

AED:
Miks lehed
värvuvad
Lk 660–661

KÖÖK:
Hoidisekonkursi
parimad
Lk 662–663

KÄSITÖÖ:
Peapael sobib
sügisesse
Lk 669

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 41 10. oktoober 2013

Nordpeis

**KAMPAANIA
AHJUD 2013**



AHJUDE TEHNILISED ANDMED

	M	M+1	XL	XL+1
Kaal (kg)	610	717	1330	1672
Möödud (mm)	K 1485 L 680 S 480	K 1805 L 680 S 480	K 1650 L 1150 S 600	K 2050 L 1150 S 600
Kasutegur (%)	84	85,2	87,6	88,6
Soojasalvestus	100% – 4,9 h 50% – 14,1 h 25% – 21,7 h	100% – 5,7 h 50% – 13 h 25% – 20,5 h	100% – 6,7 h 50% – 10,6 h 25% – 22,6 h	100% – 6,9 h 50% – 10,4 h 25% – 21,7 h
Salvestatud energia (kWh)	39,5	40,2	87,2	88,6
Suitsutoru Ø (mm)	150	150	150	150
Kõetav ruum (m ²)	kuni 50	kuni 60	kuni 80	kuni 90
Ühendus korstnaga pealt, tagant, küljelt.				



SALZBURG M

2490 €
~~2930 €~~



SALZBURG M+1

2780 €
~~3295 €~~



SALZBURG XL

4450 €
~~5236 €~~



SALZBURG XL+1

4999 €
~~5885 €~~

Suur valik sooduspakkumisi: www.raidkivi.ee

Salong KAMINAKODA
TALLINN: Pärnu mnt 139e/2, tel 677 6977
TARTU: Tähe 127e (XNord OÜ Kaminasalong), tel
5661 5954

 **KAMINAKODA**
kaminakoda@raidkivi.ee • www.raidkivi.ee

Suvi on purgis!

Septembri lõpul toimuv Maalehe hoidisekonkurss toob Olustverre parimad kodukokad-hoidistajad ja see mess on kujunenud kohaks, kus paljud originaalsed ideed leiavad tee paljudesse Eesti-maa kodudesse.

Moositegu ja aiasaaduste hoidistamise laine tabab Eestit igal suvel ja sügisel, hoolimata sellest, millised trendid või moed mujal maailmas valitsevad.

Aastate jooksul on hakanud kujunema piirkonnad, kus külaseltsis leidub hakka-jaid naisi, kes algul retsepte omavahel testivad ja seejärel ka laiema publikuga neid jagada tahavad. Samuti leidub hoidisemeistreid, kes igal aastal osalevad uute ja omanäoliste konkursitöödega ning nii on neil suur osa maitsetrendide kujundamises, mis lõpuks ka meie kõigi kodustesse hoidistesse jõuavad.

Tänavusel hoidisekonkurssil võis märgata kaht suunda: uudsed ja seniolematud maitset ning klassikalised hoidised. Üldvõidu saavutanud sidrunikreem võlus uudsusega, kõrgeid punkte saanud valge klaarõuna moos aga klassikalise maheda õunamaitse ja klaari konsistentsiga. Ahaa-hoidiste seas kerkis uudse maitse esile näiteks plooviveiniäädika siirup, salatite hulgas aga tomati-sibulatarend, milles žürii hindas just puhast köögiviljade maitset.

Maalehe ja Targu Talita toimetuse tänavad kõiki konkurssil osalenuid ning annavad omalt poolt parima, et head ideed laiemalt leviks.

JANA
RAND



Tõbised daaliad

Sügisel vihmaste ilmade saabudes närbusid mitmel daaliapuhmal varred. Teises kasvukohas, kus muld oli kergelt liivakas, esines mõnel puhmal lehtede närbumist juba varem, juba soojal ja kuival ajal.

Tegelikult algasid hädad säilitamisel, kui kevadel ilmnes, et osa hoiuruumi pandud juurmugulaid oli kõdunenud, mõned aga täielikult mädanenud. Mis haigus minu daaliad vaevab ja kuidas sellest jagu saada?

Vastab

VÄINO PALLUM

Tõenäoliselt on siin tegu kahe haigusega – valgemädaniku ja närbumistõvega.

Valgemädanikku tekitab seen *Whetzelina* ehk *Sclerotinia sclerotium*. Närbumise taime varte alumine osa on pehme ja vesine. Veidi hiljem moodustub seal patogeeni valge kohev vatitaoline seeneniidistik. Varred lamanduvad.

Varte sees leidub ebakorrapärase kujuga 0,2–3 mm suurusi mustjaid kõvu sklerootsiime ehk seenemügaraid. Valgemädaniku nakkus saab alguse seenemügaratega saastunud mullast.

Taimed muutuvad patogeenile vastuvõtlikuks raskel ja happelisel mullal. Soodustav tegur on ka jahedad niisked ilmad ja temperatuuri järsud kiired muutused.

Haigusalgmeid võivad aiamulda jätta ka paljud daalia eelkultuurid, sest patogeen asustab enam kui 200 taimeliiki. Sagedamini esineb valgemädanikku kurgil, kõrvitsal, porgandil, petersellil, selleril, salatil, aedoal, sibulal ja sibullilledel.

Kasvuperioodil nakatunud juurmugulail areneb haigus hoiuruumis edasi ja võivad hävida täiesti.

Närbumistõbe kutsuvad daalial esile kaks seeneliiki. Püsivalt sooja ja kuiva ilma korral, mil mulla temperatuur liiga kõrgele tõuseb, nakatab taimi mullaseen *Fusarium* ssp. Juurekael tumeneb, lehed närbumad ja lõpuks taim hävib.

Fusarioosse närbumistõve tunnus on nakatunud koepinnal moodustuv valkjasroosa eoskirm.

Hoiustamisel areneb nakatunud juuremugulail kuivmädanik – need pruunistuvad ja kõdunevad.

Teine närbumistõve tekitaja on *Verticillium dahliae*. Selle nakkuse tõttu muutuvad taimed vastuvõtlikuks kestvalt jahedate ilmade korral. Nakatumine toimub samuti mulla kaudu. Vertitsilloosle närbumisele on iseloomulik see, et enamasti haigestub algul üks taimevars, seejärel järk-järgult taim tervikuna. Haigus levib kasvavas tempos siis, kui pikale jahedale perioodile järgneb järsk ilmade soojenemine.

Daaliate tervise huvides võtke juurmugulad üles õigel ajal, et öökülm ei vigastaks juurekaela. Kaevake juurmugulaid ettevaatlikult, seejärel raputage või peske nad mullast puhtaks. Varred lõigake maha vahetult juurekaelal asuvate pungade pealt.

Enne hoiustamist desinfitseerige juurmugulaid Switch 62,5 WGga, leotades neid 20 minutit. Kui teil mõjusat fungitsiidi pole, kasutage nende leotamiseks kaaliumpermanganaadi helelillat lahust 1–2 tunni vältel.

