

KUIDAS IGAPÄEVANE TOITUMINE TERVISLIKUMAKS MUUTA

Annely Sootsi soovitusel

SUURENDA AEDVILJADE OSAKAALU TOIDUS

Söö igal suuremal toidukorral vähemalt 200 g aedvilju.

Võimalikult vaheldusrikkalt, st valmistatuna erineval moel ja võimalikult erinevaid aedvilju.

Päeva jooksul on tervislik süüa umbes 600 g aedvilja.

Iga suurema toidukorra olulisim koostisosa võiks olla **HAUTATUD VÕI AURUTATUD AEDVILI**. Kõige lihtsam on kasutada sügavkülmutatud aedvilju, mida saab pool tavapärase suurusega pakki ehk umbes 200 g ühe inimese kohta iga lõuna- või õhtusöögi kõrvale valmistada. Aedviljad koos värsket salatiga moodustagu alati vähemalt pool toidukogusest.

Võta iga põhitoidukorra kõrvale kvaliteetse õliga valmistatud **VÄRSKET SALATIT**,

hommikupudru kõrvale või leivapealsena aga näiteks tomati-, paprika- või kurgiviile.

Värsket salat sobib ideaalselt ka iseseisvaks õhtusöögiks, kui sellesse lisada näiteks aedube või krevette, kana- või kalafilee tükikesi. Sellise salati kõrvale sobib ka hummus või taimne pesto, samuti viil täisteraleiba.

Külmkapis peaks alati olema värsket salatimaterjali – näiteks jäätalatipea või paar pakki erinevaid salatilehti, tomatid või kirsstomatid, üks suur kurk (eestimaine on kallim, aga maitavam kui lõunamaised) ning paar punast paprikat (punases on fütotoitaineid rohkem). Võimalusel vali ökopaprika.

Värsket salati valmistamise juhise leiad kodulehelt www.toitumisjuhised.ee

Käepärast olgu ka **sibul ja küüslauk ning MAITSEÜRDID** (nii kuivatatud kui värsked, viimaseid saab säilitada sügavkülmutatult). Väga maitsvad on pestod, mida saab nii leivale määrada kui niisama muude toitade kõrvale süüa, neid on lihtne ise valmistada.

Kasuta iga päev toidus vähemalt 2 sibulamugulat, 1-2 küüslauguküünt ja peotäis värsket maitseürti, ning maitsesta toitu ka kuivatatud ürtidega.



ROHELIST LEHTKÖÖGIVILJA

(erinevaid salateid, lehtpeeti, lehtkapsast, spinatit, samuti peedi-, sinepi- või naerilehti) on toitaineterikkuse tõttu soovitatav kasutada IGAPÄEVASELT, varakevadel sobivad söömiseks ideaalselt ka naadi-, võilille-, maltsa- või vesiheinapealsed.

Kasuta rohelist lehtköögivilja igas salatis, lisa seda suppiledele, hautistele jm toitudele, samuti smuutidele.



SÖÖ IGA PÄEV MÕNI PUUVILI JA VÄHEMALT PEOTÄIS MARJU

Ideaalseteks vahepaladeks on vähem magusad, st väiksema süsivesikute-sisaldusega puuviljad ja marjad. Magusamaid, nagu näiteks mango, hurmaa, banaan, datlid või viinamarjad, tuleks käsitleda pigem maiustustena.

Igapäevaselt võiks süüa 200 g puuvilja (näiteks 1 suurem õun või apelsin) ja 100 g või rohkem marju – võimalikult erinevaid ja erineva värvusega, kas värskeid või sügavkülmutatud (jõhvikad, pohlad, tikrid, sõstrad, maasikad, mustikad, põldmarjad, murakad, vaarikad, astelpajuviiljad, füüsaliid, kirsid jne.)

Võimaluse korral võiks marjad hooajal kas aia- või metsast ise korjata või turult osta ning sügavkülmutada.

Suurema süsivesikute sisaldusega ja seega veresuhkrut rohkem mõjutavaid puuvilju ja marju võiks tarbida vähem (50-70 g päevas), sama kehtib ka naturaalse puuvilja- ja marjamahlade kohta (kuni 100 g). Harva ja väikestes kogustes (10-20 g) võib süüa kuivatatud puuvilju (datlid, banaanid, rosinad jms), kuna need on eriti süsivesikuterikkad.

