

A close-up photograph of fresh green peas. In the foreground, several shelled pea seeds are scattered on a blue, textured surface. The seeds are light green and have a characteristic kidney shape. In the background, several whole green pea pods are visible, some slightly out of focus. The overall lighting is soft, highlighting the textures of the peas and the surface.

*Armaslades
laimetoitu*

© Armastades taimetoitu (2017)

Armastades taimetoitu



Retseptid ja tekst Erle Jõema ja Külli Holsting

Fotod Tuuli Mathisen

Toimetanud Velve Saar

Kujundanud Külli Kuusik

Projektijuht Lia Virkus

AS Ajakirjade Kirjastus

Kõik õigused kaitstud

Trükk Tallinna Raamatutrükikoja OÜ

ISBN 978-9949-39-317-6



Olenemata sellest, kas sööd vaid taimseid saadusi või kasutad oma menüüs kõiki toidugruppe, peaks taimedest valmistatu olema toidulaua aukohal igal juhul. Siin raamatus on kõigi roogade valmistamisel kasutatud vaid taimsest toorainest pärinevaid saadusi. Seega sobivad need nii taimetoitlastele kui ka rikastama nende menüüd, kes kasutavad toiduvalmistamisel lisaks muna, kala, piima- ja/või lihasaadusi.

Mida rohkem erinevaid aedvilju sa taldrikule paned, seda rikkalikumalt varustad keha vajalike mikrotoitainetega, milleks on vitamiinid ja mineraalained, aga ka erinevad taimsed bioaktiivsed ühendid. Tänu mikrotoitainete tervist toetavatele omadustele tagab aedviljade söömine suurema vastupanu viirushaigustele ja on abiks krooniliste haiguste ennetamisel, aitab tõhusamalt toime tulla igapäevastressiga jne. Lisaks on vajalike toitainetega varustatud ka nahk, küüned ja juuksed – seega parandab aedviljade söömine nendegi tervist ja välimust. Süües iga päev vähemalt viis peotäit puu- ja köögivilju, võid ära hoida kehvast toitumisest tingitud mikrotoitainete puuduse ja enneaegse vananemise, samuti on niiviisi toimides kergem hoida tervislikku kehakaalu.

Tänapäeval kirjutatakse palju tervislikust toitumisest, erinevatest dieetidest ja toitumisviisidest ning nende arvatavast mõjust tervisele. Sageli on aga kirjutistes olevad soovitused üksteisele vastukäivad. Selles inforohkuses orienteerumine võib olla väga keeruline. Siiski saab aga tõdeda, et ühes on pea kõik soovituste jagajad üsna ühel nõul – nimelt selles, et puu- ja köögiviljade söömine teeb tervisele head ja et nendes olevad toitained võivad olla abiks tervena püsimisel. Seega, kui hoolid oma tervisest, söö iga päev erinevaid aedvilju niisama vahepalaks kui ka toiduks valmistatuna. Ideid katsetamiseks leiad raamatust kindlasti!

Küll ja Erle

Sisukord

12	Vikerkaar sinu taldrikul	Eelroad
18	Mõned tuntumad fütotoitained	74 Hernepesto
26	Rõõmsaks taimetoiduga	76 Oavõie
32	Kuidas parandada taimetoidu seedimist ja omastamist ehk Idandamine ja hapendamine	78 Avokaadovõie
44	Retseptid edasijõudnutele	80 India pähkli dipp köögiviljadega
46	<i>Kombucha</i>	82 Pähkli-seemnevõie
	Hommikused kõhutäitjad	84 "Parmesan"
50	Hommikune puuviljapuder	86 Sushi-burrito
52	Soolane köögiviljapuder	88 Täidetud avokaadod
54	Spinati-kaerapuder	90 Täidetud šampinjonid
56	Mandli-kinoapuder	92 Karamellitud fenkol
58	Pannkoogid	94 Sõbranna Reeda kõrvitsavaht magushapu kapsaga
	Supid	Salatid pearoa kõrvale ja niisama
62	Kreemjas varsselleri-toorsupp	98 Idandatud tatra salat
64	Kõrvitsasupp	100 Kiir-kimchi
66	Lehtkapsa-ingverisupp	102 Redisesalat
68	Tomati-läätsesupp	104 Punase kapsa ja porgandi salat
70	Lihtne köögiviljapuljong	106 Punase kapsa hautis
		108 Lillkapsariis
		110 Angela oa-sellerisalat
		112 Salat hurmaaga
		114 Roheline salat pirniga
		116 Waldorfi salat

Pearoad

120	Suvikõrvitsaspagetid ahjutomatite ja pestokastmega
122	Küüslaugumaitseline suvikõrvitsapasta
124	Teravamaitseelised kikerherned lillkapsa-hernepudruga
127	Kikerhernevorm
128	<i>Ratatouille</i>
130	Spinati-kookosehautis
132	Nõgesekinoa või -kuskuss
134	Mangoldirisoto või -orsoto
136	Seenerisoto köögiviljapuljongiga
138	Riisi-köögiviljavokk tofuga
140	Pasta-köögiviljasalat
142	Suvikõrvitsakotletid kreemja tomatikastmega
144	Köögiviljatort
146	Karjuse pirukas peedi ja läätsedega

Magusroad ja smuutid

150	Marjamaius
152	Puuviljasalat
154	Kihiline avokaado-laimimagustoit
156	Kookosejogurt marjade ja tšiiaseemnetega
158	Magusad pitsad
160	Ahjuõunad
162	Leivamuffinid
164	Mustasõstra-kaerakook nõgesega
166	Pähklivaba toorkook
168	Kaidi šokolaadikook
170	Kookosejogurt
172	Müsli
174	Kuldne hommikusmuuti müsli
176	Virsiku-ingverismuuti
179	Marjasmuuti
182	Tervislikud toiduvalmistamise viisid
185	Küpsetamine vaid taimsetest toorainetest ning muna ja piimasaaduste asendamisvõimalused
186	Muna asendamine küpsetistes
189	Kolme päeva näidismenüü



*„Pole siiramat
armastust kui
armastus toidu
vastu.”*

George Bernard Shaw

