

Küpsetisi ja kastmeid jõhvikatest

Kes pole veel kõiki jõhvikaid talve esimeses pooles ära söönud, siis aeg on sealmaal, et sügisel korjatud jõhvikatele tuleks pilk peale visata ning neist hapukatest marjadest hoopis suutäis magusat teha.

Mäletan oma vanaema, kes pidi igal sügisel ikka korra või paar jõhvikale pääsema. Ja niipalju, kui mina mäletan, oli jõhvikakissell õunatükkidega tal alati savikausis ootamas.

Jõhvikakisselli joodi nii suvel kui talvel. Suvel toodi seda keldrist, ja kui sai seda siis januga rüübatud, oli see nii kosutavalt külm, lisaks täitis ka kõhtu.

Kõik ju teavad, kui hästi maitsevad jõhvikatest valmistatud kissell ning mannaht, kuid jõhvikaid saab kasutada ka kookides ja saia-des. Lisaks sobivad jõhvikatest tehtud kastmed lihatoitude kõrvale.

Jõhvikad teevad toidu maitsevaks ning annavad organismile sü-

datalvel hädavajaliku toetava vitamiiniannuse. Unustada ei tohiks, et kõige paremini mõjuvad värsketest jõhvikamarjadest valmistatud road ning rüüped. Jõhvikamorss ja ka terred marjad tõstavad söögiisu ning on heaks kosutuseks palaviku korral.

Inglased armastavad jõhvikakastet ning selle tegemiseks on igal perenaisel oma retsept. Kes teeb magusama, kes lisab kaneeli, musta pipart, apelsinikoort või rosma-riini. Kuid ükski jõhvikakaste ei valmi ilma portveinita. Kastet süüakse nii sooja prae kõrvale kui ka võileibadel. Pakumegi katsetamiseks võõrapärast retsepti ning ka ühe kodustesse tingimustesse kohandatud talvise jõhvikakastme retsepti.

Jõhvikakeefirikosutus

- 1 klaas keefirit
- 1 õun
- peoga jõhvikaid
- 1 suur supilusikatäis mett
- 1 tl linaseemneid
- 1 tl kaerahelbeid (või teisi lemmikhelbeid)
- kaneeli maitsestamiseks

See sobib väga hästi päeva alustuseks, kui pole aega putru keeta ning võileiba ei taha. Ained võib juba õhtul valmis panna – siis ei



Praegu tasub heita pilk sügisel korjatud jõhvikatele ning neid küpsetamiseks kasutada.

olegi muud, kui hommikul saumikseriga purustada. Segu ei pea väga ühtlaseks purustama, vahel võib jätta ka suuremad tükiid.

Jõhvikamuffinid

- 150 g jahu
- 2 dl suhkrut
- 2 muna
- 100 g võid
- jõhvikaid maitse järgi (kui soovite hapukamat küpsetist, pange neid rohkem)
- 1 tl küpsetuspulbrit
- näpuotsaga soola

See on lihtne argiõhtu küpsetis, millega ei pea palju vaeva nägema ning ei eelda ka seda, et kodus leiduks tuhandeid asju, millest küpsetada. Vahustage või suhkruga, lisage ükskhaaval munad ning segage. Seejärel lisage jahu, sool ning küpsetuspulber. Segage tainas ühtlaseks ning kõige lõpus lisage jõhvikad. Segage veel kord ning jaotage tainas väikestesse vormidesse. Küpsetage 220kraadises ahjus 15 minutit.

Vürtsikad kaerahelbeküpsised jõhvikatega

- 250 g võid
- 150 g suhkrut
- 150 g mett
- 1 muna
- 150 g nisujahu
- 150 g kaerahelbeid
- maitse järgi jõhvikaid
- 1 tl riivitud sidrunikoort
- 2 tl riivitud ingverit
- 0,5 tl küpsetuspulbrit
- näpuotsaga soola
- 1 tl kardemoni
- 1 tl kaneeli (kardemoni ja kaneeli võib



Jõhvikakeefirijook on hea päevaalustus nii suurtele kui väikestele.