



SOTSIAALMINISTEERIUM



Euroopa Liit  
Euroopa abifond enim  
puuduskannatavate  
isikute jaoks



Eesti  
tuleviku heaks



Tervise  
Arengu  
Instituut

# Abiline

# Millele pöörata tähelepanu toidu ostmisel, valmistamisel ja söömisel?

Eesti toidusoovitustes on toidud jaotatud viie põhigrupi vahel, millest igäihest võiks süüa midagi iga päev. Toite tuleks varieerida ka toidugrupi siseselt.

**Tärkliserikkad toidud – teravilja- tooted ja kartul**

**Puu- ja köögiviljad, marjad**

**Piim ja piimatooted**

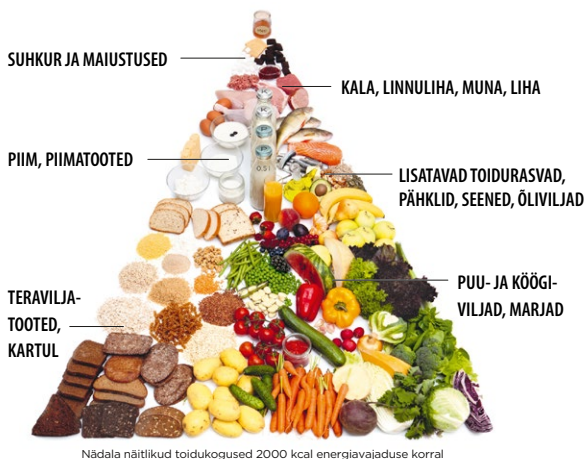
**Kala, linnuliha, muna, liha ja tooted nendest**

**Toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad**

Toidusoovitusi väljendatakse toidupüramiidina, millel on nädala näitlik toidukogus keskmise täiskasvanud naise kohta<sup>1</sup>. Mehed peaksid koguseid veidi suurendama.

**Mitmekesise toitumise korral – s.o süües toite kõikidest põhitoidugruppidest vastavalt vajadusele, tasakaalustatult ning tehes toidugruppide sees parimaid valikuid, on võimalik kõik vitamiinid–mineraalained saada kätte toidust.**

**Vaid D<sub>3</sub> – vitamiini tuleks võtta juurde õli baasil toidulisandina.**



<sup>1</sup> Päevane energiavajadus umbes 2000 kcal

TOITU MITMEKESISELT:

- ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
- ✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

# Kuidas säästa raha



1. Koosta poodi minekuks alati **ostunimekiri**, nii väldid impulssooste.
2. Jälgi **allahindlusi**, kuid samal ajal vaata ka toote säilimisaega.
3. Sarnaste toodete hindade võrdlemiseks kasuta kaupluse hinnasildil välja toodud toote kilogrammi hind, mitte tükihinda. Tükihind võib ekslikult jätta odavama toote mulje, kuna nende kaalud erinevad.
4. Kui kasutad toiduainet sagedamini ja suuremas koguses (eriti neid, mis säilivad kauem, nagu näiteks kuivained, pähklid-seemned), tasub osta **suurem pakk**, mille **kilohind** on tihti odavam. Kui korraga kõike ära ei tarbi, siis saab mitmeid toite (nt pagaritooted, liha, kala) sügavkülmas säilitada.
5. Odavam on **osta värske tooraine ning valmistada sellest ise roog**, kui osta valmistoite või pooltooteid. Ise süüa tehes saab kontrollida ka seda, mida ja kui palju (nt soola) toidule lisada.
6. Puu- ja köögiviljade ning marjade puhul **eelista hooajalisi vilju**, mis on odavamad.
7. Tihti on **külmutatud puu- ja köögiviljade ning marjade** kilohind soodsam ja kvaliteet parem kui mittehooajalistel värsketel viljadel.
8. Kui on võimalik ise mingeid **vilju-marju kasvatada**, tuttavatel saada või metsast korjata ning sügavkülma panna, on see suureks abiks. Aiatöö ja marjade korjamine on lisaks hea füüsiline koormus. **Ise hoidiseid teha** on üldjuhul odavam ja kui kasutada vähem soola/suhkrut, siis ka tervisele parem.
9. Osta **maitsestatamata piimatooteid** (jogurt, kohupiim) ja maitsesta ise (külmutatud, kuivatatud) marjade, seemnete vm – see on odavam ning sisaldab ka vähem lisatud suhkruid kui poest ostetud magustatud kohupiimakreemid-jogurtid.
10. Kui tahad juua mahlatoodet, osta alati **mahl**, kuigi selle liitri hind võib olla õige pisut kallim. Mahlas on mahlasisaldus alati 100%, nektaris 25–40%, mahlajoogis määramata. Nõnda võib mahlajoogis olla mahla sisaldus vaid umbes 5%, ülejäänud on vesi ja suhkur. Seega saaks liitrist mahlast ise kodus valmistada umbes 15 liitrit mahla jooki, kui seda veega lahjendada.
11. **Ära osta koju maiustamiseks kommi, šokolaadi, küpsetisi, magusaid jooke – need ei sisalda organismi jaoks vajalikke aineid ning röövivad ainult raha.** Ära söö šokolaadi või moosi niisama, vaid kasuta neid roogade magustamiseks, näiteks magusta nendega kohupiima. Kui tahad maiustada, söö puuvilju või tee kook või muu küpsetis ise, vähendades ka retseptides antud suhkrukoguseid. Ise tehes saad küpsetise kindlasti kordi odavamalt kui poest ostes. Kui teed korraga suurema koguse saiakesi, pane neist osa sügavkülma järgmisteks päevadeks.

