



*Mahetoidud  
lasteaedadele  
ja koolidele*



# SISUKORD

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>2</b>
<b>Salatid</b> .....	<b>4</b>
Hapukapsasalat .....	4
Kõrvitsasalat .....	4
Pastinaagi-pirnisalat .....	5
Nuikapsasalat .....	5
Väsekapsa-pirnisalat .....	6
Kartuli-kruubisalat .....	7
Krõmps-naeri(kaalika)-õunasalat astelpajumarjadega .....	8
Röstitud ahjupeedisalat .....	8
<b>Supid</b> .....	<b>9</b>
Punapeedi-basiilikusupp .....	9
Köögilviljapüreesupp .....	9
Porrulaugu-kartulisupp praeleivaga .....	10
Selge kalasupp .....	11
Lamba-kikerhernesupp .....	12
Veisehakklihaga tomatisupp .....	13
Piima-munasupp rosinatega .....	13
<b>Praed</b> .....	<b>14</b>
Kaerahelbe-talle kotlet speltakruubiragu ja punapeediga .....	14
Karlssoni lihapallid .....	15
Kapsa-hakklihavorm riisiga .....	16
Sügise värvid ahjupannil .....	17
<b>Magustoidud ja koogid</b> .....	<b>18</b>
Leivajogurt mustsõstramoosiga .....	18
Panna Cotta astelpajukastmega .....	19
Põngerjate vaht .....	20
Täidetud õunakook .....	21
Astelpajukook beseega .....	22
Kohupiimakorvikesed .....	23

Koostaja: Merit Mikk

Toimetaja: Airi Vetemaa

Kujundaja: Sven Puusepp

Fotod: Kauri-Romet Adamsoo, Tatjana Lind, Merit Mikk, Erkki Peetsalu,  
Airi Vetemaa, EL-i mahepõllumajanduse kodulehekülje fotopank

Trükikoda: AS Printon Trükikoda

Toetas Põllumajandusministeerium

ISBN 978-9949-9411-1-7

**Täname kõiki retseptide autoreid**

Ökoloogiliste Tehnoloogiate Keskus

Harju Mahetootjate Ühing

2012



# SISSEJUHATUS

Ökoloogiline ehk mahetoit võidab tarbijate hulgas järjest suuremat poolehoidu. Mahe-toidu eelistajad leiavad, et mahetoit on tervislik, maitsev ja keskkonnasõbralik. Mahe-toidu ostjaskonna hulgas on palju just väikeste lastega peresid, sest lastele tahetakse ju alati pakkuda parimat.

Järjest enam jõuab mahetoit ka koolide ja lasteaedade menüüsse. Mitmel pool Euroopas on riiklikul (nt Rootsi, Taani) või omavalitsuste (nt Kopenhaagen, Malmö, Helsingi) tasandil seatud eesmärgid mahetoidu kasutuselevõtu suurendamiseks koolide ja lasteaedade toitlustuses. Itaalias on mahe-toidu pakkumise nõue sisse kirjutatud isegi õigusaktidesse. Ka Eesti lasteasutused on hakanud mahetoidu peale mõtlema. Kuigi riiklikku ega omavalitsuste vastavat programmi pole, leidub juba mitmeid lasteaedu ja koole, kus mahetoitu vähemal või suuremal määral kasutatakse.

## Miks on mahetoit lasteasutustes tähtis?

- Mahetoit on maitsev ning sisaldab rohkesti tervisele kasulikke ühendeid (vitamiinid, antioksüdandid), ei sisalda põllumajanduskemikaalide jääke ega sünteetilisi lisaaineid, on GMOvaba.
- Mahetoit on olemuslikult kooskõlas ka lasteasutuste üldiste toitlustamise nõuetega, näiteks nõuetega, mis puudutavad sünteetiliste lisaainete vältimist ja täisteratoodete pakkumist.
- Mahetoit on toodetud loomade heaolu arvestavalt ja keskkonnasõbralikult, pidades silmas tulevaste põlvete õigust puhtale elukeskkonnale.
- Mahetoit on usaldusväärne, sest nõuete järgimist kontrollivad riiklikud järelevalveasutused.
- Mahetoitlustamine koos mahepõllumajanduse alase teavitustegevusega on üks parimaid viise alustada varakult inimest ja keskkonda väärtustava õppega.