Hea marjade söömise viis on valmistada **smuuti**, millesse lisada

rohelist lehtköögivilja ja seemneid. Smuuti sobivad komponendid on näiteks pool banaani, peotäis musti sõstraid, üks väike õun või apelsin, suur peotäis rohelist lehti (spinat, lehtkapsas või lehtpeet) ja kooritud kanepi-seemned. Valmistamine on äärmiselt lihtne – lisa vaid vett ja blenderda.

Rohelist lehti saab samuti sügavkülmutada, smuuti sees on väga maitavad näiteks külmutatud kevadised kuusevõrsed. Suve jooksul saab võtta peenralt peedi-, spinati-, lehtkapsa- vm lehti, hakkida need karpidesse ja sügavkülmutada. Ning kasutada talvel smuutides, suppides või mistahes muudes roogades.

EELISTA TÄISTERATOOTEID JA LISA MENÜÜSSE KAUNVILJAD

Vähenda rafineeritud teraviljatoodete tarbimist, võimalusel valmista küpsised ise täisterajahust. **Välgi rasvaseid ja magusaid küpsiseid** (sõõrikud, saiakesed, koogid, küpsised, tordid jms).

Eelista täisteraleiba ja -saia, täisterakaerahelbeid, täisterariisi ja täisterajahust valmistatud pastatooteid. Ning ära karda kasutada meie jaoks uudseid, kuid tervislikke kinoad ja speltanisu, samuti viimasel ajal õigustamatult tagaplaanile jäänud

hirssi ja tatart (ka toortatart).

Vali endale tervislik **LEIB** või küpseta leib ise – täisterajahust ja juuretise baasil valmistatud rukkileib, mille suhkrusisaldus on madal (alla 5 g 100 g leiva kohta).

Lisa menüüsse kaunviljad – aedoad, põldoad, herved, läätsed. Väga maitavad on kotletid, millesse on lisatud ube või läätsi, kõikidest neist kaunviljadest saab väga maitstavaid leivamäärdeid ja suppe.

TARBI IGA PÄEV PÄHKLEID, SEEMNEID JA KÜLMPRESSITUD RAFINEERIMATA ÕLISID

Varu koju erinevaid pähkleid ja seemneid, söö neid iga päev väike peotäis.

Kõik pähklid ja seemned on maitavad ja tervislikud, organismile eriti vajalikke oomega-3 rasvhappeid aga sisaldavad rikkalikult Kreeka pähklid, tšii-, lina-, tudra-, kanepi- ja Siberi seeder-männi seemned ning neist valmistatud õlid, samuti rapsiõli.

AVOKAADO ja **MANDLID** on rikkad heade monoküllastumata rasvhapete poolest.

Välgi röstitud pähkleid ja seemneid, samuti soolatud või suhkrustatud pähkleid ja mandleid – rohke lisatud sool ja suhkur, samuti röstimisel tekkivad kahjulikud ühendid ei ole tervislikud.



MÕNED LIHTSAD SOOVITUSED ÕLIDE JA RASVADE TARBIMISEKS

Kasuta salatiõlina alati kvaliteetset külmpressitud õli. See on looduslik, töötlemata.

Hangi endale kvaliteetne *extra virgin* **OLIIVIÕLI**. Ei soovita osta poest kõige odavamalt, õli valides vaata säilivusaja lõppu – see ei tohiks olla väga lähedal. Kvaliteetset oliiviõli võib ka mõõdukalt kuumutada (olenevalt õli kvaliteedist talub see temperatuuri 175–210 °C).

SALATIÕLIKS sobivad ka teised naturaalsed õlid. Näiteks **tudraõli** ja **kanepiõli**, milles on rohkesti oomega-3 rasvhappeid. Oliiviõlile sarnase rasvhapete koostisega (rohkesti monoküllastumata rasvhappeid) on **mandliõli** ja **avokaadoõli**, kuid viimasel on suhteliselt tugev maitse ja roheline värvus. Mandliõlil spetsiifiline maitse puudub, mistõttu see sobib väga hästi lastele ja ka näiteks majoneesi valmistamiseks.