Retseptid koostasid Anton Karavajev – Inglise Kolledži kokk ja ühenduse TUBLI 5 koordinaator, koos Inglise Kolledži vabatahtlike ühendusega TUBLI 5. Fotod Olga Pankevich/Inglise Kolledži vabatahtlike ühendus TUBLI 5. Materjali koostas Tervise Arengu Instituut. Sotsiaalministeerium tänab retseptide koostamise eest Anton Karavajevit koos õpilastega ja Olga Pankevichit, tekstide koostamise eest Tagli Pitsit ja Haidi Kanamäed Tervise Arengu Instituudist ning Kristel Korki Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledžist

## KAS OSTA POEST KOOK VÕI TEHA ISE?

Poes maksab õunakook näiteks 1.80 (250 g) ja sellise koogi kilohind on umbes 7.15. Kui teha kodus õunakook ise poest ostetud toorainest, siis saaks 2022 septembri hindade juures 1 kg õunakooki toorainete omahinnaga umbes 1.10 (sinna lisandub veel veidi elektri- ja veekulu). Kui õunad kodust võtta ja/või paned neid kooki rohkem kui ette nähtud, kujuneb sinu koogi kilohind veelgi väiksemaks. Kui aga ühtegi toorainet kodus olemas ei ole ja pead kõik poest ostma, peaksid kulutama selleks umbes 7.10, kuid samas jääb sulle koju alles järgmiste toitude valmistamiseks väga palju jahu, õli ja suhkrut.

	Grammid	Kilohind	Omahind 1kg koogi jaoks	Ostuhind, kui tooraineid kodus ei ole
NISUJAHU	250	0.78	0.20	1.55
ÕUNAD	450	0.57	0.26	0.30
ÕLI	50	2.69	0.13	2.69
SUHKUR	200	1.09	0.22	1.09
MUNAD	2 tk	10 tk 1.49	0.30	1.49
<b>KOKKU</b>			<b>1.11</b>	<b>7.12</b>

## Toidupüramiidi järgi peaksid koguseliselt suurima osa meie toidulauast moodustama puu- ja köögiviljad, marjad, kartulid ning teraviljatooted. Kuidas süüa neid rohkem?