# SISSEJUHATUS

Käesolevast retseptiraamatust leiab väikese valiku mahetoorainest salatite, suppide, praadide ja magustoitude retsepte. Nende koostamisel on arvestatud, et kogu tooraine oleks Eestis mahedana kättesaadav. Mõne tooraine puhul oleneb kättesaadavus küll hooajast. Osa retsepte sobib paremini lasteaedadele, osa koolidele, paljud mõlematele.

Kõik retseptid on mahetoidu töötubades või koolides toimunud mahetoiduga seotud ettevõtmiste raames läbi katsetatud ning nii tegijate kui ka sööjate poolt heaks kiidetud. Retseptide autorite hulgas on tuntud kokad Angelica Udeküll, Ants Uustalu, Taigo Lepik ja Nadežda Kaarma, osa retsepte aga pärineb lasteasutuste toitlustajatelt või lausa koolilastelt endilt. Näiteks mõned retseptid

pärinevad Põllumajandusministeeriumi tellimuseel 2012. a lõpus toimunud lasteaedade ja koolide parima mahetoidu võistlustel osalejatelt ning Pelgulinna Gümnaasiumis toimunud mahetoidu päevalt, kus retseptid koostasid ja toidud valmistasid õpilased ise. Mahetoidu päevad, kus lapsed ise mahetoorainest toite valmistada said, toimusid ka Kurtna Koolis ning Johannese Koolis ja Lasteaias Rosmal, maheloomakasvatust ja mahelihast toitumise tutvustati 2012. a sügisel veel 10 koolis üle Eesti.

Rohkem infot mahetoidu kasutamise kohta lasteasutustes loe trükisest Mahe-toit lasteasutustes, mille leiad kodulehelt [www.maheklubi.ee](http://www.maheklubi.ee)

**Head mahetoiduga katsetamist!**



## HAPUKAPSASALAT

Retsept: Angelica Udeküll

800 g hapukapsast  
100 g porrut  
40 g kuivatatud jõhvikaid v aprikoose v rosinaid  
60 ml õli  
20 g suhkrut  
peterselli, meresoola

### Valmistamine:

Pese hoolikalt porru ja haki peenteks ribadeks. Haki aprikoosid ribadeks ja sega hapukapsastega.

Sega kapsas, porru, aprikoosiviilud. Maitsesta soola ja suhkruga, lisa õli ja värske hakitud petersell.

## KÕRVITSASALAT

Retsept: Angelica Udeküll

800 g kõrvitsat  
200 g haput õuna  
40 g mett  
100 ml ebaküdooniamahla (võib asendada sidrunimahla)  
40 ml õli

### Valmistamine:

Puhasta kõrvits seemnetest ja eemalda koor. Riivi kõrvits jämeda riiviga. Sega omavahel ebaküdoonia mahl ja mesi ning lisa kõrvitsale. Õunad koori, eemalda südamikud ja riivi samuti jämeda riiviga ning lisa kõrvitsale. Soovi korral lisa õli.

## PASTINAAGI-PIRNISALAT

Retsept: Angelica Udeküll

700 g pastinaaki  
150 g pirni  
150 g apelsini

### Kaste

30 ml sidrunimahla  
20 g mett  
80 ml rapsiõli  
½ tl purustatud musta pipart  
1 tl soola

### Valmistamine:

Koori pastinaak ja pirn, haki võimalikult peened ribad või riivi suurema riiviga. Apelsin koori ja lõika väiksemateks tükkideks. Sega kaste komponendid. Seejärel sega hakitud pastinaagi-, piri- ja apelsinitükid. Sega salati komponendid salatikastmega.

