

Sügisene toit

Sügisene toit on sedavõrd toitainerikas, et polegi vaja eriti nuputada, mida tervislikku lauale panna.

Öeldakse, et sügisel söödu aitab üle elada läheneva talve. Tegelikult see päris nii ikka pole, sest me vajame iga päev kõiki toitaineid, välja arvatud rasva, mille varud püsivad meis kuni 9 päeva. Kuid sügistoidud kindlustavad meile tugeva immuunsüsteemi. Kui organism on tugev, suudab ta võidelda talviste haigustega.

Vaatamata sügisesele tööpingele, ei tunne keegi naljalt väsimust – tänu vitamiinidest ja mineraalainetest rikkale toidule. Väsimus tekib kergesti kõige vitamiinivaesemal ajal talvel vastu kevadet.

Saagi küpsemise aegu läheb rabelemiseks, nii et mõni perenaine ei saa sõbaga silmale. Jälle on saabunud aeg, kus “iga suutäis läheb kaane alla”. Samas tuleb hoidistada mõõdukalt, et enne järgmist

saaki jõuaks kõik ära süüa, sest pikaaegsel hoidmisel kaotab toit oma väärtuse. Pealegi peab pirne, õunu ja marju jääma ka toorelt söömiseks või lisamiseks igapäevastesse toitudesse. Sügiselgi kuulub toidulauale aedviljasaaduste kõrval muid toiduaineid.

Kuna köögivilja püreesupid on maitsvad, võiks neid sügisel tihedamini keeta. Püreesuppe võib valmistada kõigist sügisandidest. Soovitan kindlasti teha peedi-, suvikõrvitsa- ja porgandipüreesuppi, mis imehästi korrastavad seedimist ning tugevdavad verd.

Lisan siia ühe oma peresügisel enim söödava supi – spinatipüreesupi – retsepti.

Neil, kel oma aed, soovitan kasvatada Uus-Meremaa spinatit (ehk ruutlehtikut –



toim.), mis on suure saagikusega ning kasvab kuni külmade tulekuni. Seda väärtuslikku taimet sobib ka sügavkülmutada.

Retsept

SPINATIPÜREESUPP

1,5 l puljongit
4 peotäit spinatit
4 keskmist kartulit
0,5 kl tükeldatud porgandit
2 sl võid
2 sl täistera-nisujahu
0,5 kl vahu- või kohvikoorit
maitseaineid
maitserohelist
Keetke osas puljongis porgandid ja kooritud tükeldatud kartulid pehmeks. Enne lõplikku

valmistamist lisage pestud ning saumikseriga püreestatud spinat (võib hõõruda ka läbi sõela). Kuumutage jahu võis ja lisage ülejäänud puljong, laske keema. Segage vedel jahukaste püreesupile, lisage maitseained (sool, suhkur, pipar, ingver jt), laske keema tõusta. Keemise lõpus lisage koor ning serveerige kohe rikkaliku maitserohelisega. Juurde võib pakkuda soolaseid küpsiseid, röstitud saiakuubikuid või sooja võileiba meelepärase kattega.

Kui valmistate suppi rohkem, võite koort panna üksnes serveerimisel igale portsjonile. Kui kartul on supi piisavalt tummiks muutunud, ei ole vaja jahu lisada.

AIVE LUIGELA,
toitumisspetsialist

RETSEPT

Selle suve moos

Moosiretseptide konkurss kestab ka septembris.

Retseptid

TIKKER JA SÕBRAD

5 õuna
0,75 kg tikreid
1 sidruni koor ja mahl
200–300 dl valget veini
150–200 dl vett
2 hakitud sibulat
2 peenestatud küüslauguküünt
2 tl soola
1 cm jupp ingverit
natuke kaneelikoort
250 g pruuni suhkrut
150 g kivideta datleid
50 g kreeka pähkleid
50 g sarapuupähkleid
Valage kõik koostisosad peale õunte, tikrite, datlite ja pähklite potti. Laske segul keema tõusta

ning keetke 25 minutit. Puhastage tikrid, koorige õunad, tükeldage. Pange tikrid-õunad keedetud segu sisse. Keetke nüüd nõrgal kuumusel 45–60 minutit. Poolitage datlid ja tükeldage pähklid ning valage potti. Laske segul veel kord keema tõusta, siis võtke nõu pliidilt ja pange moos purkidesse.

KRISTI NIGUL

METSMAASIKA-MUSTIKAMOOS

1 l metsmaasikaid
1 l mustikaid
700 g suhkrut
½ dl konjakit või viskit
Pange marjad ja suhkur kihiti sobiva suurusega kastrulisse

ning jätke mõneks tunniks või üheks ööks seisma.

Ajage aeglaselt keema ja keetke tasasel tulel umbes 15 minutit. Korjake pealt vahtu, kui see tekib.

Lisage veidi konjakit. Pange valmis moos kuumadesse purkidesse, sulgege õhukindlalt, kleepige sildid ja viige keldrisse hoiale.

Perekond NEELUKSE,
Lääne Virumaa

ROOSIÖIEKEEDIS

300–400 g roosiõisi
1 kg suhkrut
1 kl vett
1 sidruni mahl
Võtke punased ja roosad õie-



lehed ning lõigake neil ära kinnituskoha valge osa. Puistake 500 g suhkrut roosiõite peale. Jätke ööks seisma. Järgmisel päeval keetke ülejäänud suhkrust ja veest siirup, millele segage hulka sidrunimahla. Lisage siirupile roosiõied ning keetke tasasel tulel 4–5 minutit. Kallake keedis purkidesse ja sulgege need õhukindlalt.

NB! Mida lõhnavam roos, seda parem keedis.

Sobib väga hästi ka tee või kohvi sisse.

MERLE MERILAIN

Vt ka Targu Talita tagakaant.