

VALI MAHELIHA

Hea sinule, hea loodusele



Kaastööd: Merit Mikk, Airi Vetemaa,
Sander Silm, Elen Peetsmann

Retseptid: Ants Uustalu

Fotod: Lauri Laan, erakogud

Kujundus: OÜ Purk

Trükk: Ecoprint AS

© Ökoloogiliste Tehnoloogiate Keskus, MTÜ Saare Mahe
Turarendustoetuse abiga rahastatud tegevus

ISBN 978-9949-9877-6-4 (trükis)

ISBN 978-9949-9877-7-1 (pdf)

2017

HEA LUGEJA

Mida aasta edasi, seda rohkem mahetoitu, sh ka maheliha ja mahelihatooteid Eesti inimeste toidulauale jõuab. Suurenevad nii kogus kui ka sortiment. Eriti jõudsalt on mahelihatoodete valik laienenud 2017. a, seda just lihaveisest valmistatud toodete osas. Milles peitub mahetoidu kasvava populaarsuse saladus?

Mahepõllumajanduses, kus ei kasutata taimekaitsemürke ja kunstväetisi, on sageli käsitsitöö osakaal suur ja saagikus väiksem, mis kajastub paratamatult toodete hinnas. Kuigi ütlus „Oled see, mida sööd“ on muutunud juba klišeeks, on sellel tegelikult sügav sisu. Põllumajandustoodetesse jääb pestitsiidide jääke ning lõpuks jõuavad need meie organismi. Mahedalt kasvatatud toitu süües seda hirmu pole.

Tänapäevane trend vegetaarluse ja veganluse suunas näitab, et inimesed tunnevad järjest suuremat vastutust selle eest, kuidas me loomadega käitume. Esimese sammuna võiks aga eelistada just mahedalt peetud loomadelt pärit saadusi, sest maheloomakasvatuses pannakse vabapidamisele ja loomade heaolule suurt rõhku – maheloomapidamine on loomasõbralik. Laiem vaatenurk võib aga näidata sedagi, et meie oma rohumaadel peetud loomade liha keskkonnajalajälg osutub hoopiski väiksemaks kui mõnel intensiivtootmisest pärit ja kaugetest maadest kohale transporditud taimekasvatussaadusel.

Ostes kohalikke mahesaadusi, teame hästi, kes meie toidu kasvatanud on. See pole mingi anonüümne toode, mis on peidetud toidu pakendaja või turustaja nime taha, vaid isikupärane ja oma looga toit, mida võime julgesti süüa. Sellest trükisest leiate lisaks mahetoidu tootmist puudutavale infole ka üheksa mahelihast valmistatud toidu retsepti.

7 PÕHJUST MIKS EELISTADA MAHETOITU

1. Mahetoit ei sisalda organismile kahjulikke sünteetiliste taimekaitsevahendite ega antibiootikumide jääke. Samuti pole mahetoidus geneetiliselt muundatud organisme (GMO) ega nende saadusi.
2. Mahetoidus pole sünteetilisi maitsetugevdajaid, värv- ja lõhnaaineid ega magusaineid, mis võivad põhjustada mitmesuguseid tervisehäireid.
3. Uuringud näitavad, et mahetoidust võib leida rohkem vitamiine, antioksüdante ja organismile vajalikke mineraalaineid kui tavatoidust.
4. Mahetoit lõhnab ja maitseb hästi, see on üks olulisi põhjusi, miks tarbijad seda eelistavad.
5. Mahepiim, -liha ja -munad on pärit loomadelt, kes saavad vabalt liikudes nautida päikest ja värsket õhku ning süüa puhast magesööta.
6. Mahepõllumajanduses ei kasutata sünteetilisi väetisi ega taimekaitsevahendeid – see hoiab meie elukeskkonna puhtama ja paremini talitlevana ka tulevastele põlvetele.
7. Mahetootmine soodustab bioloogilise mitmekesisuse säilimist. Tootmiseks on oluline hästi liigendatud maastik, kus põldudel kasvavad erinevad kultuurtaimed ning põlluäärtelt võib leida liigirikka loodusliku taimeistiku. Karjatamine pool-looduslikel kooslustel säilitab liigirikast pärandkultuurmaastikku.