Desinfitseeritud mugulaid kuivatage õhurikkas ruumis umbes nädal aega.

Säilitamiseks ideaalne koht on selline, kus temperatuur 2–5° ja õhuniiskuses ca 80%.

Juurmugulaid võite hoida kuiva liiva, turba või okaspuu-saepuru sees või pooleldi avatud kilekotis freesturbas. Ka võite nad katta mesilasvaha ja parafiini seguga.

Mahapaneku eel kõrvaldage nakkuskahtlased juurmugulad.

Valige haigusvaba mullaga sobiv kasvukoht. Happelisele mullale andke lubiväetist, raske lõimise mullale segage hulka liiva ja kompostturvast. Väetage korralikult fosfor- ja kaaliväetistega.

Esimeste haigustunnuste ilmnemisel kastke taimi Switch 62,5 WGga (20 g/10 l). Valgemädaniku tunnuste korral määrige varsi Switchi ja kriidi pudruga (1:1).

Koristage sügisel kõik taimejätmed ja põletage. Valgemädanikku tekitava seene sklerootsiimid ei idane, kui kaevate maa 15 cm sügavuselt ümber.

Saagikas tünnikartul

Kui aiamaa on väike, võib kartulit edukalt ka tünnis kasvatada.

Potipõllumees peab olema leidlik, kui peenramaa pole kuigi suur ja kartulivaod sinna ei mahu, aga oma kartulit, just varajast, tahaks saada. Tänapäeval on leiutamine muidugi väga lihtsaks läinud: tee aga arvuti lahti ja surfa. Nii sai ka minu tünnikartuli lugu alguse veebiavarustelt, kus sattusin nägema põnevaid pilte spetsiaalsetest luugiga kartulitünnidest.

Loomulikult oli vaja endal ka järele proovida. Pealegi – saaki lubati sellise viljelusviisiga ikka mitu ämbritäit!

Lihntne ise meisterdada

Kõik oli tore, aga kust saada sellised tünnid? Meie aiapoodides neid kahjuks ei müüda. Kuid tublidele eestlastele kohaselt tegime nõud ise valmis.

Minu kaks tünni valmisid vanadest plekkpüttidest, aga sellise kasvuanuma võib teha ka mõnest plast- või puitnõust, mis parasjagu koduses majapidamises käepärast on või kusagil kuurinurgas vedeleb. Nüüd on hea võimalus see ära kasutada.

Tünni põhi tehke korralikult sõelapõhjaks, et liigne kastmisveesi saaks välja joosta. Augud ei tohi olla liiga suured, nii et muld sealt välja pudiseb, samas ei või need olla ka liiga väikesed, sest siis ei tule vesi piisavalt hästi läbi.

Augulise põhjaga tünn asetage kividele või millegi muu kõrgema peale, siis on veel hea välja valguda. Olles otseses kontaktis maapinnaga, on väljavool raskendatud.

Teine võimalus on kasutada tünni, millel polegi põhja all. See pane loomulikult otse maapinnale.

Kummagi tünni alumisse ossa tegime pika avatava luugi. Küljeluuke ei pruugi teha, aga siis peaksid olema ümber tünni õhugaugud.

Luugid kuluvad ära juhuil, kui keset suve tuleb värske kartuli isu peale. Siis on väga mugav teha luuk lahti ja õngitseda mulla seest välja paras ports mugulaid. Pärast luuk jälle kinni ja kartulitaim kas-



HELI KUUSK

Vanale plekkpütile tehti pikk küljeluuk, põhjale augukesed, ning sobiv tünn kartuli kasvatamiseks oligi valmis.



Suve keskel saab taime alumisest osast juba mugulaid võtma hakata.

vatab rahus saaki edasi, ilma et miski oleks teda häirinud.

Tünniviljeluse nipp seisneb selles, et kartulitaimet sunnitakse kasvama võimalikult pikki mullasiseseid varsid, mille külgharude ehk stoolonite tipus moodustuvad mugulad.

Järk-järgult mulda juurde

Tünni põhja panin kivikesi dreanaaziks, et vesi ära jookseks, nende peale umbes 15 cm paksuselt mulda. Tünniviljeluse muld peab olema kerge ja kohev. Tihke ja raske muld tünni ei sobi.

Asetasin mullapinnale 5–6 mugulat ja katsin 10–15 cm paksuselt mullaga. Väiksema läbimõõduga tünni võib panna ka ühe kartuli.

Seejärel kastsin “kartulipeenra” ära ja jäin ootama, millal tõusmed

nina välja pistavad. Kui need olid umbes 3 cm pikkused, katsin nad mullaga. Ja niimoodi aina uuesti ja uuesti, kuni tünn sai ääreni mulda täis. Alles siis lasksin pealsetel muldlast välja tulla ja suureks kasvada.

Hoolsalt peab jälgima, et tõusmed mullast liiga palju välja ei kasvaks, kuna siis mullasisesed varred ei arene enam nii jõuliselt. Algul oli muld väga raske aru saada, millal on õige aeg mulda lisada. Nii saigi mulla seest piilumas käidud, kauge mugulate kasv on.

Kuival suvel tuleb tünni regulaarselt kasta, mulla hulka võib segada ka lehtpuutuhka.

Nii suurt saaki, kui internetis lubatud, mina küll ei saanud, aga ilma ka ei jäänud.

HELI KUUSK

Sügise kirev värvipidu

ELLE AHSE

Puud ja põõsad, kes suvel rohelisena olid kõigele õitsvale rahulikuks fooniks, näitavad nüüd oma tõelist ilu.

Suvi tuli, oli ja läks. Ta on nagu metsik kosk, mis värvidest, lõhnadest ja häälest küllastatuna pulbitseb ning aina tormab tohutu kiirusega ülepeakaela edasi. Saabunud sügis on voogamine, kulgemine, päralejõudmine.

Puittaimed, kes suvel pakkusid eelkõige turvalisust ja kuumavarju ning olid oma rohelusega värvilistele õitele rahulikuks fooniks, näitavad nüüd oma tõelist ilu. Nad on talletanud endasse kogu suvepäikese, mida nüüd nii pillavalt ja heldelt jagavad.

Puude-põõsaste värvivikerkaarest ja särast aimub elujõudu ja andmisrõõmu. Ning kuigi nad valmistuvad puhkuseks, sisaldab see endas enam tärkamist ja elu, kui et kadu ja kõdu. Igas loodud seemnes, viljas ja võrse peitub uus algus, mis vaid ootab järgmise kevade sooja puudutust.

Päikeselise sügisilma mahe tuul, leebe päike ja soojad värvid moodustavad võrgutava koosluse. Vihmigi on janustele hädavajalik eesoota-



Enamik mustikaid on sügisel imeilusad. Pildil kännasmustikas.

va talve vastu karastumiseks. Loodus on kõik korraldanud targalt ja tasakaalus olevana.

Miks lehed värvuvad?

Sügise värvid on nii pehmed ja soojad, et neis tahaks kümmelda.

