

Mitmekesista oma toidulauda

**Retsepte
toidupakis olevate
toitude
kasutamiseks**





TUBLI 5



Retseptid koostasid Anton Karavajev – Inglise Kolledži kokk ja ühenduse TUBLI 5 koordinaator, koos Inglise Kolledži vabatahtlike ühendusega TUBLI 5 ning Lia Virkus – Eesti Naise toimetaja ja paljude retseptiraamatute autor.

Fotod Olga Pankevich/Inglise Kolledži vabatahtlike ühendus TUBLI 5.

Materjal valmis koostöös Tervise Arengu Instituudiga.

Sotsiaalministeerium soovib tänada retseptide koostamise ja retseptiraamatu kokkupanemise eest Anton Karavajevit koos õpilastega ja Olga Pankevichit, Lia Virkust ning Tagli Pitsit ja Haidi Kanamäed Tervise Arengu Instituudist.



SOTSIAALMINISTEERIUM

Saateks

Tervislik toitumine ei pea olema kallis ega aeganõudev!

Käes on imeline kuldne sügisaeg. Saadaval on meie oma kodumaised põllu-, aia- ja metsaannid, mis toovad toidulaule rikkalikud värvid ja maitse. Sibul, porgand, küüslauk, peet, õun, pohlad, jõhvikad – kasutame neid sügisande ka oma menüü koostamisel.

- Inimene peaks päevas sööma keskmiselt 3–5 portsjonit köögivilju ja 2–3 portsjonit puuvilju-marju. Keskmiselt on ühe köögiviljaportsjoni suuruseks 100 grammi ehk üks peotäis. Seega, et asi oleks selgem, siis võiks ühe päeva kohta süüa minimaalselt näiteks ühe porgandi, ühe väiksema peedi, ühe tomati, ühe õuna ja 1–2 dl marju. Proovi lisada värsked või külmutatud köögivilju nii paljudele roogadele kui võimalik
- Ära pelga tarbida külmutatud köögivilju ja marju. Õigel ajal korjatud ja säilitatud köögiviljad säilitavad oma vitamiinid ja sobivad hästi, kui värsked pole käepärast võtta või on lihtsalt kiire.
- Leiba peaks päevas sööma umbes 3–4 viilu. Seda on hea teha kas mõne toidu kõrvale või võileibadena kiireks ooteks. Erinevaid leibu, nt täistera-, seemne-, rukkileivad võiks valida vaheldumisi ning pakendilt võiks jälgida, et kiudainete sisaldus 100 g leiva kohta oleks vähemalt 7–8 grammi
- Tihti ollakse arvamusel, et riis, kartul ja makaronid on süsivesikud ja nende söömine teeb paksuks. Tegelikult aga ei ole tegemist süsivesikutega, vaid rohkelt süsivesikuid sisaldavate toiduainetega. Kui sööme neid mõistlikus koguses ja toitumine on mitmekesine, siis saame neist hoopis organismile vajalikke toitaineid. Riis ja makaronid ei tohiks siiski olla laual igapäevaselt

- Muna on üks imeline toiduaine, sisaldades hästi omastuvaid valke, vajalikke rasvu, erinevaid vitamiine ja mineraalaineid. Mitmekesise toitumise seiskohalt oleks nädalas hea süüa keskmiselt 4 kanamuna.
- Värske kala ja kalatooted on vahel kallid ja nende töötlemine vajab oskusi ja aega. Kui selleks puudub võimalus, siis saab edukalt kasutada ka kala-konserve, mis on soodsama hinnaga ja juba töödeldud kujul. Küll aga tuleks tähelepanu pöörata töödeldud kalatoodete soolasisaldusele.
- Liha kipume me sööma rohkem kui toitumissoovitustes on ette nähtud. Soovituste kohaselt võiks nädalas söödava liha kogus olla maksimaalselt 150 grammi kuumtöödeldud sea- või veiseliha ning umbes 400 grammi kuumtöödeldud kana- või kalkuniliha.
- Magus võib küll teha meele rõõmsaks, aga selle söömisega tuleks piiri pidada. Maiustused (kõmmid, küpsised jne) sisaldavad üldjuhul palju lisatud suhkrut. Nende asemel võiks eelistada puuvilju-marju, pähklid-seemned. Kui tuleb siiski tuju maiustada, oleks hea teha ise mõni magustoit või küpsetis. Sellisel juhul on täpselt teada, palju ja mida sinna lisame. Ka ise tehtud küpsised ei maksaks süüa suurtes kogustes ja sageli.

