

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 tüümianilehti.

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 püherdavad
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