



SOTSIAALMINISTEERIUM



Euroopa Liit  
Euroopa abifondid enim  
puuduskannatavate  
isikute jaoks



Eesti  
tuleviku heaks



Terve  
Arengu  
Instituut

# Abiline

# Eessõna

See retseptivihik on loodud selleks, et pakkuda lihtsaid, maitsvaid ja eelarvesõbralikke toiduretsepte neile, kes soovivad süüa tervislikult ja samas soodsalt.

Hea toit ei pea olema keeruline ega kallis. Kõik siinolevad retseptid on lihtsad, taskukohased ja maitseküllased ning ärgitavad ära kasutama kõike köögis leiduvat, et vähendada toiduraiskamist.

Ka piiratud eelarvega on võimalik valmistada maitsvaid toite. Olgu see siis kiire eine argipäeval või midagi erilisemat nädalavahetuseks – siit leiad ideid igaks olukorraks.

**Nautige söögi valmistamist ja söömist!**



Sotsiaalministeeriumi retseptivõistlusele saadetud retsepte aitas sobivaks kohendada Inglise Kolledži peakokk ja vabatahtlike ühenduse TUBLI 5 koordinaator **Anton Karavajev**. Materjal valmis koostöös **Tervise Arengu Instituudi ning Regionaal- ja Põllumajandusministeeriumiga**. Fotod tegi Olga Pankevich (Tallinna Inglise Kolledži vabatahtlike ühendus TUBLI 5).

Sotsiaalministeerium tänab **Anton Karavajevit, Tagli Pitsit, Olga Pankevichit ja Anneli Tuvikest**.



# Mõned näpunäited soodsaks ja mitmekesiseks toitumiseks, mis aitavad toidukulud kontrolli all hoida

- 1. Planeeri oma toiduoste:** enne poodi minekut koosta nädalamenüü ja vastav ostunimekiri. See aitab vältida impulssoste ja tarbetut raha kulutamist.
- 2. Hooajalised toiduained:** kasuta hooajalisi köögi- ja puuvilju, mis on tavaliselt soodsamad ning värskemad.
- 3. Säilita ülejäägid külmikus või sügavkülmas:** tee toitu korraga rohkem ja säilita ülejääke külmikus või sügavkülmas. Nii säästad aega ja raha, kuna saad ühest valmistuskorrrast mitu söögikorda.
- 4. Suurenda taimse toidu osakaalu:** lisa menüüsse rohkem taimseid toite. Kaunviljad, nagu oad, läätsed ja herned, on soodsad ja toitvad ning neid saab kasutada mitmel moel.
- 5. Väldi valmistoidu ostmist:** valmista toit ise, sest see on tavaliselt soodsam ja tervislikum kui poest ostetud valmistoidud.
- 6. Kasuta ära kõik toiduained:** vähenda toidu raiskamist, kasutades ära kõik, mis sul kapis on. Näiteks köögiviljade jäägid saab panna supi sisse või teha pajaroogi.
- 7. Võrdle hindu:** jälgi pakkumisi ja võrdle toodete hindu eri poodides. Pööra tähelepanu ka kilohinnale.
- 8. Loo põhimenüü:** koosta nimekiri lihtsatest ja soodsatest põhiroogadest, mida saad regulaarselt valmistada, muutes vaid mõningaid koostisosi, et hoida toidulaud huvitava ja mitmekesisena.
- 9. Õpi säilitamise kunsti:** uuri, kuidas toiduaineid korralikult säilitada, et need püsiksid kauem värskena ja ei läheks raisku.

# Toiduohutuse viis võtit

## TEADMINE = ENNETUS

### Hoia puhtust

- Pese käsi enne toidu valmistamist ja korduvalt toidu valmistamise ajal
- Pese käsi pärast tualettruumi kasutamist
- Hoia köök ja söögitegemisel kasutatavad köögiriistad puhtana
- Hoia putukad, kahjurid ja muud loomad köögist ja toidust eemal

#### Miks?

Kuigi enamik mikroorganisme ei põhjusta haigusi, leidub ohtlikke mikroorganisme laialdaselt pinnases, vees, loomadel ja inimestel. Need kanduvad edasi käte, lõikelaudade ja köögiriistadega ning nende vähimgi kontakt toiduga võib põhjustada toidutekkelisi haigusi.