MAHEPÕLLUMAJANDUSE PÕHIMÕTTED

Mahepõllumajandus ja ökoloogiline põllumajandus on sünonüümid. Tegemist on loodushoidliku tootmisviisiga, mis põhineb tasakaalustatud aineringlusel ja kohalikel taastumatel ressurssidel. Mahepõllumajanduse reeglid kehtivad nii taime- ja loomakasvatases kui ka töötlemisel, tootlustamisel ja turustamisel.

Maheloomakasvatases on esmatähtis loomade heaolu, nad peavad saama vabalt liikuda, viibida väljas ja süüa neile omast mahesööta. See annab neile hea tervise. Nii ongi mahetootmise üks põhimõtteid loomade vabapidamine. Loomi ei tohi aasta ringi laudas pidada, nad peavad pääsema karjamaale või vabaõhu- ehk jalutusale. Laudas peab loomadel olema piisavalt ruumi vabalt liikumiseks ning mugav, pehme ja kuiv puhkekoht, kus on piisavalt põhust või muust looduslikust materjalist allapanu. Puuripidamine on keelatud. Loomade tervishoid põhineb haiguste ennetusel sobivate pidamistingimuste ja õige söötmisega. Haiguste ennetamine veterinaaravimitega, sh antibiootikumidega pole lubatud, ravimeid võib kasutada vaid siis, kui loom on juba haigestunud. Pärast ravikuuri on maheloomakasvatases see aeg, kui ravitud loomalt pärit saadusi (piima, liha) toiduks müüa ei tohi, kaks korda pikem kui tavaloomakasvatases.

Mahepõllumajanduses ei kasvatata ega kasutata muundkultuure (GMOsid), maheloomi ei söödeta neid sisaldava söödaga.

Põllukultuuride kasvatamise tugisambad on sobiv külvikord ja väetamine. Külvikord ehk eri põllukultuuride kasvatamine planeeritud järjestuses tagab taime varustamise toitainetega ja on üks taimekaitse ennetavaid meetodeid. Mahekülvikorras on väga tähtis, et mõnel aastal kasvaksid põllul liblikõielised taimed (nt ristik), mis suurendavad mulla orgaanilise aine ja lämmastiku sisaldust ning parandavad mullastruktuuri. Lisaks sellele väetatakse ka sõnniku ja teiste looduslikku päritolu väetistega.

Kahjurite, haiguste ja umbrohu tõrjeks ei kasutata sünteetilisi taimekaitsevahendeid ehk pestitsiide. Kahjurid, haigused ja umbrohud hoitakse kontrolli all peamiselt ennetavate ja mehaaniliste võtetega (nt külv optimaalsel ajal, kasvuaegne äestamine, kõrrekoorimine) ning eri kultuuride ja sobivate sortide kasvatamisega külvikorras. Elupaikade säilitamisega soodustatakse kahjurite looduslike vaenlaste esinemist: liigirikkad servaalad, metsatukad, hekid ja muud loodussaared meelitavad põllule kasulikke putukaid. Nii soodustab mahetootmine ka põllumajandusmaastike looduslikku mitmekesisust.

Mahetootmisel tuleb järgida kindlaid nõudeid ja nende täitmist kontrollib kõigi tootjate juures **igal aastal Põllumajandusamet.**

KUIDAS MAHETOITU ÄRA TUNDA?

**Mahetoit märgistatakse Euroopa Liidu mahe-
logoga, mis on mahetoodete pakenditel kohus-
tuslik. Lisaks sellele kasutavad Eesti tootjad
tavaliselt ka riiklikku ökomärki.**

Mahesaadused on kasvatatud mahepõllumajandusele
üleminekuaja (kaks või kolm aastat) läbinud maal või
pärinevad üleminekuaja läbinud loomadelt.

