



# PUNAPEET



**PUNAPEET**

Tallinn 2013

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA





# PUNAPEET



- Lk 5 Sissejuhatuseks*
- Lk 6 Punapeedist*
- Lk 6 Punapeedi vitamiinide ja mineraalainete sisaldus*
- Lk 6 Punapeedi ajalugu*
- Lk 7 Peedi tarvitamine*
- Lk 8 Huvitavat peedi kohta*
- Lk 8 Kuulsaim toit peedist*
- Lk 9 Kuidas saada lapsed puu- ja juurvilja sööma?*
- Lk 12 Eelroad*
- Lk 20 Salatid*
- Lk 28 Supid*
- Lk 32 Pearoad*
- Lk 38 Magustoidud*

## SISSEJUHATUSEKS

Toitumisteadlaste soovitusel peaks meie igapäevane menüü sisaldama kindlasti vähemalt viis portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või puuviljamaiusena. Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja fütotoitaineid, mida organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

Sealjuures peaks silmas pidama, et Eesti toitumissoovituste kohaselt ei loeta kartulit toidupüramiidis puu- ja köögiviljade hulka kuuluvaks, vaid ta asub esimesel korrusel koos teiste tärkliserikaste toitudega, nagu leib ja muud teraviljatooted.

Selles raamatukeses teeme juttu punapeedist.

# PUNAPEEDIST

*BETA VULGARIS, CHENOPODIACEAE*

**Punapeet** on maltsaliste sugukonda kuuluv kaheaastane taim. Esimesel aastal moodustab peet lihaka säilitusjuure. Teisel kasvuaastal hakkab peet õitsema, viljub ja annab seemneid. Kui temperatuur on seemnete idanemise ajal madal, võib taim juba esimesel kasvuaastal õitsema hakata. Seetõttu külvatakse peedi-seemned soojenenud pinnasesse. Peediseemned külvatakse pinnasesse, mille temperatuur on vähemalt 10 °C. Peediseemnete külvamisest saagi koristamiseni kulub olenevalt kasvutingimustest ja sordist 10–18 nädalat.

## Punapeedi vitamiinide ja mineraalainete sisaldus

Punapeet sisaldab rohkesti (ligi 10%) süsivesikuid. Võrdlemise rohkesti on selles ka kiudaineid. Mineraalainetest tasub märkimist peedi kaaliumisisaldus. Enamike vitamiinide sisalduse poolest peet eriti rikas ei ole, kuid folaatide sisaldus on päris kõrge. Märkimisväärset hulgal sisaldavad C-vitamiini noored lehed.

## Punapeedi ajalugu

Punapeet pärineb Vahemeremaadest, kultuurtaimeks kasvatati ta mitu sajandit eKr. Esimesed kirjalikud märkmed peedisöömisesest pärinevad 3000 aasta tagusest ajast. Algselt kasutati toiduks vaid peedilehti, kuid hilisema aretustöö käigus on peedijuur saanud märksa kopsakama vormi, mistõttu on tänapäeval just juur peamiseks peedi söödavaks osaks. Antiikajal tarbiti peedilehti pigem ravi otstarbel kui toiduks. Peeti on kasvatatud isegi ilutaimena. Eestisse tõid peedikasvatuse saksa mõisnikud arvatavasti 19. sajandil. Ameerikasse jõudis punapeet samuti alles 19. sajandi alguses.



## Peedi tarvitamine

Peedi ostmisel tuleks valida plekkideta ja siledad enam-vähem ühesuurused tumepunased viljad. Need keevad ühtlasemalt pehmeks. Liiga suuri ja pikkade juurtega peete pole mõistlik osta, sest need võivad olla puitunud.

Peeti võib süüa värskelt, keedetult või küpsetatult, konserveeritult või marineeritult. Värskelt söömiseks tuleb peet koorida, lõigata viiludeks või riivida ning soovi korral maitsestada. Keedetult või küpsetatult võib peeti süüa soojalt või külmalt, sageli vinegrettkastmega või salatite koostises. Peedi lehed on maitsvad keedetult ning neid serveeritakse nagu spinatit või lehtpeeti.

Värsked peedid säilivad külmkapis või jahedas ja niiskes kohas 2-4 nädalat, kui neil on alles lehed või 5-8 cm pikad varred ja juured. Mullas või keldris saab peete säilitada üle talve. Pese-mata lehed säilitavad külmkapis värskuse 3-5 päeva, kui neid hoida augustatud kilekotis.