Tugevamaks kuumutamiseks vali samuti taimne rasv, näiteks palmirasv või tudraõli. Hästi taluvad kuumutamist ka loomsed rasvad, need aga ei ole soovitatavad põhjusel, et enamasti on meie menüüs loomseid rasvu niigi liiga palju.

Erinevate toiduõlide kirjeldusi ja nende kuumatavust vt kodulehelt www.toitumisjuhised.ee.

Rohkem saab rasvadest ja õlidest lugeda ka meie ajakirja 24. numbrist „Rasvad“ (sügis 2017).

Naturaalne **KOOKOSRASV** sobib kuumutamiseks mõõdukamatel temperatuuridel, aga müügil on ka lõhnatuks ja maitsevabaks muudetud naturaalne kookosrasv, mis talub kõrgemaid temperatuure.

Või on iseenesest tervislik toiduaine, kuid sisaldab rohkesti loomseid küllastunud rasvu. Kui menüüs on juba niigi palju loomseid tooteid, vähenda või tarbimist. Asenda tavaline lauavõi, samuti muud loomse rasvaga võided **TAIMSE MÄÄRDEGA**.

Väga maitsvad on näiteks hummused, teatud poodidest leiab ka karulaugu, mädarõika või muude maitsetega hõrgutavaid leivamäärdeid. Hummus sobib ideaalselt ka niisama söömiseks muu toidu kõrvale. Taimseid määreid on lihtne ise valmistada. Vt määrete retsepte lk 20.



VÄHENDA MENÜÜS LIHA- JA PIIMATOODETE OSAKAALU

Osta kvaliteetset liha (võimalusel mahetoodangut) ja **VALMISTA OMA LIHAROAD ISE**. See aitab vältida tööstuslikult töödeldud toitudes leiduvaid lisaaineid jm soovimatuid komponente.



Võimalusel võiks eelistada

metslooma- ja linnuliha, muudest loomsetest toiduainetest rääkides ka vabapidamisel kanade mune. **Punast liha** (sea- ja veiseliha) tarbi harvem ja väikeses koguses. **Vali vähem rasvane liha** (sea või veise sise- ja välisfilee, nahata kana-, pardi- või kalkuniliha, küüliku- või metsloomaliha).

Loomsete toiduainete küllastunud rasvade ja kolesteroolisisaldust vt tabelist kodulehel www.toitumisjuhised.ee.

Terviseprobleemide korral piira ka mahetootmisest pärit liha ja munade tarbimist 60-100 g-le päevas.

Seda saad edukalt teha igal toidukorral taimse toidu osakaalu suurendades. **Iga põhitoidukord**

sisaldagu vähemalt 200 g aedvilja eelistatult aurutatult, hautatuna või vokirosas, samuti värske salatina. Toidukorra teise olulise osa peaks moodustama **teravili** (täisterariis, kinoa, tatar) **või kartul** (koguseliselt vastavalt umbes väike peotäis või sõltuvalt suurusest 1-2 mugulat), või siis hoopis **läätsed või aedoad**.



Kolmandaks komponendiks sobib loomse toiduna **väike tükk liha või üks muna**. Soovi korral kõige selle juurde ka **viil leiba**. Vt taldrikureeglit lk 8.

NB! Vorste, viinereid ja muid tööstuslikult töödeldud liha- ja kalatooteid tarbi minimaalsetes koguses ja harva. Eelista suurema liha- või kalasisaldusega tooteid, milles on vähem lisaaaineid. Rasvaseid ja suitsutatud lihatooteid väldi või tarbi väga harva.

PIIMATOOTED on samuti loomsed toiduained. Kui toidukord sisaldab juba liha ja muna, ei sobi sinna enam rasvane piimatoode. Tarbi mistahes loomset toiduainet mitte rohkem kui kahel-kolmel korral päevas ja väikestes kogustes, eriti terviseprobleemide korral. Päevane kogus võiks olla näiteks 1 muna, 60 g väherasvast liha ja 200 g madala rasvasisaldusega (2,5%) jogurtit või keefiri.

