

# RETSEPTID,

mis aitavad sul tervislikult toituda



ning süüa vähemalt 5 peotäit  
puu- ja köögivilju päevas.

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)



Voldiku retseptide allikaks on

[toidutare.ee](http://toidutare.ee)

Puu- ja köögivilju süüa on kasulik, seda teab igaüks. Millegipärast aga sööb meist enamik puu- ja köögivilju ikkagi vähem, kui peaks.

**Päevas peaksid sööma vähemalt 500 grammi erinevaid puu- ja köögivilju, mis lihtsamalt öeldes on umbes 5 peotäit.** Rohkelt vitamiine, mineraalaineid, fütotoitaineid ja kiudaineid sisaldavad viljad aitavad ennetada haigusi ja püsida terve.

Puu- ja köögiviljade söömine ei tähenda sugugi, et tuleb närida toorest kapsast või porgandit. Söömisvõimalusi on lõputult palju. Neid võib süüa nii värskest eraldi kui ka toitude sees: hommikul võileiva või pudru peale, päevasteks vaheampsudeks, lõunataldrikul lisanditena kala- või lihapala juurde, supis, hautises, püreena, õhtul raamatulugemise või teleka-vaatamise kõrvale nosimiseks.

**Soovitav on süüa võimalikult erinevaid puu- ja köögivilju, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid kasulikke aineid.** Proovi ka neid vilju, mida sa varem söönud ei ole. Kuivatatud, konserveeritud, värsked, külmutatud puu- ja köögiviljad – kõik sobivad. Ainsana ei loeta puu- ja köögiviljade sekka kartulit.

Käesolev retseptivalimik aitab sul terveks nädalaks kokku panna tervisliku menüü, millega saad iga päev kätte vähemalt 5 peotäit puu- ja köögivilju. Menüü annab iga päev umbes 2000 kcal, mis on naise keskmine päevane energiavajadus, mehed peaksid sööma pisut enam. Samuti vastab see riiklikes toitumissoovitustes toodud tasakaalustatud toitumise põhimõtetele, mis tähendab, et saad toidust kätte kõik organismile vajalikud toitained. **Loe tervisliku toitumise põhimõtetest rohkem [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee).**

Erinevate toidukordade retsepte võid enda soovi kohaselt omavahel kombineerida. Nagu siit retseptiraamatust näha võid, pole tervislikuks toitumiseks mingeid imenippe olemas. Tuleb vaid tähelepanu pöörata piisavale puu- ja köögiviljasisaldusele päevamenüüs ja toit saab lisaks justkui iseenesest mitmekesisem ning maitsvam.

Head katsetamist!

Vaata rohkem retsepte: [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee) ja [www.toidutare.ee](http://www.toidutare.ee)

# ESMASPÄEV

## Hommikusöök

- Täisterajahu-mustikapuder
- Tee meega
- 2 viilu rukkileiba määrdemargariini ja singiga
- Kiivi

## Täisterajahu-mustikapuder (4 portsjonit)

- 9 dl vett
- 4 dl värskeid või külmutatud mustikaid
- Veidi soola
- 3 spl suhkrut
- 2 dl täisterajahu

Lisa keevasse vette sool ja vispelda vähehaaval juurde jahu. Hauta madalal kuumusel 20–25 minutit, sega vahetevahel põhjast. Lisa terved või katkivajutatud marjad ja maitsesta suhkruga. Serveeri kohe.



## Lõunasöök

- Tomati-makaronisupp basiilikuga
- 2 viilu terasaia määrdemargariini ja juustuga
- Riisi-puuviljavaht

## Tomati-makaronisupp basiilikuga (4 portsjonit)

- 2,5 dl makarone (nt teokarbid või sarvekesed)
- 2 spl tomatipüreed
- 1 sibul
- 1 l köögiviljapuljongit
- 2 küüslauguküünt
- 1 tl suhkrut
- 1 väike punane paprika
- Soola, pipart
- 2 spl rapsiõli
- 0,5 dl basiilikulehti
- 800 g purustatud tomateid purgis või värskeid tomateid



Keeda makaronid rohkes õrnalt soolaga maitsestatud vees *al dente* ehk peaaegu pehmeks. Samal ajal kuumuta peenestatud sibul, küüslauk ja paprika õlis. Lisa tomatikonserv ja -püree, kuubikutest valmistatud puljong ning suhkur. Keeda 5–10 minutit kaane all, vajadusel maitsesta soola ja pipraga.