Töödeldud mahetoidus on vähemalt 95% põlluma-
janduslikke koostisosi pärit mahepõllumajandusest
ja kasutada on lubatud vaid selliseid tavapõlluma-
janduslikke koostisosi ja lisaaineid, mis on kirjas
määruse (EÜ) nr 889/2008 lisades. Töötlemisel
on lubatud vaid väike hulk valdavalt looduslikku
päritolu lisaaineid. Sünteetilised lõhna-, maitse- ja
värvained ning maitsetugevdajad lubatud ei ole.
Olenevalt tooraine päritolust märgitakse pakendile
päritolutähis „Eesti põllumajandus”, „ELi põlluma-
jandus”, „ELi-väline põllumajandus” või „ELi-sisene/
väline põllumajandus”.

Kõikidel pakendatud mahetoodetel peab olema
järelevalveasutuse kood. Eestis kontrollib
taime- ja loomakasvatust Põllumajandusamet
(kood EE-ÖKO-01), töötlemist, turustamist ja
toitlustamist Veterinaar- ja Toiduamet
(kood EE-ÖKO-02).



EE-ÖKO-02

ELi sisene / väline põllumajandus

↑
Päritolutähis

↑
Järelevalveasutuse kood





MAHEPÕLLUMAJANDUS MEIL JA MUJAL

Mahepõllumajandus on üha populaarsem ja aina kasvav põllumajandusharu kogu maailmas. 2015. a oli maailmas mahepõllumajanduslikku maad ligi 51 miljonit hektarit ja mahetootjaid 2,4 miljonit. Euroopas oli mahemaad 12,7 miljonit hektarit ja mahetootjaid 349 300.

Maaailma maheturu mahuks hinnati 2015. a 76 mld eurot ja viimase 15 aastaga on see kasvanud ligi kuus korda. Üleilmse maheturu liider 2015. a oli USA 35,8 mld euroga, järgnesid Saksamaa 8,6 mld ja Prantsusmaa 5,5 mld euroga. Euroopa maheturu mahuks hinnati 30 mld eurot. Suurima maheturu osakaaluga riigid olid Taani, Šveits ja Austria, kus suurem osa mahetoidust müüakse supermarketites.

Eestis on mahetootmine kiiresti laienenud ja mahemaa pind on viimase 10 aastaga suurenenud 2,5 korda. Iga aastaga kasvab ka mahetootlejate ja mahetoidu turustajate arv. 2017. a oli Eestis mahemaad 209 600 ha (20% kogu põllumajandusmaast) ja mahetootjaid 1888. Nii lammaste kui ka lihaveiste puhul on Eestis mahetootmise osa suur – neist ligi pooli peetakse maheettevõtetes. Sigu peetakse mahetootmises väga vähe.

Mahetoodete nõudlus kasvab samuti iga aastaga, nii nagu ka kaubanduses pakutavate mahetoodete valik ja kättesaadavus. Mahetooteid leiab kõige laiemas valikus spetsiaalsetest ökopoodidest. Ka tavakauplustes on mahetoodete pakkumine iga aastaga kasvanud: neid leiab nüüd kõigist poekettidest ja suurematest kauplustest.

HEA MAHE LIHA

Paljude teadusuuringute tulemuste põhjal võib öelda, et maheliha sisaldab rohkem lihasesisest rasva ning sellel on parem rasvhappeline koostis: rohkem on oomega-3 rasvhappeid ning vähem küllastunud rasvhappeid. Viimaste liig soodustab rasvumist, kõrgenenud kolesteroolitaset veres ning südame- ja veresoonkonnahaiguste teket, seega on maheliha meie tervisele parem. Lihasesisene rasv aga annab mahelihale võrreldes tavalihaga mahlakuse ja parema maitse.

Oluline aspekt on ka see, et maheliha puhul on tunduvalt väiksem võimalus, et see sisaldab antibiootikumide jääke. Ka mahetootmises ravitakse loomi vajadusel antibiootikumidega, kuid ennetav ravi pole lubatud ning ravimite kasutamisele järgneb tavatootmisest kaks korda pikem keeluaeg.

Palju räägitakse loomakasvatuse kahjulikust keskkonnamõjust ja soovitatakse liha söömist piirata. Kui aga eelistada ekstensiivsetel rohumaadel vabalt peetavate maheveiste ja -lammaste liha, siis on keskkonnamõju tunduvalt väiksem. Isegi vastupidi – pool-looduslike rohumaade ekstensiivne karjatamine aitab säilitada väärtuslikke kooslusi, mis ilma karjatamiseta võsastuksid. Et sellised alad ei sobi põllumaaks ja neid ei saa kasutada taimse toidu tootmiseks, on tegu ressursiga, mis muidu jääks kasutamata.



