

The image features three thick, raw salmon fillets arranged horizontally on a light-colored wooden cutting board. The salmon has a vibrant pinkish-red hue and a visible white fat layer along the bottom edge of each piece. To the right of the fillets, there are several sprigs of fresh green rosemary. In the foreground, a single large, light green leaf, possibly basil, is placed on the board. The background is softly blurred, showing several whole yellow onions. A thin, light pink horizontal line runs across the middle of the image, passing behind the text. In the bottom-left corner, there is a solid pink circular graphic element.

SEALIHA

SEALIHA

Tallinn 2012



Raamat on valminud Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoja ja Eesti Tõuloomakasvatuse Liidu koostöös
Tekstide autor: Enn Tobreluts

SEALIHA



- Lk 5 Kilde Eesti tööstusliku lihatöötlemise ajaloost*
- Lk 7 Fakte liha kohta*
- Lk 9 Sealiha*
- Lk 10 Sealihast kulinaarsete tükilihade enimlevinud kasutusala*
- Lk 15 Nipid liha valmistamiseks*
- Lk16 Sealiha maitsestamine*
- Lk 28 Ahjus küpsetamine*
- Lk 30 Grillimine*
- Lk 32 BBQ (Barbecue)*
- Lk 34 Moorimine ja hautamine, praadimine ja friteerimine*
- Lk 36 Keetmine ja aurutamine*
- Lk 37 Suitsutamine*
- Lk 38 Soolamine ja kuivatamine*
- Lk 39 Wokkimine*
- Lk 40 Retseptid*

KILDE EESTI TÖÖSTUSLIKU LIHATÖÖTLEMISE AJALOOST

Meie põhjamaises kliimas on liha asendamatu toiduaine. Juba inimkonna algusaegadest saadik on liha siin kandis olnud üks olulisemaid toidutegemise komponente. Esialgu kasutati metsloomade ja -lindude, seejärel juba ka kodustatud loomade ja lindude liha. Pidevalt on arenenud toiduvalmistamise meetodid ja liha kulinaarse kasutamise võimalused.

Liha on toitude kuningas, iga korraliku köhutäie alus ja täiusliku toidulaua eeldus. Lihast on esindatud kõik jõu ja energia saamiseks vajalikud ained. Läbi aegade on liha kuulunud võitjate, elu peremeeste toidulauale.

Esimesi teateid Eestist suitsu- ja soolaliha väljaveo kohta on leitud 19. sajandi lõpul, kui eksportkaupade nimekirjades on need tooted ära märgitud. Sel perioodil muutus Eestimaa kubermang lihloomade pidamise piirkonnaks, mida soosis Peterburi suhteline lähedus. Loomakasvatus arenes jõudsalt kubermangu keskosas, kuhu oli koondunud piiritusetööstus. Selle tootmisjääd oli suurpärase nuumasööt. Nii kohtas tihtilugu mõisate piiritus- ja õllevabrikute läheduses nuumhärjatalle. Kuid juba siis küpses lihakaupmeeste peades mõte, et kohalik liha oleks soodus eksportkaup, selle asemel, et Peterburi loomade kupeldajad, tapamajad, vorstivabrikandid ja ka poodide omanikud kogu vaheltkasu endale võtavad. Tekkis vajadus eksporttapamajade järele. 1885. aastal asutas insener Heinrich Kolshorn Rakvere lähedal Kulina mõisakeskuses esimese eksporttapamaja. Algas elav kaubavahetus

Peterburi ja aasta hiljem ka Inglismaale. Äri läks aga nii hästi, et juba 1889. aastal ostis insener Kolshorn krundi Tapale ja taotles luba ehitada sellele „Lihatoodete vabrik“. Sama aasta lõpupoole turustati selle vabriku tooteid nii Eestimaal kui ka Liivi- ja Kuramaal, aga ka Peterburis, Moskvast, Jamburis ja Narvas asuvates firmakauplustes.

Kuna Kolshornil olid kõik vajalikud seadmed liha ekspordi ettevalmistamiseks, siis palusid peagi ka Eestimaa Põllumajanduse Ühinguusse kuuluvad liikmed (peamiselt Eesti mõisnikud) tema abi liha müügil ning peatselt võis Eesti liha osta ka Hamburgi turul. Siiski jäi see koostöö teadmata põhjustel üürikeseks ja Tapa lihavabriku likvideerimisel 1897. aastal hakkasid mujal Eestis tekkima esimesed väiksed vorstitöökohad-lahitallid. Tapa lihatööstuski ei jäänud tühjaks ja sealgi tegutses edasi uus omanik.

Vorsti valmistamisel on Eestis pikk ajalugu. Vorste tegid vanad eestlased erinevate pühade ja tähtpäevade puhul. Ka liha suitsutamine oli neile tuttav. Eestis olid levinud jahu-, tangu- ja verivorstid. Valmistati vorstipuder, vorstiroog, makipuder ja see topiti pulga abil läbi loomasarve soolde. Kasutati enamasti seasooli, vähem lamba- ja veisesooli, mis olid puhastatud, soolatud ja parajaks lõigatud. Vorste keedeti pajas ja enne söömist küpsetati veel ahjus või kerisel krõbedaks. Veri oli aga muistsetele eestlastele ohverdamisvahendina (arvati, et veres peitub loomahing) püha, seepärast on ajaloolaste arvates verivorste siinkandis hakatud tegema suhteliselt hilja.

Müügiks vorste valmistavaid vorstimeistreid nimetati vorstmaakeriteks. Nad kasutasid algul üsna samasugust primitiivset tehnoloogiat kui koduperenaisedki. 19. sajandil seoses masinatööstuse arenguga aga saabus ka siia erinevaid mehaanilisi abivahendeid nagu lihahunt, lihakutter, vorstitoppimismasin, kõrnepress jmt. Lisaks vorstidele valmistati ka mitmesuguseid sinke. Eestimaal leiduski tol perioodil ohtralt

pisikombinaate, s.t. et lihunikul oli lahitall ja samas ka mõned ruumid liha suitsutamiseks ja vorstide valmistamiseks. Lisaks oli neil tänava ääres ka kauplus oma toodete müügiks. Vorstitööstused kasutasid esialgu välismaalt sissetoodud vorstimasinaid, kuid juba 1898. aastal hakati ka Eestis tootma vorstitööstuse seadmeid.

Eksporttapamajad tuli varustada ka külmuurumidega, kus hoida liha ja valmistoodangut. Külma sai tol ajal ilmselt looduslikku jääd kasutades, sest külmutusseadmeid veel ei tuntud.

Tänapäeval on lihatöötlemine Eestis hästi arenenud. Lihakäitlemisettevõtteid on Eestis paarisaja ringis ja kaupluselettidel liha- ja vorstitoodete ning sinkide valik rikkalik. Samuti ei leia kuskilt mujalt maailmast nii suure valikuga grilltoodete (marinaadis lihad, toorvorstid) sortimenti kui seda on Eestis. Eestlased on kõvad grillijad ka maailmas toimuvatel grillivõistlustel. Seega täiesti kindel on see, et Eesti on maailma üks juhtivaid grilliriike!

FAKTE LIHA KOHTA

Üks põhilisi inimesele eluks vajalikke toitaineid on valk ehk proteiin, millest päevas on vaja saada umbes 15 protsenti kogu toiduenergiast. See ei ole väga suur kogus, aga see-eest on väga vajalik ehitusmaterjal organismile. Valku on vaja toiduga saada iga päev, sest selle varusid organismis ei moodustu. Valgukogus sõltub konkreetse toiduvalgu väärtusest – selle aminohappelisest koostisest. Aminohapped määravad ära valgusid struktuuri ja funktsiooni. Selleks on vajalik, et põhiosa toiduvalkudest oleksid loomse päritoluga: muna, piimatooted, linnuliha, taine sealih, veiseliha, lambaliha, kala jne. Nendest saab inimene vähima energiakuluga kätte kõik vajaliku. Tervislik on süüa nii, et vähemalt 75 protsenti oleks taimsed toiduained, kuni 25 protsenti aga loomsed toiduained.

Inimene on olemuselt segatoidu sööja, seega ka lihasööja. Liha on üks täisväärtuslikumaid toiduaineid ning annab meie kehale vajalikku materjali lihaste ehitamiseks, annab tugevust ja elujõudu.

Liha koostisosadest moodustavad valgud kuni 20 protsenti, suur osa on vett (70 – 75 %), veel on lihas rasvu ja mineraalaineid. Mida rasvasem liha, seda vähem on selles valke ja vastupidi. Lihavalkudes olevad asendamatud aminohapped on inimesele sobivas vahekor-

ras. Loomsed valgud seeduvad suhteliselt täielikumalt ja kiiremini ning organism omastab nende koostisosi hõlpsamalt.

Lihas on väga vähe süsivesikuid – glükogeeni, mida nimetatakse ka „loomseks tärgliks“. Seda on rohkem metsloomade lihas. Liha on väärtuslik ka mitmete mineraalainete poolest. Neid sisaldab peamiselt tailiha ja ka lihast valguv lihamahl. Lihas on naatriumi, fosforit, kaaliumi, magneesiumi, väevliühendeid ja eriti väärtuslikku rauda. Punasel lihas sisalduvat rauda omastab organism hästi ja selle poolest on liha asendatu. Raud on vajalik vereloomes ja verevärvniku moodustumisel. Sellepärast peetakse vajalikuks süüa punast liha 2 – 3 korda nädalas. Vajaliku rauakoguse saamiseks piisab aga üpris väiksest kogusest – ligikaudu 50 g korraga. Lihas leidub ka B-rühma vitamiine, eriti oluline on vereloomes B12 vitamiin, rasvasemas lihas on aga ka rasvlahustuvat A vitamiini.

Eesti toidusoovituste kohaselt peaks päevas sööma 100 g liha või kala, suuremakasvulised mehed aga topeltkoguse. Kindlasti kuuluvad siia ka lihatooted. Erinevaid variante leiab igaüks enda maitse ja vajaduste järgi.

Allikas: toitumisspetsialist Mai Maser

Miks peab liha sööma?

- Liha on üks tähtsamaid toiduaineid, millest saame eluks vajalikke toitaineid (loomseid valke, vitamiine, mineraalaineid jne) ja energiat.
- Lihal on kõrge energeetiline väärtus. Liha söömisel saame lisaenergiat.
- Lihast leiduvad vitamiinid ja mineraalained teevad lihast väärtusliku kõhutäite, mistõttu tugevneb organismi vastupanu stressile.
- Hästi valmistatud ja kaunilt serveeritud liharoa söömine on tõeline nauding, eriti, kui sellele lisanduvad sobiv jook, meeldiv seltskond ning meelepärane ümbrus.
- Liharogade söömisel tekib täiskõhutunne, mis püsib mitu tundi.
- Liha mittedöömimine võib tekitada tervisehäireid, sest inimene vajab tasakaalustatud kogustes loomset ja taimset toitu.
- Liha on mitmekülgsede kasutusvõimalustega ja sobib paljude toiduainetega.

Tasub teada

- Liha osakaalu menüüs peaksid suurendama inimesed, kes teevad rasket füüsilist tööd või koormavad oma lihaseid intensiivselt muul viisil.
- Kaalujälgijad peaksid eelistama väherasvast liha, näiteks veiseliha, taist sealiha, küüli-

kuliha, nahata linnuliha jne. Hästi sobib sisefilee, mis on kõige pehmem ja õrnem tükiliha.

- Liha ja lihasaaduste normiks peetakse päevas umbes 175 grammi.

Tähelepanekuid liha söömisest

Liha on muutunud eestlaste toidulaual järjest olulisemaks. Ühelt poolt on sellele kaasa aidanud suurem teadlikkus, teisalt küpsetamisviiside rohkus. Kindlasti mängib rolli ka kauplustes saadaolev lai lihavalik, mis ärgitab proovima uusi põnevaid maitseid. Lihatarbimise trendid ja tavad on maailmas piirkonniti üsna erinevad. Paljudes riikides on tähtsal kohal veiselihast toitude valmistamine, teistes jällegi lambaliha. Eestis süüakse kõige rohkem sealiha, järgnevad broileri-, veise- ja kalkuniliha. Vähesel määral leiab polettidelt lamba-, vasika-, küüliku- ja ulukiliha.

Läbi aegade on eestlased armastanud sealiha ja nii on see ka tänapäeval. Sealih oli, on ja jääb eesti köögi alustalaks.

Keskmine eestlane tarbib keskmiselt 73,1 kg liha ja lihatooteid aastas, millest umbes poole moodustab sealiha. Sellele vaatamata müüakse meil ühe elaniku kohta poole

SEALIHA

vähem sealiha kui näiteks Hispaanias või Taanis. Kokkuvõttes süüakse mujal Euroopa Liidus 10kg võrra rohkem liha kui Eestis. Eestimaise sealiha kvaliteet on väga kõrge ning seakasvatusele investeeritakse meil järjest enam. Eestis müüdavast lihast ongi valdav enamus kodumaise päritoluga. Eelistame kodumaist liha eelkõige usaldusväärsuse, värskuse ja kõrge kvaliteedi tõttu. Just nimelt kvaliteet ongi lihavaliku puhul kõige olulisem näitaja.

Kui vaadata maailma juhtivaid seakasvatusriike, siis on meie numbrid siiski üsna väikesed. Maailma suurimad seakasvatajad on Hiina, USA, Brasiilia, Hispaania, Taani ja Saksamaa. Näiteks Taanis kasvab ühe inimese kohta ligi 5 siga, samal ajal kui Eestis on see arv 0,25.

Wikepeediast loeme, et kodusiga ehk siga (*Sus domestica* või *Sus scrofa domestica*) on liik või alamliik sõralisi perekonnast siga. Sigu kasvatatakse enamasti toiduks. Täiskasvanud isast siga nimetatakse kuldiks, emast siga aga emiseks. Noorsigu nimetatakse põrsasteks ja veidi vanemaid kesikuteks. Kohitsetud isast siga nimetatakse orikaks. Sealiha osatähtsus kogu Eesti lihatoodangus on praeguseks kasvanud 62 protsendini ja see on toodetavatest lihaliikidest esikohal.

