



HEA MAHE LIHA



MAHEPÕLLUMAJANDUS – PUUST JA PUNASEKS.
MIKS EELISTADA MAHELIHA?
MAHELEMBENE KOKK TOOMAS LEEDU.
LIHATOITUDE RETSEPT KODUS KOKKAMISEKS.
MAHELIHA TOOTMINE MEIL JA MUJAL.




Saare Mahe





SISUKORD

Mahepõllumajandus – puust ja punaseks	4
Miks eelistada maheliha?	6
Maheliha meil ja mujal	8
Mahelembene kokk Toomas Leedu	9

Lihatoitude retsepte kodus kokkamiseks:

Maheveise-rostbiif	10
Maheveise hakkliha ja kukeseentega täidetud paprikad	11
Mahelelelihast kotletid peekoniga	12
Mahelambakoot	13
Osso bucco	14
Mahelamba-ahjupraad rosmariiniga	15

Teine trükk, 2013

Kaastööd: Elen Peetsmann, Darja Matt, Merit Mikk, Airi Vetemaa
Fotod: Martin Hallik

MTÜ Saare Mahe

www.saaremahe.ee

ISBN 978-9949-30-818-7 (trükis)

ISBN 978-9949-30-819-4 (võrguväljaanne)

Trükikoda Ecoprint

Toetab Põllumajandusministeerium turuarendustoetuse raames

ISBN 978-9949-30-818-7



JUHTKIRI

Viimaste aastate jooksul on mahepõllumajandus ja selle osana ka maheloomakasvatus märgatavalt arenenud ning kasvanud. Minul kui mahetoidu kasulikkusesse uskujal on selle üle ainult hea meel. Olen oma mahetalu pidanud üle kümne aasta ja näinud, kuidas nõudlus mahetoidu ning eriti just maheliha järele järjest enam suureneb.

Samas on mahepõllumajandust alati saatnud hulk küsimusi. Miks on maheliha parem kui tavaline? Kuidas erineb mahetalu tavatalust? Miks ei võiks iga Eestimaal kasvanud lammas või veis maheda tiitlit kanda? Käesoleva infotrukise eesmärgiks ongi pakkuda neile küsimustele vastuseid.

Oleme siia kogunud nii maheloomapidamise peamised nõuded kui ka mahepõllumajandust puudutavad faktid ning võtnud kokku maheliha kasulikkust tõestavad uuringud. Tahame viia inimesteni selle, mida juba omast käest teame: mahetoidu eelistamine teeb tervisele head. Mahepõllumeestena lähtume oma tegemistes alati sellest, et mis on hea loomadele ja loodusele, on hea ka meile endale.



Jaan Kiider
MTÜ Saare Mahe juhatuse liige

7 PÕHJUST, MIKS EELISTADA MAHETOITU

1. Uuringud näitavad, et mahetoidust võib leida rohkem vitamiine, antioksüdante ja organismile vajalikke mineraalaineid kui tavatoidust. Mahetoit ei sisalda organismile kahjulikke sünteetiliste taimekaitsevahendite ega antibiootikumide jääke. Samuti pole mahetoidus geneetiliselt muundatud organisme (GMO) ega nende saadusi.

2. Mahetoidus pole kunstlikke maitse-, värv- ja lõhnaaineid ega kauast säilimist soodustavaid aineid, mis võivad põhjustada mitmesuguseid tervisehäireid.

3. Mahetoit lõhnab ja maitseb hästi, see on üks peamisi põhjusi, miks tarbijad seda eelistavad.

4. Kuna mahepõllumajanduses ei kasutata sünteetilisi väetisi ega taimekaitsevahendeid, hoiab see meie elukeskkonna puhtama ja paremini talitlevana.

5. Mahetootmine soodustab bioloogilise mitmekesisuse säilimist. Tootmiseks on oluline hästi liigendatud maastik, kus põldudel kasvavad erinevad kultuurtaimed ning põlluäärtelt võib leida liigirikka loodusliku taimeistiku.

