

A top-down view of a white bowl filled with a vibrant orange soup. The soup is garnished with several golden-brown, crispy croutons and a fresh sprig of green basil leaves. The bowl is set on a dark, rustic wooden surface. In the background, a few more croutons are scattered on the table. A thin orange line runs horizontally across the middle of the image, and a larger orange circle is partially visible in the bottom left corner.

PORGAND

PORGAND

Tallinn 2013

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA



PORGAND



- Lk 5 Sissejuhatuseks*
- Lk 6 Porgandist*
- Lk 6 Porgandi vitamiinide ja mineraalainete sisaldus*
- Lk 7 Porgandi ajalugu*
- Lk 7 Huvitavat porgandi kohta*
- Lk 8 Porgand Teises Maailmasõjas*
- Lk 9 Kuidas saada lapsed puu- ja köögivilju sööma?*
- Lk 12 Eelroad*
- Lk 20 Salatid*
- Lk 26 Supid*
- Lk 32 Pearoad*
- Lk 40 Magustoidud*

SISSEJUHATUSEKS

Toitumisteadlaste soovitusel peaks meie igapäevane menüü sisaldama kindlasti vähemalt viis portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või puuviljamaiusena. Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja fütotoitaineid, mida organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

Sealjuures peaks silmas pidama, et Eesti toitumissoovituste kohaselt ei loeta kartulit toidupüramiidis puu- ja köögiviljade hulka kuuluvaks, vaid ta asub esimesel korrusel koos teiste tärklikerikaste toitudega, nagu leib ja muud teraviljatooted.

Selles raamatukeses teeme juttu porgandist.

PORGANDIST

DAUCUS CAROTA SATIVUS, DAUCUS SATIVUS

Porgand ehk **aedporgand** on sari-
kaliste sugukonda porgandi perekonda kuu-
luv rohttaim.

Porgand on meil üks armastatumaid köögivilju. Porgandijuur on toitainerikas, kuna kaheaas-
tase taimena kogub porgand juure sisse õite ja
seemnete kasvatamiseks tarvilikke toitaineid.
Idanemisperioodil ja kasvu alguses vajab
porgand niisket mulda. Ühtlaselt ja jõuliselt
tärkavad tõusmed vaid pidevalt parasniiskes
mullas. Ka noored tõusmed edenevad hästi
ainult küllaldase mullaniiskuse korral. Hiljem,
pärislehtede faasis, on porganditaimed põuale
suhteliselt vastupidavad. On tähele pandud, et
ilusama kujuga porgandid kasvavad meil just
kuivematel aastatel. Liigniiskes mullas arenevad
sageli moondunud kuju ja heledama värvusega
karotenoidivaesed juurviljad.

Porgandi vitamiinide ja mineraalainete sisaldus

Porgand sisaldab süsivesikuid (kuni 8%) ning
temas on väga mitmesuguseid inimorganismile
vajalikke mineraalaineid, millest esikohal
kaaliumiühendid. Porgandi toiteväärtus tuleneb
eelkõige tema suurest karotenoidide sisaldusest,
mida väljendatakse beeta-karoteeni ekvivalen-
dina (BCE) - 100 grammi porgandit sisaldab
karotenoide kokku 7600 BCE, mis ümber
arvutatuna A-vitamiiniks on 1300 µg-ekv (A-
vitamiini päevane minimaalne soovitatav kogus
on 800-1000 µg-ekv). Organism on võimeline
taimsetes toiduainetes leiduvad karotenoidid
muutma organismis A-vitamiiniks.

Porgandi ajalugu

Metsik porgand pärineb tõenäoliselt Iraanist ja Afganistanist. Esialgu ei kasvatatud porgandeid juurika, vaid seemnete ja lõhnava lehtede saamiseks. Esimesed porgandi-seemnete arheoloogilised leiud pärinevad I-II aastatuhandest eKr.