- Valmista hommikuks **putru** lisanditega (marjad, seemned, pähklid, veidi mett) sees ja peal.
- Tee eelmisel õhtul valmis toorpuder: purusta pähkleid-seemneid, lisa helbed, vesi, soovi korral ka jogurtit, mett, kuivatatud puu- vilju-marju, linajahu vm. Sega hoolega, jäta ööseks külma, hommikul sega veel kord läbi ja söö külmalt.
- Võta alati **leivaviil** prae, supi või salati kõrval.
- Lisa roogadesse (nt salatid, ahju- ja vormiroad) eelnevalt leotatud ja pehmeks keedetud **kruupe**.
- Kui armastad süüa makaroni- või riisitoite, lisa sinna alati rohkelt köögivilju.
- Kui oled **müslisõber**, valmista see ise helvestest, kuivatatud puuviljadest-marjadest, pähklitest ja seemnetest.
- Kui leib-sai hakkavad tähtaega ületama, tee neist kuubikud või kangid, kuumuta kiirelt ahjus ning kasuta neid edaspidi näksimiseks või toitudes (saiavormis, Caesari salatis, püreesupil, leivasupiks).
- Keedetud **kartuleid** saad kasutada ahju- vormi valmistamisel, kartuliputru aga kartulikotlettide tegemisel.
- Kartulid sobivad väga hästi ka hommiku- söögiks, nt väheses õlis praetud kartulid munaga.
- **Köögivilju** saab kasutada paljude eri roogade tegemisel põhikomponendina, näiteks suppide, püreesuppide, salatite, hautiste, ahju-, vormi- ja voki roogade, kotlettide, putrude valmistamiseks.
- Lisa köögivilju kõikidesse roogadesse (tükeldatult või riivitult), kuhu vähegi võimalik, näiteks kastmetesse (nt porgand), kotlettidesse (nt porgand, peet, suvikõrvits), pastatoidudesse (nt tomat, spinat, sibul, kaunviljad), odratangu- või tatrapatrudele (nt sibul, porgand, paprika),

- pitsale (peale paprika, sibul, põhi lillkapsast).
- Mida enam lisad köögivilju liha või kala sisaldavatesse roogadesse (nt kastmed, hautised, vormiroad), seda odavam tuleb roa hind.
  - Väga head on köögiviljad vahepaladena, näiteks kangideks tükeldatult.
  - Odavam ja tervislikum on kasutada konserveeritud ubade asemel kuivatatud ube, mida tuleks mõni tund enne leotada ja siis keeta.
  - Eelista hooajalisi vilju, kuid ära karda aegajalt kasutada ka külmutatud köögivilju – nendest roogade valmistamine on lihtsam ja kiirem.
  - Et söögi valmistamine läheks nädala sees kiiremini, võid nädalavahetusel tükeldada valmis erinevaid köögivilju ning neid väikeste kotikestena sügavkülmutada, kuid ära hoi neid sügavkülmas üle paari nädala.
  - Kui teed suppi purgisupist, lisa juurde värskeid ise tükeldatud või külmutatud köögivilju.
  - Köögiviljakonserva ja -hoidiseid kasuta pigem roa sees selle mitmekesistamiseks kui iseseisva roana.
  - Järgi taldrikureeglit – praetaldrikust peaksid poole moodustama alati köögiviljad.
  - Kasuta ka toidupakkide jagamisel võimalust, kui pakutakse köögivilju – nende kasutamine toidus aitab toidulauda tunduvalt tervislikumaks muuta.

- **Marjad ja puuviljad** sobivad suurepäraselt hommikupudru, jogurti-kohupiima ja kama sisse ja/või peale. Neist võib valmistada smuutit või salatit.
- Puuvilju-marju sobib kasutada ka soolastes roogades, näiteks salatites.
- Vahepaladena on värsked puuviljad-marjad väga hea valik, kuid kuivatatud puuvilju-marju kasuta pigem roogade koostises, näiteks kohupiimamagustoitutes.
- Kuigi puuviljakonserva võiks süüa vähem, on need parem valik magustoiduks kui küpsed ja kõikvõimalikud magusad ning soolased näksid.
- Eelista terveid või tükeldatud marju-puuvilju mahladele. Mahla võiks juua kõige enam 1–2 klaasi nädalas.