Eelista hapendatud piimatooteid,

näiteks hapupiima, petti, keefiri, maitsestatamata jogurtit.

Rasvaseid piimatooteid (võid, rõõska koort, juustu, hapukoort, 5%-lise ja suurema rasvasisaldusega jogurtit, kohupiima, kodujuustu, jäätist) **tarbi harva ja väikestes kogustes.** Välti magustatud piimatooteid (nt kondenspiima ja vahukoort). Samuti väldi nn *light* ja rasvavabu tooteid, ning ka piima- ja juustulaadseid tooteid – need ei pruugi olla organismi jaoks loomulikud toiduained.

LISA MENÜÜSSE KALA JA TEISED MEREANNID

KALA või teisi mereande peaks sööma vähemalt 3 korda nädalas, võimalikult erinevaid kalu ja kindlasti ka rasvasemaid, sest viimastes on rohkem kasulikke oomega-3 rasvhappeid EPA ja DHA. Muude mereandidena võiksid meie toidulauale kuuluda koorikloomad (krevetid, vähid), peajalgseid (kalmaar) ja molluskid (merekarbid, austrid), samuti vetikad jm meretaimed. Neiski on rohkesti mitmeid kasulikke toitaineid.

KASUTA TERVISLIKUMAID TOIDU- VALMISTAMISE VIISE

Parimateks toiduvalmistamise viisideks on aurutamine, küpsetamine, vookimine ja keetmine.

Praadimist, grillimist või frittimist kasuta harva, ära söö kõrbenud toitu.

Välti kõrgtöödeldud, üleküpsetatud ja rasvas friteeritud toite. Prae toitu vaid kergelt, väiksemal kuumusel, ning eelista rafineeritud küpsetusõlilede naturaalseid kuumutamist hästi taluvaid õlisid ja rasvu – näiteks palmirasva, mandliõli, tudraõli.

Kasuta toitude valmistamisel võimalikult väheste lisaainetega ja võimalikult vähe töödeldud toiduaineid.



VÄHENDA SUHKRU, LIIGSELT MAGUSTATUD TOIDUAINETE NING JOOKIDE TARBIMIST

Välti suure suhkrusisaldusega moose, marmelaade ja kompote.

Välti rafineeritud suhkrut (valget suhkrut). Ka looduslikke **suhkruid** (mett, riisi- või vahtsiirupit, melassi, indiaani suhkrut, palmisuhkrut jmt) **tarbi väga harva.**

Välti **suhkruasendajaid** – aspartaami, sahhariini, sukraloosi, atsesulfaami jmt tooteid, sest nende tervislikkuses ei olda kindlad.

ERINEVATE SÖÖGIKORDADE NÄITEID

HOMMIKUSÖÖGID

Suurendage köögi- ja puuvilja ning täisteravilja osakaalu, vähendades samas rafineeritud teravilja, suhkru, mee, piima ja või kasutamist.

PUDRUD TERVISLIKUMAL MOEL

MAGUS TÄISTERA-PUDER (või täistera-helbepuder). Lisa pudrule marju ja seemneid, ära kasuta suhkrut ja mett. Kui päeva jooksul tarbid piimatooteid, siis kasuta pudru valmistamisel taimseid magustamata piimajooke, nt kookoskoort, mandli- või India pähkli piima vms.

SOOLANE PUDER keeda piima või veega, peale puista seemneid, kõrvale võta värsket kurki, paprikat või värsket salatit. Soolase pudru kõrvale sobib ka keedumuna ning rohkelt värsket salatit, aga ka tükeldatud avokaado.

OMLETTID TERVISLIKUMAL MOEL, kõrvale 1-2 viilu TÄISTERALEIBA taimse kattega

OMLETT rohke sibula ja tomati- ning paprikatükikestega.

OMLETT sibula ja spinati-, rukola vm lehtköögiviljaga.



OMLETT seente, sibula ja roheline lehtköögiviljaga.

2 VIILU LEIBA TAIMSE MÄÄRDE JA TOORE KÖÖGIVILJAGA (või värskes salatiga)

VÕILEIB – hummuse, oamäärde, avokaadomäärde vm taimse määrdega ning kurgi-, tomati- või paprikaviiludega.

