



*Mahetoidud
lasteaedadele
ja koolidele*



SISUKORD

Sissejuhatuse	2
Salatid	4
Hapukapsasalat	4
Kõrvitsasalat	4
Pastinaagi-pirnisalat	5
Nuikapsasalat	5
Värsekapsa-pirnisalat	6
Kartuli-kruubisalat	7
Krõmps-naeri(kaalika)-õunasalat astelpajumarjadega	8
Röstitud ahjupeedisalat	8
Supid	9
Punapeedi-basiilikusupp	9
Köögilviljapüreesupp	9
Porrulaugu-kartulisupp praeleivaga	10
Selge kalasupp	11
Lamba-kikerhernesupp	12
Veisehakklihaga tomatisupp	13
Piima-munasupp rosinatega	13
Praed	14
Kaerahelbe-talle kotlet speltakruubiragu ja punapeediga	14
Karlssoni lihapallid	15
Kapsa-hakklihavorm riisiga	16
Sügise värvid ahjupannil	17
Magustoidud ja koogid	18
Leivajogurt mustsõstramoosiga	18
Panna Cotta astelpajukastmega	19
Põngerjate vaht	20
Täidetud õunakook	21
Astelpajukook beseega	22
Kohupiimakorvikesed	23

Koostaja: Merit Mikk

Toimetaja: Airi Vetemaa

Kujundaja: Sven Puusepp

Fotod: Kauri-Romet Adamsoo, Tatjana Lind, Merit Mikk, Erkki Peetsalu,
Airi Vetemaa, EL-i mahepõllumajanduse kodulehekülje fotopank

Trükikoda: AS Printon Trükikoda

Toetas Põllumajandusministeerium

ISBN 978-9949-9411-1-7

Täname kõiki retseptide autoreid

Ökoloogiliste Tehnoloogiate Keskus

Harju Mahetootjate Ühing

2012



SISSEJUHATUS

Ökoloogiline ehk mahetoit võidab tarbijate hulgas järjest suuremat poolehoidu. Mahe- toidu eelistajad leiavad, et mahetoit on ter- vislik, maitsev ja keskkonnasõbralik. Mahe- toidu ostjaskonna hulgas on palju just väi- keste lastega peresid, sest lastele tahetakse ju alati pakkuda parimat.

Järjest enam jõuab mahetoit ka koolide ja lasteaedade menüüsse. Mitmel pool Euroo- pas on riiklikul (nt Rootsi, Taani) või omava- litsuste (nt Kopenhaagen, Malmö, Helsingi) tasandil seatud eesmärgid mahetoidu kasutuselevõtu suurendamiseks koolide ja lasteaedade toitlustuses. Itaalias on mahe- toidu pakkumise nõue sisse kirjutatud isegi õigusaktidesse. Ka Eesti lasteasutused on hakanud mahetoidu peale mõtlema. Kuigi riiklikku ega omavalitsuste vastavat prog- rammi pole, leidub juba mitmeid lasteaedu ja koole, kus mahetoitu vähemal või suuremal määral kasutatakse.

Miks on mahetoit lasteasutustes tähtis?

- Mahetoit on maitsev ning sisaldab rohkesti tervisele kasulikke ühendeid (vitamiinid, antioksidandid), ei sisalda põllumajanduskemikaalide jääke ega sünteetilisi lisaaineid, on GMOvaba.
- Mahetoit on olemuslikult kooskõlas ka lasteasutuste üldiste toitlustamise nõuetega, näiteks nõuetega, mis puu- dutavad sünteetiliste lisaiainete vältimist ja täisteratoodete pakkumist.
- Mahetoit on toodetud loomade heaolu arvestavalt ja keskkonnasõbralikult, pidades silmas tulevaste põlvete õigust puhtale elukeskkonnale.
- Mahetoit on usaldusväärne, sest nõuete järgimist kontrollivad riiklikud järeleval- veasutused.
- Mahetoitlustamine koos mahepõlluma- janduse alase teavitustegevusega on üks parimaid viise alustada varakult ini- mest ja keskkonda väärtustava õppega.