Kuumtöötlemata peeti ei soovitata sügavkülmutada, sest sulatamisel muutub see pehmeks, küll aga sobib sügavkülmutada keedetud peeti.

Peete keedetakse tervelt ja koorimata, jättes alles juure ja võimalusel 2-3 cm pealsetüükaid. Värvu saab säilitada või taastada, kui lisada keeduveette väheses koguses sidrunimahla või äädikat. Aluselises keskkonnas, näiteks söögisooda lisamisel, muutub peet lillakaks, soola lisamisel väheneb värvi intensiivsus. Seepärast võiks soola lisada alles keetmise lõpus. Olenevalt peedi suurusest keeb see vees või aurus pehmeks 30-60 minutiga. Ahjus küpsetamisel säilib maitse ja tugevneb värv. Et kontrollida peedi küpsust, tuleks see panna voolava vee alla: kui peet on pehme, tuleb koor kergesti ära. Peeti ei tohiks torgata kahvli või noaotsaga, sest juurikat edasi keetes võib peedimahl välja voolata ja värv kaduda.

## Huvitavat peedi kohta

- Vanas Kreekas olnud peet ebaõnne sümbol. Kui naabrid kuulsid kellegi perekonnatülist, riputati tülitsejate uksele salaja peedilehepärg. Kui aga taheti kedagi pilgata, siis ootas vaest patukotti lillekimbu asemel punt peete.
- Mitmes rahvakultuuris usutakse, et kui mees ja naine söövad sama peeti, armuvad nad ilmtingimata.
- 1975. aastal, kui kosmosejaamad Apollo ja Sojuz põkkusid, tervitasid nõukogude kosmonaudid ameeriklasi boršisupiga, mida söödi kaaluta olekus.
- 800 aastat eKr kasvatati peeti väidetavasti ka Baabüloni rippuvates aedades, mis on üks antiikaja maailmaimedest.
- 19. sajandil kasutasid viktoriaanid Inglismaal peeti juuste värvimiseks.
- Peedist saab teha veini, mis sarnaneb maitsetult portveiniga.
- Juudid söövad peeti roas nimega Rosh Hashana uue aasta ööl. See kaitseb nende uskumuse kohaselt lähedasi ning tõrjub vaenlasi.
- Punapeedil on täita oluline roll toiduainetööstuses. Näiteks määrgistus E162 toidukoostisosade nimekirjas tähistab lisaainet nimetusega „peedipunane“, mille keemiline nimetus on betaniin. Tegemist on vesilahustuva värvainega, mida vajadusel lisatakse näiteks jäätisele, maitsestatud hapupiimatoodetele, karastusjookidele või erinevatele maiustustele.

- Austraalias on peediviil kindel hamburgeri koostisaine. Seal peab isegi McDonalds oma menüüs muudatusi tegema.

## Kuulsaim toit peedist

Kõige levinum peedisupp on klassikaline borš, kuid erinevatel slaavi rahvastel on oma väikesed nõksud supi valmistamiseks. Kasutatakse veiseliha, ka viinereid või sinki. Siberi borš sisaldab reeglina frikadelle. Ukrainas serveeritakse borš küüslauguga hõõrutud pekiga, taldrikutesse pannakse tükeldatud veise- või sealiha, lisatakse hapukoor, peale puistatakse hakitud maitserohelist.

Borši peamine koostisosa on peet, peaaegu igasse selle supi varianti lisatakse värsket või hapukapsast, paljudesse ka kartulit. Veel kasutatakse iga boršivariandi valmistamisel sibulat, porgandit ja valgeid supijuuri. Selline koostis kindlustab roale erilise maitse ja lõhna.

Kui kellelegi on peedi värvuse säilitamiseks kasutatav äädikas või sidrunimahla vastunäidustatud, võib suurendada tomatipasta või värskete tomatite hulka ning passeerida peeti õlis, puljongit juurde lisamata. Teine viis: enne peedi lisamist borši võib seda hautada väheses puljongis ilma igasuguste teiste lisanditeta, see aitab säilitada värvi, ning paremini säilib ka betaniin.