Kaunist loodust imetledes ning sügisest luuletades ei mõtle me tavaliselt sellele, et puittaimede lehtede värvumine on seotud nende talveuneks valmistumisel toimuvate keeruliste keemiliste protsessidega.

Sügisvärvide tekkimise põhjus selgitati välja alles 1990ndate alguses.

Taime üks olulisemaid tööorganeid on lehed, mille rakkudes asuvad spetsiaalsed organoidid kloroplastid, kuhu on kogunenud värvained. Et taim elada saaks, on neist kõige olulisem roheline klorofüll, mis sünteesib juurte kaudu saabunud veest ja toitainetest ning õhus leiduvast süsihappegaasist orgaanilist ainet.

Klorofüll pole püsiv ühend, vaid laguneb päikesevalguses, kuid soojuses toodab taim teda pidevalt juurde. Sügisel soojuse ja valguse vähenedes see protsess pidurdub, lehekanna ja võrse vahele hakkab kasvama korkjas rakukiht, mis takistab vee juurdevoolu lehtedesse ning sellega seoses väheneb neis järk-järgult ka klorofüll hulk.

Nüüd hakkab kloroplastides suurenema terve suve klorofüllil varjus peidus olnud oranžide karotinooidide ja kollaste ksantofüllide osatähtsus.

Lehtede punaseks ja lillakaks värvumist põhjustab aga rakumahlas lahustunud antotsüaniin, mida suvel lehtedes ei leidu, kuid mida puu hakkab tootma sügise saabudes.



Thunbergi kukerpõõs 'Erecta' alustab värvumist.



Päikesetõus paneb kirkad värvid hõõguma. Vaade Pihlaka talu aiale.

Väga päikeselisel sügisel kaitseb lehtede punane värvus taime fotosünteesimehhanismi.

Kaks huvitavat arvamust

Teise seisukoha järgi on olemas seos lehtede punase värvuse ning kahjurputukate vahel. Skandinaavia teadlased on teinud hulgaliselt katseid, millega tõestati, et mida värvilisemad on sügisel puude lehed, seda vähem on neil talvitumispaika otsivate kahjurputukate mune ning nukke.

Inglise bioloog Brian Ford arvab, et puu heidab endalt enne talve värvilised lehed selleks, et aidata vabaneda talle kahjulikest toksiinidest. Ta avastas, et vegetatsiooniperioodi jooksul kogunevad lehtedesse mitmed mürgised ained, sh ka raskmetallide jäägid.

Värvuste intensiivsus ja tonaalsus – kas ülekaalu saavad kollased või punased toonid – oleneb mulla reaktsioonist, valguse intensiivsusest, valguspäeva pikkusest ja taime omadustest.

Need puude ja põõsaste sordid, kes juba sünnivad värviliste lehtedega, lähevad sedasi vastu ka talvele. Osa, nt sirel ja robiinia, kel tekib vett mitte läbi laskev rakukiht aeglasemalt ja hilja, ei jõuagi värvuda, nad langetavad lehed rohelisena.

Häid värvujaid on palju

Kui püsikud hakkavad sügisel õitsema lõpetama, võiksid aias suve pikendada lehtpuud ja -põõsad. Enne nende muretsemist pöörake lisaks



Lehed pakuvad kaskedele tõsist konkurentsi, nad on palju kuldsemad.

õiteilule tähelepanu ka sellele, milline on nende sügisvärvus.

Meie aias pakuvad hele-, tumening kuld kollast pajude ja kaskede liigid, euroopa ning värdlehed, samuti mõned enelad ja vahtraliigid.

Mitme tamme lehed muutuvad pronksjaks. Lõõskavpunaseks värvuvad kikkapuud ja äädikapuud, kaselehise enela sort 'Thor' ning jaapani enela 'Macrophylla'.

Kõikvõimalikke punaseid, oranže ja lillakaid toone imetleme Thunbergi ja korea kukerpuudel.

Päris kirjud kostüümid tõmbavad selga juudapuulehik ning vaht-rate liigid ja sordid.

Kauni sügisvärviga puid-põõsaid on palju, igaüks saab teha nende hulgast endale meelepärase valiku. Sügisel muutub aja kulg loiumaks, hommikud laisemaks, päevad lühemaks. Sügishommikud on sõnulseletamatult kaunid ja rahulikud. Kargus ja värske õhk, kastemärjad puud mähkunud kõige peenematesse säntendavatesse siidilooridesse. Sügispäike on paitav, soojeendav ja õrn.

Sügisese värvipeo lõpetab talv. Aeda jäävad järgmise kevadeni kaunistama puhasvalge lumevaip ning tumerohelised okaspuud.

Soolast ja magusat, mahedat ja teravat

SVEN ARBET

Septembri lõpul Olustveres toimunud Maalehe hoidisekonkursile laekunud 65 võistlushoidisest umbes pooled olid magusad ja pooled soolased.

Žüriid röömustas konkursil osalejate lust katsetada uusi maitsekombinatsioone, ning peaauhinna saavutanud sidrunikreem seda just oligi.

Siiski laekus kõige rohkem hoidiseid mooside kategooriasse. Siin oli nii magusaid, soolaseid, vürtsikaid moose, kuid ka selliseid, mille komponentide hulka kuulus kõrvits, porgand, peet, kurk või suvikõrvits.

Ometi sai žürii üksmeelse poolehoidu osaliseks valge klaarõuna moos, mis tõusis esile oma puhta õunamaitse, heas tasakaalus oleva happe-suhkrusisalduse, aga ka kristalse konsistentsiga ning samas meeleolus, pastelsetes toonides kujundatud purgiga. Valge klaarõuna moosi autor on Reti Randoja-Muts.

Õunamoose tuli žüriil kiita veelgi, sest suurepärase oli ka Tallinna Teeninduskooli esitatud "Memme õunamoos", mille maitsestamiseks oli kasutatud metspähkleid.

Salatite arvestuses võidutses klassikalise maitse ja dekoratiivse väljanägemisega tomat-sibul tarretises, valmistajaks Katrin Altmets.

Pläüstide ehk kastmete hulgas tõusis teistest ettepoole Riina Luike adžika õunte ja porgandiga. Žürii hindas siin maitsete filigraanset tasakaalustatust, ilusat konsistentsi ja värvi.

Kompottide kategoorias paremust selgitada ei saanud, sest ühtki tööd sellesse alajaotusesse ei laekunud.

Sel aastal osutati konkursitööde puhul tähelepanu ka hoidise välimusele ning kujundusele.

Kaunima väljanägemise eriauhind anti Tallinna Teeninduskooli direktori Meeli Kaldmaa valmistatud kihilisele moosile, milles kasu-



Maalehe hoidisekonkursi žürii liikmed Ilmar Räni, Jana Rand, Malle Peterson ja Kertu Rünkorg hoidiseid hindamas.

tatud marjad olid purgis värviliste kihtidena.

Ka teised osavõtjad olid vaevanäinud purkide, siltide ning kaaspandud retseptide disainimisele.

