

Harjumaalaste tervislikud retseptid 2011



Harju Kaavalitsus

Kommentaarid andsid Ene Mägi, Anli Vahesalu ja Annika Soa.

See väike retseptivihik on valminud hakkajate harjukate abiga, kelle südant ühel või teisel moel tervislik toitumine puudutab. Mõneti võime võtta seda väga erinevaid retsepte sisaldavat vihikut kui üht Harjumaa nägu – sellised me oleme. Soovime tänada kõiki maakonna tervisliku toidu retseptide kampaanias „Harjumaalase tervislik lemmikretsept“ osalenuid ja võime unistades öelda, et loodame selle kogumikuga panna aluse traditsiooniks kujunevale hea kogemuse jagamisele. Retseptide kogumise kampaania kutsusime ellu riikliku puu- ja köögivilja kampaania raames, millega koos korraldati mitmel pool maakonnas ka praktilisi tervisliku toidu kokandusõhtuid vähekindlustatud perede perenaistele. See oli esimene sedalaadi ettevõtmine ning tagasiside on olnud väga positiivne. Võttes kokku tehtut-nähtut, on hea kinnitada, et maitsev toit ja südamejärgi seltskond on väga olulised, selleks, et saaksime elada kaua ja kvaliteetselt. Seepärast on meil hea meel jagada maakonna eri paigust saabunud retsepte ja meeleolukaid pajatusi. Oktoobrikuu jooksul kogutud retseptid vaatas üle žürii, kuhu kuulusid: toidutehnoloog ja toitumisenõustaja Ene Mägi, maakonna tervisenõukogu liige ja figuurisõprade rühma juht Anli Vahesalu, maakonna tervisenõukogu esimees Maris Liiders ja maakonna tervisedendaja Annika Soa.

Säilitamaks saatjate isikupära oleme jätnud toiduvalmistamise juhendid võimalikult algupäraseks. Kõik vihikusse kirja pandud retseptid on tunnustamist ja katsetamist väärt, et oma toidulauda uute kogemuste ja maitsetega rikastada, seepärast ei ole päris iga retsepti juurde toitumisenõustajate hinnangut, soovitusi ja märkuseid lisatud. Samuti tuleme meelde, et tegemist on harjukate lemmikretseptidega ning kõik ei ole inimeste endi leiutised. Seega võib juba tuttavat retsepti kohates võtta seda kui tunnustust toidu väljamõtlejale.

Retseptivihiku ettevalmistamist ja kujundamist rahastati riiklikust südame- ja veresoonkonnahaiguste ennetamise programmist.

Maitsvaid katsetusi köögis ja head isu!

Ülle Rajasalu
Harju maavanem

Sisukord

- 4 Ahju juurviljad
- 5 Kapsasalat
- 6 Kodune borš
- 7 Purki pandud tervis
- 8 Arooniasirup
- 9 Füüsali marmelaad
- 10 Kodune tomati-basiiliku pesto
- 11 Kana-porru strooganov
- 12 Tomati-hakkliha supp
- 13 Küpsetatud punapeet
- 14 Lillkapsavorm hakkliha ja juustuga
- 15 Kohupiimavorm peediga
- 16 Räimed leivases rüüs
- 17 Aedvilja supp
- 18 Sibulapirukas
- 19 Soe kapsasalat
- 20 Tatrassalat
- 21 Pikantne läätsesalat
- 22 Pärmimuretaignast lahtine pirukas suvekõrvitsa ja sibulaga
- 23 Kabatšoki lkra
- 24 Kõrvitsa kiusatus
- 25 Porgandipada a`la Ene
- 26 Ahjukartul a`la Ene
- 27 Sügisene kogupere tervisesupp
- 28 Tervislik porgandipirukas
- 29 Lõhe
- 30 Ketšup
- 31 Tervislik köögiviljasupp
- 32 Sõrnikud (magustoit ilma suhkruta!)
- 33 Lõunamaine salat
- 34 Salat "Lilleaed"
- 35 Sipsikute vitamiinipomm Lepatriinude moodi
- 36 Tirtsude puuviljasalat
- 37 Tirtsude sügiselalat
- 38 Manni pots



Ahju juurviljad

Toitumisnõustaja lisab:

Hea võimalus harjumuste muutmiseks. Hiljem võiks asendada ahjus küpsetamise vakkimisega, siis on vähem kuumust. Lisades ürdid serveerimisel kaotame vähem väärtuslikke toitaineid.

- kartul
- porgand
- peet
- sibul
- kõrvits
- kaalikas
- naeris
- küüslauk
- ürdid (petersell, till, seller, basiilik, tüümian)
- sool
- oliivõli

Puhasta juurviljad, tükelda endale meelepäraseks, kuid pigem suuremad kui väiksemad tükid. Ahi võiks olla eelsoojendatud ca 200 kraadini. Vala peale piisavalt oliivõli, puista peale ürte NB! kui küüslaugud said küüntena pannile, siis pane neid oluliselt rohkem, kui aga purustad siis piisab 7-8 küünest. Lisa soola ja sega need kõik omavahel. Selleks, et käed jääksid puhtaks, võib kasutada kilekotti, millesse kõik koostisosad pannakse ja siis segatakse. Kalla juurviljad ahjuplaadile ja asetä ahju. Küpsemise ajal saab valmistada soovikorral liha, kuid meie pere sööb seda rooga lihata.

• • •

Meie pereni jõudis see roog läbi masu, kui oli vaja enam mõelda ja võimalused olid pisut piiratumad, kui eelneval perioodil. Kui ahju kartulid olid kõik ohjeldamatult ära tüüdanud, sattusid pannile juba porgandid, neile lisandusid peedid, kaalikad, sibulad ja kõik mis oli meelepärane. Kui lapsed toidu heaks kiidavad, siis meeldib see juba kõikidele teistele ka.

Kapsasalat

5

Toitumisnõustaja lisab:

Kapsast saab väga edukalt hapendada ja sel juhul ei ole vaja suhkrut lisada.