Sealiha on välimuselt hele, rasva sisaldusega liha. Sea rümp kaalub keskmiselt 60 – 75 kg ja jaguneb põhiliselt kolmeks osaks: esi-, kesk- ja tagaosaks. Esiosa jaguneb omakorda kaela- ja abatükiks, esikoodiks ning põseks, keskosa selja- ja küljetükiks. Tagaosas asuvad tagaosaks lihased ja tagakoot. Sea rümp saetakse enne tükeldamist pikkupidi pooleks. Tükeldatav sea poolrümp on ilma pea, jalgade ja sabata, viimased on eraldatud töötlemisel koos teiste tapasaadustega. Sea rümba tükeldamist alustatakse kõige väärtuslikumast kulinaarsest tükist ehk sisefileest, et vältida sellesse sisselõigete tegemist. Seejärel eraldatakse LINK-rümbsaadeks: tagaosaks (u 10 – 12 kg), esiosaks (u 10 – 12 kg) ning keskosa seljatükiks (u 6 kg) ja küljetükiks (u 6 kg), need omakorda aga kulinaarseteks tükkideks.

SEALIHAST KULINAARSETE TÜKILIHAEDE

Kaelakarbonaad on mõnusalt mahlane liha – eelistatuim kondita grill-liha ja parim tooraine šašlökiks. Sobib väga hästi



ka ahjupraeks, hautamiseks, barbeque'ks ja praadimiseks. Kaelakarbonaad on ka enimmüüdud tükiliha Eestis.

Abatükk on ilma kondita, sobib šašlökiks, guljašiks ja muuks kastmelihaks. Kondiga või kondita abatükk on hea valik



ka küpsetamiseks ahjupraena ja asendamatu supi sees. Abatüki lihased on ebakorrapärase, üsna soonelised, seepärast on see mõningase rasvasisaldusega liha soodsas hinnaklassis.

Tagaosa lihased (sisetükk, välistükk, pähklitükk, ristluutükk) on sobivaimad ahjupraeks, kas kamara ja kondiga või ilma. Parim suitsusingiks, guljašiks ja strooga-



noviks, sobib ka woki- ja pajaroaks ning šašlökiks. Tagaosast hinnatuim on sisetükk. Tagaosa lihased moodustavad korrapärase lihastegrupi. See on ilusa löikepinna ja napi rasvasisaldusega liha.

ENIMLEVINUD KASUTUSALAD

Välisfilee sobib grillimiseks ja praadimiseks minutipihvide, libliktükkide ja lõikudena, paneerituna, samuti ribadena wo-



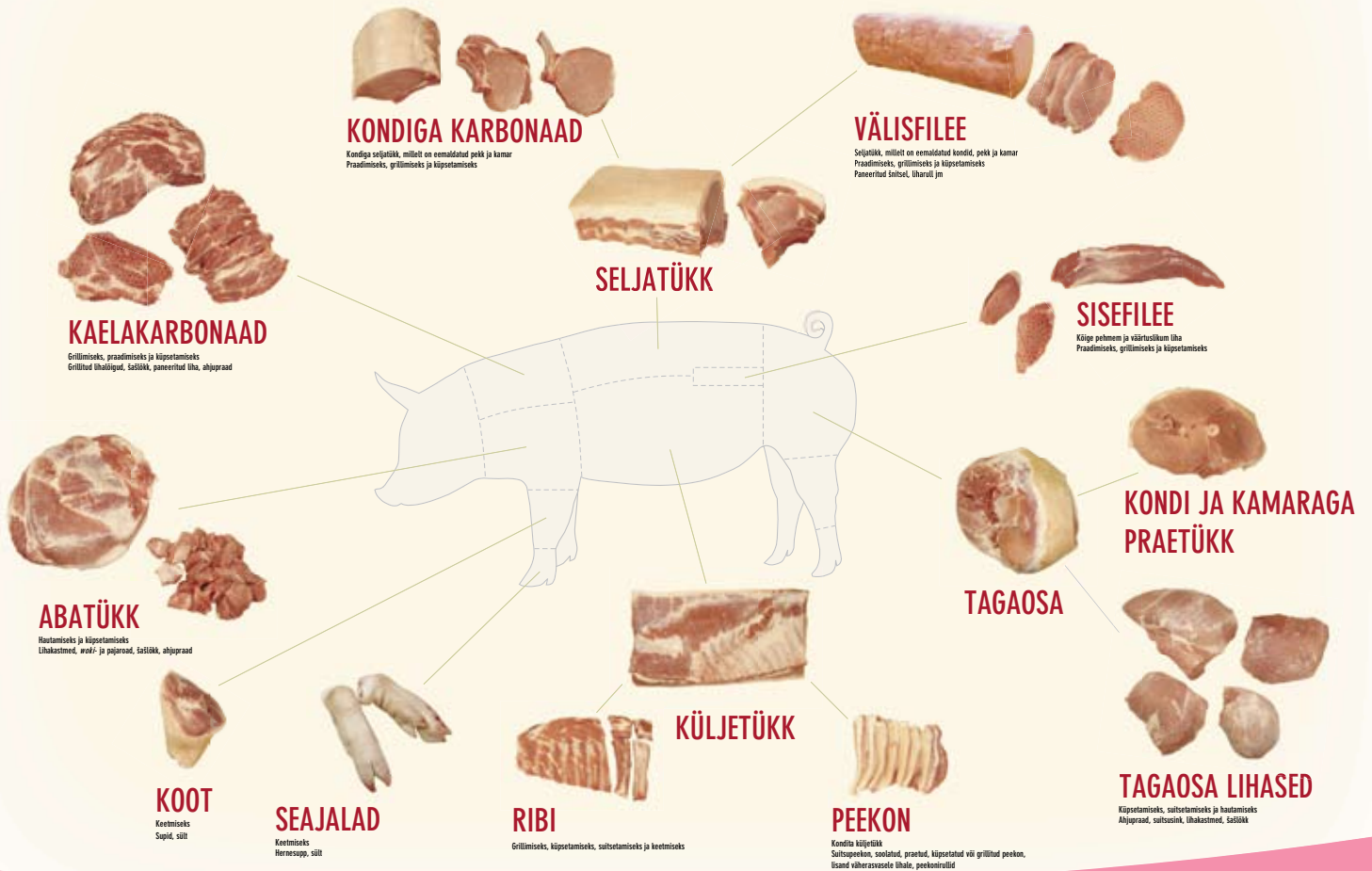
kiroogadesse. Mõnusa ahjuprae saab kamaraga välisfileest. Maitsvad on ka täidistega fileerullid ja fileetaskud. Seljatüki lõigud (st välisfilee kondiga, kamaraga) ning seakarree (st välisfilee kondiga, kuid kamarata) sobivad ahjus küpsetamiseks, lisaks grillimiseks, suitsutamiseks ja praadimiseks. Välisfileed iseloomustab väga puhas lõikepind, puhas tailiha, ühtlane ja korrapärane välimus. Ettevalmistamise ja küpsetamise käigus peab olema eriti ettevaatlik, sest välisfilee on üsna kuiv liha ja seetõttu on oluline mitte kaotada väärtuslikku lihamahla.

Sisefilee on pehmeim ja kalleim liha. Sobib küpsetamiseks tavalises ja barbeque-ahjus, grillimiseks, praadimiseks ja ribadena



wokiroogadesse. Puhas tailiha ja tõeliselt hõrk suutäis.

SEALIHA JAOTUSTÜKID



Peekon on mahlane, pekist ja tailihast läbikasvanud kondita küljeliha. Sobib hästi viiludena praadimiseks ja grillimiseks, suure



tükina ahjus küpsetamiseks, barbeque'ks ning suitsutamiseks. Väga maitsvad on ka peekonirullid ja -taskud erinevate täidistega. Peekonit koos ribikondi ja kamaraga võib küpsetada ahjus, grillida ja suitsutada. Ribid koos ribidevahelise lihaga on tõeliselt maitsev suutäis grillimiseks ja barbeque'ks.

Esi- ja tagakoot sobivad hästi suitsutamiseks, keetmiseks, küpsetamiseks, grillimiseks, barbeque'ks, süldiks ja supiks. Populaarne on saksapärase roog – seakoot hapukapsaga.

Sealiha pole nii sidekoerikas kui veise-liha, seetõttu ei kasutata sealihast toitude valmistamisel eelnevalt laagerdamist (v.a marinaadis laagerdamine). Mahlakust annab juurde pekk – sea rümbal paiknev tugeva konsistentsiga rasvkude. Välimuselt on sea pekk ilusa puhta valge värvusega. Erinevate seapraadide lisaväärtuseks on kamar. See jäetakse paljudel puhkudel lihale peale, näiteks suitsusinkidel ja suurematükilistel ahjupraadidel. Sealiha on mahlane ja maitsev.

Sealiha võib maitsestada nii kuiva maitseaineseugu kui ka marinaadiga. Hea on kasutada värskaid ürte, kuid need võivad olla ka kuivatatud. Sealihaga sobivad kokku paljud vürtsid ja maitseainesegud, samuti on nautitavad täidetud või pikitud sealiharoad. Kindel valik on must pipar, sibul, küüslauk, sinep, sinepiseemned, paprika, basiilik, metsaseened, Rosé pipar, Cayenne'i pipar jpt maitseained. Väga maitsev on keefirimarinaadis sealiha. Keefir annab hõrku maitset ja muudab ühtlasi liha pehmemaks.



NIPID LIHA VALMISTAMISEKS

- Liha ei tohi ettevalmistamise, maitsestamise ja grillil keeramise ajal liigselt vigastada (teha sisselõikeid), muidu jookseb lihamahl välja ning roog jääb kuivem/tuimem.
- Lihalõigud (nn steigid) tuleb alati lõigata risti lihaskiudu. Sama kehtib roa lahtilõikamise kohta pärast küpsetamist, sest see lühendab lihaskiude, tehes portsjontükid õrnemaks ja pehmemaks. Ei tohi lõigata pikikiudu, kuna siis jääb liha vintskeks ja ei ole nii maitsev.
- Lõigata tuleb liha terava noaga, et mitte närustada lõikepinda. Nuga peab libisema kergelt läbi liha.
- Ka vintskest lihast on võimalik valmistada mahlakas ja maitsev grillroog. Selleks tuleb liha küpsetada aeglaselt madalal kuumusel kinnise kaanega grillil või BBQ ahjus (ka suits pehmemdab liha).
- Liha maitsestamisega peab olema ettevaatlik, et ei kaotataks liha naturaalselt maitset. Mõõdukas maitsestamine eeldab õiget tunnetust, mis tekib kogemuste ja katsetuste kaudu.

Liha säilitamisel on väga oluline jälgida pakendil märgitud säilitamise temperatuuri ja säilivusaega. Avatud pakendis liha tuleb ära kasutada selle avamise päeval. Soolamine, maitsestamine ja marineerimine ning ka pakendamine annab lihale pikema säilivusaja.

Jahutatud lihale ja hakklihale parim säilitamistemperatuur on 0...+2°C, kuid jahutatud tükilihasid võib hoida ka +2...+6°C juures. Külmutatud liha säilitamistemperatuur on -18°C.

Liha külmutamine ja seejärel sulatamine halvendavad paratamatult liha kvaliteeti, mistõttu tasub seda pigem vältida. Samas on külmutamine hea moodus liha pikemat aega säilitada.

Liha külmutamisega viiakse temperatuur liha sisemuses -18°C-ni. Nii külmas keskkonnas ei arene enamik mikroorganisme ja liha säilib pikemat aega. Liiga pikal säilitamisel rääsub esmalt rasvkude ja siis muutub kogu liha toidukõlbmatuks – seega tuleb ka külmutatud liha puhul järgida säilivusaega.

Liha sulatamine peaks toimuma aeglaselt, muidu kaotame palju lihamahla ja liha muutub tuimaks/kuivaks. Parim temperatuur selleks on 0...+2° C. Liha võib sulatada ka tavalisel toatemperatuuril või külmkapis, millest eelistada tasub viimast. Külmkapis +6° C juures säilitab liha rohkem mahlu kui kiirsulatuse puhul. Sel juhul tuleks arvestada sulamisajaks umbes 6 tundi 500 g liha kohta, toatemperatuuril 2 tundi 500 g kohta. Sulanud liha peab kasutama toiduks nii kiiresti kui võimalik.

Parim on liha sulatada pakendis ja õhu käes. On võimalik ka vees sulatamine (maksimaalselt 18-kraadise jooksva vee all), kuid seda ainult äärmisel juhul ja ainult hermeetiliselt pakendatuna! Alles pärast sulatamist võib pakendi avada.

Maitsva liharoa valmistamisel üks olulisemaid tegevusi on maitsestamine. Hõrgutavad toidud on läbi aegade olnud meie toidulaul kõrge hinnatud ning mida aeg edasi, seda rohkem inimesed väärtustavad hästi maitsestatud roogi. Liha maitsestamiseks võib kasutada erinevaid maitseaineid ja ka värskeid ürte. Maitsestada võib nii kuiva maitseaineseuga kui marinaadis. Hästi sobib marinaadi koostisesse punane vein, millele võiks lisada erinevaid maitseaineid, sealhulgas veidi küüslauku jm värskeid ürte (rosmariin, tüümian jne). Lisanüansse saame, kasutades puuvilju, metsamarju (nt kadakamarjad), sinepiseemneid või muud põnevat. Liha on hea ka hautada, nii püsib väherasvane liha mahlakana. Mahlakuse lisamiseks võib sealiha pikkida või mähkida pekisema sealihaga, nt peekoni lõikudega. Kokkuvõttes on oluline, et me millegagi üle ei pingutaks, oluline on säilitada ka liha naturaalne hõng ja maitse.

Maitseainetest üldiselt

Liha maitsestamiseks kasutatakse vürtse, ürte, maitseainesegeid ja -soolasid, maitseäädikaid ja kastmeid, kuid ka troopilisi vilju, puu- ja köögivilju, metsasaadusi ja muid lisandeid. Kõik need lisavad roale maitset,

MAITSESTAMINE

aroomi, head väljanägemist (sh ka värvi), säilivust ja tervislikkust, mis on äärmiselt olulised liha nauditavaks muutmisel. Kaudselt mõjutavad maitset ka ümbritsev keskkond, kus toitu serveeritakse, lisaks enda meeleolu ja tarbimisharjumused. Igal inimesel on talle ainuomased toitumistavad, seda ka liha osas (nt soola osakaal, vürtsikus, rasvasus jms).

Ebaõnnestunud maitsestamise korral on tulemuseks mittesooitud maitsega liha, mis on kas liigselt soolane või mage, hapu või mõru, magus või vürtsikas. Seega peab maitseainete lisamisel olema üsna ettevaatlik. Mõõdukas maitsestamine eeldab õiget tunnetust, mis tuleb katsetamise ja kogemuste kaudu.

