

Sisukord

Saateks	8
Sissejuhatus	11
Sobib sõbrannale, sobib ka mulle?	18
Dieetide hingeelust	28
Ööpäevarütmid ja toitumine	46
Enesekontrolli oskus toiduvalikutes	53
Süsivesikutest ja insuliinist lähemalt	63
Toidu glükeemiline koormus teoorias ja praktikas	70
7 päeva toitumiskava kaalu langetamiseks	82
Retseptid	150
Püreed	156
Hapendatud salatid	195
Supid ja puljongid	199
Liha, kala, linnuliha	212
Salatikastmed	216
Võileivakatted	221
Mahlad ja muud joogid	228
Kohvi ja tee asemel...	236
Küpsetised ja snäkid	242
Magustoidud	266
Lisa 1	276
Lisa 2	276
Allikad	278
Retseptide loend	285

Saateks

Ehkki hea tervise aluseks on mitmete tegurite koosmõju, ei saa eitada, et üha olulisemat rolli meie elukvaliteedis mängivad nii meie kehakaal kui ka see, mida me endale suhu pistame. Paraku on nii, et kuni kaal ei dikteeri, inimesed lihtsalt ei viitsi oma söömisele eriti tähelepanu pöörata. Kõige lihtsam on tellida kuskilt toitumiskava ja selle järgi toimetada, kui teie eesmärk on kaalu langetada. Kuid me ei kasuta ju igapäevaselt ja pikaajaliselt äppe, kuhu sisestame grammi pealt oma söödud toidu kogused. Ka ei tea me iial, kui palju tegelikult konkreet-ses porgandis, õunas või kaerapudrus C-vitamiini, beetakaroteene või seleeni leidub. Me võime teada vaid mingit keskmist määra. Liiatigi, kuidas ma üldse omastan ja kasutan kõike, mida süüa? Söömine vastavalt isule avaldub sageli rasvakihina puusadel, aga kalorikoguse normis hoidmine ei taga veel tervise jaoks optimaalseid makrotoitainete suhteid. Söömisesse on igal juhul sisse kodeeritud nii makro- kui ka mikrotoitainete tasakaalutus – me saame ainult teatud näitajate järgi hinnata, kuidas omaks võetud söömistava toimib.

Ei ole saladus, et toiduainetööstuse areng, intensiivpõllumajandus ja rahvusvaheline kaubandus on segi löönud meie toiduvaliku, mistõttu me sööme märkimisväärselt rohkem kauasäilivat, töödeldud ja plasti pakendatud toitu, saame „mitmekesise“ valiku keskkonnas kasutatavaid kemikaale (herbitsiidid, pestitsiidid, väetised, ftalaadid, organofosfaadid, BPA jmt) ja meil on kogu maailma saadused aasta läbi poeriiulitelt võtta. Kui arvame, et seda tüüpi kaubarikkusel on ainult positiivne mõju, siis see on ekslik. Tegelikuses tähendab see survet meie keha loomulikele rütmidele ja vastupanuvõimele, allergiate ja toidutalumatuste teket, segi paisatud detoksifikatsioonimehhanisme ja hormonaalsüsteemi tasakaalutust, energiataseme ja kaalu muutumist

jne. Osasid keskkonnas kasutatavaid kemikaale peetakse suisa ülekaalu tekitavateks (Holtcamp, 2012).

Esimene samm teel parema tervise ja kaalulangetamise poole ei ole mitte toidukoguste reguleerimine, vaid tähelepanu pööramine toidu kvaliteedile. Menüüsse tuleks tuua väiksema glükeemilise koormusega vähetöödeldud, võimaluse korral mahe hooajaline ja kohalik tooraine. Kui palju senisest vähem või rohkem peaks sööma ja kas tuleks ajutiselt muuta ka makrotoitainete suhteid, et oma eesmärged saavutada, on järgmine küsimus. Mida kalorivaesem dieet, seda toitainetihedam peab olema toiduvalik ja seda targemalt on vaja naasta dieedilt tava-söömisele, et ülekilod tagasi ei tuleks. Ideaalis võiks igaüks, kelle kaal on kord oluliselt tõusnud ja kes on seda siis edukalt langetanud, õppida oma kogemusest niivõrd, et ta vanasse mustrisse enam tagasi ei lan-geks. Päriselus on vastupidi. Pigem asutakse sprindile iseenda ja kilo-dega ning pärast võitu unustatakse end šampanjat jooma – kuni uue sprindini.