- 1,5 kg kapsast
- 3-5 porgandit (võib rohkem)
- 1 küüslaugupea

Marinaad:

- 1 l vett
- 2 dl õli
- 2 dl suhkrut
- 2 sl soola
- 2 sl 30% äädikat

Kapsas, porgand, küüslauk riivida või hakkida (mina kasutan köögikombaini). Marinaadiained segada suuremas kausis kõik kokku, panna 3 -liitrisesse purki marineeruma. Kui häirivad riivitud küüslaugu tükid, võib küüslaugupressi kasutada ja marinaadisegule lisada.

• • •

Maitseb kohe hea, aga mida kauem seisab, seda paremaks läheb. Süüa sobib lihtsalt eelroana või lisandina lihatoitudele. Piisavalt (üle kuu) marineerituna saab imehea hapukapsasupi või hapukapsaborši. Valmistan sellisel kujul "hapendatud" kapsastest juba aastaid jõuluks seaprae kõrvale hautatud kapsad ja olen teinud ka mulgikapsaid.

Kodune borš

6

Toitumisnõustaja lisab:

Põlvkondade kaupa retseptide edasiandmine on väga innustav ja tore!



- 2 l puljongit
- 4 kartulit
- 1 porgand (suur)
- 1 peet (suur)
- 1 väiksem kapsas
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- 2 sl tomatipastat
- toiduõli
- purustatud musta pipart
- peterselli, tilli, loorberilehte

Riivi kooritud peet ja porgand. Vahepeal lõigu kartulid, lisa valmis keedetud puljongile. Viiluta kapsas ja viska potti. Hauta peet ja porgand õliga suurel pannil pehmeks. Teisel pannil prae hakitud sibul. Lisa sellele sool, tomatipasta, pipar ja purustatud küüslauk. Praetud juurvili pane seejärel potti. Viimasena lisa loorberileht. Serveeri maitserohelisega ja lisa soovi korral hapukoor.

• • •

See retsept pärineb minu vanaemalt, seda suppi on valmistanud minu ema ja mina omakorda oma perele. Olen selle retsepti järgi korduvalt borši suppi teinud ja see on kujunenud meie pere üheks lemmiksupiks. Borši tegu nõuab küll palju aega, kuid see väärib igati ajakulu, sest see on väga maitsev ja kaob taldrikutelt imekiirelt.

Purki pandud tervis

Toitumisnõustaja lisab:

Kui ainult seda suhkrut nii palju ei peaks panema. Parem kasutada looduslikku alternatiivi.

Väga hea retsept perenaistele, kellel kogu aeg kiire, sest saab kasutada mitme roa valmistamisel.

- 3 kg eri värvi paprikaid
- 1 kg sibulat
- 1 kl suhkrut
- 1 kl õli
- 3 sl soola
- 500 g tomatipastat või paksemat mahla
- 300 g kupatatud kukeseeni või võiriisikaid
- 200 g porgandit
- 2 sl äädikat

Kupatada kukeseened või võiriisikad ja hakkida; köögiviljad tükeldada, porgand riivida jämeda riiviga. Panna kõik komponendid korraga potti ja hautada 20-30 min. Kõige lõpus lisada äädikas. Panna purki ja kaanetada.

Kogusest saab 6 pooleliitrist purgitäit. Sobib prae kõrvale salatiks; lahtiste soolaste pirukate katteks või ka pitsakatteks, puljongit lisades saab purgitäiest kiiresti maitstva supi.

• • •

Retsepti looja on minu ema, kes ise köögivilju kasvatades need otsustas üheskoos purki pista. Hoidise valmistamise aeg on kuke- ja võiseente korjamise ajal. See on just see aeg, kui kõike on vabalt metsast-peenralt võtta, aga juba hakkab lähenev sügis tunda andma ning tekib kahjutunne, et varsti enam otse peenralt ja kasvu-hoonest midagi värsket ei saa. Siis tuleb tervis “purki pista”! Üks lemmikutest on see retsept just seetõttu, et kasutamisevõimalusi on nii mitmeid!

Arooniasiiirup

8

Toitumisnõustaja lisab:

Omavalmistatud siirup on parem,
kui poest ostetud.

- arooniad
- ebaküdooniad
- kirsi lehed
- kuum vesi
- suhkur

Vastavalt marjade kogusele valin roostevaba või emailleeritud poti, panen sinna kihiti arooniad, kombainis purustatud ebaküdooniad ja kirsi lehed. Segu valan üle kuuma veega, sulen kaanega ja hoian 24 tundi. Seejärel tõstan pliidile ja kuumutan ning hoian veel 24 tundi. Lõpuks kurnan ja lisan lahusele suhkru, panen kuumalt purki või puhtasse pudelisse ning sulen õhukindlalt.

• • •

Ebaküdooniate asemel võib kasutada ka sidrunhapet. Olude sunnil tulin ebaküdoonia peale - kuna kodus puudus sidrunihape ja me elame kaugel poest. Kasulik, hea ja tervislik!

Füüsali marmelaad

9

Toitumisnõustaja lisab:

Tunnustamist väärt on uute asjade katsetamine.

- u 1 kg füüsaleid
- 2 sidrunit ja
- 0,5 kg suhkrut

Koostisosad on pandud umbes, sest ausalt öeldes pole marmelaadi keetes meie peres keegi midagi kaalunud. Toimige sisetunde, silma ja oma maitsemeele järgi.

Pane füüsali marjad, sidrunikoor (riivi võimalikult hoolikalt, et koore valget osa ei oleks, see võib anda mõru maitse) ja sidrunimahl koos vähese veega aeglasele tulele podisema. Aegajalt segades keeda umbes 1 tund. Lisa suhkur ja keeda pidevalt segades veel u 1 tund. Tulemus peaks olema värske mee sarnane, selline kleepuv ja mõnusalt veniv.

• • •

Selle retsepti leiutasime täiesti juhuslikult pärast seda, kui ema oli kasvuhoonesse kasvama pannud alguses võõra maitsega ja naljakad marjad.