Sisukord

Poole tunniga valmiv veiselihasupp	6
Kapsahautis sealihakonserviga	7
Konserveeritud kiludega täidetud kartulid	8
Šokolaadimuffinid (mikrolaineahjus)	9
Taani omlett	10
Kuumad kiluleivad juustu ja maitserohelisega	11
Makaronipuding sealihakonserviga	12
Küpsisekook pidupäevaks	13
Toiduohutuse sõnumid	14



Poole tunniga valmi veiselihasupp

Neljale inimesele. Valmistusaeg umbes 30 minutit.

- 1 väike (60 g) sibul
- 1 (2 g) küüslauguküüs
- 2 spl (30 g) õli
- 1 karp (240 g) veiselihakonservi
- 1 dl (70 g) riisi (või tatart)
- 8 dl vett või puljongit
- 1 keskmine (80 g) porgand
- 3 (400 g) kartulit
- 2 spl (30 g) ketšupit
- 2 (200 g) marineeritud kurki
- Maitsestamiseks veidi soola ja pipart
- Serveerimiseks soovi korral hapukoort ja värsket maitserohelist

1. Haki sibul ja küüslauk peeneks. Kuumuta poti põhjas õli ning lisa sinna hakitud sibul ja küüslauk. Kuumuta neid madalal kuumusel, kuni sibul on muutunud klaasjaks
2. Suru lihakonserv kahvliga puruks, et ei jääks väga suuri tükke ning lisa potti
3. Kalla riis (tatar) sõelale, pese voolava vee all läbi ja vala potti. Lisa potti keev vesi või puljong ja keeda 5 minutit
4. Puhasta ja lõika porgand ning kartulid kuubikuteks, lisa ka need potti
5. Keeda suppi, kuni köögiviljad on pehmed (umbes 10 minutit)
6. Haki kurgid ja lisa koos sortsu kurgimarinaadi ning ketšupiga supile
7. Kui supp on peaaegu valmis, maitsesta pipra ja vähese soolaga
8. Serveeri soovi korral hapukoore ja maitserohelisega



Kapsahautis sealihakonserviga

Neljale inimesele. Valmistusaeg 30 minutit.

- 1 keskmine (80 g) sibul
- 4–5 tk (400 g) kartuleid
- 1 keskmine (100 g) porgand
- 3–4 spl (40–50 g) õli
- Purk (530 g) praekapsast
- 2 spl (30 g) tomatipastat
- 100 ml vett
- 1 sealihakonserv (240 g)
- Maitsestamiseks veidi soola ja maitserohelist (nt tilli, peterselli)
- Serveerimiseks maitserohelist (tilli, rohelist sibulat)

1. Koori ja tükelda sibul ja kartulid. Koori ja riivi porgand
2. Kuumuta pannil kuumas õlis (pool kogusest) sibulatükid klaasjaks, tõsta kõrvale
3. Kuumuta pannil riivitud porgandeid umbes 5 minutit, lisades ülejäänud õli
4. Lisa porganditele sibulatükid, praekapsas, tükeldatud kartulid ja tomatipasta
5. Lisa pannile vett, kata kaanega ja hauta tasasel tulel kuni kartul muutub pehmeks
6. Kui kartul on pehme, lisa kahvliga peeneks tehtud sealihakonserv ja sega hoolikalt. Jäta segu veel paariks minutiks hauduma ning maitsesta vastavalt vajadusele
7. Serveeri maitserohelisega



Konserveeritud kiludega täidetud kartulid

Neljale inimesele. Valmistusaeg 70 minutit.

- 8 suurt (1000 g) kartulit
- 3 spl (40 g) õli
- 1 konserv (240 g) kilu tomatid
- 200 g juustu (võib olla valmis riivjuustuna)

1. Koori ja lõika suured kartulid pooleks. Aseta need potti, vala üle keeva veega nii, et kartulid oleksid kaetud ja keeda umbes kümme minutit
2. Pane kartulid jahtuma. Kui kartulid on jahtunud, tee teelusikaga kartulisse süvendid
3. Aseta kartulid ahjuplaadile ja määri õliga
4. Süvendist välja võetud kartulimass ja kilukonserv purusta kahvliga ning täida saadud seguga kartulites olevad süvendid
5. Puista peale riivjuust või eelnevalt riivitud juust
6. Küpseta 160 °C ahjus 40 minutit



Šokolaadimuffinid (mikrolaineahjus)

Kaheksale inimesele. Valmistusaeg 20 minutit.
Vaja läheb kaheksa väiksemat kruusi või ahjus küpsetamisel muffinipanni.

