



Meie toidulauda mõjutab üleilmastumine üsna võimsalt, tarbime üha rohkem välismaist toidukraami, sealhulgas kõikvõimalikke imevilju, mis jõudsalt tervistavat toimet lubavad. Samas on tagaplaanile jäänud tõsiasi, et meil endal on väga palju väärtuslikke vilju, mis välismaa omadele kuidagi alla ei jää – Maarjamaal kasvavad viljad on välismaistega võrreldes vaat et väekamadki.

Besti aia-, põllu- ja metsaannid toovad meie lauale rikkalikud maitseed ja värvid, annavad meile väge ja rammu.

EESTI TOIT ON PARIM, MILLEST VÄGE JA RAMMU AMMUTADA!

Jagame oma raamatus teavet oma maa viljade kasulikkuse kohta ja ideid, kuidas neid toiduks tarvitada. Et õigel ajal õigeid valikuid teha, jälgi, millised viljad aias-metsas parasjagu valmivad – loodusel on meile palju pakkuda ja kõige parem on see just värskena.

Kevadised tärkajad karulauk ja rabarber on head turgutajad talvest räsitud organismile. Suvel saame maiustada maasikate, mustikate, mustade sõstarde ja tikritega, mis maitseelamusele lisaks annavad rohkelt vitamiine ja antioksüdante, ning noppida aromaatsaid ja maitsekaid ürte. Kartulgi on kõige kasulikum just suvel, värskena.

Hilissuvel ja sügisel võtame peenrast porgandit ja naerist, sibulat ja küüslauku, peeti ja kõrvitsat, nopime puudelt õunu ja põõsastelt astelpajumarju, korjame metsast pohli ja jõhvikaid. Meie omamaiste superviljade valik on tõesti rikkalik – naudi kohe ja pane talvekski tallele!

Pille, Lia ja Raivo



Sisukord

11	KARULAUK	50	Ahjukartulid röstitud sidrunitega
12	Karulauguhummus	52	Värske kartuli salat brokoli ja redisega
12	Karulaugupesto	55	PORGAND
14	Ahjukala ja -juurikad karulaugupestoga	57	Porgandi-juustupallid
16	Liharullid karulauguga	58	Porgandipätsid
18	RABARBER	61	Porgandi-läätsehautis
20	Nostalgiline rabarberi-lehtsalat	62	NAERIS
21	Ahjulõhe väikese tšilli, rabarberi ja ingveriga	64	Naeri-juustuvorm
22	Roheline salat rabarberi-vinegrettkastmega	66	Ingveri ja küüslauguga röstitud naeris
25	<i>Mascarpone</i> -rabarberikook	67	Naeri-kartulipüree krõbeda peekoni ja parmesaniga
27	PUNAPEET	68	KAPSAS JA HAPUKAPSAS
29	Köögiljaborš	70	Hapukapsasalat paprika ja porgandiga
30	Köögiljarosolje oliiviõliga	72	Hapukapsatimbalid
31	Peedi-karusmarjasalat	74	BROKOLI
33	Soe peedi-kartulisalat kitsejuustuga	77	Brokolipüreesupp seemnetega
35	Pehme peedi-šokolaadikook	79	Kruubisalat brokoliga
36	KÕRVITS	82	SIBUL
39	Kõrvitsa-porgandipüreesupp	83	Muna-sibulasalat
41	Ahjukõrvits küüslaugu ja juustuga	84	Sibulapirukas juustuga
43	Kõrvitsapirukas karamellise küüslauguga	86	KÜÜSLAUK
45	Kõrvitsa-astelpajukook	88	MATTSEROHELINE
46	KARTUL	90	Petersellipestoga üleküpsetatud liha
48	Kartuli-kõrvitsavorm	92	Tilli ja roheline sibula täidisega pannipirukad
		94	JÕHVİKAS
		97	Jõhvika-kohupiimaparfee kamaga
		98	Mandli-beseekook jõhvikatega
		101	MUSTIKAS