6. Mahepiim, -liha ja -munad on pärit loomadelt, kes saavad vabalt liikudes nautida päikest, värsket õhku ja puhast mahesööta.

7. Mahetoit peaks jõudma toidulauale võimalikult kiiresti ja värskelt.

MAHEPÕLLUMAJANDUS – PUUST JA PUNASEKS

Mahepõllumajandus ehk ökoloogiline põllumajandus on tootmissüsteem, mis ühendab parimaid keskkonnasõbralikke tavasid, soodustab bioloogilist mitmekesisust ja loodusvarade säilimist, seisab loomade kõrgete heaolustandardite eest ning on kooskõlas tarbijate eelistustega. Lihtsamalt öeldes on mahepõllumajandus loodust hoidev ning tasakaalustatud aineringsusel põhinev tootmisviis.

Mahepõllumajanduse valdkond hõlmab endas palju muidki aspekte ja sageli pole mahetootmise täpsem sisu tarbijatele teada. Seetõttu toome välja tähtsamad mahepõllumajanduse põhimõtted ja nõuded, mis aitavad vastata ehk nii mõnelegi painavale küsimusele. Olgu lisatud, et mahepõllumajanduse nõuded kehtivad lisaks taime- ja loomakasvatusele ka põllumajandussaaduste töötlemises ja turustamises.

PÕHIMÕTE NR 1

Mahetaimetasvatuses ei kasutata sünteetilisi mineraalväetisi ega taimekaitsevahendeid. Muld hoitakse viljakana eeskätt kohalike orgaaniliste väetistega, nagu sõnnik, haljasväetis ja kompost. Taimekahjustajad, haigused ja umbrohi hoitakse kontrolli all mehaaniliste võtetega, eri kultuuride kasvatamisega külvikorras ja kahjurite looduslike vaenlaste soodustamisega, mis omakorda aitab kaasa põllumajandusmaastike looduslikule mitmekesisusele.

PÕHIMÕTE NR 2

Maheloomakasvatases on tähtis loomade heaolu. Loomad peavad saama rahuldada oma loomuomaseid vajadusi. Nad peavad pääsema karjamaale või vabaõhualale.

Maheloomakasvatuse eesmärk ei ole loomade võimalikult kiire kasv ja maksimaalne piimaand, vaid tervetelt loomadelt saadav kvaliteetne ja pikaajaline toodang.

PÕHIMÕTE NR 3

Maheloomakasvatustettevõttes on looma- ja taimekasvatus ühe ning sama tootmistsükli osad. Loomakasvatus on tasakaalus taimekasvatusega, sest loomasööt tuleb peamiselt oma tootmisest ning loomadelt saadav sõnnik läheb omakorda põllule väetiseks, suurendades mulla viljakust ja parandades selle struktuuri.

PÕHIMÕTE NR 4

Mahepõllumajanduses ei kasvatata ega kasutata muundkultuure (GMOsid). Põldudele ei külvata muundkultuuride seemet ning maheloomadele ei söödeta GMOsid sisaldavat sööta. Ka mahetoidu töötlemisel on GMode kasutamine keelatud.

PÕHIMÕTE NR 5

Mahetoidu töötlemisel ei kasutata sünteetilisi lõhna-, värv- ega maitseaineid. Kui tavatoidu töötlemisel võib kasutada sadu lisaaineid (E-aineid), mille hulgas on palju sünteetilisi aineid, siis mahetöötlemisel on lubatud vaid väga väike valik valdavalt loodusliku päritoluga lisaaineid.

PÕHIMÕTE NR 6

Mahe- ehk ökotoiduks võib nimetada toitu, milles on vähemalt 95% mahepõllumajandusest pärit põllumajanduslikke koostisosi. Mahetoitu märgistatakse Euroopa Liidu maheloga. Iga riik võib lisada ka oma riikliku ökomärgi, näiteks Eestis lisatakse Eesti riiklik ökomärk.