Rooma keiser Tiberius olevat olnud suur gurmaan ja porgandisõber ja lasknud neid tuua lausa Saksamaalt. 3. sajandist pärinevas Apicuse kokaraamatus on toodud mitmeid retsepte, mille üheks komponendiks on porgand. Roomlaste juures oli porgand laual peamiselt piduroana. 16. sajandil peeti teda veel delikatesstoiduks, kuid 17. sajandil hakkas see köögivilj levima ka Euroopas. Keskajal hakati porgandit võimsaks ravimtaimeks pidama. Sellest ajast on pärit ka komme toorest porgandit mee sees hoida – keskajal usuti, et see säilitusviis aitavat alles hoida kõik porgandi vitamiinid. Meeporgand on muidugi ka imeliselt maitsev. Prantsusmaal ja Saksamaal serveeriti meeporgandeid maitstva jõuluroana, usuti, et inimene on siis terve kogu järgneva aasta.

Aegade jooksul on aretatud palju porgandisorte, küll pikki ja peenikesi, lühikesi ja jämedaid. Porgand ei pruugi olla ainult oranž, vaid ka valge, kollane või purpurpunane. Viimasena on aretatud ka must porgand. Näiteks Põhja-Indias kasvatatavad porgandid on roosakaspunase juurikaga.

19. sajandi lõpus jõudis porgand ka paljudesse Eesti taluaedadesse.

Huvitavat porgandi kohta

- Anglosaksid kasutasid 7.-10. sajandil porgandimahla vaimuhaiguse vastu. Porgandimahla usuti saavat inimesest ka kuradit välja ajada.
- Maailma pikimaks porgandiks on 2007. aastal märgitud 5,8 meetri pikkune nунnu.
- Maailma raskeim porgand aga sai 1998. aastal kaalul kirja uhke numbri - 8.61 kg juuremassi.
- 1980. aastate lõpul hakkas maailmas levima beebiporgandimood. Beebiporgandid on tavalisest palju väiksema juurega. Tavaliselt on need mittetäiskasvanud juurega porgandid, mida saadi lihtsalt harvendamise käigus, aga hiljem on ka vastavaid sorte aretatud. Beebiporgandeid müüakse tänapäeval laialdaselt toidukauplustes, neid süüakse peamiselt toorelt ja see on levinud snäkk. Eriti maitsvad dipikastmega.
- Ka porgandi lehti võib vabalt süüa, kuid seda reeglina siiski ei tehta.
- Arvestatakse, et keskmine inimene sööb elu jooksul umbes 10 866 porgandit.
- Porgandist saab rohkem destilleeritud piiritust kui kartulist.
- Prantsuse tubakasõbrad kasutasid porgandit oma tubakakarpides niisutajana, et tubakas ära ei kuivaks.
- Keldi varajases kirjandusajaloos on porgandit nimetatud ka maa-aluseks meeks.
- Porgand on esimene köögivilj, mis kommertseesmärkidel purki on pandud.

- Teadlased usuvad, et biokütus on vastus meie suurele energiavajadusele – võimalik, et umbes 10 aasta pärast on üks kütuseliik ka porgandikütus. Ühe miili ehk 1,6 kilomeetri läbimiseks kuluks umbes 6000 porgandit.
- Maailmas toodetakse igal aastal 35 miljonit tonni porgandit.
- Ühte grammi mahub umbes 800-900 porgandiseemet.
- Porgand on eri rahvastel ajast aega olnud viljakuse sümbol.
- Äärmuslik A-vitamiini vaegus, mis arengumaades on tänini tõsine probleem, võib kaasa tuua kanapimeduse ja muid nägemishäireid.