SISSEJUHATUS

Käesolevast retseptiraamatust leiab väik- se valiku mahetoorainest salatite, suppide, praadide ja magustoitude retsepte. Nende koostamisel on arvestatud, et kogu tooraine oleks Eestis mahedana kättesaadav. Mõne tooraine puhul oleneb kättesaadavus küll hooajast. Osa retsepte sobib paremini laste- aedadele, osa koolidele, paljud mõlematele.

Kõik retseptid on mahetoidu töötubades või koolides toimunud mahetoiduga seotud ette- võtmiste raames läbi katsetatud ning nii tegi- jate kui ka sööjate poolt heaks kiidetud. Retseptide autorite hulgas on tuntud kokad Angelica Udeküll, Ants Uustalu, Taigo Lepik ja Nadežda Kaarma, osa retsepte aga päri- neb lasteasutuste toitlustajatelt või lausa koolilastelt endilt. Näiteks mõned retseptid

pärinevad Põllumajandusministeeriumi telli- musel 2012. a lõpus toimunud lasteaeda- de ja koolide parima mahetoidu võistlustel osalejatelt ning Pelgulinna Gümnaasiumis toimunud mahetoidu päevalt, kus retsep- tid koostasid ja toidud valmistasid õpilased ise. Mahetoidu päevad, kus lapsed ise ma- hetoorainest toite valmistada said, toimusid ka Kurtina Koolis ning Johannese Koolis ja Lasteaia Rosmal, maheloomakasvatust ja mahelihast toitude valmistamist tutvustati 2012. a sügisel veel 10 koolis üle Eesti.

Rohkem infot mahetoidu kasutamise kohta lasteasutustes loe trükisest Mahe- toit lasteasutustes, mille leiad kodulehelt www.maheklubi.ee

Head mahetoiduga katsetamist!



SALATID

HAPUKAPSASALAT

Retsept: Angelica Udeküll

800 g hapukapsast
100 g porrut
40 g kuivatatud jõhvikaid v aprikoose v rosinaid
60 ml õli
20 g suhkrut
peterselli, meresoola

Valmistamine:

Pese hoolikalt porru ja haki peenteks ribadeks. Haki aprikoosid ribadeks ja sega hapukapsastega.
Sega kapsas, porru, aprikoosiviilud. Maitsesta soola ja suhkruga, lisa õli ja värske hakitud petersell.



KÕRVITSASALAT

Retsept: Angelica Udeküll

800 g kõrvitsat
200 g haput õuna
40 g mett
100 ml ebaküdooniamahla (võib asendada sidrunimahlaga)
40 ml õli

Valmistamine:

Puhasta kõrvits seemnetest ja eemalda koor. Riivi kõrvits jämeda riiviga. Sega omavahel ebaküdoonia mahl ja mesi ning lisa kõrvitsale. Õunad koori, eemalda südamikud ja riivi samuti jämeda riiviga ning lisa kõrvitsale. Soovi korral lisa õli.

PASTINAAGI-PIRNISALAT

Retsept: Angelica Udeküll

700 g pastinaaki
150 g pirni
150 g apelsini

Kaste

30 ml sidrunimahla
20 g mett
80 ml rapsiõli
½ tl purustatud musta pipart
1 tl soola

Valmistamine:

Koori pastinaak ja pirn, haki võimalikult peened ribad või riivi suurema riiviga. Apelsin koori ja lõika väiksemateks tükkideks. Sega kaste komponendid. Seejärel sega hakitud pastinaagi-, pirni- ja apelsinitükid. Sega salati komponendid salatikastmega.