Kui valmistad leivakatteks munamääret, kasuta selles samuti köögivilja. Haki kahvliga keedumuna, lisa tükeldatud tomatit, paprikat, rohelist sibulat ja tilli.

VÄRSKE SALAT, kõrvale KAKS VIILU LEIBA taimse määrdega.

MAITSESTAMATA JOGURT SUURE PEOTÄIE MARJADE JA MEELEPÄRASTE SEEMNETE või MARJADE JA MÜSLIGA

Vali väiksema rasvasisaldusega jogurt, lisa peotäis värsked või sügavkülmutatud (ja üles sulanud) marju ning nt piiniaseemneid või kooritud kanepiseemneid.



SMUUTID, kasutades nendes lisaks puuviljadele marju, köögivilju, seemneid ja pähkleid

Smuutidesse sobivad magusamate puuviljade juurde suurepäraselt hapukad marjad, brokoli- ja lillkapsaõisikud, salati-, lehtkapsa-, spinati-, peedi- jm lehed, seemned ja pähklid.



VAHEPALAD

Ideaalseks vahepalaks on puuvili seemnete või pähklitega, kuid sobivad ka hommikusöökide variandid, ainult et väiksemates kogustes.

MAITSESTAMATA JOGURT SUURE PEOTÄIE MARJADE JA MEELEPÄRASTE SEEMNETEGA

SMUUTID, lisades neisse puu- ja köögivilju ning seemneid ja pähkleid

1 VIIL LEIBA TAIMSE MÄÄRDE JA TOORE KÖÖGIVILJAGA (või värskes salatiga)

PUUVILI KOOS SEEMNETE JA PÄHKLITEGA

Erinevad puuviljad (sh väga hapud koos magusamatega) võib tükeldada puuviljakokteiliks.

VÄRSKE SALAT, LISAKS AEDUBE, KREVETTE, MUNALÕIKE, OLIIVE jmt

Kui soovid **MAIUSTADA**, leiad tervislike maiustuste näiteid artiklist „Tervislik maiustamine“

LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖGID

Lõuna- või õhtusöök peaks koosnema teraviljast (nt riis, tatar) või kaunviljast (oad, herner) või kartulist ning rohkest aedviljast koos liha või kalaga (vt taldrikureeglit). Liha ja kala

võib asendada ka teravilja ja kaunviljaga (nt basmati riis ja aedoad) – mõlemad koos annavad organismile kõik vajalikud valgud.

Igal suuremal toidukorral peaksime sööma tublisti aurutatud, keedetud või hautatud aedvilju (100 g) ja vähemalt peotäie värsket maitserohelist – lisaks maitse andmisele on see väärtuslik mineraalainete ja taimsete toitainete allikas.

Lõuna- ja õhtusöögi kõrval peaks olema alati rohkelt värsket salatit (vähemalt 100 g). Valmista

salateid vahelduse saamiseks erinevatest komponentidest ja erinevate õlidega.

**LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖGIKS
PEAKS OLEMA KALA vähemalt
kolm korda nädalas 100 g, LIHA
võiks tarbida nt 4 korda nädalas
35-60 g (olenevalt rasvasusest).**

Vt taldrikureeglit lk 8.

Head lõuna- ja õhtusöögid on ka SUPID koos leivaviiluga, millele on määratud taimset pasteeti. Vaid taimse supi kõrvale võib võtta viilu liha või kala.

TAIMSETE MÄÄRETE RETSEPTE

LÄÄTSEPASTEET (6-le)

- 100 g (punaseid) läätsi, keeta pehmeks
- 100 g päikesekuivatatud tomateid
- *extra virgin* oliiviõli (või päikesekuivatatud tomatid õlis)
- peotäis basiilikulehti (või peterselli, tilli vmt)

Kui soovid, võid lisada küüslauguküüne, natuke sidrunimahla ja/või musta pipart. Vajadusel ka soola, kuigi päikesekuivatatud tomatid on üldiselt juba ise päris soolased. Blenderda kõik ühtlaseks massiks. Hea pasteedi saab ka muu värvusega läätsedest.