Konkursi peapreemia – Maalehe poolt välja pandud mahlapressi – viis koju Tori Naisseltsi esindaja Aime Lilleväli. Tema pakutud sidrunikreem sai ühtlasi hoidisemessi publiku lemmiku auhinna.

Kreemjas, mahedamaitseeline ning kauni kuldse välimusega kreem paigutus hoidisekonkursil muude nutikate meistriteoste alajaotusesse ning teenis žüriilt punktimaksimumi.

Võiks ju arutleda, et sidrunitest, munadest ja võist valmistatud sidrunikreem on pigem dessert, mis kestvale säilitamisele ei kuulu ja ka sidrunid pole oma aias kasvanud. Siiski võitis maitsemeel ning see valik julgustab ka järgmistel konkurssidel julgelt eksperimenteerima.

Samas kategoorias sai kõrged punktid ja palju kiita ka ploomiveiniäädika (ehk ploomi-balsamico) siirup, mille valmistas Küllike Varik Tallinna Teeninduskoolist.

Hoidisekonkursi nutikad meistriteosed



Sidrunikreem

- 6 sidrunit
- 100 g võid
- 360 g suhkrut
- 4 muna

Riivige nelja sidruni koor ja pigistage mahl viljadest välja, ülejäänud kaks lõigake õhukesteks viiludeks. Pange sidrunikoor ja -mahl potti ning lisage suhkur,

JANA RAND

soojendage ettevaatlikult, kuni suhkur sulab, lisage munad ja või ning segage, kuni koostisosad on segunenud ja muutunud kreemjaks.

Soojendage niikaua, kui segu hakkab paksenema, umbes 20 minutit. Seejärel asetage sidruniviilud püstiselt purkide külgedele, et need kreemi seest kenasti välja paistma jääksid, valage kreem purkidesse ja kaanetage.

AIME LILLEVÄLI

Ploomiveiniäädika siirup ehk ploomi-balsamico siirup

Hoidistamine pole alati lihtne. Tihti on mõned bakterid või seened, mis mõjutavad teie hoidistamise tulemust. Veini tehes võib seda ohustada veini äädikhappebakter, mis muudab märjukese liiga happeliseks.

Nii juhtus ka minuga, ja seda juba kaheksa aastat tagasi. Minu armas abikaasa oleks selle hea meelega kohe aia taha kalkanud, aga mina kokkuhoidliku nais-terahvana viisin selle keldrisse. Nüüd oli mul mitu aastat aega mõelda, mida edasi teha.

Siis tuli mõte keeta sellest siirup. Lisasin veiniäädikale suhkrut ja keetsin ploomiveini-balsamico siirupiks. Tulemus sai päris huvitav. Seda siirupit võib kasutada nii liharoogade hautamisel kui ka toorsalatite kastmena.

- 1 liiter äädikaks läinud ploomiveini, mida on 8 aastat keldris säilitatud
- 200 g suhkrut

Pange äädikas ja suhkur keema ning keetke, kuni on muutunud siirupiks.

KÜLLIKE VARIK

Tallinna Teeninduskool

PARIMAD MOOSID

Valge klaarõuna moos

- 9 l kooritud ja tükeldatud 'Valgeid klaare'
- 1 kg suhkrut
- 20 g vanillsuhkrut

Puhastage, koorige ja tükeldage õunad 5mm sektoriteks. Koorimise ja tükeldamise protsessis kihitage sektorid suhkruga, et viljalihale heledat värvust ei kaotaks. Laske moosil keema tõusta, eemaldage vaht ja jätkate keetmist ühe tunni jooksul madalal temperatuuril ning pidevalt segades.

Tõstke pliidiil podisev moos pestud ja kuivadesse purkidesse, kaanetage, keerate purgid tagurpidi ning jätke ööseks katte alla.

RETI RANDOJA-MUTS

Memme õunamoos

- 2,5 kg õunu
- 0,8 kg suhkrut

- 150 g metspähkleid
- 0,2 l vett

Koorige ja tükeldage õunad; röstige, koorige ja hakkige metspähklid. Valage keedunõusse vesi, lisage õunad ja keetke pehmeks. Lisage suhkur ja keetke, kuni suhkur on sulanud. Seejärel lisage pähklid ning kuumutage koos läbi. Tõstke moos purkidesse.

Tallinna teeninduskool

Pirnimoos Curacao Blue'ga

- 1 kg tükeldatud pehmeid pirne
- 3 tera nelki
- 100 ml apelsinimahla
- 4 sl sidrunimahla
- 100 ml Curacao Blue'd
- 100 ml kuiva valget veini
- 5 sl pirnisiirupit
- 1 kg suhkrut
- 30 g želatiini

Koorige ja tükeldage pirnid ning keetke koos nelgi, apelsini- ja sidrunimahla, Curacao Blue, želatiini ja veiniga umbes 5 minutit. Siis lisage siirup, suhkur ja segage pidevalt. Eemaldage vaht ning alandage kuumust. Keetke tasasel tulel veel umbes 20 minutit, pidevat vahtu riisudes. Valmistage ette purgid, ja kui moos on keenud, püreestage see kergelt saumikseriga, pange kuumutatud purkidesse ning sulgege kaaned kohe.

EVELIN ORG

TUNNUSTATUD SALATID

Tomat-sibul tarretises

- 1 kg tomateid
- ½ kg sibulaid
- iga purgi põhja loorberileht ja 2 tera pipart

Marinaad

- 1 l vett
- 1 sl suhkrut
- 1,5 sl äädikat
- 2 sl želatiini

Kuumutage sibulaid ja tomateid marinaadis, kuni tomat muutub vetruvaks. Lisage sulatatud želatiin ning sulgege kuumalt purkidesse.

KATRIN ALMETS

Käre kollane

- 1 kg kollaseid tomateid
- 3 haput õuna
- 1 küüslauk
- suhkrut
- pipart
- äädikat
- soola

Koorige ja tükeldage õunad ja tomatid, keetke poolpehmeks, lisage küüslauk ja maitseained. Hautage veel väheke, pange kuumalt purkidesse ja kaanetage.

KARIN AROP



Kurk pohlamarinaadis

- 2 kg kurke
- 500 g pohl

Marinaad

- 1 l vett
- 50 g soola
- 100 g suhkrut

Peske kurgid, pange purki, valage peale pohl ja kuum marinaad. Katke kaanega, kuid ärge kaanetage. Pastöriseerige 20 minutit. Seejärel sulgege kaaned, säilitage jahedas keldris või külmikus.

VAIKE PÄRN

PARIMAD PLÄUSTID

Adžika õunte ja porganditega

- 1 kg porgandeid
- 1 kg õunu
- 1 kg paprikat
- 2,5 kg tomateid
- 50 g vürtsikaid tšillikaunu
- 200 g purustatud küüslauku
- 2 dl kvaliteetset toiduõli
- 2 dl suhkrut 0,5 dl soola, 3 sl äädikat

Tükeldage õunad, paprika, tšilli ja tomatid köögikombainis. Riivige porgandid ja segage kokku. Laske keema ja tasasel tulel pidevalt segades keetke 1 tund. Laske jahtuda ning segage hulka purustatud küüslauk, õli, suhkur ja sool. Segades lisage äädikas. Segage veel kord hoolikalt, pange purkidesse ning kaanetage. Säilitage külmikus.