Kodune tomati-basiiliku pesto

10

- 2-3 tomatit (mitte väga suurt)
- 1 keskmine sibul
- 4 küüslauguküünt (võib ka rohkem)
- suur kimp basiilikut
- väike kimp tüümiani ja peterselli
- 150 g parmesani või mõnda muud kõva laabijuustu
- u 2 dl oliivõli

Tükelda sibul ja tomatid. Aja suur praepann kuumaks. Prae sibulad, lisa tomatid ning prae/hauta kergelt. Eemalda pann tulelt ja jäta jahtuma. Samal ajal kui tomatid jahtuvad nopi basiiliku, tüümiani ja peterselli lehed varre küljest, haki küüslauk ja pane kõik ained nüüd köögikombaini või blenderisse, lisa õli ja püreesta kõik segamini. Lisa maitse järgi soola ja pipart.

Teravaid elamusi otsivad inimesed võiksid lisada ka maitse järgi tšillit või midagi muud teravat. Kui segu valmis, pane see purki ja hoia külmkapis. Lisa seda keedetud pastale, kuumadele või külmadele võileibadele ja kastmetele.

• • •

Olen aastaid teinud tavalist basiiliku pestot. Kuna poodides on müügil ka tomatiga variante siis tuli tahtmine seda ka ise proovida.

Kana-porru strooganov

II

Toitumisnõustaja lisab:

Väga hea retsept. Värske peterselli võiks lisada vahetult enne serveerimist.

- 1 suur porrulauk
- 2 keskmist porgandit
- suur peotäis šampinjone
- 2 suuremat kana rinnafileed
- suur peotäis suhkruherne kaunu
- kimp värsket peterselli
- u 400 ml köögikoort või vahukoort
- 1 sidrun
- tükike võid
- klaasike valget veini ja vett
- maitse järgi soola ja pipart

Lõika porrulaugud ja porgandid õhukesteks viiludeks. Viiluta šampinjonid ja lõika kanaliha suuremateks ribadeks. Aja suur praepann hästi kuumaks, kalla sinna sorts õli ja tükk võid. Tõsta viilutatud porrulauk ja porgand pannile ja prae kergelt. Lisa valge vein, klaasitäis vett, natuke soola ja pipart. Kata kaanega ja hauta 5 minutit. Samal ajal haki petersell peeneks ja prae teisel pannil kergelt kana. Eemalda kaas ja lisa kana, petersell, köögikoor (või vahukoort), suhkruherned ja seemed. Sega, aja uuesti keema, vähenda kuumust ja hauta 10 minutit. Vahetult enne serveerimist lõika sidrun pooleks ja pigist ühe poole mahl kastmesse. Maitse ja maitsesta. NB! sidruni võib ka ära jätta.

Tomati-hakkliha supp

12

Toitumisnõustaja lisab:

Valmis kukesupi asemel võiks kasutada tervislikumaid valikud puljongi tegemiseks. Valdavalt on poes müüdavates pakisuppides ja puljongipulbrites mitmesuguseid sünteetilisi ja poolsünteetilisi lisandeid, mida ei saa tervislikuks pidada. Sageli on seal ka liiga palju soola. Hakkliha annab juba ise natuke maitset, sel juhul saaks lisada köögiviljapuljongit soolata ja kui soovitakse, siis täisteranuudleid või -riisi.

- 400 g hakkliha
- 1 purk tomati-sibula salatit (kui seda ei ole, siis 4-5 keskmist tomatit ja 1 suurem sibul)
- 1 pakk kukesuppi
- 4-5 hapukurki
- 1 dl ketšupit
- maitseained hakkliha praadimiseks
- 2 l vett

Prae hakkliha, lisa juurde tükeldatud hapukurk ja tomati-sibula salat või tomatid ja sibulad eraldi hakituna. Kõige lõpuks sega sisse ka ketšup. Samal ajal keeda u 2 l vett ning lisa sinna kukesupp. Kui kukesupp on peaaegu valmis, lisa hakkliha-kurgi-tomati-sibula segu supile ja keeda veel umbes 10 minutit. Serveeri hapukoorega.

• • •

Sain selle retsepti sõbrannalt ja kui olin ükskord proovinud, siis saigi lemmikuks. Nüüd teen seda kohe väga tihti, sest supp on hea maitsega, parajalt tummine ja väga toitev. Järgmisel päeval veelgi parem.

Küpsetatud punapeet

13

- 3 toorest punapeeti
- 2 sl õli
- pipart ja soola
- rosmariini
- 2 sl riivjuustu

Lõika peedid 0,5 cm viiludeks. Sega kausis õli, rosmariin, sool ja pipar. Hoia peete segus umbes 0,5 tundi, lao peediviilud küpsetuspaberiga kaetud pannile ja küpseta 225 kraadi juures 25 min. Lisa juust ja küpseta veel mõni minut. Söö täisteraleivaga.

• • •

Meie maakodu aias kasvasid sel suvel ilusad piklikud punapeedid ja nii me hakkasime otsima võimalusi midagi head nendest teha. See eelroog sai suvel meie lemmikuks.

Lillkapsavorm hakkliha ja juustuga

14

Toitumisnõustaja lisab:

Hea roog, küll aga ei kasutaks Vegetat ja hakklihamaitseainet, sest need sisaldavad palju soola ja ilmselt E621. Kui vähegi võimalik, siis võiks nende asemel kasutada sibulat, küüslauku, ingverit jm. Siis saaks veel tervislikuma toidu.

- 600 g lillkapsast
- 300g hakkliha
- 150 g riivjuustu
- 200 g hapukoort
- 3 muna
- roheline sibul
- Vegetat
- soola ja pipart
- hakklihamaitseainet
- ketšupit

Lillkapsas pesta ja puhastada, keeta soolaga maitsestatud vees pool pehmeks. Hakkliha kuumutada pannil eraldi ja maitsestada hakklihamaitseainega. Vormi põhi määrida rasvaine. Asetada pool lillkapsast vormi. Lisada kuumutatud hakkliha ja ülejäänud lillkapsas. Lüüa lahti munad, lisada koor ja maitsestada. Segu valada vormi peale ja raputada üle riivjuustuga. Küpsetada ahjus 180 kraadi juures 35 minutit. Serveerida maitserohelisega. Lisandiks pakkuda konservkurki või marineeritud kõrvitsat.

