

Sisukord

- 4 Peet – väga juurikas
- 7 Peedipesto rukola, parmesani ja seederänni seemnetega
- 9 Mahe peedivõie Vahemere stiilis
- 11 Peedikröpsud rosmariiniga
- 13 Särtsakas peet kohe söömiseks
- 15 Vaarikaädikaga marineeritud peedid
- 16 Peedi ja sinihallitusjuustu salat
- 19 Peedi, kilu ja kartuli salat
- 21 Peedi-bataadi-õunsalat
- 23 Röstpeedi-läätsesalat
- 25 Peediborš
- 27 Punane piprane oasupp
- 28 Peedipüreesupp
- 31 Peedi-fenkolisupp röstitud kikerhernestega
- 33 Peedi ja fetajuustuga pärmilehttainarull
- 35 Lambahakkliha-peedipirukas
- 37 Peedi-bataadigalett
- 39 Peedivorm odratanguga
- 41 Peedi-kartulipüree
- 43 Idamaise hõnguga peediröstitid
- 44 Peedimarinara
- 47 Lindströmi kotletid
- 49 Lihavaba Burgundia pada
- 51 Panniräimed peediga
- 52 Ahjus või grillil küpsetatud võrtsikad peedid
- 55 Peedi-kookose vormikoogid mandlijahuga
- 57 Peedi, läätse ja šokolaadi plaadikook
- 59 Mahlane šokolaadikook peedi ja meega
- 61 Peedi-avokaadotrühvlid
- 63 Organismi puhastav peedi-mustikasmuuti

Peet - väega juurikas

Inspireeriva toorainena on peedil juba mõnda aega kindel koht trendikate profikokkade köögis. Ka koduköökidesse on see superomadustega juurikas ammu tee leidnud. Oleme ju aastakümneid söönud marineeritud peeti, riivinud juurikat salatisse ja suppi ning hakkinud hoidistesse. Siiski väärib see suurepärase aroomi ja intensiivse värviga juurvili põhjalikumat tutvustamist ja mitmekülsemat kasutamist.

Suhkrupeedi sugulast punapeeti (söögipeet/peet/) võib toiduks kasutada aasta ringi, ent eriti magus ja mahlane on see sügisel. Värvikaardil asetseb punapeet purpurpunase ja sinise ristumiskohal koos üsna väheste naabritega. Selline positsioon annab omakorda tunnistust organismi kaitsvate bioaktiivsete ainete rohkusest. Kui kunagi kasutati toiduks vaid peedilehti ja juurikat söödi raviotstarbel, siis tänapäeval on supertoidu maine saanud just ümar (mõnel sordil piklik) peedijuur – teadusuuringute tulemused kinnitavad, et peedi ja peedimahlaga võib parandada oma füüsilist võimekust, alandada vererõhku ja tõhustada vereloomeprotsessi. Peedi kui supertoidu maine põhinebki just kiudainete, vitamiinide, mineraalide ja unikaalsete taimsete antioksidantide rohkusel.

Peet sisaldab rohkelt mineraalaineid: kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi, naatriumi, vaske, rauda ja tsinki. Kalorilugejad võivad peedi julgelt oma toiduvalikusse lisada, sest 100 g peeti sisaldab vaid 43 kcal, palju vett ja kiudaineid. Vitamiinidest on esindatud A-, E-, C- (eriti värsketes lehtedes!) ja B-rühma vitamiinid. Eriti olulised on peedis ja peedilehtedes sisalduvad folaadid (B₉-vitamiin), mida meie toiduvalikus on vähevõitu, kuid mis on mikrokogustes igapäe-

vaselt vajalikud enamiku organismi füsioloogiliste protsesside toimimiseks. Peedi purpurpunase värvuse annab taimne värvipigment antotsüaan. Magus maitse tuleb küllaltki suurest suhkrusisaldusest (10–12%), enamik sellest on sahharoos (glükoos + fruktoos).

Nagu kaalikas, naeris, spinat, nõges, Hiina kapsas ja lehtsalat kogub ka peet maapinnast nitraate ehk lämmastikhappe soolasid, mis kogunevad mulda rohkel lämmastikväetiste kasutamisel. Selliseid köögivilju ei soovitata alla ühe aastaste laste söögiks, sest imikute organism ei ole veel piisavalt tugev, et nitraatidega toime tulla. Kuumuse toimet nitraadid lagunevad, seega vähendavad kuumtöötlemine ja ka koorimine nende sisaldust. **Et vältida nitraatide transformeerumist tunduvalt toksilisemateks nitrititeks, ärge hoidke peeti niisketes tingimustes ning kui tükeldate peenestate peeti toorsalati või -mahla tegemiseks (eriti toatemperatuuril), siis valmistage see vahetult enne tarbimist.** Värsket peedimahla tuleks enne joomist hoida vähemalt paar tundi külmkapis, et iiveldustunnet esile kutsuda võivad ärritavad ained jõuaksid lenduda.