Paljud inimesed soovivad vähendada toidus soola kogust, kuid ei suuda seda teha, sest siis ei tundu toit nii maitsev. Siiski on olemas võimalusi, kuidas soola vähem tarbida. Liha maitsestamisel on soovitatav vähendada soola hulka tasapisi, alustades igapäevasemast toidust. Asendusaineteks sobivad vürtsid ja ürdid koos hapuka toiduainega (jogurt, sidrun vms) või maitseäädika ja suhkruga.

Ürdid

Ürdid on maitsetaimede maapealsed osad, mida võib kasutada nii värskelt kui kuivatatult. Värskeid ürte võib kasutada tervelt või peenestatuna, kuid neid ei ole hea hoida vees – siis lähevad kaotsi vees lahustuvad vitamiinid. Kuivatatuna on ürdid nõrgema maitse ja aroomiga. Lihale tasub neid lisada viimasena, nii saame parema maitse.

Basilik on üks vanemaid ja populaarsemaid maitsetaimi maailmas. Tegu on tugeva lõhna ja veidi vürtsika maitsega ürdiga, mida kasutatakse eriti palju Vahemere maade köögis. Sobib nii värskelt kui kuivatatuna hakkliha, sealihaga ja ka teiste lihade, samuti tomatiroogade maitsestamiseks. Rahustava toimega ja laiade mahlaste lehtedega ürt.

Estragon on väikeste peenikeste lehtedega ürt, millel on mahe, mündiga sarnane maitse. Saadaval värskena ja kuivatatuna. Sobib veise-, uluki-, lamba ja linnulihaga, samuti maksaga.

Rosmariin on ainulaadse lõhna ja aromaatselt pikantse maitsega, veidi vürtsikas ja mõrkjas ürt, mis on pärit Vahemere äärest ning on saadaval värskena ja kuivatatuna. Sobib lambalihaga, samuti veise-, uluki-,

sea- ja linnulihaga, maksa ja neeruga ning erinevate marinaadide koostisesse.

Tüümian (värske aed-liivatee) on kergelt vürtsika, õrnalt magus-pehme, aromaatselt sooja maitsega Vahemere-äärne ürt, mille maitse sarnaneb veidi nelgi ja majoraani omaga. Toitudes kasutatakse tüümiani lehti ja noori võrseid nii värskelt kui ka kuivatatuna. Sobib hästi liharoogade maitsestamiseks ja ka kaunistamiseks. Eeterlikud õlid annavad tüümianile hea lõhna ja leevendavad peavalu. Sobib uluki-, lamba-, veise-, sea-, küüliku- ja kalkunilihaga.

Münt on väga värske ja puhta maitsega. Eestis tuntakse eeskätt **piparmünti**, mis on parim värskena. Sobib lamba- ja ulukilihaga; üldjuhul ei kasutata koos teiste ürtidega. Valuvaigistava ja põletikuvastase toimega.

Salvei on tugevalõhnaline, mõru, pisut kibeda ja vürtsikalt aromaatselt maitsega ürt, mis on parim värskena. Kasutada võiks mõõdukalt, muidu saab toit liiga tugeva maitse. Salvei on levinud itaaliapärase liharoogade valmistamisel. Sobib linnu-, lamba-, vasika- ja sealihaga, samuti maksa ja neeruga ning lihatoitude täidistesse.

Oregano ehk **pune** meenutab majoraani, kuid on tugevama, teravama ja selgepiirilise maitsega. Pisikeste karvaste lehtede ja purpursete õitega Vahemere-äärset ürti nimetatakse ka metsikuks majoraaniks.

Sobib lihakastmetesse ja pitsasse, sea-, veise-, lamba- ja linnuliha, maksa ja hakklihaga.

Koriander on selgelt äratuntava lõhna ja maitsega ürt (meenutab veidi sidrunit), mille on õrnad ja sulgjad lehed. Eriti palju kasutatakse Aasia, Vahemeremaade ja Mehhiko köögis. Taime ümaratest seemnetest jahvatamise teel saadud vürts soodustab seedimist ning on põletikuvastase toimega. Sobib sea-, veise- ja linnulihaga, samuti hakklihatoitudesse.

Majoraan on kibedalt vürtsikate lehtedega ning sobib hästi kokku tüümianiga. Lisatakse vorstiroogadesse, samuti sobib linnu-, sea-, veise- ja lambaliha ning maksa maitsestamiseks.

Loorberileht on hariliku loorberipuu leht, mis muutub kuivatatuna aromaatselt ja pisut magusaks; värskena üsna kibe. Sobib pasteedi jt maksatoitude, kebabi, supi ja marinaadide (eriti äädikamarinaadide) maitsestamiseks. Kasutatakse ka veise-, lamba-, uluki- ja sealihaga.

Laimileht kasutatakse Tai roogade valmistamiseks.

Sidrunmeliss on õrnalt vürtsika, sidrunit meenutava maitsega ürt. Sidrunmelissi lehtedega maitsestatakse linnu- ja vasikaliha.

Sidrunputk ehk **sidrunhein** on tarvitusel Tai köögis. Tugeva sidrunimaitse ja -lõhnaga varsi saab süüa ainult õhukesteks viiludeks

lõigatuna ja ka kuivatatuna; neid lisatakse wokiroogadesse, marinaadidesse ja kastmetesse maitse andmiseks.

Leesksputk kasvab puhmastena, mille lehtedel on tugev maitse. Maitset meenutab tsitrusvilju ja sellerit. Sobib sea- ja veiselihaga.

Aed-haraputk meenutab oma väikeste roheliste lehtedega peterselli. Sobib linnuliha ja ka teiste lihadega.

Aed-piprarohi on roheliste väikeste lehtedega, vürtsikas maitsetaim. Kasutatakse lambaliha maitsestamiseks.

Apteegitill ehk **fenkol** võib maitse poolest varieeruda magusast kibedani (olenevalt sordist). Kõrge taim, pikkade nõtkete lehtede ja roheliste vartega, mis sobib sealihaga juurde nii jahvatatud/kuivatatud ürdina kui ka köögiviljalisandina, samuti võib kasutada lamba- ja linnuliha ning maksaga.

Till leiab sagedast kasutust toitide kaunistamisel. Mahedamaiteline ja magusalõhnaline sulgiate lehtedega tumeroheline taim on saadaval värskena ja kuivatatuna ning on maitset sarnane apteegitilli ja peterselliga. Sobib väikeses koguses ka lihaga, kuid on parim värskete kartulite, kala ja vähiga.

Lehtseller on siledade lehtedega, peterselliga sarnane taim. Kasutatakse tervelt või hakituna.

Petersell on toiduvalmistamisel laialt kasutatav ürt ja tõhus looduslik erguti. Mahedamaiteline kähara- ja siledaleheline petersell on parim värskelt hakituna, lisatakse toidule vahetult enne valmimist. Sobib sea-, veise- ja linnuliha, samuti täidistesse. Lehtpetersell on tugevama lõhnaga.

Hapuoblika hapukad lehed sobivad linnuliha ja erinevate ahjupraadidega.

Murulauk pärineb lauguliste perekonnast. Erkroheline värvusega, värsked, õrna, pehme ja muheda sibulamaitsega taim lisatakse toidule värskena vahetult enne serveerimist. Sobib kokku veiselihaga.

Küüslauk on teada-tuntud terviseturgutaja, sobib mõõdukas koguses kõikide liha- ja hakklihade, eriti hästi veise- ja lambaliha- ning on asendamatu komponent wokiroogades. Saadaval värskena, purustatuna ja pulbriks jahvatatuna. NB! Küüslaugule omane tugev spetsiifiline maitse ja lõhn areneb täielikult välja alles kuivamise ajal.

Sibul on laialt kasutatav üle maailma. Taime maa-alune lühivõrse koosneb mahlakatest paksudest lehtedest, mis kasvavad kihiti – nii on ka lõikepind siiruviruline. Kui koorime sibulat leiges vees või voolava sooja vee kõrval, õnnestub vältida selle tööga tavaliselt kaasnevat pisaraid. Sibula maitse muutub mahedamaks, kui leotada seda enne kasutamist külmas vees või praadida.

Eripärase lõhna ja maitsega värsked sibul või sibulapulber sobib kõigi lihadega, eriti hästi sea- ja hakklihaga. Salatite tegemisel kasutatakse ka taime rohelisi võrseid.

Porrulauk on mugulsibulast mahedama ja rohelisest sibulast tugevama maitsega lauguline. Toitudeks kasutatakse nii valget juureosa kui ka rohelist leheosa, mis on asendamatu wokiroogades ning sobib ka lihatäidistesse jm.

Spinat on leherikas roheline maitseköögivilj, mida tarvitatakse täidisenä erinevate liharullide/rulaadide valmistamisel. Sobib broileri- ja sealihaga.

Vürtsid

Vürtsideks nimetatakse naturaalseid või kuivatatud maitsetaimede, puude ja põõsaste vilju, juuri, õisi, koori, lehti ja seemneid, mis on kas terved, tükeldatud, purustatud või jahvatatud. Tervete ja värskelt jahvatatud vürtside maitse on alati aromaatssem ning originaalsem.

Pipar on kõige tähtsam ja enim kasutatav vürts. Jaguneb roheliseks-, mustaks- ja valgeks pipraks, mis kõik saadakse ühest ja samast taimest *Piper Nigrum*. Piprataimel on peenikesed oksad, südamekujulised lehed ja tagasihoidlikud õiekobarad. Viimastest arenevad marjasarnased viljad, mille värvus küpsemise jooksul muutub rohelisest punaseks, mustaks ja kollakasvalgeks. Pipar on

väga aromaatselt lõhna ja tugeva maitsega ning on parim värskelt jahvatatuna.

Roheline pipar on toores pipramari, pipardest kõige värskema ja aromaatsema maitsega (mahedam kui valge- ja must pipar). Müüakse kuivatatud teradena, purustatuna ja konserveerituna veiniäädikalahuses. Kasutatakse kastmete, sea-, veise- ja lambaliha, hakkliha, maksa ja ka teiste lihadega maitsestamiseks.

Must pipar saadakse poolküpselt pipramarjast. Kuivatatuna on marjad krimpsus, pruunikat või mustjaspruuni värvi. Must pipar on pipardest vürtsikaim, tugeva aroomi ja täidlase maitsega. Saadaval kuivatatud teradena, tükeldatuna, purustatuna ja jahvatatuna. Sobib hakkliha, veise- ja sealihaga ning ka kõigi teiste lihadega ja toitudega; on seedimist soodustava toimega. Maailmas enim levinud maitseaine! Parim on see just värskelt purustatuna.

Valge pipar on peaaegu küps pipramari, piparde seast kõige teravam. Parima kvaliteediga jahvatatud valge pipar on saadud pipratuumast, kus on kõige rohkem eeterlikke õlisid. Saadaval kuivatatud teradena, purustatuna ja jahvatatuna. Sobib väheses koguses liha, hakkliha ja maksa maitsestamiseks, aitab kõhukinnisuse vastu.

Rosé pipra näol on tegu troopilise puu pisikeste punaste läikivate marjadega. Müüakse kuivatatud terapiprana ja purusta-

tuna. Kergelt magusa, koriandrit meenutava maitsega vürts, mis sobib sea-, vasika- ja linnulihaga.

Cayenne'i pipar on tavaliste punaste tšillikaunade (paprika lähedane sugulane) jahvatamisel saadud, tõeliselt põletava maitsega erkpunane vürts. Väikseid terava-maitselisi (u 20 korda teravam kui paprika), värvuselt oranže kuni tumepunaseid kaunu tarvitatakse nii värskest kui ka kuivatatult / jahvatatult, viimasel juhul Cayenne'i pipra nime all. Mõõdukas koguses sobib grillitud / praetud linnu- või sealihale ilusa värvi ja terava maitse andmiseks; vereringet ergutava toimega.

Tšillipipar on erinevate tšillikaunade jahvatamisel saadud punane vürtsisegu. Kokku on maailmas üle 150 sordi tšillilisi – väikesed tulised piprakaunad, mis on ka valuvaigistava toimega. Kehtib reegel: mida väiksem kaun, seda tulisema maitsega. Kasutatakse üsna palju ka põletavat jalopenot. Tšillit võib meie kauplustest leida värskena köögiviljaletist ning kuivatatult jahvatatuna maitseaineriivulist. Sobib tuliste idamaiste ja Mehhiko roogade maitsestamiseks.

Punane paprika on rikkaliku punase värvusega, pehme ja magusa lõhnaga. Paprikaid on mitut sorti, erineva värvi, kuju ja maitsega. Jahvatatuna müüakse kuivatatud punast paprikat, mis on kohane komponent maitseainesegudes – annab erepunase värvi.

Laialt kasutatav on ka värske paprika. Sobib hakklihaga, sea-, uluki- ja linnulihaga.

Vürtspipar (piment ehk nelkpiipar) on igihalja pimendipuu ümmargune hernetaoline vili, mille maitstes on tunda nelgi, kaneeli ja muskaadi segu. Müüakse kuivatatud teradena ja ka jahvatatuna. Sobib suppe ja äädikamarinaadide koostisesse, samuti uluki- ning teiste lihade maitsestamiseks.

Vürtsköömnen sarnaneb tavalise köömnega küll välimuselt, kuid mitte lõhnalt. Sageli nimetatakse seda ka India köömneks, mille tugevalõhnlised seemned on väga aromaatsed. Poes müüakse neid kuivatatud kujul kas tervelt või jahvatatuna. Sobivad broileri- ja lambalihaga.

Köömnen on pruuni värvi magus-terava maitsega seeme, mis kuivatatud maitseainena on eriti populaarne Saksamaal nii tervena kui jahvatatuna. Köömnen sobib broileri- ja lambaliha ning ka maksa maitsestamiseks.

Kardemon on jõuluhõnguline vürts, mida müüakse nii paksu ja pikliku kuivatatud kaunana kui ka jahvatatud aromaatsete seemnetena. Eriti hästi sobib idamaiste roogade koostisesse, samuti lambalihaga ja ka linnu- ja sealihaga.

Kaneel on vürtsikas ja magus maitseaine, mis on saadud kaneelipuu koore sisu jahvatamisel. Samuti on müügil terveid koore-

tükke. On kohane pikantsete ja idamaiste lamba-, veise- ja sealihast roogadega; aitab kõhulahtisuse vastu.