## NUIKAPSASALAT

Retsept: Angelica Udeküll

750 g nuikapsast  
250 g haput õuna  
2 spl kuivatatud aprikoosi  
1 spl pruuni (toor-roo) suhkrut  
meresoola  
1 dl õunamahla  
peterselli või tüümianit  
(õli)

### Valmistamine:

Koori nuikapsas ja õun, riivi jämeda riiviga. Haki aprikoosid ribadeks ja lisa salatile. Sega mahl, suhkur ja sool ning vala salatile. Serveeri maitserohelisega.



## VÄRSKEKAPSA-PIRNISALAT

Retsept: Ants Uustalu

750 g punast kapsast  
250 g piri  
50 g punast sibulat  
10 g rohelist sibulat  
10 g lehtpeterselli

### Kaste

15-20 ml punase veini äädikat  
0,5 tl dijoni sinepit  
0,5 tl mett  
25 ml õli  
soola

### Valmistamine:

Koori piri ja punane sibul ning tükelda õhukesteks viiludeks. Tükelda ka kapsas peenteks ribadeks. Tõmba kätte kummi-kindad ja töötle kapsast kätevahel pigistades. Nii saab kapsas pehmem ja mahlasem. Pane ka soola. Sool aitab kapsal kiiremini pehmeneda. Tükelda roheline sibul. Valmista kaste ja vala salati peale. Kõige peale pane tükeldatud petersell ja roheline sibul.



## KARTULI-KRUUBISALAT

Retsept: Angelica Udeküll

600 g keedetud kartulit  
80 g keetmata kruube  
40 g võid  
200 g hapukurki  
50 g punast sibulat  
15 g peterselli

### Sinepi-õlikaste

15 g sinepit  
3 g suhkrut  
6 g soola  
20 ml valge veini äädikat  
40 ml rapsiõli

### Valmistamine:

Keeda kruubid soolvees pehmeks ja nõruta. Lõika kartulid väiksemateks kuubikuteks. Prae kuuma pannil väheses võis (v õlis) kartulid ja keedetud kruubid. Lõika sibulast õhukesed viilud, hapukurgist kuubikud. Sega kõik salati komponendid. Serveeri sinepi-õlikastmega.



## KRÕMPS NAERI(KAALIKA)-ÕUNASALAT ASTELPAJUMARJADEGA

Retsept: Angelica Udeküll

700 g naerist (v kaalikat)  
200 g õuna  
60 g astelpajumarju  
40 g mett  
40 g kõrvitsaseemneid  
tüümianit, musta pipart, soola

### Valmistamine:

Koori köögivilja ja õun, riivi jämeda riiviga, lisa astelpajumarjad. Rõsti kõrvitsaseemned. Maitsesta pipra, soola, mee ja tüümia-niga. Puista salatile kõrvitsaseemned.

## RÕSTITUD AHJUPEEDISALAT JUUSTUGA

Retsept: Angelica Udeküll

700 g peeti  
120 g punast sibulat  
1 oks rosmariini  
100 ml sidruni-õlikastet (sidrunimahl, mesi, õli, sool)  
100 g Saida valget juustu

### Valmistamine:

Koori peedid ja sibulad, lõika sektoriteks. Sega sidrunimahl, sool, mesi ja õli. Sega kaste peetidega, lase umbes 30 minutit maitsestuda. Tõsta peet ja sibulasektorid ahjuplaadile ja küpseta 200°C juures 30 minutit. Serveeri peedile pudistatud Saida valge juustuga.