Rebi hulka basiilikulehed (mõned jäta kaunistuseks). Soovi korral püreesta supp saumikseriga. Nõruta makaronid ja sega ülejäänud supi hulka. Kuumuta kõik koos veel kord läbi ja serveeri kohe. Kaunista värske baskiilikulehtedega.

## Riisi-puuviljavaht (4 portsjonit)

- 1 dl sõmerat riisi
- 2 virsikut
- 5 dl vett
- 2,5 dl 35%-list vahukoort
- 2 apelsini
- 1 spl suhkrut

Keeda riis tasasel tulel pehmeks ja jäta jahtuma. Koori apelsinid, tükelda puuviljad. Vahusta koor ja suhkur, lisa keedetud riis ja tükeldatud puuviljad. Sega läbi ja serveeri kohe.

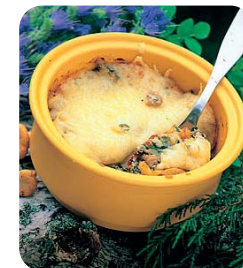


## Õhtusöök

- Seeneroog keedetud kartulite ja tomatiga
- 2 viilu teraleiba

## Seeneroog (6 portsjonit)

- 150 g peekonit
- Aroomisoola, sidrunipipart
- 2 spl hakitud sibulaid
- 1 tl rapsiõli
- 500 g seeni (nt kukeseened, austerservikud)
- 0,5 röstisaia (ca 200 g)
- 250 g hapukoort
- 200 g riivitud juustu (rasvasus 15%)



Pruunista pannil ribastatud peekon ja hakitud sibulad. Lisa tükeldatud seened ja kuumuta kõik korralikult läbi. Lisa ka hapukoor ning sega, maitsesta aroomisoola ja sidrunipipraga. Lõika sai kuubikuteks ja pane õliga määratud vormi. Kasuta üht suurt või mitut väikest portsjonvormi. Laota peale seenesegu ning puista üle riivitud juustuga. Küpseta 200 kraadi juures 15 minutit.

# TEISIPÄEV

## Hommikusöök

- Tatranelbe-marjapuder
- Taimetee meega
- 2 viilu terasaia heeringakonserviga (tomatis)

## Tatranelbe-marjapuder (4 portsjonit)

- 1 l vett
- 5 dl tatranelbeid
- Veidi soola
- 5 dl värskaid või külmutatud marju
- 1 dl pruuni suhkrut (nt Demerara või Muscovado)

Kuumuta vesi keemiseni, lisa segades tatranelbed ja veidi soola. Kui kasutad kõvemaid marju (nt sõstrad, pohlad, tikrid), lisa kohe ka need. Keeda väiksel tulel 4–5 minutit ja maitsesta suhkruga. Kui tarvitad pehmemaid marju (nt maasikad, vaarikad, mustikad), sega need pudru hulka koos suhkruga. Tõsta pott pliidilt ning lase pudrul kaane all veel 5 minutit haududa.

## Lõunasöök

- Köögivilja-kartuliahjuroog, peedi-õunasalat õlikastmega
- 2 viilu teraleiba
- Keefir

## Köögivilja-kartuliahjuroog (4 portsjonit)

- 8 suurt kartulit
- 1 porgand
- 100 g juursellerit
- 2 sibulat
- 1 porrulauk
- 2 dl piima
- 1 köögiviljapuljongi kuubik
- Näpuotsatäis soola
- 0,5 dl harilikku punet
- Jahvatatud muskaatpähklit
- 3 küüslauguküünt
- 3 dl riivjuustu (rasvasus 15%)
- 1 tl rapsiõli vormi määrimiseks



Koori kartulid, porgand ja seller ning riivi jämeda riiviga. Haki sibul ja lõika porru ratasteks. Sega köögiviljad piimaga. Lisa puljongikuubik ja hauta 5 minutit madalal kuumusel. Maitsesta soola, pune, muskaatpähkli ja purustatud küüslauguga. Sega hulka pool riivitud juustust. Vala köögiviljasegu õliga määratud ahjuvormi, raputa peale ülejäänud juust ning küpseta 200 kraadi juures 40–45 minutit.