Porgand Teises Maailmasõjas

II maailmasõja ajal pommitasid Saksa lennukid Suurbritanniat. 1940. aastate esimeses pooles rajati Inglismaa lõunarannikule radarijaam, mis võimaldas Saksa pommilennukeid tuvastada ja alla tulistada enne maismaani jõudmist. Selle tehnoloogia olemasolu püüdis Briti luureteenistus sakslaste eest varjata algatades propaganda-kampaania, mille keskmeks oli kaitsevälaste imetabaselt hea nägemine ka öösiti. Eriti tõsteti esile John Cunninghami, Briti õhujõudude lendurit, kes pälvis seetõttu ka hüüdnime Kassisilm. Tema uskumatult terav nägemine väideti olevat porgandiküllase toiduvaliku teene. Briti toitlustusministeerium hakkas tootma porgandite ja teiste juurviljade kasulikke omadusi kiitvaid voldikuid. Nii hakkasid lapsevanemad kogu maailmas porgandi kasulikkust silmanägemisele uskuma ning korrutasid seda ka järgnenud aastakümnetel, aidates Briti õhujõudude hea nägemise tegelikke põhjuseid varjata. Porgandipropaganda aitas ka juurviljade vastu trotslikke jõmpsikaid tervislikult toituma veenda. Kes siis ei tahaks olla Kassisilm!?

Kuidas saada lapsed puu- ja köögivilju sööma?

- Lastele meeldib süüa sõrmedega, tikuga, pulgaga. Milleks seda keelata?
- Vahepalana paku lastele enne õhtusööki, pärast lasteaiast saabumist või televiisorivaatamise ajal krõpsude asemel porgandiviile, õunalõike jms.
- Sünnipäevalaul meeldivad lastele väga viilutatud porgand, paprika, kurk ning lillkapsatükid dipikastmetega. Miks mitte pakkuda ka puuviljavardaid puuviljatükiketega (melon, pirn, arbuus, viinamari).
- On kiire ja pole aega süüa. Hoiu alati käepärast puuvili, mille võid lapsele jooksu pealt pihku pista.
- Laste puhul võib olla oluline puu- või köögiviljatüki suurus või selle töötlemise viis. Laps võib eelistada tervet porgandit riivitud porgandist tehtud salatile või hautatud porgandile.
- Väikesed lapsed ei suuda suurt ja kõva porgandit närida, viilutatud porgandit söövad aga meeleldi. Eriti raske on lastel hakkama saada porgandi kõva südamikuga.
- Kui laps ei söö üldse värskeid puu- ja köögivilju, siis lõika neist kujundeid (kuu, süda) – võibolla hakkab maitsema. Miks mitte teha seda kõike lapsega koos!
- Laps võib hea meelega süüa ära väikese ümmarguse võileiva, millele on tehtud köögiviljatükikestest nagu.
- Kui teed lastele salatit, arvesta nende soovidega. Üldjuhul armastavad lapsed toiduaineid süüa eraldi.
- Laps, kes ei söö keedetud kaalikat või porgandit, krõmpsutab seda hea meelega toorelt. Laps, kes ei taha toorest porgandit, sööb seda hea meelega keedetult ühepajatoidu sees.

*Eelroad**Lk 13 Porgandisnäkid dipikastmega**Lk 13 Porgandi-ploomileib**Lk 15 Porgandipiim**Lk 15 Meeporgandid**Lk 17 Porgandipirukas**Lk 19 Porgandi-fetajuustuvorm**Lk 19 Porgandiomlett**Salatid**Lk 21 Fetasalat porgandi ja õunaga**Lk 23 Päikesesalat**Lk 23 Porganditoorsalat**Lk 25 Porgandid kiirmarinaadis**Supid**Lk 27 Porgandipüreesupp apelsiniga**Lk 29 Porgandisupp küüslauguga**Lk 29 Mõnus räimeseljanka porgandimahlaga**Lk 31 Külm porgandisupp jogurtiga**Pearoad**Lk 33 Porgandi-kartulipuder**Lk 35 Paprikalaevukesed**porgandi-räime täidisega**Lk 37 Porgandi-õunakotletid**Lk 37 Värviline vokiroom**Lk 39 Maksapajaroog porgandiga**Magustoidud**Lk 41 Porgandisuflee**Lk 41 Porgandikissell**Lk 43 Porgandikompott**Lk 43 Porgandimuffinid*

Grammides väljendatud toiduainete koguste puhul on silmas peetud puhastatud toiduaineid.