## Söödavad liha- ja kalakogused ei pea olema suured

- Roogade valmistamisel kasuta liha ja kala väiksemas koguses, kuid «massi tekitamiseks» ja kõhu täis saamiseks lisa lihast palju odavama kilohinnaga köögivilju, aga ka kruupe vm teraviljatooteid – nii on odavam ja tervisele parem.
- Kala või kana ostes osta korraga terve, nii saad valmistada mitu rooga (nt ahjurooga, praadi, kastet, suppi, salatit).
- Liha ja kala on hea osta soodushinnaga ja võimalusel veidi suurema tükina – tükelda kodus väiksemateks osadeks, pane kuupäevaga märgistatult sügavkülma ning tarbi lähimate kuude jooksul.
- Mõnikord tasub suurem tükk kala või liha osta sõbra perega mitme peale.
- Liha- ja kalakonserva kasuta ainult roogade valmistamiseks, mitte iseseisva roana või võileival. Singi- vorsti asemel osta parem «päris» liha, kuid väiksemas koguses.
- Odavam (ja tihti ka tervisele parem) on kotletid-hakkpallid jm teha ise, mitte osta neid valmiskujul poest.

# Mitmeviljapuder juustu ja õunaga

Neljale. Valmistusaeg 15 minutit

3 dl (u 90 g) mitmeviljajahelbeid

300 ml vett

3 dl (300 g) piima

2 tl (10 g) sojakastet

1 õun (150–200 g)

2,5–3 dl (100 g) riivitud juustu

1 spl (20 g) mett

## Valmistamine

- Vala helbed potti, lisa vesi, piim ja sojakaste.
- Hauta keskmisel tulel.
- Koori õun, lõika väiksemateks kuubikuteks ja lisa potti, kui puder hakkab keema.
- Aega-ajalt sega ja kui puder muutub paksuks, lisa riivitud juust.
- Hauta aeglasel tulel, kuni riivitud juust on sulanud.
- Võta pott tulelt, lase veidi jahtuda ning sega sisse mesi.





## Paksud kohvipannkoogid

Neljale. Valmistusaeg 20 minutit

**1 muna**

**2 spl (15–20 g) suhkrut**

**Maitsestamiseks veidi soola**

**2 dl (200 g) hapukoort**

**3 dl (u 170 g) nisujahu**

**2 dl valmis tehtud jahtunud kohvi**

**1 tl (5 g) soodat või 2 tl (10 g) küpsetuspulbrit**

**3 spl (40 g) õli**



### Valmistamine

- Löö muna kaussi lahti, lisa suhkur, õige pisut soola ja sega kahvliga ühtseks massiks.
- Lisa hapukoort, sega.
- Lisa jahu (soovitavalt läbi sõela), sega.
- Lisa kohv, sega.
- Lisa sooda, sega ettevaatlikult.
- Kuumuta pann, lisa õli, kuumuta ja aseta tainas supilusikaga ettevaatlikult pannile.
- Prae pannkoogid keskmisel tulel mõlemalt poolt.

# Kalasupp

Kuuele. Valmistusaeg 25 minutit

1 porgand (u 100 g)

1 spl (u 15 g) õli (kalakonservist)

1 väike (u 50 g) mugulsibul

1 dl (80–90 g) riisi

2 dl vett riisi keetmiseks

2 l vett supi jaoks

4 kartulit (u 400–500 g)

Konserveeritud skumbria – 1 konserv

Maitsestamiseks veidi soola ja pipart

Serveerimiseks maitserohelist

## Valmistamine

- Koori ja riivi porgand. Koori ja lõika sibul väikesteks kuubikuteks.
- Kuumuta pann, lisa õli kalakonservist, kuumuta ja prae selles sibulakuubikud. Kahe minuti pärast lisa riivitud porgand. Prae segu, kuni sibul on kuldne. Keera pliit kõige madalamale kuumusele, kata pann kaanega ja jäta hauduma.
- Pese riis, lisa 2 dl külma vett, lase tõusta keema, keera tuli madalamaks, hauta umbes 5–7 minutit. Kurna, pese riis läbi ja asetä kõrvale. Võib kasutada ka eelmisel päeval valmis keedetud riisi.
- Kalla vesi potti ja lase keema tõusta.
- Keevasse vette lisa eelnevalt kooritud ja kuubikuteks tükeldatud kartul. Keeda 5 minutit. Vähenda kuumus pliidil keskmiseni, lisa keedetud riis, kalakonserv ja hautatud sibula-porgandisegu.
  - Maitsesta vähese koguse soola ja pipraga.
    - Keeta veel 5 minutit kuni riisi ja kartuli täieliku valmimiseni.
    - Serveeri maitserohelisega, soovi korral võid lisada ka veidi hapukoort.





