

Retsept: Angelica Udekiüll

MAHETATRAJAHU- PLIINID

VALMISTA MAHETOORAINEST!



RETSEPT NELJALE

150 g tatrajahu
70 g nisujahu
25 g pärm
3 dl leiget piima
1 dl heledat õlut
2 munakollast
2 munavalget
võid praadimiseks
serveerimiseks hapukoort,
moosi ja mett

TEGUTSE NII:

Lahusta pärm leiges piimas. Sega sinna hulka jahu, õlu, munakollased ja sool.

Lase taignal mõni tund kerkida, seejärel sega juurde kõvaks vahuks kloplitud munavalged.

Küpseta rohkes võis.

Serveeri hapukoore, moosi ja meega või mõnega neist.

HEAD ISU!

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?

Maheootidult 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