Nelk on tugeva aroomiga õienupp, mis on kuivatatuna kõva ja pruunikasmust. Parim kasutamiseks tervena, kuid saadaval ka jahvatatuna. Jõulude ajal kasutatakse kaneeli laialdaselt hõõgveini valmistamisel ja ka pikituna jõulusingi kaunistamiseks. Sobib uluki- ja sealihaga, samuti äädikamarinaadide koostisesse; toimib ka hambavalu leevendajana.

Ingver on valget värvi, täidlase ja peene aroomiga juur, mis on eriti armastatud Aasiamaades. Müüakse nii värske muhkliku juurikana kui ka kuivatatult jahvatatud kujul. Parim värskest koorituna, jahvatatuna kaotab suure osa oma maitsest. Asendamatu komponent wokiroogades, sobib linnu-, lamba- ja sealihaga.

Kurkum (kollajuur) on maitsest terav ja veidi mörkjahapukas. Erkkollase juurega taim on ingveri sugulane ning leiab laialdast kasutust India köögis ja ka mujal Kagu-Aasias. Annab toidule head maitset, värvi ja lõhna. Sobib sealihaga ja raguude maitsestamiseks, samuti kastmetesse ja marinaadidesse. Kuivatatuna jahvatatult kasutatakse ka karrisegude koostisosana.

Karri on Indiapärase maitseainesegu, kuhu kuulub keskmiselt 15 vürtsi (kurkum,

Cayenne'i ja tšillipipar, nelk, koriander, vürtsköömen, ingver, sinepiseemned, piment, sool jne). Sobib linnuliha, kuid ka sealihaga maitsestamiseks.

Tähtaniis on maitsest väga sarnane aniisiga. Seemnekestadest jahvatatud vürtsina, aga ka tervena (tähekujulisena) on see populaarne maitseandja India ja Hiina köögis. Kasutatakse wokiroogade, marinaadide ja kastmete valmistamisel.

Sinepiseemned on tillukesed kollakasvalged ja mustad seemned. Musti kasutatakse vürtsikate roogade maitsestamiseks, valgeid sinepites ja marinaadides, eriti Aasiamaade köökides. Võib lisada sea- ja ka veiselihale, jahvatatuna sinepi põhikomponent.

Seesamiseemned on suure õlisisaldusega pähklimaitselised seemned, mida tarvitatakse nii tervelt kui purustatuna. Saab kasutada hakkliharulli täidises koos saiaga, lambaliha maitsestamiseks ja muuks.

Soja on vürtsikate **sojakastmete** peamine koostisosa. Sojakastme rikkalik aroom ja tugev soolakas maitse annavad roale võrreldamatu maitseüansi. Kasutatakse marinaadides ja kastmetes, eriti palju Hiina, Jaapani jt idamaade köögis. Soola pole samaaegselt lisada vaja.

Kadakamarjad (ehk **kadaka käbid**) on väikesed, magusalt mörkjaga maitsega. Kasu-

tatakse kuivatatud kujul, tervelt või purustatult. Sobivad vürtsikate ulukliharoogadega, samuti hakklihatoitude, sea- ja veiselihaga ning marinaadide valmistamiseks. Tugevad suitsutatud toidu maitset.

Muskaatpähkel on muskaatpähklipuu aromaatselt maitsega seeme. Parim vahetult pärast riivimist, sest seistes kaotab oma maitse. Lisaks kasutatakse ka jahvatatud muskaatpähkli õit ning kuivatatud ja jahvatatud seemnekesta; kuulub osade vürtsisegude koostisesse. Sobib maksaroogadega (pasteedid) ja ka liharoogadega.

Vanill on roniorhidee kaunvili, mille sees olevad väikesed mustad terad annavad head maitset. Üsna palju kasutatakse vanillsuhkrut, mis annab ka lihale peenema maitse-nüansi; sobib maitsete tasakaalustamiseks.

Sool, suhkur ja maitseainesegud

Keedusoola (NaCl, naatriumkloriid) lisatakse enamikule lihatoitudest. Sool mõjutab liha maitset, veesiduvust ning pikendab säilivust. Võimalusel võiks soola lisada küpsemise lõppfaasis, muidu võime kaotada liigselt lihamahla. Lihale suitsumaitse saamiseks võib lihale lisada **suitsusoola**.

Meresool on sooladest prima maitsega. Koosneb puhta soola suurtest kristallidest, mis on saadud merevee aurustamisel, ning sisaldab looduslikku joodi. Ideaalne liha soolamiseks! Eriti hea on helvessool (sool

peenete helvestena).

Inkapsuleeritud soolas on iga soola tera pakitud veiserasva või toiduõli kapsli sisse. Küpsedes kapsel sulab ja toode maitsestub. Nii võime olla kindlad, et sool ei aja lihast mahla välja.

Nitritsool on liha ja lihatoodete, eeskätt tükilihatoodete puhul kasutatav segu keedusoolast ning nitritist (sisaldus 0,4 – 0,6%). Selline sool tagab lihale pärast küpsemist ilusa punase värvuse.

Suhkur on liha puhul üks maitsestamisliisand, mis pehmendab keedusoola/vürtside maitset ning takistab niiskuse eraldumist lihast. Huvitava maitsebuketit saab, kui kasutada **vanillsuhkrut**. Samuti võib tarvitada **mett** või erinevaid **siirupeid** ning **faariinsuhkrut**, mille suhkrukristalle katab tume siirup.

Lihaga sobivad ka paljud **maitseainesegud**. Näiteks liha üldmaitseaine (eriti grill-lihale), erinevad grilli – ja BBQ maitseained, ürdis-vürtsisegud, aroomi-, suitsu-, ürdis- ja küüslaugusool, küüslaugupipar, spetsiaalsed hakklihamaitseained, karrid, Garam Masala, kebabi maitseained, piprasegu, sidrunipipar, spetsiaalsed šašlõki-vürtsisegud jne.

Marinaadid

Tänapäeval on uute maitsete leidmine ja katsetamine lausa trendiks muutunud.

Marinaadid on väga hea moodus erinevaid maitсенüansse ühendada ja täiesti uusi maitsebukette luua.

Marinaad on liha ja teiste toiduainete marineerimiseks kasutatav maitseainete, lisandite ja vedelike segu. Marinaad võib olla terav, vürtsikas, hapu, magushapu, magus, magus-vürtsikas, eksootiline, puuviljaline, ürdimaitseiline jne.

On olemas happemarinaade (tehtud toidu- või veiniäädika, hapu veini või mahlaga jne), õlimarinaade ja kergeid marinaade (valmistatud vee ja mineraalvee ning vähese toiduõli baasil). Marinaadid annavad lihale erinevaid maitсенüansse. Enim on levinud õli- ja happemarinaadid.

Marineerimine on üks viise liha **pehendamiseks** ja **maitsestamiseks**.

Tuima ja sidekoerikast liha marineerides on peamine eesmärk seda pehendada, s.o lihas leiduva sidekoe tuimust vähendada. Sellisel juhul pannakse marinaadi koostisesse hapuaineid. Sidekoevaese liha korral on põhitaotluseks maitsestada seda nii pinnalt kui ka seestpoolt.

Veel üks liha pehendamise võimalus on **laagerdamine**, mis toimub ka marinaadis

liha puhul. Marineerimise käigus aitavad pehmenemisele kaasa lisaks laagerdumisele hapuained ja/või toiduõli.

Üsna paljud toiduained sisaldavad happeid ehk hapuaineid, mida saab kasutada **happemarinaadide** valmistamisel. **Hapuained** aitavad lagundada sidekude (põhiline sitkuse tekitaja), mille tagajärjel liha muutub pehmemaks. Sellisteks aineteks on vein, õlu, rabarberi-, õuna-, sõstra-, sidruni-, laimi-, apelsini-, greibi- või ananassimahl, toiduäädikas, jogurt, piim, piimapulber, pett, keefir, purustatud tomatid jne. Hapuainetega maitsestamisel/marineerimisel saame lisaks liha pehmusele ka kergelt hapukama maitse (olenevalt kogusest). Samas ei tohi nende ainete, eriti toiduäädika kasutamisega üle pingutada. Liigne toiduäädikas ja ka teised hapuained teevad liha tuimaks ning kuivaks.

On olemas spetsiaalsed segud liha pehendamiseks, mida saab osta piprapoodidest. **Lihapehmendaja** on pulbrilisel kujul müüdiv naturaalse papaiiviljade ekstrakti (papaiini) ja soola segu. Kuna soola osakaal on papaiinis küllalt suur, pole selle kasutamisel eraldi soola lisada vaja. Liha hõõrutakse seguga sisse ja lastakse seista kuni üks ööpäev. Kui liha ei ole väga vintske, võib pehmendajat kasutada soovituslikust normist vähem ja/või lasta sel toimida lühemat aega. Võimalik on papaiini-soolasegu vees lahustatuna ka lihasse pitsida. Papaiin

lagundab sidekude ja kiirendab liha pehmenemist kuumtöötlemisel, andmata samas märgatavaid kõrvalmaitseid.

Toiduõli aitab lihal pehmeneda, hoida kinni lihamahlasid ja samuti aitab maitseainetel lihasse imenduda. On olemas ka spetsiaalsed grillõlid.

Seega muudab maitsestatud **õlimarinaadis** seismine liha pehmemaks ja annab ka maitset. Toiduõlidest kasutatakse tavalist **rapsiõli**, erilisema maitsega on **oliivi-**, **basiiliku-**, **päevalille-**, **kõrvitsaseemne-** või **kreeka-pähkliõli**. Huvitava maitseüansi lisamiseks sobib mõni tilk intensiivsemat **seesami-** või **trühvliõli**, mis tagab lihale nn taustamaitse. Omapärase meki ja lõhna annab **sojakaste**, mida võib samuti lisada marinaadile, kuid sel juhul peab vähendama soola kogust.

Vedela marinaadi hulka ei panda alati **soola**, kuna see tõmbab lihamahlad kiiremini välja. Soola on hea lisada küpsemise lõppfaasis või juba küpsenud roale. Loomulikult ei ole vaja soola lisada kauplustest ostetud marinaadis lihale.

Kui panna marinaadi hulka veini, tasub järgida reeglit, et **valge vein** sobib paremini valge lihaga ja **punane vein** punase lihaga. Kasutatakse ka veiniäädikaid.

Marinaadi koostisesse sobivad hapuained, mesi, sinep, sinepiseemned, tomatipüree või

ketšup, erinevad mahlad ja ekstraktid (nt granaatõunaekstrakt), Coca-Cola, liköör, konjak, viski, sojakaste, oliiviõli jt toiduõlid, grillõlid, mineraalvesi, mitmed maitseviljad (troopilised viljad, pähklid jne), värsked või kuivatatud ürdid, maitseained (piprad jms) ning paljud muud lisandid.

Marinaadi peaks olema umbes 8 – 20% lihakogusest. Liha ei tohi marinaadis “ujuda”, vaid marinaad peab lihatükke ühtlaselt katma.

Liha katmisel marinaadiga saame hakkama väiksema marinaadikogusega juhul, kui kasutada kilekotti. Olenevalt hoiutemperatuurist, lihast ja marinaadist peaks seisuaeg kestma paarist tunnist mõne päevani.

Paremaks ja ühtlasemaks maitsestumiseks tuleb mähkida liha toidukilesse ning hoida ühtlasel temperatuuril (+2...+6°C) kuni soovitud laagerdusastmeni, arvestades ka liha säilivusaega. Kui aega on napilt, võime marineerida liha paar tundi toatemperatuuril – nii maitsestub see poole kiiremini.

Enne kuumtöötlemist tuleb eemaldada lihalt liigne marinaad. Väga märg liha ei pruunistu, vaid hakkab aurustavas niiskuses hauduma. Samas pole vaja liha pinda ka päris kuivaks pühkida. Kuiva maitseseguga kaetud liha pinna võib grillimise eel üle pintseldada grillõliga, et see saaks mahlasem ja pruunistuks paremini.

Liha saame maitsestada nii kuiva segu kui ka marinaadiga. Seega pole marinaadi kasutamine alati hädavajalik. Küll aga on vaja juhul, kui valmistame liha *barbecue*-ahjus, kasutada alati kastet, mida nimetatakse mopiks.

Mop on kaste, mida määratakse lihale küpsemise käigus. Selles olevad ürdid ja vürtsid imuvad lihasse ja annavad vajaliku maitsebuketi. Lisaks kaitseb mop liha intensiivse suitsu ja kuivamise eest. Mop peab olema kuum, et see liha ei jahutaks. Rasvasema liha puhul peaks mopis vältima võid ja õlisid, väherasvase liha puhul tuleks neid jällegi rohkem lisada. Mopile maitseaineid ja hapuaineid lisades peame olema ettevaatlikud, eriti kui on tegemist õrnema lihaga.

Kuivad maitseainesead sobivad eriti hästi suurematükilise liha puhul. Vürtsid, ürdid, sool ja muud lisandid segatakse kokku ning hõõrutakse lihale. Lisaks saame lihasse pritsida maitsestatud soolvett.

Pritsimine tähendab maitsestatud soolvee viimist lihasse spetsiaalse soolveepritsi abil (saab kasutada ka süstalt). Liha pritsitakse eeskätt maitsestatamise eesmärgil (andmaks lihale maitset ka seestpoolt), samuti mahlasuse saamiseks. Samas tulevad niiviisi liha enda mahlad kiiremini välja ja kannatab naturaalsus. Suuretükilise liha puhul on pritsimine siiski üsna vajalik

(umbes 10-20% soolvett), muidu ei maitsetu liha ühtlaselt. Väiksemate tükkide puhul piisab liha hõõrumisest maitseainetega või leotamisest maitsestatud soolvees.

Dekoorimine. Ahjupraade ja muid liha-tükke on võimalik dekoorida. Dekoorkihiks kasutatakse värviliste maitseainete segusid (nt punase ja roheline paprika segud, sinepi-seemned, kuivatatud sibula, õuna, porgandi, papaia, tomati ja ananassi tükid, kuivatatud ürdisegu jms). Saab kasutada ka kauplustes müüdavaid maitseainesead. Dekoorkiht kantakse niiskele lihapinnale, et muuta selle välimust kenamaks. Samuti lisab dekoorkiht lihale erinevaid maitseainesid.