# Oasupp leivakuubikutega

Neljale. Valmistusaeg 25 minutit

- 1 porgand (u 100 g)**
- 1 keskmine sibul (u 100 g)**
- 1 spl (u 15 g) õli**
- 1,5 l vett**
- 4 kartulit (u 400–500 g)**
- 1 purk (400 ml) konserveeritud ube**
- 2 spl (30 g) tomatipastat**
- Maitsestamiseks veidi soola ja pipart**
- 3 viilu leiba**
- 1 küüslauguküüs**
- 1 spl õli leiva praadimiseks**
- Serveerimiseks maitserohelist**



## Valmistamine

- Koori ja riivi porgand. Koori ja lõika sibul väikeseks kuubikuteks.
- Kuumuta pann, lisa õli, kuumuta ja prae sibulakuubikud. Kahe minuti pärast lisa riivitud porgand ja prae segu, kuni sibul on kuldne. Keera pliit kõige madalamale kuumusele, kata pann kaanega ja jäta hauduma.
- Kalla vesi potti ja lase keema tõusta.
- Koori kartulid ja lõika keskmise suurusega kuubikuteks.
- Keevasse vette lisa kartulikuubikud ja oad konservist, viie minuti pärast lisa tomatipasta ja eelnevalt hautatud sibula-porgandisegu.
- Maitsesta väheses soola ja pipraga.
- Keeda veel 5 minutit kuni kartuli valmimiseni.
- Lõika leib kuubikuteks (ei pea olema värsked).
- Kuumuta pannil õli ja hakitud küüslauguküüs.
- Aseta leivakuubikud pannile ja prae kuldpruuniks, lisa veidi soola ja pipart, sega hoolega.
- Serveeri suppi maitserohelise, praetud leivakuubikute ning soovi korral ka väheses hapukoorega.



# Pannil hautatud makaronid

Neljale. Valmistusaeg 30 minutit

1 keskmine sibul (u 100 g)

1 küüslauguküüs

2 tomatit (kokku u 300 g)

1 spl (15 g) õli

1 pakk (500 g) makarone

2–3 spl (5 g) hakitud peterselli

400 ml vett

Veidi soola, pipart

## Valmistamine

- Puhasta ja peenesta sibul, küüslauk ja tomatid.
- Kuumuta pann, lisa õli, kuumuta ning lisa hakitud sibul, paari minuti pärast ka küüslauk ja tomat.
- Lisa segule makaronid ja vesi, maitsesta vähese soola ja pipraga.
- Kata pann kaanega ja hauta keskmisel tulel 10 minutit.
- Kui vesi on saanud otsa, aga makaronid pole veel pehmed, lisa veel umbes klaas (200 ml) vett ning sega veel kord läbi.
- Lisa segule tükeldatud maitseroheline, sega läbi.
- Hauta lõpliku valmimiseni umbes 7–10 minutit.



# Riisipajarooq kanakonserviga

Neljale. Valmistusaeg 60 minutit

**2 dl (170 g) riisi**

**400 ml vett riisi keetmiseks**

**1 kanakonserv**

**Veidi õli või võid küpsetusvormi määrimiseks**

**2 dl (u 200 g) hapukoort**

**1 tl jahvatatud paprikat**

**Veidi soola, pipart**

**1 tl jahu**

**200 ml vett**

**100 g (riivitud) juustu**

## Valmistamine

- Pese riis läbi, vala potti riis ja vesi, aja keema. Hauta valmimiseni, s.o umbes 5–7 minutit pärast vee

keema minemist. Kurna ja pese riis läbi. Võib kasutada eelmisel päeval keedetud riisi.