NUIKAPSASALAT

Retsept: Angelica Udeküll

750 g nuikapsast
250 g haput õuna
2 spl kuivatatud aprikoosi
1 spl pruuni (toor-roo) suhkrut
meresoola
1 dl õunamahla
peterselli või tüümianit
(õli)

Valmistamine:

Koori nuikapsas ja õun, riivi jämeda riiviga. Haki aprikoosid ribadeks ja lisa salatile. Sega mahl, suhkur ja sool ning vala salatile. Serveeri maitserohelisega.

SALATID

VÄRSKEKAPSA-PIRNISALAT

Retsept: Ants Uustalu

750 g punast kapsast
250 g pigni
50 g punast sibulat
10 g rohelist sibulat
10 g lehtpeterselli

Kaste

15-20 ml punase veini äädikat
0,5 tl dijoni sinepit
0,5 tl mett
25 ml õli
soola

Valmistamine:

Koori piri ja punane sibul ning tükelda õhukesteks viiludeks. Tükelda ka kapsas peenteks ribadeks. Tõmba kätte kummi-kindad ja töötle kapsast kätevahel pigistades. Nii saab kapsas pehmem ja mahlasem. Pane ka soola. Sool aitab kapsal kiiremini pehmeneda. Tükelda roheline sibul. Valmista kaste ja vala salati peale. Kõige peale pane tükeldatud petersell ja roheline sibul.



KARTULI-KRUUBISALAT

Retsept: Angelica Udeküll

600 g keedetud kartulit
80 g keetmata kruupe
40 g võid
200 g hapukurki
50 g punast sibulat
15 g peterselli

Sinepi-õlikaste

15 g sinepit
3 g suhkrut
6 g soola
20 ml valge veini äädikat
40 ml rapsiõli

Valmistamine:

Keeda kruubid soolvees pehmeks ja nõruta. Lõika kartulid väiksemateks kuubikuteks. Prae kuuma pannil väheses võis (või) kartulid ja keedetud kruubid. Lõika sibulast õhukesed viilud, hapukurgist kuubikud. Sega kõik salati komponendid. Serveeri sinepi-õlikastmega.



KRÕMPS NAERI(KAALIKA)-ÕUNASALAT ASTELPAJUMARJADEGA

Retsept: Angelica Udeküll

700 g naerist (v kaalikat)
200 g õuna
60 g astelpajumarju
40 g mett
40 g kõrvitsaseemneid
tüümianit, musta pipart, soola

Valmistamine:

Koori kõögivilja ja õun, riivi jämeda riiviga, lisa astelpajumarjad. Rõsti kõrvitsaseemned. Maitsesta pipra, soola, mee ja tüümia-niga. Puista salatile kõrvitsaseemned.

RÕSTITUD AHJUPEEDISALAT JUUSTUGA

Retsept: Angelica Udeküll

700 g peeti
120 g punast sibulat
1 oks rosmariini
100 ml sidruni-õlikastet (sidrunimahl, mesi, õli, sool)
100 g Saida valget juustu

Valmistamine:

Koori peedid ja sibulad, lõika sektoriteks. Sega sidrunimahl, sool, mesi ja õli. Sega kaste peetidega, lase umbes 30 minutit maitsestuda. Tõsta peet ja sibulasektorid ahjuplaadile ja küpseta 200°C juures 30 minutit. Serveeri peedile pudistatud Saida valge juustuga.

PUNAPEEDI-BASIILIKUSUPP Alternatiivne nimi: Roosa sametsupp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

500 g värsket peeti
50 g võid
1,25 l kõögiviljapuljongit (v umbes 35 g kõögiviljapuljongipulbrit)
50 g värsket basiilikut
1 sidruni mahl (v ebaküdoonia mahla)
50 ml rõõska koort
natuke valge veini äädikat
soola, pipart, suhkrut, natukene muskaati

Valmistamine:

Koori ja tükelda peet ja pane või sisse hauduma. Lisa sidruni-mahl. Vala peale kõögiviljapuljong ja keeda peeditükid pehmeks. Lisa tükeldatud basiilikulehed ja riivi natukene muskaati. Jäta üks basiilikuleht iga taldriku kaunistuseks. Püreesta ja pane sisse rõõsk koor. Maitsesta soola, pipra ja suhkruga.

