

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?

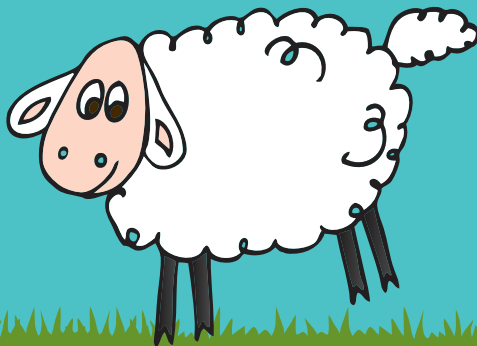
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

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: Ants Uustalu, Ööbiku Gastronoomiatalu

MAHEVEISEMAKSA KREEM KÜÜSLAUGUNÄKILEIVAL VALMISTA MAHETOORAINEST!

RETSEPT NELJALE

200 g lihaveise maksa
1 väike porgand
1 sibul
140 g võid
loorberit, tüümianit, soola
4 cl kanget alkoholi

100 g nisujahu
100 g rukkijahu
natuke vett
õli
20 g küüslauku
soola, suhkrut

4 kuivatatud tomatit
1 mustjuur (v 0,5 pastinaaki)

TEGUTSE NII:

Sega nisujahu, rukkijahu, soe vesi, röstitud küüslauk, sool ja suhkur. Sega, kuni taigen on kuiv ja tuleb käte küljest lahti, pane valmis taigen kile sisse ja jäta 30 min külmikusse puhkama. Rulli taigen hästi õhukeseks ja küpseta 180°C juures 5-6 min. Prae pannil sibul ja porgand, natukene hiljem lisa veisemaks ja hauta kerge vedelikuga koos loorberi ja tüümiانىga pehmeks. Lisa sool ning püreesta.

Aja maks läbi sõela ja vahusta toasooja võiga ning maitsesta kange alkoholiga.

Pese mustjuur ja tõmba koorijaga õhukesed ribad, siis fritti õlis ja kuivata köögipaberil.

Mustjuure asemel võid kasutada ka pastinaaki. Kuivatatud tomatid võid ka ise valmistada.

Selleks lõika kirsstomatid pooleks ja pane lõikepind üleval ahjuplaadile. Maitsesta soola,

suhkru, oliiviõli ja tüümiانىga. Tõsta ahju 60°C juurde mõneks

tunniks, kuni tomat on kaotanud osa vedelikust.

Pane toit kokku nagu pildil.

HEAD ISU!