Grillõlid annavad lihale ilusa pinna ning hõngu maitse, ei lase kuivada ega grillrestil külge kinni kõrbeda. Sobivad ka marinaadide valmistamiseks ja toiduõli asenduseks. Grillõli võiks lihale määrada mõned minutid enne küpsema panekut. Samuti saab nii anda lihale “kogumaitsestatuse” – selleks tuleb pintseldada liha grillõliga ka grillimise ajal ning kanda küpsemise lõppjärgus peale glasuur. Eriti hästi sobib grillõli kuivalt maitsestatud liha puhul.

Glasuuriks nimetatakse kastet, mida kantakse lihale küpsetamise viimastel minutitel ja/või serveerimisel ilusama pinnaläike ning parema maitse saamiseks. Maitset peaks glasuur sobima mop-kastme ja/või marinaadiga, millega liha marineeriti.

Grill-liha pintseldatakse glasuuriga üle alles veidi enne küpsemise lõppu, sest enamasti on glasuuris ka suhkrut. Seega kõrge kuumuse juures ja pikal küpsemisel võib glasuur ära põleda ja liha kibedaks muuta.

Kastmega saame anda lõpliku maitse-
nüansi lihale. Selleks võib kasutada glasuure
või valmistada eraldi kaste ning pakkuda
lisandina liha kõrvale. Saadaval on ka üsna
suures valikus valmiskastmeid ja -glasuure.

Levinuimad lisandid liha kõrvale on sinepi-
ja mädarõikakaste, mädarõikasinep, majo-
neesist ja maitsestatamata jogurtist valmista-
tud kastmed, erinevad ketšupid ja tomati
baasil valmistatud kastmed (salsad jms)
ning vedel praekaste või -leem. Küpsetatud
lambalihaga sobib muuhulgas piparmündi-
kaste ning piparmündi- ja punasesõstražele.
Kui lambaliha on pikitud või maitsestatud
küüslaugu ja ürtidega, võiks eelistada lihtsat
praekastet, mis võib olla ka kergelt paksen-
datud. Kodustes tingimustes kasutatakse
praekastet teistegi lihade puhul kõige enam.

Tavaline praekaste valmistatakse liha
praadimisest või küpsetamisest ülejäävast
praeleemest (rasvast). Selleks lisatakse panni-
le jahu ning lastakse sellel hoolikalt segades
rasva sees pruunistuda. Vähehaaval vala-
takse hulka hapukoor ja vesi (võib lisada ka
piima, köögivilja keeduvett, puljongit vms),
samal ajal segades. Seejärel maitsestatakse
ja lisatakse soovil korral muud lisaained (nt

paksendaja, vein jm).

Paneerimine on lihalõikude kastmine
enne praadimist vaheldumisi jahusse,
klopitud munasse, riivsaia- ja kookoshel-
vestesse või purustatud pähklitesse. Kiht,
mis sel moel lihale tekib, takistab ühtlasi
praadimise ajal lihamahla väljavoolamist.
Klassikaliseks paneerimisviisiks on liha
kastmine soola-pipraga maitsestatud ja
piima või veega lahti klopitud munasegu ja
seejärel riivsaia sisse.

Lisamaitseid ja mahlakust on võimalik lihale
anda erinevate **täidiste** ja liha **pikkimisega**.
Kodustes tingimustes tähendab pikkimine
seda, et lõikame lihasse noaga väikesed
augud ning täidame need soovikohase
täidisega.

Liha pikkimiseks või täidiseks sobivad
kuivatatud aprikoosid ja mustad ploomid,
rosinad, küüslauguküüned, erivärvilised
paprikad, riivitud juust, suitsupeekon,
suitsupeki ribad, hakklihatäidis, porgandi-
tükid, hakitud ja rasvas praetud sibulad või
porrulauk, spinatilehed, seemed, pähklid,
troopilised viljad, puuviljad jne. Pikitud või
täidetud liha on alati huvitavama ja täidlasema
maitsega.

AHJUS KÜPSETAMINE

Ahjus küpsetamine toimub kuuma kuiva õhu toimetel. Sageli lisatakse praele vedelikku mahlasuse andmiseks või pannakse ahju veekauss, et tekitada lisaniiskust. Küpsetatakse nii **malmpajas, küpsetuskotis, praepannil, ahjuplaadil** kui ka **savipotis**.

Ahjupraadidest üldiselt

- Enne kuumtöötlemist peaks liha seisma umbes tunni toasoojas, et ahju pannes ei toimuks suurt temperatuurimuutust ja praad hästi pruunistuks.
- Et lihast ahjupraad mahlasem tuleks, võib seda **bardeerida**, st peki sisse keerata või paksult võiga määrida.
- Praadi võiks kõigepealt pruunistada 250°C juures 10 minutit või kuni pruuni kooriku tekkimiseni. Seejärel alandatakse temperatuur 120°C-ni, lisatakse pannile puljongit ja küpsetatakse liha lõplikult valmis. Ahjusoleku ajal võiks valada liha mitu korda üle praeleeme, rõõsa koorega või spetsiaalselt selleks otstarbeks valmistatud kastmega.
- Liha valmimisaeg sõltub ahjuprae suuruselt, kuid üldjuhul arvestatakse 1 kg liha kohta 1 tund küpsetamist.
- Liha on **küps**, kui terava noa või vardaga torgates ei tule punakat vedelikku. Eraldub vedelik peab olema läbipaistev ja selge. Soovitatav on kasutada lihatermomeetrit

või nn praevalvurit, sest igasuguste sisselõigete tegemine paneb lihamahlad kiiremini jooksuma.

- Enne lahtilõikamist võiks lasta valmis prael 5-15 minutit seista, et lihamahlade liikumine peatuks. Nii ei valgu vaagnale liigselt vedelikku.
- Et ahjupraadi **võrgust kätte saada**, tuleks kõigepealt lahti lõigata ahjuprae otstes olevad kinnitused ja seejärel praevõrk pikisuunas (vajadusel mitmest kohast). Pärast seda eemaldame ettevaatlikult kogu võrgu. Otsad võib ka varem lahti lõigata, et võrk küpsemise ajal liha külge tugevalt kinni ei jääks ja liiga pingul ei oleks.
- Liha lahtilõikamiseks peab olema kindlasti **terav nuga**, et me ei närustaks lõikepinda. Nuga peab libisema kergelt läbi liha.
- Liha lõigatakse **ristikiudu** ka pärast küpsetamist. See lühendab lihaskiude, tehes portsjonitükid õrnemaks ja pehmemaks.
- Kui soovime liha **lehttainas** küpsetada, peame selle enne **pruunistama** ja **jahutama**.

Liha küpsetamine küpsetuskotis

- Küpsetuskoti kasutamine annab tulemuks mahlase ja pehme liha.
- Kotti võib tarvitada kõikides ahjudes; prae võib asetada nii külma kui kuuma ahju.
- Maitsestatud liha tuleb panna küpsetus-

kotti koos puhastatud köögiviljadega ning lõigata koti ülaosasse ava, et liigne niiskus välja pääseks.

- Seejärel asetada liha ajupannile ning küpsetada 175 – 225°C juures, kuni prae sisetemperatuur on sealihaga puhul 71 – 74°C.
- Kui liha on küps, võib kotti kogunenud leemest valmistada maitsva kastme.
- Koti asemel võib kasutada ka fooliumi, kuid see tuleb enne küpsetamise lõppu avada, et liha saaks pruunistuda.

Liha küpsetamine praepannil

- Maitsestatud liha asetada praepannile, kallata üle kuuma toiduõli või rasvaga ning panna praeahju 220°C juurde.
- Aeg-ajalt on vaja kallata juurde vedelikku ja kasta praadi puljongiga.

Liha küpsetamine ahjuplaadil

- Liha asetatakse ahjuplaadile või -vormi, kuhu saab küpsemise ajal valguda ka praeleem, ning pannakse ahju alumisele siinile.
- Küpsetamise ajal tuleb liha pidevalt kasta praeleemega.
- Tekkinud praeleent saab kasutada kastme valmistamiseks.

Liha küpsetamine savipotis

- Savipotis küpsetamine on praktiline ja säästlik viis, mis muudab isegi vintske liha mahlaseks ja maitsvaks.
- Enne esmast tarvitamist tuleb glasuuri-mata savipotti leotada külmas vees 8 – 10

tundi. Edaspidi on leotamisajaks 15 minutit, kuni poorid saavad vett täis.

- Koos lihaga võib potti panna ka köögivilju.
- Kaanega kaetud savipott asetatakse külma ahju alumisele siinile.
- Savipotis säilib toit kuivamata ka juhul, kui ületab oma küpsemisaja.
- Kuumutamisel tekib potis aur, mistõttu säilivad toitained ja aroom.
- Liha küpseb omas mahlas ja muutub pehmeks.
- Sõltuvalt lisatava vedeliku kogusest võib savipotis ka moorida ja keeta.
- Savipotis on toitu kerge valmistada – ei pea kogu aeg valvama.
- Kui on vaja lisada vedelikku, võiks kasutada sooja vett.
- Liha pruunistamiseks tuleb viimaseks veerandtunniks kaas pealt ära võtta.

Liha küpsetamine malmpajas

- Kõigepealt tuleb pada pliidile tõsta ja kuumutada selles õli.
- Seejärel pannakse liha patta ja pruunistatakse korralikult iga külje pealt. Lisatakse ka puhastatud köögiviljad, ürdid ja vürtsid (sibul, porgand, käharpetersell, loorber jne).
- Küpsemise ajal on vaja liha aeg-ajalt praeleemega kasta.
- Küpsemine/hautamine peab toimuma madalal kuumusel kaane all, kuni liha on küps.

GRILLIMINE

Grillides tekib lihale ilus pruunistus kõrge kuumuse mõjul suhteliselt lühikese aja jooksul, seetõttu tuleb pöörata tähelepanu liha mahlasuse, meeldiva aroomi ja välimuse säilitamisele!

Millist grilli valida?

- Parima tulemuse saame grillides suletud kaanega **puusöegrillil hõõgivate süte kohal**. Suletud kaanega grillides tuleb söearoom ning suitsune maitsehõng tugevalt esile.

- **Gaasigrillide** puhul on miinuseks puusuitsu lõhna puudumine. Plussiks aga mugavus, kiirus ja puhtus! Gaasigrilliga on eriti lihtne kuumust reguleerida. Hea gaasigrill on malmist või roostevabaterasest grillrestiga ning vähemalt kahe põletiga (saab edukamalt kuumust reguleerida). Tähtis on just põletite arvu ja grillipinna suhe, st et grill suudaks piisavalt kuumust toota. Eriti hea on, kui grillil on olemas kõrgemal asuv nn **soojendusrest**.

Kuidas grillida?

- Lase lihal enne grillimist umbes tund toasoojas seista, nii ei toimu järsku temperatuuri muutust (pruunistus toimub kiiremal) ja tulemus on maitsvam kui otse külmkapist võetuna.

- Väga hea on grillsöe süütamiseks kasutada spetsiaalset **sütekaminat** (eraldi nõu, kus söed hõõguma aetakse), süüdates söed ökoloogiliste süütekuubikutega või puupilbaste ja paberiga ja/või toiduõliga.
- Tavaliselt kulub 10 – 15 minutit süütamisest, et söed hakkaksid ühtlaselt **hõõguma** ja leeki enam ei oleks. Kui süte pealispinnale tekib õrn **valge tuhakiht**, on söed valmis.
- Aseta liha grillile alles siis, kui grillrest on **kuum**, terasharjaga **puhastatud**, rätikuga puhtaks nühitud ja **toiduõliga** lapiku harjaga kergelt kokku määritud!
- **Pruunista** liha alguses kõrgemal kuumusel ühelt küljelt ja siis teiselt küljelt. Niimoodi saavutad isuäratava triibulise välimuse. Lisaks muudab liigne keeramine liha kuivaks. Lihalõiku tohib keerata vaid 1 kord!
- Grill-liha küpsust saab kontrollida hinnates liha pinna **pruunistusastet** (kergitades kergelt lihalõigu ühte äärt). Kui lihalõigu pealispinnale tekivad niiskuse piisad, on liha alumine külj pruunistunud ja pööramiseks valmis. Kui juba ühelt poolt grillitud lihalõigu pealispinnale tekib väike lihamahla loiguke, on liha alumine külj pruunistunud. Kogenud grillija saab küpsusastmest aru näpuga liha pihta surudes. Väherasvase liha puhul peab jälgima liha pealse pinna ja külje värvimuutumist – kui see muutub kahva-

tuks või halliks siis peab kontrollima liha alumise pinna pruunistust kergitades kergelt lihalõigu ühte äärt.

- Seejärel tõsta liha grilli vähem kuumemale alale või kõrgemal asetsevale restile **järelküpsema**, sulge grillikaas (võid laduda mitu lihalõiku üksteise peale, et need liigselt ei kuivaks – samas ideaalse grillihõngu säilitamiseks ära kuhja neid eriti palju üksteise peale).

- Liha pööramiseks kasuta mugavaid **grilltange**, mitte kahvlit. Marinaadis lihalõikude ja tooreste grillvorstide jaoks on parim kasutada lapiku otsaga grilltange.

Kuidas teha nn maitseuitsu?

- Kui kuumus läheb liiga suureks ja lihast eralduv rasv on sütel põlema läinud, saab leeki summutada grillile kaane peale asetamisega. Hea on sütele raputada **märgasid lepalaaste**, mis tekitavad ka lisauitsu.

- Sütele pandud eelnevalt vees, kaljas, õlus või veinis leotatud **maitsetaimed** või **oksakesed/laastud** annavad lihale huvitava maitseüansi.

- Maitseuitsu andmiseks võib grillimise ajal raputada sütele **kuivatatud ürdipuru** või asetada sütele veini ja ürtidega **fooliumist kauss**. Vedeliku auramisega saab juurde lisaniiskust ja head suitsuaroomi.

- Gaasigrillil saab suitsu tekitamiseks grillresti peale asetada veiniga või tumeda õllega niisutatud puidu tükikesed. Rohkelt suitsu saab kui mähid fooliumi sisse puulaastud ja teed pakikese pealsele osale augud ning asetad selle põletite kohale. Nii tekitad ilusat valget suitsu ja ühtlasi on ka tagatud, et puulaastud põlema ei lähe. Võite asetada puutükikesi ka põletite alla/kõrvale nii, et need põlema ei läheks aga hakkaksid kergelt suitsu tekitama.

Mõned nipid šašlõki grillimiseks!

- Puidust šašlõkivardaid leota enne grillimist ca 15 minutit vees. Selleks, et küpse liha tuleks hästi varraste küljest lahti, määri vardaid enne grillimist toiduõliga.