RIINA LUIK

Ketšup

- 5 kg tomatit
- 2 kg tomatipastat
- 300 g sibulat
- 1 kg suhkrut
- 1 terve küüslauk
- mädarõigast, sinepiseemneid, viie pipra segu, soola, äädikat

Pange tomat ja sibul keema ning keetke, kuni tomat on täiesti pehme. Lisage tomatipasta, purustatud küüslauk ning riivitud mädarõigas. Keetke kõik veel kord läbi ja purustage saumikseriga või hõõruge läbi sõela. Lisage sool, pipar, suhkur, sinepiseemned ning laske veel korra keema. Viimaks lisage maitse järgi äädikat.

Pärnu kutsehariduskeskus



Ideid astelpaju hoidistamiseks

Astelpajumarju teatakse kui vitamiinipomme ja kasulike toitainete allikat, kuid mitte kõigile ei ole nende spetsiifiline maitse mookamööda.

Astelpajumarjad puhtalt oleksid liiga vänged, teiste viljadega segamine nõuab aga maitsete tasakaalustamise oskust. Olustvere hoidisemessil leidsime hulga põnevaid hoidisevariante, kus astelpajul oli oluline koht. Enamik astelpajuretsepte pärineb Raili Tammanni köögist.

Kollane adžika astelpajuga

- 2,5 kg kollaseid tomateid
- 1 kg kollaseid või valgeid porgandeid
- 1 kg õunu
- 1 kg kollaseid või rohelisi paprikaid
- 1 kg kollaseid astelpajumarju
- 0,5 kg kõrvitsat
- 50 g rohelist mõrupipart või tšillit
- 200 g purustatud küüslauku
- 2 dl õli
- 2 dl suhkrut
- 0,5 dl soola
- 1 sl äädikat

Tükeldage õunad, paprika, pipar, kõrvits ja tomatid suuremateks tükkideks ning purustage köögikombainis. Segage hulka riivitud porgandid. Aurutage astelpajumarjadest aurutajaga mahla vähemaks ning ajage seejärel marjad läbi sõela, nii tuleb hoidise mass paksem. Laske segu keema ja keetke tasasel tulel aeg-ajalt segades 1 tund. Jahutage keedus seejärel maha ning segage hulka küüslauk, õli, suhkur ja sool. Keetmise lõpul lisage äädikas. Segage veel kord hästi läbi, tõstke purkidesse ja kaanetage. Säilitage külm.

Astelpajusinep

- 2 dl astelpajumarju
- 1,5–2 dl sinepipulbrit

- 2 dl suhkrut
- 1 sl konjakit
- 1 tl soola
- 1 dl rapsiõli

Püreeerige astelpajumarjad ja segage suhkruga. Lisage sinepipulber, konjak ja sool. Õli lisage segule peene joana samal ajal püreestades. Sinep ongi valmis purki panemiseks.

Pohla-astelpaju-õunamoos

- 1 kg pohli
- 1 kg astelpajumarju
- 1 kg kooritud ja tükeldatud õunu
- 1 kg riivitud porgandit
- 5–7 tera nelki
- 0,9–1,3 kg suhkrut

Aurutage astelpajumarjadest pisut mahla vähemaks ning ajage marjad läbi sõela, nii tuleb mass tihedam. Seejärel kuumutage potis vesi keemiseni, lisage õunatükid ning keetke neid 10 minutit. Lisage riivitud porgand, pohlad, astelpajumarjamass ja keetke 10 minutit aeg-ajalt segades, kuni pohlad ja riivitud porgandid pehmenevad. Segage juurde suhkur (kogus sõltub õunte magususest ja maitse-eelistustest) ning keetke veel 10 minutit. Jaotage hoidis pestud kuumadesse purkidesse ning kaanetage kohe.

Adžika astelpajuga

- 2,5 kg tomateid
- 1 kg porgandeid
- 1 kg õunu
- 1 kg paprikat
- 1 kg astelpajumarju
- 50 g mõrupipart või tšillit
- 200 g purustatud küüslauku
- 2 dl õli
- 2 dl suhkrut
- 0,5 dl soola
- 1 sl äädikat

Tükeldage õunad, paprika, pipar ja tomatid suuremateks tükkideks ning purustage köögikombainis. Segage juurde riivitud porgandid. Astelpajumarjadelt aurutage mahla veidi vähemaks, et mass tihkem tuleks. Seejärel laske mass keema ning tasasel tulel aeg-ajalt segades keetke 1 tund. Laske natuke jahtuda ning segage hulka purustatud küüslauk, õli, suh-

kur ja sool. Segage ning viimasena lisage äädikas. Hästi läbi segatud hoidis tõstke kuumutatud purkidesse, kaanetage ning säilitage külm.

Astelpaju-õuna-ploomi-kõrvitsamoos

- 1 kg astelpajumarju
- 1 kg kooritud ja tükeldatud õunu
- 700 g ploome
- 500 g kõrvitsat
- 500–700 g suhkrut

Aurutage astelpajumarjadest ja ploomidest veidi mahla vähemaks ning ajage seejärel marjad läbi sõela. Purustage kõrvits köögikombainis. Kuumutage vesi potis keema, lisage õunatükid ja purustatud kõrvits. Keetke neid 10 minutit. Lisage astelpaju- ja ploomimass ning keetke neid aeg-ajalt segades 10 minutit kuni pehmenemiseni. Segage juurde suhkur ning keetke veel 10 minutit. Pange moos kuumadesse purkidesse ning kaanetage kohe.

Astelpaju uhke kollane moos

- 1 kg kollaseid astelpajumarju
- 1 kg kooritud ja tükeldatud õunu
- 1 kg kollaseid ploome
- 1 kg kõrvitsat
- 1 kg riivitud kollaseid või valgeid porgandeid
- 0,7–1 kg suhkrut

Aurutage astelpajumarjadest ja ploomidest pisut mahla välja ning ajage seejärel marjad läbi sõela. Purustage kõrvits köögikombainis, porgand riivige peene riiviga. Kuumutage vesi potis keemiseni, lisage õunatükid, riivitud porgand, purustatud kõrvits ning keetke neid 10 minutit. Lisage astelpaju ja ploomi marjamass ning aeg-ajalt segades keetke veel 10 minutit, kuni kõik osised on pehmenenud. Seejärel segage juurde suhkur, keetke veel 10 minutit. Valmis moos pange kuumadesse purkidesse ning sulgege kohe.