MÕNED HEAD MAHEDAD RETSEPTID

Toiduvalmistamisel lähtun alati eeldusest, et tooraine peab olema võimalikult hea ja võimalikult lähedalt. Eelistan mahetooteid, sest need on palju tugevama maitsega. Minu jaoks on oluline ka teadmine, et neid on kasvatatud või toodetud puhtalt ja tehtud südamega. Iga amps mahetoodet vähendab sinu ökoloogilist jalajälge siin maailmas. Hea meel on, et maheliha valik on muutunud mitmekülgsemaks. Inimeste toiduteadlikkus areneb iga päevaga ja kõik nad ei ole taimetoitlased, suur osa ostab igapäevaselt ka liha. Liha ei pea sööma palju, aga kui juba süüa, siis kvaliteetset.

Minu arvates on väga huvitav, et mahetoodetest söögitegemisel kulub toorainet vähem, sest mahetoidu maitseomadused on tugevamad. Pealegi on tooraine puhas ja tervislik, mis garanteerib ka korraliku toiduelamuse. Organism on vähem kurnatud, keha liikuvam ja ajutegevus kiirem.



Ants Uustalu,
Ööbiku Gastronoomiatalu

HEAD KOKKAMIST!

LAMBALIAHAKE SUITSUAIOLI, MUNA JA PÕLETATUD SIBULAGA

Puhasta lambaliha üleliigsest rasvast ja kelmetest ning tükelda väikesteks kuubikuteks.

Puhasta pool sibulat ja küüslauk ning tükelda.

Valmista aioli, selleks sega kokku suitsupaprikapulber ja majonees.

Kõrveta teine pool sibulast pliidiraual tumedaks.

Kuumuta munakollane vesivannil, kuni pakseneb.

Sega lambaliha sibula ja küüslauguga, lisa natuke õli, soola ja purustatud musta pipart.

Serveerimiseks pane alla suitsuaioli, selle peale liha-sibula-küüslaugu hake, kaunistada põletatud sibula, jahutatud munakollase ja lambasalatiga.



RETSEPT NELJALE

200 g lamba välis- või sisefileed
1 sibul
0,5 küüslauguküünt
1 munakollane
2 sl majoneesi
10 g suitsupaprikapulbrit
toiduõli
soola, purustatud musta pipart
lambasalatit (kaunistuseks)

SÜTEL KÜPSETATUD LAMBAABA GRILLITUD MINI ROOMA SALATI JA VINNUTATUD TOMATITEGA

Puhasta lambaliha kelmetest, määri õliga, maitsesta soola, pipra, suhkru ja tüümianiga ning lase toatemperatuuril tund aega seista. Grilli liha sütel ja küpseta pärast seda ahjus 150°C juures 1,5-2 tundi.

Lõika tomatid pooleks, lõikepinnale pane soola, suhkrut, tüümianit ja õli ning pane 55°C kraadisesse ahju 1,5 tunniks.

Lõika rooma salat pooleks ja määri õliga, grilli lõikepinnad pruuniks.

RETSEPT NELJALE

1 lamba esiaba (ca 700-800 g)
3 tomatit
1-2 küüslauguküünt
15 g värsket tüümianit
1 mini rooma salat
suhkrut, soola, pipart
toiduõli

TALVINE LAMBASUPP

Puhasta lambaliha üleliigsest rasvast, tükelda väikesteks kuubikuteks ja püherda jahus.

Prae liha pannil kuldpruuniks ja tõsta kõrvale.

Koori porgandid ja sibulad ning tükelda kuubikuteks. Haki küüslauk ja tšilli.

Passeeri sibul ja küüslauk poti põhjas klaasjaks, lisa porgand ja tšilli.

Lisa tomatipasta, kuumuta läbi ja lisa liha.

Tükelda aprikoosid neljaks ja lisa teistele koostisosadele, lisa paprikapulber.

Lisa vesi.