Maheootmine- ja t  tlemine on kontrollitud ja usaldusv  rne. Mahepõllumajanduse inspektor kontrollib kõiki ettevõtteid kohapeal vähemalt ühe korra aastas. Lisaks tehakse ka pistelisi ja etteteatamata kontrole.

MAHELAMBA- JA MAHEVEISEKASVATUSE PEAMISED NÕUDED

Loomi ei tohi aasta läbi laudas pidada. Nad peavad p  asema karjamaale või vaba  hu- ehk jalutusale. Laudas peab loomadel olema piisavalt ruumi vabalt liikumiseks ning mugav, pehme ja kuiv puhkekoht, kus on piisavalt p  hust või muust looduslikust materjalist allapanu.

Loomi s  odetakse mahes  odaga, mis on peamiselt pärit oma ettevõttest. Vähemalt 60% päevasest s  odaratsioonist

peab moodustama rohumaadelt pärit s  ot. Lambatallesid peab vähemalt 45 päeva ja vasikaid vähemalt 3 kuud s  otma naturaalse t  ispiimaga, eelistades emapiima.

Loomade esmane tervishoid põhineb haiguste ennetusel sobivate pidamistingimuste ja õige s  otmisega. Keemiliselt sünteesitud allopaatiliste veterinaarravimite või antibiootikumide kasutamine haiguste ennetuseks ning kasvu ja toodangu suurendamiseks on keelatud. Riikliku taudit  rjeprogrammi vaksineerimised on lubatud.

Kui loom haigestub, siis tuleb teda ravida. Kui loomi ravitakse tavapäraste veterinaarravimitega, siis on selle looma saaduste müügi keeluaeg kaks korda pikem kui tavatootmises.



MIKS EELISTADA MAHELIHA?

Liha on väärtuslik toiduaine, millest saab eluks vajalikke toitaineid ja energiat. See sisaldab palju täisväärtuslikke valke, vitamiine ja mineraalaineid. Lihal ja lihal on aga vahe. Viimaste aastatega suurenenud nõudlus maheliha järele näitab selgelt, et aina enam inimesi väärtustab kvaliteetset liha.

Kvaliteetne liha ei ole mitte ainult hea lõhna ja väljanägemisega, vaid sisaldab ka kasulikke ühendeid ning on vaba põllumajanduslike kemikaalide jääkidest. Liha kvaliteet sõltub loomade pidamistingimustest, nende geneetikast ja tervisest, sööda koostisest ja kvaliteedist, looma tapaeelsest seisundist, liha tapajärgsest käitlemisest jms.

Mahe- ja tavalihaga kvaliteeti võrdlevaid uuringuid on maailmas tehtud küll vähe, kuid siiski on täheldatud, et maheliha sisaldab tavalise lihaga võrreldes rohkem organismile asendamatuid rasvhappeid. Nimelt on mahepõllumajanduslikult toodetud lihas leitud rohkem lihasesisest rasva ning sellel on parem rasvhappeline koostis – enam on küllastumata oomega-3 rasvhappeid ning vähem küllastunud rasvhappeid.

Kui lihasesisene rasv annab lihale mahlakuse ja parema maitse, siis kasulikud oomega-3 rasvhapped mõjuvad soodsalt närvisüsteemile ja vähendavad diabeedi- ning südame-veresoonkonna haiguste



ohtu. Küllastunud rasvhapete rohkus võib aga vastupidiselt soodustada rasvumist, kõrgeenenud kolesteroolitaset veres ning südame- ja veresoonkonna haiguste teket.

Toitumissoovituste kohaselt peetakse toidus tähtsaks oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete proportsiooni. Tervislikkuse seisukohalt on oluline, et nende suhe oleks vahemikus 1:1 – 4:1. Oomega-6 rasvhapped osalevad kudede elutegevuses ja kasvamises, samuti immuunkaitseks vajalike valkude tootmises, kuid nende liig võib suurendada põletiku ohtu, infarktiriski ning soodustada veresoonkonna haiguste teket. On leitud, et mahelihas on see suhtarv väiksem kui tavalihas ja jääb enamasti optimaalsesse vahemikku. Tavalihas võib oomega-6 rasvhappeid olla isegi üle 9 korra enam kui maheveiselihas.

