

Ergutavaid toite

Märtsis ilmnevat kevadväsimust aitab peletada mitmekesine ja teravalt maitsestatud toit.

Kui teravalt maitsestatud vürtsikad road on mingil põhjusel vastuvõetamatud, rikastage oma igapäevast toitu värsked omakasvatatud rohelisega – ajatatud sibula, küüslaugu ja peterselliga. Aknalaul kasvanud küüslaugupealsed on mahedamad kui nüüd juba kasvama kippuvatel küüslauguküüntel.

Eriti hea on rohkesti rauda, kaltsiumi, B₁- ja C-vitamiini sisaldav kress-salat. See kasvab kiiresti, pealegi ei vaja ta sellist aeganõudvat hoolt kui idandite kasvatamine. Asetage madalasse laiapõhjälisse nõusse hõredast riidest või 2–3kordsest marlist lapike, külva sellele seemned ja hoolitsege, et vesi aluselt otsa ei lõpeks.

Vees tekib seemnetele limane, riidele kleepuv kest, juured kasvavad läbi riide ja ammutavad kasvuks vett. Toas saate juba nädala pärast tarvitamiskõlbliku rohelise. Seda teades võite korduskülvi aja ja

paraja koguse ette planeerida, ilma et midagi raisku läheks. Kress-salat sobib igasuguse toiduga, eriti maitseb ta kohupiima ja munaga.

Borš värskes kapsaga

- 1 ½ l vett
- 500 g punapeeti
- 1 kartul
- 1 porgand
- 2–3 sellerilõiku
- 2–3 tükikest peterselli
- 2 sibulat
- 200 g värsket peakapsast
- 100 g tomatipüreed
- 2 loorberilehte
- 2 sl õli
- 2–3 küüslauguküünt
- 2–3 sl õunaäädikat või sidrunimahla
- 2 tl soola
- 1 tl mett
- 1 sl suhkrut
- ½–1 tl purustatud musta pipart
- hapukoort või sojapiima

Riivige kooritud peedid ja porgand, peenestage sibul ja küüslauk. Valage keedunõusse õli ja kuumutage kergelt segades riivitud peet, porgand, sibul ja küüslauk. Valage peale tuline vesi, lisage seller, petersell, peeneks tükeldatud kapsas ja veidi hiljem kuubikuteks lõigatud kartul. Keetke, kuni kõik poolpehme.

Siis maitsestage õunaäädika, soola, suhkru ja tomatipüreega ning lisage loorber. Keetke, kuni kõik aedviljad täiesti

pehmed. Lõpuks maitsestage purustatud pipra ja meega. Jätke valmis supp umbes 10 minutiks n-õ järelvalmima.

Särtsakas lõhesupp ubadega

- 1 ½ l vett
- 200 g kuumsuitsulõhe tükikesi
- 6 kartulit
- 1 petersellijuur
- 1 sibul
- 1 punane tšilli
- 3 l õli
- 1 purk purustatud tomateid (240 g)
- 2 purki valgeid ube (ca 400 g)
- soola
- musta purustatud pipart
- 1–2 tl kuivatatud koriandrit

Peenestage kooritud sibul, poolitage tšilli (võtke seemned välja) ja hakkige hästi peeneks. Valage õli keedunõusse. Kuuma õlile lisage sibul, koriander ja peenestatud tšilli. Natukese aja pärast lisage kooritud ja kuubikuteks lõigatud kartul. Kuumutage kõiki segades. Viie minuti pärast kallake vesi ja purustatud tomatid peale.

Keetke, kuni kartul pehme, siis lisage vedelikust nõrutatud oad ja lõhetükikesed. Hoidke veel 2–3 minutit tules ning maitsestage soola ja pipraga. Jätke valmis supp kuni 10 minutiks sooja kohta seisma, enne kui lauale annate. Soovi korral võite leemele keetmise ajal lisada kalapuljongikuubiku.

REPRO

