



KEVAD

peet
kaalikas
kapsas
kurk
tomat
redis

võilill
rabarber
asparaagus
sibul
spinat

SUVI

kartul
porgand
kapsas
naeris
suvikõrvits
tomat
kurk
hernes

sibul
lehtsalatid
maitsetaimed
suvemarjad:
maasikas
vaarikas
murel

SÜGIS

kartul
porgand
kaalikas
kapsas
lillkapsas
peet
kõrvitsad

uba
sibul
metsamarjad
pähklid
seened
puuviljad:
õunad
pirnid
ploomid

KEVAD

kartul
porgand
kaalikas
kapsas
peet
kõrvitsad
sibul
õunad



Kohalik taimetoit 10. oktoober 2017

Sel sügisel alustab Eesti Roheline Liikumine uut praktiliste töötubade sarja, kus igaüks saab proovida, kuidas astuda oma igapäevaelus samme rohelisema tuleviku nimel, jagada enda nippe ning kuulata teiste omasid.

Esimene töötuba keskendub lihasöömise suurele ökoloogilisele jalajäljele ning õpetab valmistama lihtsaid eestimaiseid roogi taimsest toorainest. Vegan retseptid sisaldavad sageli keeruliste nimedega kaugeid koostisosi, kuid ka Eesti kodumaised saadused võimaldavad maitsvalt ja tervislikult vähendada liha osakaalu oma igapäevamenüüs ning sellega koos mõju keskkonnale.

See voldik sisaldab töötoas valmistatud toitude retsepte ning väikest spikrit kodumaiseks hooajaliseks toiduvalikuks.

Head kokkamist!



Hummus

keedetud oad, herved või kikerherved
tahini
küüslauk
oliiviõli
vett

maitseained:
sidrunipipar, sool, paprikapulber vms

Blenderda kõik koostisosad, vett lisa vastavalt vajadusele.

Pesto

omal valikul heinu:
rukola, basiilik, nõges vms

seemneid ja pähkleid:
päevalille, seederänni vms

küüslauk
sidrun
oliiviõli

maitseaineid (pipar, sool)
maitsepärm (soovi korral)

Rösti seemned pannil.
Saumikseri, hakkija või uhmriga sega kokku küüslauk, heinad, maitseained, umbes poole sidruni mahl, röstitud seemned ja piisavas koguses õli, et mass jääks kreemine.
Soovi korral lisa pesto sisse või toidu peale maitsepärmi.

Pannileib (kahele)



150 g jahu
95 ml vett
1 tl soola

hakitud (või kuivatatud) maitserohelist praadimiseks õli
seesamiseemneid (soovi korral)



Oapada õllega

3-4 dl erinevaid ube
1 sibul
1 paprika
1 suur porgand
1 väike suvikõrvits
küüslauku
õli

tšillipulbrit või pipart
maitserohelist
200 g tomatipastat
0,5 sidrunit
soola
suhkrut
0,5-1 dl õlut

Leota oad üleöö ning keeda pehmeks (45-60 minutit).
Haki juurviljad, sibul ja küüslauk.
Kuumuta pannil õli ning prae sibul kuldseks. Lisa paprika, porgand, suvikõrvits ja küüslauk ning prae veel 5 minutit. Lisa maitseained ja sool, tomatipasta ning õlu. Lase 5 minutit vaikselt keeda.
Lisa keedetud oad, keera kuumus vaiksemaks ja lase haududa 30 minutit. Lisa sidrunimahl, tšilli ja suhkur.
Soovi korral lase haududa veel 10-15 minutit, nii saad paksema roa.

Sega kausis kokku jahu ja vesi, soovi korral ka maitseroheline. Sõtku tainas jahusel pinnal ning pane 20 minutiks kile sisse mässituna külmkappi.
Jaota tainas juppideks ja tee taignarulliga ümmargused leivad. Pintselda üks pool õliga ja puista peale seesamiseemneid.
Aseta tainas õline külg allpool kuumale pannile, kuni leib muutub kergelt pruunikaks, keera teistpidi (soovi korral pintselda enne ka teine külg õliga)

Punapeedimuffinid

3/4 tassi püreeritud keedetud punapeeti
1/3 tassi õli
1 tass suhkrut (või vähem)
vaniljesuhkrut
1 1/4 tassi jahu

1/4 tl soola
1 1/2 spl kakaopulbrit
1 1/2 tl küpsetuspulbrit
1 tass taimset piima



Kuumuta ahi 180 C-ni. Sega kokku peet ja õli, lisa suhkur ja vaniljesuhkur.
Sega eraldi kausis kokku jahu, kakaopulber, sool ja küpsetuspulber.
Sega kõik kokku, jaga tainas vormidesse ja pane ahju 15-20 minutiks.
Valmidust katsu hambatikuga.

Kaneelirullid

2,5 dl vett
6 dl jahu
1 pakk kuivpäarmi
0,75 dl õli
3 spl suhkrut
0,5 tl soola

3 spl suhkrut
3 spl kaneeli
õli

Soojenda vesi. Sega kuivained, lisa soe vesi ja sõtku tainas. Lase kerkida umbes 30 minutit.
Rulli tainas jahusele pinnale laiali. Määri pealmine pool õliga ning raputa peale suhkrut ja kaneeli. Keera taignast üks pikk rull ning lõika see 1-2 cm paksusteks juppideks.
Aseta kaneelirullid õlitatud vormi ning lase kerkida veel umbes 30 minutit.
Küpseta 180 C juures 30 minutit või kuni pealt kuldpruunid.