## Kuidas saada lapsed puu- ja köögivilju sööma?

- Lastele meeldib süüa sõrmedega, tikuga, pulgaga. Milleks seda keelata?
- Vahepalana paku lastele enne õhtusööki, pärast lasteaiast saabumist või televiisorivaatamise ajal krõpsude asemel porgandiviile, õunalõike jms.
- Sünnipäevalaul meeldivad lastele väga viilutatud porgand, paprika, kurk ning lillkapsatükid dipikastmetega. Miks mitte pakkuda ka puuviljavardaid puuviljatükiketega (melon, pirn, arbuus, viinamari).
- On kiire ja pole aega süüa. Hoi aalati käepärast puuvili, mille võid lapsele jooksu pealt pihku pista.
- Laste puhul võib olla oluline puu- või köögiviljatüki suurus või selle töötlemise viis. Laps võib eelistada tervet porgandit riivitud porgandist tehtud salatile või hautatud porgandile.
- Väikesed lapsed ei suuda suurt ja kõva porgandit närida, viilutatud porgandit söövad aga meeleldi. Eriti raske on lastel hakkama saada porgandi kõva südamikuga.
- Kui laps ei söö üldse värskeid puu- ja köögivilju, siis lõika neist kujundeid (kuu, süda) – võibolla hakkab maitsema. Miks mitte teha seda kõike lapsega koos!
- Laps võib hea meelega süüa ära väikese ümmarguse võileiva, millele on tehtud köögiviljatükikestest nägu.
- Kui teed lastele salatit, arvesta nende soovidega. Üldjuhul armastavad lapsed toiduaineid süüa eraldi.
- Laps, kes ei söö keedetud kaalikat või porgandit, krõmpsutab seda hea meelega toorelt. Laps, kes ei taha toorest porgandit, sööb seda hea meelega keedetult ühepajatoidu sees.

*Eelroad**Lk 13 Punapeedimahl**Lk 13 Peedipannkoogid**Lk 15 Punapeedipirukas**Lk 17 Rosoljeampsud**Lk 19 Ahjupeedid fetajuustuga**Lk 19 Riivpeedi-juusturull**Salatid**Lk 21 Lihtne peedi toorsalat**Lk 21 Peedi - mädarõikasalat**Lk 23 Peedisalat keedetud muna ja fetaga**Lk 25 Vinegrett**Lk 25 Vanaema rosolje**Lk 27 Klassikaline kasukas**Lk 27 Salat peedi, soolaheeringa ja kitsejuustuga**Supid**Lk 29 Borš**Lk 31 Peedipüreesupp toorjuustuga**Lk 31 Külma peedisupp keefiriga**Pearoad**Lk 33 Peedi-kartulipüree**Lk 33 Peedivorm suitsukanaga**Lk 35 Peedivorm grillvorstidega**Lk 35 Peedi-kalakoogid**Lk 37 Peedikotletid riivjuustuga**Magustoidud**Lk 39 Peedimuffinid**Lk 39 Toorjuustu-peedikook**Lk 41 Muretaignakook kohupiima ja peediga**Lk 43 Jäätis jogurti ja peediga*

*Grammides väljendatud toiduainete koguste puhul on silmas peetud puhastatud toiduaineid.*

# RETSEPTID







## PUNAPEEDIM AHL *Ühele*

*peeti  
jõhvikaid  
sellerit  
pirni  
sidrunit*

Mahla valmistamiseks on vajalik mahlapressi olemasolu!

Vajalike ainete nimistus on toodud komponendid kolme erineva peedimahla tarbeks, mida mahlapressiga valmistada. Neid kolme sorti mahla võib koguseliselt jagada nii – peedi-jõhvikamahla puhul võtta peeti ja jõhvikaid pooleks, peedi-sellerimahla puhul kolm osa peeti ning üks osa varssellerit, sellele lisada üks koorega sidrun, ning punapeedi-pirnimahla puhul võtke peete ja pirne pooleks. Koostisosi võite oma maitse järgi varieerida.

## PEEDIPANNKOO GID *Neljale*

*150 g jahu  
6-7 dl piima või keefirit  
5 muna  
300 g riivitud keedetud peeti  
300 g riivjuustu  
tilli või muud maitserohelist*

***Kaste:***

*200 g majoneesi  
300 g hapukoort  
2 küüslauguküünt  
maitserohelist*

Lisage jahule piim ja munad, segage ühtlaseks taignaks ning lisage juurde riivitud peet, riivjuust ja hakitud till. Küpsetage pannkoogid tavapärasel viisil. Serveerige koos küüslaugukastmega.

Kastme valmistamiseks segage omavahel majonees, hapukoor, purustatud küüslauk, hakitud till ning maitsestage kaste pipraga.





