

FOTOD: TIIT BLAAT, MARGIT KIRSIPUU



Õlu ahvatleb enda kõrvale hõrke ampse valmistama.

“Kas tead, miks õlu on parem kui naine?” küsis mõni aeg tagasi Tarmo Kruusimäe *alias* Kojamees – poliitik, jalgpallifänn ja endine rokistaar. “Sillid tulevad lihtsamini maha, ja kui sul koju tulles on kolm õlut kaasas, siis õlu ei pahanda selle üle,” vastab ta ise lõbustatult. Täiskarsklasena on Kojamees juba aastaid tarbinud vaid alkohooliva õlut ja naudib enda sõnul just õlle unikaalset humalast maitsebuketit.

Õllekultuuri kontekstis pole õlu sugugi kõige olulisemal kohal, pigem kõik sellega kaasas käiv. Soovime ju saada eelkõige emotsiooni toidust ning sinna juurde pakutavast. See omakorda sõltub isuäratavast serveeringust ning värsket, korraliku tihke vahu ja õige temperatuuriga (2–7 kraadi) pakutud õllest.

Õlu pole üksnes meestejook

Õlu sisaldab mitu korda vähem kaloreid kui kangemad joogid ja sobib hästi ka naistele. Õllel on veel mitmeid kasulikke omadusi – vähene alkoholisisaldus, peletab hästi janu ja tõstab toonust. Samas soodustab õlu ainevahetust ja parandab toidu omastatavust.

ÕLLEST söögi- ja joogikultuuris

Õlles leidub märgatavas koguses B-grupi vitamiine: B₁ toimib närvisüsteemi regulaatorina; B₂ säilitab naha elastsuse, terved küüned ja juuksed; B₃ osaleb organismi ainevahetuses ja pidurdab vananemist.

Kogu ööpäevase B-vitamiinide vajaduse rahuldamiseks piisab juba 500 ml õlle joomisest.

Hõrgud õlleampsud

Tuntud delikatesidega moodustab õlu üllatavaid maitsekombinatsioone.

Näiteks värsked austrid, millele on sidrunimahla peale pigistatud, loob haleda õllega ideaalse koosluse.

Või siis graavilõhest kuubikud koos kreemja toorjuustu, värskete peterselli ja kapparitega (alumiisel fotol).



Kanafileerull toorjuustuga (neljale)

Vaja läheb:

- 800 g kanafileed
- 200 g toorjuustu (Maag või Pihaldelphia)
- peotäis värsked ürte (peterselli, spinatit, naati, nõgest)
- maitsestamiseks soola ja pipart
- mandlilaaste

Valmistamiseks lõika kanafilee keskelt lahti ning vasarda õhukeseks. Lihaaamri või tainarulliga tuleb ettevaatlikult ringi käia, kuna kanafilee on väga õrn. Maitsesta soola ja pipraga. Sega saumikseriga purustatud värsked ürdid toorjuustuga ja määri saadud segu paksu kihina maitsestatud fileele.

Mahlakama tulemuse saamiseks mässi kanarull toidukillesse ja pane 110kraadisesse eelkuumutatud ahju pooleks tunniks küpsema. Seejärel eemalda kanarullilt toidukile ja puista üle mandlilaastudega. Serveerimisel lõika kanarullist viilud, säti neile lisaks päikesekuivatatud tomatid, kirsstomatid, oliivid ja petersellioksad.

