

Mitmekesista oma toidulauda

**Retsepte
toidupakis olevate
toitude
kasutamiseks**





Euroopa Liit
Euroopa abifond enim
puudustkannatavate
isikute jaoks



Eesti
tuleviku heaks



**Tervise
Arengu
Instituut**

TUBLI 5



Retseptid koostasid Anton Karavajev – Inglise Kolledži kook 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

Järgnevad retseptid aitavad toidupakis olevaid toiduaineid ära kasutades mitmekesistada teie igapäevast toitumist.

Toitumisel on meie tervise hoidmisel oluline osa. Selleks, et oma tervist paremini toetada, ära unusta ka keerulistel aegadel pöörata tähelepanu oma toiduvalikule. Mõned üldised soovitused, mida võiksid võimalusel ja tasapisi teha.

- Võimalusel tee ise süüa värskest toorainest, konserve, pool- ja valmistooteid vm osta võimalikult harva. See on küll ajamahukam, kuid parema toitainelise väärtusega ja kokkuvõttes ka odavam.
- Iga päev võiks vähemalt kord laual olla puder (hommikusöögiks või prae lisandiks). Parimad valikud on kaerahelbed, tatratangud, mitmeviljahelbed, odrakruubid. Puder hommikusöögiks on odavam kui võileivad, kuid samas võiks päeva jooksul toitude kõrvale süüa 3–4 viilu leiba.
- Rohkem köögivilju, sh kaunvilju (herned, oad, läätsed) – nii vahepaladeks kui roogade sisse. Mida rohkem paned liha sisaldavate roogade (nt hautiste, kastmete vm) sisse köögivilju (nt porgandit, peeti, kapsast, sibulat), seda odavamaks roog läheb ning lisaks sisaldab suuremas koguses ja erinevaid vajalikke toitaineid.
- Osta maitsestatamata piimatooteid ning maitsesta neid ise (vähese koguse suhkruga, kakaoga, magusate puuviljade tükkidega, marjadega) – saad toidu, mis sisaldab vähem lisatud suhkruid ning suure tõenäosusega on ka odavam kui poest ostetud magustatud kohupiim-jogurt.
- Eelista alati maitsestatamata kala, linnuliha, liha, hakkliha, kuigi kilohind võib tunduda maitsestatud toodetel pisut soodsam. Tegelikult maksad maitsestatud toodete puhul osa raha hoopis neisse lisatud vee ja soola eest.
- Janu kustutamiseks sobib kõige paremini puhas vesi. Kui soovid osta poest mahlatoodet, vali alati mahl ning lahjenda seda ise veega. Nektaris on mahlasisaldus umbes kolmandik, mahlajookides on mahla väga vähe sees. Kui lahjendad ostetud mahla ise selliseks nagu on poes müüdav mahlajook, võid seda saada ühest liitrist isegi umbes 15 liitrit. Mahlajoogile annab sageli maitse suhkur ja lõhna- ja maitseained.
- Maiustusi (kommid, saiakesed, karastusjoogid jne) peaksid kõik inimesed sööma nii vähe kui võimalik. Nende ostmine on üsna kulukas ja samas on nad ka väga madala toiteväärtusega. Nende asemel sobivad puuviljad-marjad, pähklid-seemned. Kui ikka sooviks midagi magusat, küpseta ise väike kook.

Sisukord

Toekas hommikupuder	3
Metsavahipuder	4
Hernepuder kanakonserviga	5
Kalasalat	6
Kana-nuudlisupp	7
Tummine supp kilukonservist	8
Skumbriakotlet riisi ja kartuliga	9
Lihakaste letšoga	10
Neljaviijahelbe-kakaotoorkook	11
Keeks kõrvitsaseemnetega	12