- 2–3 dl (140 g) nisujahu
- 2 tl (10 g) küpsetuspulbrit
- 1 dl (100 g) suhkrut
- 1/2 dl (20 g) kakaopulbrit
- 2 väiksemat klaasi (360 g) piima
- 4–5 spl (60 g) õli
- 8 ruudukest (40 g) šokolaadi
- Maitsestamiseks veidi soola

1. Sega jahu ja küpsetuspulber
2. Lisa suhkur, kakaopulber ja veidi soola. Segage koostisosad hoolikalt läbi
3. Lisa segusse piim ja õli (jätka umbes 1 tl kruuside määrimiseks) ning sega ühtlaseks tainaks
4. Määri kruuside põhjad õliga ja täida kolmandik igast kruusist tainaga
5. Aseta igasse kruusi tükk šokolaadi ja seejärel lisa tainast nii palju, et kaks kolmandikku kruusist oleks täidetud
6. Küpseta muffineid mikrolaineahjus 2 minutit 800 W juures (korrigeerige aega vastavalt tulemusele). Ahjus küpsetades 180 °C juures 20–25 minutit, kuid siis kasuta muffinipanni.



Taani omlett

Neljale inimesele. Valmistusaeg 20 minutit.

- 3 keskmist keedetud kartulit 400 g
- 1–2 spl (15–30 g) õli
- 1 veiselihakonserv (240 g)
- 2 tomatit (100 g) või 5–6 kirsstomatit
- 6 muna
- 2 dl piima
- Maitsestamiseks veidi soola ja musta pipart
- Serveerimiseks hakitud murulauku või rohelist sibulat

1. Koori kartulid ning lõika need kuubikuteks või viiludeks
2. Kuumuta pannil õli ning prae kartuleid selles mõned minutid
3. Lisa kuubikuteks lõigatud lihakonserv ja tükeldatud tomatid (kirsstomatid vaid poolita)
4. Klopi munad ja piim kahvliga lahti, maitsesta vähese soola ja pipraga ning kalla segu pannile
5. Küpseta madalal kuumusel ilma kaaneta, panni aeg- ajalt kummutades küpsemise ajal ja kergitades omletti kahvliga, et muna hüübiks ning kõik valmiks ühtlaselt
6. Serveerimisel puista omletile hakitud murulauku või rohelist sibulat



Kuumad kiluleivad juustu ja maitserohelisega

Kuuele inimesele. Valmistusaeg 15-20 minutit.

- 4 viilu (4x30 g) koorikleiba
- 4 spl (60 g) võid
- 1 karp (240 g) praetud kilusid tomatid
- 4 (4x15g) viilu juustu
- Serveerimiseks soovi korral tilli, värsked salati- või rukolalehti

1. Määri leibadele võid ja lao leivad küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile
2. Jaga kilukonserv leibadele ning kata juustuviiludega
3. Küpseta 220 °C juures umbes 10 minutit või kuni juust kaunilt sulab
4. Kaunista soojad leivad ahjust tulles tilli, salati- või rukolalehtedega



Makaronipuding sealihakonserviga

Neljale inimesele. Valmistusaeg 60 minutit.

- 4–5 dl (250 g) makarone
 - 2 spl (30 g) võid
 - 1 (250 g) paprika
 - 1 keskmine (100 g) tomat
 - 1 sealihakonserv (240 g)
 - 150 g juustu (võib olla valmis riivjuustuna)
 - 1 keskmine (80 g) sibul
 - Serveerimiseks maitserohelist (tilli, rohelist sibulat)
1. Keeda makaronid rohkes vees poolpehmeks, kurna ja sega väikese tüki võiga
 2. Haki sibul ning prae pannil eelnevalt kuumutatud õlis klaasjaks
 3. Puhasta paprika seemnetest
 4. Lõika paprika ja tomat kuubikuteks ning lisa praetud sibulatele. Prae 5–7 minutit
 5. Lisa köögiviljadele veidi tomatipastat ja sega
 6. Püreesta sealihakonserv kahvliga
 7. Pane pool pastat ahjuvormi. Lisa sealihakonserv ühtlase kihina
 8. Seejärel aseta peale köögiviljad ja ülejäänud makaronid
 9. Puista peale viimase kihina riivjuust või eelnevalt riivitud juust
 10. Küpseta ahjus 15 minutit 180 °C juures
 11. Serveeri ja kaunistamisel



Küpsisekook pidupäevaks

Umbes 10 inimesele (söö ühel päeval vaid üks küpsise suurune tükk, mitte enam).
Valmistusaeg 30 minutit + neli tundi kuni üleöö külm.

