

Vesihoidised

Toorelt vees säilitatavate marjade hoiuruum peab olema kuiv, jahe, pime ja hästi ventileeritav ning purgid-pudelid puhtad.

Seda teavad kõik perenaised, et toiduainete panipaik peab olema puhas, ühtlase temperatuuriga ja hästi õhustatav. Vähem pööratakse tähelepanu keldri või sahvri pimendamisele. Valgusrikkas hoiuruumis pleegivad marja- ja köögiviljahoidised heledaks, aga õuna-, pirni- ja ploomikompotid muutuvad tumedaks ning nende säilivuaegki lüheneb.

Samas ei tohiks luua olukorda, et ruumis valitseks pilkane pimedus ja liikuda saaks seal vaid käsikaudu. Korralik üldvalgustus laoruumis on vajalik perenaisele purkide riulile asetamiseks, rikkemisoorus hoidiste eemaldamiseks ning tarvitamiseks vajaliku kiiresti üles leidmiseks.

Purke tuleb enne järjekordset kasutamist üks ööpäev leiges vees leotada. Siis arenevad neile kogunenud eostest

mikroobid, kes pesemisel kergemini hävivad. Leotatud purke ja pudeleid peske pesusoodaga, võttes 1 liitri vee kohta soodat ½ sl. Pestud nõusid loputage tulise veega ja asetage puhtale rätikule nõrguma.

Karusmarjad ja murakad

Toorelt säilitamiseks sobivad karusmarjad siis, kui nad on parajalt täiskasvanud, kuid kõvad. Puhastatud marjad peske, nõrutage ja pange steriliseeritud purki. Vahevahel põrutage täidetavat nõu, et marjad tihedalt kokku vajuksid.

Korralikult täidetud purki marjadele valage eelnevalt keedetud ja jahutatud vesi. Jälgige, et vesi marju üleni kataks.

Karusmarjadele võib ka kohe keeva vee peale kallata.

Samamoodi sobivad säilitamiseks täiesti kuivad, ühtlase valmimisjärguga kõvad muraka marjad.

HÜVA NÕU

Karusmarju korjake varakult, enne täielikku valmimist, osa marju jätke pöösale küpsema.

Karusmarjad sisaldavad ainevahetust kiirendavat hapet. Suviseks noorenduskuuriks ja kehakaalu vähendamiseks söoge kuu aega järjest iga söögikorra eel 200–300 g karusmarju või jooge veega lahjendatud karusmarjamehu.

Metsmaasikad mustikasiirupis

Jaotage puhastatud maasikad sügavkülmatopsidesse ja peale valage jahtunud mustikasiirup. Selle valmistamiseks suruge pehmed mahlased mustikad katki ja segage suhkruga, jätke üheks ööpäevaks seisma (1 kg marju, 800 g suhkrut). Laske pressitud segu mahl läbi riide valguda ja keetke 5 minutit. Külmaks jahutatud siirup valage maasikatele.

TT



Pane purki parimad kodumaised toorained ja osale Maalehe suurel hoidisekonkursil!

A J A K A V A :

♥ **TERVE SUVE** käib tegus hoidiste valmistamine ja purki kaanetamine.

♥ Valmis hoidiste saatmine konkursile toimub **12.–25. SEPTEMBRIL 2011.**

♥ **SEPTEMBRI LÕPUS** valib žürii parimad hoidised. Kui konkursile laekub piisav kogus häid retsepte, jõuavad parimad neist aasta lõpuks Maalehe raamatu kaante vahele.

O S A L E M I S T I N G I M U S E D :

Konkursile ootame kodumaised toorained (komponentidest 70–80 protsenti) valmistatud hoidiseid kolmes kategoorias: **salatid, kastmed ja määrded-võided**. Kõigis kategooriates võivad hoidised olla nii soolased kui ka magusad. Eriti oodatud on uued ja põnevad retseptid.

Konkursil võib osaleda **kuni 3 hoidisega**. Osalemiseks tuleb igast hoidisest saata **3 näidist** (100–500 ml), täpne retsept ja valmistamisõpetus ning märkida ära kaanetamise kuupäev. Samuti on

teretunud lühike kirjeldus autorist ja tema hoidiste valmistamise kogemusest.

Retsepte ja autorikirjeldusi jääme ootama kohe (e-postil targutalita@maaleht.ee või aadressil Maaleht, Narva mnt 13, 10151 Tallinn märgusõnaga „Hoidisekonkurss“). Valmis hoidised palume saata alates 12. septembrist.

L I S A I N F O :

Lisainfo konkursi kohta hakkab ilmuma Maalehe lisas Targu Talita. Kõik küsimused on teretunud ka e-posti aadressile targutalita@maaleht.ee.