

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, pärilikult
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

KÕRVITSA-ASTELPAJUSUPP

Retsept: Angelica Udeküll

VALMISTA MAHETOORAINEST!



RETSEPT KOLMELE

250 g kõrvitsa viljaliha
100 g astelpajumarju
0,5 vaniljekauna
70 g suhkrut
500 ml vett

TEGUTSE NII:

Tükelda kõrvits väikesteks tükkideks.

Pane kõrvits koos teiste komponentidega keema ja keeda, kuni viljaliha on pehme.

Eemalda vaniljekaun ja püreesta supp. Serveeri kas kuumalt või külmalt.

- Serveerimisel võid lisada vahukoort või jäätist.
- Kõrvitsad on erineva maitsega. Mõni kõrvits võib olla väga magus, teine märksa maitsetum. Seetõttu sõltub ka suhkru kogus kõrvitsast, vajadusel lisa suhkrut rohkem.

HEAD ISU!