Säilitage värsket peeti jahedas ruumis või külmkapis (+2 kuni +5) kuni 4 nädalat. Korralikus keldris võite hoida peeti kevadeni. Pesemata peedilehed säilivad külmkapis auklikus kilekotis värsked ja krõmpsuna kuni 5 päeva. Keedetud peeti võib ka sügavkülmutada.

Lisage peediväge igapäevasesse toidusedelisse!

Keetmisele, aurutamisele, küpsetamisele ja marineerimisele lisaks anname veel mõned lihtsad ideed.

- Valmistage kannmikseris värsked jõujook kooritud toorest peedist, apelsinist, piparmündilehtedest, ingverist ja/või ananassist, õunast, sidrunist.
- Lisage riivitud toorest peeti värsketele salatitele.
- Nautige tervislikuks õhtusöögiks õhukesi keedupeedikettaid kitsejuustu või kreemja sinihallitusjuustu, ürtide ja oliiviõliga.
- Kiireks salatiks riivige üks toores peet, pigistage peale pisut sidrunimahla ja riputage üle tšillihelvestega.
- Valage peedilehed kuuma veega üle ning lõigake salatisse ja suppi.
- Keetke peet, koorige, tõstke võitükikesed peale sulama ja nautige maitset!



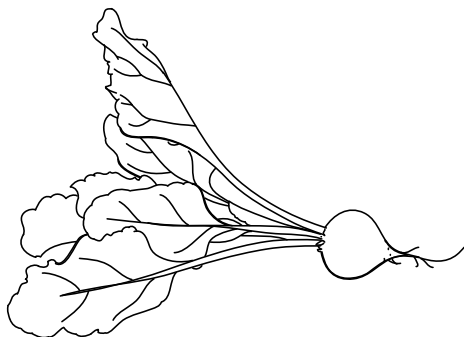
Peedipesto rukola, parmesani ja seederänni seemnetega

pisike purgike • VALMISTAMISAEG UMBES 20 MINUTIT

Selle pesto tegemisel kindlaid reegleid ja koguseid ei ole, seega olgu järgnev pigem soovituslik – eks iga tegija leiab lõpuks selle oma ja õige.

1 väiksem ahjus küpsetatud peet | peotäis rukolalehti
20 g riivitud parmesani | 2 sl seederänni seemneid
1–2 tillukest kuivatatud tšillikauna
1–2 dl oliiviõli | 1–2 sl sidrunimahla
soovi korral soola ja musta pipart maitsestamiseks

1. Koori ja tükelda peet.
2. Pane peeditükid koos parmesani, seederänni seemnete, tšilli ja oliiviõliga köögikombaini ning töötle kreemjaks massiks.
3. Maitsesta soovitud koguse sidrunimahla, pipra ja soolaga.
4. Söö niisama või musta leiva või saiaga.





Mahe peedivõie Vahemere stiilis

neljale-viiele • VALMISTAMISAEG 10 MINUTIT +
KUNI 45 MINUTIT AHJUS

Kergelt magusa karamellimaitsega must küüslauk (Eesti toode!) sobib sellesse Vahemere-hõngulisse võidesse super hästi! Tavalist küüslauku kasutades on vaja see enne pehmeks küpsetada, nii ei jää küüslaugu vänge lõhn ja maitse eri nüanssidega õrnas võides domineerima.

5 küüslauguküünt või 1 musta küüslaugu pea
2 jalapenot | 250 g keedetud peeti | 2 tl mett
2 sl seesamiseemneid | 5–6 sl kõrvitsaseemneid
0,5 tl soola | 3 sl valge veini äädikat
100 g fetat | 0,5–1 dl Kreeka jogurtit

1. Nädalaid soojas ja niiskes küpsenud must küüslauk eelnevat kuumtöötlemist ei vaja. Kui aga kasutate tavalist küüslauku, siis rösti seda küpsetuspaberisse mähituna 180-kraadises ahjus umbes 45 minutit.
2. Lõika jalapenod pikuti pooleks, eemalda seemned ja pane, lõikepinnaga pool all, 8–10 minutiks ahju küpsema. Kui nahk hakkab mullitama ja muutub pruunikaks, on aeg piprad ahjust välja võtta.
3. Rösti seesami- ja kõrvitsaseemneid kiirelt kuuma pannil.
4. Lõika keedetud peedid tükkideks.
5. Kui jalapenod (ja küüslaugud) on jahtunud, tükelda ka need. Pane kõik koostisained kannmikserisse ja töötle ühtlaseks õhuliseks seguks. Pane tähele, et jogurti kogusega saad võide paksuse endale sobivaks timmida.
6. Paku peedivõiet täisterakuklite, -küpsiste või maisilaastudega, kasuta ka köögiviljade dippimiseks.
7. Kinnises anumal säilib võie külmkapis kuni 5 päeva.