### Kasuta puhast vett ja värsket toorainet

- Kasuta puhast vett või vajadusel keeda vett enne kasutamist
- Vali kasutamiseks ainult värsked toorained
- Ohutuse eesmärgil tarbi alati pastöriseeritud või kuumtöödeldud piima
- Pese puu- ja köögivilju, eriti juhul, kui sööd neid toorelt
- Ära tarvita toiduaineid, mis on ületanud säilimisaja (märke pakendil „kõlblik kuni“)

#### Miks?

Toorained, ka vesi ja jää võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme ja kemikaale. Kahjustatud ja hallitanud toitudes võivad tekkida mürgised ühendid. Toorainete hoolikas valimine ja lihtsad toimingud, nagu pesemine ja koorimine vähendavad riski oluliselt.

## Eralda valmistatud toit toorest

- Hoia toores liha ja mereannid eraldi muust toidust
- Kasuta toore toidu töötlemiseks eraldi töövahendeid (nuge ja lõikelaudu)
- Säilita toorest toitu eraldi nõudes, et vältida selle kokkupuudet kuumtöödeldud toiduga.

### Miks?

Toores toit, eriti liha, mereannid ja nende mahlad võivad sisaldada ohtlikke mikroorganisme, mis võivad kanduda teistele toitudele säilitamise või valmistamise ajal.

## Kuumuta toitu põhjalikult

- Kuumtötle toitu põhjalikult, eriti liha, mune ja mereande
- Kuumuta suppe ja hautiseid keemiseni, et nende temperatuur oleks kindlasti vähemalt 70 °C.
- Liha puhul vaata kindlasti, et lihamahl oleks läbipaistev ja mitte roosakas
- Et kindel olla, kasuta termomeetrit
- Kuumuta toitu ka teistkordsel soojendamisel põhjalikult

### Miks?

Korralik kuumutamine tapab peaaegu kõik ohtlikud mikroorganismid. Uuringud tõestavad, et toidu kuumutamine üle 70 °C tagab selle ohutu tarbimise. Eriti hoolas tuleb olla hakkliha, liharuuladide, suurte lihatükkide ja linnurümpadega.

## Säilita toitu ohutul temperatuuril

- Ära jäta valmistatud toitu toatemperatuurile kauemaks kui 2 tundi
- Jahuta kuumtöödeldud ja kiiresti riknev toit koheselt (soovitavalt alla 5 °C)
- Hoia valmistatud toitu kuni serveerimiseni kuumana (üle 60 °C), kuid toiteväärtuse säilitamiseks ära tee seda üle paari tunni
- Ära säilita valmistoit liiga pikalt, isegi mitte külmkapis
- Ära sulata külmutatud toitu toatemperatuuril. Sulata toitu näiteks külmkapis ja jälgi, et toidu sulatamisel tekkivad mahlad ei tilguks valmistoidu peale

### Miks?

Mikroorganismid võivad paljuneda väga kiiresti, kui toitu säilitatakse toatemperatuuril. Jahudes toitu alla 5 °C või kuumutades seda üle 60 °C, tagatakse mikroorganismide kasvu aeglustamine või peatumine. Mõned ohtlikud mikroorganismid kasvavad ka alla 5 °C.

# Toidu märgistus

**Toidupakendi märgistus aitab Sul toitu ostes teha head valikut, andes teavet toidu koostise, säilivuse, päritolu ja palju muu olulise kohta. Tutvu pakutava teabega, et toituda targemalt.**

- **Vaata koostist!** Koostisosade loetelust näed ka seda, kas toit sisaldab allergeene.
- Tea, et märgistusel **koostisosade loetelus on koostisosad koguse kahanevas järjekorras** ehk suuremas koguses sisalduvad koostisosad on eespool.
- Tea, et **allergiat või talumatust põhjustada võivad ained** esitatakse pakendil **koostisosade loetelus selgelt eristavana**.
- Jälgi säilimisaega!
- **Säilita õigesti!** Järgi pakendil toodud säilitamisjuhiseid.
- **Söö targalt!** Vaata pakendilt, kui palju sisaldab toit **energiat, rasvu, küllastunud rasvhappeid, süsivesikuid, suhkrut, valke ja soola**.
- **Säilita kriitikameel reklaamtekstide suhtes**, mis lubavad liiga palju või mille sõnum on ebamäärane.
- **Toit ei ole ravim** – haiguste ennetamisele, ravimisele ja leevendamisele viitavad väiteid võib kasutada ainult ravimitel või ka traditsioonilistel taimsetel ravimitel.