Peamiselt oleme siia raamatusse koondanud oma kogemused, mis on saadud tööst klientidega ja mis ütlevad, et madalama glü-keemilise koormusega toitumine on kõige jätkusuutlikum viis end liigselt piiramata normkaalu süüa ja selles ka püsida. Me ei võistle kaalulangetamise efektiivsuse osas üliväikese süsivesikusisalduse ja suure rasvasisaldusega dieediga, sest see ei ole meie eesmärk. Kiiresti mõjuv dieet tagab vau-efekti ja eduelamuse ning võib olla väga heaks stardipakuks, seetõttu heidame pilgu ka piiravamatele kaaludieeti-dele, aga kaalulangetuse tegeliku edukuse määrab hoopis igapäe-vane oskus ennast valitseda pärast dieedi lõppu. Kutsume teid üles tegema inventuuri oma toitumiskäitumises ja mõtlemises ning läbi viima jätkusuutlikke praktilisi samme, et teie juhiks numbrit kaalul, mitte vastupidi!

- **Selles raamatus leiduv informatsioon on mõeldud eelkõige tervele täiskasvanule, kes soovib mõningase kaalulangetuse kaudu veelgi parandada oma elu-kvaliteeti. Aga raamatust võivad kasu saada ka need, kelle tervisenäitajad ei pruugi päris korras olla.**

- **Kõik I ja II tüüpi diabeetikud, neeruhaiged ja madala kehamassiindeksiga (KMI-ga) vanemaealised inimesed, kes järgivad oma arsti soovitatud ravi- ja toitumismeetodeid, ei tohi midagi muuta ilma arsti nõusolekuta.**

Selgituseks:

- Nii I kui ka II tüüpi diabeedi puhul on insuliini nõristumine ja/või mõju ning glükoosi omastamise mehhanism rikutud ning kui te saate ravimeid, võib range glükeemilise koormuse kontroll põhjustada eluohtlikku hüpoglükeemiat.
- Kroonilise neerupuudulikkuse korral võib vastupidiselt käesoleva raamatu soovitudele osutada vajalikuks hoopis süsivesikute määra tõstmine ja valgumäära langetamine.
- Madala KMI-ga vanemaealised inimesed võivad vajada rohkem nii süsivesikuid kui ka valke.
- Samuti ei sobi süsivesikute määra alandamine päevasest normkogusest lastele, sh ülekaalulistele lastele, kelle ülekaalu probleemistik tuleb lahendada eakohase energiatarbimise ja liikumisega. Kui need võtted ei aita, on soovitatav teha geenitest, mis näitab pärilikkuse rolli ülekaalu tekkes, tundlikkust süsivesiku- ja rasvarikka toidu suhtes.

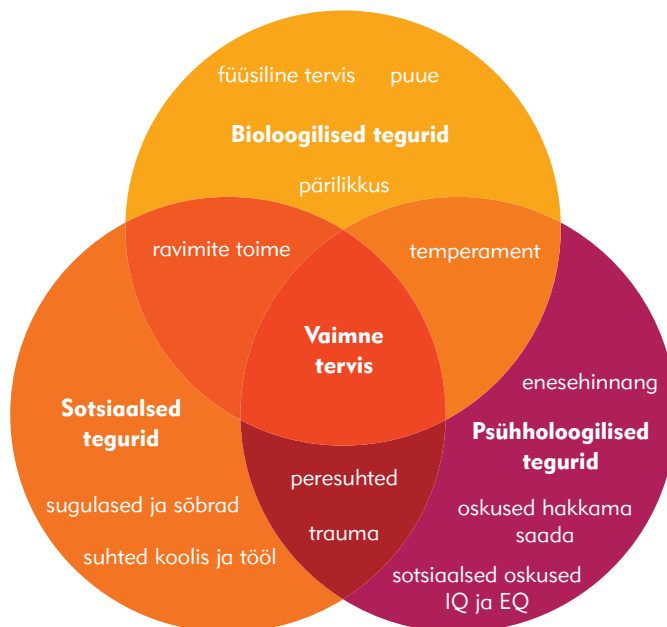
Sissejuhatus

Elame ülipõneval ajastul! Kogu maailma info on helesinise ekraani kaudu 24/7 kättesaadav. Inimeste uudishimu seier on põhjas ja punane, samamoodi ollakse valmis eksperimenteerima kõigega, millega iganes keegi kuskil välja tuleb.