## PUNAPEEDI-BASIILIKUSUPP Alternatiivne nimi: Roosa sametsupp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

500 g värsket peeti  
50 g võid  
1,25 l köögiviljapuljongit (v umbes 35 g köögiviljapuljongipulbrit)  
50 g värsket basiilikut  
1 sidruni mahl (v ebaküdoonia mahla)  
50 ml rõõska koort  
natuke valge veini äädikat  
soola, pipart, suhkrut, natukene muskaati

### Valmistamine:

Koori ja tükelda peet ja pane või sisse hauduma. Lisa sidruni-mahl. Vala peale köögiviljapuljong ja keeda peeditükid pehmeks. Lisa tükeldatud basiilikulehed ja riivi natukene muskaati. Jäta üks basiilikuleht iga taldriku kaunistuseks. Püreesta ja pane sisse rõõsk koor. Maitsesta soola, pipra ja suhkruga.

## KÖÖGIVILJAPÜREESUPP

Kurtna Kooli mahetoidupäeva lemmiksupp

Umbes 10 portsjonit

1,2 kg kõrvitsat  
500 g kartulit  
500 g porgandit  
250 g sulatatud juustu (võib kasutada ka kitsejuustu)  
soola, serveerimiseks petersellilehti  
rõstsaiat või kukleid

### Valmistamine:

Tükelda köögiviljad ja pane potti. Lisa nii palju vett, et see vaevu köögivilju katab ning hauta need pehmeks. Püreesta supp sau-mikseri või köögikombainiga. Lisa sulatatud juust ja vajadusel maitsesta soolaga. Serveerimisel riputa peale hakitud peterselli. Kõrvale paku rõstsaiat või kukleid.



## PORRULAUGU-KARTULISUPP PRAELEIVAGA

### Alternatiivne nimi: Sammalhabeme supp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

250 g sibulat  
 250 g porrulauku  
 170 g kartulit  
 60 g võid  
 400 ml köögiviljapuljongit (võib kasutada ka puljongipulbrit)  
 400 ml piima  
 2-3 spl rõõska koort (v hapukoort)  
 5 vart tuumianit (lehed ainult)  
 soola, pipart, murulauku v rohelist sibulat

#### Praeleib

10 viilu musta leiba  
 võid v oliiviõli

#### Valmistamine:

Sulata või poti põhjas ning hauta sibul ja porrulauk pehmeks (umbes 15 min). Ei tohi pruunistada, rikub supi värvi ära. Pane sisse tuumiani lehed, tükeldatud kartulid ja köögiviljapuljong ning keeda kuni kartul on pehme. Püreesta ja vala juurde piim. Vajadusel aja läbi sõela. Serveeri koore, tükeldatud murulaugu (v rohelse sibulaga) ja võis (v oliiviõlis) praetud leivaga.



## SELGE KALASUPP

### Alternatiivne nimi: Neptuni supp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

#### Kalapuljong

1 terve haug (võib asendada looduslikest veekogudest püütud muu kalaga)  
 80 g porgandit  
 40 g varssellerit, poolrattad  
 100 g sibulat, poolrattad  
 ½ küüslauku, pooleks  
 1 tl oliiviõli  
 2 l vett  
 1 sidruni viil  
 1 loorberi leht  
 värsket tuumianit

#### Valmistamine:

Fileeri kala. Pese kalaluud külmas vees ja tükelda. Kuumuta poti põhjas vähese õliga köögiviljad. Pane kalaluud potti ja keeda umbes 5 minutit. Vala peale külm vesi ja lase tasasel tulel keema. Lisa sidruniviil, loorber ja tuumian ning keeda 15 minutit tasasel tulel. Riisu aeg-ajalt vahtu. Kurna läbi väga tiheda sõela.



#### Selge kalasupp

2 mugulsibulat  
 4 porgandit  
 4 kartulit  
 haug, soovi korral muu looduslikust veekogust püütud kala (nt lest, koha)  
 õli  
 tilli

#### Valmistamine:

Koori sibulad. Koori porgand ja tükelda. Koori kartul ja tükelda. Tükelda kala suurteks kuubikuteks. Keeda köögiviljad kalapuljongis, lisa tükeldatud kala. Serveeri (ürdi)õli ja tilliga.

