



TOORSALATI VALMISTAMINE JA ERINEVAD SALATIÕLID

Lõuna- ja õhtusöökide kõrvale, aga ka eraldi vahepalaks sobib suurepäraselt **TOORSALAT**. Toorsalati valmistamine on lihtne ning selleks on väga palju võimalusi.

Anname allpool teile laia loetelu erinevatest komponentidest, mille hulgast võib igaüks valida endale meelepärased kombinatsioonid. Kusjuures kõik kombinatsioonid on maitavad. Te ei pea kasutama kõiki komponente, valige endale 3-5 meelepärast kombinatsiooni. Sama kehtib kastmete kohta, valige erinevaid õlisid (1-2 korraga) ja lisage 1-3 muud komponenti.

VÄRSKE SALATI EHK TOORSALATI VALMISTAMISEKS VAJAD JÄRGMIEID KOMPONENTE:

- **LEHTSALATIT** - jääsalati- või Hiina kapsa pead (ühest peast jätkub mitmeks päevaks), salatilehti või erinevate salatilehtede segu.
- **PEEDI-, NAERI- VÕI SINEPILEHTI** - hästi sobivad salatisse ka kevadised umbrohud, nagu näiteks naat, malts, võilillelehed või nurmenukk.
- **SPINATI, KRESSI** - või mõne muu maitsekama toidutaimede lehti
- **PUNAST VÕI VALGET KAPSAST** - riivitult või peeneks tükeldatult
- **LEHTKAPSAST**
- **TOMATIT** - tükeldatult või väikeseid kirsstomateid
- **KURKI**
- **PAPRIKAT** - tükeldatult või viilutatult
- **SUVIKÕRVITSAT** - viilutatult või ribastatult
- **LILL- VÕI BROKOLIKAPSA ÕSIKUID**
- **PORGANDIT** - tükeldatult, viilutatult või riivitult
- **REDISEID** - viilutatult või tükeldatult
- **PUNAST VÕI SALATISIBULAT** - tükeldatult või rõngastena
- **APTEEGITILLI EHK FENKOLIT** - õhukeste viiludena
- **VARSELLERIT** - õhukeste viiludena või tükeldatult
- **IDANDEID**
- **OLIIVE** - musti või rohelisi, kividega oliivid on maitserikkamad, kuid siis tuleb kivid enne salatisse panekut eemaldada
- **AVOKAADOT** - tükeldatult
- **MAITSEPÄRMI HELBEID**



VÕIB KASUTADA ERINEVAID SALATILISANDEID:

- **SEEMNED** - näiteks kõrvitsa-, päevalille-, seesami- ja/või mooniseemned, oomega-3 rasvhapete rikkad kanepiseemned (on maitavamad koorituna), linaseemned (paremini omastatavad jahvatatuna) ja tšiiaseemned.
- **PÄHKLIID** - nii tervetena kui tükeldatult. Oomega-3 rikkad on Kreeka pähklid ja Siberi seederänniseemned (männipähklid).
- **KAUNVILJAD** - erineva värvuse ja suurusega oad, läätsed, herved. Kas konserveerituna või keedetuna.
- **KREKETID JT MEREANNID**
- **LIHA** - näiteks kana- või pardifilee-, singi- või suitsulihakuubikuid, -viile, -kange, -ribasid.
- **KALA** - ahjukala, soolakala, suitsukala või konserveeritud kala.
- **JUUSTU** - riivitult või tükeldatult.
- **TOFUT** - ehk sojajuustu - marineeritult või praetult.
- **ERINEVAD PUUVILJAD JA MARJAD** - tükeldatud õuna, pirni või ananassi, granaatõunaseemneid, apelsini-, greibi- või arbuusitükke, sõstraid, astelpaju- vm marju.



KLASSIKALINE SALATIKASTE valmistatakse õlist, lisades natuke lahjat äädikat (balsami-, veini- või õunaäädikas) või sidrunimahla ja pisut soola. Kastmesse võib lisada ka jahvatatud pipart, sinepit, purustatud küüslauku, erinevaid maitseürte või maitsepärmi. Tavalise õli asemel maitseõli kasutamine võib anda huvitava maitsenüansi, näiteks võib kasutada päikesekuivatatud tomatitega oliiviõli, sidruni või basiiliku vm ürtidega maitsestatud *extra virgin* oliiviõlisid. Nii maitseõli kui maitseäädika võib osta poest, aga neid võib ka ise valmistada.

MAITSEELAMUSE VARIEERIMISEKS VÕIB KASUTADA ERINEVAID SALATIÕLISID:

Monoküllastamata rasvhapeterikkad õlid:

- **Extra virgin oliiviõli** ehk väärisoliiviõli on kõige kvaliteetsem oliiviõli. Mida värskem õli, seda tugevam on tema värvus ja maitse. Maitse tugevus sõltub ka kasutatud oliivide sordist, leidub ka mahedamaitselisi *extra virgin* õlisid. Kui õli sildil on lihtsalt *virgin*, siis võrreldes tähistusega *extra virgin* tähendab see madalamat kvaliteeti. *Light* õlid on tavaliselt *extra virgin* ja rafineeritud õlide segud, mis on maitsetult mahedamad.
- **Mandliõli ja avokaadoõli** sarnanevad koostiselt oliiviõlile, kuid on hinna poolest kallimad. Mandliõli on värvitu ja hästi pehme maitsega, sobib hästi ka majoneesi. Avokaadoõli on tugevama maitse ning rohelise värvusega.
- **Seesamiseemneõli** on eelmistele sarnase rasvhappelise koostisega ning mitte väga tugeva spetsiifilise maitsega. Sobib salatisse väga hästi koos seesamiseemnetega.