Toekas hommikupuder

Neljale inimesele. Valmistusaeg 20 minutit

- 1 keskmine (100 g) porgand
 - 4 dl (120 g) neljaviljahelbeid
 - 8 dl vett
 - 1 (240 g) kana- või veiselihakonserv
 - Maitsestamiseks veidi soola
 - Serveerimiseks 2 spl (30 g) kõrvitsaseemneid
1. Koori ja riivi porgand jämeda riiviga
 2. Kuumuta vesi keemiseni, lisa helbed ja riivitud porgand
 3. Hauta madalal tulel aeg-ajalt segades 4–5 minutit, kuni puder on parajalt sõmer
 4. Lisa tükeldatud lihakonserv, hauta veel minut-paar, keera kuumus ära ja jäta kaane alla mõneks minutiks seisma
 5. Maitsesta vajadusel väheste soolaga
 6. Pudru keemise ajal rösti kõrvitsaseemned kuival pannil mõni minut ja putru taldrikutesse serveerides puista seemned pudrule



Metsavahipuder

Neljale inimesele. Valmistusaeg umbes 50 minutit

- 2 spl (30 g) võid
 - 2 dl (150 g) odrakruupe
 - 500 ml vett
 - 1 veiselihakonserv (240 g)
 - 1 spl (15 g) õli
 - 1 (2 g) küüslauguküüs
 - 3 spl (50 g) tomatipastat
 - Maitsestamiseks veidi soola
 - Serveerimiseks maitserohelist (nt tilli) ja veidi võid
1. Leota kruupe 2-3 tundi külmas vees, seejärel nõruta
 2. Kuumuta potis või ja kuumuta selles odrakruupe paar minutit
 3. Vähenda kuumust ja lisa potti keev vesi ja keeda kruupe madalal kuumusel kuni kruubid on pehmed
 4. Kuumuta pannil õli ja vala pannile eelnevalt tükeldatud veiselihakonserv, pressitud küüslauguküüs ja tomatipasta. Pidevalt segades prae segu liigse vedeliku aurustumiseni umbes paar minutit
 5. Kurna pehmeks keedetud kruubid ja pane tagasi potti, lisa juurde lihasegu
 6. Serveerimisel lisa maitserohelist ja tükike võid



Hernepuder kanakonserviga

Neljale inimesele. Valmistusaeg 40 minutit (lisaks 4–8 tundi herneste eelnev leotamine)

- Väike pakk või pool suurest pakist (500 g) kuivatatud herneid
 - 1500 ml vett
 - 1–2 loorberilehte
 - 2–3 (200 g) sibulat
 - 1–2 (150 g) porgandit
 - 3–4 spl (40–50 g) õli
 - 1 (240 g) kanalihakonserv
 - 2 spl (30 g) võid
 - Maitsestamiseks veidi soola ja maitsetaimi
1. Leota herneid 4–8 tundi külmas vees. Pane herned ja loorberleht puhta külma veega keema ning keeda 20 minutit
 2. Loputa herned, täida pott puhta külma veega, lisa herned, keeda 20 minutit
 3. Koori sibulat ja porgandid. Lõika sibulat kuubikuteks, riivi porgandid
 4. Kuumuta pannil kuumas õlis (pool kogusest) sibulatükid klaasjaks, tõsta kõrvale
 5. Kuumuta pannil riivitud porgandeid umbes 5 minutit, lisades ülejäänud õli
 6. Lisa porganditele sibulatükid ja kahvliga purustatud kanalihakonserv, prae umbes 5 minutit
 7. Kurna herned ja asetage tagasi potti. Sega hulka või ning sibula-porgandi-konservisegu ning vajadusel maitsesta



Kalasalat

Kuuele inimesele. Valmistusaeg 30 minutit

- 6 keedetud muna
 - 100 g riivjuustu
 - 1 karp (185 g) tuunikalakeservi või skumbriat õlis
 - 1 keskmine (70 g) punane sibul
 - 5–7 spl (200 g) kodujuustu
 - Kaste:
 - 2 dl (200 g) lahjat majoneesi
 - 1,5 dl (150 g) maitsestatud jogurtit
 - Maitsestatamiseks veidi soola ja sidrunipart
1. Sega majonees jogurtiga, maitsesta vähe soola ja sidrunipraga
 2. Haki sibul hästi peeneks
 3. Salati võid valmistada kihiti (klaas) kaussi ladudes või kõik koostisosad kokku segades
 4. Kihilise salati valmistamiseks eralda munakollased munavalgetest ja haki mõlemad eraldi
 5. Lao kihiti hakitud munavalged, riivjuust, pool majoneesi-jogurtikastmest, nõrutatud kalakonserv, hakitud sibul, kodujuust, 5 hakitud munakollast (veidi võid jätta alles kaunistamiseks) ja ülejäänud kaste
 6. Torka salatisse noa või kahvliga augud, et kaste valguks kihtidest läbi
 7. Lase vähemalt 2–3 tundi külmkapis seista
 8. Kaunista hakitud munakollasega



