

# Mida töömehele lõunaks kaasa

**Õelge, targad inimesed, mida panna töömehele leiva vahele, kui sink ja vorst on üksluiseks läinud. Pealegi on neid mehi kaks, käivad rabas füüsilist tööd rabamas.**

TARGU TALITA soovitab

**Ü**hekülgsest toidust tüdineb inimene tõepoolest kiiresti, see vähendab isu ning pidurdab kõigi toitainete, eriti valkude ja rasvade omastamist. Ometi on teada, et veest-leivast ei tüdine me kunagi.

Aastaaegadest sõltuvalt muutub meenüü niikuinii, aga veel rohkem sellest, kas ilm on suviselt soe või lõõtsub jälne sügistuul.

Päeva peaks sisse juhatama hommikusöök, milleta kodunt lahkuda ei võiks. Korralik varane kõhutäis annab reipust ja jaksu poole päevani, mil kerge eine lõunaooteks paras võtta. Liiga külluslik söök lõunapausil aga tekitab loiu oleku, isegi une, ning nõuab leiva luuse laskmist.

## LEIB JA LEIVAKÕRVANE

Või asenduseks kõlbab leivale määrada parajalt soolast praerasva, aga võite ka kaasapandavad leivakäärud kergelt õlis üle praadida ning küüslauguga maitsestada. Leivale võib määrada mitmesuguste lisanditega võideid, mis annavad vaheldust ja suurendavad kalli kraami kogust.

Alati ei pea võileivale midagi head peale panema, selle võite hoopis karbiga kaasa anda. Mahlane suutäis salatina (kurk, tomat, redis, kapsas), et ei oleks vaja kuiva leiba pugida, lisage toidu juurde eraldi karbis. Samuti sobib välitingimustesse soe supp või külm kama termos. Kindlasti on toidu juurde vaja jooki (hapupiima, teed, kalja või muud).

## MUNAVÕIE

2 keedetud muna  
1 keedetud kartul  
1 sl hakitud murulauku  
100 g võid või majoneesi  
natuke soola  
Keedetud soe kartul vajutage kahvliga katki, sama tehke munadega. Lisage või ja hõõruge kõik ühtlaselt läbi.

## HEERINGAVÕIE

1 heeringas  
1–2 keedetud kartulit  
2 keedetud muna  
1 väike sibul  
majoneesi  
sinepit  
soola  
Hakkige kõik ained peeneks, segage, lisage majoneesi ja maitsestage.



## OMLETT RUKKILEIVAGA

50 g suitsupekki  
2 viilu rukkileiba  
2 muna  
2 sl piima  
soola  
Lõigake leib ja pekk kuubikuteks, praadige need pruunikaks ning valage peale piimaga lahtiklopitud munad. Kuumutage pliidiil või praeahjus, kuni muna on hüübinud.

## TALUPOJA OMLETT

1 lõik pekist soolaliha  
1 sibul  
1 keedetud kartul  
3 muna  
3 sl piima või vett  
soola  
pipart  
Praadige hakitud sibul ja pekikuubikud, lisage peeneks tükeldatud kartul. Lõpuks valage peale omletitisegu.

## OMLETT ÕUNAGA

Poolsuitsuvorsti ribad praadimisel lisage samuti ribadeks lõigatud õun ning laske sel paar minutit pannil säriseda. Peale valage omletitisegu ja kuumutage hüübimiseni.

## LUGEJA KIRJUTAB

### Köögiviljasupp piimaga

Kui lapsed oma lastega suvitama tulevad, paluvad nad keeta piimasuppi, mida keegi teine kunagi ei tee. Minu lapsed ei armastanud piimasuppe, nagu makaroni- või riisisupp, mida nad tihtipeale koolis said, aga juurviljasuppi piimaga õppisid suviti sööma. Nüüd harva saades olevat see maailma parim toit.

1 l vett  
1 l piima  
3 porgandit  
½ nuikapsast või kaalikat  
1 väiksem lillkapsas  
5–6 kartulit

5–6 noort aedokauna  
½ kl herneid või lesthernekaunu  
1 sl võid  
1 sl jahu  
2 sl piima  
1 sl hakitud tilli  
soola  
Puhastage ja tükeldage porgandid, kaalikas või nuikapsas, lestherne- ja oakaunad ning pange kuuma veega keema. Natukese aja pärast lisage kaabitud ja tükeldatud kartulid. Lillkapsast hoidke enne keetmist 15 minutit kerges külmas soolvees, seejärel loputage ning murdke väikesteks tükkideks. Need lisage varsti pärast kartuleid. Seejärel pange



näpuotsaga soola. Kui köögivilja on peaaegu pehme, lisage keev piim ja keetke lõpuni. Siis segage jahu väheses külmas piimaga, lisage supile ning keetke veel kuni 5 minutit. Kõige lõpuks pange tükike võid, see teeb maitse eriti heaks. Tilli puistake lauale andmisel taldrikusse.

Meie perele meeldib supi juurde võrtsikiluga võileib. Võib-olla hakkab mõni teinegi makaronisupi põlgaja veel piimasuppi sööma.

SIRJE Harjumaalt