

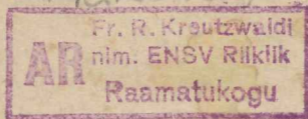
Maitsvad

toidud!



Ar 936

Maitsvad



104.121x

Kas teate, kuivõrd mitmekesiseid, maits-
vaid, toitvaid ja odavaid söö-
ke võib valmistada vähese
ajakuluga makaronidest, nuud-
litest ja kaerahelvetest?

Kui palju kulutate aega ras-
keltseeditavate lihatoitude
valmistamisele ja kui vähe
kulub aega põllusaadustest
— nisust ja kaertest — toode-
tud toitvate ja kergeltseedita-
vate toitainete valmistamisele.
Teie võidate aega, hoiate
kokku toitlustamise kulusid ja
mis tähtsam — olete oma pe-
ret hästi toitnud ning vere-
vaeseid ja seedimisrikete all
kannatavaid terveks teinud.
Makarone valmistame endi
suurveski parimatest nisu-





Meie makaronid on müügil $\frac{1}{2}$ kilolistes punastes karpides, munamakaronid — sinistes ja nuudlid $\frac{1}{4}$ kilolistes pruunides karpides.

püülidest, munamakarone — ehtsate kanamunade juurelisamisega.

Kuidas eraldada munamakarone värvitud makaronidest.

Munamakaronide nime all on müügil kollaseks värvitud makarone, mille eraldamiseks, meie ehtsate kanamunadega valmistatud makaronidest aitab juba pealiskaudselt välimuse silmitsemisest: meie mu-



Teie lapsed söövad meeleldi makarone, kui valmistate neid maitsvate lisandustega. Ja mis on lastele toitvam, kui puhtast nisupüülist valmistatud saadus.



namakaronid on läbipaistvalt kollakad, kuna värvitud makaronid on tuhmid. Ka peale keetmist on võimalik otsustada, kas pakute oma perele ühes toiduga värvi või kanamune: meie munamakaronid lähevad keetes heledaks, mis seletatav munarebu helenemisega kuumuses, kuna aga värvitud makaronid jätavad keetes sadet ja jäävad kollaseks





Lisandusteks, millega valmistate makaronitoite, võiks olla või, riivitud juust, kanamunad, sink, koor, suitsuräimed, tomatid jne.

Makaronide toiduks valmistamine.

Makaronid asetatakse murdmatult keevasse soolatud vette ja keedetakse 15—20 minutit.

Keetmise lõppedes makarone uhtuda, näit. aiaviljasõelas. Külma veega — kui neid hiljem ahju pannakse, ja sooja — kui neid kohe lauale antakse. Kui keedetud ma-



Isegi hommikul ja õhtul on taldrekutäis sooje makarone või nuudleid palju tulusam kui igasugused kallid supisted.



karone kohe toiduks ei tarvita, siis jäetagu neid peale uhtumist külma vette. Ärge unustage järelsoolamist, sest uhtumisel läheb soola kaduma. Õieti keedetud ja külmalt uhtunud makaronid ei muutu seis-tes vinskieteks. Piimasuppi valmistades võib makarone keeta otse keevas piimas, samuti ka lihaleemes. Kui soovitakse hoiduda leeme segaseks minekust, tuleb ka siin





Meie kaerahelbed
K-H — kõrgem
sort — on müügil
 $\frac{1}{2}$ kilolistes tsello-
faaniga kaetud si-
nistes karpides,
„Kalev“ — pruu-
nides ja harilikud
punastes karpides.

makarone keeta ja uhtuda
eraldi.

Makarone antakse lauale ai-
nult soojalt.

Nuudleid tuleb keeta
ainult 5—10 minutit. Uh-
tumine ja toiduks valmistami-
ne makaronide eeskirjade
järgi.

Kaerahelbed.

Meie kaerahelbed on valmis-
tatud kodumaa tuumakamast
kaerast.



Teil on tihti müret rinnalastega — ka siin aitavad kaerahelbed, mis tervendavad nende kõhurikkeid ja annavad kõike vajalikke aineid lapse keha normaalseks arenemiseks.



Meie kaerahelbed ei ole jahused ja omavad puhta magusa maitse.

Meie kaerahelvete karbid on varustatud valmistamiseviiside õpetustega.