## Toidu säilimisaeg

- Enne toidu tarbimist kontrolli toidu **säilimisaega**. Toidu säilimisaja märkimiseks kasutatakse väljendeid „**parim enne**” ja „**kõlblik kuni**”. Nende väljendite õigesti mõistmine aitab toitu ohutult kasutada ja vähem raisata.
- Pea meeles, et „**kõlblik kuni**” tähistab kuupäeva, milleni võib toitu tarbida. Pärast selle kuupäeva möödumist ei tohi toitu tarbida!
  - „Kõlblik kuni” märgitakse kiiresti riknevale toidule, mis võib säilimisaja ületamisel muutuda lühikese aja jooksul inimese tervist ohustavaks, nagu näiteks värske liha, kala, salatid ja toorpiim.
- Pea meeles, et „**parim enne**” tähistab kuupäeva, milleni säilib toidu eeldatav kvaliteet, näiteks toidu iseloomulik maitse, lõhn või tekstuur, kuid seda toitu on veel mõnda aega ohutu tarbida.
  - „Parim enne” märgitakse pikema säilimisajaga toidule, nagu näiteks leib, sai, kuivained ja karastusjoogid.
- Tarbimise sobilikkust hinda meelte abil – **vaata, nuusuta, maitse**.
- Pea kinni pakendil esitatud toidu **säilitamise ja kasutamise tingimustest** (näiteks „pärast pakendi avamist tarbida 3 päeva jooksul”). Üldjuhul peab „kõlblik kuni” märgistusega toitu säilitama külmkapi temperatuuril +2...+6 °C.



# Mesikese purgipuder

## Neljale

Valmistusaeg 5 minutit,  
lisaks vähemalt 5 tundi külmikus

## Koostisosad

- 4 dl (160 g) kaerahelbeid
- 2 klaasi (400 g) piima
- 2 klaasi (400 g) maitsestatamata jogurtit või keefrit
- 4 tl (20 g) tšiiaseemneid
- 4 tl (30–40 g) mett, vahtrasiirupit või kondenspiima

## Võimalikud lisandid

- külmutatud mustikad ja kookoshelbed
- külmutatud vaarikad ja pool purustatud banaani
- pirn ja veidi kaneeli
- veidi kakaod ja maapähklivõid
- külmutatud vaarikad, 2 tl kakaod ja 1 tl suhkrut

## Valmistamine

1. Mõõda nelja purki 1 dl kaerahelbeid
2. Lisa pool klaasi piima ja jogurtit või keefrit
3. Sega hulka 1 tl tšiiaseemneid ja 1 tl mett või muud magusainet
4. Lisa meelepärased lisandid, sega
5. Sulge purgid kaantega ja lase külmkapis seista vähemalt viis tundi või terve öö

Kaerapuder on serveerimiseks valmis. Kasutades värsked piimatooteid, säilib puder külmkapis kolm päeva.

Soovi korral kaunistada putru enne serveerimist värskete marjade, puuviljade või kookoshelvestega.

**Kui soovid purgiputru kellelegi kinkida või lihtsalt hommikusöögilauda ilmes-tada, siis serveeri kaeraputru kaunis purgis, mille võid kaunistada lindi või ilusa sildiga.**

# Maarja magus riisihelbepuder

*Kuuele*

*Valmistusaeg umbes 15 minutit*

## Koostisosad

- 4 dl (120 g) riisihelbeid
- 7 dl (700 g) vett või mandlijooki
- 1 spl (15 g) võid
- peotäis (20 g) rosinaid
- mõned kuivatatud datlid (u 20 g)
- 1 tl kaneeli
- 1/2 tl kardemoni

## Valmistamine

1. Pane helbed ja vedelik potti ning lase keskmisel kuumusel keema tõusta
2. Keera kuumus madalaks ja hauta 3 minutit aeg-ajalt segades
3. Lisa või ja enamik rosinatest ning tükeldatud datlitest. Sega hoolikalt
4. Maitsesta kaneeli ja kardemoniga ning sega veel korra läbi
5. Jäta puder paariks minutiks kaane alla seisma, et maitseid ühtlustuksid
6. Serveeri soojalt, kaunistades ülejäänud rosinate ja datlitega. Võid pudrule lisada ka oma lemmikpuuvilju või -marju. Naudi!