- Suru lihatükid vardas kergelt üksteise vastu, et need ei hakkaks varda keeramisel pöörlema. Hea kui kasutad kandilise **laiema ristlõikega** vardaid (ca 1 cm).

- Alusta grillimist nii, et pruunista liha kõrgel kuumusel kiiresti igast küljest, siis järelküpseta nõrgemal kuumusel.

BBQ (BARBECUE)

Barbecue (BBQ) on toidu (eriti liha ja kala) aeglane küpsetamine spetsiaalses BBQ- või grillahjus, madalal temperatuuril (-60 – 140 °C) suitsuses ja suhteliselt niiskes keskkonnas. BBQ liha omandab kergelt suitsuse maitse ning on tänu aeglasele valmimisele mahlasem/pehmem kui grill-liha!

- Õiget BBQ-d tehakse spetsiaalses BBQ ahjus, millel on eraldi **kütte-** ja **küpsetuskolle** või siis nn tünn-ahjudes, kus on mitu tasapinda (nt Mac's BBQ Pro-Q grillahjud). BBQ saab küpsetada ka tavalisel ufo grillil ja loomulikult ka **Kamado** tüüpi keraamilistel grillidel (nt Kamado Joe grillahjud).

- Eesti-pärase kahe koldega BBQ ahju küpsetuskoldes asuvad üldjuhul **rasva-** ja **veevann**, mis aitavad summutada leegi põletavat kuumust ja annavad lisaniiskust. Veevanni kohal asuvad **küpsetusrestid** liha jt toiduainete jaoks.

- Alumist veevanni võib täita lisaks veele ka veini, kalja, õlu, ürtide, laastude jms-ga – siis saame nn maitsestatud suitsu! Rohkelt maitsehõngu suitsule saame kui raputame lõkkekoldesse ilma kooreta **hakitud puitu/laaste** (lepp, tamm, *hickory*, väga head on ka kirsipuu vm luuviljalised puud), mis on vedelikega niisutatud (tume õlu, kali, vein,

mahlad jne). Saadud segule võib lisada veel ka kuivatatud ürte (rosmariin, basiilik jne) ja ka kõike muud, mis head maitset suitsule lisab. Oluline on, et ahjus liiga palju niiskust ei oleks. Mida rohkem niiskust seda vähem saab liha suitsumaitset ja mida rohkem niiskust seda rohkem liha määrdub tahmaosakestega. Seega ärge veevanni liiga palju vedelikke lisage, pigem olgu seal vett vähem kui rohkem.

- BBQ ahju köetakse **kuivade puudega** ja/või **grillsõega**. Juhul kui asetate ahju koorega puuhalu siis soovitatavalt koor ülespool, sest hoogsalt lõõmama hakkav puukoor võib tekitada tahma (must suits). Hea on puiduhalud enne ette põletada (st pealimine kiht maha põletada) ja siis küpsetamise ajal kasutada ainult nn ettepõletatud puitu (tulemuseks puhtam suits).

- BBQ ahjus on küpsetamise käigus **niiske** ja **suitsune keskkond** ning küllalt **madal temperatuur** (ahju sisetemp. ~ 60 – 140°C).

- Küpsetusprotsess algab ahju kütmisest. Kui temperatuur on ~ 60 – 100°C, tuleb asetada liha küpsetuskoldesse ning anda sellele puhast **valget suitsu** (kilose liha puhul ~ 2 – 3 tundi) – nii imbub suitsu- maitse paremini lihasse. Seejärel pintseldage

liha kuni valmimiseni (~ 1,5 tundi) umbes iga 30 minuti tagant *mop*-kastmega (hoides liha samal ajal ahjus). Täpne küpsetusaeg sõltub lihast. Puhas suitsutamine võib kesta ka kauem (nt 75% kogu küpsetusajast või koguni kogu küpsetusaja), siis saame rohkem suitsumaitseisema liha. Eeskätt sõltub *moppimise* välde sellest, kui palju on ahjus niiskust. Kui liha kipub pealispinnalt kuivama, siis on hea määrada seda *mop*-kastmega või pihustage seda pihustist.

- Küpsemise ajal tuleb jälgida, et suits oleks valget värvi. Lisasuitsu andmiseks ja liigsuure leegi summutamiseks (temperatuuri alandamiseks) võiks kasutada **vee, kalja või tumeda õllega niisutatud puidulaastu**, raputades seda lõkkesse/sütele ja sulgedes kõik ahju õhuavad (ka siibrid).
- BBQ liha ei saa krõmpsu pealispinda nagu grillides, kuid on see-eest mahlane/pehme, mõnusa suitsumaitse ja -lõhnaga. BBQ ahjus küpsetatud liha kvaliteedinäitajateks on maitse, mahlasus, pehmus, välimus ja **suitsuring** (st liha ristlõikel näha olev nn punane suitsuääris). Mida laiem on suitsuring, seda rohkem suitsumaitset!
- Enne liha serveerimist võib lihale kanda veel ühe õhukese kihi kergelt vahustatud

mop-kastet (nn viimaseks glasuuriks). *Mop*-kastet võib kasutada ka serveerimisel, st lisada seda kuumalt liha ja lisandi kõrvale.

- **Kõigi toodete puhul loomulikult ei ole vaja kasutada *mop*-kastet. Väga paljud lihad, sh nt sea sisefilee on väga hea ka lihtsalt suitsutatuna BBQ ahjust, ilma igasuguse kastmeta! Nii saavutame eriti naturaalse tulemuse. Peame lihtsalt tagama, et liha pind küpsemise käigus ära ei kuivaks.**
- **Nn tünn-BBQ ahjude ja keraamiliste Kamado tüüpi grillahjudega on BBQ küpsetamine veelgi lihtsam!** Ahjud on hermeetilisemad ja hoiavad paremini kuumust & suitsu kui kahe koldega BBQ ahjud. Küpsetamise põhimõtted on samad (madal kuumus, palju suitsu ja pikk aeg), nendesse ahjudesse lisaniiskust lisada ei olegi vaja (veevanni võiks panna hoopis niiskeid puidulaastusid). Keraamiliste grillidega saab igauks tulemuseks suussulava BBQ roa!
- Võtke BBQ küpsetamist rahulikult. Kiiret ei ole kuhugi, sest maitstva BBQ toidu saate ainult siis, kui teete kõike südamest ja põhjalikult! **BBQ tekitab meeldivat sõltuvust ja on suurepärase ajaviide ning nauding!**

MOORIMINE JA HAUTAMINE PRAADIMINE JA FRITEERIMINE

Moorimine on rasvas pruunistamine ja kaane all väheses keevas vedelikus küpsetamine. Ühesõnaga, tegu on keetmise ja praadimise vaheastmega – eelnevalt pruunistatud liha hautamisega.

- Mooritakse pajapraade, guljašši, raguud ja rulaade.
- See meetod sobib hästi jämedakiulisele ja vinskemale lihale.
- Kui moorida 1 kg liha paar-kolm tundi, saame pehme konsistentsi ja suurepärase maitsega roa.
- Enne moorimist liha ja köögiviljad pruunistatakse pidevalt segades (u 180°C juures) eelkuumutatud paksupõhjalises potis rasvas või toiduõlis. Seejärel kallatakse peale kuuma vett või puljongit ning mooritakse kaane all väiksel tulel (u 100°C juures).
- Vedeliku aurustamisel tuleb veidi vett lisada.

Hautamine on ahjus või pliidil tasasel tulel (u 100°C) kaane all kuumutamine, kasutades väheses koguses vett või veeauru.

- Omas mahlas ja lisavedelikus hautatakse ka eelnevalt pruunistatud liha, kuid sel juhul on tegu juba moorimisega.
- Hautamiseks sobivad paljud lihad. Tavalis-

selt valmistatakse nii suuremaid lihatükke, kuid võib kasutada ka väiksemaid.

- Hautamisajaks tuleks arvestada 1 kg liha kohta 2 tundi.
- Tekkinud leent saab kasutada praekastme valmistamiseks.

Praadimine on laialt kasutatav kuumtöötlemisviis, kus toiduaineid küpsetatakse rohkes rasvas või toiduõlis (või rasva ja toiduõli segus). Liha küpseb ja pruunistub temperatuuril 160 – 200°C. Praadimine on väga tuntud ja palju kasutatav toiduvalmistusviis.

Liha valik

- Paksu põhjaga pannil on parem liha praadida, sest siis jaotub kuumus ühtlasemalt. Eriti hea tulemuse saab spetsiaalse grillpanniga.
- Pannil praadimiseks sobib **õrn, sidekoevaene liha**, mis pehmeneb kiiresti **ega ole väga rasvane** (nt välis- ja sisefilee, tagaosast kondita singilõigud).
- Sama küpsusastme saavutamiseks peavad korraka praetavad lihalõigud olema **ühepakused**. Liha tuleb lõigata alati **ristikiudu**.
- Vasardama peab õrnalt või **vajutama** liha **sõrmenukkidega**. Hea on **vasardada kahe toidukile vahel** – nii ei lõhu väga lihaskiu-

du ja lihamahl ei valgu liigselt välja.

- Liha tuleb hoida 1 tund enne praadimist toatemperatuuril. **Külm liha jahutab panni**, lihale ei teki koorikut ja mahl valgub välja. Lihamahl hakkab pannil keema, mistõttu liha pind jääb hall ja maitse tuim.
- Liha pind peab olema võimalikult kuiv, muidu ei teki **pruuni koorikut**. Seega on vaja liha pind enne pannilepanekut köögipaberiga kergelt kuivaks tupsutada.
- Mahlasema tulemuse saamiseks võib **maitseained** (eriti **soola**) lisada alles siis, kui liha üks pool on pruunistunud. Maitsestada võib ka enne praadimist, praadimise ajal või lõpul.

Praadimine ja liha küpsus

- Kõigepealt tuleb panna pannile toiduõli või rasva ja see kuumaks lasta.
- Praadimiseks sobib **toiduõli**, taimerasv, searav ja või. Eriti hea on praadida oliiviõliga.
- Liha pannakse **kuumale pannile**, rasv/õli peab kergelt **särisema**.
- Lihalõike ei tohi asetada tihedalt üksteise kõrvale, see jahutab panni ja edukas pruunistumine ei õnnestu.
- Liha tuleb praadida mõlemalt poolt **kuldpruuniks**. Keerata võiks siis, kui üks pool on täiesti pruun ja pinnale on tekkinud

lihamahtla pisarad.

- Võimalik on liha ka lühiajaliselt “**ehmatada**” – grillida kõrgemal temperatuuril mõlemalt poolt maksimaalselt 1 minuti. Nii saame lihamahlad kiiremini kinni ja liha ei tõmbu nii kergelt **kaardu**.
- **Paneeritud liha** puhul pikeneb mõlema poole küpsemisaeg umbes 1,5 minuti võrra.
- Valmimisaeg sõltub tüki paksusest, kuid igal juhul tuleb mõlemalt poolt **praadida lühikest aega suurel kuumusel**.
- Pärast valmimist võiks **kallata pannilt rasva ära** ning praadida liha mõõdukal kuumusel mõlemalt poolt veel u 30 sekundit – nii jääb tulemus maitsvam ja mitte nii rasvane.
- Liha on **küps**, kui terava noa või vardaga torgates ei eraldu punakat vedelikku. Eralduv vedelik peab olema läbipaistev ja selge. Samas peame arvestama sellega, et mida rohkem liha torgime, seda kuivemaks see muutub.

KEETMINE JA AURUTAMINE

Keetmine on toidu valmistamine ohtras keevas vedelikus (u 100°C).

- Keeduvedelikuks võib olla **vesi** või maitsestatud **soolvesi**. Harvematel juhtudel kasutatakse vett pooleks veiniga või toiduäädikavett.
- Enne keetmist tuleb liha **külma vee all puhtaks pesta**.
- Keetmiseks sobivad **suured** ja **väikesed**, nii **kondiga** kui **kondita** lihatükid. Tavaliselt keedetakse **sidekoerikkamaid tükke**.
- Kõigepealt pannakse liha potti ning valatakse peale nii palju vett, et **liha oleks kaetud**. Nüüd tõstetakse liha potist välja, lastakse vesi keema ning lisatakse soola (1,5 – 2 tl liitri vee kohta).
- Liha tuleb panna **kuuma vette**, siis säilib maitse paremini. Soovi korral võib lisada maitseaineid ning puhastatud köögivilju, ürte ja vürtse (sibul, porgand, käharpetersell, loorber, must pipar, vürtspipar jne).
- Liha keedetakse kaane all madalal kuumusel, kuni see on pehme. Puljongikontsentraadi saamiseks peab keetma kauem, paraku kaotab liha nii ka maitstes.
- Vajadusel lisatakse aurustunud vedeliku asemel aeg-ajalt vett juurde.
- Keetmise algul tuleb eemaldada tekkinud **vaht** vahukulbiga.
- Liha küpsust võib kontrollida kahvli või

tikuga. Valmis liha on katsudes **pehme** ja tuleb kergesti **kondi küljest lahti**.

- 1 kg liha keetmiseks kulub umbes tund.
- Kui liha on küps, tuleb tõsta pott pliidilt ning lasta 15 minutit **järelvalmida**. Nii saab liha eriti mure ja maitsev.
- Supiköögivilja võib soovi korral keeta koos lihaga.
- Rohkes vedelikus valmistatakse ka **lihasuppe**, mida saab keeta nii lihast kui kontidest. Supi jaoks sobivad sidekoerikkamad lihatükid: aba, koot, kondid jne. Kui suppi keeta madalal kuumusel, saab selgema leeme. Keetmise ajal tuleb ära korjata supi pinnale tekkiv üleliigne **rasv** ja **vaht**.

Liha keetmine kiirkeedupotis

Hermeetiliselt suletud kiirkeedupotis valmib toit **aurus kerge ülerõhu all**. Roog saab kiiremini valmis, lisaks säilivad paremini vitamiinid (puudub hapniku juurdepääs) ja mineraalained ning aroom on tugevam (kõrge temperatuuri tõttu). Liha jääb mahlasem ja õrnem ning on kergemini seeditav. Kiirkeedupoti plussid on **aja** ja **energia säästmine** ning võimalus aroomis aurutada. Keeduvette võib lisada veini, ürte jms. Hästi sobib sel meetodil valmistada liha, millel on rohkesti **sidekude** ja **konti**.