## LAMBA-KIKERHERNESUPP

Alternatiivne nimi: Hunt Kriimsilma supp

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

375 g lambaliha  
 190 g sibulat  
 2-3 küüslaugu küünt (tükeldatud)  
 250 g purustatud tomatit  
 2-3 spl tomatipüree v tomatipastat  
 100 g kuivat kikerherneid (võib kasutada ka konserveeritud kikerherneid v aeduba)  
 100 g makarone (väiksemad, nt tähtmakaronid), võib valmistada ka ilma makaronideta  
 oliiviõli  
 tüümianit, loorberit, petersellivarsi ja -lehti

### Valmistamine:

Puhasta lambaliha kiududest ja rasvast ning pane külma veega keema. Keeda kuni liha on pehme ja kurna puljong. Tükelda liha. Prae kerges õlis sibulat ja küüslauk. Pane juurde tomatipüree ja purustatud tomatid ning hauta 5 minutit. Vala peale puljong. Keeda 10 minutit ja pane sisse kikerherned (kui kasutad kuivatatud kikerherneid, siis keeda need eelnevalt), makaronid ja lambaliha. Maitsesta. Kõige lõpuks pane peterselli lehtedest lõigatud ribad.

NB! Supp ei tohi jääda liiga paks.



## VEISEHAKKLIHAGA TOMATISUPP

Retsept: Angelica Udeküll

Umbes 10 portsjonit

300 g veisehakkliha  
 3 küünt küüslauku  
 100 g porrulauku  
 400 ml purustatud tomateid  
 100 g punaseid läätsesid  
 2 l puljongit  
 peterselli, meresoola, purustatud pipart

### Valmistamine:

Pruunista paksupõhjalise poti põhjas hakkliha, lisa hakitud küüslauk, hakitud porru. Lisa läätsed, lisa purustatud tomatid ja kuumuta mõned minutid. Lisa puljong ja keeda suppi, kuni läätsed on pehmed. Lisa sool, pipar ja hakitud petersell. Suppi võib valmistada ka lambahakklihast.



KURTNA KOOLI MAHETOIDUPÄEV



## KAERAHELBE-TALLE KOTLET SPELTAKRUUBIRAGUU JA PUNAPEEDIGA

Retsept: Taigo Lepik

Umbes 10 portsjonit

### Kotlet

500 g talle hakkliha  
170 g täistera sepikut  
130 g toorpiima  
20 g küüslauku  
90 g keedetud muna  
130 g kaerahelbeid  
soola, pipart

### Valmistamine:

Riivi muna ja sega ülejäänud komponentidega. Paneeri kaerahelvestega. Prae pannil ja küpseta ahjus.

### Selleri-speltaraguu

500 g juursellerit  
250 g speltakruupi  
200 ml vahukoort  
kuivatatud majoraani, 2 loorberilehte, soola, musta pipart

### Valmistamine:

Leota kruupe 24 h ja keeda eraldi loorberiga peaaegu pehmeks. Koori ja püreeri juurseller. Lisa kruubid, vahukoor ja majoraan. Vajadusel korrigeeri paksust veega, peaks jääma pudru konsistentsiga.

### Röstitud punapeet

500 g punapeeti  
30 g värsket rosmariini  
50 g võid  
soola, pipart

### Valmistamine:

Lõika kooritud punapeet kuubikuteks, maitsesta ja rösti ahjus 180°C juures 20-30 min.

## KARLSSONI LIHAPALLID

Retsept: Ants Uustalu

Umbes 10 portsjonit

### Lihapallid

0,5 kg veisehakkliha  
0,5 kg tallehakkliha  
170 g keedupeeti  
0,5 sibulat  
1 küüslauguküüs  
1 tl ketšupit  
0,5 tl sinepit  
80 g saia  
1 muna  
20 g lehtpeterselli  
piima saia leotamiseks  
soola, musta pipart

### Valmistamine:

Pane sai piima sisse likku. Tükelda küüslauk ja sibul. Pane mõlemad hakklihahad kaussi, lisa sinep, ketšup, tükeldatud küüslauk ja sibul. Riivi peene riiviga sisse ka keedupeet, sega sisse muna ja leotatud sai. Saiast tuleb vesi välja pigistada, muidu tuleb taigen liiga vedel. Sega hästi ja maitsesta. Kõige lõpuks tükelda ja lisa petersell ning sega veel. Küpseta ahjuplaadil.