KÖÖGIVILJAPÜREESUPP

Kurtina Kooli mahetoidupäeva lemmiksupp

Umbes 10 portsjonit

1,2 kg kõrvitsat
500 g kartulit
500 g porgandit
250 g sulatatud juustu (võib kasutada ka kitsejuustu)
soola, serveerimiseks petersellilehti
röstsaia või kukleid

Valmistamine:

Tükelda kõögiviljad ja pane potti. Lisa nii palju vett, et see vaevu kõögivilju katab ning hauta need pehmeks. Püreesta supp sau-mikseri või kõögikombainiga. Lisa sulatatud juust ja vajadusel maitsesta soolaga. Serveerimisel riputa peale hakitud peterselli. Kõrvale paku röstsaia või kukleid.



PORRULAUGU-KARTULISUPP PRAELEIVAGA

Alternatiivne nimi: Sammalhabeme supp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

250 g sibulat
250 g porrulauku
170 g kartulit
60 g võid
400 ml kõögiviljapuljongit (võib kasutada ka puljongipulbrit)
400 ml piima
2-3 spl rõõska koort (v hapukoort)
5 vart tütümanit (lehed ainult)
soola, pipart, murulauku v rohelist sibulat

Praeleib

10 viilu musta leiba
võid v oliiviõli

Valmistamine:

Sulata või poti põhjas ning hauta sibul ja porrulauk pehmeks (umbes 15 min). Ei tohi pruunistada, rikub supi värvi ära. Pane sisse tütümanit lehed, tükeldatud kartulid ja kõögiviljapuljong ning keeda kuni kartul on pehme. Püreesta ja vala juurde piim. Vajadusel aja läbi sõela. Serveeri koore, tükeldatud murulaugu (v rohelse sibulaga) ja võis (v oliiviõlis) praetud leivaga.



SELGE KALASUPP

Alternatiivne nimi: Neptuni supp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

Kalapuljong

1 terve haug (võib asendada looduslikest veekogudest püütud muu kalaga)
80 g porgandit
40 g varssellerit, poolrattad
100 g sibulat, poolrattad
½ küüslauku, pooleks
1 tl oliiviõli
2 l vett
1 sidruni viil
1 loorberi leht
värsket tütümanit

Valmistamine:

Fileeri kala. Pese kalaluud külmas vees ja tükelda. Kuumuta poti põhjas vähese õliga kõögiviljad. Pane kalaluud potti ja keeda umbes 5 minutit. Vala peale külm vesi ja lase tasasel tulel keema. Lisa sidruniviil, loorber ja tütüman ning keeda 15 minutit tasasel tulel. Riisu aeg-ajalt vahtu. Kurna läbi väga tiheda sõela.



Selge kalasupp

2 mugulsibulat
4 porgandit
4 kartulit
haug, soovi korral muu looduslikust veekogust püütud kala (nt lest, koha)
õli
tilli

Valmistamine:

Koori sibulad. Koori porgand ja tükelda. Koori kartul ja tükelda. Tükelda kala suurteks kuubikuteks. Keeda kõögiviljad kalapuljongis, lisa tükeldatud kala. Serveeri (ürdi)õli ja tilliga.