- Sega riis ja kanakonserv kokku eelnevalt vähese õli või võiga määritud küpsetusvormis.
- Kastme jaoks sega eraldi kausis kokku hapukoort, jahvatatud paprika, pisut soola-pipart ja jahu.
- Lisa kastmele 200 ml keevat vett ja sega veel kord hoolikalt läbi.
- Vala kaste ühtlaselt pajaroale ja asetage peale riivitud juust.
- Kata küpsetusvorm kaane või hõbepaberiga ja asetage eelnevalt 200 °C kraadini soojendatud ahju 20 minutiks.
- Eemalda pajaroalt kate ja küpseta veel 15–20 minutit.
- Serveeri küpsetusvormis otse lauale, kaunistades soovi korral maitserohelisega.



# Kuum salat sprottide, ubade ja leivakuubikutega

Neljale. Valmistusaeg 20 minutit

1 porgand (u 100 g)

1 keskmine sibul (u 100 g)

2 spl (u 30 g) õli

1 oakonserv

1 sprotikonserv

2–3 viilu leiba

1 küüslauguküüs

Serveerimiseks maitserohelist

## Valmistamine

Koori ja riivi porgand. Koori ja lõika sibul väikesteks kuubikuteks.

Kuumuta pann, lisa 1 spl õli, kuumuta. Lisa hakitud sibul, paari minuti pärast ka riivitud porgand ning hauta 5 minutit.

Kurna ubadelt vesi ja pane oad kaussi.

Peenesta konserveeritud sprotid ja lisa ubadele, lisa sinna ka hautatud köögiviljad.

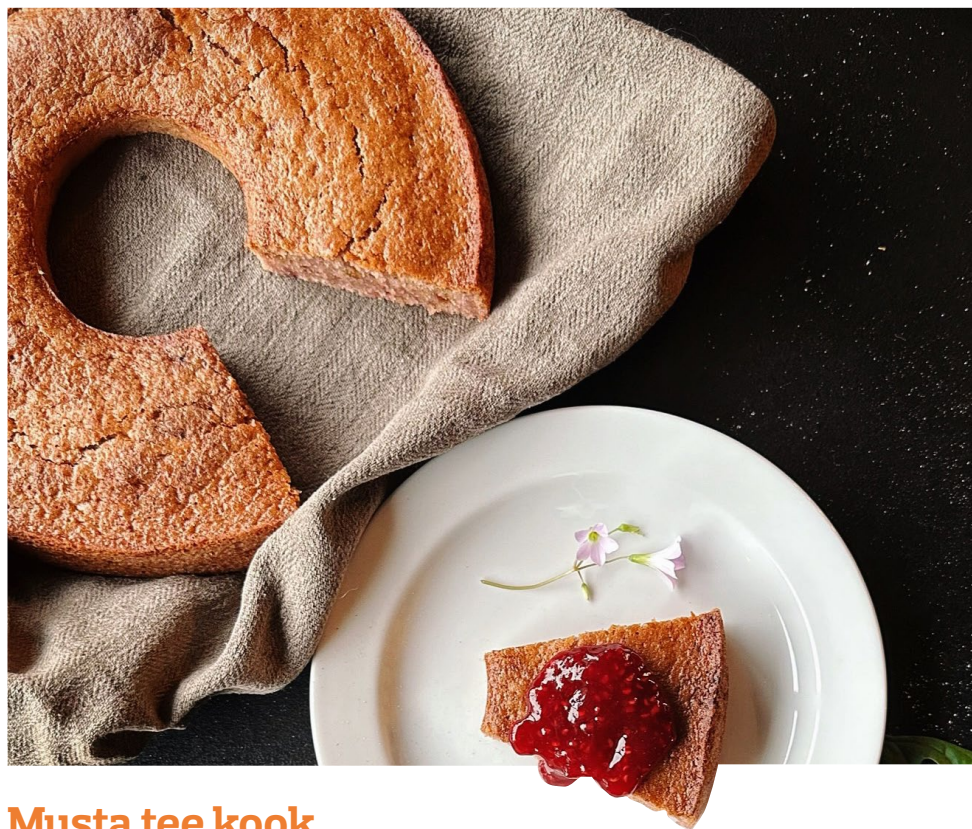
Lõika leib (el pea olema värske) kuubikuteks.

Kuumuta pannil veel 1 spl õli, lisa purustatud küüslauguküüs ning leivakuubikud, prae kuldpruuniks.