Kohupiimavorm peediga

15

- 250 g kohupiima
- 250 g keedetud ja riivitud peeti
- 250 g õuna-marjapüreed
- 100 g riivleiba
- 3 muna
- suhkrut
- või tükikesi või hapukoor

Kohupiim hõõruda pehmeks, lisada riivitud peet, õuna-või marjapüree, riivleib, munad ja suhkur. Kui püree või keedis on magus, siis pole suhkrut tarvis. Segu valada võitatud vormi, peale panna võitükikesi või hapukoort ja küpsetada 180 kraadi juures 30-45 minutit. Süüa kuumalt või jahtunult piima, rõõsa koore või vanillikastmega.

• • •

Räimed leivases rüüs

16

- värskeid räimi
- vürtsikilu
- muna
- riivleiba
- õli praadimiseks
- soola
- pipart
- tilli

Esmalt roogi räimed - eemalda pea, sisikond ning selgroog koos sabaga. Soomused võid selga jätta. Puhasta paarisarv räimi. Iga räimepaari kohta puhasta üks vürtsi-kilu kasutades sama tehnikat. Nüüd aseta kaks “räimeliblikat” vastastikku nii, et nende vahele jääks üks “vürtsikilu liblikas”. Kui vürtsikilu on vähe, piisab vahele-panemiseks ka kilu ühest küljest. Nüüd sea valmis riivleib ja lahtiklopitud muna. Pane pann tulele. Pannile pane puhas õli või siis õli ja või segu. Esmalt kasta räimepamp munasegusse, seejärel riivleiba. Ja nüüd eelkuumutatud pannile. Ära soolaga üle pinguta, sest kilutriip on ise piisavalt soolane. Peale praadimist raputa kaladele värsket tilli või rohelist sibulat. Ja nii lihtne ongi! Serveeri koos värskeltkeedetud kartulitega, juurde valmistada hapukoore, tilli, hapukurgi ja värske kurgi kaste.

• • •

Kalasööjate kalamaius. Ka mittekalasööjad söövad seda imelist krõbedat kalarooga. Natuke määsamist vajab, aga uskuge mind, krõbe räimeroog on seda väärt.

Aedvilja supp

17

Toitumisnõustaja lisab:

Porgandi võiks kuumutada rasvas, annab veelgi parema maitse.

- 1 klaas riisi
- 1 väike kabatšokk
- 1 suurem pastinaak
- 1 suurem porgand
- 2 suuremat kartulit
- 1 sibul
- veidi sulatatud juustu ja küüslauku
- praadimiseks rasva
- maitsestamiseks peterselli

Köögiviljad keeta pehmeks, prae sibul ja küüslauk, lisa juurviljale ning püreeri. Seejärel lisa keedetud riis ja sulajuust, maitsesta näiteks peterselliga. Head isu!

• • •

Maal elades pead enamasti kasutama seda, mis aiast võtta, nii on valminud ka see supp.

Sibulapirukas

18



Põhi:

- 1 dl kaerahelbeid
- 1 dl täisteranisu- või speltajahu
- 1 dl riivitud toorest porgandit
- 0,8 dl õli
- 1/2 tl soola
- 1/2 tl küpsetuspulbrit
- 1-2 spl linaseemneid

Täidis:

- 3 sibulat
- 3 riivitud porgandit
- 2 spl võid
- 2 dl piima
- 3 muna
- näputäis soola

Sega riivitud porgand kaerahelveste, õli ning eelnevalt soola ja küpsetuspulbriga segatud jahuga. Suru tainas pirukavormi põhja ja äärtele. Pane pooleks tunniks külma. Lõika sibulad ketasteks ja passeeri võis kuld kollaseks, lisa porgand ja kuumuta veel pisut. Klopi lahti munad, sega juurde piim ja sool. Küpseta põhi ahjus 200 kraadi juures 10-15 min. Laota küpsenud taignale sibulasegu ja kalla peale muna-piimasegu. Riputa peale linaseemned. Küpseta 180 kraadi juures veel 20 minutit.

• • •

See retsept on läbinud saamisloo sibulapirukast sibula-porgandipirukaks. Lihtsalt said ükskord ootamatult sibulad otsa ja porgand tundus kõige loogilisem asendus. Siis sai ilu pärast ka linaseemneid peale riputatud. Ja tulemus maitstes paremini kui enne!

Soe kapsasalat

19

- 1 kilo kapsast
- 100 g sellerivarsi
- 1 tšillipiprakaun
- 1 küüslaugupea
- 3-4 sl õli
- paar näputäit soola
- peterselli ja tüümiani

Lõika kapsas peenikesteks ribadeks. Tšillil võta seemned välja haki peenikeseks, küüslauguküüned lõigu ketasteks. Lase õli pannil soojaks ja lisa kapsas ning seller. Kuumuta ja sega, kuni kapsas pehmeneb, kuid väike krõmps jääb sisse. Siis lisa tšilli, küüslauk ja maitseained. Kuumuta veel mõni minut ja ongi valmis. Hea niisama ja ka lihatoidu juurde (kasvõi kartuli asemel). Seda salatit sobib kodus ka soojendada, kui on säilitatud külmikus.

• • •

Neid tervislikke salateid võib nimetada ka pH-toitudeks, kuna kõik komponendid toetavad parajalt aluselise keskkonna tekkimist organismis.

Tatrasalat

20

- 200 g tatart
- 200 g porgandit
- 200 g sellerivart
- peotäis Kreeka pähkleid
- idusid, kui on
- näpuotsaga peterselli või koriandrit

Kaste:

- 3 sl oliiviõli (või värsket linaõli)
- 1 sl valget veiniäädikat
- 3-4 purustatud küüslauguküünt
- 1 tl suhkrut või mett
- paar näputäit soola
(rafineerimata mäe- või meresoola)

Keeda tatar sõmeralt (pane pestud terad keevasse vette) või kasuta järelejäänud tatraputru. Porgand puhasta ja riivi peenelt, seller tükelda laastudeks. Pähklid haki peenemaks ja sega ained kokku. Lisa ettevalmistatud salatikaste.