Käesolev raamat on valmimise käigus läbinud tõelise metamorfoosi. Poolteist aastat on osutunud nii pikaks ajaks, et algne idee – kirjutada lihtne käsiraamat glükeemilise kontrolli meetodist kui ühest fundamentaalsemast käsitlusest tervise ja kaalu võtmes – hõlmab nüüd vaid osa antud kirjutisest. Väide, et suure glükeemilise koormusega toitude liigne tarbimine on tänapäeval üks peamisi põhjuseid, mille tõttu tervisenäitajad halvenevad, jääb kummutamata. Ja kuigi te võite leida allikaid, milles hoiatatakse vähese süsivesikusisaldusega dieedi eest, siis süvenedes näete, et see on tingitud asjaolust, et ka head dieeti saab pidada tervist kahjustavalt (*Fung et al., 2010*).

Aastatepikkune toitumisnõustamise praktika räägib sama keelt – järgides toitumist, kus põhirõhk on väikesemal glükeemilisel koormusel, saab abi nii meeleoluhäirete, väsimuse, närvilisuse, ülekaalu, viljatusprobleemide, peavalude kui ka muude terviseprobleemide puhul. Eriti juhul, kui eespool mainitud hädade vallandajad on vähemalt osaliselt toitumisega seotud. Hoiatusi, et range glükeemiline kontroll – süsivesikute madal või ülimald tase – ei pruugi paljudele sobida, tuleb samuti tõsiselt võtta, ometigi ei takista see kedagi muutmast oma toidu kvaliteeti.

Tervis on kahtlemata paljutahuline teema ning sama tähtsad kui toitumine on ka keskkond, kus toimetame, meie emotsionaalne seisund ja toimetulek stressidega, kehale mitmekülgse ja individuaalselt sobiva füüsilise koormuse võimaldamine, suhted, seks, uni, töö- ja



Tervikkäsitluse puhul tuleks probleemile lahenduse otsimisel tegeleda kõikide teguritega, mis mõjutavad meie vaimset ja füüsilist tervist.

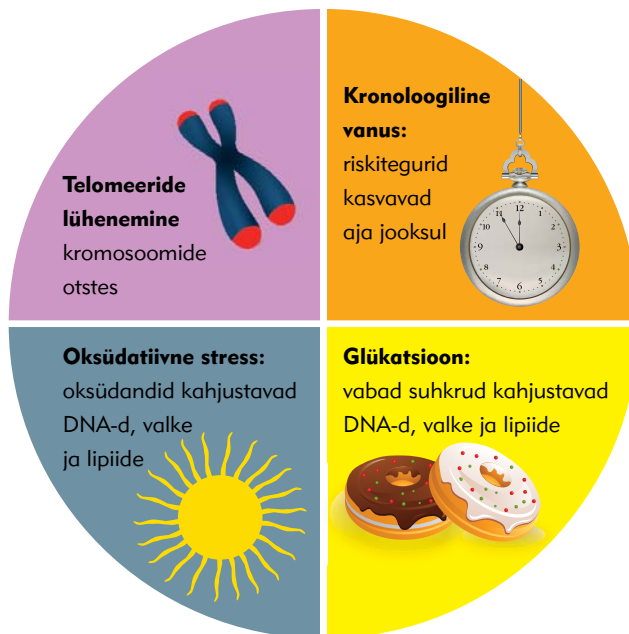
puhkuserežiim, loodusrütmidega kontaktis olemine ja loomulik eluviis ning kõige tipuks pärilikkus, mis võib vallandada nii mõnegi tõve, nagu räägivad perekondade haiguslood. Võtmesõnaks on tervikkäsitlus – jõuline tegelemine ainult ühe teguriga on ette kaotatud lahing. Aga muidugi võib alati alustada sellest ühest, mis näib kõige enam elu negatiivselt mõjutavat. Objektiivsema sissevaate saamiseks võib oma elu aspektid kaardistada, et aru saada, kus on teie vundamendi kõikuv osa.