Kana-nuudlisupp

Neljale inimesele. Valmistusaeg 30 minutit

- 1 keskmine (80 g) porgand
 - 1 keskmine (70 g) sibul
 - 1 spl (15 g) õli
 - 1 (100 g) paprika
 - 1,5 l vett
 - 1 karp (240 g) kanakonservi
 - 50–60 g nuudleid
 - 2 (200 g) marineeritud kurki
 - Maitsestamiseks veidi soola ja pipart, soovi korral sidrunimahla
 - Serveerimiseks värsket tilli või peterselli
1. Koori porgand ja sibul
 2. Riivi porgand ja haki sibul ning kuumuta neid poti põhjas õlis madalal kuumusel 2–3 minutit
 3. Poolita paprika, eemalda seemned ja tükelda. Lisa paprika potti ja kuumuta veel 2–3 minutit, kuni kõik köögiviljad on enam-vähem pehmed
 4. Lisa vesi ja lase keema tõusta
 5. Pane potti nuudlid ja tükeldatud kanakonserv ning lase uuesti keema tõusta
 6. Lisa tükeldatud kurgid ning maitsesta supp väheste soola, pipra ja soovi korral ka väheste sidrunimahlaga
 7. Hauta 6–8 minutit, kuni nuudlid on pehmed
 8. Serveeri hakitud maitserohelisega



Tummine supp kilukonservist

Neljale inimesele. Valmistusaeg umbes 30 minutit

- 1 keskmine (100 g) porgand
 - 1 keskmine (80 g) sibul
 - 3 spl (40 g) õli
 - 3–4 (300 g) kartulit
 - u 2–3 dl (200 g) riisi
 - 500 ml vett
 - Kilukonserv tomatis (240 g)
 - Maitsestamiseks maitserohelist (tilli, rohelist sibulat või peterselli) ja veidi soola
1. Lõika sibul poolrõngasteks ning prae need pannil eelnevalt kuumutatud umbes supilusikatäies õlis klaasjaks, tõsta kõrvale
 2. Viiluta porgand, lisa pannile ülejäänud õli ning prae porgandeid umbes viis minutit
 3. Koori kartulid ja lõika väikesteks viiludeks
 4. Vala riis potti, lisa vesi, lase keema tõusta ja keeda seda madalal kuumusel 5–7 minutit
 5. Lisa potti porgand, sibul ja kartulid, maitsesta vähese soola ja maitserohelisega
 6. Umbes 5 minuti pärast lisa kilukonserv ja keeda veel 10 minutit, kuni koostisosad on pehmed
 7. Serveerimisel lisa supile hakitud ürte



Skumbriakotlet riisi ja kartuliga

Neljale inimesele. Valmistusaeg umbes 90 minutit

- u 1,5 dl (120 g) riisi
- 400 ml vett
- 2–3 (230 g) kartulit
- 1 keskmine (70 g) sibul
- 1 spl õli sibula praadimiseks
- Skumbriakonserv õlis (240 g)
- 1 muna
- u 1,5 dl (100 g) mannat või riivsaia
- 2 spl (30 g) hapukoort
- Maitsestamiseks veidi soola ja pipart
- 2 spl õli kotlettide praadimiseks
- Serveerimiseks maitserohelist (tilli, peterselli) ja soovi korral veidi hapukoort või maitsestamata jogurtit