Pikantne läätsesalat

21

- 200 g läätsesid
- 200 g tomatit
- 20 g puhastatud tšillit
- 50 g rohelist sibulat
- 20 g värsket peterselli
- 1 tl tüümiani – värsket või kuivatatud

Kaste:

- 50 g oliivõli
- poole sidruni mahl
- 2-3 purustatud küüslauguküünt
- 1 tl valget veiniädikat
- soola

Keeda läätsed tasasel tulel (keevad paarikümne minutiga). Keeduvette võid panna loorberilehe ja pisut soola. Haki kõik teised salatikomponendid peenikesteks tükkideks. Sega kaste ja lisa salatile. See on korralik kõhutäis. Kui lastele pakkuda, võiks tšillit ja sibulat vähem panna.

• • •

Neid tervislikke salateid võib nimetada ka pH-toitudeks, kuna kõik komponendid toetavad parajalt aluselise keskkonna tekkimist organismis.

Pärmimuretaignast lahtine pirukas suvekõrvitsa ja sibulaga

22

Toitumisnõustaja lisab:

Hea retsept. Nisukliid asendaksin tervislikumate kaerakliidega.

Taigen:

- 150g õli
- 50g pärm
- 150g sooja vett
- 2 muna
- 1 kl kaerahelbeid nisukliidega
- suhkrut
- soola
- jahu nii palju, et tekiks tugevam taignapall

Täidis:

- u 800g suvekõrvitsat
- 2 sibulat
- pitsamaitseainet
- 200g riivjuustu

Sega taigna vedelikud, muna, pärm, suhkur ja sool kokku. Lisa kaerahelbed ja osa jahust. Sõtku. Lisa nii palju jahu, et saaks tugevama taignapalli. Jäta toasooja seisma, kata rätikuga. Nüüd saad täidise ette valmistada. Lõika suvekõrvits kuubikuteks, eelnevalt eemalda seemned. Lõika sibul kuubikuteks. Seejärel pane taigen sõrmedega õhukeselt küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile, toksi taigen kahvliga läbi. Pane peale suvekõrvitsa kuubikud, sibul ja pitsamaitseaine. Küpseta 200 kraadi juures 15 min. Siis raputa ühtlaselt peale riivjuust ja uuesti ahju. Küpseta ahju keskosas kuni pealt kuldpruun ja alt krõbe.

• • •

Aastaid tagasi sain krõbedapõhjalist lahtist pirukat sõbranna pool. Küsisin retsepti, aga see tundus pisut rasvane. Nüüd olen ise seda retsepti täiendanud. Vähendanud õli, lisanud kaerahelbeid koos nisukliidega. Peale saab panna kõike, mida kodus parasjagu on. Seeni, sinki, vorsti. Peaasi, et peale läheb riivjuust. Ka ainult sibula, maitseaine ja juustuga on see väga kiire ja maitsev amps.

Kabatšoki Ikra

23

Toitumisnõustaja lisab:

Hea juurvilja vokiroom. Ei kasutaks Vegetat, mis sisaldab palju soola ja mitmeid lisandeid, mis ei ole tervisesõbralikud. Kui vähegi võimalik, siis võiks nende asemel kasutada sibulat, küüslauku, ingverit jm. Siis saaks veel tervislikuma toidu.

- umbes 1-1,5 kg kabatšokki
- 2 keskmist porgandit
- 2 keskmist sibulat
- 3-5 küüslaugu küünt
- 5-6 supilusikatäit Hellmansi ketšupit
- Vegetat maitse järgi
- õli nii, et pannipõhi saab kaetud

Koori kabatšok ja puhasta seemnetest, kui noor vili, siis pole vaja koorida ega seemnetest puhastada. Puhasta sibul, küüslauk, porgand. Riivi kõik komponendid. Pane wok-pann (võib ka tavaline pann) tulele ja lisa õli, ning aseta riivitud mass pannile ning kuumuta pidevalt segades, kuni vesi on aurustunud. Lisa Vegeta maitseaine ja kõige lõpus Hellmansi ketšupit. Sega, hoia veel tulel minutike ja aseta jahtuma. Sobib süüa nii röstsaiaga, kui ka kuumalt kartuli juurde.

• • •

See toit sai loodud katse-eksituse meetodil.

Kõrvitsa kiusatus

24

Toitumisnõustaja lisab:

Hea retsept. Suhkrut võiks kasutada nii vähe kui võimalik.

- 2 kg kõrvitsat
- 1 kg õunu
- 50-100 g suhkrut
- 3-4 sl toiduõli
- kaneelipulbrit



Kõrvits ja õunad koorida ja tükeldada, panna küpsetuspaberiga kaetud ahjupannile, kallata peale õli ja suhkur, segada ja peale raputada kaneeli vastavalt maitsele. Küpsetada ahjus 200 kraadi juures 40 min. Süüa jahtunult magustoiduna, vahepalana või söögikorrana. Magustoiduna võib lisandina kasutada jäätist või vahukoort. Siin toodud kogus on 6-8 inimesele. Suhkru ja kaneeli kogust võib soovi korral varieerida.

• • •

Tänavu oli eriti hea kõrvitsa-aasta ja seepärast katsetasin mitmesuguseid kasutusviise. Tavaliselt kõrvitsaid vaid marineeritakse. Oma tütrelt ja türetütrelt olen saanud ideesid kõrvitsat ahjus küpsetamiseks soolasena või magusana, aga ka lisatuna teistele köögiviljadele. Selline toit tuli katsetusena ja nimi seetõttu kõrvitsa kiusatus, et ma ei suuda kuidagi toidust mööduda ilma, et jälle seda maitseks kuni toit ongi otsas. Mulle maitseb see nii väga.

Porgandipada a`la Ene

25

Toitumisnõustaja lisab:

Komponendid on head. Juurvilja ei tohiks pruunistada, siis võiks sellest hea pajaroa saada, kus juurvili tükeldatud kujul ja krõmpsuv on. Puljongikuubiku juures võiks samuti uurida, mis on pakendil kirjas (lisaained, mis tervist ei toeta) ja võimalusel kasutada väheses rasvas röstitud maitset andvatest taimedest puljongi keetmist.



