

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?

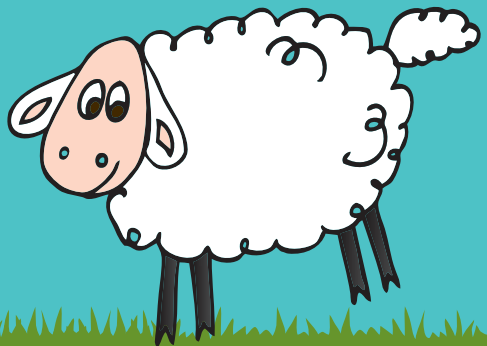
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

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

Retsept: Angelica Udeküll

PEEDI-LAMBA- HAKKLIHAVORM

VALMISTA MAHETOORAINEST!



RETSEPT NELJALE

100 g kooritud mugulsibulat
15 g kooritud küüslauku
10 g õli
500 g lambahakkliha
meresoola
purustatud musta pipart
(värsket) tüümiat
500 g kooritud keedupeeti
150 g riivitud juustu
maitserohelist

TEGUTSE NII:

Haki küüslauk ja sibul ning passeeri klaasjaks.

Lisa hakkliha ja prae läbi, maitsesta soola ja pipraga, lisa tüümiat.

Vii lita keedetud punapeet.

Laota peediviilud ja hakkliha kihiti ahjuvormi. Viimase kihina lisa riivitud juust.

Küpseta vormi umbes 10-15 minutit 190°C ahjus.

Kaunist maitserohelisega.

HEAD ISU!