# Mari tatraper

*Neljale*

Valmistusaeg 30 minutit

## Koostisosad

- 1 pakk (200–250 g) šampinjone
- 1 peotäis (u 100 g) külmutatud herneid
- 1 dl (u 85 g) tatart
- 1 dl (100 g) tomatimahla
- veidi soola
- soovi korral 2 muna

## Valmistamine

1. Lõika šampinjoniid suuremateks tükkideks ja kuumuta neid kuumal, kuival pannil
2. Lisa pannile tatar ja veidi soola
3. Kui seened on veidi vett välja ajanud, lisa tomatimahla
4. Kui tatar on pehmenenud (umbes 5–7 minuti pärast), lisa herned
5. Kui sa ei soovi muna lisada, keera kuumus kinni ja jäta hetkeks seisma. Kuid kui lisad ka munad, siis klopi need kergelt ja vala pannile. Sega putru, kuni muna on hüübinud
6. Serveeri kohe, kui muna on valmis



# Aire tomatisupp

*Kuuele*

*Valmistusaeg 40 minutit*

## Koostisosad

- 4 tomatit (600 g)
- 2 väikest sibulat (150 g)
- 1 suvikõrvits (500 g)
- 1 paprika (200 g)
- veidi vett
- 200 g fetajuustu
- mõned basiilikulehed
- veidi soola, suhkrut ja pipart

## Valmistamine

1. Tükelda tomatid, sibulad, suvikõrvits ja paprika ning pane potti
2. Lisa potti nii palju vett, et see kataks köögiviljad
3. Keeda segu madalal kuumusel umbes 30 minutit, kuni köögiviljad on pehmenenud
4. Püreesta keedetud köögiviljad saumikseriga, kuni saad ühtlase supi
5. Maitsesta supp vähese soola, suhkruga ja pipraga
6. Lõika feta kuubikuteks või murenda ja lisa supile
7. Serveerimisel kaunistage iga kausitäis suppi värskete basiilikulehtedega





# Maarja koorene pasta köögiviljadega

*Neljale*

*Valmistusaeg umbes 20 minutit*

## Koostisosad

- u 250 g spagette
- vett spagettide keetmiseks
- 2 spl (30 g) oliiviõli
- 1 paprika (200 g)
- 1/2 suurt suvikõrvitsat (250 g)
- 1/2 purki (u 120 g) kikerherneid
- 3 küüslauguküünt
- 2 dl (200 g) köögikoort
- veidi soola, pipart
- 2 dl (umbes 100 g) riivitud kõvajuustu

## Valmistamine

1. Keeda spagetid rohkes vees, mida on veidi soolaga maitsestatud
2. Tükelda paprika ja suvikõrvits, haki küüslauguküüned hästi peeneks
3. Kuumuta oliiviõli suurel pannil keskmisel kuumusel
4. Lisa tükeldatud paprika ja suvikõrvits ning prae 3–5 minutit, kuni need on pehmenenud
5. Lisa peeneks hakitud küüslauk ja prae veel umbes 2 minutit
6. Vala pannile köögikoor ja lase mõni minut soojeneda
7. Lõpuks lisa pannile kikerherned ning keedetud ja kurnatud spagetid, sega kõik hoolikalt läbi
8. Maitsesta vähese soola ja pipraga
9. Tõsta pasta taldrikutele, lisa riivitud juust
10. Kaunista värske basiiliku või peter-selliga ning serveeri



