

Sisukord



- 9 **KEVAD. SUURPUHASTUS**
- 11 Mesi, jumalate toit
- 15 Kuidas panna aed sumisema?
- 21 Lihtsad nipid köögis

- 23 **Lihavabad road, kastmed ja supid**
- 25 Mee, küüslaugu ja tüümianiga röstitud porgandid
- 27 Palsamiäädika ja meega röstitud rooskapsad
- 29 Karamelline hapukapsas mee ja jõhvikatega
- 31 Grillitud *halloumi* aprikooside ja mustikatega
- 33 Küpsetatud Brie juust pähklite ja meega
- 35 Meega röstitud feta
- 37 Mesine juustuvõi
- 39 Kitsejuustupirukas ürdimeega
- 41 Külmad nuudlid vürtsika mee- ja maapähklikastmega
- 43 Meega küpsetatud köögiviljad
- 45 Vinegrett-kaste
- 45 Jogurti-meekaste
- 47 Kartulipüreesupp ahjuküüslaugu ja meega
- 49 Paks läätsesupp

- 51 **SUVI. NII PALJU ENERGIAT!**
- 53 Mesilased, päikeselapsed
- 59 Tarust taldrikule

- 63 **Snäkid, joogid ja magustoidud**
- 65 Meega röstitud müsli
- 67 Meekommid maapähklivõiga
- 69 Mesi pähklite ja kuivatatud puuviljadega
- 71 Mesised seemnepalad
- 73 Mee ja sinepiga lehttainakeerud
- 75 Ingveri-meejook sidruniga
- 77 Vürtsikas *chai* piima ja meega
- 79 Meelimps
- 81 Rikkad rüütlid mee ja marjadega
- 83 Meekreem metspähklitega
- 85 Meemartsipan
- 87 Vahuveini-meetarretis vaarikatega
- 89 Mango-meejäätis
- 91 *Ricotta*-vorm meega
- 93 Paks *chai*-kreem
- 95 Pehme oakreem