RETSEPTID





PORGANDISNÄKID DIPIKASTMEGA *Kuuele*

*1 lillkapsas
2-3 suurt porgandit või pakk beebiporgandeid
1 värske kurk või varsseller*

Jogurtidipikaste:

*1 dl maitsestatamata jogurtit
0,5 dl keetsupit
0,5 dl majoneesi*

Küüslaugukaste:

*2 dl hapukoort
2 purustatud küüslauguküünt
0,5 tl aroomisoola*

Valmistage mõlemad kastmed kõik ained omavahel kokku segades. Pange kastmed külmkappi pooleks tunniks maitsestuma. Tükeldage köögiviljad - lillkapsas lõigake õisikuteks, ülejäänud piklikeks kangideks. Laduge köögiviljad vaagnale ning serveerige kastmed kausikestes kõrvale. Soovi korral võite juurviljadest lõigata ka naljakaid nägusid ja kujundeid.

PORGANDI-PLOOMILEIB *Kaheksale*

*50 g pärm
0,5 l piima
1 kg mitmeviljajahu
300 g rukkijahu
1 tl soola
100-150 g kuivatatud ploome
400 g riivitud porgandeid
Ploomide asemel võivad olla ka rosinad*

Lahustage pärm käesoojas vees. Segage see juurde piimast, mitmeviljajahust ja rukkijahust kokkusegatud taignale. Lisage sool, hakitud ja eelnevalt leotatud kuivatatud ploomid ja riivitud porgandid. Seejärel sõtkuge tainast ja laske kerkida. Sellest vormige märja käe abil leib või kuklid. Kuklitel laske kerkida ka enne ahju panemist. Küpsetage 200 kraadi juures 30 minutit.



PORGANDIPIIM *Ühele*

*1 väiksem porgand
1 tl mett
2 tl sidrunimahla
0,2 l piima*

Riivige porgand. Lisage hulka sidrunimahl ja mesi ning segage mikseris piimaga. Piima jooge kohe pärast valmistamist.

MEEPORGANDID *Kuuele*

*750 g noori porgandeid
1 spl võid
1 spl fariinisuhkrut
2 spl mett
värsket peterselli*

Kuumutage vesi potis keemiseni, lisage sellele väikesteks kangideks lõigatud porgandid. Seejärel vähendage kuumust. Hautage kaane all umbes 10 minutit või kuni porgandid on krõmpspehmed. Nõrutage porgandid ja tõstke hetkeks pliidiplaadilt. Seejärel sulatage keskmisel kuumusel pannil või. Lisage suhkur, mesi ja porgandid. Vähendage kuumust ja segage porgandeid 1-2 minutit, kuni nad on hästi glaseerunud. Enne serveerimist raputage üle peeneks hakitud peterselliga.



PORGANDIPIRUKAS *Kümnele*

Taigen:

*1 pulk pärm
200 g suhkrut
0,5 l leiget piima või vett
200 g võid
0,5 tl soola
1,5 kg nisujahu*

Täidis:

*2 kg porgandeid
200 g võid
1 muna
3 spl suhkrut (võib ka rohkem)
soola*

Vedeldage pärm suhkruga, lisage leige piim või vesi, seejärel sool ja sulatatud või. Lisage jahu ja alustage sõtkumist. Tainas peab lööma käte küljest lahti, siis on see sobiv.

Pange taigen kerkima 1-1,5 tunniks. Kui taigen on kerkinud, eraldage 1/3 sellest, see jääb piruka "kaaneks".