- 1 pakk (500 g) hapukoort või maitsestatamata kreeka jogurtit
 - 0,4 dl vedelat mett või u 0,5 dl suhkrut (50 g)
 - 3 kuhjaga spl (30 g) mõru kakaopulbrit
 - 3 pakki (à 180 g) vanilli- või šokolaadiküpsiseid
 - Soovi korral immutamiseks 2–3 dl kohvi
 - 1 purk (300–500 g) hapukat moosi
1. Sega hapukoort mee või suhkruga kakaoga
 2. Immuta küpsised soovi korral külmades kohvis ja lao alusele kiht küpsiseid (näiteks 4x6)
 3. Määri küpsisekihile hapukoorekreemi
 4. Lao veel kiht küpsiseid ja kata moosiga
 5. Lao taas kiht küpsiseid ja peale hapukoorekreemi, siis kiht küpsiseid ja veel kiht moosi
 6. Viimaks lao peale kiht küpsiseid ning kata tort pealt ja külgedelt kreemiga. Pane külma vähemalt neljaks tunniks või veel parem üle öö. Kui pakist jäi küpsiseid üle, siis pudista peale paar küpsist kaunistuseks

Toiduohutuse sõnumid

Allikas: Maaeluministeerium

- **Hoia puhtust.** Hoia köök ja söögitegemisel kasutatavad köögiriistad puhtana. Pese käsi enne toidu valmistamist, toidu valmistamise ajal ja alati pärast tualettruumi kasutamist. Määratud ja niisked nõudepesulapid on bakteritele heaks kasvukeskkonnaks, seepärast pese nõudepesulappi korralikult ja vaheta see regulaarselt uue vastu välja.
 - **Hoia valmistoit toorest toidust lahus.** Säilita toorest toitu eraldi nõudes, et see ei puutuks kokku kuumtöödeldud toiduga. Kasuta toore toidu töötlemiseks eraldi nuge ja lõikelaudu. Toores toit, eriti liha, mereannid ja nende mahlad, võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme, mis võivad kanduda teistele toitudele säilitamise või valmistamise ajal.
 - **Kuumuta toitu põhjalikult, eriti liha, mune ja mereande.** Kuumuta suppe ja hautisi keemiseni. Kuumuta toitu ka teistkordsel soojendamisel põhjalikult. Kuumtöötle ka külmutatud köögivilju, kui pakendil olevas kasutusjuhendis on see kirjas. Õige kuumutamine tapab pea kõik ohtlikud mikroorganismid.
 - **Säilita toitu ohutul temperatuuril.** Temperatuurivahemikus 5–60 °C paljunevad mikroorganismid väga kiiresti. Seetõttu hoia kuumtöödeldud toitu kuumana (üle 60 °C) kuni serveerimiseni või jahuta kuumtöödeldud ja kiiresti riknev toit kohe (soovitavalt alla 5 °C). Ära jäta kuumtöödeldud toitu toatemperatuurile kauem kui kaheks tunniks. Mõned ohtlikud mikroorganismid kasvavad aga ka alla 5 °C temperatuuril. Seetõttu tasub kontrollida koduse külmkapi temperatuuri – see võiks jääda vahemikku 2–6 °C.
- Külmutatud toidu sulatamisel toatemperatuuril muutub toit sulamisel liiga soojaks ja kasvama võivad hakata toidumürgitust põhjustavad bakterid. Seetõttu sulata toitu näiteks külmkapis ja jälgi, et sulatamisel tekkivad mahlad ei tilguks valmistoidu peale
- **Kasuta joogivett ja värsket toorainet.** Vajadusel keeda vett enne kasutamist. Eelista toitu, mida on töödeldud ohutuse eesmärgil, näiteks pastöriseeritud piim. Pese puu- ja köögivilju põhjalikult. Toorained, ka vesi ja jää, võivad olla saastunud ohtlike mikroorganismide ja ühenditega. Toorainete hoolikas valimine ja lihtsad toimingud, nagu pesemine ja koorimine, vähendavad riski oluliselt.

- **Uuri toidu märgistust ning jälgi pakendil esitatud säilimisaega.** Ära tarbi toitu, mille „kõlblik kuni“ kuupäev on möödas. Tea, et „parim enne“ toode on enamasti hea ka pärast „parim enne“ kuupäeva möödumist. Pärast „parim enne“ kuupäeva möödumist: vaata, nuusuta, maitse ning selle põhjal otsusta, kas toit on söömiseks sobilik.

Pane tähele! Osa pastöriseeritud piimatoodetest võivad olla märgistatud „parim enne“, kuid osa „kõlblik kuni“ kuupäevaga, sest selliste toodete puhul toimub järkjärguline üleminek „parim enne“ märgistuse kasutamisele.

- **Kasuta toidu valmistamisel ja säilitamisel selleks mõeldud esemeid.** Toidunõude ja köögitarvikute ostmisel eelista neid, millega on kaasas selged kasutusjuhised ja jälgi neid. Ära kasuta ühekordset toidupakendit korduvalt, välja arvatud juhul, kui see on pakendi märgistusel selgelt lubatud.