97 SÜGIS. KÜLLUSE AEG

99 Mee maitsed ja värvid

103 Taru – apteek ja ladu

109 Hoidised, koogid ja küpsised

111 Meemarinaadis küüslauk

113 Meekurgid

115 Porgandi-õunakeedis sidruni ja meega

117 *Piccalilli* ehk köögiviljatükid marinaadis

119 Punane banaanipüree

119 Värske õunapüree

119 Külmutatud meemarjad

121 Ahjuõunad mee-karamellikastmes

123 Mesine juustukook marjadega

125 Mee-mandliküpsised

127 Lihtne kakao-meekook

129 Vürtsikas kook mee ja kuivatatud puuviljadega

131 Pehmed datli- ja pähkliiruudud

133 Meekeeks jogurtikreemi ja pähkliekaramelliga

135 Jäine *banoffee* jäätise ja sooja mee-karamellikastmega

137 Sidruni-meeglasuuriga pähkliekook

139 Mee-kaerakarask

141 Vana aja meekook

143 Kliimuffinid

145 Kihiline meekook

147 TALV. RAHU JA VAIKUS

149 Kuidas hoida päikest purgis

153 Terviseturgutajad, kala- ja liharoad

155 Tervisemoos

157 Köhasiirup

159 Sinepi-meeheeringas

161 Küüslaugu-meekrevetid

163 Kadakahõnguline ahjulõhe mee-sinepiglasuuris

165 Kreveti-köögiviljavokk mee- ja sidrunikastmega

167 Norra moodi marineeritud räimed

169 Mee-seesamikana

171 Grillitud kana sidruni-meemarinaadis kuskussiga

173 Meeglasuuriga kanahakklihapallid

175 Ürdi-meemarinaadis lambakarree

177 Aasiapärased searibid mee ja sojaga

179 Seasisefilee granaatõuna-meemopiga

181 Aeglaselt haudunud kana-juurikapada meekastmega

182 Piprapihvid veini-meekastmega

183 Mesine kartulivorm

185 Õuna-peekonikana meekattega

187 MESI & ILU

188 Huulepalsam

189 Kriimusalv

190 Kehakoorija

191 Näomask

191 Juuksemask





Kevad

SUURPUHASTUS



Juba ammu enne, kui lumi sulada jõuab, on mesitarudes alanud uus elu. Talvekobaras tihedasti koos olnud ja üksteist sõbralikult soojendanud mesilased hakkavad elavnema. Nende seni madalkäigul töötanud bioloogiline kell on valjemini tiksuma läinud. Mesilasema, see pere printsess ja kõige tähtsam isik, hakkab munema! See on tarus oluline päev. Kobar laguneb tasapisi ja ühel päikesepaistelisel märtsipäeval võib tarude ümber märgata midagi kummalist: lumi on täis kollaseid täppe. See on märk sellest, et mummud on käinud puhastuslennul ja saanud vabaks viis kuud tagasi hoitud hädast – mesilased on puhas rahvas ja toas nad oma loomulikke vajadusi ei rahulda.

Nüüd, kui iseend on kasitud, hakkavad mummud tarupõrandalt sinna talve jooksul kogunenud vahapuru ja oma elu talvesse jätnud õdesid välja vedama. Algab suur puhastamine, ja sellega on päris kiire. Põrand tuleb ruttu puhtaks saada, sest kohe hakkab õitsema paju – ja siis pole mesilas-rahval enam aega tarus passida!

Mesi, jumalate toit



Mesi. Kuldne, soe, elus, kodune, pehme ja päris. Nagu lapsepõlv maal vanaema juures, nagu suvemaia saia ja piimaga. Need märksõnad tulevad pähe, kui mõte läheb meele. Paljudel rahvastel kõneleb keel mee seotusest millegi meeldivaga: inglased ütlevad *honey* nii mee kui kullakese kohta, eestlased räägivad *mesijutte* ja armastavad sõnu, mis on kui *mesi kuulaja kõrvadele* ... Ei ole kuulda ühestki nurgakesest siin ilmas, kus mesi poleks inimese meelest väärtuslik toiduaine. Mesi tee ja kohvi sees annab külluslikuma maitse kui suhkur. Mesi tuleb meelde ka siis, kui sügis on kohale jõudnud, kui kurk on kähe, jõudu vähe ja hing igatseb midagi turvalist, ehtsat ja tervendavat. Mesi on märk looduse targast toimimisest.

MILLEST SEE KULDNE KÜLLUS SIIS KOOSNEB?

Mesilased valmistavad mee õitest korjatud nektarist, lisades sellele fermente ehk ensüüme ja õietolmu. Inimesele on kõige olulisemad ensüümid, mille hulga poolest on mesi teiste toiduainete seas esikohal. Nende ülesanne on lõhustada keerulisi molekule lihtsamaks. Nii kiirendavad ensüümid kas otseselt või kaudselt toitainete keemilist muundamist inimese organismis. Ensüümidest leidub mees invertaasi (see on tähtsaim ensüüm, mis lagundab sahharoosi fruktoosiks ja glükoosiks), diastaasi (see lõhustab tärklise ja dekstriini suhkruteks), lipaasi, mis lagundab rasva, ning katalaasi, mis teeb vesinik-ülilhapendi veeks ja hapnikuks. Tänu ensüümidele on mesi inimesele väga kergesti omastatav.

Peale selle on mees 17–20% vett, valke, orgaanilisi happeid, näiteks aminohapped, õun- ja sidrunhape, ja üle kaheksa nimetuse mineraalaineid ja mikroelemente. Viimased annavadki meele tema väe ja tervendava võimu. Neid ei ole küll suurtes kogustes, kuid see-est on valik külluslik! Mee mineraalainete sisaldus (kaalium, kaltsium, raud, magneesium jt) sarnaneb

inimese vere mineraalainete sisaldusele. Mees leidub ka vitamiine, need jõuavad meesse õietolmust, kuigi, tõsi, nende hulga poolest mesi ei hiilga. Mee pH on 3,3–5.

Ülekaaluka enamuse, üle 80%, mee koostisest moodustavad suhkrud. Kui suhkruid on nii palju, kuidas saab siis mesi olla inimesele kasulik? Mille poolest on ta siis parem kui suhkur?