LAMBA-KIKERHERNESUPP

Alternatiivne nimi: Hunt Kriimsilma supp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

375 g lambaliha
190 g sibulat
2-3 küüslaugu küünt (tükeldatud)
250 g purustatud tomatit
2-3 spl tomatipüree v tomatipastat
100 g kuivat kikerherneid (võib kasutada ka konserveeritud kikerherneid v aeduba)
100 g makarone (väiksemad, nt tähtmakaronid), võib valmistada ka ilma makaronideta
oliiviõli
tüümianit, loorberit, petersellivarsi ja -lehti

Valmistamine:

Puhasta lambaliha kiududest ja rasvast ning pane külma veega keema. Keeda kuni liha on pehme ja kurna puljong. Tükelda liha. Prae kerges õlis sibulat ja küüslauku. Pane juurde tomatipüree ja purustatud tomatid ning hauta 5 minutit. Vala peale puljong. Keeda 10 minutit ja pane sisse kikerherned (kui kasutad kuivatatud kikerherneid, siis keeda need eelnevalt), makaronid ja lambaliha. Maitsesta. Kõige lõpuks pane peterselli lehtedest lõigatud ribad.

NB! Supp ei tohi jääda liiga paks.



VEISEHAKKLIHAGA TOMATISUPP

Retsept: Angelica Udeküll

Umbes 10 portsjonit

300 g veisehakkliha
3 küünt küüslauku
100 g porrulauku
400 ml purustatud tomateid
100 g punaseid läätsesid
2 l puljongit
peterselli, meresoola, purustatud pipart

Valmistamine:

Pruunista paksupõhjalise poti põhjas hakkliha, lisa hakitud küüslauk, hakitud porru. Lisa läätsed, lisa purustatud tomatid ja kuumuta mõned minutid. Lisa puljong ja keeda suppi, kuni läätsed on pehmed. Lisa sool, pipar ja hakitud petersell. Suppi võib valmistada ka lambahakklihast.



PIIMA-MUNASUPP ROSINATEGA

Alternatiivne nimi: Muna paradiisis

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

2,5 l piima
70 g väikseid makarone
4 muna
125 g rosinaid
75 g kuivatatud puuvilju (mida saada on)
jahvatatud kaneeli, suhkrut, soola

Valmistamine:

Aja piim keema ja pane makaronid sisse. Kui makaronid on valmis, siis sega sisse suhkruga vahustatud muna ja nõks hiljem sooja vees leotatud rosinaid ja kuivatatud puuviljad. Kaunistada kaneeliga.

KAERAHELBE-TALLE KOTLET SPELTAKRUUBIRAGUU JA PUNAPEEDIGA

Retsept: Taigo Lepik

Umbes 10 portsjonit

Kotlet

500 g talle hakkliha
170 g täistera sepikut
130 g toorpiima
20 g küüslauku
90 g keedetud muna
130 g kaerahelbeid
soola, pipart

Valmistamine:

Riivi muna ja sega ülejäänud komponentidega. Paneeri kaerahelvestega. Prae pannil ja küpseta ahjus.

Selleri-speltaraguu

500 g juursellerit
250 g speltakruupi
200 ml vahukoort
kuivatatud majoraani, 2 loorberilehte, soola, musta pipart

Valmistamine:

Leota kruupe 24 h ja keeda eraldi loorberiga peaaegu pehmeks. Koori ja püreeri juurseller. Lisa kruubid, vahukoor ja majoraan. Vajadusel korrigeeri paksust veega, peaks jääma pudru konsistentsiga.

Röstitud punapeet

500 g punapeeti
30 g värsket rosmariini
50 g võid
soola, pipart

Valmistamine:

Lõika kooritud punapeet kuubikuteks, maitsesta ja rösti ahjus 180°C juures 20-30 min.

KARLSSONI LIHAPALLID

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

Lihapallid

0,5 kg veisehakkliha
0,5 kg tallehakkliha
170 g keedupeeti
0,5 sibulat
1 küüslauguküüs
1 tl ketšupit
0,5 tl sinepit
80 g saia
1 muna
20 g lehtpeterselli
piima saia leotamiseks
soola, musta pipart

Valmistamine:

Pane sai piima sisse likku. Tükelda küüslauk ja sibul. Pane mõlemad hakklihade kaussi, lisa sinep, ketšup, tükeldatud küüslauk ja sibul. Riivi peene riiviga sisse ka keedupeet, sega sisse muna ja leotatud sai. Saiast tuleb vesi välja pigistada, muidu tuleb taigen liiga vedel. Sega hästi ja maitsesta. Kõige lõpuks tükelda ja lisa petersell ning sega veel. Küpseta ahjuplaadil.