OAPASTEET

- 1 väike tassitäis ube (ise keedetud või loputatud konservoad)
- 5-6 väikest tomatit
- 2-3 sl oliiviõli
- kimp tilli ja soola

Püreesta kõik koostisosad ja sõõ dipikastme või leivamäärdena.



KLASSIKALINE HUMMUS

- 1 purk konservkikerherneid, nõrutatud
- 2 suuremat küüslauguküünt
- 1 tl soola
- 2 sl tahiniit ehk seesamiseemnepastat
- poole sidruni mahl
- *extra virgin* oliiviõli
- musta pipart või Cayenne'i pipart, soola
- rohkelt meelepärast maitserohelist

Nõruta kikerherned, lisa jämedalt hakitud küüslauk, tahiniipasta, sidrunimahl ja maitseained ning püreesta saumikseriga. Hummusesse võid segada ka paprika- ja oliivitükikesi. Säilib hästi külmkapis.

AVOKAADOMÄÄRE

- 1 valminud avokaado (vetrub natuke koorele vajutamisel)
- ½ laimi mahl
- 1 väike punane sibul
- pool hakitud paprikat
- soovi korral hakitud tsillipipart
- soola, pipart, soovi korral meelepärast maitserohelist

Purusta avokaado kahyli või saumikseriga, sega juurde ülejäänud koostisosad ning maitsesta.

ŠAMPINJONIPASTEET

- 150 g šampinjone, natuke kuumutatud oliiviõlis
- ½ kl päevalilleseemneid
- rohelist tilli
- musta pipart, soola, sidrunimahla

Purusta seemned, seemned ja till saumikseriga ühtlaseks massiks, maitsesta soola, pipra ja sidrunimahlaga. Võid lisada muidki ürte.

TERVISLIKKE RETSEPTE IGAKS SÖÖGIKORRAKS

Hommiku-, lõuna- ja õhtusöögi variante Mari-Liis Iloverilt, tervisenõustajalt toitumise alal

hommiku- söögid

1 Leib kodujuustu ja avokaadoga (ühele)

- 1 viil täisterarukkileiba
- pool avokaadot
- 2 sl kodujuustu
- 2-3 kirsstomatit
- 1-2 sl idandeid
- soola, pipart

Kui soovid, rösti esmalt leivaviil. Viiluta avokaado. Tõsta leivale avokaadoviilud, kodujuust ja poolitatud kirsstomatid. Kõige peale puista idandeid. Maitsesta soola ja pipraga.

2 Kausismuuti (ühele)

- pool banaani
- 150 g külmutatud vaarika-mustika segu
- 50 ml kookospiima (vajadusel lisa veel 1-2 sl)
- lisandiks: mangotükid, tšiiaseemned, värsked või sügavkülmast võetud ja üles sulatatud vaarikad, hakitud mandlid, kookoslaastud või -helbed, söödavad õied või muud dekoratiivset ja meelepärast

Tõsta blenderisse tükeldatud banaan, külmutatud marjasegu (ei ole tarvis sulatada) ja kookospiim. Blenderda täiesti ühtlaseks. Kui tarvis, lisa veel veidi kookospiima. Kausismuuti võid valmistada ka saumikseriga.

Vala segu kaussi. Lisa soovikohased lisandid – näiteks tükeldatud puuviljad,



marjad, seemned, pähklid, müsli, kakaonibsid, tumeda šokolaadi tükid vms.

supid lõunaks või õhtuks

3 Tomatine läätseupp kookospiimaga (neljale)

- 2 sl oliiviõli
- 1 sibul
- 2-3 küüslauguküünt
- paarisentimeetrine jupp ingverit
- 1 sl Garam masalat
- näpuotsaga tšillipulbrit

või -helbeid (soovi korral)

- 2,5 dl kuivatatud punaseid läätsi
- 1 purk konserveeritud purustatud tomateid (400 g)
- 750 ml kana- või aedviljapuljongit
- 1 purk kookospiima (400 g)
- soola

Haki sibul, küüslauk ja ingver. Kuumuta pannil õli. Lisa sibul, küüslauk ja ingver ning prae madalal kuumusel ja segades läbipaistvaks. Lisa Garam masala, tšilli ja veidi soola. Sega läbi ja kuumuta veel hetk, kuni vürtsiaroomid vallanduvad. Vala pannisisu potti. Lisa

läätsed, tomatikonserv, puljong, kookospiim. Keeda 20-30 minutit, kuni läätsed on täiesti pehmed. Maitse suppi ja lisa vajadusel soola. Püreesta blenderis või saumikseriga. Serveerimisel lisa veidi kookospiima või maitsestatata jogurtit, jahvata peale paar keerdu musta pipart ja lisa värsket koriandrit või peterselli.