RAILI TAMMANN

Kihiline moos

Võrdses koguses

- põldmarju
- kukerpuumarju (paburitskid)
- astelpajumarju
- õunu (kooritud ja tükeldatud)
- peotäis pohli
- maitse järgi suhkrut
- želatiini

Keetke kõik marjad eraldi vähese veega pehmeks, suruge lusikaga läbi sõela, et kestad ja seemned eralduksid. Seejärel keetke kõik marjad eraldi suhkruga moosiks, õuntele lisage keemise lõpus pohlad. Jahutage keedised maha ja lisage želatiin, umbes 20 g 1,5 l moosi kohta. Segage moose, kuni želatiin on sulanud. Õunamoosile ei ole vaja želatiini lisada. Seejärel jahutage moosid veidi maha ja valage kuumutatud ning jahutatud purkidesse kihtidena. Sulgege kaanega ning pange külmkappi tarduma. Võite ka iga kihi valmistada eri päeval, siis jõuab eelmine kiht tarretuda.

MEELI KALDMAA

Tallinna Teeninduskool

HÜVA NÕU

Astelpaju meega

Astelpajumarjad meega on tõsine terviseturgutus jahedal sügisel. Astelpajume hoidise valmistamiseks võtke sobiva suurusega purk ning täitke see kahe kolmandiku ulatuses puhastatud astelpajumarjadega, mis võivad olla nii värsked kui külmutatud. Valage marjadele kristalliseerumata mesi. Sulgege purk kaanega ning pange külmikusse. Esimesel nädalal võiks astelpajuhoidisel aeg-ajalt keerata kaane allapoole, et mesi jõuaks kõikjale marjade vahele. Mõne nädala jooksul on mesi marjadest mahla välja tõmmanud ning see on veidi värvi ja konsistentsi muutnud, meenutades nüüd siirupit.

Et see hoidis väga pikalt ei säili, võiks uue hoidise-purgi teha siis, kui on näha, et vana hakkab lõppema.

Astelpajumesi on mõnus lisand tee juurde ning kõrge vitamiinisalduse tõttu hea abimees külmetushaiguste tõrjumisel.

TT

Imemari teebki imesid

REPRO



Lääne-Aafrikast pärinev magustav imemari (*Synsepalum dulcificum*) on taim, kes suudab üllatada meie maitsemeelt, rõõmustades eriti just magusasõpru.

Magustava imemari väikesed piklikud viljad suudavad muuta magusaks kõik, mida te süüa või juua kavatsete. Nii soolase, hapu kui mõru maitsega toit tundub magus, kui enne süüa 1–2 magustava imemari vilja.

Vilja suhkruisaldus on madal ja vili ise vaid kergelt magusa maitsega. Maagiline võime toidu maitset muuta tuleneb keemilise ühendi mirakuliini sisaldusest, mis mõjutab keele maitsepungi ja põhjustab toidu maitse muutumise magusaks. Mirakuliini toime kestab umbes 60 minutit.

Tänu magustava imemari viljade omapärasele toimele tuntakse seda taime ka nimetustega *miracle fruit*, *miracle berry*, *miraculous berry* ja *sweet berry*.

Magustav imemari on igihaljas, 4–6 m kõrgune põõsas sapotilipuuiliste (*Sapotaceae*) sugukonnast, 20-liigilisest perekonnast. Nahkjad lehed paiknevad tipmistes männastes. Lehed on süstjad 5–15 cm pikad ja 2–4 cm laiad. Õied on

väikesed valged. Valminud viljad on punased, umbes 2 cm pikkused ja 1 cm läbimõõduga piklikud ühe-seemnelised marjad.

Looduses viljub taim aasta jooksul kaks korda. Umbes kolmeaastased taimed võivad hakata juba vilja kandma.

Magustava imemari vilju kasutati tema kodumaal juba XVIII sajandil. Prantsuse kartograaf ja meresõitja Chevalier des Marchais avastas selle imelise taime 1725. aastal ekspeditsioonil Lääne-Aafrikasse. Ta pani tähele, et kohalikud elanikud korjasid ühelt tagasihoidliku välimusega taimelt vilju ja söid neid enne sööki. Lääne-Aafrikas kasutatakse magustava imemari vilju veinide magustamiseks tänapäevani. Ka maisileiva maitset on parandatud traditsiooniliselt magustava imemari viljadega.

Imemarijate omapärase toime kogemiseks on neid vilju tarvitatud ka näiteks enne sidruni, redise, marineeritud kurgi, teravate kastmete, õlle ja teiste teravamaitseliste toitute ning jookide söömisel.

Viljade säilivusaeg on lühike, vaid 2–3 päeva. Viljade külmutatavate meetodil toodetakse imemari graanuleid ja tablette. Mirakuliini kasutatakse ka suhkruasendajana.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia metoodik

Maitseme hõimurahvaste toite

AIVAR RUUKEL

Oktoobris tähistame Eestis hõimupäevi, mis on pühendatud omariiklusega soome-ugri rahvaste koostööle ning meie Venemaal elavate väiksemate hõimurahvaste tutvustamisele ja toetamisele.

Hõimupäevade raames toimub mõistagi hulgaliselt kontserte, kuid sel aastal esitletakse ka hõimurahvaste omanäolist kööki.

Hõimupäevade korraldajad kutsusid koole, koolikokkasid ja toitlustusettevõtjaid pakkuma soome-ugri menüüd ning neid toite võiks valmistada ka tööõpetuse või kokanduse tundides. Nüüd on meiega lugejatel võimalus hõimurahvaste toite proovida. Valiku retseptidest on teinud projekti "Hõimupäev koolisööklas" eestvedajad Ljudmila ja Aivar Ruukel.

Saami seenesupp rukkijahuga

- 300 g seeni
- 2 sl rukkijahu
- maitseks soola



Naerisupp pohladega.



Aedviljasalat pohladega.

Hakkige seened ning keetke neid vees 20 minutit. Segage rukkijahu veega kastmeks ning lisage seenesupile. Maitsestage soolaga ja keetke veel 10 minutit.

Udmurdi perepets'id

- Tainas**
- 2 muna
 - 2,5 dl vet
 - 2,5 dl rukkijahu
 - 2,5 dl nisujahu
 - maitse järgi soola

Täidis

- 500 g keedetud sealiha
- 300 g värsket kapsast
- 100 g sibulapealseid
- 6–10 muna
- maitse järgi soola
- 2 dl lihaleent

Kloppige kaks muna soolaga lahti ning sõtuge veest ja jahust tainas. Rullige tainas õhukeseks, voolige sellest kausikesed ning asetage küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Täidise valmistamiseks ajage keedetud sealiha ja värsket kapsast läbi hakklihamasina, tükeldage segusse sibulapealsed ning



Seenepelmeenid.



Seenesupp rukkijahuga.



Lodjapuu-õunakompott.



Perepets'id pannil.

lisage munad ja lihaleem. Segage hoolega läbi ning täitke sellega tainast kausikesed. Pange 5–20 minutiks ahju küpsema. Küpse- nud *perepets'e* määrige sulavõiga.