Inimuuringutes on leitud, et mahetoidul võib olla otsene mõju inimese tervisele. Hollandis hinnati mahe- ja tavatoidu tarbimise mõju 2700 imiku ja nende emade tervisele. Tulemused näitasid, et regulaarselt mahepiima- ja mahepiimatooteid tarbinud emade rinnapiimas oli rohkem

CLAd (konjugeeritud linoolhape, mis on vähkiennetava immuunsüsteemi tugevdava toimega) ja nende lastel oli vähem nahahaigusi ning allergiaid. Sarnased tulemused ilmnesid ka viies Euroopa riigis korraldatud uuringus ligi 14 000 lapsega, kus mahetoidu tarbijatel esines vähem allergiaid ning neil oli väiksem kehakaal kui tavatoidu sööjatel.

Samuti on tõendeid, et üleminek mahetoidule vähendab märkimisväärselt pestitsiidijääkide sisaldust uriinis (uuritud lastel) ning rinnapiimas (uuritud imetavatel emadel). Mitu uuringut on näidanud pestitsiidide negatiivset mõju meessuguhormoonidele. Seega on mahetoidu eeliseks ka toiduohutus.

Uuringud näitavad, et mahetoidul on eelised tavatoidu ees nii oma koostise kui ka tervisemõjude poolest. Kuid siiani on mahetoidu tervislikkuse uuringuid siiski liialt vähe, et teha põhjanevaid järeldusi. Asjaolusid, mis mõjutavad nii liha kui ka teiste mahetoodete kvaliteeti, on palju, alustades loomapidamisest ja lõpetades liha küpsetamisega.



MAHELIHA MEIL JA MUJAL



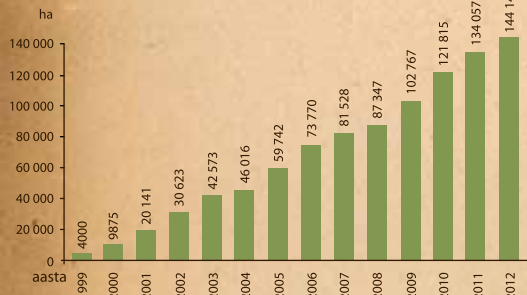
Nõudlus mahetoidu järele on mahetootmise populaarsust suurendanud terves maailmas ning teinud sellest arvestatava osa üldisest põllumajandusest. Kui rääkida numbritest, siis 2011. aastal oli maailmas 37,2 miljonit hektarit mahemaad ja 1,8 miljonit mahetootjat ning Euroopas vastavalt 10,6 miljonit hektarit ja 280 000 tootjat.

Euroopa maheloomakasvatases on esikohal sellised maad, nagu Suurbritannia, Itaalia,

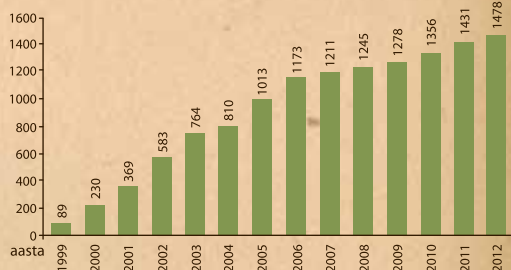
kõikidest Eesti lammastest on mahelambad. 2012. aastal tegeles mahelambakasvatusega 345 ettevõtet, kõige rohkem mahelambaid peeti Saaremaal (11 095) ja Valgamaal (7530). Mahelihaveiseid pidas 448 tootjat, neist kõige suuremas, Võrumaal asuvas karjas oli 158 ammlehma.

Kui Eestis peetakse mahesigu ja -linde peamiselt enda tarbeks ning praegu nende liha turul saada ei ole, siis paljudes riikides

Mahepõllumajandusmaa pindala 1999–2012



Mahetootjate arv 1999–2012



Rootsi ja Tšehhi. Viimastel aastatel on maheloomade arv suurenenud ka Taanis ja Hispaanias.

