

VALI MAHETOIT – HEA SINULE, HEA LOODUSELE!

MAHETOIDUS ON

rohkest vitamiine, anti-
oksidante ja organismile
vajalikke mineraalaineid

MAHEPÕLLUMAJANDUS 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?

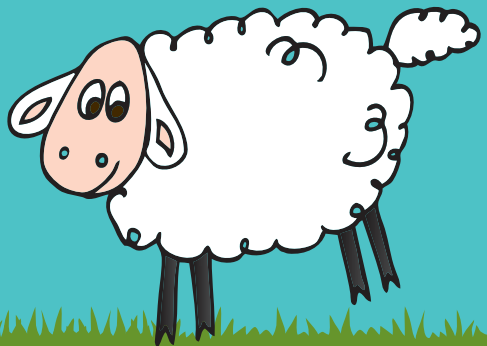
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

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

MAHEPÕLLUMAJANDUSES 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

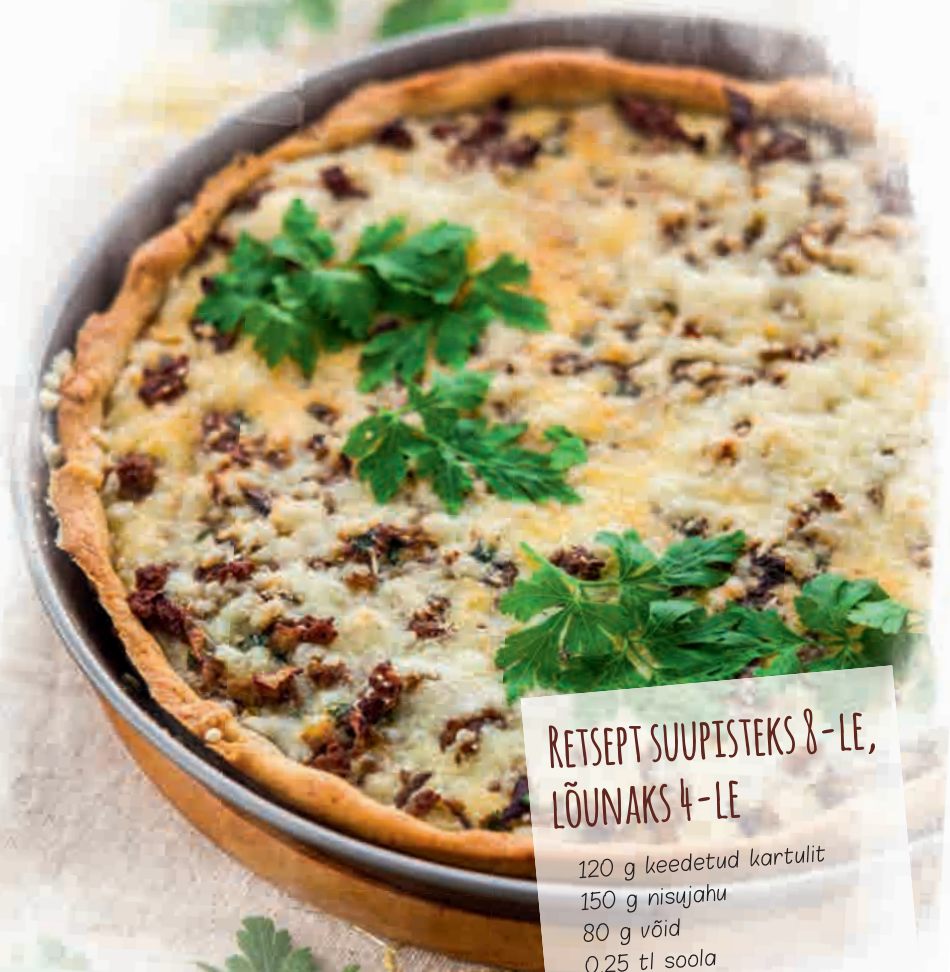


Mahepõllumajanduse ja
mahetoidu kohta loe lähemalt:
www.maheklubi.ee

Retsept: Angelica Udeküll

MAHVEISEHAKKLIHA -SEENE QUICHE

VALMISTA MAHETOORAINEST!



RETSEPT SUUPISTEKKS 8-LE, LÖUNAKS 4-LE

120 g keedetud kartulit
150 g nisujahu
80 g võid
0,25 tl soola

200 g veisehakkliha
200 g kukeseeni või muid
metsaseeni
100 g porrut
soola ja pipart
2 muna
50 ml piima
50 ml 35% rööska koort

TEGUTSE NII:

Keeda ja riivi kartul.

Vahusta või, lisa riivitud keedukartul, jahu ja sool ning sega ühtlane tainas.

Jäta tainas pooleks tunniks külmikusse.

Rulli tainas vormi suuruseks, laota vormi põhja ja servadele.

Küpseta 10 minutit 180°C juures.

Haki porru ja seened ning passeeri pannil koos hakklihaga, maitsesta soola-pipraga ja laota taignale.

Võid kasutada ka kuivatatud metsaseeni, sel juhul leota neid eelnevalt vähemalt paar tundi.

Vala üle koore-piimaseguga. Küpseta umbes 15 minutit 180°C ahjus, kuni muna on hüübinud.

HEAD ISU!