

# Rohelisega väsimuse vastu



Kevadel leidub aias ja metsaveeres söödavaid taimi, mis aitavad väsinud organismi turgutada.

Vt ka toitumisspetsialisti Aive Luigela artiklit *Targu Talitas* nr 13, 27. märts.

**E**simesed õrnad lehed (naat, kõrvenõges, hapuoblikas, jänese kapsas, karulauk, nurmenukk, võilill jt) maitsevad värskelt salatina ning on ka hea roheline lisand hautiste, suppide, vormiroogade valmistamisel. Hiljem tassis kasvades muutuvad taimed puiseks ega kõlba enam toiduks, sellepärast ärge õiget kasutamisaega mööda laske.

Rohelist toidukraami korjake nagu ka marju, seeni, ravimtaimi saastamata loodusest. Marjapõõsaste, viljapuude ja teiste taimede puhul veenduge, et aeda pole taimekaitsevahenditega pritsitud.

## HAPUUBLIKASALAT

400 g hapuoblikaid  
1 sl hakitud muru- või karulauku  
1 sl hakitud petersellilehti  
3–4 sl jogurtit või hapukoort  
½ sidruni mahl  
1 tl soola  
1–2 tl suhkrut  
Peske hapuoblikalehed voolava vee all puhtaks ning jätke sõelale nõrguma. Hapukoort või jogurti segage suhkruga ja soolaga, lisage sidrunimahl, hakitud muru- või karulauk (soovi korral mõlemat). Valmis kastmesse lõigake kääridega tahenenud oblikalehed ning segage läbi.

## JÄNESEKAPSASALAT

Kui te jänese kapsaid korjama hakkate, võtke lehti üksikhaaval, ärge neid peoga üles rebige ega metsakõdu segi pöörake. Nii säästate loodust ja hiljem pääsete salatikraami tüli-

kast puhastamisest.

200 g jänese kapsa varteta lehti  
1 porgand  
1 keedetud muna  
pisut soola  
1 sl peenestatud karulaugulehti  
hapukoort  
majoneesi või toiduõli  
Toores kooritud porgand riivige hästi peeneks, siis on ta mahlane ja magus ning maitseb ka lastele paremini. Muna vajutage kahvliga katki ning segage porgandi ja peenestatud karulauguga hapukoore, majoneesi või õli hulka. Lisage pestud-tahendatud jänese kapsad.

Need kaks salatit sobivad mis tahes liha- toidu kõrvale.

## HIIREKÕRVASALAT

1 keskmise suurusega punane peet  
1 porgand  
¼ juursellerit  
noori võilillelehti  
basiilikut  
hiirekõrvul kaselehti  
Kaste  
3 sl õli  
1½ sidruni mahl  
1 tl mett  
soola  
valget jahvatatud pipart  
hakitud petersellilehti  
Vooderdage salatikauss pestud-tahendatud võilillelehtedega (eemaldage neilt pearood) ning täitke riivitud toore peedi, selleri ja porgandiga.

## NURMENUKU-NAADI SALAT

Korjake nurmenuku-, naadi- ja võilillelehti kõiki võrdses koguses. Peske-nõrutage lehed, lõigake peeneks ning lisage maitsestamiseks tilli, muru- või karulauku, pisut suhkrut, soola ja veiniaädikat.

Salat sobib hästi hautatud vasikaliha või kana juurde.

## KEVADINE ÜLLATUSSALAT

Korjake noori väikesi mustasõstralehti, naadi-, võilille-, raudrohu-, teelehe- ja kaselehti. Valage roheline segu üle kastmega, mis valmistage õlist, sidrunimahlast, meest.

## KALKUNILIIHA RULLID

Lõigake kalkuni rinnaliha ristipidi 1 cm paksusteks lõikudeks, vasardage kergelt, maitsestage soola ja pipraga. Pange igale