Ka meie mahepõllumajandus liigub tõusvas joones. Viimase kümne aasta jooksul on suurenenud nii mahemaa pind (2012. a 144 149 ha) kui ka tootjate arv (2012. a 1478 tootjat). Samuti kasvab igal aastal tarbijate nõudlus mahetoodete järele. 2012. aastal tegeles maheloomakasvatusega Eestis ligi 2/3 kõikidest mahetootjatest (932 tootjat 1478-st). Kõige rohkem kasvatati lambaid (48 314 looma) ja veiseid (31 431 looma), kelle arv on viimase viie aastaga peaaegu kahekordistunud. Märkimist väärib ka tõsiasi, et üle poole

läheb nende tootegruppide müük tõusvas joones. Näiteks Saksamaal kasvas 2012. aastal mahelooma- ja mahelinnuliha müük 2011. aastaga võrreldes kokku 18%, Rootsis müüdi kohalikku pakendatud maheliha samal perioodil 58% rohkem.

Need on ainult mõned näited sellest, et maheliha nagu muugi mahetoidu nõudlus kasvab iga aastaga ja seda keerulistele majandustingimustele vaatamata. Siiski on arenemisruumi nii meil kui ka mujal Euroopas, sest tuleb tõdeda, et nõudlus mahelihatoodete järele on valdavalt suurem kui selle pakkumine.

TOOMAS LEEDU:

„Ma olen veendunud, et hea toit tuleb metsast, põllult või merest, mitte laboratooriumist.“

Kuressaares asuva hooajarestorani Ku-Kuu, samuti Sadhu ja GO Spa restorani peakokk Toomas Leedu on kokaametis olnud juba 1989. aastast alates. Aastate jooksul on ta töötanud erinevates restoranides nii Tallinnas, Tartus kui ka Pärnus. Nüüd on ta pidama jäänud Saaremaale.

Kulinaariatrendidest rääkides ütleb Toomas Leedu, et kui aastaid vallutas maailma kulinaariaturgu molekulaargastronoomia, siis nüüd on hakanud populaarsust võitma põhjamaaine suund puhtast metsast ja loodusest pärit ainetega. Ta toetab seda trendi ka ise ning on sügavalt veendunud, et hea toit tuleb metsast, põllult või merest, mitte laboratooriumist.

Mahelembese koka tiitli vastu pole Toomasel midagi, sest oma söögikohtades kasutab ta mitmeid mahetooteid. Näiteks on temaga seotud restoranides kasutusel mahejahu, mahelambaliha, maheõunad, mahemesi ning proovitud on ka mahepiima. Lisaks saarele omasele kalavalikule, mille Toomas on mõnikord lausa isiklikult kinni püüdnud, on näiteks GO Spas omal kohal road talumeeste mahelammastest. Tõelise hitina toob Toomas välja pikka aega menüüs olnud lambakotletid, mille valmistamist ta siingi järgmistel lehtedel õpetab. Samas tõdeb ta, et mõnikord on klientide nõudlus pakutavate mahetoodete vastu nii suur, et kohalikel tootjatel saavad näiteks lambad tema jaoks otsa. Nii ongi väga tähtis, et mahetalud, kellega koostööd tehakse, suudaksid tema restorane vajaliku toorainega pidevalt varustada.

Peakokana peab Toomas muidugi arvestama igasuguste klientidega. „Ma ei ole selles mõttes ainult n-ö 100% ökovend – ma pean ikkagi kliendi õnnelikuks tegema. Ja kui ema jaoks on õnn, kui tema laps on õnnelik, aga



laps sööb ainult friikartuleid, siis pean ma seda pakkuma,” räägib Toomas, kui tähtis on jääda restoraniköögis paindlikuks.

