

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksidante ja organismile
vajalikke mineraalaineid

MAHEPÖLLUMAJANDUS AITAB SÄÄSTA KESKKONDA

Mahetootmises ei kasutata sünteetilisi
mineraalväetisi ega taimekaitsevahendeid.
Nii säilib meie elukeskkond puhtama
ja paremini talitlevana. Mahetootmine
soodustab ka elurikkust

KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

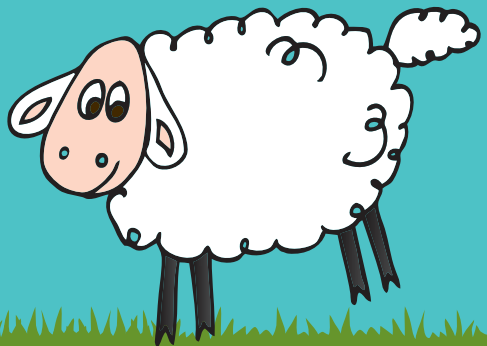
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

MAHETOIDUS EI OLE

organismile kahjulikke sünteetiliste taime-
kaitsevahendite jääke, pärilikult muundatud
organisme (GMO) ega nende saadusi,
kunstlikke värv-, lõhna- ja maitseaineid,
suhkruasendajaid, maitsetugevdajaid jt
sünteetilisi lisaaineid

MAHEPÖLLUMAJANDUSES ON TAGATUD LOOMADE HEAOLU

Mahepiim, -liha ja -munad on pärit
loomadelt, kes saavad vabalt
liikudes nautida päikest, värsket
õhku ja mähesööta, nt kanad
siblivad õues, sead püherdavad
väljas ja lehmad jalutavad
karjamaal



Mahepõllumajanduse ja
mahetoidu kohta loe lähemalt:
www.maheklubi.ee

VÜRTSIKAS MAHESIBULASUPP VEISELIHAGA

Retsept: Angelica Udeküll

VALMISTA MAHETOORAINEST!



TEGUTSE NII:

Haki sibul, porru, seller, küüslauk ja tšilli. Riivi ingver.

Kuumuta potis või sees esmalt sibul, porru ja seller.

Lisa tšilli ja ingver ning hauta, kuni sibul on pehme.

Lisa vein, lase keema tõusta ja keeda poole võrra alla.

Lisa puljong ja lase keema tõusta.

Püreesta supp ja lase jahtuda.

Lisa koor ja kuumuta supp viimast korda.

Prae liha pannil mõlemalt poolt, maitsesta soola ja musta pipraga.

Kui on suurem tükk liha, siis tuleks see pärast praadimist ahjus järelküpsutada. Liha peab jääma seest roosakas.

Lõika liha viiludeks ja serveeri supiga.

RETSEPT KAHELE-KOLMELE

2 spl oliiviõli
300 g valget sibulat
80 g porrut
60 g sellerivart
1 küüslauguküüs
pool punast tšillit
1 spl riivitud ingverit
60 ml valget veini
400 ml puljongit
130 g 35% rööska koort
võid
200 g veise välisfileed
soola, musta pipart

HEAD ISU!