- 1 kg porgandit
- 3-4 sl õli
- 2-3 marineeritud kurki
- 1 suur sibul
- (0,5 kg suvikõrvitsat või kõrvitsat)
- u 200 g ketšupit
- 1 sl mett või suhkrut
- u 200 ml vett
- 3-4 vürtsitera
- 5-6 pipratera
- (puljongikuubik)
- rohelist sibulat
- peterselli lehti
- u 300 g hakkliha

Porgandid riivida ja pruunistada paksu põhjaga potis õliga. Lisada vesi, pipar, vürts, puljongikuubik, riivitud marineeritud kurk. Soovi korral lisada jämedalt riivitud kõrvitsalisi. Hakkliha praadida, maitsestada soola ja pipraga. Praetud hakkliha ja ketšup lisa pajaroale. Hauta pehmeks. Võta pada tulelt ja sega sisse mesi ja maitserohelised.

• • •

Porgandipada neile, kes porgandit ei armasta.

Ahjukartul a`la Ene

26

Toitumisnõustaja lisab:

Iseseisva roana ei ole hea, sest toiteväärtus väike. Porgandipaja või muu toidu lisandiks võib teha küll.



1 inimesele vaja:

- 3-4 toorest kartulit (olenevalt sööja isust)
- 1 spl õli
- näpuotsaga soola, pipart

Teflonpann õlitada (tavalisele pannile tuleb panna küpsetuspaber). Kartul viilutada õhukesteks viiludeks ja laotada 2 kihina pannile. Peale jahvatada pipart ning maitse järgi soola. Küpsetada ahjus pruunistamiseni u 20 min. Süüa iseseisva toiduna või koos porgandipajaga.

• • •

Töötan meeste kollektiivis, kus enamasti süüakse kaasaostetud salateid või pitsat. Meil hakkas nendest kahju, sestap mõtlesin välja toidu, mis on nii lihtne, et selle valmistamisega saavad hakkama isegi sellised mehed, kes teavad toidu- tegemisest nii palju, et valge kuubikukujuline asi on köögis on pliit.

Sügisene kogupere tervisesupp

27

Toitumisnõustaja lisab:

Hea retsept. Karripulbri asemel on antud ka tervislikum variant (küüslauk, ingver).

- u 500g harilikku- või suvikõrvitsat
- u 300g kartulit
- u 300g porgandit
- u 300g lillkapsast
- u 200g brokkolit
- 1 mugulsibul
- maitse järgi soola, suhkrut
- karripulbrit
- piima või rõõska koort
- peale raputamiseks seesamiseemneid ja sepikust krutoone

Põhikomponent on kõrvits, kõik teised koostisosad ja hulgad võivad vastavalt soovile varieeruda.

Tükelda koostisosad, kalla kõik korraga potti. Vala juurde poolest saadik vett ja keeda vaikselt tulel, kuni kõik koostisosad on pehmed. Püreeri, maitsesta soola ja suhkruga. Lisa piima või koort nii palju, et supp oleks paraja paksusega. Karripulber annab supile pikantse maitse, kuid kellele ei meeldi, võib ära jätta. Võib maitsestada ka küüslauguõli ja ingveriga. Sepikukrutoonideks lõika sepikust väikesed kuubikud ja rösti ahjust 200 kraadi juures 5-10 minutit. Tõsta supp taldrikule, keskele raputa krutoone ja seesamiseemneid. Head isu!

• • •

Meie pere lemmikuks sai see supp seetõttu, et meie pere lapsed ei söö juurega puuvilju mingil moel. Seda suppi aga söövad hea meelega, kuna nad ei tea, mis seal sees on.

.

Tervislik porgandipirukas

28

Toitumisnõustaja lisab:

Piruka tainas ei ole küll kõige tervislikum, aga täidis on hea. Võiks katsetada ka struudlitaignas küpsetamist – vähem tainast, rohkem sisu.

Taigen:

- 1/2 pulka pärm
- 1 muna
- 1 spl suhkrut
- 200g margariini
- 2 kl jahu
- natuke soola

Täidis:

- 500g keedetud porgandit
- 50g võid
- 1 hakitud ja praetud sibul
- 1 spl mannat
- 1 kõvaks keedetud muna

Pane klaasi pärm, muna, ja suhkur. Sega hästi läbi ja vala peale vesi, et klaas saaks täis. Haki margariin, jahu ja sool segamini. Lisa pärmiga vesi (klaasile on tulnud müts pähe). Sega kõik läbi, pane toidukillesse ja aseta paariks tunniks külma. Külmast võetud taigen jaga pooleks. Rulli mõlemad pooled eraldi. Rullimise ajal voldi taigen mitu korda neljaks ja rulli (nii saab taigen õhulisem.) Pane üks pool taignast ahjuplaadile, servad tõsta veidi kõrgemaks. Pane peale täidis. Aseta peale teine taignaleht. Servad proovi sättida põhja alla. Määri pealt munaga ja torka pealmise kihi sisse kahvliga augud. Küpseta ahjus 180 kraadi juures 30-40 minutit. Maitsev ja tervislik kook ongi valmis! Head isu!

Lõhe

Toitumisnõustaja lisab:

Lõhe iseenesest super hea valik, kuid kalale piisab ka vähesest veest. Värskeid ürte ei ole vaja nii pikalt kuumutada, toimivad väga hästi ka vähema ajaga.

- lõhe- või forellifileed
- soola
- terapipart
- loorberileht
- värsket tilli
- rohelist sibulat
- värsket peterselli

Alustada tuleb sellest, et on vajalik kalaturult või mõnest kauplusest „püüda“ lõhe– või forellifilee. Kui sellega edukalt hakkama saadud, siis kodus suurem pott vett täis ning tulele. Lisada soola, terapipart, loorberileht ning värsket tilli, rohelist sibulat ja värsket peterselli. Kogu sellel kooslusel tuleks lasta umbes 10 minutit keeda. Samal ajal, kui puljong kenasti keeb, on aega „püütud“ filee puhastada luudest. Kui puljong on 10 minutit keenud, siis pott tulelt ära, kaas maha, filee potti ning kaas peale tagasi. Kindlasti ei tohi enam tulele panna. Kui filee on olnud kaane all 15 minutit peidus, siis filee potist välja ja lauale. Küpsemisaeg võib olla ka lühem, näiteks 10 minutit. Seda siis, kui on tegemist väiksema/õhema fileega. Juurde sobib keedukartul või ka lihtsalt kerge salat (frillise salat, tomat, mozarella, sool, pipar, oliivõli).