Tõeline rõõm on Toomase jaoks aga see, kui ta saab kliendile presenteerida midagi natuke ootamatut, kuid siirast, näiteks kannutäit vahtra- või kasemahla kevadisel hommikul. „Inimesed vaatavad, et kannu juures on silt „vahtramahl“, ja ohkavad üllatusest, et ei ole võimalik. Aga on võimalik! Kahjuks küll väga lühikest aega, kuid emotsiooni mõttes mõjuvad sellised hetked jube hästi.”

Oma restoranides pakutava toiduvalikuga, kus värske, puhas ja mahetoit on omal kohal, tahabki Toomas anda oma klientidele võimaluse toidu tarbimise mõttes justkui paremaks inimeseks saada. „Kui inimene hakkab seeläbi paremat ja puhtamat toitu väärtustama, siis tunnen, et olen oma meeskonnaga teinud head tööd,” ütleb ta.

Järgnevatelt lehekülgedelt leiab Toomas Leedu poolt spetsiaalselt maheliha valmistamiseks kokku pandud 6 maitstva roa retsepti. Toitude juures on kasutatud kolme erinevat maheveise ning kolme erinevat mahelamba lihatükki. Kuigi kõikide roogade puhul on kasutatud erinevaid valmistusmeetodeid, ei tohiks need ühelegi kokandushuvilisele üle jõu käia. Retseptide koostamisel on arvestatud, et toidud tervislikud ja toitvad saaksid ning koostisosad oleksid lihtsad ja ka mahedana kättesaadavad.

RETSEPT 1

MAHEVEISE-ROSTBIIF

6 SÖÖJALE

Vaja läheb: 600 g maheveise abatükki, 50 ml oliiviõli, 50 ml sojakastet, soola ja purustatud musta pipart

Puhasta lihatükk kelmetest ja jätta kile all kaetult toatemperatuurile vähemalt tunniks ajaks seisma – kui liha on jõudnud enne küpsetamist seest üles soojeneda, küpseb see märksa ühtlasemalt.

Pruunista lihatükki kuumal pannil igast küljest. Võimalusel kasuta paksu põhjaga panni, mis suurt tükki pruunistades kohe maha ei jahtu. Ära panni üle koorma – pruunistades ei tohi liha seest mahl välja joosta ega pannil keema hakata!

Hõõru pruunistatud liha sojakastme, soola ja pipraga sisse. Keera liha küpsetuspaberisse ja siis omakorda fooliumisse. Küpseta 100-kraadises ahjus ~ 1–1,5 tundi. Tulemuseks

peaks olema liha sisetemperatuur kõige paksemas kohas 57°C. Iga ahi aga küpsetab erinevalt ja seda, kui küpset liha soovitakse, teab iga sööja ise. Lihatermomeetri puudumisel tuleb liha vajutada näpuga. Mida elastsem liha, seda toorem on see seest. Kummiselt vetruv liha on aga täiesti läbi küpsenud. Kes näputunnet ei usalda, võib teha lihasse sisselõike ja silmaga järgi vaadata.

Soovitud küpsuseni jõudnud liha tuleb ahjust välja võtta. Aeglane küpsemine jätkub veel ka ahjust väljas. Lõigata tohib alles täiesti mahajahtunud liha, siis ei jookse mahlad välja. Lõikamiseks kasuta hästi teravat nuga, lõika risti kiudu võimalikult õhukesed viilud. Serveeri koos saksapärase kartulisalatiga.



RETSEPT 2

MAHEVEISE HAKKLIHA JA KUKESEENTEGA TÄIDETUD PAPRIKAD

6 SÖÖJALE

Vaja läheb: 600 g maheveise hakkliha, 2 mugulsibulat, 150 g kukeseeni, 50 g võid, 100 g sõmerat riisi, 3 muna, 500 g paprikat, 15 g võid paprikate pintseldamiseks, peotäis peterselli, soola ja jahvatatud musta pipart

Keeda riis soolases vees poolpehmeks, seejärel kurna. Keeda mune 8 minutit, n-ö ehmata neid külmas vees ja koori. Suru munad läbi suurte aukudega riivi või purusta kahvliga. Haki sibul väikesteks kuubikuteks. Puhasta kukeseened ja tükelda suupärasteks tükkideks.