Kaerahelvete tumm seedimise-rikete all kannatavaile:

Segada vähehaaval 1 liitri keevasse vette 2—3 supilusikatäit helbeid ja alaliselt segades keeta mõni minut. Siis





Söötke oma sirguvaid lapsi kaerahelvetega — need toidavad laste arenevat peaju ja kondiüidi, varustavad verd ja lihaseid, annavad elurõõmu ja loovad tegevusvõimet.

läbi sõela ajada ja tummle soola lisades anda haigele soojalt.

Tumm rinnalastele:

Segada 2—3 supilusikatäit helbeid 1 liitri keevasse vette ja alaliselt segades keeta mõni minut.

Hoolega läbi sõela ajada ja tumm segada keedetud piimaga vastavalt lapse elueale tarvitades sealjuures grammi-jaotusega pudelit:



Kaerahelbed on
 tarvilikud kõigile
 vaimliselt ja keha-
 liselt töötavaile isi-
 kuile. Eriti aga
 soovitavad vere-
 vaestele, seedimis-
 rikete all kannata-
 tavaile ja kõigile
 haigetele, kes va-
 javad kergeid toite



Vanus kuudes korda päevas

1	5
2	5
3	5
4	5
5	5
6	4
7	3

tumm grammid. piim grammid

50	50
60	60
80	80





Kaerahelbed on jõutoit sportlastele, kuna need annavad jõudu ja vastupidavust, kasvavad lihaseid, ega põhjusta üleliigse rasva tekki- mist, vaid horavad keha nõtke ja sa- leda.

tumm grammid. piim grammid.

90	90
80	100
70	130
50	150

Segule noaotsaga suhkrut juu- re lisada. Vanemale lapsele võib tummi anda piimaga se- gamatult otse taldrekult vä- hemalt igal hommikul ja õhtul.



Väsinud, närvi-
line, halb söögi-
isu? Viga peitub
arvatavasti Teie
toidus.

Arstid ütlevad, et
loomulikke jõuvi-
tamiine leidub vä-
ga vähe moodsas
toidus.

Närve toitva vita-
miini puudumine
avaldub „närvilisuses“, halvas söö-
giisus ja üldises väsimuses.
Nüüd on teadusemehed leutanud,
et kaerahelbed sisaldavad suuri-
mal hulgal närve toitvat vita-
miini.

Ja kõike seda saavutatakse öko-
noomsel teel — lihtsa hommiku-
einena, mis koosneb kaerahelvede
pudrust ja mille valmistamiseks
kulub aega ainult mõni minut.





Meie saiajahust valmistatud küpsed teevad au Teie perenaiseoskusele ja päluvad kiitust Teie külalistelt.

Saiajahu.

Möödunud aastal lasime müügile oma suurveski saiajahu 2-kilolistes paberikottides ja seda perenaiste huvides, kuna senini ostsite saiajahu lahtiselt, teadmata millist jahu Teile pakuti. Seega rikkusite pahatihti tundmata jahuga endi küpssetust ja head tuju.

Tarvitades meie tuntud margiga saiajahu, 2-kilolistes pa-



Meie suurveski kõr-
geväärtuslikud
saiajahud on müü-
gil nägusates 2-ki-
lolistes paberikot-
tides, sõredad ja-
hud sinise ja peh-
med punase trü-
kiga.



berikottides, olete täielikult
kindlustatud jahu

**puhtuses, värskuses ja
püsivas väärtuses.**

Tänavu muutsime 2-kg. kottide
välimust, kuna mõni äri on
hakanud meie kotte järgi ai-
mama ja see viis perenaisi
eksitusse.

Meie saiajahudest valmistate:
Sõredast — kondiitrisaadusi.
Poolsõredast — saia.



AV 936

Maitsvad

Granularist — kondiitrisaadusi ja saia.

Eesti paremast — saia, pirukaid ja küpsiseid.

Kalevist — saia.

Sampost — poolvalget saia.

*

Pöörake tähelepanu sellele, et pakendid oleksid varem avamata ning kannaksid meie kaubamärki — tuulik. Kõik meie omatoodete väikepakendid omavad kollase põhivärvi, millele sortide eraldamiseks trükitud sinise, pruuni ja punase värviga.

Sinine värv kõigil meie toiduainete pakenditel tähistab kõrgemat sorti. See võimaldab Teile kergesti sorte meele pidada, neid eritleda ja hoiduda eksitusist.

