



ajal moodustagu toores või hautatud köögivilji, veerandi kartul, riis või pastatooted, viimase veerandi südamesõbralikult valmistatud kala, linnu- või mõni muu liha. See reegel kehtib ka talvel!

● Magustoiduks sööge rohkem värsked marju lisan-ditega.

● Ohtune kõhutäis peaks olema kergem, et organism suudaks kõik magamaminekuks ära seedida.

● 30 minutit enne magama-heitmist jooge klaasike keefirit, jogurtit, petti või muud hapupiimatoodet või siis soo-ja piima meega, et uni oleks rahulikum.

Tööl käivatel inimestel ja maarahval kipub tihti just õh-

tusöök liiga raskeks kujunema ning lõuna ajal süüakse kiirelt-kergelt või ei sööda üldse. Sellest saavad aga alguse paljud terviseprobleemid ja kannatab isegi öine uni.

Olgu siinkohal näidiseks üks külma supi retsept. Variante on palju, vaja ainult perenaise fantaasiat.

Retsept

Kaljasupp

1 l kalja
200 g keedetud liha, keedu-
vorsti, sinki vm
2 keskmist värsket kurki
2 keedetud muna
0,5 kl hapukoort
2 sl hakitud sibulapealseid või



murulauku
1 sl hakitud tilli
suhkrut, õige pisut soola,
sinepit, mädarõigast
Jahutage kali. Tükeldage kõik
supi lisandid, maitseroheline
hakkige peeneks. Eraldage
keedetud munadel valged kol-

lastest. Munavalged hakkige,
rebud hõõrüge vähese soola,
suhkru ja sinepiga. Segage
omavahel kõik toiduaained.

AIVE LUIGELA,
toitumisspetsialist

Veel külma supi retsepte

Külm peedisupp ehk svekolnik

150 g punast peeti
2–3 sl hapukoort
2 tl suhkrut
tsipa soola
1 keedetud muna
värsket kurki (ca 75 g)
lehtsalatit
rohelist sibulat
tilli
peterselli
sidrunhapet
1½ kl peedikeeduleent

soovi korral keedetud kartuli
kuubikuid või õnatükikesi
Hästi puhtaks pestud koorega
peet keetke vähese sidrun-
happega maitsestatud vees
pehmeks, jahutage ja koori-
ge. Keeduveesi kurnake. Peet
riivige jämedalt ning segage
keeduleemega, lisage suhkur,
hakitud muna, tükikesteks rebi-
tud salat, väikesteks tükkideks
lõigatud kurk ja hakitud roheli-
ne sibul. Enne lauale andmist
maitsestage hapukoore, haki-
tud tilli ning peterselliga.

Botvinja

2 kl leivakalja
200 g kalafileed
100 g spinatit

keedetud krevette
100 g hapuoblikaid
1 väiksem kurk
veidi lehtsalatit
rohelist sibulat
tilli
1–2 tl riivitud mädarõigast
soola
suhkrut
sidrunikoort
loorberit
pipart
Peske spinati- ja oblikalehed
voolava vee all puhtaks ning
keetke umbes 3 minutit vähe-
ses vees. Hakkige lehed hästi
peeneks, lisage soola, suhkrut,
riivitud sidrunikoort ja leivakali.
Valage see taldrikutele või su-
pitirinasse.

Kalafilee keetke soola, pip-
ra ja loorberiga maitsestatud
vees, veel parem aurus peh-
meks. Laske kalal jahtuda,
jaotage väiksemateks tükki-
deks ning asetage rohelisega
kaetud vaagnale. Lisage pu-
hastatud krevetid, kurgiviilud,
mädarõigas.

Botvinja andke lauale tiri-
nas, kala roheline köögiviljaga
vaagnal. Koduses õhkkonnas
või õues söömisel võite kala ja
krevetid panna supi sisse.

Botvinja leemena saab kasu-
tada ka õunte või rabarbri kee-
duleent või veega lahjendatud
sidrunimahla.

TARGU TALITA