

# VALI TERVIS!



[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

---

## **VALI TERVIS!**

Sinu igapäevane menüü peaks kindlasti sisaldama 5 portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või väikese õhtuse puuviljamaiusena. Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Vaata täpsemalt [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

## **MIS VILJAD? MIS VÄRVI?**

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja fütotoitaineid, mida Su organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

Mida kasulikku üks või teine eri värvi vili Sinu organismile annab, seda meie värviraamat selgitabki.

Tervislikke valikuid!

---



# LILLKAPSAS JUUSTUKASTMES

- 1 suurem lillkapsas
- 1 tl õli
- 30 g margariini
- 2 tl nisujahu
- 3 dl piima
- 125 g riivitud juustu
- 1–2 spl riivsaia
- soola, musta pipart, jahvatatud muskaatpähklit, sidrunimahla

---

Puhasta lillkapsas, tükelda õisikuteks ja keeda soolaga maitsestatud vees pehmeks. Aseta lillkapsaõisikud õliga pintseldatud vormi. Sulata margariin, lisa jahu ja sega ühtlaseks. Seejärel lisa piim, kuumuta paksenemiseni, lõpuks sega hulka ka riivitud juust. Maitsesta kaste soola, pipra, vähese muskaatpähkli ja sidrunimahlaga.

Vala kaste lillkapsale, peale võid puistata riivsaia. Küpseta ahjus umbes 180 °C juures 5–8 minutit. Serveeri roog iseseisvalt kergeks eineks või õhtusöögiks.

---

**Lillkapsas** leidub palju glükosinolaate. Glükosinolaadid aitavad maksal puhastada organismi kahjulikest ühenditest.



# AHJUS KÜPSETATUD

## ÕUNAD

5 suuremat õuna  
2 spl suhkrut  
2 spl mett  
kaneeli

---

Pese õunad ja eemalda neilt südamik nii, et põhi jääks terveks. Täida tekkinud avaus mee- ja kaneeliseguga.

Küpseta õunu ahjus 180–190 °C juures, kuni nad on poolpehmed. Serveeri kohe, juurde võid lisada väikese koguse koorejäämist.

---

**Õunad** sisaldavad lisaks paljudele vitamiinidele ja mineraalainetele ka erinevaid fütokemikaale, mis toimivad antioksüdantidena.

Antioksiidante on vaja kaitsmaks südame tervist ning teatud vähivormide võimalikuks ennetamiseks.



# PORGANDIPÜREESUPP

4 porgandit  
pool mugulsibulat  
2–3 tl õli  
1 spl jahu  
1,5 dl piima  
700 g vett või puljongit  
soola, suhkrut, muskaatpähklit jm maitseaineid

---

Tükelda puhastatud porgandid ja sibul ribadeks, kuumuta õlis ja seejärel hauta väheses vees või puljongis pehmeks. Püreeri. Valmista valge kaste. Selleks sega eraldi nõus jahu vähesese piimaga. Ülejäänud piim lase keema ning lisa piima-jahusegu, sega korralikult.

Vala valge kaste püreeritud köögiviljadele ja lisa köögiviljade keeduleent, et supp tuleks soovitud pak-susega. Lase keema tõusta ja maitsesta. Serveerimisel võid kõrvale pakkuda küüslaugusaia.

---

**Porgand** on üks parimaid  $\beta$ -karoteeni allikaid. Organism toodab sellest A-vitamiini, mis on antioksüdant ja aitab organismil vabaneda vabadest radikaalidest. A-vitamiin on vajalik ka nägemisele.



# KERGE ARBUUSISALAT

300 g jääsalatit  
500 g arbuusi  
1 sidrun  
soola

---

Pese salatilehed, nõruta hoolega ja rebi tükkideks. Lõika pestud arbuusist suupärased tükid, lisa salatilehtedele.

Maitsesta vähese soolaga, vala peale ühest sidrunist pressitud mahl. Sega salat läbi ning serveeri. Sobib nii iseseisvalt kui ka näiteks ahjus küpsetatud lõhe kõrvale lisandiks.

---

**Arbuus** sisaldab palju vett ja kaaliumi ja ta on ka hea C-vitamiini ja  $\beta$ -karoteeni allikas. Kaalium aitab hoida vererõhu normaalsel tasemel. Kõrge vererõhk omakorda on aga üheks südame-veresoonkonna riskifaktoriks.



# SUPP RÖSTITUD PAPRIKATEST JA TOMATITEST

2 punast paprikat

3 küpset tomatit

veidi oliiviõli

1 väike sibul

3 dl köögiviljapuljongit

soola, musta pipart

serveerimiseks paar lehte värsket basiilikut

---

Lõika paprikad pooleks, eemalda seemned ning pane väiksesse ahjuvormi. Maitsesta soola ja pipraga ning rösti 200-kraadises ahjus tund aega. Kolmveerand tunni pärast pane ahju ka tomatid. Samal ajal hauta peenestatud sibul väheses köögiviljapuljongis pehmeks, selleks kulub umbes 15 minutit. Võta paprikad ja tomatid ahjust välja, pane kaussi. Kata kauss toidukilega ning lase neil veidi jahtuda. Seejärel eemalda tomatitelt ja paprikatelt koor (soovitavalt kausi kohal, et koorimise käigus eralduv mahl alles jääks). Pane tomatid ja paprikad potti sibula juurde, lisa ülejäänud puljong ning maitseained ja kuumuta keemiseni. Keeda paar minutit. Lase taas veidi jahtuda ja püreesta. Seda suppi võid serveerida nii kuumalt kui ka külmalt.