Lisa praetud leivakuubikud ülejäänud salatile, sega.

Serveeri kuumalt, võid kaunistada salatit maitserohelisega.





## Musta tee kook

Kaheksale. Valmistusaeg 40 minutit

**1 muna**

**1 dl (u 90 g) suhkrut**

**Veidi soola**

**3 spl (40–45 g) õli**

**100 ml valmis musta teed**

**5 spl (100 g) moosi**

**(1,5 dl ehk 150 g konserveeritud  
kirsse/mureleid)**

**U 1.5 dl (70–80 g) jahu**

**2/3 tl (4 g) soodat või 1,5 tl (8 g)**

**küpsetuspulbrit**

**Veidi õli või võid küpsetusvormi  
määrimiseks**

### Valmistamine

- Löö muna kaussi lahti, lisa suhkur, õige pisut soola ja sega kahvliga ühtseks massiks.
- Lisa õli ja jahutatud tee taigale, sega.
- Lisa segule moos ja sega hoolikalt läbi.
- Võid lisada ka 150 grammi konserveeritud kirsse.
- Lisa jahu ja sooda, sega ühtseks massiks.
- Määri küpsetusvorm õli või võiga, vala tainas vormi.
- Küpseta kooki eelnevalt 180 °C kraadini soojendatud ahjus 20–30 minutit.
- Serveeri tükkideks lõigatuna. Võid kaunistada marjade või vähese moosiga.

# Riisipuding

Kaheksale. Valmistusaeg 1 tund ja 10 minutit, lisaks 4 tundi hoida külmkapis

U 2–2,5 dl (200 g) riisi

Vesi riisi keetmiseks (u 500 ml)

1 liiter piima

U 2–2,5 dl (125 g) suhkrut

1/2 tl vanillisuhkrut

1 munakollane

3 spl (20 g) kartulitärklis

200 ml vett

## Valmistamine

- Pese riis läbi ja leota kuumas vees 20 minutit.
- Hauta riisi potis madalal kuumusel kuni valmimiseni, aeg-ajalt segades.
- Valmis riisile lisa piim, lase tõusta keema ja hauta koos madalal kuumusel 40 minutit.
- Sega suhkur vanillisuhkruga ja lisa see

piima-riisi segule potti, sega.

Valmista ette muna-tärklise segu – löö munakollane vahtu, lisa tärklis ja klaas külma vett.

Lisa saadud segu peene joana riisile, kogu aeg segades. Puding peab paksenema ja saavutama kreemja tooni. Hoia veel madalal kuumusel 5–7 minutit, kogu aeg segades. Vala segu kaheksasse väikesesse küpsetusvormi või ühte suuremasse vormi.

Soojenda ahi 180 °C kraadini. Pane vorm(id) ahjuplaadile ja kalla plaadile üks tassitäis vett, et kaitsta riisipudingut põhja kõrbenemise eest.

Küpseta 15–20 minutit.

Serveeri jahutatud kujul, võib jätta külmkappi ka üleöö.

Kaunistada soovi korral puuviljade või pähklitega.



## Mitmevilja-müslibatoon

Kaheksale. Valmistusaeg 60 minutit

**3 dl (u 100 g) mitmeviljahelbeid**

**2 keskmise suurusega banaani**

**U 1 dl (50 g) pähkleid, nt maapähkleid**

**Veidi alla 1 dl (50 g) päevalilloseemneid**

**1,5 dl (u 150 g ilma vedelikuta)**

**konserveeritud kirsse/mureleid**

**(või umbes sama palju kuivatatud puuvilju-marju)**

**2 õuna (u 300–400 g)**

**Maitsestamiseks veidi soola, pipart, kaneeli, kardemoni vms – vastavalt oma maitsele**

**1/2 tahvli (50 g) šokolaadi**

### Valmistamine

- Vala helbed suurde kaussi.
- Koori banaanid ja tamba kahvliga püreeks. Lisa helvestele, sega.
- Lisa kaussi pähklid-päevalilloseemned

ning conserveeritud kirsid või kuivatatud puuvilju-marju. Vajadusel haki eelnevalt väiksemateks tükkideks.