103 Mustikakeeks Kreeka pähklitega
105 Mamma mustikapirukas
107 Kreeka jogurt kuuma mustika-vaarikakastmega
109 Toorjuustukook mustikate ja vaarikatega
110 **ASTELPAJU**
113 Astelpaju-porgandismuuti
115 Astelpaju-tüümiani kalkunifilee
117 Minipavlovad astelpajukreemiga
118 **KARUSMARI EHK TIKKER**
121 Kanafleepihvid karusmarjakastmega
123 Punapõskne karusmarja-smuutikook
124 **MAASIKAS**
126 Maasika-laimimarmelaad
127 Maasika-jogurtisupp
129 Maasikasalat marineeritud punasibula ja kitsejuustuga
130 **ÕUN**
133 Küülikupada õunamahas
134 Õuna ja sibula leivamääre
135 Ahjuõunad pehme beseega
137 Õuna-juustukook
138 **AROONIA**
141 Aroonia-rukkivaht
143 Arooniamuffinid
146 **POHL**
147 Pohlakissell
149 Lihapallid pohladega

151 Pohlatoorkook
153 **METSVAARIKAS**
155 Metsvaarika-toorjuustukreem
157 Värske salat metsvaarikate ja vaarikakastmega
158 **MUST SÕSTAR**
161 Musta sõstra ja valge šokolaadi brüleekreem
163 Lihtne pehme mustasõstrakook
165 Mustasõstrakohupiim krõbedate rukkihelvestega
166 **RUKIS**
168 Kanepiseemnetega rukkileib
170 Rukkipannkoogid külmsuitsulõhe ja munaga
172 Rukkipasta peedipestoga
174 **KAER**
176 Pehme kaerakook õunte ja lehmakommidega
178 Kaerahelbepallid maapähklivõiga
180 **TATAR**
181 Toortatrasmuuti
183 Suvikõrvitsa-tatratotletid
185 Toortatrapuding
186 **SEEMNED**
189 Küpsisekook seemnete ja pähklitega
190 **KANEP**
191 **TUDER**
192 Õunamuffinid kanepiseemnetega

**KARULAUGUÕIED
ANNAVAD TUDEVAT,
ISEGI INTENSIIVSEMAT
KÜÜSLAUGUMAITSET
KUI LEHED.**



KARULAUK

Karulauk on maitsetaim, mida korjatakse loodusest, aga kasvatatakse ka aedades püsikuna. Taime osad sisaldavad küüslaugulõhnalisi eeterlike õlide komponente. Söödavad on nii karulaugu lehed, varred, sibulad kui ka õied.

Oluline C-vitamiini allikas

Karulauk on meile oluline C-vitamiini allikas kevadel ning selle sisalduse poolest on taim võrreldav sidruniga. Sarnaselt küüslauguga saame karulaugust ka palju väävlit sisaldavaid ühendeid, mis turgutavad meie ainevahetust.


Salatit ja pestot

Karulauguõied annavad tugevat, mõnede arvates isegi intensiivsemat küüslaugumaitset kui lehed ja on kaunis lisand salatile. Tuntuimaid karulaugu valmistamise viise on aga teha lehtedest pestot, mis on eriti maitsev koos basiilikuga.

Karulauku on kasutatud ka looma-söödana, näiteks 19. sajandil söödeti sellega Šveitsis lehma. Saadud piimast valmistatud võil oli väga spetsiifiline maitse, mis tegi selle rasvmäärde elitaarseks.

Karulauguhummuse ja -pesto suristad kokku paari minutiga. Võimalusi, kuidas neid maitsvaid kastmeid kasutada, on oi kui palju: paku kas krõbedal röstsaiaviilul, sega pastaroa hulka, määri lihale või kalale, lisa salatikastmesse, supi hulka, liharulli täidisesse või kuhu iganes. Imeline karulauk teeb maitsvaks pea kõik toidud.


Karulauguhummus

2 dl  Valmistusaeg: 5 minutit

1 purk (400 g) kikerherneid
suur peotäis karulauku
0,5–1 dl rapsi- või oliiviõli
1 sidruni mahl
meresoola maitse järgi

Sega blenderis või sauseguriga kõik ained kokku ja naudi dipikastmena koos köögiviljade või rukkikrõpsudega.

Karulaugupesto

2 dl  Valmistusaeg: 5 minutit

suur peotäis (ehk 30–40 g) karulauku
2 sl seederänniseemneid
30 g riivitud parmesani
1 dl külmpressitud rapsi- või oliiviõli
soola ja musta pipart
soovi korral väheke sidrunimahla

Surista kokku kõik ained, v.a juust ja pool oliiviõlist. Lisa lõpuks vähehaaval ka ülejäänud õli ja sega ühtlaseks, kuni saad meeldivalt tummise pestokastme. Sega hulka riivitud juust ja maitsesta vajadusel veel soola, pipra või hapuka sidrunimahla. Naudi kohe või säilita külmas.