## Õhtusöök

- Köögiviljapätsid Parmesaniga, keedetud makaronid, tomatikaste
- Martsipanitäidisega pirnid

## Köögiviljapätsid Parmesaniga (6 portsjonit)

- 400 g suvikõrvitsat
- 1 punane paprika
- 3 küüslauguküünt
- 400 g veisehakkliha
- 1 dl riivitud Parmesani juustu
- 1 dl riivsaia
- 2 muna
- Värskest hakitud peterselli
- Soola, pipart
- 3 spl rapsiõli



Prae peeneks hakitud suvikõrvits, paprika ja küüslauk pannil. Sega need kokku hakkliha, riivitud juustu, riivsaia ja munaga. Maitsesta soola, pipra ja peterselliga. Soovi korral paneeri kotlette riivsaia ja prae pannil kummaltki poolt 3 minutit.

## Martsipanitäidisega pirnid (8 portsjonit)

- 4 pirni
- 100 g martsipani
- Apelsinipipart
- 50 g võid
- 2 spl mett
- 1 spl sidrunimahla
- 2 spl purustatud maapähkleid



Lõika pestud pirnid pooleks, eemalda südamik ning süvenda natukene. Allesjäänud piritükid haki ning sega kokku martsipani ja apelsinipipraga. Aseta saadud mass pirnidele ning pane need ahjuvormi. Sulata eraldi kastrulis või ja mesi ning maitsesta sidrunimahla ja apelsinipipraga. Vala saadud vedelik pirnidele, raputa üle maapähklipuruga ja küpseta pirne 190 kraadi juures 15–20 minutit.

# KOLMAPÄEV

## Hommikusöök

- Kaerahelbe-õuna-pohlapuder
- Kohv suhkruga
- 2 viilu Saibi määrdemargariini ja meega

## Kaerahelbe-õuna-pohlapuder (4 portsjonit)

- 2 õuna
- 1 l vett
- 2 dl purustatud pohli
- 3,5 dl kaerahelbeid
- Kaneeli
- 1 spl siirupit (nt vahtrasiirup)

Koori ja tükelda õunad. Pane purustatud pohlad ja õunatükid keevasse vette ning keeda mõni minut. Lisa kaerahelbed ja soovi korral veidi kaneeli, keeda madalal kuumusel 15–20 minutit. Maitsesta siirupiga.

## Lõunasöök

- Suvikõrvitsa-kartuli-kukeseeneahjuroog
- 2 viilu teraleiba
- Keefir
- Banaan

## Suvikõrvitsa-kartuli-kukeseeneahjuroog (3 portsjonit)

- 1 kollane suvikõrvits (ca 400 g)
- 5–6 keedetud kartulit
- 200 g kukeseeni
- 4 küüslauguküünt
- 6 salveilehte
- 2 spl rapsiõli
- 1–2 spl röstitud kõrvitsaseemneid
- Soola, pipart



Eelkuumuta ahi 200 kraadini. Viiluta suvikõrvits ja poolita eelnevalt keedetud kartulid. Aseta suvikõrvitsa- ja kartulitükid õliga määratud ahjupannile ning lisa väiksemaks lõigatud kukeseened. Piserda üle õliga ja pista ahju. Küpseta 200-kraadises ahjus umbes 20 minutit. Võta pann ahjust välja ning lisa purustatud küüslauk ja salveilehed. Küpseta veel 10 minutit. Võta pann ahjust välja. Lisa röstitud kõrvitsaseemned ning maitsesta roog soola ja pipraga.

## Õhtusöök

- Spinati-tuunikalapasta, keedetud riivitud peet
- Lavaš määrdemargariiniga
- Mahl

## Spinati-tuunikalapasta (2 portsjonit)

- 150 g spagette
- 2 küüslauguküünt
- 0,5 sibulat
- 1 spl rapsiõli
- 150 g värsket või külmutatud spinatit
- 1 tuunikalakonserv (ca 200 g) omas mahlas
- 100 g 2,5%-list maitsestatamata jogurtit
- Soola, pipart
- 2–3 spl Parmesani juustu
- 1 tl seederänniseemneid



Keeda spagette nõrgalt soolaga maitsestatud rohkes vees. Haki küüslauk ja sibul ning kuumuta pannil õli sees kergelt läbi. Lisa spinat ja hauta kergelt. Pane juurde tuunikalatükid, hauta mõni minut ja lisa maitsestatamata jogurt. Maitsesta soola ja pipraga. Sega juurde keedetud spagetid. Serveerimisel raputa peale Parmesani juustu ja seederänniseemneid.

