

# 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, päriilikult  
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](http://www.maheklubi.ee)

Retsept: Ants Uustalu, Ööbiku Gastronoomiatalu

# SOE ÕUNA - ASTELPAJU KOMPOTT TÜÜMIANI - KAERAHELBE PUISTEGA

VALMISTA MAHETOORAINEST!

## RETSEPT NELJALE

5 õuna  
200 g astelpaju  
50 g võid  
100 g mett  
100 g kaerahelbeid  
100 g nisujahu  
värsket tüümiani  
toorrosukrut  
(nt demerara)



## TEGUTSE NII:

Koori õunad ja tükelda kuubikuteks. Võta tükike võid ja hauta õunad koos meega kergelt pehmeks. Õunal peab säilima happelisus ja tekstuur.

Pane juurde astelpajumarjad. Kontrolli, et maitse oleks tasakaalus.

Rösti pannil kaerahelbed ja jahuta. Tee nisujahust, röstitud kaerahelbestest, suhkrust ja võist puiste, mille sisse sega tüümiatilehti.

# HEAD ISU!