4 Soojendav peedipüreesupp (neljale)

- 500 g keedetud ja kooritud peete
- suur peotäis (u 30 g) rukolat
- pöidlapiikkune jupp ingverit
- 2 küüslauguküünt
- 2 sl jahvatatud vürtsköömneid
- 2 sl palsamiädikakreemi
- 2 sl oliiviõli
- 500 ml vett või köögiviljapuljongit
- soola ja musta pipart
- serveerimiseks: rukolalehti, hakitud pähkleid, palsamiädikakreemi, oliiviõli

Tõsta veidi väiksemaks tükeldatud peedid, rukola, kooritud ja tükeldatud ingver ning küüslauguküüned, vürtsköömned, palsamiädikakreem, oliiviõli ja vesi või puljong blenderisse. Püreesta. Vala potti ja kuumuta keema. Lisa maitse järgi soola ja pipart. Keeda vaikselt paar minutit. Kui tarvis, lisa vedeldamiseks veel vedelikku. Serveerimisel tõsta supp taldrikutesse ja puista peale mõned rukolalehed. Nirista supile lisaks veidi palsamiädikakreemi ja oliiviõli ning puista peale hakitud pähkleid.



kergemad lõuna- ja õhtusöögid

5 Suvikõrvitsapätsikesed jogurti-küüslaugudipiga

(18 tk)

Suvikõrvitsapätsid:

- 800 g noort tihke viljalihaga suvikõrvitsat
 - 2 muna
 - 1 sibul
 - 4 sl hakitud tilli
 - 50 g riivitud juustu
 - veidi oliiviõli
 - soola, pipart
- Jogurti-küüslaugudipp:
- 2 dl Kreeka jogurtit
 - 1 küüslauguküüs
 - soola
 - paprikapulbrit

Riivi suvikõrvits. Tõsta sõelale, sega 1 tl soolaga. Lase 15-20 minutit kausi kohal nõrguda. See protseduur aitab suvikõrvitsast liigse vedeliku eemaldada. Seejärel pigista suvikõrvits käte vahel kuivemaks ja tõsta kaussi. Eraldunud vedelik viska ära. Suvikõrvitsat peaks tainasse alles jääma u 400 g. Klopi munad lahti ja haki sibul. Sega kõik komponendid omavahel.

Aseta ahjuplaadile küpsetuspaber ja kata see ühtlase, aga



võimalikult õhukese õlikihiga. Tõsta supilusikaga ahjuplaadile tainatõrtsukesed ja vajuta need lamedaks. Küpseta 200 kraadi juures 20 minutit. Poole küpsetamise peal tõsta pätsid hetkeks ahjust välja ja keera pannilabidaga ettevaatlikult ümber. Dipiks purusta küüslauguküüs, sega jogurtiga. Maitsesta vähese soolaga. Kaunista dipikaste kausis paprikapulbriga.

Allikas: "Kergemad klassikud", autor Mari-Liis Ilover, kirjastus "Varrak", 2017

6 Toekas salat kana, avokaado ja ubadega (kahele-kolmele)

- 1 kanafilee, u 250 g
- praadimiseks oliiviõli
- 1 avokaado
- pool punast sibulat
- 100 g maisi (konserv- või külmutatud)
- 100 g musti ube (konservist)
- 6 kirsstomatit
- 2 sl hakitud peterselli
- 2 sl laimimahla
- 2 sl oliiviõli
- värsket hakitud tšillit või tšillihelbeid (soovi korral)
- soola, pipart

Lõika kanafilee lapiti kaheks õhemaks tükiks. Võid tükke lihahaamriga kergelt tampida, et paksus oleks ühtlane ja filee õrnem. Kuumuta pannil õli ja prae fileetükid vahepeal külge keerates