### Kartuli-porgandi tamp

0,5 kg kartulit  
0,5 kg porgandit  
piima, võid

### Valmistamine:

Koori ja tükelda kartul ja porgand. Pane keema ja keeda pehmeks. Kui kartulid ja porgandid pehmed, tamb pudruks ja vala sisse soe piim koos sulatatud võiga. Sega hästi läbi ja maitsesta.

### Petersellikaste

50 g võid  
0,5 sibulat  
70 g jahu  
240 ml kanapuljongit (võib kasutada puljongipulbrit)  
240 ml piima  
25 g lehtpeterselli  
soola, pipart

### Valmistamine:

Tükelda sibul ja passeeri võis poti põhjas klaasjaks. Lisa jahu ja pruunista kergelt. Vala peale kuum kanapuljong ja keeda kuni pakseneb. Hiljem lisa piim, just nii palju kui vaja, kaste ei tohi olla liiga vedel. Kõige lõpuks lisa petersell ja maitsesta.



## KAPSA-HAKKLIHAVORM RIISIGA

Retsept: Hanna Maria Leemets, Kadri Kalmus, Kaia-Liina Soosaar, Hedvig Hannah Slade (Pelgulinna Gümnaasiumi 9b klass)

Umbes 8 portsjonit

2 dl riisi  
5 dl vett  
1 tl soola  
0,5-1 kg kapsast  
2 sibulat  
500 g veisehakkliha  
5 dl lihapuljongit  
1 tl soola  
0,5 tl musta pipart

### Valmistamine:

Pane potti pudruriis, sool ja vesi ning kuumuta keemiseni. Keeda tasasel tulel, kuni vesi on imendunud. Haki sibul, praed koos hakklihaga pannil läbi. Maitsesta soola ja pipraga, siis sega riisi hulka. Pane nüüd pannile hakitud kapsas, maitsesta vähesel soolaga ning kuumuta, kuni kapsas on kergelt värvi

saanud ja veidi kokku vajunud. Sega juurde riisi-hakklihasegu. Kalla kergelt õliga pintselatud ahjuvormi. Kalla peale puljong. Küpseta 200°C kuumuse ahju keskmises osas 1-1,25 tundi (vähenda ahju kuumust küpsetamise lõpufaasis).

### Salat

300 g kaalikat  
300 g porgandit  
200 g õuna  
suhkrut ja soola  
100 ml sidrunimahla

### Valmistamine:

Riivi köögiviljad ja õunad jämedama riiviga, maitsesta.



## SÜGISE VÄRVID AHJUPANNIL

Retsept: Eili Taavits (Tallinna Waldorflasteaed Ilmapuu)

Umbes 10-12 portsjonit

1 kg kartulit  
600 g porgandit  
400 g kaalikat  
300 g suvikõrvitsat  
80 g täistera rukkijahu  
2 muna  
tükike värsket ingverit  
soola, pipart, maitserohelist

### Kaste

400 g maitsestatamata jogurtit  
4-5 hapukurki

### Garneeringuks

2 tomatit  
maitserohelist

### Valmistamine:

Ahjupannile on kogunenud selle sügise kõige tähtsamad juurviljad - kartul koos oranžipöselise porgandi ja suure kollase kaalikapealikutega, kaasa on end pakkunud ka väike roheline suvikõrvitsapöiss. Et nad paremini söbruneksid ja koos värvikamad välja näeksid, riivime nad seekord kõik peeneks, puistame juurde veidi rukkijahu ja laseme neile kaissu pugeda ka mõne muna, näpuotsaga soola ning krutime veskest peale veidi pipart. Et juurviljad pannil ei külmetaks, lubame sinna juurde ka tükikese ingverit, ikka riivitult, et sobituks paremini. Kui kõik koos, mätsime väikesed pätsid pannile ja rõõmsasti ahju 200°C juurde imelist sügisepäikeselist jumet saama. Kui pätsid kuldseid-krõbedad, on nad väikese inimese taldrikule minekuks valmis ja rõõmustavad veelgi, kui neile juurde valada hapukurgi-jogurti-kaste ning edevuse pärast ka mõni tomativiil lisada.