Komi seenepelmeenid

Tainas

- 2 muna
- 2 dl piima
- 5 dl nisujahu
- maitse järgi soola

Täidis

- 200 g ettevalmistatud seeni
- 1 sibul
- 1 muna
- maitse järgi soola

Sõtkuge munadest, piimast, soolast ja jahust tihke tainas, rullige see õhukeseks ning vormige tassi abil ümmargused kettad. Täidise valmistamiseks ajage seened ja sibul läbi hakklihamasina, lisage sool ning kuumutage pannil veidi aega. Jahutage segu natuke ning lisage muna. Segage täidis

ühtlaseks ning asetage tainakettale. Murdke tainaketast pooleks ning näppige servad hoolikalt kinni. Seejärel ajage potis keema nii palju vett, et pelmeenid oleksid kaetud. Lisage keeduveele maitse järgi pipart, loorberit ja soola. Keetke umbes 7 minutit.

Vepsa seemed kartuliga

- 300 g seeni
- 5 kartulit
- 1 sibul
- maitse järgi soola ja pipart

Tükeldage seened, koorige ja viilutage kartulid õhukesteks viiludeks. Koorige ja hakkige sibul. Praadige kartuleid, seeni ja sibulat üheskoos umbes pool tundi. Maitsestage soola ja pipraga.

Karjala naerisupp pohladega

- 1 keskmise suurusega naeris
- klaas pohli

- maitse järgi soola ja suhkrut

Koorige ja tükeldate naeris ning keetke 20 minutit. Hõõruge pohlad toormoosiks ja lisage naerisupile. Maitsestage soola ja suhkruga.

Kapsas jõhvikatega Vepsa moodi

- 1 keskmise suurusega kapsapea
- 1 klaas jõhvikaid
- maitse järgi suhkrut

Tükeldage kapsas ja keetke umbes 20 minutit. Lisage jõhvikatele suhkur ning hõõruge toormoosiks. Segage keedetud kapsas ja jõhvikamoos. Süüa võib nii soojalt kui jahutatuna.

Ersa aedviljasalat

- 1 õun
- 1 porgand
- 1 kaalikas
- 1 kurk
- 1 punapeet (riivida)
- 150 g hapukoort
- maitse järgi soola

Riivige kõik köögiviljad, segage hapukoorega ning maitsestage soolaga.

Moksa kartulikotletid lihatäidisega

- 15 kartulit
- 1 sibul
- 2 muna
- 4 sl nisujahu
- maitse järgi soola

Täidis

- 250 g hakkliha
- 1 muna
- 1 sibul
- maitsestage soola
- praadmiseks õli

Koorige ja riivige kartulid ning eemaldage kartuleist eralduv mahl. Riivige sibul ja lisage kartulile. Lisage munad, jahu, maitsestage soolaga ning segage hoolega ühtlaseks massiks. Täidise valmistamiseks segage hakkliha, muna ja riivitud sibul, maitsestage soolaga. Ohtralt kuumma taimeõliga kaetud pannile asetage vaheldumisi kiht kartulisegu, sellele kiht täidist ning veel kiht kartulisegu. Pakku- ge koos hapukoore ja värsket sibulaga.

Udmurdi õunakompott lodjapuumarjadega

- 5 õuna
- peotäis lodjapuumarju
- 1 dl suhkrut

Viilutage õunad ja laske piisavas koguses vees keema. Lisage lodjapuumarjad ja suhkur ning keetke veel 20 minutit.

Hõimurahvaste retseptid on saadaval ka videoretseptidena Facebooki-lehel Finno-Ugric Tastes.



Arbuusist roosiõite väljalõikamiseks kulub õppinud meistril paar tunnikest.

Ilu, mis sünnib ka süüa

Paljude tervisliku toitumise õpetuste juures rõhutatakse, kui oluline on laua katmine, toidu serveerimine ning garneeringud – me sööme ju ka silmadega. Seega võiks mõnikord lilleseade asemel panna peolauale hoopiski köögi- ja puuviljadest kaunistused.

Fruktodisain (ingl *fruit carving*, *vegetable carving*) on puu- ja juurviljadest söödavate kaunistuste meisterdamine. Osavad käed teevad arbuusist vahva roosikimbu või paprikast tulbiõied. Siinkohal ei ole vist kahtlustki, et ilu sünnib ka patta panna.

Kodus harjutamiseks piisab teravast noast ja juurviljakoorijast. Hambatikke saab kasutada detailide ühendamiseks. Kuna pidupäeval on niigi palju toimetusi, võib lauakaunistuse valmis teha eelmisel päeval. Sellisel juhul tuleks seda säilitada külmkapis ja aeg-ajalt natuke külma veega piserdada.

Siinkohal pakume imetlemiseks Tallinna Teeninduskooli kokaeriala õpilaste töid. Juhendajateks Ljudmila Zahharova ja Maria Stulova.

PILLE HERMANN



Tänuväärne materjal fruktodisaini harjutamiseks on porgandid.



Rosikimbu asemel arbuusiroosid, mis peolaual kindlasti tähelepanu pälvivad.



Punastest ja kollastest paprikatest on valminud tulbikimp.

Peapael sobib sügisesse

Jahedamad hommikud panevad peakatte järele haarama. Kuidagi ei taha ju uskuda, et aeg on sealmaal ning hommikul tuleb enne kodust väljumist ka riietumisele aega varuda. Seniks kui miinuskraadid ei ole võimust võtnud, saab mütsi asemel kanda peapaela.

Peapaela võib kududa või heegeldada vastavalt sellele, milli-



ne tehnika just meelepärasem on. Töö peaks olema piisavalt tihe, et annaks sooja ning ka tuult peaks. Kuna peapaelale ei kulu palju lõnga, saab ära kasutada suurematest töödest üle jäänud lõngu.

Nii on ka selles peapaelas võetud kaks peenemat lõnga ning need kokku kootud ja põhilõngade vahele kootud paar rida ka efekt-

lõngaga. Peapael on ripskoos, s.t kogu töö jooksul on kootud vaid parempidiselt.

Vajalikud vahendid: lõngad, vardad nr 2,5 või 3, pärleid ja kangatükke kaunistamiseks ning 2 rida (40 x 4 cm pluss õmblusvaru) paelte õmblemiseks.



Looge üles 6 silmust, kuduge parempidiselt 2 cm. Seejärel kasvatage rea alguses ja lõpus juurde üks silmus, järgmine rida kuduge ilma kasvatamiseta. Selliselt kuduge, kuni kokku on 22 silmust. Kui väga laia peapaela ei soovi, võib ka vähem silmuseid teha. Et peapael paremini istuks, ei ole kudum terve töö ulatuses ühelaiune, vaid ots-est, kuhu ka kangast paelad õmmeldud, kitsam. Kui paras pikkus käes, alustage kahandamist sarnaselt algusega, s.t kahandage rea alguses ja lõpus ning järgmine rida kuduge parempidi ilma kahandamiseta. Nii tehke, kuni vardale jääb 6 silmust, seejärel kuduge 2 cm ning siis võtke silmused kokku.



Kui on tahtmist, võib töö keskele teha ka mõned nupud. Ja hiljem nuppude vahele mõned pärlid ning kangatükkidest kaunistused õmmelda.



