

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?

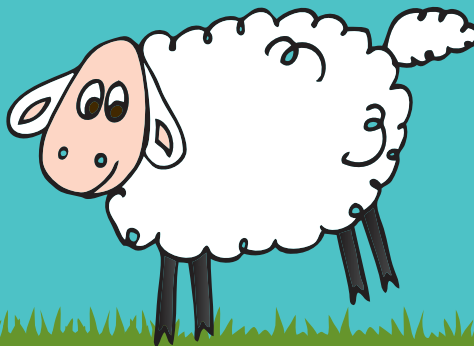
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

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

MAHETALLE TAGATÜKK PIRNIDE JA PASTINAAGIGA

Retsept: Angelica Udeküll

VALMISTA MAHETOORAINEST!



RETSEPT NELJALE

500 g talle tagatükki
4 spl võid
150 g pirne (või õunu)
2 suurt pastinaaki
1 sibul
2 küüslauku küünt
1 tl tüümiani
100 ml puljongit
250 ml 35% rõõska koort
(soovi korral)
soola ja pipart
rosmariini

TEGUTSE NII:

Puhasta liha kelmetest ja lõika paari cm suurusteks kuubikuteks.

Koori ja lõika pirnid (või õunad) veerandikeks või väiksemaks.

Haki sibul ja pastinaak ning rösti pannil.

Sulata potis või ja pruunista selles kergelt liha, lisa küüslauk ja tüümian, maitsesta soola ja pipraga.

Lisa pirnid, röstitud pastinaak ja sibul ning jäta toit umbes pooleks tunniks kaane alla hauduma.

Vajadusel lisa puljongit.

Kui soovid kooresemat kastet, siis lisa lõpus rõõska koort ja keeda paar minutit.

Kaunistada toit rosmariini või värsket tüümianiga.

HEAD ISU!