# PUNAPEEDIPIRUKAS *Kuuele*

## ***Põhi:***

*80 g täisteranisujahu*  
*80 g rukkijahu*  
*80 g nisujahu*  
*40 g rapsiõli*  
*80 g maitsestatamata jogurtit*  
*1 tl küpsetuspulbrit*  
*3 spl seesamiseemneid*  
*3 spl linaseemneid*  
*soola maitse järgi*

## ***Kate:***

*150 g peeti*  
*100 g punast sibulat*  
*võid praadimiseks*  
*soola*  
*purustatud musta pipart*  
*3 spl palsamiädikat*  
*1 spl suhkrut*  
*100 g sinihallitusjuustu*  
*tüümian*

Segage omavahel kuivained ja seemned, valage juurde õli ja jogurt, lisage küpsetuspulber ja sool ning mätsige tainas palliks. Kui segu tundub liiga kuiv, lisage jogurtit. Pange taigen pooleks tunniks külmkappi.

Hakkige peet viiludeks ja sibul sektoriteks, vokkige õhukesed peediviilud, segage korralikult, lisage juurde sibulad ning praadige veel mõned minutid. Maitsestage soola ja pipraga, valage peale palsamiveiniädikas ja suhkur, segage läbi nii, et peedi-sibulasegu oleks korralikult läikiva kastmekihiga kaetud. Tõstke jahtuma.

Suruge tainas 24 cm läbimõelduga vormi. Torkige põhi kahvliga läbi ja pange 200 kraadi juures 10 minutiks küpsema.

Katke eelküpsetatud tainas peedi-sibulaseguga ja murendage peale sinihallitusjuust. Küpsetage veel 15-20 minutit, kuni taginaservad ja juustutipud on pruunid. Serveerimisel puistake üle tüümianiga.





## ROSOLJEAMPSUD *Neljale*

### **Rosolje:**

*100 g keedetud peeti  
1 keskmises moodsus porgand  
1 õun  
1 marineeritud kurk  
1 punane sibul  
4 peekonilõiku  
0,5 dl 10-% list hapukoort  
0,5 dl lahjat majoneesi  
1 tl prantsuse sinepit  
soola ja musta pipart  
4 viilu röstsaia  
praadimiseks õli*

Hakkige peedid väikesteks kuubikuteks. Koorige õun ja sibul ning tükeldage väikesteks kuubikuteks, hakkige ka kurk. Segage omavahel kokku hapukoor, majonees ning sinep. Maitsetage soola ja musta pipraga ning valage salatile. Segage ühtlaseks. Soovi korral eemaldage saia koorikud ja poolitage viilud diagonaali pidi. Praadige pannil peekon ja saiaviilud väheses õlis mõlemalt poolt krõbedaks (võib ka rösteris röstida), tõstke küpsetuspaberile nõrguma. Asetage saiad serveerimisalusele ja katke need rosoljega. Kõige tippu sättige peekoniviilud.



## AHJUPEEDID FETAJUUSTUGA *Neljale*

*300 g peeti  
2 spl oliivõli  
3 küüslauguküünt  
1 spl palsamiädikat  
soola ja musta pipart  
1 tl kuivatatud tüümiani  
150 g fetajuustu  
50 g seemneseugu päevalille- ja  
kõrvitsaseemnetest*

Koorige peedid ja lõigake sektoriteks. Segage kausis peet, õli, hakitud küüslauguküüned, palsamiädikas, sool, must pipar ja tüümian. Asetage maitsestatud peedid küpsetuspaberiga kaetud vormi ja küpsetage 180 kraadi juures 35 minutit. Võtke peedid ahjust välja ning segage juurde nõrutatud juustukuubikud ja seemneseugu.

## RIIVPEEDI-JUUSTURULL *Kuuele*

*1 lavašš  
100 g riivitud keedetud peeti  
150 g riivjuustu  
100 g peekonit  
maitserohelist*

Laotage lavašš ahjuplaadile. Katke selle keskosa riivpeediga, raputage peale riivjuust ja kõige lõpuks ribadeks lõigatud peekoniviilud. Peekoni peale puistake maitserohelist. Keerake lavašš rulli. Küpsetage 180 kraadi juures 20 minutit. Serveerimiseks lõigake suupärasteks viiludeks.