- Kõigepealt **loputatakse** liha **külma veega** ja lõigatakse sobivateks tükkideks. Seejärel

SUITSUTAMINE

pannakse liha kiirkeedupotti ning lisatakse soovi korral **maitseaineid** ja **puhastatud köögivilju** (sibul, porgand, petersell, porulauk, loorber, must terapipar, vürtspipar, sool).

- Edasi tuleb kuumutada piisav kogus vett ning valada kiirkeedupotti lihale; vesi peab katma poole lihast. Suletud kaanel **seadistatakse ventiil** nii, et rõhu tekkimisel pääseks aur välja.
- Keetma peab madalal kuumusel 15 – 60 minutit (olenevalt lihast).
- Täpset valmimisaega mõjutab kõige rohkem lihatüki kuju. Paksu tüki pehmenemiseks kulub rohkem aega.

Aurutamine on Hiinast pärinev populaarne meetod, mida seal on aastasadu kasutatud riisi valmistamiseks. Tegemist on äärmiselt **tervisliku toiduvalmistusviisiga**, mille käigus säilitavad toiduained oma maitse ja värvi. Samuti jäävad alles kõik kasulikud vitamiinid ja mineraalained.

Wok-pannil aurutamiseks asetatakse keeva vee kohale spetsiaalne **aurutamisrest**. Selle peale pannakse toiduained, mis tihti on eelnevalt kuumas vees kupaatud, et hävitada kahjulikke baktereid.

Paljudes maakodudes on olemas suitsuahjud, milles valmistatakse eeskätt liha ja kala.

Suitsutamiseks nimetatakse toidu töötlemist **naturaalse suitsuga**. Suitsutamise eesmärgiks on anda lihale meeldiv välimus ja maitse ning pikendada säilivusaega.

- **Kuumsuitsutamine** toimub 60 – 80°C ja **külmsuitsutamine** 15 – 20°C juures.

- Suitsutada on võimalik ka lõkkel spetsiaalses **suitsuahjus**, kus suits saadakse **puuhalgude** põlemisest või kuumutataval pinnal asuva **saepuru** põlemisest. Eesti tingimustes on parimaks põletusmaterjaliks **lepahalud** või neist saadud saepuru. Okaspuud annavad lihale kibeda kõrvalmaitse. Tahmane suits muudab liha ebameeldivaks.

- **Suitsugeneraatorites** saadakse suitsu **hakkpuidu** ehk saepuru aeglasel mittetäielikul leegita põlemisel õhu mitteüllaldasel juurdepääsul, kusjuures suits läbib sel juhul tavaliselt ka **vesifiltri**.

- Kasutatakse ka nn **suitsupreparaate** (suitsupulbreid, suitsuvedelikke, suitsusoola jne), mis annavad samuti lihale suitsumaitset.

SOOLAMINE JA KUIVATAMINE

Soolamine on väga vana meetod liha konserveerimiseks. Selle tulemusena säilib liha kauem, sest hävitatakse suurem osa lihast leiduvaid baktereid ning takistatakse uute juurdekasvu. **Pikem säilivusaeg** saavutatakse kuivsoolamise puhul **kõrge soolasisalduse** ja **madala niiskusesisaldusega**, sest sooldumise ajal eraldub lihamahl.

Klassikaliseks soolamismeetodiks ongi **kuivsoolamine**, mille puhul lihatükid hõõrutakse soolaga sisse, asetatakse vaheldumisi soolaga nõusse ning lastakse **pikalt** seista.

Kasutatakse ka **märgsoolamist**, mille puhul soolvesi valatakse anumasse liha peale. Ka selle meetodi puhul on protsess aeglane. Sooldumist kiirendab soolvee pitsimine lihasse. Selleks sobib spetsiaalne soolveeprits või ka tavaline suurem süstal.

- Soolatud lihale on iseloomulik **tugev soola lõhn** ja **maitse**.
- Soolamiseks sobib kõige paremini **meresool** (koosneb suurtest soolakristallidest), kuid kasutatakse ka tavalist keedusoola.

Üheks lihavalmistusviisiks on ka kuivatamine. Selle üks eesmärgi on **pikendada säilivusaega**, mis saavutatakse lihast **vedeliku eraldumisega**. Kuivatatud liha on **veevaba** ja väiksem (**kokku tõmbunud**). Tavaliselt maitsestatakse seda soola ja erinevate vürtsidega.

Eestis ei ole kuivatatud ehk **vinnutatud** liha väga populaarne, küll aga mujal maailmas. On ju üle maailma tuntud Lõuna-Prantsusmaa ja Itaalia *Parma singid*, Hispaania *Jamon ham*'id – see tagasingid soolatuna ja kuivatatuna. Vinnutatud suurte tagasingide tootmisprotsess koosneb mitmest erinevast etapist ja tootmisaeg on mõnest kuust kuni 15 kuuni. Vinnutatud singid on muutnud paljude Lõuna-Euroopa kaupluste müügisaalid tõeliselt eksootilisteks!

Vanasti vinnutati liha päikese käes. Tänapäeval kasutatakse selleks hõlpsamat moodust – liha kuivatatakse kuuma ringleva õhu käes, mille lõppfaasis tõstetakse kuumust, et bakterid häviksid. Vinnutatud liha on mõnus suutäis õlle kõrvale ja sobib ka niisama snäkiks.

WOKKIMINE

Kui marinaadis liharibisid ja šašlõkke grillime peamiselt suvel välitingimustes, siis **wokirooga** saab valmistada ühtviisi hästi nii suvel kui talvel. *Wokiroog* on tervislik ja toitev ning valmib kiiresti. Seega on jällegi põhjust sõbrad külla kutsuda ja üheskoos süüa valmistada. Pole vahet, mis aastaaeg on – wokkides kestab suvi aastaringelt. *Wokiroa* valmistamine pakub vaatamängu ja naudingut ühtaegu.

Wokkimine on idamaine kuumtöötlemis-meetod, mille puhul toitu kuumutatakse suhteliselt lühikest aega kõrgel kuumusel väheses õlis, pidevalt segades. Nimetus pärineb Hiinast, kus *wok* tähistab katelt meenutatavat panni. Aja jooksul levis wokkimine kõigisse Kaug-Ida maadesse ning tänaseks on sellest saanud kogu maailmas populaarne küpsetusviis. Ka Eestis pakutakse suvisel ajal väliüritustel hõrgutavaid *wokiroogi*. Paljudel perenaistel on ka kodus väikesed lamedapõhjalised *wok*-pannid.

*Wok*pann täidab ühtaegu nii **keedupoti**, **praepanni** kui ka **aurutamisnõu** ülesandeid. Wokkides jäävad toiduained kergelt krõmpsud (liha küpsetatakse siiski läbi). Roa valmistamiseks lõigatakse toiduained väikesteks ribadeks, viiludeks või kuubikuteks. Ka liha peaks olema tükeldatud kas väikesteks kuubikuteks (1,5 x 1,5 cm) või veel parem – peenteks ribadeks (1 x 3 cm).

Tavaliselt kuulub *wokiroa* koostisesse ka riis (metsik riis, jasmiiniriis jt) või nuudlid (riisinuudlid, munanuudlid jt), lisaks saab anda lisamaitset ja värskust erinevate troopiliste viljade, marjade, seente, pähklite, idude, köögi- ja puuviljadega. Wokkimiseks sobib väherasvane sealiha, broileri- ja kalkuniliha ning ka veise-, vasika-, lamba- ja ulukiliha. Kasutada võib ka tükeldatud grillvorste ja hakkliha.

Tähtsamad maitseandjad *wokiroogades* on värsked **ingverijuur**, **küüslauk** ja **porrulaug**, samuti tume sojakaste, austri- või kalakaste, magus tsillikaste, värsked koriander, seesami-seemned, sidrunhein, karripasta, fariini- või vanillsuhkur, kookospiim.

Wok-panniga saab valmistada peaaegu kõike – hõrgutavaid **wokiroogaid** **lihaga**, **salateid**, **paellasid**, **suppe**, aga ka võrratuid **magustoite**. Enim levinud on *wokiroad* erinevate lihade, nuudlite ja viljadega. Wokkimise puhul läheb põhiline ajakulu ettevalmistustööde peale, sest wokkimine ise võtab vaid **10 minuti** ringis. *Wokiroad* valmivad kiiresti, sest toiduained on lõigatud väikesteks tükkideks ja kuumus on suhteliselt kõrge. Wokkimine on üks väga lahe tegevus!

- Lk 42 Lihäsült*
- Lk 44 Keel tarrendis*
- Lk 46 Maksapasteet*
- Lk 48 Puljong*
- Lk 50 Hapukapsasupp sealihaga*
Mulgi kapsad
- Lk 52 Ühepajatoit värskete köögiviljadega*
Herne- või oasupp seajalgade või seapeaga
- Lk 54 Seakarbonaad*
Šnitsel sealihast
- Lk 56 Seapraad*
Sealiharulaad
- Lk 58 Hakk-kotletid*
Pikkpoiss
- Lk 60 Kapsarullid sealihatäidisega*
- Lk 62 Grillitud klassikaline šašlõkk*
Grillitud keefiri šašlõkk
- Lk 64 Grillitud Kaukaasia-pärane šašlõkk*
- Lk 65 Valge põhikaste*
Pruun põhikaste
- Lk 66 BBQ sea sisefilee*

RETSEPTID





LIHASÜLT

*1 kg kondist sealiha
(jalad, koodid, soovi korral ka seapea)
1 kg kondist vasikaliha
(või noorlooma liha),
seakamarat
3 ja pool kuni 4 liitrit vett
1 terve sibul
1 porgand
1 juurpetersell
tükkike sellerit
soola
8 tera pipart
6 tera vürtsi
1 loorberileht*

Liha pestakse, kondid raiutakse tükkideks ja pannakse külma veega keema. Vaht riisutakse, keedetakse aeglasel tulel 3 – 4 tundi. Köögiviljad lisatakse poolel keemisel, sool ja vürtsid 10 – 15 minutit enne keetmise lõppu. Lihatõstetakse leemest välja ja lastakse natuke jahtuda, puhastatakse kontidest ja tükeldatakse. Leem kurnatakse, segatakse tükeldatud lihaga ja lastakse veel kord keema. Sülti maitsestatakse vastavalt vajadusele veel ja seejärel tõstetakse vormidesse või kaussidesse külmkappi või sahvrisse tarduma. Hea oleks vormid enne külma veega loputada, siis tuleb tardunud sült hiljem välja kummutamisel ilusti vormist välja.



KEEL TARRENDIS

*2 sea-, vasika-, lamba- või 1 veisekeel (1 kg)
vett
soola
1 sibul
1 porgand
1 petersell
25 g želatiini
1 klaas herneid
2 muna
petersellilehti
värskaid või hapukurke*

Keel pannakse külma veega keema, pärast vahu riisumist lisatakse sool ja köögiviljad, keel keedetakse pehmeks. Veidi jahtunult eemaldatakse keelelt nahk ja lõigatakse õhukesteks viiludeks. Viilud paigutatakse tarretumisvormi, kaunistatakse keedetud muna, roheliste herneste petersellilehtede ja kurgiviiludega. Keeduleem maitsestatakse, kurnatakse. Tarrendiks kulub 2 ja pool kuni 3 klaasitäit leent. Želatiini leotatakse külmas vees, kuumutatakse (mitte keeta) ja lisatakse tarrendileemele. Leent hoitakse külmas kuni see hakkab paksenema, siis tõstetakse see keelelõikudele ja lastakse külmas kohas lõplikult tarretuda.

Serveerimisel võib vaagnale kaunistuseks lisada tomatilõike, lehtsalatid või marineeritud puuvilju.



MAKSAPASTEET

*500 g sea-, veise-, lamba- või vasikamaksa
150 – 200 g pekki
1 sibul või porrulauk
1 porgand
1 petersell või tükkike sellerit
soola
musta pipart
muskaati või punet
1 klaas puljongit või vett
100 – 150 g võid
sidrunimahla või äädikat
soovi korral maitsestada veini või konjakiga*

Seamaksa tuleks enne keetmist leotada paar-kolm tundi külmas vees või piimas, muidu on see mõrkjas. Suuremad sooned ja kelmed lõigatakse välja, maks lõigatakse väiksemateks tükkideks. Pekk viilutatakse, praetakse hautamisnõu põhjas, lisatakse tükeldatud köögiviljad, segatakse ja hautatakse poolpeh-meks. Lisatakse maksatükid, pruunistatakse kergelt, siis valatakse peale puljong ja hauta-takse kaane all, kuni toiduained on pehmed. Sool ja vürtsid lisatakse umbes poole keet-mise ajal. Pehmeks hautatud maks lastakse kaks kuni kolm korda läbi hakklihamasina (või surutakse läbi peene sõela), segatakse sisse vahustatud või ja klopitakse üheskoos heledaks vahuks. Pasteet maitsestatakse sidrunimahla või äädikaga ja soovi korral ka punase veini või konjakiga. Pasteeti hoitakse lauale andmiseni külmas kas pasteedivormis või tsellofaani pakitult.



PULJONG

1 kg sea- või veisekonte
0,5 kg sea- või veiseliha
4 l vett
1 porgand
150 g erinevaid maitseköögivilju
(sibul, juurpetersell, seller)
soola

Puljongi keetmiseks on hea kondid peeneks raiuda, sest peenestatud kontidest tulevad toitained paremini välja. Puljongi keetmiseks on torujad kondid paremad kui ribikondid. Seakonte tuleks enne keetmist pruunistada praeahjus, et saada puljongile paremat maitset ja värvust. Puljong peab keema vähemalt 2 – 3 tundi. Pool tundi enne keetmise lõppu lisatakse porgand ja maitseköögiviljad ning sool. Valmis puljong kurnatakse läbi tiheda sõela. Kui puljong ei tulnud selge, siis saab seda munavalge abil selgitada. Lahtiklopitud munavalge lisatakse kurnatud puljongile ja lastakse pidevalt segades aeglaselt keema tõusta, keedetakse 2 – 3 minutit, siis lastakse 20 minutit pliidil serval seistas, seejärel tuleb puljong uuesti kurnata läbi sõela.

Puljongit serveeritakse tassides, kaunistatakse maitserohelisega. Puljongi kõrvale sobib pakkuda soolaseid pirukaid, võileibu või küpsiseid, profitroole. Taldrikus pakutavasse puljongisse võib lisada keedetud muna, konservherneid, keedetud riisi või nuudleid, frikadelle või omletti.



