

## Igapäevase menüü rikastamine taimetoiduga

Annely Soots, toitumisterapeut

*Ajakirjast Toitumisteraapia nr. 6, 2013, üle vaadatud 2019*

Meie toitumisnõustajate kogemused näitavad, et eestlaste igapäevane menüü on taimetoiduvaene. Kuna värsked taimetoidu kättesaadavus on aastaringsest piiratud, on meie kliimavöötmes taimetoitu tunduvalt raskem hankida kui soojal maal. Anname mõned lihtsad näited selle kohta, kuidas oma igapäevast menüüd taimetoiduga rikastada.

### Homnikusöögid

Varakevadine hommikusmuuti: ½ banaani, ¼ apelsini, nõgese-, võilille- ja naadilehti (igauhte peotäis), mustsõstralehti ja -pungi, värsked kuusekasve, külmutatud musti sõstraid, idandatud päevalille- ja/või nisuvõrseid, kõrvitsa- ja linaseemneid, allikavesi. Blenderda ning joo koheselt väikeste sõõmudega.

Täisterakaerahelbepuder kookospiimaga. Soovi korral lisa marju.

Rukkileib hummuse vm taimse pasteediga ja aedviljakangid hummusega dippimiseks.

Hummus: purk kikerherneid, 2 spl tahinit ehk seesamiseemnepastat, paprikat ja tomatit, sibulat ja küüslauku, sidrunimahla. Maitsestamiseks soola, pipart, maitsetaimi. Blenderda.

Toitumisterapeut Ülle Hõbemäe müsli koos taimse jogurtiga.

Komponendid: täisterakaerahelbed, kookosrasv, mesi, kookosõiesuhkur või mõni muu tervislik magustaja, kuivatatud jõhvikad, rosinad (head on ka gojimarjad), kuivatatud banaanilaastud, hakitud mandlid.

Sulata kookosrasv pannil, sega hulka mesi. Kui mesi on sulanud, lisa kaerahelbed. Sega mõõdukal kuumusel pidevalt, kuni kaerahelbed on mee ja kookosrasva seguga ühtlaselt kaetud ning läigivad. Kaerahelbed on valmis siis, kui jahune maitse on kadunud ning nad tunduvad kergelt röstituna.

Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ning vala saadud mass ühtlaselt pannile jahtuma. Jahtunult sega massi hulka endale meeldivas vahekorras ja koguses kuivatud marju, hakitud mandleid ja banaanilaaste.

Hoia klaaspurgis pimedas ja jahedas kohas. Soovi korral lisa segule kaneeli ja vanilli. Naudi taimse piima ja värskete marjadega.

### Vahepalad

Magustoit: puuvili koos seemnete ja kvaliteetsete pähklitega või puuviljakokteil (hakitud puuviljad) seemnetega.

Värsked salat: jääsalat, tomat, kurk, päevalille- või mungoavõrseid, kastmeks ekstra virgin kvaliteetne oliiviõli ning natuke sidrunimahla või balsamiädikat. Tugevama toidu saamiseks lisa keedetud või konserveeritud aedube, seeni või tofut.

Granaatõuna- ja rukolasalat: rohkesti rukolat, kirsstomateid, granaatõuna seemneid, melonit või mangot.

Magustoit: granaatõunaseemned ja mangotükid (võib asendada meloniga).

Seesamisalat (kahele): 1 purk konserveeritud kikerherneid, 2 hakitud sellerivart, 6 peenikeseks hakitud marineeritud artišokisüdamikku, 6 vart hakitud rohelist sibulat, 1 spl seesamiseemneid, 1 tl seesamiõli (sobib ka oliiviõli), poole sidruni mahl.

### **Lõuna- ja õhtusöögid**

Kinoa-aedviljahautis: punane sibul, küüslauk ja porgand pannil kergelt kuumutada. Lisada brokoli, porru ja paprika, maitsestamiseks kuivatatud ja külmutatud ürdisegu (parim on oma aias kasvanud ürtidest, aga sobib ka lihtsalt orgaaniline maitseroheline). Kui aedvili on pehme, aga veel krõmpsuv, lisa keedetud kinoa, raputa peale rohelist sibulat ja tilli.

Riis ubade ja aedviljaga. Keedetud seguriis (valge ja pruuni riisi segu), konservoad, praetud porgand, sibul ja küüslauk (võib lisada ka teisi meelepärased aedvilju või külmutatud aedviljade segu).

Fenkoli ja seguriisi pilaff seentega: kuumuta kookoserasv pannil, lisa sibul, fenkol ja seemed ning kuumuta, kuni need on poolpehmed, lisa keedetud riis ja leotatud ning keedetud rohelised läätsed ning hauta keskmisel kuumusel. Lõpuks lisa sidrunimahl, petersell ja must pipar värskelt jahvatatuna. Serveeri segusalatiga.

### Punasete läätsedega läätsesupid

Kõrvitsaga: kõrvits, punased läätsed, varsseller, porgand, küüslauk, keeda poolpehmeks. Külmutatud spinat lisa vamis supile ja püreesta.

Porgandiga: punased läätsed, porgand, seller, sibul ja küüslauk keeta, maitsestada, lisada maitserohelist ja püreestada.

Täidetud paprika: küüslauk ja sibul praadida, lisada riivitud porgand, seejärel täisterariis ning paprikatükid. Täita saadud seguga paprika ning küpsetada ahjus. Samalaadselt võib küpsetada täidetud suvikõrvitsat, lisades ka näiteks seeni või aedube.

Angela Lingi läätsesalat: 2 keskmist keedukartulit, 5 roheline sibula vart, 1 peotäis spinatilehti, 1/4 pikka kurki, 4-5 kirsstomatit, 0,5-1 dl keedetud rohelisi läätsi, 1 tl sidrunimahla, ürte, linaõli.

Tükelda kõik ained, spinatilehed rebi väiksemaks, sega ja maitsesta. Võib puistata üle hakitud peterselli- või naadilehtedega, samuti lisada kõrvitsaseemneid.

Marika Blossfeldi värviline odrasalat: keedetud odrakruubid, kollane ja roheline suvikõrvits, kurk, eri värvi paprikad, punane sibul, sibulapealsed ja till. Soovi korral võib lisada söödavaid lilleõisi - saialill, kress, võilillenupud jt. Kastmeks sega sidrunimahl, oliiviõli, sool ja pipar. Keeda odrakruubid, prae läbi suvikõrvitsatükid, haki teised koostisosad ja sega kõik kokku.

### **Toorsupid**

Kõrvitsapüreesupp: toores kõrvits, sellerivarred, küüslauk, maitsetaimed ja sool blenderda kuuma keedetud veega. Kõrvale sobib orgaanilisest rukkijahust leivaviil aedviljapasteediga.

Gazpacho supp: 3 lehtkapsalehte, 1 punt basiilikut, 3 suurt tomatit, 2 sellerivart, 1 punane paprika, 1 suur avokaado, ühe laimi mahl, 1 tass kuuma vett. Blenderda.

Tai supp: 1 suur avokaado, ühe laimi mahl, 3 küüslauguküünt, 6 lehtkapsalehte, mille varred on eemaldatud, ½ tl jahvatatud kurkumit, väike tükk värsket ingverijuurt, 2 tassi kuuma vett. Blenderda.