Valutavale maole toob toitumise muutmine ainult osalist leevendust, kui haiglaslik muretsemine, liigkiire elutempo ja üle jõu käiva vastutuse võtmine, negatiivsete tunnete endasse jätmine või enda alandada laskmine elust ei kao. Nii on ka ülekaalu, väsimuse ja peavaludega. Toitumise muutusest tuleva füsioloogilise tasakaalustumise kõrval peab muutuma ka emotsioonide biokeemia.

Emotsioonide biokeemilist mõju on uurinud neuroteadlane Candace Pert ja kirjutanud sellest ka raamatu „Molecules of Emotion“. Kroonilise ülesöömise, toidust sõltuvusse sattumise ja enda diietidega

piitsutamise tagant tasuks otsida peidus olevaid põhjuseid. Ühe või teise negatiivse tunde tunnistamine ei pruugi olla meeldiv – lõppude lõpuks on see kohtumine iseenda hingega –, aga kui see protsess läbi teha, on võita palju. Kirjutatakse ka vastupidisest – et toit muudab mentaalsust. See on idamaadest pärit tarkus, kus toitudele omistatakse erinevaid energeetilisi toimeid. Muretust, naiivsust ja hajevilolekut saab tasakaalustada teravilja, juurvilja ja mõningase loomse toiduga ning sisemist „kuumust“ (viha, ärrituvus), autoritaarsust, umbusklikkust leevendada puuviljade, lehtköögiviljade ja üleüldse kergema toiduga.

Kui siiani oli geneetika üldiselt kauge ja kättesaamatu, siis täna teame, et saame geneetikat toitumise, elustiili ja mentaalse hoiakuga mõjutada. Ainuüksi suhtumine vananemisesse võib vananemist kas kiirendada või aeglustada (*Blackburn & Epel, 2017*)! Rääkimata oksüdatiivsest stressist, mida oma valikutega iga hetk mõjutada saame. Ja kuigi vanuse suurenedes teatud riskid kasvavad, võib meie kronoloogiliselt kõrget iga näidata üksnes kuupäev passis. Bioloogilise vanuse



Vananemist mõjutavad tegurid.

7 päeva toitumiskava kaalu langetamiseks

Antud seitsme päeva toitumiskava on koostatud terviktoidu põhimõtteid järgides ja pakub väiksema glükeemilise koormusega toiduvalikut. See on normist (2000 kcal) madalama kaloraaži (-200–600 kcal) ja väiksema süsivesikutesisaldusega ($\leq 45\%$), veidi suurema rasvade sisaldusega ($\leq 40\%$) ja normipärase valguhulgaga (kuni 20% kaloraažist).

Siin on ühendatud kvaliteet nii süsivesikute, rasvade kui ka valguallikate osas. Jääb teie valida, kas sööte aeglaselt ja endale sobiva portsjoni, kuni tekib kerge täiskõhutunne, või järgite süsivesikuterikaste toiduainete soovituslikke koguseid grammides, mis annavad päeva lõikes 40–45 GK punkti.

Kehtib kõikide päevade kohta:

- Lõuna- ja õhtusöögi kõrvale võib võtta väikese GK-ga toorsalatit, ahjus küpsetatud vähese tärklisesisaldusega köögivilju ja vahepalaks süüa köögiviljakange.
- Jookideks sobivad vesi, magustamata kohv ja (taime)tee.
- Lisaks võib võtta omal valikul veel midagi 5 GK punkti ulatuses. Eelistage puuvilja või viljalihaga mahla, aga kui magusaisu võitu saab, siis tuleks rangelt kogustest kinni pidada: 20–30 g kooki (tikutopsisuurune tükk), sama palju kommi või küpsist.

VAHEPALAD

Näidismenüüs oleme kasutanud traditsioonilist segu puuviljadest-pähklitest – see on lihtne ja kiire oode. Kui otsite endale sobivaid vahepalasid, lähtuge järgnevast.

Ka vahepalade puhul on vaja kombineerida süsivesikuterikast toitu valgurikkaga. Vahepalade kaloraaž on reeglina vähemalt kaks korda väiksem kui põhitoidukorra kaloraaž.