# NELJAPÄEV

## Hommikusöök

- Riisihelbe-õunapuder
- Kakaojook
- 2 viilu terasaia sulatatud juustuga

### Riisihelbe-õunapuder (4 portsjonit)

- 8 dl vett
- 3 dl riisihelbeid
- 2 spl sidrunimahla
- 3 spl suhkrut
- 0,5 kg õunu
- 1 tl kaneeli
- Näpuotsatäis soola



Lase vesi keema tõusta. Lisa keevasse vette riisihelbed ning keeda pakendil näidatud aja jooksul pehmeks.

Sega suhkur sidrunimahlaga. Riivi koorimata õunad jämeda riiviga kuni seemnekojani ja sega tumenemise vältimiseks kohe sidrunimahla-suhkru seguga. Sega riivitud õunad valmispudru hulka, lisa kaneel ja lase korra keema tõusta. Vajadusel maitsesta lisaks soola ja suhkruga.

## Lõunasöök

- Lõhe-brokoliahjuuroog, keedetud kartul, porgandi-küüslaugusalat majoneesiga
- 2 viilu teraleiba
- Mahl

### Lõhe-brokoliahjuuroog (6 portsjonit)

- 500 g brokoliõisikuid
- 500 g lõhefileed
- Soola, pipart
- 1 tl rapsiõli
- 1 porrulauk (ca 300 g)
- 1 spl võid
- 1 tl jahu
- 200 g toorjuustu (rasvasus 14%)
- 2,5 dl piima



Keeda brokoliõisikuid vähese soolaga maitsestatud vees mitte rohkem kui 5 minutit, kurna ja loputa külma veega. Lõika kala kuubikuteks, maitsesta soola-pipraga ning aseta õliga määratud ahjuvormi. Sulata kastrulis või ja hauta selles viilutatud porrut umbes 5 minutit. Lisa pidevalt segades jahu, toorjuust ja piim, maitsesta soola-pipraga. Vala segu vormi. Lao peale brokoliõisikud ning küpseta ahjus 200 kraadi juures 25 minutit. Serveeri kartuliga.

## Õhtusöök

- Soe kalkunisalad
- Värsked marjad piparmündipestoga

### Soe kalkunisalad (4 portsjonit)

- 500 g kartuleid
- 500 g kalkunifileed
- 2 spl rapsiõli
- Soola, pipart
- 1 tl magusat tšillikastet
- 1 punane paprika
- 3 tomatit
- 1 punane sibul
- 1 küüslauguküüs
- 2 spl palsamiädikat
- 1 peotäis värsket basiilikut



Keeda või auruta kartulid pehmeks. Lõika kalkunifilee kuubikuteks. Kuumuta pannil õli ja pruunista kalkunifileed. Maitsesta soola ja pipraga. Vala peale tšillikaste ja sega läbi. Tõsta kõrvale ja hoiu soojas. Tükelda paprika, lõika tomatid sektoriteks, viiluta sibul ja haki küüslauk. Kuumuta pannil veel veidi õli ja hauta kõögivilju tasasel tulel 5 minutit. Tõsta tulelt ja sega juurde palsamiädikas. Sega juurde tükeldatud kartulid, kalkunifilee ja hakitud basiilikulehed. Serveeri kohe.

### Värsked marjad piparmündipestoga (4 portsjonit)

- 400 g värsked marju (sõstrad, vaarikad, mustikad)
- 50 g suhkrut
- 100 g India pähkleid
- Pesto
- 1 spl kõrvitsaseemneõli
- 1 peotäis piparmünti
- 1 õun

Purusta ja sega omavahel kõik pestoained ja aseta pokaali kihiti marjadega.

# REEDE

## Hommikusöök

- Banaani-kaerahelbepannkoogid, moos
- Taimetee meega

## Banaani-kaerahelbepannkoogid (8 portsjonit)

- 8 dl 2,5%-list maitsestatamata jogurtit
- 3 dl kiirkaerahelbeid
- 4 dl jahu
- 1 tl söögisoodat (või küpsetuspulbrit)
- Näpuotsatäis soola
- 2 muna
- 2 spl rapsiõli
- 4 küpset suurt banaani



Sega kaerahelbed jogurtiga ja lase 10 minutit pehmeneda. Sega suuremas kausis omavahel jahu, sooda ja sool ning lisa kaerahelbesegule.

