

# 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?

Maheoidult 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](http://www.maheklubi.ee)

Retsept: Ants Uustalu, Ööbiku Gastronoomiatahu

# SEENE-MAHEKÖÖGIVILJA RIIS

VALMISTA MAHETOORAINEST!

## RETSEPT NELJALE

200 g täisterariisisegu  
(soovitavalt sellist, kus on  
sees ka metsikut riisi)  
100 g kuivatatud seeni  
1 porgand  
1 väike brokoli  
100 g porrut  
2 muna  
2 küüslauguküünt  
võid v õli praadimiseks  
soola  
1 redis



## TEGUTSE NII:

Keeda riis pehmeks, samal ajal leota seened leiges vees. Lõika porgand, küüslauk ja porru väikesteks kuubikuteks. Lõika brokoli õisikud ja keeda need soolvees kergelt pehmeks (ca 1 min). Prae kastrulipõhjas köögiviljad ja lisa muna ning sega, kuni muna hüübib. Pane juurde riis ja sega ilusti läbi. Kui toit jääb liiga kuiv, siis lisa seeneleotamise vedelikku. Prae seeni kergelt pannil ja serveeri riisi peal koos brokoliõisikutega. Kaunistuseks võid kasutada õhukesti redise rattaid.

# HEAD ISU!