# Kaili kodujuustu- pirukas

*Kaheksale*

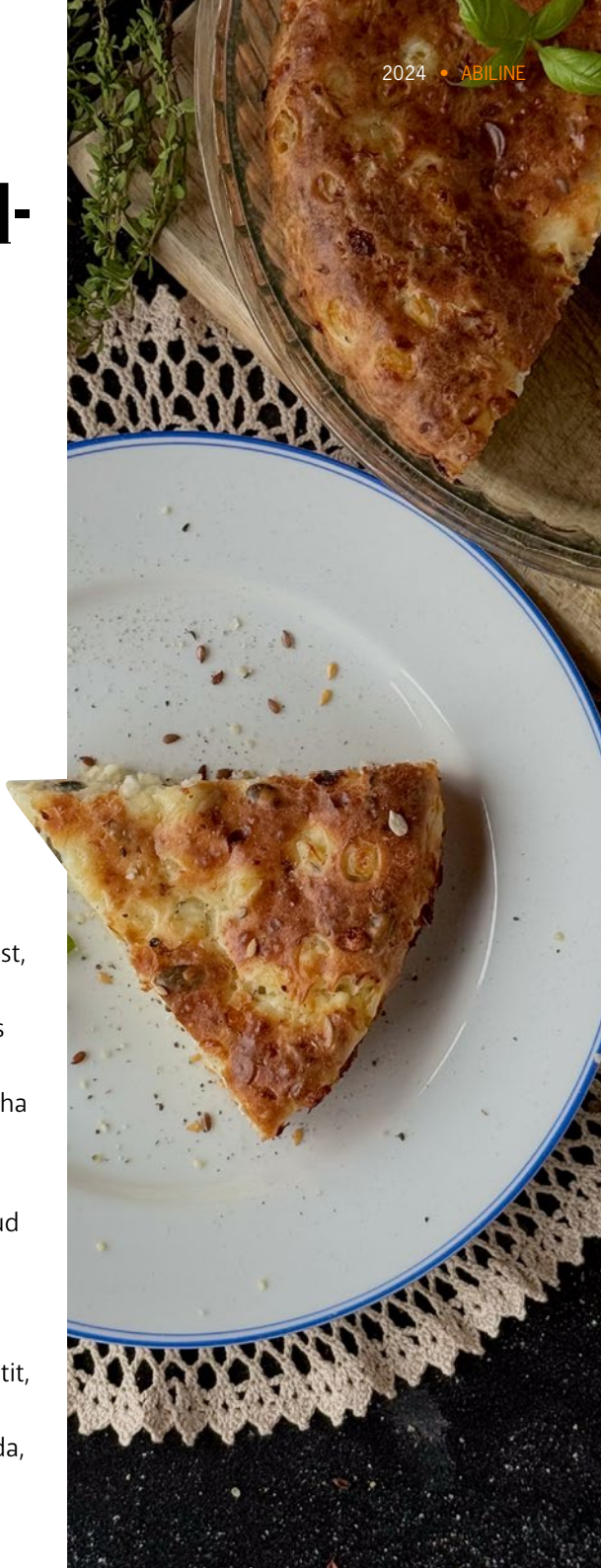
*Valmistusaeg umbes 60 minutit*

## Koostisosad

- 1 tops (300–400 g) kodujuustu
- 2 muna
- 3 dl (u 160 g) jahu
- 4 spl (u 60 g) hapukoort
- 2 dl (u 100 g) riivitud juustu
- 1 tl (u 5 g) seemnesegu
- peotäis (u 10 g) tilli või murulauku
- soovi korral 100–150 g hakkliha
- soovi korral 2 tomatit (u 200 g)

## Valmistamine

1. Eelkuumuta ahi 180 °C-ni
2. Sega suures kausis kokku kodujuust, munad, hapukoor ja jahu
3. Lisa riivitud juust ja sega ühtlaseks massiks
4. Kui soovid, sega tainasse ka hakkliha
5. Vala tainas võiga määritud lahtikäivasse pirukavormi
6. Puista peale seemnesegu ja hakitud tilli või murulauku
7. Kui soovid, aseta peale ka tomatirõngad
8. Küpseta ahjus umbes 40–45 minutit, kuni pirukas on pealt kuldkollane
9. Enne serveerimist lase veidi jahtuda, paku kõrvale salatit





# Kelly punapeedi- orsoto

## Neljale

Valmistusaeg 30 minutit kruupide leotamiseks ja 30 minutit valmistamiseks

## Koostisosad

- 2 dl (160 g) odrakruupe
- vesi odrakruupide leotamiseks
- veidi toiduõli praadimiseks
- 1 sibul (80 g)
- 4 dl köögiviljapuljongit
- 2 suurt keedetud peeti (kokku 200 g)
- 50 g toorjuustu
- veidi pipart, sidrunimahla, soola
- soovi korral veidi maitserohelist

