

Mõned soovitused isetegijatele

Retseptid

Mida teha kõrvitsaga

Koorige kõrvits, eraldage sisu ja seemned. Lõigake noaga 0,4–0,6 cm paksused ribad, tõmmake sellest koorimisnoaga laastud või kasutage mõnda muud abivahendit.

Koor kuivatage krõbedaks kas või praeahjus, jahvatage ja kasutage näiteks kevadel munade värvimisel.

Sisu kasutage toiduvalmistamisel, näiteks ühepajatoidus, eri tainaste sees, panniroas vm.

Magususe andmiseks kasutage võimalikult looduslikku viisi: mett, agaavi, vahtra- või riisisiirupit, palmi- või indiaanisuhkrut või stiivialehtede ekstrakti/leotist.

Kõiki krõbedaks kuivatatud tooteid saab jahvatada jahuks või uhmris purustada ja kasutada küpsetamisel/toiduvalmistamisel kas taina komponendina (näiteks nisujahu asendajana), maitsestamiseks või kaunistamiseks.

Särtsukõrvits

- 1,6 dl suhkrut
- 1 sl ingverijahu

Koorimisnooga saadud õhukesed laastud segage kokku suhkruseguga, laotage kohe eelnevalt kergelt õlitatud kuivatusrestile – just nii segamini, nagu nad on. Saate mõnusaad eri kujuga näksid.

Kuivatage 45kraadises kuumuses parajalt krõbedaks, säilitage õhukindlas anumus.



Ananassimahlas marineeritud porgandilaastud. Merike ütleb, et ploomimahlagaga jääks veelgi parem. Porgandit on kasulik enne kuivatamist pisut aurutada – nii säilib porgandi ere värvus ja karotenoidid on hõlpsamini omastatavad.

Samale segule võib lisada maitse järgi kaneeli, nelki, kardemoni vm.

Kui soovite paksemaid näkse sama seguga kuivatada, siis kastke alul üks pool kuivsegusse, asetage restile, suhkruseguga pool peal, kuivatage u 4 tundi, siis kastke teine poole segusse ja jälle restile, suhkruseguga pool peal. Mahe-damad näksid saate, kui kastate ainult ühe poole kõrvitsatükist suhkrusegusse ja kuivatate.

Jõulukõrvits

Keetke pisut tugevamaitselisem siirupisem marinaad kõrvitsale ja hoidke selles kuumas segus lõigatud kõrvitsatükke 2–3 tundi. Nõrutage ja laotage tükid restidele laiali. Kuivatage 45kraadises kuumuses, aga kui soovite krõbedamaid, siis 2–3 viimast tundi 60kraadisel temperatuuril.

Minu marinaad on 2 l vee kohta 6 kaneelipulka, 1 sl nelki, 3 tk värsket ingverit, 1,5 kg suhkrut. Kee-dan segu, kuni olen saanud kerge siirupi paksuse.

Jogurtimais

Maitsestamata jogurtile võib segada omal valikul mett vm koos kaneeli, vanillisuhkru, ingveri, marjapüree/toormahlagaga. Olenevalt kuivatist laotage segu plaadile laiali või tõstke lusikaga küpsetuspaberist lõigatud ketastele ja kuivatage 45–60 kraadiga. Säilitamiseks rullige kokku, serveerimiseks lõigake köögikääridega tükikesed.

Puuvilja-/marjapastilaa

Valige küpsed marjad/puuviljad, püreestage. Soovi korral maitsestage ja paigutage kuivatusse 0,3–0,5cm kihina, kuivatage kuni 60 kraadiga.

Imelised maitavad ampsud saab kõikidest aia- ja metsamarjadest. Minule meeldib lisada näiteks 0,5 l marjapüreele 1 sl jahvatatud chia-seemneid, siis lasen segul valmida 1–2 tundi enne kuivatusse paigutamist.

Jõulune õunapüreeküpsis valmib, kui lisan koos koore ja seem-



Maitseb nagu ingver, tegelikult on ingverijahuga maitsestatud kõrvits.

netega (Eesti õuna puhul) purustatud õunapüreele kaneeli, ingverijahu, pisut nelki ja röstitud purustatud pähkleid/mandleid

Pastilaatükikesi saab kasutada küpsetamisel, kohupiimakreemidele maitse andmiseks, hommikul värske marjana lihtsalt süüa või vee sees paisutatult juua püreed.

Imeline porgand

Tõmmake koorimisnooga porgandilaastud, aurutage 2 min kas või kõige tavalisemas aurupotis ja kuivatage 45–60kraadises soojuses krõbedaks.

Samad laastud võib pärast aurutamist kokku segada vähese koguse toore marjapüreega, näiteks jõhvika, astelpaju või goji-marja omaga. Hoidke u 1 tund ja kuivatage 45–60kraadises soojuses. Fantastiliselt maitavad, neid naudivad ka lapsed, kes muidu eriti ei armasta porgandit!

Veel saab maitvad porgandilaastud, kui neid pärast aurutamist hoida tunnike kuumas mahlas, näiteks suhkruta ananassimahlas. Nõrutage ja kuivatage jälle 45–60 kraadiga.

Punane peet

Lõigake 0,3–0,6 cm paksused peediviilud, aurutage 2–3 min ja “marineerige” kuumas arooniasiidis siirupis 1–2 tundi. Nõrutage, paigutage kergelt õlitatud kuivatirestidele 45–60kraadisesse soojusesse. Jätke parajalt nätskeks, säilitage kaanetatult.

Kuivatamiseks on head ka koorimisnooga tõmmatud laastud, neid pole vaja aurutada. Meeldiva maitse saab ka, kui peedilaaste maitsestada enne kuivatamist vähese väga hea ürdisoola ehk Himaalaja soola ja värske ürtidega.

MERIKE TÄRK