## LIHTNE PEEDI TOORSALAT *Neljale*

*200 g peeti  
100 g pirni  
sidrunimahla  
soola  
suhkrut  
1 spl toiduõli*

Riivige peedid ja pirnid ning segage ülejäänud ainetega. Salat sobib lihatoitude juurde.

## PEEDI - MÄDARÕIKASALAT *Neljale*

*1 riivitud keedetud peet  
veidi mädarõigast  
majoneesi  
soola  
pipart  
suhkrut*

Koostisained tuleb omavahel kokku segada ja maitsestada.





## PEEDISALAT KEEDETUD MUNA JA FETAGA *Neljale*

*200 g keedetud peeti  
3 muna  
veidi fetajuustu  
rukolat  
basiilikut  
kõrvitsaseemneid  
soola ja pipart*

***Marinaad:***

*0,5 klaasi oliivõli  
2 spl palsamiädikat  
küüslauku ja punet*

Keedetud peet lõigake õhukesteks viiludeks. Segage kausis kokku marinaadiained: oliiviõli, äädikas, hakitud küüslauk ja pune. Kallake viilutatud peetidele ja laske vähemalt tund aega toasoojas seista. Viilutage munad. Asetage peet, munad, rukola ja basiilik kihiti taldrikule. Lisage kõrvitsaseemned ja fetakuubikud. Piserdage üle marinaadiga ning maitsestage soola ja pipraga.



## VINEGRETT *Kuuete*

500 g keedetud kartuleid  
250 g keedetud porgandeid  
350 g keedetud peeti  
4-5 marineeritud või soolakurki  
250 g hapukapsast  
100 g sibulaid

**Kaste:**

1 dl õli  
2 spl 3%-list äädikat  
1 tl soola  
1 tl suhkrut  
0,5 tl pipart

Koorige ja tükeldage keedetud kartulid, porgandid ja peedid. Hakkige sibul ja tükeldage kurk. Segage kokku köögiviljad ja lisage hapukapsas. Segage kokku kastmeained, valage köögiviljadele, segage veel kord läbi ja laske veidi aega maitsestuda.

## VANAEMA ROSOLJE *Kaheksale*

1-1,5 kg keedetud kartuleid  
2 soolaheeringafileed  
hapukurki soovi järgi  
250 g keedetud peeti  
1 suur hapu õun  
250g 20%-list hapukoort  
vorsti või muud meelepärast liha  
veidi sinepit  
2-4 keedetud muna

Tükeldage salati koostisained. Segage kausis koostisained kokku, siis lisage supilusikatäis sinepit. Seejärel lisage hapukoor - koort peab olema parasjagu nii palju, et kahvliga salatit tõstes rosolje tilkuma ei hakkaks. Enne serveerimist peab rosolje paar tundi jahedas seisma.







## KLASSIKALINE KASUKAS *Kaheksale*

300 g keedetud porgandit  
300 g keedetud kartulit  
500 g keedetud peeti  
150 g hakitud sibulat või 1 suurem porrulauk  
2 - 3 marineeritud kurki  
200 g soolaheeringafileed

### **Kaste:**

250 g majoneesi  
250 g hapukoort

### **Peale:**

2 – 3 keedetud muna

Riivige kartul, porgand ja peet jämeda riiviga. Koorige sibul, lõigake pikuti pooleks ja seejärel õhukesteks viiludeks. Laduge komponendid kihtidena läbipaistvasse kaussi. Peet pange kõige viimaseks kihiks. Ärge kihte kokku suruge. Võtke pikk nuga ning torgake salatisse mõned “augud”, et kaste paremini läbi imbuks. Katte jaoks segage hapukoor majoneesiga. Määrige õhukese kihina ühtlaselt salatile. Pange vähemalt 12 tunniks jahedasse maitsestuma. Enne serveerimist puistake peale hakitud keedetud muna. Soovi korral puistake kasukas üle ka maitserohelisega.

## SALAT PEEDI, SOOLAHEERINGA JA KITSEJUUSTUGA *Kuuele*

100 g keedetud peeti  
1 spl sidrunimahla  
4 peotäit erinevaid salatilehti  
100 g hiina kapsast  
100 g soolaheeringat  
100 g kitsejuustu  
1 spl seesamiseemneid  
2 spl oliiviõli  
peterselli, pipart, soola

Koorige peet ning lõigake see sektoriteks. Sulatage pannil või ja suhkur ning lisage peedisektorid. Laske neil mõned minutid karamelliseeruda ning piserdage üle sidrunimahlaga. Töstke salatilehed ja hiina kapsas serveerimisalusele ja nende peale omakorda tõstke peedisektorid. Peedi peale asetage soolaheeringatükid. Murendage salatile kitsejuust ja raputage kõige peale seesamiseemneid. Maitsestage ja kaunistage salat peterselliga.