1. Pane riis keema külma veega, keeda pehmeks, nõruta
2. Keeda ja puhasta kartulid. Püreesta kartulid kahvliga
3. Koori ja tükelda sibul, tükelda ja prae eelnevalt pannil kuumutatud õlis madalal kuumusel klaasjaks
4. Kalla skumbriakonserv kaussi ja peenesta kahvliga
5. Lisa skumbriale keedetud riis, purustatud kartulid, muna ja praetud sibul. Maitsesta vähese soola ja pipraga
6. Sega koostisosad hoolikalt ja vormi kotlettideks. Paneeri kotletid mannas või riivsaias ja prae kotletid pannil eelnevalt kuumutatud õlis keskmisel kuumusel
7. Serveeri maitserohelise ja soovi korral vähese hapukoore või maitsestamata jogurtiga



Lihakaste letšoga

Neljale inimesele. Valmistusaeg 25 minutit

- 1 keskmine (70 g) sibul
- 1 (2 g) küüslauguküüs
- 1 spl (15 g) õli
- 1 karp (240 g) veiselihakonservi
- 2 tl kuivatatud basiilikut või punet
- 1 suur purk (680 g) letšot
- Maitsestamiseks veidi soola, pipart
- Serveerimiseks keedetud kartuleid, riisi, makarone või tatart

1. Kuumuta pannil eelnevalt kuumutatud õlis hakitud sibul ja küüslauk klaasjaks
2. Lisa tükeldatud lihakonserv, vala peale letšo ja kuumuta keemiseni
3. Maitsesta basiiliku või punega, lase podiseda madalal kuumusel veel 2-3 minutit
4. Maitsesta vajadusel veel vähese soola ja pipraga
Letšoga lihakaste sobib hästi nii kartulite, makaronide, riisi kui ka tatra kõrvale



Neljavihahelbe-kakaotortkook

Kuuele-kaheksale inimesele. Valmistusaeg 20 minutit + 4 tundi kuni üleöö külmäs

- 1–1,5 pakki (225 g) võid
- dl vedelat mett või 1 dl suhkrut (100 g)
- 4 spl (60 g) topeltkanget kohvi
- dl (50 g) kõrvitsaseemneid
- 8 dl (240 g) neljavilhahelbeid
- 3 kuhjaga spl (30 g) kakaopulbrit
- 2 tl (10 g) vanillisuhkrut
- Kaunistamiseks soovi korral marju

1. Sulata või väikeses potis madalala kuumusel, lisa mesi või suhkur ja kui kõik on sulanud, lisa ka kohv
2. Haki kõrvitsaseemned peenemaks, jäta soovi korral umbes 2 spl seemneid kaunistamiseks
3. Sega neljavilhahelbed, seemned, kakao (jäta soovi korral umbes 1 spl kaunistamiseks) ja vanillisuhkur omavahel, lisa neile või-mee-kohvisegu
4. Sega kõik hoolikalt läbi ja suru küpsetuspaberiga vooderdatud 20 cm läbimõõduga lahtikäivasse koogivormi või piklikku leivavormi
5. Kata pealt toidukilega ja pane külma tahkuma neljaks tunniks kuni üle öö
6. Lõika suupärasteks ruutudeks ja naudi ampsudena
7. Kaunistuseks võid sõeluda peale kakaod, kaunistada röstitud kõrvitsaseemnete või marjadega



Keeks kõrvitsaseemnetega

Neljale kuni kuuele inimesele. Valmistusaeg 90 minutit

- 5–6 dl (300 g) maisijahu
 - 1 spl (15 g) küpsetuspulbrit
 - 1 tops (300 g) maitsestatamata jogurtit
 - 3 muna
 - 1 spl (20 g) mett
 - 3 spl (25 g) suhkrut
 - 2 spl (30 g) võid
 - 5 spl (50 g) kõrvitsaseemneid
 - Maitsestatamiseks veidi soola
 - 1 tl (4 g) õli
1. Sega maisijahu ja küpsetuspulber. Lisa jogurt, lahtiklopitud munad, mesi, suhkur, sulatatud või ja maitsesta vähesesoolaga. Sega tainaks
 2. Haki kõrvitsaseemned väiksemateks tükkideks ja lisa tainale. Sega hoolikalt
 3. Pane tainas õliga määratud keeksivormi ja küpseta 180 °C juures 30 minutit
 4. Võta keeks välja ja lase jahtuda