Oomega-3 rasvhapeterikkad salatiõlid, mis sobivad kas iseseisvalt vahetevahel või koos oliiviõliga kasutamiseks:

- (Eestimaised) **tudra-** ja **kanepiõli** – väga maitsvad salatiõlid.
- **Siberi seederänniõli** on väga hea E-vitamiini allikas, kuid kõrge hinnaga.
- **Kreeka pähkli õli** ja **linaseemneõli** tuleks nende rikkaliku oomega-3 rasvhapete sisalduse tõttu säilitada pimedas ja külmikus. Linaseemneõli ei tohiks olla kibe.

Oomega-6 rasvhapeterikkad ja samas oomega-3 rasvhapetevabad õlid on maitsvad ja head salatiõlid, aga kuna meie tavapärasel toiduvalikus kipub oomega-6 rasvhappeid liigselt olema, siis soovitatakse neid kasutada vaid vahelduseks ja suhteliselt harva või siis koos oomega-3 rikaste toiduainete (näiteks rasvase kala) või õlidega.

- **Kõrvitsaseemneõli** on tumerohelise värvuse ja spetsiifilise maitsega. Tasub proovida – paljudele saab see lemmik-salatiõliks.
- **Viinamarjaseemneõli** on maheda maitsega väga hea salatiõli.



SALATIKASTMETEKS SOBIVAD KA PESTOD, AVOKAADOMÄÄRE JA MAITSESTATUD MAJONEESID, SAMUTI SAAB SALATIKASTME VALMISTADA PIIMATOODETE BAASIL.

Piimatooteid sisaldavad salatikastmed sisaldavad maitsestatamata jogurtit või 10%-list hapukoort, piimaallergia või -talumatuse korral võib kasutada näiteks leotatud ja püreestatud India pähkleid või mandleid või seesamiseemnepastat ehk tahiinit, lisades soovitud konsistentsi saamiseks veidi vett. Maitsestatamiseks soola, musta jahvatatud pipart, kurkumit, sidruni- või laimimahla ja maitseürte.

Kui lisame salatitele idandeid, seemneid ja pähkleid, siis rikastame oma toidulauda mitmete oluliste toitainetega. Erinevaid maitseürte kasutades saame täiendavalt mineraalaineid ja antioksüdante. Nii salatites kui ka muudes toitudes tuleks kasutada toitainete-rikkaid **LEHTKÖÖGIVILJU** ja **JUURVILJADE** (peedi, naeri, kaalika jne) **PEALSEID**. Kui rääkida võrdlvalt juurviljade ja juurviljapealsete toitainetesisaldusest, siis pealsed sisaldavad märkimisväärselt rohkem mineraalaineid ja vitamiine, juurikad aga süsivesikuid. Seetõttu võiks toidus alati ära kasutada ka värsked juurviljapealsed.

Kasutage igasse salatisse kõige mineraalaineterikkamaid toiduaineid – **MAITSEÜRTE**. Salatisse sobivad pehmema maitsega värsked ürdid nagu till, petersell, basiilik ja sidrunimeliss. Tüümian, koriander jt on tugeva spetsiifilise maitsega.

Teine mineraalaineterikas toidugrupp on **SEEMNED**. Seemneid saab kasutada igas salatis, aga ka koos puuviljadega vahepaladeks, neid saab lisada smuutidesse, puistata peale kõikidele roogadele, jogurtisse, jäätisele jne. Eriliselt kaltsiumirikkad on mooniseemned, kestadega seesamiseemned, tšiaseemned ja linaseemned. **PÄHKLITEST** sisaldavad teistest rohkem kaltsiumit India, sarapuu- ja pistaatsiapähklid. Hea kaltsiumisisaldusega on ka makadaamia- ja parapähklid. **MANDLID** on samuti mineraalaineterikkad.

Kõikidesse toitudesse ja eeskätt muidugi salatitesse sobivad toitaineterikkad **IDANDID JA VÕSUD**. Kõige lihtsam on seemneid idandada ja võsusid kasvatada idandamisnõus või spetsiaalses idandamispurgis, aga saab kasutada ka tavalist klaaspurki, kattes selle marliga või panna seemned idanema märjale paberile või riidele taldriku peal. Viimasel juhul peab rangelt hügieeninõudeid järgima ning sama paberit/riiet mitte korduvalt kasutama. Ka idandamisnõud või -purki tuleb koos kaanega enne uut kasutamist alati korralikult pesta ning kuivatada.