Kui sügispäev raatsib päikest näidata, on pael piisavalt väike, et selle saab peast võtta ja taskusse pista ning tunda rõõmu pisikestest soojendavatest päikesekiirtest.

PILLE HERMANN

PILLE HERMANN

Põnevaid leide seenemetsast

PILLE HERMANN

Kukeseent ja puravikku tunneb ka algaja seeneline. Kogenum oskab juba märgata kitsemamplit ning teeb vahet sirmikul ja valgel kärbseseenel. Kuid lisaks tavapäraste söögiseente korjamisele tasub metsas lahtiste silmadega ringi vaadata – seal leiab nii mõnegi põneva seeneliigi, millega tasub tutvust teha.

PILLE HERMANN



Kui metsas jalutades tunnete järsku raipehaisu, võib seal kohata harilikku tanuseent. Seen on kaetud haisva limaga, mis meelitab ligi kärbseid, kes omakorda levitavad seeneseid.



Maksak – otsida võiks neid hilissuvel või sügisel. Viljakeha on pehme ning neerukujuline, liha värvi punane. Pigistamisel eritub isegi punast vedelikku. Tegu on poolparasiidiga, kelle tegevuse tagajärjel areneb tammele pruunmädanik, mis muudab tamme lülipuidu punakaspruuniks. Sellist puitu kasutatakse ka tislertöödel. Seent võib leida tamme tüvedel ning juurtel. Eestis levinud enamasti lääne- ja loodesosas, vähearvukas.



Tanuseene noor viljakeha on söödav. Rahvameditsiini andmetel kuulub ta ka "armujoogi" koostisesse.



Rohetiksikut leiab lehtpuude surnud okstel, Eestis laialt levinud. Kuna ta on pisike, siis enamasti ei pane me teda tähelegi. Tema elutegevus värvib puidu roheliseks. Kui niiskus ja õhutemperatuur on seenele sobilikud, võivad viljakehad ka helendada – tasub looduses uudistada, kas õnnestub näha.



Kuidas köögivilju ahvatlevamaks muuta

Köögivilju mitte süües jääb inimene ilma paljudest vajalikest vitamiinidest, mineraal- ja kiudainetest.

Kuigi juurikate söömine on üks tervisliku toitumise põhialuseid, sööb vaid 9% Eesti elanikest viis ja enam portsjonit puu- ja köögivilju päevas. Eelmisel sügisel Tervise Arengu Instituudi tellimisel läbi viidud küsitlus näitas, et ligi pooled ehk 49% söövad 1–2 portsjonit puu- ja köögivilju päevas ning 26% ei söö neid iga päev üldse. Vähesed söömise põhjuseks tuuakse, et puu- ja köögiviljad on kallid, lisaks on takistuseks mugavus, oskuste- ja ajapuudus. Paljud ütlevad, et puu- ja köögiviljade toiduks valmistamine võtab liiga kaua aega ning neil napib selleks ideesid.

Lihtsad ja käepärased ideed

Päevas on soovitatav süüa viis toidukorda – hommiku-, lõuna- ja õhtusöök ning kaks vahepala. Selleks et saada kätte päevased viis soovituslikku puu- ja köögiviljaportsjonit, on lihtsaim viis lisada midagi neist igasse toidukorda. Näiteks hommikupudrule marju, võileivale tomativiil ja salatileht või võtta toidu kõrvale mõni puuvili.

Suurem osa inimesi armastab pitsat või pastatoite, seega on neid

hea kasutada ka köögiviljade "ärapeitmiseks". Näiteks lasanekihtide vahele võib lisada baklažaani- või spinatit või keedetud porgandit. Pastaroorogasid võib täiendada väikeste spargelkapsa õisikutega või paprikaga. Köögivilju (nt tomat, spinat, spargelkapsas, seened) võib lisada ka ometile ning sojadele või grillitud võileibadele.

Isetehtud supis on tavaliselt päris ohtralt köögivilju, kui aga kasutada toidu valmistamiseks purgi- või pakisuppi, tasub neile kindlasti lisada värskeid või külmutatud köögivilju. Näiteks kana-nuudlisupile porgandit ning spargelkapsast.

Ahvatlevad köögiviljaampsud

Kui valmistada klassikalist hapukoore ja/või majoneesiga tehtud kartulisalatit, tasub ka seda täiendada puu- ja köögiviljadega nagu näiteks õunad, keedetud porgandid või lillkapsaõisikud, herned.

Meeldivalt väikesteks ampsudeks tükeldatuna tunduvad köögiviljad paljudele ahvatlevamad kui tervetena. Ka väike dipikaste suudab teha imesid ning paneb köögivilju nosima sellisedki inimesed, kes neid muidu ei võtaks. Valmistage dipikaste maitsestatamata jogurtist, lisades sinna küüslauku, murulauku või maitserohelist.

Päevas võib ühe portsjoni asendada klaasi mahlagaga. Lisaks porgandi- ja tomatimahlagele on poodi-

des saadaval ka teistest köögiviljadest pressitud mahlu või segumahlu mitmest viljast. Neid võib ka ise kodus kannmikseris teha. Maitse mitmekesistamiseks lisage porgandile apelsini- või mangomahla.

Keetmisele-hautamisele-riivimisele lisaks tasub proovida ka muid küpsetamisviise – grillimist, vokkimist, juustu või kastmega ülekuupsetamist. Hea mõte on ahjus küpsetada täidetud köögivilju. Selleks sobivad eriti hästi paprikad, suvikõrvits ja baklažaan, aga ka tomatid ja seened.

Toitumiseksperdid soovivad süüa vähemalt viis portsjonit (üks portsjon = 100 g) puu- ja köögivilju päevas. Kui süüa vähem, ei pruugi piisavalt saada vajalikke vitamiine ja mineraalaineid, vett ning liiga väikeseks võib jääda ka päevane kiudainete hulk.

Puu- ja köögiviljad sisaldavad palju ka fütotoitaineid (nt porgand beetakaroteeni, tomat lükopeeni), millega on just seotud puu- ja köögiviljade südame-veresoonkonnahaigusi või teatud vähkkasvajate vorme ennetav toime, mis avaldub siis, kui sööte neid vähemalt 500 grammi päevas.

Ideid ning retsepte köögi- ja puuviljade kasutamiseks leiab veebilehelt toitumine.ee.

TAGLI PITSI

Tervise Arengu Instituudi toitumiseksperit

EESTI
KÄSITÖÖ

Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liit

MardiLaat

7.-10. novembrini

Saku Suurhallis



Nov.

7. 12-19

8. 10-21

9. 10-19

10. 10-16

Käsitöö ÖÖ

8. novembril 18-21

Mardisandid

LÄÄNEMAA
rahvarõivaste esitlus

Etnomoodi
esitleb
Tee Kuubis

Bombillaz

Toetajad



EESTI KULTUURKAPITAL



Estonian Handicraft House Pikk 22

Handicraft Centre Pikk 15

Handicraft Centre Lühike Jalg 6a

www.folkart.ee