Kartuli-porgandi tamp

0,5 kg kartulit
0,5 kg porgandit
piima, võid

Valmistamine:

Koori ja tükelda kartul ja porgand. Pane keema ja keeda pehmeks. Kui kartulid ja porgandid pehmed, tamb pudruks ja vala sisse soe piim koos sulatatud võiga. Sega hästi läbi ja maitsesta.

Petersellikaste

50 g võid
0,5 sibulat
70 g jahu
240 ml kanapuljongit (võib kasutada puljongipulbrit)
240 ml piima
25 g lehtpeterselli
soola, pipart

Valmistamine:

Tükelda sibul ja passeeri võis poti põhjas klaasjaks. Lisa jahu ja pruunista kergelt. Vala peale kuum kanapuljong ja keeda kuni pakseneb. Hiljem lisa piim, just nii palju kui vaja, kaste ei tohi olla liiga vedel. Kõige lõpuks lisa petersell ja maitsesta.



KAPSA-HAKKLIHAVORM RIISIGA

Retsept: Hanna Maria Leemets, Kadri Kalmus, Kaia-Liina Soosaar, Hedvig Hannah Slade (Pelgulinna Gümnaasiumi 9b klass)

Umbes 8 portsjonit

2 dl riisi
5 dl vett
1 tl soola
0,5-1 kg kapsast
2 sibulat
500 g veisehakkliha
5 dl lihapuljongit
1 tl soola
0,5 tl musta pipart

Valmistamine:

Pane potti pudruriis, sool ja vesi ning kuumuta keemiseni. Keeda tasasel tulel, kuni vesi on imendunud. Haki sibul, prae koos hakklihaga pannil läbi. Maitsesta soola ja pipraga, siis sega riisi hulka. Pane nüüd pannile hakitud kapsas, maitsesta vähe soolaga ning kuumuta, kuni kapsas on kergelt värvi

saanud ja veidi kokku vajunud. Sega juurde riisi-hakklihasegu. Kalla kergelt õliga pintseldatud ahjuvormi. Kalla peale puljong. Küpseta 200°C kuumuse ahju keskmises osas 1-1,25 tundi (vähenda ahju kuumust küpsetamise lõpufaasis).

Salat

300 g kaalikat
300 g porgandit
200 g õuna
suhkrut ja soola
100 ml sidrunimahla

Valmistamine:

Riivi köögiviljad ja õunad jämedama riiviga, maitsesta.



SÜGISE VÄRVID AHJUPANNIL

Retsept: Eili Taavits (Tallinna Waldorflasteaed Ilmapuu)

Umbes 10-12 portsjonit

1 kg kartulit
600 g porgandit
400 g kaalikat
300 g suvikõrvitsat
80 g täistera rukkijahu
2 muna
tükike värsket ingverit
soola, pipart, maitserohelist

Kaste

400 g maitsestatamata jogurtit
4-5 hapukurki

Garneeringuks

2 tomatit
maitserohelist

Valmistamine:

Ahjupannile on kogunenud selle sügise kõige tähtsamad juurviljad - kartul koos oranžipöselise porgandi ja suure kollase kaalikapealikuga, kaasa on end pakkunud ka väike roheline suvikõrvitsapoiss. Et nad paremini sõbruneksid ja koos värvikamad välja näeksid, riivime nad seekord kõik peeneks, puistame juurde veidi rukkijahu ja laseme neile kaissu pugeda ka mõne muna, näpuotsaga soola ning krutime veskest peale veidi pipart. Et juurviljad pannil ei külmetaks, lubame sinna juurde ka tükikese ingverit, ikka riivitult, et sobituks paremini. Kui kõik koos, mätsime väikesed pätsid pannile ja rõõmsasti ahju 200°C juurde imelist sügisepäikeselist jumet saama. Kui pätsid kuldseid-krõbedad, on nad väikese inimese taldrikule minekuks valmis ja rõõmustavad veelgi, kui neile juurde valada hapukurgi-jogurti-kaste ning edevuse pärast ka mõni tomativiil lisada.