## BORŠ *Kuuele*

400 - 500 g kondiga veiseliha  
2 l vett  
100 g porgandeid  
1 keskmises mõõdus sibul  
1 spl tomatipüreed  
2 spl õli või rasva  
400 g peeti  
1 spl 3%-list äädikat  
250 g värsket või hapukapsast  
2 loorberilehte  
4 pipratera  
200 g viinereid  
1 spl suhkrut  
soola  
hapukoor  
maitserohelist

Pange liha külma veega keema. Eemaldage tekkiv vaht. Tükeldage porgand ja sibul peenteks ribadeks ning hautage osas koguses rasvaines, lisage tomatipüree ja kuumutage läbi. Ülejäänud rasvaines kuumutage ribadeks lõigatud või jämedalt riivitud peedid, lisage äädikat, et säilitada peedi värvust, ja veidi puljongit ning hautage, kuni peedid on pehmed. Kui liha on valmis, võtke see puljongist välja, eraldage kontidest ja tükeldage. Peeneks lõigatud värske kapsas või hapukapsas keetke lihakeedupuljongis pehmeks, lisage hautatud köögiviljad ja peedid, samuti vürtsid ning keetke veel umbes 5-10 minutit. Seejärel maitsestage supp suhkruga ja soolaga. Pange lihatükid ja viinerilõigud taldrikusse, tõstke kuum supp peale, lisage maitse järgi hapukoort ja hakitud maitserohelist.





## PEEDIPÜREESUPP TOORJUUSTUGA *Kuuele*

1,5 l köögivilja- või kanapuljongit  
200 g kartuleid  
400 g purustatud tomateid  
500 g keedetud peeti  
7-10 küüslauguküünt  
veidi maitserohelist, näiteks basiilikut  
3 spl valget veiniädikat  
200 g toorjuustu

Lisage puljongile tükeldatud kartulid, purustatud tomatid ja küüslauguküüned. Keetke umbes 15 minutit. Lisage keedetud peet tükkidena. Maitsestage soola, pipra ja basiilikuga. Keetke veel 5 minutit. Lisage veiniädikas, segage ja seejärel lisage toorjuust. Võtke saumikser ja püreestage kogu potitais püreeks ja laske uuesti korraks keema. Serveerige.

## KÜLM PEEDISUPP KEEFIRIGA *Neljale*

400 g keedetud peeti  
150 g keedetud kartuleid  
2 keedetud muna  
2 värsket kurki  
1 l keefirit  
värsket tilli  
sibulapealseid  
soola

Lõigake peedid, kartulid, munad ja kurk ühesuurusteks kuubikuteks. Valage kuubikutele keefir peale ja segage supp hoolega läbi. Maitsestage soolaga ning pange supp külmkappi tahenema. Enne serveerimist puistake supile hakitud tilli ja sibulapealseid. Serveerige näiteks lihavõileibadega.





## PEEDI-KARTULIPÜREE *Neljale*

*400 g toorest peeti  
600 g kartuleid  
1, 5 dl keeduleent  
0, 5 tl soola*

Koorige ja tükeldage peedid. Keetke peete esmalt 20 minutit, lisage seejärel kooritud ja poolitatud kartulid. Keetke veel 20 minutit. Valage enamuse vett ära, jätke alles 1,5 dl eraldi anumasse. Püreestage kartulid ja peedid, lisage uuesti keeduvesi. Vahustage kohevaks püreeks, maitsestage lõpus soolaga. Serveeriga liha- ja kalatoitude kõrvale mõnusaks vahelduseks pelgalt kartulitest tehtud pudrule.