Riivige porgandid, segage juurde muna, suhkur, sool ja sulatatud või. Segage korralikult. Seejärel määrige ahjuplaat õliga, raputage peale veidi riivsaia või mannat, et pirukas ei jääks plaadi külge ja sobitage plaadile lahtirullitud 2/3 taignast. Seejärel tuleb porgandisegu hoolikalt taignale laiali ajada. Rullige lahti ülejäänud taigen ja katke sellega porgandikiht. Pealt määrige pirukas lahtiklopitud munaga. Pange ahju ja küpsetage 170-180 kraadi juures 30-40 minutit. Katte võib teha ka taignapunutisena.



PORGANDI-FETAJUUSTUVORM *Kaheksale*

*1 kg porgandeid
6 muna
6 spl kartulitärklist
200 g fetajuustu
1 dl musti oliive
soola, musta pipart ja muskaatpähklit*

Tükeldage porgandid. Keetke need väheses vees pehmeks ja püreerige. Seejärel jahutage. Kloppige ükshaaval hulka munad. Sõeluge juurde kartulitärklist. Lisage fetakuubikud ja viilutatud oliivid. Maitsestage segu soola, pipra ja muskaatpähkliga. Valage mass võiga määratud 22 cm lahtikäivasse koogivormi. Küpsetage 150 kraadi juures tund aega.

PORGANDIOMLETT *Neljale*

*100 g porgandeid
¼ spl õli
4 muna
2 dl piima
100 g nisujahu
250 g riivitud Emmentali juustu
soola*

Riivige porgandid jämeda riiviga. Asetage riivitud porgandid pannile ning kuumutage veidi õlis. Kloppige muna piimaga segi, segage saadud segu omakorda jahuga. Segage taignasse ka riivjuust, riivitud porgandid ja sool. Kallake taigen rasvaga määratud või küpsetuspaberiga vooderdatud sügavasse vormi. Küpsetage 225 kraadi juures 25 minutit.



FETASALAT PORGANDI JA ÕUNAGA *Neljale*

*200 g porgandeid
2 spl oliivõli
1 spl sojakastet
suur õun
150 g fetajuustu
50 g seederänni- või kõrvitsaseemneid
värsket koriandrit või muud maitserohelist*

Riivige porgandid, segage kokku õli ja sojaga ning jätke 10 minutiks maitsestuma. Kuumutage segu vakkpannil 3 minutit, siis võtke pann tulelt ja riivige juurde õun. Serveerige seemnete, juustukuubikute ja värskete ürtidega. Tilgutage peale veidi oliiviõli.



PÄIKESESALAT *Kuuete*

*300 g porgandeid
1 kollane paprika
1 punane paprika
100 g konserveisi
1 spl päevalillesemneid*

Kaste:

*0,5 dl toiduõli
5 tl sidrunimahla
0,5 tl sinepit
soola ja musta pipart*

Keetke porgandid soolaga maitsestatud vees. Jahutage ja lõigake porgandid ratasteks või väikesteks kangideks. Puhastage ja lõikuge ribadeks ka paprikad. Asetage koostisosad salati-vaagnale üksteisest eraldi, näiteks ringidena või väikeste kuhjakestena. Valmistage kastmeainetest kaste ja valage see salatile. Raputage peale päevalillesemneid.

PORGANDITOORSALAT *Kuuete*

*200 g värsked porgandeid
2 haput õuna
½ kl värsked marju või kompotti
suhkrut
õli*

Riivige värsked porgandid ja õunad suure riiviga. Marjad suruge katki, seejärel segage koostisosad omavahel ning maitsestage õli ja suhkruga. Serveerige praadide kõrvale või suviste grillroogade juurde värskendavaks kõrvalpalaks.