- Koori õunad, lõika välja südamikud, hõõru jämedal riivil ning lisa massile.
- Lisa oma maitse järgi veidi soola, pipart, kaneeli, kardemoni vm.
- Valmis mass laota küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile, tasanda ja suru mass kergelt kokku.
- Pane küpsetusplaat eelnevalt 180°C kraadini soojendatud ahju, küpseta umbes 30 minutit.
- Lõika kohe kuumalt soovitud suurusega ribadeks.
- Sulata šokolaad mikrolaineahjus või vesivannil.
- Kasta jahtunud batoonid šokolaadi sisse ja tõsta restile. Aseta külmkappi, kuni šokolaad taheneb.
- Serveeri pärast jahutamist, sobib pakitult hästi kaasa võtta matkale.



## Külmikuala kasutamise juhend

# TEE ENDALE ISE TARK KÜLMIK!

**Tihti unustame toidu külmkappi ega pane tähele, mis tuleks enne ära süüa. Kuidas saaks seda oma kodus vältida? Selleks ongi nipp, mis teeb Su külmiku nutikaks! Tee oma külmikusse «Söö siit kõigepealt» ala, kust näed, mis toit tuleks esmajärjekorras ära süüa.**

### Kuidas «Söö siit kõigepealt» ala töötab?

- Vali välja üks külmiku riul, kuhu «Söö siit kõigepealt» ala teha. See võiks olla riul, mis on kõigil pereliikmetel külmikut avades kõige paremini silma all.
- Märgistäht umbes 30 x 30 cm ala «Söö siit kõigepealt» klepsuga. Klepsu asemel võid kasutada ka madala äärega umbes sama suurt kandikut või karpit.
- Tõsta «Söö siit kõigepealt» alale need toidud, mis tuleb esmajärjekorras ära tarbida, näiteks valmistoidud, avatud pakendid või homse kuupäevaga toiduained.
- Räägi pereliikmetega toiduraiskamise probleemist ja tutvusta neile «uut nutikat külmikut».
- Kui hakkad süüa tegema, siis kasuta ära «Söö siit kõigepealt» alal olevad toiduained. Veel parem, kui planeerid järgmise söögikorra vastavalt sellele, mis toiduained «Söö siit kõigepealt» alal olemas on. Nii võid leiutada olemasolevast toidust



midagi täiesti uut ja maitsvat!

- Kui külmikus on mitu ühesugust toiduainet, pane lühema kuupäevaga pakend «Söö siit kõigepealt» alale. Nii leiab iga pereliige söömiseks kiirelt üles õige toidu!
- Pea meeles, et «Kõlblik kuni» märgitakse kiiresti riknevale toidule, mis võib muutuda lühikese aja jooksul inimese tervist ohustavaks. «Parim enne» kuupäev näitab toidu kvaliteeti märgitud ajani ja selle möödumisel on toitu veel mõnda aega ohutu süüa.
- Kui märkad külmikus mõnd avatud või läheneva kuupäevaga pakendit, siis tõsta see «Söö siit kõigepealt» alale, et see ei jääks teiste toiduainete varju.
- «Söö siit kõigepealt» ala võid sisse seada ka töökoha kööginurgas olevas külmikus.

**Kui sooviksid veel nippe, kuidas kodus vähem toitu raisata, loe [www.envir.ee/toidujätmed](http://www.envir.ee/toidujätmed) või [www.tarbitoitutargalt.ee](http://www.tarbitoitutargalt.ee) lehekülgedelt lisa!**

Toit läbib meieni jõudmiseks pika teekonna põllumajanduse, toiduainetööstuse, poodide ja restoranide kaudu. Raisku läheb toitu kõigis etappides, kuid toiduraiskamine on suurim just kodumajapidamistes. Ühe inimese kohta läheb kodus raisku keskmiselt 25 kg toitu aastas. Sageli on toidu äraviskamise põhjuseks see, et toit rikneb enne, kui see ära süüakse. Iga kord, kui viskame toitu prügikasti, laseme raisku minna selle toidu tootmiseks, töötlemiseks ja transpordiks kasutatud energial, veel, väetistel, tööjõul ja pakendimaterjalil.