Näiteid:

- puuvili ja pähklid (või suhkruta pähklivõie),
- smuuti puuviljadest ja marjadest, kuhu on lisatud ka valgu- ja rasvarikkamaid pähkleid või seemneid,
- leib sobiva kattega (kalafilee, kodujuust, hummus, avokaado-munavõie) ja köögiviljaviiludega,
- *ricotta* või kodujuust kurgi ja tomatiga või marjade-banaaniviiludega (*ricotta* on väärtuslik ja kergesti seeduv vadakuvalgu suure sisalduse tõttu),
- klaas hapupiima või petti, banaani või rosinatega magustatud kaerahelbeküpsised,
- soolased muffinid juustu-singiviiluga või tofu ja tomatiga jne,
- hummus köögiviljakangidega.

KIIRE START!

Stardiks võib teha ka 2–3-päevase smuutide kuuri (saab valmistada nii magusa kui ka soolase mekiga ja nii külmi kui ka sooje smuutisid/suppe), et pakkuda organismile suhteliselt koormusvaba toitumisviisi ja tunda kerget nälga. Sellise sissejuhatuse eeliseks on asjaolu, et pärast seda on ülesöömist kergem vältida, kuna kõht saab energiatihedamast toidust lihtsalt kiiremini täis. Smuutipäevi võite teha ka siis, kui tunnete end loiuna, olemine on raske või kimbutab teid algav viirushaigus. Ajastage smuutipäev nädalavahetusele ja sööge paaril eelneval päeval juba kergemalt (puder, kala, köögiviljad, supp, puuviljad jmt), et üleminek ei oleks liiga järsk. Soolase smuuti/supi kogust võib suurendada vastavalt vajadusele.



Soojade smuutide päev.

Sobilik talveks või külmakartlikele

Kõik koostisosad blenderdada, koostisosad arvestusega ühele.

SOE HOMMIKUSMUUTI:

1 väike banaan, suur peotäis mustsõstraid, 20 g India pähkleid või 3–4 sl leotatud täisterakaerahelbeid, 1 kl kookospiimajooki (vm taimset piimajooki, eelnevalt kuumutatud), jupp värsket riivitud ingverit, kaneeli, tšiia-, kanepiseemne või vadaku proteiinipulbrit (soovi korral).

SOE LÕUNASMUUTI/SUPP:

½ –1 tassi köögiviljapuljongit (võimaluse korral mahe, pärmita), 100 g beebispinatit, 2 keedumuna, punt värsket koriandrit, muskaatpähklit (soovi korral).

SOE ÕHTUSMUUTI/SUPP:

1 avokaado, 2–4 tomatit, ½–1 tassi puljongit, ½ värsket tšillipiprakauna, 1 sl röstitud päevalilseemneid (puista valmis supile peale enne serveerimist).

Nälja korral võib vahepaladena süüa päeva peale 3–4 puuvilja või kuni 500 g marju (v.a viinamarjad), kuid iga puuvilja kohta söö 10 g pähkleid või seemneid, et tagada stabiilne veresuhkrutase.

Külmade smuutide päev.

Sobilik suveks

HOMMIKUSMUUTI:

2 peotäit erinevaid marju, nektariin või ½ mangot, peotäis lehtkapsast või spinatit, 1 kl mandlipiima (või muud taimset piimajooki), 2 tl suhkruta pähkliivõid, 1 tl tšiiaseemneid.

LÕUNASMUUTI:

100–150 g keedupeeti, ½–1 tassi maitsestatamata jogurtit, 1 hapukas õun, avokaado, punt värsket koriandrit, sidrunimahla (soovi korral).

ÕHTUSMUUTI:

1 avokaado, 1 tl tšiiaseemneid (soovitavalt jahvatatud), 1 varsseller, peotäis tükeldatud kapsast, pirn, sidrunimahla (soovi korral), ½ tl spirulinat või klorellat (soovi korral), 1 kl vett.

Nälja korral võib vahepaladena süüa päeva peale 3–4 puuvilja või kuni 500 g marju (v.a viinamarjad), kuid iga puuvilja kohta söö 10 g pähkleid või seemneid, et tagada stabiilne veresuhkrutase.