Kuumuta pannil keskmisel kuumusel sibul ja kukeseened võis kuldsest klaasjaks. Lisa hakkliha ja prae see poolenisti valmis. Üle pole vaja küpsetada, sest siis jääb täidis kuiv.

Maitsesta segu soola, jahvatatud musta pipra ja hakitud peterselliga. Lisa juurde keedetud riis ja riivitud muna.

Pese paprikad, lõika ära n-ö kaaned, puhasta saadud ava kaudu ära seemned ja sisu. Täida paprikad valmistatud täidisega ja kata äralõigatud kaanega. Pane paprikad üksteise kõrvale ahjuvormi, pintselda väljastpoolt sulavõiga ning pane 20 minutiks 180 °C juures ahju küpsema.





RETSEPT 3

MAHETALLELIHAST KOTLETID PEEKONIGA

6 SÖÖJALE

Vaja läheb: 600 g mahelamba hakkliha, 2 viilu saia, 150 ml piima, 2 mugulsibulat, 50 g võid, 10 õhukest peekoniviilu (ilma kamarata), 1 muna, hakitud värsket tüümiani (võib asendada kuivatatuga), soola, purustatud musta pipart

Pane sai koos piimaga likku. Koori ja haki mugulsibul väikesteks tükkideks, seejärel prae see vaikselt kuumusel võiga klaasjaks. Sega muna, jahtunud sibul ja sai, millest piim välja surutud, hakklihaga, maitsesta soola, purustatud musta pipra ja tüümianiga. Vormi hakkmassist märgade kätega rullid ja keera need peekoni sisse nii, et ühenduskoht jääks allapoole. Küpseta 180-kraadises ahjus ~ 20 minutit.

Kui viitsimist keskmisest rohkem, võid kotlettidele anda mõnusa suitsuse maitse. Kel olemas suitsuahi, saab seda kergesti

teha õues, kel aga selline võimalus puudub, saab suitsuahju tekitada ka omaenda köögis. Selleks on vaja ühte suurt potti, lepalaaste, fooliumit ja väga head ventilatsiooni.

Pane 0,5 cm kiht lepalaaste poti põhja. Kägarda foolium kokku nii, et poti põhja moodustuks ühtlane 2 cm paksune kiht. Pane sinna peale toored lambakotletid ja kata pealt kaanega. Seejärel tõsta pott mõneks minutiks kõva kuumuse peale ja siis lasse 10 minutit kaane alla seista. Lõppküpsdamine tuleb teha küll ahjus, aga õrnalt suitsutatud lambaliha maitse on seda ettevõtmist väärt.



RETSEPT 4

MAHELAMBAKOOT

6 SÖÖJALE

Vaja läheb: 6 mahelambakooti, 100 g võid, 2 mugulsibulat, 4 küüslauguküünt, 200 g juursellerit, 2 porgandit, 1 klaas punast kuiva veini, kastmepaksendajat või nisujahu, soola, musta terापipart

Aja pann kuumaks, lisa 2/3 või kogusest ja pruunista lambakoodid igast küljest. Pane koodid potti ja pruunista pannil suurteks tükkideks lõigatud sibul, küüslauk, juurseller ja porgand. Lisa punane vein ja keeda mõni minut.

Kalla köögiviljad koos keedetud veiniga koodi juurde ja lisa vett nii, et liha saaks kaetud. Lisa maitseained, lase poti sisul keemistemperatuurini tõusta ja pane pott pliidi serva vaikselt 4 tunniks hauduma. Haudumise ajal ei pea vedelik potis keema, piisab, kui temperatuur on 80 °C.

Kõige mahlasem jääb liha siis, kui see valmistada järgmiseks päevaks, võimaldades

sel haudumise järel oma küpsemisleeme sees ka maha jahtuda.

