



Kati

Olen hobikokk, elukutselt toitumisinõustaja ja personaaltreener ning viimasel ajal aina enam seotud holistiliste tervendavate teraapiatega.

Minu armastus tervisliku toidu vastu on pärit lapsepõlvest ja süvenes veelgi, kui treeneriõpingute ajal Inglismaal elasin. Olen alati olnud suur tervise- ja toiduhuviline, aga umbes 8 aastat tagasi avastasin endas küpsetushullu ja toidufanaatiku ning hakkasin ise retsepte looma. Katsetasin oma köögis tihti mitmesuguste alternatiividega, et teha traditsioonilistest küpsetistest tervislikumaid versioone. Tervisesõbraliku toidu valmistamine on minu kirg, kus ühendan loominguilisuse ja puhtad maitsed.

Tunnen suurt rõõmu sellest, et uute retseptide tegemine ja oma katsetuste teistega jagamine on osa minu igapäevasest elust. Tegelesin aastaid veebipõhise toitumisinõustamisega ning pidasin toidu- ja terviseblogi. Osalesin saates "Eesti parim pagar 2015" ja jõudsin oma tervislike retseptidega poolfinaali. Olen olnud kaalusaadetes nõustajana kaamera ees ja taga, raamatu "Garanteeritud kaalulangus" kaasautor ning kirjutanud söögi ja tervisega seotud teemadel mitmes ajakirjas.

Meie tervis sõltub üpris olulisel määral sellest, mida sööme ja kui palju liigume. Endale süüa tehes ja kliente nõustades lähtun personaalsusest, sest igäihe tervislikku toiduvalikut mõjutavad toidutalumatused, allergiad, tervislikud iseärasused, kaal ning üldine elustiil. Oma tegemistega püüan näidata, et tervislikud toidud ja küpsetised saavad olla koduselt maitsvad, lihtsasti valmistatavad ja kõigile taskukohased. Armastusega valmistatud tasakaalustatud toit on tervendav nauding kõikidele sööjatele.

Kõik on elus valikute küsimus, samamoodi on ka tervislik elu ja toidulaud meie endi valik!

Karask

kuuele kuni kaheksale • valmistamisaeg 40 minutit

Karaski tegemine sai mulle südamelähedaseks, kui osalesin saates "Eesti parim pagar", kus üheks ülesandeks oli oma lemmikkaraski küpsetamine. Siinses retseptis lisan tainasse veidi täisteranisujahu, ent tihti teen karaskit ka ainult odrajahuga.

1 muna

1 tl meresoola

1 spl (kookospalmi)suhkrut

130 g teralist kohupiima

2,5 dl keefirit

50 g võid

2,5 dl odrajahu

1 dl (täistera)nisujahu

1 tl söögisoodat

30 g kooritud ja röstitud kõrvitsaseemneid

50 g päikesekuivatatud tomateid

Klopi muna suhkru ja soolaga lahti. Sega juurde kohupiim ja keefir ning sulatatud või.

Teises anumask sega omavahel jahud ja sooda. Vispelda kuivained kergelt vedelikuga kokku ning lisa pannil õrnalt pruunistatud kõrvitsaseemned ja peeneks hakitud päikesekuivatatud tomatid. Pane tähele, et liigne kloppimine ei lase karaskil ahjus kerkida.

Vala tainas küpsetuspaberiga vooderdatud või kergelt võitatud vormi. Küpseta 180 kraadi juures umbes 30 minutit. Kui sissetorgatud tikk jääb puhtaks, siis on karask piisavalt küpsenud.

Kata ahjust võetud karask puhta rätikuga. Ära küpsetist väga umbselt kinni kata, ka kergelt üle karaski heidetud rätik hoiab selle mahlase ja niiskena.

Kõige paremini maitseb karask küpsetamise päeval.





Jane

Olen kirglik hobikokk ning hetkel hoiad oma käte vahel minu teist raamatut. Kui esimeses raamatus keskendusin lihtsatele ja kodustele lemmikroogadele, siis teise raamatu idee arenes välja minu jagelustest kaaluga, kui selja taga on mitmesuguste toitumisprogrammide ja dieetide nimekiri. Tunnen hästi olukorda, kus kaalunumber langeb kõvasti ja seejärel tõuseb tagasi, isegi topelt. Need kogemused on andnud mulle teadmisi – mida süüa ja mida mitte.

Peale teise lapse sündi jäin pikalt harrastama LCHF-dieeti. Esialgu tundus see sobivat ja kaotasin 17 kilo. Seejärel muutsin toitumist kardinaalselt – rasvasest lahjaks – ning saavutasin veel 10 miinuskilo. Paraku kaotasin ka eluenergiat ja positiivset meelt ning mõistsin, et toitu peab olema kehas piisavalt. Elu pakkus mulle võimalust katsetada ROLE-toitumist, kuid organism kinnitas, et ka see ei sobi mulle kuigivõrd.

Nõnda olen kogunud nüüdseks harjumuspäraseid teadmisi, kuidas hoida enda jaoks tasakaalus armastust toidu vastu, tervist ja rõõmsat meelt. Ei igapäevasele maiustamisele, pasta olgu täistera, riis punane, must või pruun ja toiduõli oliividest, lihade eelistan vähemrasvast kanaliha ning suurepärase moodus toitu tervislikumana hoida on selle ahjus valmistamine, mis ühtlasi on ka ajasäästlik.

Loodan südamest, et meie retseptikogumik õhutab ka lugejates mitmekülgset rõõmu toidust ja selle valmistamisest!

Kala kookoshelvestega

kolmele • valmistamisaeg 40 min

On inimesi, kes armastavad kookost ja on neid, kellele see ei meeldi. Selle retsepti järgi kala valmistades võib aga kookost armastama panna ka kookosepõlgaja!

1 väike sibul

1 küüslauguküüs

1 suur tomat

värsket koriandrit (sobib ka kuivatatud)

1,5 tl soola

roseepipart

1 dl kookoshelbeid

2 dl vett

500 g valge kala fileed

Haki sibul, küüslauk ja tomat ning prae pannil kergelt läbi. Lisa koriander, sool, roseepipar ja kookoshelbed ning kuumuta 5–6 minutit. Lisa vesi.

Vooderda ahjuvorm küpsetuspaberiga või määri rasvainega. Aseta kala ahjuvormi ja kata seguga.

Küpseta 200-kraadises ahjus pöördõhurežiimil 30 minutit. Serveeri koos keedetud riisiga.