Klopi muna õliga, lisa tainale ja sega hästi läbi. Lisa väikesteks tükikesteks lõigatud banaanid. Küpseta ülepannikoogid keskmisel kuumusel, alumist poolt umbes 4 minutit ja teiselt poolt 1–2 minutit.

## Lõunasöök

- Lihtne kanapilaff, tomati-sibulasalat õlikastmega
- 2 viilu teraleiba määrdemargariiniga
- Melon
- Koorejäätis

## Lihtne kanapilaff (2 portsjonit)

- 1 kanakints (ca 200 g)
- Soola, pipart
- 1 dl hakitud sibulat
- 3 küüslauguküünt
- 0,5 punast paprikat
- 1 spl rapsiõli
- 1 dl pruuni riisi
- 1 dl musti konservube
- 2 tl Vahemere ürdisegu
- 2 dl kanapuljongit



Maitsesta kanakints soola ja pipraga, aseta küpsetuskotti ja küpseta umbes 185-kraadises ahjus valmis. Haki sibul, küüslauk ja paprika. Kuumuta paksupõhjalises potis õli ja prae sibul ning küüslauk selles kuldseks. Seejärel lisa paprikakuubikud ja kuiv riis. Kuumuta 2–3 minutit. Nõruta konservoad ja sega koos ürdisegu ning puljongiga riisi hulka. Tõsta segu kuumakindlasse küpsetusvormi (kuivamise vältimiseks kata fooliumiga) ja küpseta 40 minutit keskmisel kuumusel. Serveerimiseks lõika ahjukanast pikad ribad ja aseta riisivormi peale.

## Õhtusöök

- Hernesupp *mozzarella*ga
- 1 viil terasaia määrdemargariini ja juustuga
- Mustasõstrakissell kohupiimaklimpidega

## Hernesupp *mozzarella*ga (4 portsjonit)

- 1 spl rapsiõli
- 1 väike sibul
- 500 g värsked või külmutatud herneid
- 7 dl kanapuljongit
- 100 g *mozzarellat*



Kuumuta õli potis, lisa hakitud sibul ja prae paar minutit. Lisa herved ja kanapuljong, kuumuta keemiseni ning keeda 10 minutit. Lisa tükeldatud *mozzarella* ja püreeri supp sauseguriga ühtlaseks. Serveeri kohe.

## Mustasõstrakissell kohupiimaklimpidega (4 portsjonit)

- **Kissell**
- 400 g värsked või külmutatud musti sõstraid
- 2 dl suhkrut
- 1 spl kartulijahu
- 12 dl vett
- **Klimbid**
- 300 g rasvata kohupiima
- 4 muna
- 4 tl suhkrut
- 6 spl nisujahu



Vala sõstrad sõelale ja suru puulusikaga katki, et eralduks võimalikult palju mahla. Vala järelejäänud kestad potti, kalla peale vesi, lase keema ja kurna. Vala vedelik potti ja aja keema. Segu hulka suhkur ja vähese veega segatud kartulijahu. Kuumuta keemiseni, ent ära keeda, vaid tõsta tulelt. Segu juurde kuumutamata sõstramahl ning jäta jahtuma. Segu kohupiim munade, suhkru ja jahuga läbi. Aja vähese soolaga maitsestatud vesi keema, tõsta sinna teelusikaga väikesed klimbid ja keeda neid seni, kuni need tõusevad pinnale. Tõsta klimbid vahukulbiga välja ja lase jahtuda. Serveerimisel lisa kohupiimaklimbid mustasõstrakissellile.

# LAUPÄEV

## Hommikusöök

- Aprikoosi-kaerahelbepuder pähklite ja vahtrasiirupiga
- Taimetee meega

## Aprikoosi-kaerahelbepuder pähklite ja vahtrasiirupiga (2 portsjonit)

- 2 dl vett
- 2 dl piima
- 1,5 dl täisterakaerahelbeid
- 0,5 dl kaerakliisid
- Soola
- 2 spl suhkrut
- 1 dl kuivatatud aprikoose
- 2 spl Kreeka pähkleid
- 2 spl vahtra- vm siirupit

Kuumuta vesi ja piim keemiseni. Lisa kaerahelbed, kaerakliid, sool, suhkur ja hakitud kuivatatud aprikoosid. Hauta kaanega kaetult tasasel tulel umbes 10 minutit. Serveerimisel lisa hakitud pähklid ja vahtrasiirup.

