

REPRO



**Kõige väärtuslikum on varakevadine, äsja mulla-põuest välja trüginud ning varesejalga meenutav, veel täielikult avanemata naadileht.**

Üha rohkem loodusest võõranduv elusuhutumine ja rämpstoidu tarvitamine vihjab tõsiasjale, et jälle on käes aeg avastada unustatud vana ja minna uuele ringile.

Maailmas tuntakse kultuursorte taimedel, mida meil umbrohuna teatakse – võilill, takjas, teeleht, kortseleht, malts jt. Noored võrsed ja lehed sisaldavad küllaldaselt kõiki vajalikke vitamiine, eriti C-vitamiini ja karotiini, mida nappib meie toidus just kevadel.

Lugege lisaks Toivo Niibergeri raamatut “Umbrohud raviks ja toiduks”, Maalehe Raamat 2010.

### Naadipasta

- 100 g naati
- 100 g riivitud mädarõigast
- 100 g mahedamat kõvemat juustu
- soola

Peske värskest korjatud naadilehed, nõrutage ning peenestage hakklihamasinas, lisage riivitud mädarõigast ja maitsestage vähesel soolaga. Hoidke segu toatemperatuuril 1 tund. Enne laualeandmist lisage riivitud juust ja segage korralikult läbi. Kasutage saadud pastat võileivakatteks või maitsestetuna kalapuljongile.

### Hapendatud naat

- 1,5 kg naadilehti
- 2 tl soola
- 1 ½ tl suhkrut

Naati sobib hapendada kohe tarvitamiseks või talveks hoidistamiseks. Talveks hoidistamiseks on sobilikum hilissuvine naadiädal ja selle mahlakad lehevarred.

# Naat toidus

Kevadel peske naadilehed ja nõrutage kuivaks. Segage suhkur ja sool ning puistake naadilehtedele, tõstke lehed läbisegi, siis suruge tihedalt kokku ja hoidke toatemperatuuril vajutise all kolm päeva. Kui käärimisvedelik selgineb ja hakkab alanema, on naat parajalt hapnenud. Valmis toode sobib salatiks ja supile lisamiseks.

### Kevadine salat

Võtke peenestatud naati ja võilillelehti ning segage hapendatud naadiga vahekorras 1:1:3. Lisage veidi küüslauguga maitsestatud õli või karulauku ja õli ning laske seista kuni pool tundi, siis kaob mõru maitse.

### Naadisupp

- 2 l vett
- 40 g kaerakruupi
- 100 g naadilehti
- 1 sl võid
- 2 sl peenestatud tilli
- soola

Keetke kruubid, lisage keeduveele, milles peenestatud naadilehed ja või. Laske tasasel tulel keeda, kuni kruubid pehmed. Siis lisage tilli ja maitsestage soolaga. Supile võite soovi korral lisada hapukoort, muna-, singi- või vorstilõike.

### Naadisupp kaerahelvestega

- ½ l kanapuljongit
- 40 g kaerahelbeid
- 100 g naadilehti
- maitserohelist
- soola

Lisage kanapuljongile kaerahelbeid, keetke 10 minutit. Seejärel lisage pestud, nõrutatud ja ribadeks lõigatud naadilehed. Keetke veel 10 minutit. Valmis supile lisage või, maitsestage soola ja hakitud maitserohelisega.

### Naadi-nõgesesupp piimaga

- 3 l piima
- 300 g naadilehti
- 300 g noori nõgeseid
- 2 sl võid
- 4 sl jahu
- 1 sl suhkrut
- 1 muna
- soola
- hakitud murulauku

Peske naadid ja nõgesed ning kuumutage vees keemiseni. Nõrutage ja mikserdage roheline mass peeneks. Sulatatud või segage jahuga, lisage peenestatud roheline ja vähehaaval keev piim. Muna kloppige vähesel piima ja suhkruga, lisage supile, kui see on keema tõusnud. Maitsestage soola ja hakitud murulauguga.

Soovi korral lisage serveerimisel röstitud saiakuubikuid.

### Kevadine kartulipüree naadiga

- 800 g kartuleid
- 1 klaas piima
- 200 g naadilehti
- 2 sl rasvainet
- 2 sibulat
- vett
- soola

Nägusama roheka ja seejuures tervislikuma pudru saab, kui lisate naadi- või muid kevadisi lehti. Kasutada võib ühe või mitme taimelise lehti korraga. Paljude taimeliikide puhul saab omapärase maitsega pudru.

Koorige kartulid, tükeldage ja keetke soolaga maitsestatud vees pehmeks. Pestud lehed hakkige või ajage läbi hakkmasina, hautage rasvaines koos hakitud sibulaga ning lisage keedetud nõrutatud kartulitele. Valage juurde kuum piim ja püreestage või kloppige kergeks vahuks.

### Naadikotletid

- 1 kg noori naadilehti
- 150 g mannat
- soola
- pipart
- 2 muna

Keetke naadid poolpehmeks, ajage läbi hakkmasina, segage juurde 100 g mannat, maitsestage soola ja pipraga. Tainast lusikaga võetud kotletid puistake üle mannaga ja seejärel kastke klopitud munavahtu ning praadige kuldpruuniks.

### Naadi-odrakruubikotletid

- 1 ½ kl kruupe
- 1 puljongikuubik
- 4 ½ kl vett
- 200 g peenestatud naadilehti
- hakitud sibulapealseid
- soola
- 1 muna
- rasvainet praadimiseks

Hautage kruubid puljongis pehmeks, lisage peenestatud naadilehed ja sibulapealsed. Kui puder jahtunud, lisage muna ja vormige väikesed kotletid ning praadige kuldpruuniks. Sööge soojalt hapukoore või teravamaitselise kastmega.

### Naadipirukad

- 1 kg hautatud naati
- 4 kl keedetud riisi
- 4 kõvakskeedetud muna
- soola
- pipart

Peenestatud naadilehed segage hakitud muna ja riisiga, maitsestage ning kasutage täidiseks väikestele pirukatele.

**NB! Naat kui toiduaine ei sobi kõhunäärme ja sapiteede põletike korral.**

**KADRIN LINNA**