

Mercedes Merimaa väega toidud

Pärnumaal soode ja rabade keskel elab õieterapeut ja taimetark Mercedes Merimaa, kes julgustab olema toitu tehes loominguine ning tarvitama kõiki maitsvaid ja söödavaid taimi, mida leiab nii peenralt kui põlluservalt.

Mercedes Merimaa taimetargateadmised toiduvalmistamisest ning palju huvitavaid retsepte on ta üles kirjutanud raamatusse "Väega taimed". Ta kirjutab seal, et oleme harjunud mõtlema, et omastame toidust valke, rasvu ja süsivesikuid.

Seedides hakkame toitu lõhustama, kuid inimorganismi ehk terve ülesehitamiseks vajame eelkõige eri jõudusid. Jõud muutuvad nähtavaks, kui suunate oma tähelepanu ja mõtte sellele, et punane

peet pole lihtsalt peet oma aine-liste koostisosadega, vaid maa sisse juurikasse peitu pugunud vikerkaarevärv.

Nüüd kui enamik toitu pärineb supermarketitest, pole sööjal otsest seost selle maaga ega toidu kasvatajaga. Toiduainetööstus lisab sellele omakorda mittekvaliteetseid koostisosi ja säilitusaineid. Nii võib juhtuda, et toidust lähivad toitvad jõud üldse kaduma. Väekat toitu saab valmistada elujõulistest taimedest koos heade kanamunade, liha ja piimaga.

Aedviljatort

- 1–1,5 l suvikõrvitsakuubikuid
- 2 keskmist sibulat
- 3 riivitud porgandit
- 3 muna
- 1–2 tl jahu
- kõrvitsa-, saialille- või muid ilusaid ja maitsvaid õisi
- toiduõli
- maitseks soola, pipart, punet
- keedetud punase peedi rattaid
- riivitud parmesani



Mercedes Merimaa raamat "Väega toidud", välja andnud kirjastus Menu.

Soojendage pannil õli. Lisage suvikõrvitsakuubikud, hakitud sibul, riivitud porgand.

Lisage maitseained. Kuumutage aegajalt segades, kuni aedviljad on poolpehmed. Kloppige munad lahti, lisage jahu. Kallake muna-jahusegu aedviljadele. Praadige, jälgides, et muna kõrbema ei läheks.

Pöörake ümber sektorite kaupa. Soovi korral riivige peale veidi parmesani. Seejärel lisage suvikõrvitsa- ja saialilleõied. Laske nõrgal tulel kaane all 4–5 minutit küpseda, kuni juust sulab.

VÄEGA TOIDUD



Nõgesekotletid.