

HÜVA NÕU

Kasutage toidu maitsestamisel maitsetaimi

- Kohupiimale – till, petersell, murulauk, kress-salat.
- Kurgi- ja roheline salatite – meliss, till, murulauk.
- Lihale, kalale – aed-liivatee, majoraan, piparrohi, lavendel.
- Ulukilihale – aedsalvei, estragon, kadakamarjad.
- Pasteedile – iisop, majoraan, seller.
- Ühepajatoitudele – koriander, köömen, basiilik, piparrohi, petersell, leeskprutk, sibul.
- Hakklihale – basiilik, harilik pune, sibul, küüslauk, seller.
- Valgele peakapsale, hapukapsale – köömen, kadakamarri, piparmünt.
- Seentele – kurgirohi, aed-liivatee, petersell, sibul.
- Marinaadile – harilik pune, estragon, basiilik.

Kui soola kasutamine väheneb, langeb sülje soolasisaldus mõne nädalaga. Järelkult vähemsoolase toiduga harjumine ei kesta igavesti.

Soolatarbimise vähendamisel on tähtis roll maitseainetel ja maitsetaimedel, mis teevad toidu maitsvaks. Selle abil saame aga vähendada soola koguseid oma toidus ja on seega meie tervisele kasulikud.

Soola koguse vähendamine on eelkõige südame- ja veresoonte haiguste ning kõrgevererõhktove profülaktikaks.

Saadava soola hulka on võimalik tunduvalt vähendada, kui loobume suure soolasisaldusega toiduainete kasutamisest.

Seepärast vältige liialdusi toiduainetega, mis algavad sõnaga "sool" – soolakala, soolakurk, soolaseened jne.

Suhtuge retseptides antud soolakogustesse kriitiliselt ja pange pigem vähem.

Lisage täna toiduvalmistamisel pisut vähem soola kui tavaliselt ning maitsestage toitu soolaga toidu valmistamise lõpus.

KAJA TORM

toitumisspetsialist
Figuurisõbrad

KÖÖK



Eesti tunnustatuim kokk Dmitri Demjanov propageerib kohalikku toorainet.

Eesti gurmee väärtustab traditsioone

Eesti Kulinaaria Instituudi eestvedamisel valmis Eesti toidukultuuri hetkeseisu peegeldav album "Eesti à la carte".

Albumisse on jäädvustatud kolmkümmend hetkel Eesti parimat koka ja nende retseptid. See pole raamat, kust saaks ideid argilõunate valmistamiseks, vaid see on pilgus tipprestoranide kööki, kust ettevõtlikumad võivad saada ka vihjeid omal käel gurmeetoitade valmistamiseks.

Ometi ei ole raamatus "Eesti à la carte" esitatud retseptid valmistatud udupeentest ja eksootilistest toiduainetest, vaid Eesti gurmee alustala on puhas, aus ja omal maal kasvanud toit.

Albumi idee eestvedaja, meistrikokk Dmitri Demjanov rõhutas, et Eesti köök toetub maitsetele, mida meie esivanemad on sajandeid hinnanud ning oma maitse-eelistustel kuulume me Põhjala maade hulka.

Puhta värsket piirkondliku toidu tarbimise, tootmise ja toiduturismi hoogustamiseks kutsus Demjanov kõiki toiduga tegelevaid ettevõtteid ja inimesi avaldama toetust Põhjala köögi manifestile. Selle kümnest punktist koosneva manifesti koostasid Põhjamaade kokad juba 2005. aastal. Mõned põhimõtted sealt:

- söögivalmistamisega väljendage puhtust, värskust, lihtsust ja eetikat, mida me seostame oma piirkonnaga;
- kajastage oma roogadega aastaegade vaheldumist;
- kasutage toiduaineid, mis on eriti iseloomulikud meie kliimale, maastikule ja eluviisile;
- suhtuge loomadesse heapere-mehelikult ning taastage säästev tootmine nii merel, kultuurmaastikel kui põlislooduses;
- rikastage parimaid Põhjala toiduvalmistamise viise ja traditsioone välismõjudega.