tarvitamise poolt. Laialdaselt teatakse, et piim sisaldab kaltsiumi, mida on vaja hammaste ja luustiku tugevdamiseks kasvuaastail ning nende hea seisundi säilitamiseks hilisemas eas.

.Toitumissoovituste järgi peaksid täiskasvanud päevas saama kaltsiumi 800 mg ja kasvueas noored 900 mg. Rusikareegli järgi peaks selle koguse saama, tarvitades iga päev 5-6 dl vedelaid piimatooteid ja süües lisaks veel mõned viilud juustu. Toitumissoovitustes märgitakse siiski, et piima asemel võib kasutada ka taimse päritoluga vitaminiseeritud soja- ja kaerajooke.



DIDIKSUDIKOJALINDA.COM

- Toiteväärtuse (valgud, rasvad, süsivesikud) poolest on kaera koostis ka ainulaadne (andmed 100 grammi toote kohta):
- Valk sisaldab 10%.
- Rasv - 6, 2%.
- Kuni 55% süsivesikuid.
- Toidu kiud kaera koostises on 12%.
- Vesi sisaldas kuni 13, 5%.
- Kogu kalorisaldus - 316 kcal.
- Samas on kaera keemilises koostises sisalduvate süsivesikute puhul ainult 1, 1% suhkrut ja ülejäänu tärklis.



NO SUGARS

alpro

OAT
NO SUGARS
all plant, totally unsweetened

THE ORIGINAL

OATLY!

OAT
DRINK

NO MILK.
No soy.
No... oh...
whatever.

1L

Piim vs kaerajook

.Piim sisaldab 13 eluliselt tähtsat toitainet, klaasitäis kaerajooki sisaldab vaid 5 eluliselt tähtsat toitainet.

. Piim on kõrge kvaliteedilise valgu allikas, enamuse taimseid valgu allikaid nagu ka kaer on mittetäielikud valgud, puudu on vajalikud aminohapped mida keha vajab.

Kaerajook ja piim on samuti erinevad süsivesikute

Madala rasvasusega piim

.kaloreid: 100kcal

.Proteiin: 8g

.rasv: 2.5g

.süsivesikud: 12g

.Suhkruid(laktoos): 12g

.toitained*: Ca (30%), vitamiin D (30%)*, fosfor (25%), riboflaviin(B2) (25%), vitamiin B12 (20%), vadakuvalgid, vitamiin A (10%)*, K (10%), niacin (10%)**

.kaloreid: 130

Kaerajook

.proteiin: 4g

.rasv: 2.5g

.süsivesikud: 24g

.Millest suhkur: 19g

.toitained*: Ca (35%)*, vitamiin D (25%)*,
riboflaviin(B2) (30%)*, vitamiin A (10%)*, raud
(10%)

.Ingredients: Water, oats, oat bran, tricalcium
phosphate, sea salt, gellan gum, vitamin D,
riboflavin, vitamin A

Igale oma!



Täna!

Riina.annus@gmail.com

+3725224952