Kui poti sisu on maha jahtunud, tõsta puljongi seest koodid välja, eemalda pinnale tekkinud rasv ja kurna puljongist välja köögiviljad – nendega pole kahjuks enam midagi teha. Kuumutajubateise poti põhjas või ajajahurõnalt pruuniks, lisa kurnatud puljong, aja keema. Sega pidevalt ning oota, kuni kaste pakseneb. Maitsesta soola ja musta terापipraga. Kui kastme sisse on jäänud tükke, siis kalla kaste läbi sõela või kasuta saumikserit. Jahuga paksendamisest mugavam on kasutada tärglise baasil valmistatud kastmepaksendajat.

Serveeri kooti küpsetatud köögiviljadega.



RETSEPT 5

OSSO BUCCO

Ossobucco tähendab hautatud koodilõiku. Klassikaliselt kasutatakse selleks vasikaliha, mis hautatakse nii pehme, et söömisel saab hädapärast ka ainult kahvliga hakkama. Ka lihase marmorjas kooditükk sobib selleks toiduks ideaalselt.

6 SÖÖJALE

Vaja läheb: 4 maheveise koodilõiku (á 400 g), 2 keskmist mugulsibulat, 4 küüslauguküünt, 2 keskmist porgandit, 2 varssellerioksa, 400 g purustatud konservtomateid, 1 klaas kuiva, valget veini, 100 ml oliiviõli, 2 loorberilehte, 4 tüümianioksa, meresoola, suhkrut ja purustatud musta pipart

Maitsesta liha soola ja pipraga. Kuumuta ahjupoti põhjas oliiviõli, pruunista liha kõrgel kuumusel kõigist külgedest ja võta siis potis välja. Kuumuta tükkideks hakitud sibul, küüslauk, porgand ja varsseller keskmisel kuumusel klaasjaks. Lisa valge vein ja purustatud tomatid ning keeda mõne minuti jooksul. Pane potis olevate köögiviljade peale pruunistatud lihatükid ja lisa kuuma vett nii

palju, et liha saaks vaevu kaetud. Maitsesta loorberi, tüümiani ja poole teelusikatäie suhkruga, et vähendada konservtomatite happelisust.

Kata pott kaanega ja pane 140-kraadisesse ahju 3 tunniks küpsema. Kõrgemal temperatuuril küpsedes saab toit küll kiiremini valmis, kuid liha ei jää nii mahlane.



RETSEPT 6

MAHELAMBA-AHJUPRAAD

ROSMARIINIGA

6 SÖÖJALE

Vaja läheb: 1 kg mahelambakintsu, 4 küüslauguküünt, 1 spl värsket hakitud rosmariini (võib asendada kuivatatuga, aga siis vähendada kogust 1/3 võrra), 5 kadakamarja, 2 spl kanget sinepit, 60 ml rapsiõli, soola ja purustatud musta pipart

Purusta kadakamarjad uhmris või haki noaga peeneks. Haki rosmariinilehed 0,5 cm tükkideks. Puhasta tallekints suurematest koolustest ja kelmest. Hõõru kints kokku õli, küüslaugu ja kadakamarja-rosmariiniseguga. Pane õhukindlalt suletuna külmkappi ööpäevaks marineeruma.

Võta liha paar tundi enne küpsetamist toatemperatuurile soojenema. Seejärel pruunista liha pannil kõigist külgedest, pane malmipotti, kalla põhja 4 cm jagu vett ja kata pealt kaanega.

Küpseta 180-kraadises ahjus 2,5 tundi, kastes lihatükki iga 30 minuti tagant potis tekkinud praeleemega. Kui liha on valmis, kurna praeleem, eemalda lusikaga pinnale kerkinud üleliigne rasv ning serveeri liha lahtilõigatuna.

Kui lambaprae kõrvale külma õlut juua, jahtub toit juba suus ja tekib n-ö kasukamaitse, mida paljud pelgavad. Lammast tuleb süüa ikkagi kuumalt ja eelistada õllele veini.






Saare Mahe