---

**Tomatis** sisaldub rohkelt lükopeeni ja E-vitamiini. Lükopeenil võib olla ennetav toime teatud vähivormide vastu. E-vitamiin on vajalik viljakuse tagamiseks.



# TATRAPUDER PUNASE PEEDI JA TILLIGA

2,5 dl tatart  
7,5 dl vett  
450 g keedetud peeti  
2 spl oliiviõli  
1 suur sibul  
1 küüslauguküüs  
2 spl hakitud värsket tilli või münti  
soola, purustatud musta pipart  
serveerimiseks hapukoort

---

Kuumuta suurel pannil õli, lisa hakitud sibul ning prae 5 minutit. Lisa purustatud küüslauguküüs ja prae veel pool minutit. Lisa eelnevalt kuival pannil 6–8 minutit röstitud tatratang ning keev vesi, maitsesta soola ja pipraga. Kata pott kaanega, alanda kuumust ning hauta tasasel tulel 15–20 minutit, kuni kogu vesi on tatrasse imendunud ja tatratang on pehme. Sega juurde väikesteks kuubikuteks lõigatud peet ja kuumuta veel 2–3 minutit. Sega juurde till või münt. Serveerida võid hapukoore ja grillitud seentega.

---

**Peet** on väga heaks kaaliumi ja foolhappe allikaks. Foolhappevajadus on suurenenud fertiilses eas naistel. Peedis leidub ka betaiini. Betaiinil arvatakse olevat positiivne mõju põletikulistele protsessidele inimeste organismis.





# MUSTIKASUPP

7 dl vett

0,5 dl suhkrut

4 dl mustikaid

2 spl kartulitärklist

1 dl vett

---

Lahusta keevas vees suhkur, lisa mustikad. Keeda mõned minutid ja tõsta pott tulelt.

Sega kartulitärklis vähese külma veega, kalla see peene nirena pidevalt segades supi sisse.

Seejärel kuumuta segu keemiseni, soovi korral maitsesta vanilliga ning kalla supp kaussi jahtuma.

---

**Mustikad** sisaldavad palju kaaliumi, flavonoide, kiudaineid ja ellaaghapet. Flavonoidid kaitsevad organismi vabade radikaalide kahjuliku toime eest ja võivad seeläbi ennetada südame-veresoonkonnahaigusi ning teatud vähivorme. Kiudaineid on vaja kõhu korras hoidmiseks.



# HAUTATUD LINNULIHA SPARGELKAPSA JA PORGANDIGA

1 kg kana või kalkunit

300 g spargelkapsast ehk brokolit

200 g porgandit

2 spl õli

veidi vett või köögiviljaleent

1 sibul

1 küüslauguküüs

1 spl nisujahu

3 spl hapukoort või 1 spl võid

soola, maitserohelist (petersell, meliss, pune, tüümian)

---

Tükelda kana- või kalkuniliha koos luudega ja pruunista poole koguse õliga. Tõsta pruunistatud linnuliha haudepotti ja vala peale vesi või köögiviljaleent ning pisut soola. Lisa õlis hautatud sibul, purustatud küüslauk ning puhastatud ja tükeldatud porgandid ja spargelkapsas.

Kata pott kaanega ja hauta liha pehmeks. Maitsesta soola ja ürtidega. Veidi enne hautamise lõppu lisa või või hapukoorega segatud jahu, keeda läbi. Serveerimisel lisa hakitud peterselli ning paku koos keedetud kartulite ning toorsalatiga.

---

**Spargelkapsas** on väga hea foolhappe allikas ja ta sisaldab ka rikkalikult kaltsiumi. Foolhappe omab suurt rolli loote närvisüsteemi normaalsel arengul, kaltsiumi on vaja, et luud püsiks tugevad.



# KODUJUUSTUVORM ROSINATEGA

4 muna  
1 dl suhkrut  
100 g hapukoort  
1 dl mannat  
100 g rosinaid  
400 g kodujuustu  
veidi õli  
riivsaia

---

Klopi munad suhkruga heledaks vahuks. Lisa klopides hapukoor, manna, pestud rosinaid ja kodujuust. Vala segu õliga määratud ja riivsaia ülepuitatud vormi.

Küpseta ahjus kuldkollaseks.

---

**Rosinaid** leidub palju kaaliumi ja boori. Kaalium tasakaalustab naatriumi taset organismis ning aitab kaasa lihaste tööle, boori on vaja tugevate luude jaoks.



# KEEFIRIKOKTEIL MUSTADE SÕSTARDEGA

1 dl (külmutatud) musti sõstraid

2 dl keefirit

1–2 spl mett või suhkrut

---

Kui kasutad külmutatud marju, võta need juba varem sügavkülmast välja sulama. Püreesta marjad saumikseriga, vala juurde keefir ning jätkka püreestamist, kuni segu on ühtlane.

Maitsesta mee või suhkruga ning serveeri kohe.

---

**Mustad sõstrad** on väga head kaaliumi ja C-vitamiini allikad, lisaks leidub neis väga palju erinevaid fütokemikaale. C-vitamiin aitab võidelda väsimuse ja stressiga.