## LEIVAJOGURT MUSTSÕSTRAMOOSIGA

Alternatiivne nimi: Mustsõstra lumi

Retsept: Nadežda Kaarma

6 portsjonit

800 g maitsestatamata jogurtit  
2-3 spl riivleiba  
3 spl suhkrut  
80 g mustsõstramoosi

### Valmistamine:

Sega maitsestatamata jogurt riivleiva ja suhkruga. Serveeri mustsõstramoosiga



## PANNA COTTA ASTELPAJUKASTMEGA

Retsept: Nadežda Kaarma

8 portsjonit

250 ml piima  
250 ml vahukoort (vahukoore kogust võib vähendada ja piima oma vastavalt suurendada)  
2 spl suhkrut  
1 spl želatiini (võib kasutada ka agar-agarit)  
1 tl vaniljesuhkrut (v näpuotsaga bourbon vaniljet)  
poole sidruni koor

### Kaste

200 g astelpaju  
100 g suhkrut  
2 spl tärklis

### Valmistamine:

Pane želatiin 100 ml piima sisse paisuma. Soojenda ülejäanud piim, vahukoort, suhkur, vanilje ja riivitud sidruni koor. Ära keeda! Sulata paisunud želatiin piimas ning lisa ülejäanud segule. Kalla segu 8 väikse vormi sisse ja lase külmias hanguda. Kastmeks püreesta marjad suhkruga. Segu hulka tärklis ja kuumuta pisut. Kui jääb liiga paks, siis lisa pisut vett. Vajadusel võib valmistada ka plaadile ja sealt lõigata sobiva suurusega tükid.



# MAGUSTOIDUD

## PÕNGERJATE VAHT

Retsept: Valli Järve (Türi Toimetulekukool)

10 portsjonit

1,4 kg kõrvitsat (puhastatult umbes 700 g)

460 g porgandit

330 g suhkrut

2-3 kaneelikoort

2-3 tl apelsinikoort

700 ml vett

450 ml õunamahla

166 g rukkijahu

Serveerimiseks piima, marjakastet, marju või keedist

### Valmistamine:

Lõika puhastatud porgandid ja kõrvitsad kuubikuteks. Keeda veest ja suhkrust siirup, lisa kaneelikoort, riivitud apelsinikoort ja porgandid ning keeda peaaegu pehmeks. Lisa kõrvitsatükid ja keeda koos, kuni kõik on pehmed. Eemalda kaneelikoort ja püreesta saumikseriga mass püreeks. Lisa õunamahl ja pidevalt segades rukkijahu. Kuumuta, kuni segu pakseneb. Jahuta ning vahusta mikseriga. Serveeri vastavalt soovile piima, marjakastme, marjade või keedisega.

NB! Vahtu võib valmistada ka ainult kõrvitsast ja isegi eelnevalt valmistatud kõrvitsasalatist.



# MAGUSTOIDUD

## TÄIDETUD ÕUNAKOOK

Retsept: Nadežda Kaarma

Umbes 16 portsjonit

### Põhi

150 g võid

100 g pruuni suhkrut

1 muna

soola

250 g täistera speltajahu

1 tl küpsetuspulbrit

### Täidis

400 g vahukoort

4 muna

100 g suhkrut

300 g kohupiima

2 spl tärklis

16 väikest õuna (v kasutada poolikuid suuremaid õunu)

50 g mandlilaaste

150 g martsipani

### Valmistamine:

Vahusta või ja suhkur. Lisa muna ja kokku segatud kuivained. Sõtku taigen. Eralda tervetel õuntel südamikud. Sega kokku mandlilaastud ja martsipan ning täida õunad seguga. Küpseta ahjus 200°C juures 12-15 minutit. Kata koogivormi põhi ja servad taignaga. Lao küpsetatud õunad vormi koogipõhjale ja valmista täidis.