• • •

Siinkohal üks retsept, mille esialgseks autoriks on küll Katrin Karisma, kuid mida mina olen mõnevõrra mugandanud. Karisma retseptis ei olnud puljongis värskeid ürte, vaid ainult kalamaitseaine. Kuna ma ise eelistan alati värskeid ürte, siis ma selles osas muutsingi. Igatahes siiani on kõik, kellele ma olen seda rooga teinud, vägagi rahule jäänud.

Ketšup

30

Toitumisnõustaja lisab:

Hea retsept. Tervise heaks vähendaks suhkru kogust.

- 2 kg tomateid
- 3 suurt haput õuna
- 3 suurt sibulat
- 1 punase paprika kaun
- 3 tl soola
- 3 sl äädikat
- 1 kl suhkrut
- 1/2 tl kaneeli
- 1/2 tl peenestatud nelki

Põhiaineid keeta 30-40 minutit kaane all, siis ajada läbi sõela ja saadud mehule lisa juurde maitseained: sool, äädikas, suhkur, kaneel, peenestatud nelk. Keeda veel tasasel tulel, ilma kaaneta, 30-40 minutit. Pane kuumalt purki ja kaaneta.

Tervislik köögiviljasupp

31

Toitumisekspert lisab:

Hea retsept. Väga hea jutt lisab sooja emotsiooni juurde.

- 0,6-0,8 kg tomateid
- 2 keskmise suurusega porgandit
- varssellerit
- 4-5 suuremat küüslauguküünt
- 1 keskmine sibul
- 50 g lahjemat riivjuustu
- 1 köögiviljapuljongikuubik
- soola ja pipart
- 2 kuhjaga spl kooritud - hakitud ingverit
- 1/2 sidruni mahl
- 1 tl mett
- 1 dl väiksemaid (kollaseid või punaseid) läätsi
- 1 spl võid
- 1 spl oliiviõli
- soola, pipart, veidi tabascot, tilli, kuivatatud või värskelt hakitud ürdisegu

Sulata poti põhjas või. Haki sibul keskmise suurusega kuubikuteks, suru noaseljaga küüslauguküüned (välja arvatud üks) katki ja haki needki laisalt. Kuumuta mõlemaid võis kuni õrnkuldseks värvumiseni.

Puhasta tomatid varrekohtadest ning lõika sektoriteks ning sektorid omakorda 4-5 tükiks (peenestamine on soovitatav, vältimaks tülikat tomati koorimist; sest tükkidelt koorub „nahk“ keedes maha, mis liiga suurte tükide kasutamisel moodustavad ebamugavaid rulle). Lisa tomatid ning pisut puljongit kuumutatud sibulaküüslaugusegule, samuti 1 supilusikatäis kooritud-hakitud ingverit. Hauta, kuni tomatitükid kaotavad oma vormi. Lisa vett – koos varem lisatud puljongiga kokku umbes 1-1,2 l. Lisa riivitud või peeneks hakitud porgandid ja paar väikesteks kuubikuteks lõigatud varsselleri vart ning keskmine peotäis läätsi. Keeda 10-15 minutit, kuni kõik see on pehme. Haki viimane küüslauguküüs potti ning tilguta juurde paar kümmend tilka tabascot; soovi korral püreesta segu saumikseriga. Timmi juurde parasjagu soola, paar supilusikatäit värskelt pigistatud sidrunimahla ja mett ning veel üks supilusikatäis hakitud ingverit, mis annab juurde veel veidi tulisust, kuid pakub ühtlasi näiteks püreestamise järel ka põneva teravamapoolse struktuuri. Lõpuks lisa riivjuust, 1 sl oliiviõli ja paar näputäit hakitud tilli ja ürdisegu ning sega veel kord aeglaselt läbi.

Serveeri hapukoorega ning krõbeda röstisaiaga (võid röstisaiaviilu kuubikuteks lõigata ning serveerimisel supi peale puistata, ja sellele omakorda jääb hästi püsima hapukoor). Sügisbatsillide vastane tomatisupp... sobilik sügisese tomatipuutuse ajal.

• • •

Sügisese kurgutõveperioodi sissejuhatuseks tasub korraldada batsillidele vääriline vastuvõtt: värskelt peenralt tulnud köögiviljadest toitev supp, vürtsitatud küüslaugu-ingveri löögirusikaga! Kuigi ilma lihata ja vähese rasvaga, on supp toitev ja ennekõike tervislik! Lihasõpradele vihjeks, et liha puudumist ei pane te süües tähelegi! Ideaalselt sobivad kasutada viimased omast kasvuhoonest pärit tomatid, mis sügise selles faasis juba närtsinud välimusega kipuvad olema, nii et võileiva peale lõikamiseks ehk juba veidi näotud tunduvad; esmatähtis on siiski, et nende maitse oleks värskel!

Anne ja Jaanus Väin

Sõrnikud (magustoit ilma suhkruta!)

32

- 500 grammi kohupiima (suhkruta, Saida Farm)
- 2 muna (mahe või vabalt peetavate kanade munad)
- 6 sl spelta täisterajahu
- 1 tl linaseemnejahu (annab lisaväärtust kuna sisaldab rohkelt vajalikke oomega-3 rasvhappeid)
- soovi korral rosinaid
- oliivi-, rapsi- või päevalilleõli praadimiseks
- serveerimiseks mett ja marju

Sega ained omavahel kokku. Kuumuta kergelt õli pannil. Tõsta taigen supilusikaga pannile ehk siis 1 suur supilusikatäis tainast = 1 sõrnik. Küpseta sõrnikud mõlemalt poolt helepruuniks. Serveeri mee, maasikate, vaarikate ja/või mustikatega.

• • •

See retsept sündis meie perekonda umbes 5 aastat tagasi, kui meie lapsuke oli 3-aastaseks saamas, kuid teadlikkuse suurenemisega oleme me enamus komponente tervislikuma tooraine (öko ja mahe) vastu välja vahetanud.