Vahepeal keeda riis pehmeks, supile lisa enne serveerimist.

Maitsesta soola, musta pipra ja suhkruga.

RETSEPT NELJALE

1 l vett

0,5 kg lamba tagatükki või abaliha

100 g porgandit

100 g sibulat

2-3 küüslauguküünt

100 g pikateralist (täistera)riisi

50 g tomatipastat

50 g kuivatatud aprikoose

20 g paprikapulbrit

1 väike tšilli

soola, musta pipart, suhkrut



VEISE CARPACCIO MARINEERITUD PEEDI JA MÄDARÕIKAKREEMIGA

Sega valge veini äädikas soola ja suhkruga, pane peedid sisse, keeda 30 sekundit, jahuta kohe.

Lõika veisefileest õhukesed viilud, maitsesta soola ja pipraga ning määri vähese õliga.

Sega toorjuust, mädarõigas, sinep ja sidrunimahl, maitsesta soolaga.

Serveeri liha koos marineeritud peetide ja mädarõikakreemiga.

RETSEPT NELJALE

300 g veise sise- või välisfileed
1 keskmine kollane peet
1 keskmine punane (v kirju) peet
150 ml valge veini äädikat
200 g toorjuustu
3 sl mädarõigast
20 g sinepit
1/2 sidruni mahl
lambasalatit või mingit muud salatit
kaunistuseks



KERGELT IDAMAININE VEISESTEIK PRAETUD SIBULATE JA AHJUPORGANDITEGA

Valmista äädikast, ingverist, sojakastmest, tšillist ja õlist marinaad ning lase lihal selles ca 2 tundi toatemperatuuril seista. Lõika liha 2 cm paksusteks viiludeks, pane grillile ja grilli mõlemalt poolt umbes 2 minutit.

Lase lihal ca 10 minutit puhata.

Samal ajal, kui liha on marinaadis, koori sibul ja tükelda poolratasteks.

Prae sibul koos rosmariiniga klaasjaks, lisa punase veini äädikas ja keeda pool vedelikust maha.

Maitsesta.

Koori porgandid, lõika kangideks,

tee õliga kokku ja küpseta

180 °C ahjus 20 minutit.

RETSEPT NELJALE

- 800 g veise antrekooti
- 20 g ingverit
- 20 ml sojakastet
- 10 ml riisiädikat või
- 15 ml valge veini äädikat
- 1 punane tšilli
- toiduõli
- suhkrut, soola, pipart
- 3 keskmist sibulat
- 2 kollast porgandit
- 2 oranži porgandit
- rosmariini
- 150 ml punase veini äädikat

ROHUMAAVEISE SABA PETERSELLI - JUUSTU SPAGETTIDEGA

Lõika saba tükkideks, püherda jahus ja prae.

Pane potti, vala peale punane vein ja purustatud tomatid, pane tasasele tulele hauduma.

Samal ajal tükelda köögiviljad, prae kergelt ja lisa hautisele.

Lisa maitseained, Worcesteri kaste ja vesi.

Hauta ca 1,5 tundi, kuni liha tuleb kondi küljest lahti.

Samal ajal keeda spagetid soolaga maitsestatud vees, sega valmis spagetid juustu ja peterselliga.

Serveeri sabahautis koos spagettidega.

RETSEPT NELJALE

1 kg rohumaaveise saba
200 g porrulauku
100 g varssellerit
150 g porgandit
10 g värsket tüümianit
1 loorberileht
150 g purustatud tomateid
100 g nisujahu
400 ml punast veini
2 küüslauguküünt
ca 2 l vett
5 tilka Worcesteri kastet

400 g spagette
50 g lehtpeterselli
100 g juustu



SEAHAKKLIHA "MUSSAKA" JUUSTUSE KARTULIPÜREEGA

Prae küüslauk ja sibul. Prae hakkliha. Lisa purustatud tomat, punane vein, kaneelipulk, loorberileht ja tüümiان, hauta paksemaks. Võta valmis mussakast loorberileht ja kaneelikoor välja.

Koori ja keeda kartulid, lisa või, rapsiõli ja riivitud muskaatpähkel ning püreesta.

