

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?

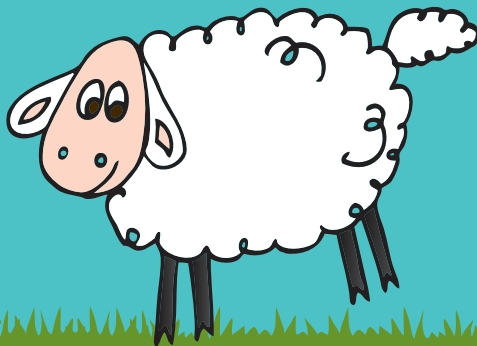
Mahetoidult leiad Euroopa Liidu
mahelogo, kodumaistelt toodetelt
võib tavaliselt leida ka Eesti
riikliku ökomärgi

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 Gastronoomiatahu

VEINIS HAUTATUD MAHETALLE- RAGUU RÖSTITUD KÖÖGIVILJADEGA

VALMISTA MAHETOORAINEST!

RETSEPT NELJALE

450 g talleraguud
3 küünt küüslauku
2 punast sibulat
2 bataati või pastinaaki
1 punane paprika
värsket tüümiani
50 g tomatipastat
500 ml punast veini
100 g jahu
soola, musta pipart
suhkrut
oliiviõli



TEGUTSE NII:

Koori ja lõika punane sibul pooleks, maitsesta soola, musta pipra ja õliga, lisa maitseks paar tüümiani oksa. Koori ja tükelda bataat, maitsesta sarnaselt sibulaga, sama tee ka paprikaga. Pane köögiviljad ahju 180°C juurde ja rösti, kuni paprika nahale tekivad esimesed mustad "mullid". Koori ja tükelda paprikad.

Talleraguud püherda kergelt jahus, maitsesta ja prae pannil kuldpruuniks koos küüslauguga.

Prae tomatipasta kergelt läbi ja vala peale punane vein (kui vaja, võid lisada ka natuke puljongit).

Pane raguu kastmesse ja hauta tasasel tulel, kuni raguu on pehme ja kaste kergelt paksenenud.

Serveeri koos ahjus röstitud köögiviljadega.

HEAD ISU!