Lapsi ahvatleb väga poekaup, kuid kahjuks sisaldab see toitu ohtlikke värv-, magus- ja lisaaineid, üleliia suhkrut ning muid kummalise nimega “tegelasi”. Pidev “ei” ütlemine muudab poeskäigu nii endale kui ka lapsele väga stressirohkeks. Et kasu koos kahjuga ei tuleks, et lapsest tervislik toitaja kujuneks ning emme-issi tervena püsiks, oleme hakanud kodus ise poeahvatlustele alternatiive otsima.

Üheks nn lemmikavastuseks on kindlasti meie sõrniku retsept. Sõrnikuid on kerge teha, valmivad kiirelt, on väga maitavad ja tervislikud. Isegi suuremad maiasmokad, kes külla satuvad, söövad nii et suu matsub, ise teadmata, et see on tegelikult MAGUSTOIT ILMA SUHKRUTA!!!

Miks just mahe?

Seda retsepti saab teha ka mittemahedast toorainest (algselt me nii ka tegime), kuid mahe tooraine annab sõrnikutele palju lisaväärtust ning mahetoodete tootmisel kasutatakse loomasõbralikke tootmisviise. Meie pere ei väärtusta ainult enda heaolu. Meile on tähtis, et ka näiteks lehm ja kana naudiks oma elu ja ei peaks kannatama. Mis ühele on kergenduseks, ei pea teisele koormaks olema. Teisiti on ka võimalik!

Soodne???

Mahetoit on küll rahaliselt kallim, kuid vaatamata pere tagasihoidlikule eelarvele on see siiski meie esimene valik. Keegi on öelnud, et see raha, mis sa praegu toidukvaliteedi arvelt kokku hoiad, kulutad hiljem ravimitele ning lisaks tekitab kehv tervis ka palju kannatusi. See ei pruugi nii minna, kuid riskida ka ei sooviks, lähedased pole ju katsetamiseks, keegi pole.

Lõunamaine salat

33

Toitumisnõustaja lisab:

Retsept on hea ja kaunis serveerimine annab olulist lisaväärtust.

- 2 banaani
- 2 kiivit
- 1 mandariin
- sidrunilõik



Salat serveerida nagu juuresoleval pildid näidatud kujul.

• • •

2010. aastal korraldasime lasteaias koos vanematega salatite päeva, kus tooraine töid kohale vanemad.

Salatid, mille retseptid sündisid töö käigus, pandi ühiselt kokku pealelõunasel ajal. Ühiselt toimus ka salatite degusteerimine.

Retseptid panime kirja Sipsiku retseptiraamatusse, teiega jagame sellest väikest valikut.

Salat “Lilleaed”

34

Toitumisnõustaja lisab:

Hea retsept. Väga ahvatlev pilt serveerimise kohta.



- till
- kiivi
- peet
- mustroõigas
- tomat
- till
- petersell
- toores peet
- 1 viil apelsini ja sidrunit

Salati valmistamisel vajad teravat nuga ja fantaasiat.

Sipsikute vitamiinipomm Lepatriinude moodi

35

Toitumisnõustaja lisab:

Hea retsept, mett lisada ei olekski
vaja, puuvili annab magusust
piisavalt.



- viinamarjad
- õun
- pirn
- nektariin
- kiivi
- banaan
- juust
- maitsestatamata jogurt
- mesi

Tirtsude puuviljasalat

36



- õuna
- apelsini
- banaani
- jogurtit

Tükelda puuviljad. Sega maitsestatamata jogurti hulka mesi ja vala puuviljadele.

Tirtsude sügisalat

37



- tomatit
- kurki
- paprikat
- hiina kapsast
- porgandit
- õuna
- soola ja pipart

Tükelda köögiviljad suuremateks suupärasteks tükkideks ja maitsesta soovi järgi.

Manni pots

38



- 1 pakk eestimaist hapukapsast porgandiga (500 grammi, hind u 0.53 €)
- 1 purk konserveeritud ubasid tomatikastmes (u 260 grammi, hind u 0.80 €)
- 1 pakk eestimaiseid spiraalmakarone (400 grammi, hind u 1 €)
- maitse järgi värsked või kuivatatud ürte - tilli, peterselli või muud

Keeda spiraalmakaroneid vastavalt valmistamisjuhendile (keeda pigem sutsu vähem kui rohkem ja soolaga ära liialda). Hapukapsas pese ohtra külma vee all läbi ning jätta nõrguma/ootele kuni makaronid valmivad. Ava purk konservubasid tomatikastmes ning sega kergelt läbi.

Serveerimine:

Puista taldrikule kerge kiht värsket hapukapsast. Hapukapsale lisa peale kena kogus värskelt valminuid kuumi spiraalmakarone. Makaronidele puista peale värsked või kuivatatud ürte (tilli, peterselli, spinatit vmt). Spiraalmakaronidele vala peale pool või terve purk konserveeritud ube tomatikastmes. Ubadele puista peale taas kerge kiht hapukapsast!

• • •

Emotsioonid:

1. Oad annavad tunde liha tarbimisest.
2. Kerge tomatimaitse koos makaronidega sobilik tänapäevase maitseelamuse (a`la Eesti+Itaalia köök vmt).
3. Enda jaoks eelistatuimad tooted on - Italissimo ja Annalisa konserveeritud oad tomatikastmes.
3. Spiraalmakaronide ja hapukapsa kasutamine annab toidule kohevust ehk ka visuaalset massi (eelkõige sööme ju silmadega).
4. Kui ma ei eksi on värsket hapukapsast suurepärase organismi ja soolestiku puhastaja?

Tõdemused:

1. Kaubanduskettides müüakse ka mingeid odavaid (u 0.50 €) konservubasid tomatikastmes, millede tomatikastme asemel on mingi imelik hägune, pigem arusaamatu mida iganes ollus/vedelik ja see sellesse retsepti küll ei sobi.
2. Toidule teravuse andmiseks, aga võiks vajadusel kasutada ka konserveeritud ubasid chillises tomatikastmes. Kunagi ammu proovisin, aga tundus võõrana ja naturaalsed maitseid "ruulivad".
3. Ketšupi kasutamine pole antud retseptiga kooskõlas..

Maitsvaid katsetusi!