MESI VS SUHKUR

Valge suhkur ehk sahharoos koosneb lihtsuhkrutest glükoosist ja fruktoosist. Neid on sahharoosis võrdsetes kogustes. Glükoos imendub väga kiiresti verre, sellest tulebki suhkru omadus tõsta söömise järel hüppeliselt veresuhkru taset.

Ka mesi koosneb peamiselt glükoosist ja fruktoosist, peale nende leidub mees ka lihtsuhkruid nagu sahharoos ja maltoos. Kui suhkrus on glükoosi ja fruktoosi suhe 1:1, siis mees on glükoosi vähem kui fruktoosi. Fruktoos ehk puuviljasuhkur on magusam kui glükoos, sellest tulebki, et mesi on magusam kui suhkur ja täidab magusaisu üsna ruttu. Võib üllatada, et kõige fruktoosirikkam toit looduses ongi mesi, mitte puuviljad. Kui 100 g mees on keskmiselt 41 g fruktoosi, siis kõige fruktoosirikkamates kodumaistes puuviljades – pirnides, õuntes, mustsõstardes – on 100 g kohta vaid umbes 7 g fruktoosi! Fruktoosi pluss on, et see imendub aeglaselt ja nii mõjub meesöömisest saadav suhkrugogus kehale pehmemalt, veresuhkru tase ei hüppa nii kiirelt kõrgele ning energiat jagub pikemalt.

Olulise eelise suhkru ees annab meele see, et kui valgest suhkrust on töötlemise käigus eemaldatud kõik vitamiinid, mineraalid, kiudained jt organismile vajalikud ained, siis naturaalses mees on need olemas, lisaks veel ensüümid.

Sellest hoolimata tuleb piirata ka mee tarbimist. Kui levinud toitumissoovituste järgi on hea süüa kuni 8 tl kas mett või suhkrut päevas, siis mesilased soovitavad: vali mesi. See on mitmes mõttes parem!

MEE KASULIKUD OMADUSED

Inimesed on väga ammustest aegadest kasutanud mett kui looduslikku magustajat ning maitsvat ja energiat andvat toiduainet. Mesi on ainus toit, mida valmistavad putukad, sellises koguses, et seda jääb oma pere tarvetelt üle, ning sellise maitsega, mis meeldib ka inimestele. Mesi säilib



Mesi vs suhkur

100 g mees:

1,5 g sahharoosi

41 g fruktoosi

38 g glükoosi

18 g vett

0,3 g valke

0,2 g mineraalaineid

1 g mikroelemente,
ensüüme, vitamiine jm

100 g suhkrus:

50 g glükoosi

50 g fruktoosi

aastakümneid, isegi kauem, kui teda õigesti hoida, ilma et temaga olulisi muutusi toimuks. Põhjamaades valmivat mett peetakse eriti heaks, sest siin peavad mesilased mett rohkem “küpsetama”, et see pika talve vastu peaks.

Peale mineraalainete, mikroelementide ja ensüümide on suure tähtsusega ka mee pre- ja probiootilised omadused; need on seotud inimese mikrofloora, mõjutavad seedetegevust ja seega kogu organismi. Mesi ei ravi otseselt haigusi, kuid tugevdab inimese immuunsüsteemi ja aitab leevendada põletikke. Viimasel ajal on teadlaste tähelepanu all ka mee antioksidantsed omadused.

Osal inimestel tekitab mee söömine allergilisi nähte, mis tavaliselt on seotud mees oleva õietolmuga. Eriti ettevaatlik peab olema väikeste lastega. Alla üheaastastele lastele ei ole soovitatav mett anda, see on seotud nii allergiaohuga kui ka asjaoluga, et mees võib esineda bakteri *Clostridium botulinum* endospoore. Kuigi üldiselt ei saa mees mikroorganismid elada ega paljuneda tänu mee suurele suhkru- ja väiksele veesisaldusele ning antibakteriaalsetele ühenditele, siis botulismieosed on nende väheste mikroorganismide seas, mis säilivad ka magusas keskkonnas. Need on laialt levinud ka mujal. Suurematele lastele ja täiskasvanutele on need eosed kahjutud, kuid imiku seedesüsteem ei ole veel välja kujunenud ega seedemahlad piisavalt happelised. Beebi soolestik on sobiv keskkond bakteri arenguks ja nii võib kujuneda nn imiku botulism.



