

Uba on leiva tugi

Põlduba on nii väärtuslik, et ka üksnes temast toitudes võib elada pool aastat, ilma et sööja organismi kahjulikke jälgi jääks. Seepärast oli ta asendamatu maadeavastajate-meremeeste laual.

Kuigi kaunviljad on iidset kõrge toiteväärtusega kultuurtaimed, on nende tähtsus tänapäeva menüüs üsna tagasihoidlik, eriti kuivatatud ubadel-hernestel. Viimastest omastab organism aga vitamiine paremini kui värsketest, sest kuivatamisel vitamiinid eralduvad valgulistest seostest ja muutuvas kättesaadavamaks.

Ubadel on ka suhteliselt madal glükeemiline indeks, sest nende süsivesikuid kaitseb väliskest.

Külmal ajal kuluks kauss kuuma toitvat suppi igaühele ära. Selle valmistamine pole kuigi vaevaline, kui teada mõnd vajalikku nippi.

Näiteks võiks alustada leotamisest. Leotamine lühendab keemisaega, kuid vette ei tohi lisada soodast, nagu kunagi varem soovitati. See rikub toidu maitset ja kvaliteedi. Kareda vee korral kasutage leotamiseks hoopis keedetud ning maha jahutatud vett. Ube



võib keeta leotusvees, kui see pole möru.

Tummine oasupp Mehiko moods

- 8 dl keedetud ube
- 8 dl tükeldatud sibulat
- 3 küüslauguküünt
- 8 dl jämedalt riivitud porgandit
- 8 dl paprikaribasisid
- 8 dl tükeldatud kõrvitsat või kabatšokki
- 4 dl purustatud tomatit
- tšillikastet
- safranit
- 3 tl Prantsuse ürdisegu (Provence)
- 1 ½ l juurviljaleent
- 2–3 sl nisujahu
- õli
- soola

Prantsuse ürdisegu koosneb peamiselt aed-liivateest, rosmaariinist, aed-piparrohust, punest ja lavendlist. Sageli lisatakse veel purustatud loorberilehti, apteegitilli ning riivitud apelsinikoort.

Kuna segu on valmistatud alati üksnes kuivatatud taimeid, tuleb see lisada toitude varakult, et kogu lõhna- ja maitsebuket saaks mõjule pääseda. Sellele segu asemel võite lisada üksikuid ürte.

Eraldi keedunõus ajage keema juurviljaleent ja leotage selles safranit, hiljem valage see hautatud aedviljadele.

Kuumutage tükeldatud sibul õlis klaasjaks, lisage purustatud küüslauk, segage hoolikalt läbi, siis lisage porgand ja muud aedviljad, välja arvatud oad.

Hautage, kuni kõik on poolpehmed, siis lisage oad ja maitsestage ürtidega ning ettevaatlikult tilkhaaval pange juurde tšillikastet (selle terava kastme-

ga võite toidu kergesti kogemata ära rikkuda).

Kui leemega segatud aedvilja keetes oad hästi ei lagune, lisage veega segatud jahu, sest see supp peab olema valminult tummine.

Aedoasupp

- 200 g valgeid aedube
- 1 ½ l vett
- 250 g läbikasvanud pekki või ribi
- 1–2 sibulat
- 1 porgand
- ½ kaalikat
- 2–3 lõiku sellerit
- 2–3 lõiku peterselli
- 2 tl köömneid
- 1 tl basiilikut
- 1 tl piparrohtu
- soola
- pipart
- 100 g tomatipastat
- 100 g hapukoort

Pange oad üheks ööks külma veega liiku. Enne keetmist lõigake liha kuubikuteks ja praadige läbi. Lisage peenestatud sibul ning kuumutage koos lihakuubikutega veel aeg-ajalt segades, et sibul ei kõrbeks.

Valage oad koos leotusveega potti, lisage veel vett, supijuur, praetud liha ja sibulad, maitsestage ürtide ja pipraga. Keetke kuni 1 ½ tundi tasasel tulel. Veidi enne supi valmimist segage hulka tomatipasta ja hapukoort ning maitsestage soolaga.

Hapukapsasupp põldubadega

- 500–700 g searaguud
- 500 g hapukapsast
- ¾ kl kuivatatud põldube
- ¾ kl Lõuna-Eesti tangu
- 1 sl rasvaint

- 1 sibul
- 1 porgand
- 2 ½ l vett
- köömneid
- soola

Pange põldoad vähemalt 8 tunniks külma veega ligunema. Pange pestud raguu ja tangud külma veega keema. Leotatud ubadelt valage vesi ära, loputage üle ning lisage supile. Kapsas lisage siis, kui oad on juba poolpehmed. Kui kapsast on juba hapendamisel maitsestatud köömnene ja porgandiga, siis polegi vaja neid eraldi lisada.

Tükeldatud sibul ja porgand hautage rasvaines läbi ning lisage supile. Kui liha on pehme, võtke raguutükid supist välja, eemaldage kondid, tükeldatud liha pange tagasi. Valmis supp maitsestage soolaga.

Aedoasupp pelmeenidega

- ½ kl kuivatatud ube
- 300 g supikonti
- 1 l vett
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 1 porgand
- 1 lõik juursellerit
- 250–300 g pelmeene
- 3–5 tera musta pipart
- soola
- 1 sl teravamaitselist tomatikastet
- hakitud maitserohelist

Pange kergelt pannil pruunistatud supikondid külma veega keema, siis eemaldage pinnale tekkinud vaht, lisage pipraterad ja leotatud aedoad. Keetke tasasel tulel, kuni oad on peaaegu pehmed.

Hautage pannil peenestatud sibul, küüslauk ja porgand vähesel supileeme ja tomatikastmega

REPRO