Sega vahukoort, munad, kohupiim ja suhkur ning lisa tärklis. Sega veel pisut. Vala täidis õuntele ja pane kook 170 °C ahju umbes 45 minutiks.

Võta ahjust ja jahuta.



## ASTELPAJUKOOK BESEEGA

### Alternatiivne nimi: Mesilase kärjekook

Retsept: Nadežda Kaarma

Umbes 24 portsjonit

#### Põhi

500 g margariini  
700 g speltajahu  
120 g purustatud metsapähkleid  
120 g pruuni suhkrut  
1 sidruni koor  
300 g astelpajumoosi (võib kasutada ka jõhvikamoosi)

#### Besee

4 munavalget  
200 g suhkrut  
200 g astelpajumoosi

#### Valmistamine:

Vahusta margariin suhkruga, sega omavahel kuivained ja riivitud sidrunikooriga. Saad liivatainataolise taina. Jaga tainas pooleks ja rulli lahti kaheks võrdseks ristkülikukujuliseks koogipõhjaks. Aseta üks põhi ahjuplaadile. Määri sellele astelpajumoosi ja tõsta peale teine koogipõhi. Pane ahju ja küpseta 175°C juures 30 minutit.

Beseeks vahusta munavalge kõvaks vahuks ja lisa suhkur. Pritsi besee koogile ruutudena ja pane kook uuesti ahju. Küpseta 150°C juures 15-20 minutit. Võta ahjust ja pritsi kuumale koogile igasse ruutu astelpajumoosi.

Lase koogil jahtuda ja lõika nii suured tükid kui vaja.



## KOHUPIIMAKORVIKESED

Retsept: Kaire Jürgenson, Merit Ausmeel, Elise Loo, Liina Sõrmus, (Pelgulinna Gümnaasiumi 9k klass)

Umbes 24 korvikest

#### Muretainas

500g võid  
300g roosuhkrut  
3 muna  
0,5 spl küpsetuspulbrit  
750 g jahu  
natuke soola

#### Korvikese täidis

450 g kohupiimakreemi v toorjuustu  
120 g roosuhkrut  
2 muna  
1 tl vaniljesuhkrut  
120 ml rammusat maitsetamata jogurtit v hapukoort.

#### Valmistamine:

Sega kausis kohupiimakreem (v toorjuust) ja suhkur, kuni saad ühtlase massi. Lisa munad, vaniljesuhkur ja jogurt (v hapukoort).

Täida korvikeste vormid muretainaga ja küpseta umbes 5 minutit. Seejärel jaota täidis eelküpsetatud korvikesse ja küpseta, kuni korvikesed on valmis. Kaunistada küpsisega.

#### Garneering (küpsis)

1 munavalge  
60 g roosuhkrut  
60 g täistera nisujahu  
3 sl vett

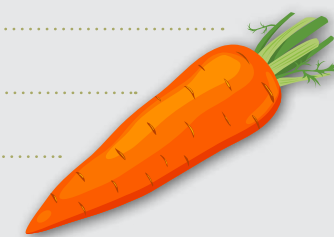
#### Valmistamine:

Vahusta kergelt munavalged suhkruga. Sega juurde jahu ja vesi. Määri mass pintsliga küpsetuspaberile. Küpseta 200° kraadi juures 3-5 min, ahjust võttes keera soovitud kujundiks.



MINU MAHERETSEPTID

MINU MAHERETSEPTID





Infot mahepõllumajanduse kohta:  
[www.maheklubi.ee](http://www.maheklubi.ee)