VÕISTLUS "PARIM MAHETOIT LASTEAIAS", EILI TAAVITS

MAGUSTOIDUD

LEIVAJOGURT MUSTSÕSTRAMOOSIGA

Alternatiivne nimi: Mustsõstra lumi

Retsept: Nadežda Kaarma

6 portsjonit

800 g maitsestatamata jogurtit

2-3 spl riivleiba

3 spl suhkrut

80 g mustsõstramoosi

Valmistamine:

Sega maitsestatamata jogurt riivleiva ja suhkruga. Serveeri mustsõstramoosiga



PANNA COTTA ASTELPAJUKASTMEGA

Retsept: Nadežda Kaarma

8 portsjonit

250 ml piima

250 ml vahukoort (vahukoore kogust võib vähendada ja piima oma vastavalt suurendada)

2 spl suhkrut

1 spl želatiini (võib kasutada ka agar-agarit)

1 tl vaniljesuhkrut (v näpuotsaga bourbon vaniljet)

poole sidruni koor

Kaste

200 g astelpaju

100 g suhkrut

2 spl tärklist

Valmistamine:

Pane želatiin 100 ml piima sisse paisuma. Soojenda ülejäänud piim, vahukoort, suhkur, vanilje ja riivitud sidruni koor. Ära keeda! Sulata paisunud želatiin piimas ning lisa ülejäänud segule. Kalla segu 8 väikse vormi sisse ja lase külmias hanguda. Kastmeks püreesta marjad suhkruga. Sega hulka tärklis ja kuumuta pisut. Kui jääb liiga paks, siis lisa pisut vett. Vajadusel võib valmistada ka plaadile ja sealt lõigata sobiva suurusega tükid.



MAGUSTOIDUD

PÕNGERJATE VAHT

Retsept: Valli Järve (Türi Toimetulekukool)

10 portsjonit

1,4 kg kõrvitsat (puhastatult umbes 700 g)
460 g porgandit
330 g suhkrut
2-3 kaneelikoort
2-3 tl apelsinikoort
700 ml vett
450 ml õunamahla
166 g rukkijahu
Serveerimiseks piima, marjakastet, marju või keedist

Valmistamine:

Lõika puhastatud porgandid ja kõrvitsad kuubikuteks. Keeda veest ja suhkrust siirup, lisa kaneelikoort, riivitud apelsinikoort ja porgandid ning keeda peaaegu pehmeks. Lisa kõrvitsatükid ja keeda koos, kuni kõik on pehmed. Eemalda kaneelikoort ja püreesta saumikseriga mass püreeks. Lisa õunamahl ja pidevalt segades rukkijahu. Kuumuta, kuni segu pakseneb. Jahuta ning vahusta mikseriga. Serveeri vastavalt soovile piima, marjakastme, marjade või keedisega.
NB! Vahtu võib valmistada ka ainult kõrvitsast ja isegi eelnevalt valmistatud kõrvitsasalatist.