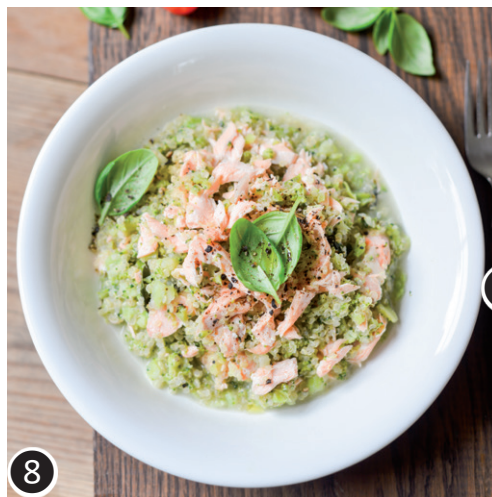


küpseks. Maitsesta soola ja pipraga. Kokku kulub praadimiseks u 10 minutit. Lase kanal jahtuda ja lõika seejärel kuubikuteks.

Tükelda avokaado, haki sibul, lõika kirsstomatid neljaks. Nõruta nii maisist kui ubadest vedelik välja. Tõsta kanatükid ja kõik muud koostisained suurde kaussi. Lisa hakitud petersell, laimimahl, oliiviõli, sool ja pipar, ning kui soovid, ka tšilli. Sega läbi. Maitse salatit ja vajadusel pigista veel suts laimimahla lisaks või lisa soola-pipart.

7 Lõhe suvikõrvitsanuudlitega (neljale)

- 500 g lõhefileed
- 4 sl kalamarja
- Suvikõrvitsanuudlid:**
- 1 noor ja sale suvikõrvits
- sorts oliiviõli
- 1 küüslauguküüs
- näpuotsaga tšillihelbed
- soola, pipart



Kaste:

- u 100 g Kreeka jogurtit
- 0,5-1 küüslauguküünt (oleneb küüslaugu tugevusest ja sööjate küüslaugulembusest)
- pundike tilli
- soola

Lõika lõhefilee neljaks tükiks ja küpseta ahjus või auruta. Maitsesta soola ja pipraga.

Ribasta suvikõrvits nuudlitaolisteks ribadeks, näiteks spiraallõikuri abil. Hakkama saab ka sellise köögiviljakoorijaga, millel on siksakiline ribastamisterra. Kuumuta pannil õli. Haki küüslauk. Prae madalal kuumusel, et küüslauk kõrbema ei hakkaks, umbes 1 minut. Lisa tšillihelbed ja suvikõrvitsanuudlid. Prae segades 1 minut. Nuudlid küpsevad väga kiiresti, hoidu üleküpsetamast, et nad lõdiks ei muutuks. Maitsesta soola ja pipraga.

Kastmeks sega purustatud küüslauk ja hakitud till Kreeka jogurtiga kokku. Maitsesta soolaga.

Tõsta taldrikutesse nuudlid, nende peale kala. Lisa kaste ja kalamari.

8 Kinoa-brokoli "risoto" lõhega (neljale)

- 2 sl oliiviõli
- 600 g lõhefileed
- soola ja pipart
- 1 brokoli (500 g)
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- 900 ml kanapuljongit
- 150 g keetmata kinoa
- maitseks sidrunimahla
- suur peotäis basiilikulehti
- 4 sl riivitud parmesani juustu

Maitsesta lõhefilee soola ja pipraga. Kuumuta pannil õli. Küpseta selles lõhefileed mõlemalt poolt u 5 minutit. Jäta kala ootele.

Töötle brokoli köögikombainis peeneteraliseks pudiks. Haki sibul ja küüslauk. Kuumuta pannil veel õli ja hauta sibul ning küüslauk selles läbi. Lisa puljong ja sõelal pestud ning seejärel nõrutatud kinoa. Keeda 15 minutit. Lisa brokolipuru ja keeda veel 5 minutit. Lisa sidrunimahl, parmesan ja basiilik, sega läbi. Lõpuks lisa õrnalt segades kala. Söö kohe.

Allikas: "GK kokaraamat", autorid Mari-Liis Ilover ja Anneli Kõiv, kirjastus "Varrak", 2017