## Valmistamine

1. Loputa odrakruubid külma veega ja jäta need umbes pooleks tunniks vette paisuma, seejärel kurna ja loputa
2. Kuumuta potis või sügaval pannil toiduõli ja prae kruupe, kuni need muutuvad kergelt kuldseks
3. Lisa hakitud sibul, kuumuta koos kruupidega paar minutit
4. Vala juurde köögiviljapuljong ja lase segul keema tõusta
5. Vähenda kuumust ja lase kruupidel puljongis haududa, lisades vajadusel veel puljongit
6. Riivi keedetud peet peenelt ja lisa see kruupidele
7. Kui kruubid on pehmed ja suurem osa vedelikust imendunud, lisa toorjuust ja sega, kuni see on täielikult sulanud ja segunenud
8. Maitsesta sidrunimahla ja vähese soola ning pipraga
9. Serveerimiseks tõsta orsoto taldrikutele ja serveeri kohe, soovi korral garneeri värske maitserohelisega



# Karita lillkapsapitsa

*Kaheksale*

*Valmistusaeg 60 minutit*

## Valmistamine

1. Eelsoojenda ahi 175 °C-ni
2. Riivi lillkapsas peeneks, laota ahju-  
plaadile ja küpseta 10–15 minutit,  
kuni see on pehmenenud
3. Pressi küpsetatud lillkapsast üle-  
liigne vedelik välja, kasutades marlit  
või sõela
4. Sega kokku lillkapsas, munad ja  
25 g riivjuustu, maitsesta segu  
vähese soola ja pipraga
5. Laota lillkapsasegu küpsetus-  
paberiga kaetud ahjuplaadile  
ja vormi pitsapõhi
6. Küpseta eelkuumutatud ahjus 10–15  
minutit, kuni see on veidi  
pruunistunud
7. Prae valitud lisandid pannil
8. Määri küpsetatud lillkapsapõhjale  
tomatipasta ning maitsesta vähese  
soola ja pipraga
9. Aseta põhjale praetud lisandid ja  
kõige peale riivjuust
10. Küpseta ahjus 175 °C juures 8–10  
minutit, kuni juust on sulanud  
ja pitsa on pealt kuldpruun

## Põhi

- 1 lillkapsas (u 1 kg)
- 2 muna
- 25 g riivjuustu
- veidi soola ja pipart

## Kate

- 200 g tomatipastat
- veidi soola ja pipart
- umbes 125 g hakkliha  
või konserveeritud skumbriat
- suur peotäis (50 g) riivjuustu

## Valikulised lisandid:

marineeritud kurk, šampinjonid, ananass





# Sirje klassikaline kohupiima-saiavorm plaadikoogiks kohandatuna

*Kaheksale*

*Valmistusaeg 50–60 minutit*

## Koostisosad

- 8 dl (140–150 g) saiakuubikuid (soovituslikult täistera- või seemnesaiast)
- 2 dl (200 g) piima
- 1/3 pakki (60–70 g) võid
- 1 dl (90 g) suhkrut
- 300 g kohupiimakreemi (nt mustikaga)
- 4 spl (35–40 g) jahu
- 1 klaas (120 g) värskaid või külmutatud tükeldatud rabarberit
- 2 muna
- veidi soola, suhkrut, kaneeli

## Valmistamine

1. Eelsoojenda ahi 200 °C-ni
2. Vala saiakuubikutele piim ja lase sellel imenduda
3. Vahusta toasoe või suhkrut ja vähese soolaga
4. Sega hulka kohupiimakreem, jahu ja lahtiklopitud munad
5. Lisa rabarberitükid ja sega ettevaalikul
6. Puista peale veidi suhkrut ja kaneeli
7. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ning määri see võiga. Vala taigen plaadile ja aja ühtlaselt laiali
8. Küpseta ahjus, kuni saiatükid on pealt krõbedad ja kuldpruunid
9. Lase valminud plaadikoogil enne serveerimist veidi jahtuda, seejärel lõika sobiva suurusega tükideks ja serveeri kas soojalt või toatemperatuuril



# Ljudmila banaani- pannkoogid

*Kahele*

*Valmistusaeg 10 minutit*

## Koostisosad

- 1 suurem (250 g) küpsem banaan
- 1 muna
- 1 spl kaerahelbeid

## Valmistamine

1. Purusta banaan kahvliga ühtlaseks massiks
2. Lisa muna ja sega hoolikalt
3. Lisa kaerahelbed ja sega kõik ühtlaseks tainaks
4. Kuumuta pann keskmisel kuumusel ja määri veidi õliga
5. Tõsta tainas lusika abil pannile ja küpseta pannkoogid kuldpruuniks (umbes 2–3 minutit mõlemalt poolt)
6. Serveeri soojalt. Soovi korral võid pannkookidele lisada veidi mett, vahtrasiirupit, jogurtit või värskeid marju