MAGUSTOIDUD

TÄIDETUD ÕUNAKOOK

Retsept: Nadežda Kaarma

Umbes 16 portsjonit

Põhi

150 g võid
100 g pruuni suhkrut
1 muna
soola
250 g täistera speltajahu
1 tl küpsetuspulbrit

Täidis

400 g vahukoort
4 muna
100 g suhkrut
300 g kohupiima
2 spl tärklis
16 väikest õuna (v kasutada poolikuid suuremaid õunu)
50 g mandlilaaste
150 g martsipani

Valmistamine:

Vahusta või ja suhkur. Lisa muna ja kokku segatud kuivained. Sõtku taigen. Eralda tervetel õuntel südamikud. Sega kokku mandlilaastud ja martsipan ning täida õunad seguga. Küpseta ahjus 200°C juures 12-15 minutit. Kata koogivormi põhi ja servad taignaga. Lao küpsetatud õunad vormi koogipõhjale ja valmista täidis.
Sega vahukoort, munad, kohupiim ja suhkur ning lisa tärklis. Sega veel pisut. Vala täidis õuntele ja pane kook 170 °C ahju umbes 45 minutiks.
Võta ahjust ja jahuta.



MAGUSTOIDUD

ASTELPAJUKOOK BESEEGA

Alternatiivne nimi: Mesilase kärjekook

Retsept: Nadežda Kaarma

Umbes 24 portsjonit

Põhi

500 g margariini
700 g speltajahu
120 g purustatud metsapähkleid
120 g pruuni suhkrut
1 sidruni koor
300 g astelpajumoosi (võib kasutada ka jõhvikamoosi)

Besee

4 munavalget
200 g suhkrut
200 g astelpajumoosi

Valmistamine:

Vahusta margariin suhkruga, sega omavahel kuivained ja riivitud sidrunikoor. Saad liivatainalaolise taina. Jaga tainas pooleks ja rulli lahti kaheks võrdseks ristkülikukujuliseks koogipõhjaks. Aseta üks põhi ahjuplaadile. Määri sellele astelpajumoosi ja tõsta peale teine koogipõhi. Pane ahju ja küpseta 175°C juures 30 minutit.

Beseeks vahusta munavalge kõvaks vahuks ja lisa suhkur. Pritsi besee koogile ruutudena ja pane kook uuesti ahju. Küpseta 150°C juures 15-20 minutit. Võta ahjust ja pritsi kuumale koogile igasse ruutu astelpajumoosi.

Lase koogil jahtuda ja lõika nii suured tükid kui vaja.



KOHUPIIMAKORVIKESED

Retsept: Kaire Jürgenson, Merit Ausmeel, Elise Loo, Liina Sõrmus, (Pelgulinna Gümnaasiumi 9k klass)

Umbes 24 korvikest

Muretainas

500g võid
300g roosuhkrut
3 muna
0,5 spl küpsetuspulbrit
750 g jahu
natuke soola

Korvikese täidis

450 g kohupiimakreemi v toorjuustu
120 g roosuhkrut
2 muna
1 tl vaniljesuhkrut
120 ml rammusat maitsetamata jogurtit v hapukoort.

Valmistamine:

Sega kausis kohupiimakreem (v toorjuust) ja suhkur, kuni saad ühtlase massi. Lisa munad, vaniljesuhkur ja jogurt (v hapukoor).

Täida korvikeste vormid muretainaga ja küpseta umbes 5 minutit. Seejärel jaota täidis eelküpsutatud korvidesse ja küpseta, kuni korvikese on valmis. Kaunista küpsisega.

Garneering (küpsis)

1 munavalge
60 g roosuhkrut
60 g täistera nisujahu
3 sl vett



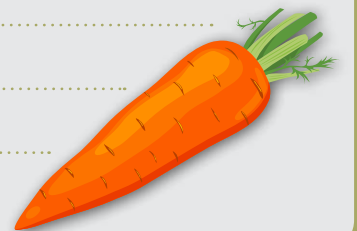
Valmistamine:

Vahusta kergelt munavalged suhkruga. Sega juurde jahu ja vesi. Määri mass pintsliga küpsetuspaberile. Küpseta 200° kraadi juures 3-5 min, ahjust võttes keera soovitud kujundiks.



MINU MAHERETSEPTID

MINU MAHERETSEPTID





Infot mahepõllumajanduse kohta:
www.maheklubi.ee