HAPUKAPSASUPP SEALIHAGA

*2l vett
700 g sealiha
1 l hapukapsast
1 porgand
1 sibul
soola
soovi korral 3 spl tangu*

Liha pannakse koos kapsaste ja tangudega külma veega keema. Keedetakse tasasel tulel 2 – 2,5 tundi. Umbes pool tundi enne keetmise lõppu lisatakse rasvaga hautatud porgandi- ja sibularibad. Supiliha tükeldatakse ja supp serveeritakse, lisandiks hapukoor.

MULGI KAPSAD

*500 g läbikasvanud sealiha
1 kg hapukapsast
½ klaasi kruupe
1 tl köömneid
1 sibul
vett
soola
suhkrut*

Keedunõu põhja pannakse kapsad, nendele liha, lihale külma veega pestud kruubid, köömned, sibul ja sool. Peale valatakse nii palju vett, et kruubid on veega kaetud. Keedetakse nõrgal tulel, kuni kõik toiduained on pehmed. Maitsestatakse soola ja suhkruga. Toitu võib valmistada ka ilma köömneteta. Lisandiks võib anda keedetud kartuleid.



ÜHEPAJATOIT VÄRSKETE KÖÖGIVILJADEGA

*500 g värsket pehmet sealiha
(soovi korral võib lisada ka veiseliha)
1 l vett
erinevaid köögivilju
(porgand, kaalikas, kapsas, lillkapsas,
brokkoli, kartuleid, värskaid herneid,
aedoad, sibulat)
3 spl võid
soola
peterselli
tilli*

Liha pannakse külma veega keema, pärast vahu riisumist lisatakse porgandid, kaalikad, kapsas ja sibul. Köögiviljad keedetakse koos lihaga pehmeks. Liha tõstetakse leemest välja, tükeldatakse. Seejärel lisatakse leemele lillkapsa ja brokkoli õisikud, herved, aedoad, tükeldatud kartulid ning keedetakse tasasel tulel pehmeks. Lihatükid listakse koos võiga köögiviljadele. Serveeritakse roheline tilli ja peterselliga ülepuistatult.

HERNE- VÕI OASUPP SEAJALGADE VÕI SEAPEAGA

*1 kg seajalgu või pool seapead koos kõrvaga
3 l vett
2 klaasi kuivatatud herneid või põldube
1 sibul
1 porgand
soola*

Kergelt soolatud seajalad või seapea pannakse koos leotatud herneste või ubadega külma veega keema. Oad oleks hea enne kupatada, siis keeb supp ühtlaselt valmis. Keema hakkamisel riisutakse supilt vaht ja lisatakse tükeldatud sibul ning porgand, keedetakse, kuni kõik ained on pehmed. Maitsestatakse soolaga. Vanasti serveeriti suppi seajalgadest ja seapeast eraldi, need pandi supi kõrvale vaagnale, kuid need võib ka supist välja tõsta, kontidest puhastada ja tükeldada liha ning see supile lisada.



SEAKARBONAAD

600 – 800 g seakarbonaadi
soola
musta pipart
1 muna
2 – 3 spl piima
riivsaia või graham jahu
rasva

Sea seljatükist lõigatakse 1,5 – 2cm paksused lõigud, nii et iga lõigu külge jääb ribikonditükk. Kondiots puhastatakse kelmest, liha vasardatakse kergelt ja antakse tükile ovaalne kuju. Lihale puistatakse soola ja pipart. Lõigud kastetakse muna-piima segusse, veeretatakse riivsaia ja praetakse kuumas rasvas helepruuniks. Järelküpsemiseks pannakse lihalõigud panniga mõneks minutiks praeahju järelküpsemisele. Lisandiks antakse prae- või ahjukartuleid, hautatud hapukapsaid või hautatud aedvilja ja hapukurke.

ŠNITSEL SEALIHAST

2 – 4 sea välisfileed
1 1/2 dl riivsaia
1 muna
1 tl grill maitseainet
1/2 tl paprikajahu
1/2 tl chillijahu
1/2 tl küüslaugujahu
1 tl soola
1/4 tl cayenne pipar

Tambi sea välisfileed õhukesteks tükkideks. Raputa lihatükid õrnalt soolaga üle. Sega muud maitseained ja riivsaia. Klopi muna vahule. Kasta filee kõigepealt muna sisse ja siis riivsaia sisse. Prae või / õilga mõlemalt poolt umbes 4 minutit.

Serveeri kartuli ja salatiga.



SEAPRAAD

1 – 1, 5 kg sealiha (reie- või seljatükk)
soola
1 sibul
1 küüs küüslauku
1 porgand
tükk juurpeterselli
3 – 5 tera musta pipart
1 – 2 tera vürtsipart
1 – 2 loorberilehte

Lihatükk asetatakse äärisega ahjupannile ja pruunistatakse praeahjus, algul kamarapool allpool. Pruunistunud liha võetakse ahjust, pööratakse ümber nii, et kamarapool jääb ülespoole. Kamar lõigatakse terava noaga pikuti ja põigiti läbi, nii et tekib ruudumuster. Pruunistatud lihale lisatakse soola, köögiviljad, pipra- ja vürtsiterad, loorberilehed, natuke vett ning küpsetatakse 130 – 170 kraadi juures 1,5 kuni 2 tundi. Aeg-ajalt kastetakse liha praeleemega.

SEALIHARULAAD

1 kg sea küljeliha
soola
musta pipart ja/või maitsetaimi
100 g musti kuivatatud ploome
100 g kuivatatud õunu
keetmiseks vett
loorberileht
Täidiseks võib soovi korral panna ka
keedetud muna
porgandit
peterselli
sibulat
kuid täidiseks võib kasutada ka
maitsestatud hakkliha

Sea küljelihalt lõigatakse kamar õhukeselt maha. Paksem lihatükk lõigatakse õhukeseks, kokkurullitavaks tükiks. Lihale puis-tatakse soola, musta pipart ning kuivatatud musti ploome ja õunu või muud täidist. Liha rullitakse tihedalt kokku ja seotakse nõoriga. Rull keedetakse soola ja maitseainetega vees 1, 5 tundi. Rull tõstetakse leemest välja ja asetatakse vajutise alla jahtuma.

Serveeritakse viilutatult ja maitserohelisega kaunistatult.



HAKK-KOTLETID

*500 g hakkliha (250 g sealiha ja 250 g
veiseliha)
1 muna
2 sibulat
4 viilu saia või 4 keedetud kartulit
1 klaas vett
jahvatatud pipart
soola
3 spl searasva*

Hakklihale lisatakse 1 muna, hakitud sibul, vees leotatud saiaviilud või purustatud keedukartulid, sool ja pipar, segatakse hästi läbi. Vormitakse kotletid ja praetakse pannil.

Kotlette serveeritakse koos kartulipudru või keedukartulitega, hautatud aedvilja, salati ja kastmega.

PIKKPOISS

*500 g hakkliha
1 – 2 sibulat
1 küüslauguküüs
1 muna
0,5 klaasi vett
3 viilu tahket saia
soola
jahvatatud pipart
rasva*

Kaussi pandud hakklihale lisatakse muna, hakitud sibul ja küüslauk, vees pehmeks leotatud sai, sool ja pipar. Sõtkutakse tihe taigen, sellest vormitakse piklik päts. Päts asetatakse ahjupannile kuuma rasva sisse, määratakse pealt hapukoorega ja küpsetatakse ahjus, aeg-ajalt praeleemega kastes. Pikkpoiss küpseb 1 – 1,5 tundi. Seejärel võetakse ahjust välja ja lõigatakse viiludeks.

Serveeritakse koos keedu- või ahjukartulitega või kartulipudruga, lisandiks hautatud köögivili või värsked köögiviljasalat.



KAPSARULLID SEALIHATÄIDISEGA

1 pehmem kapsapea
500 g hakkliha
1 muna
1 sibul
1 küüs küüslauku
soola
pipart
vett
hapukoort
0,5 klaasi keedetud riisi

Kapsapeal lõigatakse juurikas välja, pea keedetakse soolaga maitsestatud vees pool-pehmeks. Seejärel võetakse lehed pea küljest lahti, jämedamad leherootsud lõigatakse kas õhemaks või vasardatakse pehmemaks. Hakkliha hulka segatakse muna, hakitud sibul, sool, pipar ja keedetud riis. Hakkmass segatakse hoolega ühtlaseks, seejärel jaotatakse kapsalehtedele. Kapsalehed keeratakse koos hakkmassiga tihedalt rulliks. Rullid asetatakse äärisega pannile, lisatakse veidi vett ja küpsetatakse praeahjus. Kapsarullid serveeritakse hapukoore-tomatikastmega, lisandiks antakse keedetud või ahjukartuleid.



GRILLITUD KLASSIKALINE ŠAŠLÖKK

*Sea kaelakarbonaadi 1 kg
1 pudel karboniseeritud mineraal-
vett „Värskä Originaal“
toiduõli 50 ml
1 – 2 sibulat rõngastena
purustatud musta pipart
mõned kadakamarjad
soola
suhkrut
veidi toiduäädikat (maitse järgi, ca 0,5 spl)*

Lõigata lihast umbes 3 x 3 cm suurused kuubikud ja segada kõigi retsepti komponentidega, valada peale vesi, natuke toiduõli ja toiduäädikas (marinaadi maitse peaks jääma vaid veidi äädikane, nn mahedamaitseline).

Liha maitsestub külmkapis 1 – 2 ööpäeva. Lihakuubikud lükkida kandilise ristlõikega õliga kergelt kokkumääritud metallvarrastele ning grillida kõrgel kuumusel, kuni liha pind on pruunistunud (ca 10 – 15 minutit), seejärel asetada liha grilli soojendusrestile 10 minutiks järelküpsema.

GRILLITUD KEEFIRI ŠAŠLÖKK

*Sea kaelakarbonaadi 1 kg
keefiri või maitsestatamata jogurtit 400 ml
viie piprasegu või purustatud musta pipart
1 apelsin
sool
Roseepipar (uhmerdatuna)*

3 x 3 cm suurustele lihakuubikutele valada peale keefir ja apelsini mahl. Uhmerdada Rosee pipar ja raputada lihale, lisada purustatud musta pipart ja veidi soola. Lasta lihal külmkapis maitsestuda 1 – 2 ööpäeva. Lükkida kuubikud kandilise ristlõikega õliga kokkumääritud metallvarrastele ning grillida kõrgel kuumusel kuni liha pind on pruunistunud (ca 10 – 15 minutit), seejärel asetada liha grilli soojendusrestile 10 minutiks järelküpsema.

GRILLITUD KAUKAASIA-PÄRANE ŠAŠLÖKK

*Sea kaelakarbonaadi 1 kg
1 sibul rõngastena
värskelt hakitud peterselli 2 peotäit või
4 g kuivatatud basiilikut ja 3 g kuiva-
tatud peterselli
toiduõli 50 ml
soovi korral tomatipastat 1 – 2 spl
purustatud musta pipart
soola
suhkrut*

Lihast lõigata umbes 3 x 3 cm suurused kuubikud. Segada kõik komponendid lihaga ning muljuda käega maitseained lihasse. Mida kauem muljuda, seda pehmemaks liha muutub ja seda kiiremini maitsestub. Lihasse võib sisse muljuda ka 100 ml mineraalvett „Väraska Originaal“.

Lihal lasta külmkapis maitsestuda paar päeva (piisab ka ühest päevast või mõnest tunnist, kui maitseained tugevamini lihasse muljuda).

Lükkida kuubikud kandilise ristlõikega toiduõliga kergelt kokkumääritud metallvarras-tele ning grillida kõrgel kuumusel, kuni liha pind on pruunistunud (ca 10 – 15 minutit), seejärel asetada liha grilli soojendusrestile 10 minutiks järelküpsema.

Grillimise ajal võib liha kasta granaatõunamahhaga.

VALGE PÕHIKASTE

*1 – 2 spl searasva
1 – 2 spl jahu
2 klaasi vedelikku (vett või puljongit)
sidrunimahla
soola
maitsetaimi (tilli, rohelist sibulat jmt)*

Rasv kuumutatakse, lisatakse jahu, segatakse kuni segu muutub ühtlaselt helekollaseks, siis lisatakse pidevalt segades vedelik. Kastet keedetakse mõni minut, maitsestatakse.

Kaste sobib kõikide lihatoitude juurde.

PRUUN PÕHIKASTE

*2 spl searasva
2 spl jahu
1 porgand
1 sibul
1 juurpetersell
veidi sellerit
3 – 4 klaasi praeleent või vett
soola
pipart*

Aedviljad ning sibul tükeldatakse peenikes-
teks ribadeks ja hautatakse rasvas, lisades
veidi leent või vett. Jahu pruunistatakse
rasvas, lisatakse ülejäänud vedelik. Hautatud
pehmed köögiviljad hõõrutakse läbi sõela
või purustatakse šaumikseriga, segatakse
kastmega ja keedetakse 10 – 15 minutit.
Maitsestatakse. Soovi korral võib lisada kas
rõõska või hapukoort.

Kaste sobib praetud või küpsetatud lihatoi-
tude juurde.



BBQ SEA SISEFILEE

*Sea sisefileed
purustatud musta pipart
helvessoola*

Puhastada sea sisefilee kelmetest, maitsestada väga vähese musta pipra ja soolaga. Asetada liha vahetult pärast maitsestamist BBQ ahju (terve tükina) valge suitsu kätte küpsema (temp ca 70 kraadi). Kogu maitsestuse lihale annabki must pipar, sool ja intensiivne valge suits. Pehmuse tagab aeglane küpsetamine madalal kuumusel.

Oluline on, et liha pind küpsetamisel väga ära ei kuivaks. Kui ahju temperatuur on õige, siis seda ei juhtu. Sealihale loetakse küpseks, kui selle sisetemperatuur on 71°C. Kuid sel juhul on sisefilee juba liigselt kuiv. Soovitav on sea sisefilee ahjust välja võtta, kui liha sisetemperatuur on umbes 65 – 66°C (küpsemisaeg BBQ ahjus ca 2 tundi). Seejärel lasta lihal toatemperatuuril umbes 10 – 15 minutit tõmmata. Nii küpseb liha veel natuke edasi (järelküpsemine), lihamahlade liikumine peatub ning liha suitsuring tuleb lahti lõigates paremini esile (liha suitsuring on punane ääris, mis väljendab liha ja suitsu koosmõju kvaliteeti – mida laiem punane ääris, seda rohkem kvaliteetset suitsumaitset).

Serveerimiseks lõigata fileest umbes 0,5 – 1 cm paksused lõigud.



Eesti Toit

