

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksidante ja organismile
vajalikke mineraalaineid

MAHEPÕLLUMAJANDUS AITAB SÄÄSTA KESKKONDA

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

KUIDAS ÖKO- EHK MAHETOITU ÄRA TUNDA?

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

MAHEPÕLLUMAJANDUSES ON TAGATUD LOOMADE HEAOLU

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

MAHETOIDUS EI OLE

organismile kahjulikke sünteetiliste
taimekaitsevahendite jääke, päriilikult
muundatud organisme (GMO) ega
nende saadusi, kunstlikke värv-,
lõhna- ja maitseaineid, suhkruasenda-
jaid, maitsetugevdajaid jt sünteetilisi
lisaaineid



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

MAHEMAAPIRNISUPP

Retsept: Angelica Udeküll

VALMISTA MAHETOORAINEST!



RETSEPT KAHELE

160 g kooritud maapirni
250 ml puljongit
10 g õli
40 g kooritud mugulsibulat
või porrut
160 ml piima
1 tl nisujahu (vajadusel)
tüümianit
musta pipart
peterselli

TEGUTSE NII:

Haki maapirn paksemateks viiludeks ja tõsta puljongisse keema.

Haki mugulsibul, passeeri väheses õlis ja lisa supile.

Keeda 15 minutit, kuni köögiviljad on pehmed, püreesta kannmikseris või saumikseriga ja pane tagasi potti.

Maitsesta tüümiani ja pipraga.

Sega nisujahu külma piimaga ja lisa supile pidevalt segades ning keeda paar minutit.

Kui supp on piisavalt tummine, siis jahu lisada pole vaja.

Serveeri hakitud peterselliga.

HEAD ISU!