7 päeva näidismenüü

ESMASPÄEV

H:	Marjasmuuti (350 g) GK 10 Lk 88
V:	1 õun (120 g) ja 10 mandlit (10 g) GK 5
L:	Spinati-tofukarri (300 g) pruuni riisiga (90 g) GK 10 Lk 90
V:	<i>Ricotta</i> puuviljatükkide ja marjadega (300 g) GK 5 Lk 92
Õ:	Kalasupp (350 g) + 2 viilu leiba GK 10 Lk 93

TEISIPÄEV

H:	Kaerahelbe-toorpuder (250 g) marjadega GK 10 Lk 94
V:	Köögiviljamahl või köögiviljasmuuti (300 ml või väike pudel) GK 5 Lk 96
L:	Kalkunihakklihaga ahjuroog (100 g) + röstitud brokoli küüslauguga + pruun riis/tatar või kinoa (90 g / 115 g) GK 10 Lk 98
V:	Puuviljasalat: pomelo (100 g), 1 sl granaatõunaseemneid + 1 sl seedermänniseemneid GK 5
Õ:	Kreemjas tomatisupp (350 g) + 2 viilu leiba GK 10 Lk 100

KOLMAPÄEV

H:	Röstleivad avokaado, lõhe ja munaga (2 röstleiba) GK 10 Lk 102
V:	Köögiviljakangid oa- või kikerhernepastaga, 2 näkileiba GK 5 Lk 104
L:	Porgandi- <i>ricotta</i> vorm (200 g), tomati-basiilikusalat GK 10 Lk 106
V:	Puuvili, pähklid (10 g) või pähklivõi (ilma suhkruta) (10 g) GK 5
Õ:	Oatäidisega paprikad või suvikõrvitsad, 2 poolikut tk (kes soovib jääda 40 GK punkti piiresse: 1 poolik tk + värske salat) GK 15 Lk 108

NELJAPÄEV

H:	Toorpuder (250 g), serveerida marjadega GK 10 Lk 110
V:	Köögiviljamahl või -smuuti (300 ml või väike pudel) GK 5

L:	Kikerhernekotletid (kuni 4 kikerhernekotletti) + kurgispinatisalat GK 10 Lk 112–114
V:	Õunapüreega kaerahelbeküpsised (50 g), tee GK 10 Lk 117
Õ:	Ürdimarinaadis kana (100 g) fenkoli-läätsesalatiga (200 g, sh läätsi 100 g), 1 ahjukartul (60 g) GK 10 Lk 118

REEDE

H:	Kinoapuder (300 g) GK 10 Lk 120
V:	Puuviljasalat (200 g) India pähkli kreemiga (25 g) GK 5 Lk 122
L:	Punase oa salat (150 g) + röstitud paprika supp (350 g) GK 10 Lk 124–127
V:	Linaseemneleivad (30 g), 1 kiivi GK 5 Lk 245
Õ:	Kala (150 g) ja lillkapsa-hernetamp (300 g) mädarõika-õunakastmega (1–2 sl) GK 10 Lk 128

LAUPÄEV

H:	Munapuder kurkumiga (350 g), 1–2 viilu leiba sobiva taimse kattega GK 5–10 Lk 130
V:	1 pirn (100 g) + 1 sl granaatõunaseemneid + maitsestatamata jogurtit (100 g) GK 5
L:	Soe kartuli-köögiviljasalat tofu või kalaga (450 g, sh tofut või kala 100 g) GK 10 Lk 132
V:	Smuuti (spinati-pirnismuuti ingveriga) (380 g) GK 5 Lk 134
Õ:	Peedi-tatrarroog (150 g) greibi-lehtkapsasalatiga (250 g) GK 10 Lk 136–138

PÜHAPÄEV

H:	Tatrajahust pannkoogid (100 g) marjadega ja ½ banaaniga GK 10 Lk 140
V:	Nektariini-avokaadosalat (200 g) GK 5 Lk 143
L:	Brokoli püreesupp (400 g, GK 5), Finncrisp näkileivad 2 tk GK 10 Lk 144
V:	Melon (100 g) ja maasikad (200 g) GK 5
Õ:	Odrakruubisalat rediste (300 g salatit, sh 100 g odrakruupi) ja pardilihaga (100 g) GK 10 Lk 146

Marjasmuuti (ÜHELE)

200 g magustamata sojapiima
(või muud taimset piima)

½ banaani (u 50 g)

100 g külmutatud või värsked marju

20 g spinatit või lehtkapsast (tükeldatud)

1 tl linaseemneid (võib eelnevalt jahvatada)

Blenderda kõik koostisosad.