## PEEDIVORM SUITSUKANAGA *Kaheksale*

*2 suitsukanakoiba  
200 g keedetud peeti  
1 keskmises mõõdus sibul  
100 g porgandeid  
2 dl vahukoort  
300 g kartulisektoreid  
100 g Eesti juustu  
soola  
musta pipart*

Lõigake suitsukana ribadeks. Praadige väheses kuumas õlis kiirelt pruuniks, maitsestage soola-pipraga ja asetage ahjuvormi põhja. Hakkige sibul ja riivige porgandid ning peedid. Sibul ja porgandid praadige samuti väheses õliga läbi ning segage peediga kokku. Saadud seguga katke ahjuvormi asetatud suitsukanaribad. Kõige peale asetage kartulisektorid. Maitsestage vahukoort soola ja pipraga. Valage see ühtlaselt vormi ja küpsetage ahjus 180 kraadi juures umbes 30 minutit. Vahetult enne valmimist raputage peale riivitud juustu ja laske sel kuumas ahjus sulada ning ka pisut pruunistuda.





## PEEDIVORM GRILLVORSTIDEGA *Kaheksale*

*100 g odratangu*  
*1 keskmises mõõdus sibul*  
*0,5 spl võid*  
*500 g riivitud peeti*  
*500 g grillvorste*  
*200 g toorjuustu*  
*1 tl soola*  
*2 tl kuivatatud tüümiani*  
*0,5 tl musta pipart*  
*2 dl kohvikoor*

Keetke kuuma veega pestud odratangud peaaegu pehmeks, u 25-30 minutit. Nõrutage. Hakkige sibul ja kuumutage võis klaasjaks, segage peedi ja odratanguga. Pruunistage pannil vorstid, lõigake tükkideks ja segage hulka. Maitsestage soola, pipra ja tüümianiga. Määrige suur ahjuvorm võiga ja valage segu vormi. Valage peale ka omavahel segatud kohvikoor ja toorjuust ning küpsetage 200 kraadi juures umbes 30 minutit.

## PEEDI-KALAKOOGID *Kuuete*

*500 g kartuleid*  
*4 rohelist sibula vart*  
*200 g keedetud peeti*  
*170 g räime või muud kalafileed*  
*50 g jahu*  
*1 spl toiduõli*  
*soola ja pipart*

Riivige toored kartulid. Lisage hakitud sibul, tükeldatud peedikuubikud, sool ja pipar. Segage kõik korralikult läbi. Tükeldage kala. Tõstke massi hulka ka kalafileetükid. Lisage jahu kuni segu muutub kleepuvaks. Vormige segust käte vahel 8 kalakooki. Kuumutage suurel pannil õli ja praadige koogid krõbedaks. Serveerige koos salatiga. Lisandiks sobib juurde hapukoor.







## PEEDIKOTLETID RIIVJUUSTUGA *Kuuele*

*1 keskmises mõõdus sibul  
100 g riivitud juustu  
150 g keedetud punapeeti  
300 g hakkliha  
2 muna  
0,5 tl jahvatatud pipart  
soola  
õli*

Hakkige sibul ja praadige õlis klaasjaks. Riivige juust ning punapeet. Segage kõik toiduained hakklihaga kokku ühtlaseks taignaks ja vormige neist kotletid. Tõstke kotletid küpsetuspaberiga kaetud ahjupannile. Küpsetage 200 kraadi juures 15-20 minutit. Kotlette võib praadida ka pannil.



## PEEDIMUFFINID *Kümnele*

150 g pruuni suhkrut  
125 ml õli  
125 g jogurtit  
4 muna  
250 g jahu  
1 spl küpsetuspulbrit  
2 tl kaneeli  
muskaati  
vürtsi  
jahvatatud kardemoni  
riivitud apelsinikoort  
soola  
200 g riivitud toorest peeti  
tuhksuhkrut või värvilisi nonparelle

Segage suhkur õli ja jogurtiga, kuni suhkur on sulanud. Lisage munad ja segage ühtlaseks massiks. Jahu segage omakorda vürtside ja küpsetuspulbriga ning lisage munamassile. Toores peet riivige peene riiviga ja üleliigne mahl pressige välja. Riivitud peet segage taigna hulka. Täitke muffinivormid taignaga ja küpsetage ahjus 180 kraadi juures 25 minutit. Soovi korral võib valminud muffinid katta suhkruglasuuriga või raputada peale tuhksuhkrut või ka värvilisi nonparelle.