PORGANDID KIIRMARINAADIS *Kümnele*

*125 ml õunaäädikat
400 ml vett
2 spl mett
1 tl soola
500 g porgandeid
2 viilu ingverit
2 pulka kaneelikoort
veerand apelsini ja veidi apelsinikoort*

Kuumutage potis vesi, äädikas, mesi ja sool. Pange pooleliitrine purk täis eelnevalt juurviljakoorijaga laastudeks lõgatud ja keevas vees blanšeeritud porgandeid, lisage apelsinikoort, ingver ja kaneelipulk. Valage peale kuum marinaad. Hoidke segu kuni jahtumiseni toatemperatuuril, hiljem võite purgi külmkappi panna. Porgandiamps on sobilik söömiseks järgmisel päeval ehk 12 tundi hiljem, kuid külmkapis säilib see veel mitu nädalat. Sobib kasutamiseks asiapäraustes salatites, vakkides või suppides.

Blanšeerimine:

Ajage vesi keema, tõstke porgandid mõneks minutiks kuuma vette ja nõrutage siis kohe. Blanšeerimise eesmärk on võtta köögiviljadelt nende toores maitse, ent säilitada nende kirgas värv.



PORGANDIPÜREESUPP APELSINIGA *Kuuele*

*1 hakitud sibul
3 küüslauguküünt
3 sentimeetrine ingveritükike
700 g porgandeid
2 kartulit
veidi võid
4-5 dl kanapuljongit
2 apelsini
soola ja musta pipart*

Sulatage potis või ning praadige seal kergelt sibul, küüslauk ja ingver. Pruunistada pole vaja. Mõne aja pärast lisage porgandid ja kartulid, seejärel keerutage segu veel veidi või sees. Siis pigistage potti ka apelsin. Lisage valmispuljong nii, et aedviljad oleksid parasjagu kaetud. Keetke nõrgal tulel kõik mõnusasti pehmeks. Seejärel valage osa puljongist kaussi ootama, et saaks vajadusel hiljem konsistentsi timmida. Lisage teise apelsini mahl. Nüüd püreestage supp. Serveerige peekonikrõpsude või saiakru-tonidega. Soola, pipart ja maitserohelist võite lisada otse taldrikusse.



PORGANDISUPP KÜÜSLAUGUGA *Kuuele*

*750 g porgandeid
6 küüslauguküünt
3 sibulat
0,5 l piima
1 spl võid
maitseaineid lisada soovi järgi*

Porgandid lõigake sobiva suurusega ratasteks. Küüslauk ja sibul tükeldage samuti. Kallake kõik kastrulisse ja lisage vett nii palju, et köögiviljad oleksid kaetud. Maitseks lisage veidi soola ja suhkrut. Keetke tasasel tulel, kuni vesi on peaaegu kadunud. Siis lisage või ja piim. Segu vahustage vispli või mikseriga, kuni supp on kreemjas.

MÖNUS RÄIMESELJANKA PORGANDIMAHLAGA *Kuuele*

*valmis seljankapõhi
2 dl porgandimahla
200 g keedetud kartuleid
200 g räimefileed
100 g sulatatud juustu
1 dl värsket hakitud basiilikut*

Kuumutage vee ja porgandimahla segatud seljankapõhja mõned minutid. Lisage tükeldatud räimefileed ja sulatatud juust ning keetke 5 minutit. Lisage keedetud ja tükeldatud kartulid ning keetke veel 5 minutit. Serveerimisel tõstke igale portsjonile värsket hakitud basiilikut. Kõrvale pakkuge rukkileiba.



KÜLM PORGANDISUPP JOGURTIGA *Kuuete*

*100 g sibulaid
400 g porgandit
5 dl vett või aedviljapuljongit
1 apelsin
1 väike melon
serveerimiseks meelepärast jogurtit
(võib ka maitsestatata) ja basiilikut*

Kuumutage peeneks hakitud sibul poti põhjas pehmeks. Lisage porgandirattad ning segage. Valage juurde vesi või aedviljapuljong ja keetke viljad pehmeks. Püreestage ning jahutage segu. Valige võimalikult pehme ja aromaadne melon ning püreestage selle viljaliha koos apelsinist pigistatud mahlaga. Segage püreed omavahel ja serveerige hästi jahutatult tiheda jogurtiga. Peale puistake aromaatsset basiilikut.