Spinati-tofukarri (NELJALE)

200 g tükeldatud tofut (tofu võib asendada
200 g keedetud kikerhernestega)
½ pakki külmutatud spinatit või 100 g värsket spinatit
400 g (1 purk) tükeldatud tomateid
400 ml kookospiima (vähendatud rasvasisaldusega)
2 sl seesamiseemne- või oliiviõli
4 küüslauguküünt
15 g värsket ingverit (riivitult)
1 sibul (104 g)
¼ sidruni mahl
1 tl soola
veidi mett (soovi korral)
½ tl tšillihelbeid
1 tl paprikapulbrit
2 tl *garam masala* või *tikka masala* maitseainesegu*
1 tl vürtsköömneid*
serveerimiseks 1 pakk Bostoni pruuni riisi (125 g),
2 tl õli, ½ tl soola

Kuumuta pannil kookosrasvas tofukuubikud, paprikapulber ja tšillihelbed. Maitsesta soola ja pipraga. Valmista karripõhi eraldi paksu põhjaga potis. Selleks kuumuta hakitud ingver ja küüslauk kookosrasvas, lisa tükeldatud tomatid. Lisa spinat ja kõik maitseained, sega. Lisa kookospiim, tofu ja sidrunimahl ja lase kõigil koostisainetel madalal kuumusel veel natuke tõmmata. Serveeri pruuni riisiga.

- Alati võid oma karri lõpptulemust varieerida, kasutades tofu asemel kana, kalkunit, kala või kaunvilju. Karridesse sobib ka lai valik köögivilju: lisaks tomatile ja spinatile ka suvikõrvits, kõrvits, porgand, kartul, Türgi oad jmt.

* Tärniga märgitud maitseained annavad roale erilise meki, ent kui need tunduvad võõrapärased või kui neid parasjagu käepärast ei ole, saab ka ilma nendeta maitsva söögi.



VÜRTSKÖÖMNED

on mikroobidevastase, spasme lõõgastava, uriinieritust suurendava ja kõhupuhitust leevendava toimega. Kasutatakse söögiisu suurendamiseks ja seedimise soodustamiseks. Võib tarvitada teena, lisada riisile, kaun- ja köögiviljaroogadele.





Ricotta puuviljatükkidega (ÜHELE)

- 100 g *ricotta*t
- 100 g maitsestatamata jogurtit (2,5%)
- ½ banaani
- 50–100 g mustikaid
- 5 g vedelat mett või agaavisiirupit
(soovi korral)

Koori ja tükelda banaan. Sega omavahel *ricotta* ja maitsestatamata jogurt, soovi korral magusta mee või agaavisiirupiga. Pane banaanitükid ja mustikad magustoidukaussi, vala peale *ricotta*-jogurtisegu.

Veganretseptiks võta 50–70 g *silk* tofut, 20 g leotatud India pähkleid ning blenderda need taimse jogurtiga. Hapukust võib lisada sidruni- või laimimahлага.

Kalaspupp (KUUELE)

300 g lõhe- või forellisupikogu, keedetud,
luudest puhastatud (toorena 500 g)

2 porrut (300–350 g)

3 porgandit (196 g)

1–2 väiksemat suvikõrvitsat

1 punane paprika

2 sl külmpressitud oliiviõli

3 tomatit

1 väike hakitud tšillikaun

2 küüslauguküünt

soola

serveerimiseks maitserohelist

Pane supikogu (pea ja selgroog) külma veega keema. Lisa keema hakkamisel veidi soola. Puhasta ja tükelda köögiviljad. Kuumuta veidi porrut poti põhjas õlis, lisa ülejäänud köögiviljad, viimasena kooritud tomatitükid ja hauta vaikselt tulel edasi.

Tõsta kala vahukulbiga potist välja ja kurna puljong. Vala hautatud köögiviljad puljongisse, maitsesta ja keeda pehme. Keemise lõpul lisa hakitud tšilli ja küüslauk, maitsesta lõplikult. Lisa supile ka luudest puhastatud kalatükid ja maitseroheline.