## TOORJUUSTU-PEEDIKOOK *Kaheksale*

400 g nisujahu  
350 g suhkrut  
1 tl vaniliinsuhkrut  
0,5 tl soola  
1 tl söögisoodat  
1 spl kaneeli  
1 tl muskaatpähklit  
3,5 dl toiduõli  
3 muna  
200 g pähkleid soovi järgi  
250 g peene riiviga riivitud peeti

Segage omavahel kuivad ained: jahu, suhkrud, sool, sooda, kaneel ja muskaat. Lisage õli ja munad ning segage ühtlaseks taignaks. Hakkige pähklid ja segage koos peenelt riivitud peediga taignasse. Pange taigen küpsetuspaberiga vooderdatud 26 cm läbimõõduga lahtikäivasse koogivormi. Küpsetage ahjus 175 kraadi juures 45 minutit. Võtke välja ja laske 10 minutit jahtuda. Eemaldage kook vormist. Laske koogil täielikult jahtuda. Vahustage toasoe toorjuust tuhksuhkru ja sidrunimahla ning määrige saadud glasuur jahtunud koogile.

### **Glasuur:**

200 g maitsestatamata toorjuustu  
tilgake sidrunimahla  
300 g tuhksuhkrut







## MURETAIGNAKOOK KOHUPIIMA JA PEEDIGA *Kaheksale*

### ***Muretainas kohupiimaga:***

*250 g pakk ricotta kohupiima*

*150 g võid*

*150 g nisujahu*

*0,5 tl soola*

*1 keskmises moodsus keedetud peet*

*4 muna*

*150 g hapukoort*

*suhkrut maitse järgi*

Hakkige külm või ja murendage see kätega nisujahu-soola segu sisse. Lisage 100 g ricotta kohupiima ja mätsige ühtlaseks taignaks. Katke kilega ja pange 2-3 tunniks külmkappi. Riivige peet ja jätke nõrguma, et liigne vedelik eralduks. Rullige muretainas jahusel pinnal lahti ja asetage 20 cm koogivormi põhja ja seintele. Asetage 20 minutiks külmkappi tahenema. Eelküpsutage põhja 200 kraadi juures 10 minutit koos küpsetusbadega (asetage koogipõhjale küpsetuspaber ja selle peale raskuseks spetsiaalsed küpsetusoad, riis, hernerid vms). Eemaldage küpsetusoad ning küpsutage veel 10-15 minutit, kuni koogipõhi on kergelt pruunikas. Kloppige lahti munad, segage hapukoore ja ülejäänud 150 g ricottaga ning maitsestage suhkruga. Segage juurde riivitud peet. Kallake segu eelküpsutatud põhjale. Küpsutage 175 kraadi juures 35 minutit.



## JÄÄTIS JOGURTI JA PEEDIGA *Kuuete*

*Vajalik on jäätisemasin*

*150 g toorest peeti*

*1 apelsin*

*0,75 dl hapukoort*

*100 g suhkrut*

*0,75 dl 35%-list rõõska koort*

*0,75 dl piima*

### ***Glasiur:***

*0,5 dl jogurtit maitse järgi*

*1 dl 35%-list rõõska koort*

*100 g suhkrut*

*50 g võid*

Pakkige peedid fooliumisse ja küpsetage 200 kraadi juures tunda aega. Küpsed peedid jahutage, koorige ja tükeldage. Kallake peetide juurde apelsinist pressitud mahl ja umbes ühe teelusika täis riivitud apelsinikoort ning tehke sellest saumikseriga püree. Lisage hapukoort, suhkur, piim ja rõõskkoort. Asetage valminud segu külmkappi kuni järgmise päevani ja valmistage siis jäätisemasinaga jäätis. Valmistage glasiur (segage jogurt, rõõskkoort, suhkur ja või omavahel) ja jahutage see pisut maha, kuni seda veel segada annab. Asetage mõlemad serveerimiskõusse. Pange sügavkülma ning paari-kolme tunni pärast on jäätis valmis.

**Kasutatud allikad:**

**Tervise Arengu Instituut:** [www.tai.ee](http://www.tai.ee), [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee), [tka.nutridata.ee](http://tka.nutridata.ee)

**Põllumajandusministeerium:** [www.eestitoit.ee](http://www.eestitoit.ee)

**Miksike:** [www.miksike.ee](http://www.miksike.ee)

**Wierd Facts:** [www.wierfacts.com](http://www.wierfacts.com)

**The world`s healthiest foods:** [www.whfoods.com](http://www.whfoods.com)

**Ökoloogiliste Tehnoloogiate Keskus:** [www.ceet.ee](http://www.ceet.ee)

**Kokaraamat.ee:** [www.kokaraamat.ee](http://www.kokaraamat.ee)

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA









EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI ABIGA  
RAHASTATUD KAMPAANIA