Mesine juustukook marjadega



Kuhja meest magusust saanud juustukoogile meelepäraseid ja just parasjagu saadaolevaid suvemarju. Maasikad, vaarikad, mistahes sõstrad, mustikad – kõik need sobivad suurepäraselt! Võta kook vähemalt tund enne serveerimist külmkapist välja, sest juustukoogid on kõige kreemjamad ja maitsvamad toasoojana.



PÕHI:

150 g Digestive küpsiseid
75 g võid

TÄIDIS:

1 laim
400 g toasooja toorjuustu
100 g toasooja hapukoort
100 g vedelat mett
2 muna
0,5 dl tärklist

KATE:

2 dl 35% koort
1 tl suhkrut
kaunistuseks erinevaid
suvemarju ja mett

12 LÕIKU

Purusta küpsised hästi peeneks puruks. Sulata või, sega küpsisepuruga. Kata 20 cm läbimõõduga lahtikäiva koogivormi põhi küpsetuspaberiga. Lõika lisaks küpsetuspaberist u 4 cm laiune pikem lint ja vooderda sellega vormi sisekülge (võid enne vormi servad võiga määrida, nii jääb paber paremini paigale).

Vala küpsisesegu vormi ja suru ühtlaselt ning tihedalt vastu põhja. Tõsta vorm täidise valmistamise ajaks külmkappi.

Täidise tegemiseks riivi laimilt koor, pressi välja mahl. Sega kõik täidiseained mikseri madalal kiirusel omavahel kokku. Ära üle töötle, siis läheb segu liiga vedelaks.

Vala täidis põhjale. Küpseta 160 kraadi juures 45 minutit. Lase koogil ahju jääkkuumuses jahtuda, seejärel hoi a täielikuks tahenemiseks üleöö külmkapis. Enne serveerimist vahusta koor suhkruga pehmeks vahuks, määri koogile. Kaunista kook meelepäraste värskete suvemarjadega, nirista peale veidi mett.



Meeglasuuriga kanahakklihapallid



Soolane ja magus on siin eriti heas tasakaalus, sest kanalihapallid, mis on kaetud krõbeda seemneümbrisega, tuleb enne serveerimist vedelas mees läbi keerutada. Tulemuseks hörk ja mahlane kanaliha, mis on kaetud suud paitavalt magusa meki ja krõmpsuva kihiga.



umbes 8 cm porru valget osa
30 g võid
600 g kanahakkliha
1 keskmise sidruni riivitud koor
2 sl magusat tšillikastet
0,5 dl riivsaia
1 muna
peotäis värsket koriandrit
+ kaunistamiseks
soola maitse järgi
õli praadimiseks
3 sl mett

PANEERIMISEKS:
0,5–1 dl jahu
1 muna
0,5 dl piima
1 dl (musti) seesamiseemneid
2 dl riivsaia

UMBES 25 TÜKKI

Viiluta porru õhukeselt ja prae väikeses potis või sees läbipaistvaks, tõsta jahtuma. Sega kanahakkliha hulka riivitud sidruni-koor, tšillikaste, riivsaia, muna, hakitud koriander ja praetud porru. Tainas on pehme, seepärast tõsta tainaportsud supilusikaga alusele.

Tõsta ühele taldrikule umbes 0,5 dl jahu (kui vaja, saad hiljem lisada). Klopi teises kausis muna koos piimaga läbi ja sega kolmandal taldrikul pool seesamiseemnete ja riivsaia kogusest. Ka seda saad hiljem juurde teha. Veereta tainaportsjone kõigepealt jahus, siis kasta munapiima ja lõpuks paneeri seemne-riivsaia segus. Kuumuta pannil keskmisel kuumusel õli ning prae lihapallid kahes osas mõlemalt poolt küpseks.

Tõsta lihapallid laia põhjaga kaussi. Sulata mesi, vala pallidele ja sega õrnalt, nii et kõik oleksid meega kaetud. Serveeri koos värsket koriandriga.