PORGANDI-KARTULIPUDER *Kuuele*

*500 g porgandeid
500 g kartuleid
keetmiseks vett
1 köögivilja puljongikuubik
1 spl võid
100 g viilutatud suitsupeekonit*

Porgandid lõigake neljaks ja pange puljongikuubikuga maitsestatud keevasse vette, keetke 15 minutit. Lisage poolitatud kartul ja keetke kõik pehmeks. Kurnake keeduvedelik ja tampige juurviljad pudruks. Vastavalt soovitud konsistentsile lisage pudrule keeduvett. Lisage pehme või ja kloppige ühtlaseks. Lõigake peekonivii-
ludelt kamar ja soovi korral hakkige peekon ka väiksemateks tükkideks. Laduge need küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja küpsetage 220 kraadi juures umbes 10 minutit. Krõbedaks küpsenud peekon tõstke majapidamispaberile nõrguma. Serveerige puder krõbeda peekoniga iseseisva roana või pearoogade lisandina.



PAPRIKALAEVUKESED PORGANDI-RÄIME TÄIDISEGA *Neljale*

*4 porgandit
4 paprikat
8 räimefileed
2 muna
maitserohelist*

Riivige ja vokkige kergelt porgandid. Segage porgandi sisse räimefileetükid. Soovi korral võite kihid paprika sisse asetada ka vaheldumisi – enne porgand, siis kala ja siis taas porgand. Räime võite asendada ka mõne muu kalaga. Lisaks võib täidise sisse keeta ka riisi. Kloppige lahti muna ja valage paprika sisse. Küpsetage 200 kraadi juures 20 minutit. Garneerige maitserohelisega.



PORGANDI-ÕUNAKOTLETID *Kuuete*

*400-500 g porgandeid
2 spl mannat
0,1 l piima
2 muna
200 g õuna
2 spl suhkrut
3 spl riivsaia
1 spl rasvainet
0,1 l hapukoort
soola*

Hautage tükeldatud porgandid piimas pehmeks, lisage manna. Laske massil veidi jahtuda, seejärel lisage munad, riivitud õunad, suhkur, sool ja segage hästi läbi. Massist voolige käte vahel kotletid. Neid veeretage omakorda manna ja jahu segus või riivsaias ning siis praadige helepruuniks. Kotlette serveerige hapukoorega.

VÄRVILINE VOKIROOG *Kuuete*

*500 g porgandeid
400 g meelepäraseid grillvorste
1 purk virsikukompotti
maitse järgi musta pipart, koriandrit, magusat
tšillikastet, värsket basiilikut, sojakastet vms*

Keetke porgandeid, kuni nad on peaaegu pehmed ja jätke siis lisamisaega ootama. Kuumutage pannil õli ja pruunistage tükeldatud grillvorstid. Lisage pipar ja koriander. Lisage tükeldatud virsikud, raputage peale basiilikut ning kallake pannile ka pool kompotivedelikust. Kuumutage läbi ning kallake juurde porgandid. Nüüd on aeg maitsestada vokiroom soja- ja magusa tšillikastmega ning lisada ka teine pool kompotivedelikust. Serveerida võite riisi või kuskussiga. Soovi korral võib juurde lisada ka soola.



MAKSAPAJAROOG PORGANDIGA *Kabeksale*

*300 g porgandeid
1 sibul
2 spl õli
700 g veisemaksa
2 spl jahu
1 tl soola
0,5 l vett
1 köögivilja puljongikuubik*

Lõigake sibul ja porgandid õhukesteks ratas-
teks. Pruunistage paar minutit õlis ja tõstke
keedunõusse. Lõigake maks 2-3 cm suurusteks
tükkideks. Veeretage tükke soolaga segatud
jahus, praadige keskmisel kuumusel pruuniks ja
kallake koos praadimisõliga porgandite juurde.
Lisage vesi ja puljongikuubik ning hautage
nõrgal kuumusel 30 minutit, kuni maks on
pehme. Serveerige riisi või kartulitega.