## Lõunasöök

- Peedi-hakklihapajaroog estragonikastmega, marineeritud kurk
- 2 viilu teraleiba
- Piim
- Viinamarjad

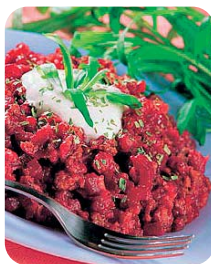
## Peedi-hakklihapajaroog estragonikastmega (4 portsjonit)

### Pajaroog

- 300 g värsket peeti
- 1 sibul
- 1 spl rapsiõli
- 400 g veisehakkliha
- 1 puljongikuubik
- 5 dl vett
- 2 dl metsikut riisi
- 2 spl värsket hakitud estragoni
- 1 spl värsket hakitud peterselli
- Soola

### Estragonikaste

- 2 dl 2,5%-list maitsestatamata jogurtit
- 0,5 dl sidrunipipart
- 1 spl värsket hakitud estragoni



Riivi peet jämeda riiviga ja haki sibul ning kuumuta neid õlis. Lisa hakkliha ja pruunista. Kalla juurde kuubikust valmistatud puljong, riis ja estragon, hauta aeg-ajalt segades 20 minutit. Maitsesta soola, estragoni ja peterselliga. Kastmeks sega maitsestatamata jogurt estragoni ja sidrunipipraga ning serveeri pajaroa kõrvale eraldi kausikeses.

## Õhtusöök

- Lihtne kõrvitsapüreesupp
- 4–5 viilu küüslaugusaia
- Jogurti-puuviljamagustoit

## Lihtne kõrvitsapüreesupp (2 portsjonit)

- 0,5 l köögiviljapuljongit
- 800 g puhastatud kõrvitsat
- 1 sibul
- 2 küüslauguküünt
- 0,5 tl jahvatatud muskaatpähklit

Kuumuta köögiviljapuljong keemiseni. Lisa tükeldatud kõrvits, hakitud sibul ja peenestatud küüslauguküüned. Hauta tasasel tulel 20 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Pürestast suppi ning pane uuesti potti. Maitsesta muskaadi, soola ja pipraga ning kuumuta läbi.

## Jogurti-puuviljamagustoit (6 portsjonit)

- 500 g nõrutatud konservvirsiku- või pimiviile
- 500 g 2,5%-list maitsestatamata jogurtit
- 5–6 spl suhkrut
- Vanillisuhkrut
- 2–3 spl mandlilaaste
- 0,5 tl jahvatatud kardemoni

Tükelda puuviljad vajadusel suuremateks kaunikujuulisteks tükkideks ning jaota 6 magustoidupokaali või -kaussi. Vala peale võrdne kogus suhkrut ja vanillisuhkruga segatud jogurtit. Hoia hõrgutist kuni serveerimiseni külmas. Serveerimisel raputa igale portsjonile mandlilaaste ja jahvatatud kardemoni. Kardemon on ühelt poolt stiilseks kaunistuseks, teisalt annab magusroale võrratu lõhna.



# PÜHAPÄEV

## Hommikusöök

- Spinati-juustuomlett, lehtsalati-kurgi-tomatsalat
- Kohv suhkruga
- 1 viil rukkileiba määrdemargariiniga

## Spinati-juustuomlett (4 portsjonit)

- 8 muna
- 50 g riivitud Parmesani juustu
- 1 peotäis spinatilehti
- 1 peotäis värsket basiilikut
- Soola, pipart
- 2 spl rapsiõli
- Peale 2 spl Parmesani



Klopi munad lahti, lisa riivitud Parmesan, hakitud spinati- ja basiilikulehed, sool ja must pipar. Kuumuta pannil õli, vala sinna munasegu ja küpseta paar minutit. Kata pann taldrikuga ja kuumuta omlett taldrikule. Libista omlett taldrikult tagasi pannile ja küpseta veel paar minutit teiselt poolt. Puista omletile riivitud Parmesani ja serveeri kohe.