Kui kartulipüree on valmis, siis lisa riivitud juust.

Pane mussaka ahjupanekuks sobivasse kaussi, mussaka peale pane kartulipüree.

Küpseta ahjus grillrežiimil, kuni pealt pruunistub.

RETSEPT NELJALE

800 g seahakkliha
1 punane sibul
1 küüslauk
150 g purustatud tomateid
1 loorberileht
10 g värsket tüümiان
300 ml punast veini
3 sl toiduõli
1 kaneelipulk
soola, suhkrut, musta pipart

Kartulipüree juustuga
500 g kartulit
3 sl rapsiõli
150 g võid
150 g kõva juustu
5 g riivitud muskaatpähklit

TASASEL TULEL KÜPSETATUD SEAKÕHT MAAPIRNIKREEMIGA

Määri seakõht köömnete, fenkoliseemnete, küüslaugu, soola, pipra, mee ja tüümianiga ning hoia külmikus 6-12 tundi. Keeda tasasel tulel 2,5 tundi, pärast keetmist pane liha kuni jahtumiseni raskuse alla.

Pane liha grillile kamar allpool ja grilli pruuniks.

Liha juurde valmista maapirnikreem. Selleks koori maapirn ja pane koos piimaga keema.

Enne valmimist maitsesta soola ja suhkruga, püreesta.

Ribasta porgand ja blanšeeri puljongis al dente küpsuseni.

Serveeri toit koos marineeritud riisikatega.

RETSEPT NELJALE

500 g sea kõhuäärt või
muud pehmemat kamaraga tükki
10 g köömneid
10 g fenkoliseemneid
1 küüslauguküüs
meresoola, pipart, mett
värsket tüümianit

75 g porgandit (eri värvi)
puljongit

300 g maapirne
200 ml täispiima
25 g marineeritud riisikaid

MAHEVEISEMAKSA KREEM KÜÜSLAUGUNÄKILEIVAL

Sega nisu- ja 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 (v pastinaak) ja tõmba koorijaga õhukesed ribad, siis fritti õlis ja kuivata köögipaberil. 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.

RETSEPT NELJALE

200 g lihaseise maksa

1 väike porgand

1 sibul

140 g võid

loorberit, tüümiانىt, soola

4 cl kanget alkoholi

100 g nisujahu

100 g rukkijahu

natuke vett

õli

20 g küüslauku

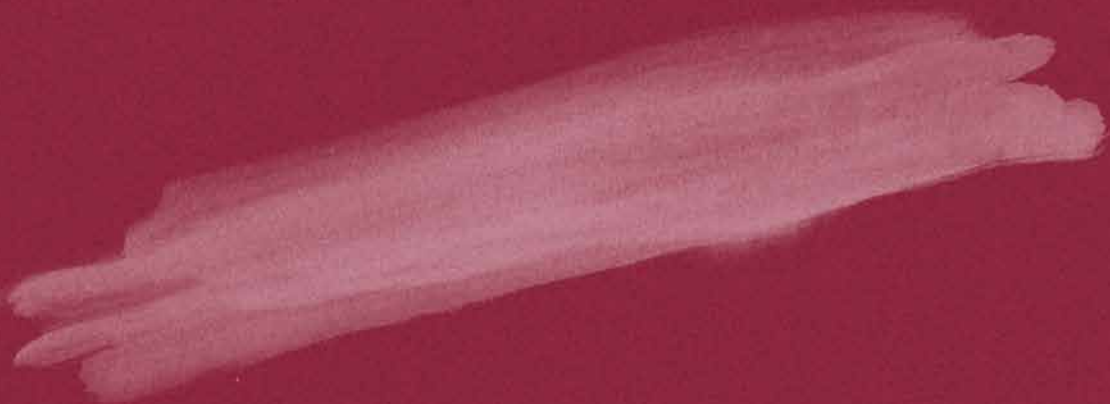
soola, suhkrut

4 kuivatatud tomatit

1 mustjuur (v 0,5 pastinaaki)



HEAD
ISU!



*Mahepõllumajanduse kohta
loe lähemalt:*

*www.maheklubi.ee
www.toitumahedalt.ee
www.facebook.com/maheklubi*