PORGANDISUFLEE *Kaheksale*

500 g keedetud porgandeid
5 muna
3 spl mannat
50 g võid
soola ja suhkrut maitse järgi

Riivige ja kuumutage keedetud porgandid võiga läbi, laske veidi jahtuda, segage juurde suhkruga hõõrutud munakollased, terake soola ja lõpuks vahustatud munavalge. Mass pange rasvainega määratud vormi ja küpsetage ahjus. Sufleed tehakse enamasti väikestes ahjuvormides, kuid võib ka suures. Serveerige keedise, kisselli, hapukoore või teiste sobivate lisanditega.

PORGANDIKISSELL *Kaheksale*

500 g porgandeid või 0,5 kl porgandimehu
0,5 l vett
2-3 spl suhkrut
0,5 l õunamahla
3 spl kartulijahu
kaneeli või kardemoni

Riivige või tükeldage porgandid kuubikuteks, keetke pehmeks ja suruge läbi sõela (võib ka mikseri abil). Püree kuumutage keema, lisage suhkur, õunamahl ning veega segatud kartulitärklis. Seejärel laske püree keema ning maitsestage. Porgandikisselli võib süüa piima, vanillikastme, kohupiimavahu või vahukoorega.



PORGANDIKOMPOTT *Kuuete*

*100 g kuivatatud ploome ja aprikoose
2 l vett leotamiseks
200 g porgandeid
100 g rosinaid
2-3 spl võid
0,3-0,4 l valget veini
100 g õuna
1 spl sidrunimahla*

Leotage kuivatatud puuvilju öö läbi vees. Porgandid lõigake väikesteks kuubikuteks. Kallake porgandikuubikud ja leotatud puuviljad (ilma veeta) potti. Lisage rosinaid, või ja vein. Laske kaane all 15-20 minutit haududa. Lõigake õunad kuubikuteks ja lisage potti. Hautage veidi ilma kaaneta. Maitsestage sidrunimahla. Serveerige vaniljejäätisega.

PORGANDIMUFFINID *Kümnele*

*150 g pruuni suhkrut
125 ml õli
125 g jogurtit
4 muna
2 tl kaneeli
200 g riivitud tooreid porgandeid
muskaati
vürtsi
jahvatatud kardemoni
riivitud apelsinikoort
soola
250 g jahu
1 spl küpsetuspulbrit
tuhksuhkrut või värvilisi nonparelle*

Segage suhkur õli ja jogurtiga, kuni suhkur on sulanud. Lisage munad ja segage ühtlaseks massiks. Jahu segage omakorda vürtside ja küpsetuspulbriga ning lisage munamassile. Porgand riivige peene riiviga ja üleliigne mahl pressige välja. Riivitud porgand segage taigna hulka. Muffinivormid täitke taignaga ja küpsetage ahjus 180 kraadi juures 25 minutit. Soovi korral võib valmis muffinid katta tuhksuhkruga või raputada peale värvilisi nonparelle.

Kasutatud allikad:

Tervise Arengu Instituut: www.tai.ee, www.toitumine.ee, tka.nutridata.ee

Põllumajandusministeerium: www.eestitoit.ee

Miksike: www.miksike.ee

USA ajakiri Mental Floss: www.mentalfloss.com

Wierd Facts: www.wierfacts.com

Porgandimuseum: www.carrotmuseum.co.uk

Eesti Maaviljeluse Instituut: www.eria.ee

ÜRO Toidu ja Põllumajanduse Organisatsioon: www.fao.org

Ökoloogiliste Tehnoloogiate Keskus: www.ceet.ee

Kokaraamat.ee: www.kokaraamat.ee

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA





EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA
RAHASTATUD KAMPAANIA