## Lõunasöök

- Pikkpoiss peekoni ja köögiviljadega, keedetud kartul, kaalika-ananassalat
- 2 viilu teraleiba
- Kruubi-õunapuder piimaga

## Pikkpoiss peekoni ja köögiviljadega (6 portsjonit)

- 1 pakk külmutatud köögivilju (400 g) (või eelnevalt poolpehmeks keedetud värsked tükeldatud köögiviljad)
- 3 viilu saia
- 1 sibul
- 1 dl piima
- 2 spl hapukoort
- 500 g veisehakkliha
- 2 tl hakklihamaitseainet
- 1 tl jahvatatud paprikat
- Näpuotsatäis soola
- 1 tl ürdisoola
- 150 g suitsupeekonit



Sulata köögiviljad. Tükelda sai. Haki sibul. Sega kausis piim, hapukoort, saiatükid, hakitud sibul, hakkliha, hakklihamaitseaine, jahvatatud paprika ja sool. Suru tainas küpsetuspaberile ristkülikuks, aseta keskele ürdisoolaga maitsestatud köögiviljad ja rulli kokku. Pane peale peekoniviilud. Küpseta 220-kraadises ahjus 30 minutit.

## Kruubi-õunapuder (4 portsjonit)

- 2 dl kruupe
- 5 dl vett
- 3–4 õuna
- 3–4 spl suhkrut
- 1 dl mahla

Keeda kruubid veega poolpehmeks, lisa õunaviilud ja keeda pehmeks. Maitsesta suhkruga ja mahlaga. Serveeri piimaga.

## Õhtusöök

- Peedi-porgandipannkoogid, maitsestatud jogurt, jääsalati-idusalat
- 1 viil teraleiba
- Mahl

## Peedi-porgandipannkoogid (2 portsjonit)

- 3 dl riivitud peeti
- 2 dl riivitud porgandeid
- 2 dl hakitud sibulat
- 1 muna
- Näpuotsatäis soola, pipart
- 2,5 spl nisujahu
- 2 spl rapsiõli



Riivi värsked kooritud köögiviljad ja sega omavahel. Sega köögiviljade hulka hakitud sibul, muna ja maitseained. Lisa massi hulka jahu ja sega korralikult läbi. Kuumuta pannil õli ja prae kotlette mõlemalt poolt umbes 4 minutit. Aseta kotletid ahjuplaadile ja küpseta lõpliku valmimiseni ahjus 150 kraadi juures.

## Juurviljad, köögiviljad, aedviljad – mis neil vahet on?

Aedviljad hõlmavad nii köögivilju kui ka puuvilju ja marju. Köögiviljad jaotatakse söödava osa järgi juurviljadeks (nt peet, porgand), viliköögiviljadeks (tomat, paprika), kaunviljadeks (herned, oad), lehtköögiviljadeks (peakapsas, lehtsalat, maitsetaimed), õisikköögiviljadeks (lillkapsas) jne. Toitumissoovitustes käsitletakse köögiviljade all ka seeni; puuviljade ja marjade rühma kuuluvad kõrvuti aias kasvavatega ka kõik metsamarjad, samuti arbuus, melon ja banaan. Köögivilju on maailmas üle 1200 liigi, millest laialdaselt kasvatatakse ligikaudu 600. Eestis kasvatatakse umbes 30 erinevat liiki köögivilju.

## Kui palju säilib vitamiine külmutatud puu- ja köögiviljades?

Köögiviljade pikaajaliseks säilitamiseks ilma suurte vitamiinikadudeta on külmutamine kõige sobivamaks meetodiks. Paljud uuringud kinnitavad, et õigesti külmutatud köögiviljad kaotavad väga väikese osa oma vitamiinide sisaldusest. Kiiresti külmutatud köögiviljad kaotavad küll mingil määral C-vitamiini, B<sub>1</sub>- ja B<sub>2</sub>-vitamiini hulk aga praktiliselt ei muutu. Samuti ei vähene külmutamisel peaaegu üldse mineraalainete ja kiudainete sisaldused.

## Kuidas ma saaksin kõige lihtsamalt süüa 5 peotäit?

Soovituslik kogus tuleks ära jagada kogu päeva peale. Näiteks hommikuse pudru peale sobivad imehästi värsked või külmutatud marjad. Oodeteks on sobilikud erinevad puuviljad, toorsalatid ja mahl.

Lõunases supis sisaldub tavaliselt juba vähemalt üks portsjon köögivilju. Samuti tuleks jälgida, et praad oleks kokku pandud taldrikureeglit järgides – pool taldrikust moodustagu värsked ja/või aurutatud-hautatud-keedetud köögiviljad.

Kuna õhtusöök võiks olla pisut kergem kui lõunasöök, siis sobivad selleks ideaalselt köögiviljasalatid, millesse on lisatud pisut kana, kala või kodujuustu.



Vaata retsepte: [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee) ja [toidutare.ee](http://toidutare.ee)