



## SUITSETATUD ARKTIKA PAALIA KARTULI-LILLKAPSA-PÜREEGA

### Suitsetatud Arktika paalia

1 kg Arktika paalia fileed, soola, pipart, 500 g spinatit, 1 sibul, 50 g võid, oganui

Eemalda kalafileelt luud ning maitsesta soola ja pipraga. Pese spinat ja tükelda. Tükeldatud sibul pruunista spinatiga lühikest aega võiga pannil, lisa sool, pipar ja oganui. Lõika paalia filee sobivateks tükkideks ning suitsuta kala 5-6 minutit suitsuahjus. Kui soovid, et kala oleks rohkem läbiküpsenud, siis küpseta veel 5 minutit. Kasuta ringjat vormi, et moodustada taldrikule spinatist rõngad, aseta kala spinatist rõngaste peale. Serveeri kartuli-lillkapsapüreega. Samuti võib juurde lisada keedetud porgandi ja kaalika viile.

### Kartuli-lillkapsapüree

400 g kartuleid, 300 g lillkapsast, 50 g võid, 10 tilka trühvliõli, soola, pipart

Lõika kartul ja lillkapsas tükkideks ning keeda neid potis. Kurna ning jäta hetkeks pott tulele. Lisa või ja püreesta juurviljad. Maitsesta õli, soola ja pipraga.

## UUS PÕHJALA TOIT EESTIS

**Põhjamaade Ministrite Nõukogu on Põhjala toidu universaalset ideestikku koos partneritega Eestis idandanud kolme aasta kestel.**

- Tervise Arengu Instituudiga koostöös korraldasime valmis-toitude ja koolitoidu seminari, mis lähendas Eesti ja Põhjamaade praktikaid ning andis hoogu vajalikule teavitustööle;
- alustati ühise Eesti ja Põhjamaade toidutehnoloogiaalase teadusprojekti ettevalmistamist;
- Eesti kuue restorani peakokad hankisid kogemusi Põhjala tipp-restoranides. Dmitri Rooz, kes praktiseeris Taani restoranis Noma, võitis tänavuse *Bocuse d'Or*'i Eesti finaaluvooru ning esindab Eesti tippkulinaariat rahvusvahelisel suurvõistlusel;
- seminar „Uus Põhjala Toit. Toit kui trump globaliseerivas maailmas?“ avas kulinaarturismi väljavaateid riigi kuvandi loomises;
- kutsekoolide õpilastele korraldati Põhjala Toidu meistriklass;
- hoogu on saanud Eesti ja Põhjamaade turismi-ettevõtete, toiduainetootjate, restoranide, toiduajakirjanike koostöökohtumised, algatasime ja toetasime temaatilisi projekte.

[www.norden.ee](http://www.norden.ee)  
[www.nynordiskmad.org](http://www.nynordiskmad.org)

# UUS PÕHJALA TOIT

idee&retsept



*Uus Põhjala Toidu manifest sarnaneb väga Taani filmikunsti rahvusvahelisele läbilöögile viinud Dogma nõuetele: puhtus, värskus, põhiväärtuste ja kvaliteedi juurde naasmine.*

Soome kokk ja toidusuursaadik Kim Palhus

**2004. aastal kohtusid mitmed Põhjamaade mõjukamad kokkad ja arutasid, kuidas aidata Põhjamaade toidul taas läbi murda. Nende koostöös valmis *Uue Põhjala Toidu* manifest. Põhjamaade Ministrite Nõukogu läks ideega kaasa ning käivitas programmi *Uus Põhjala Toit*.**



*Eesti gastronoomiline intelligents mõtleb, valmistab ja maitsestab toitu samade võtete, arusaamade ja ajalooliselt väljakujunenud traditsioonide, tehnoloogiate ja ideaalide kohaselt, mis on välja toodud Uue Põhjala Toidu manifestis.*

Dimitri Demjanov, Eesti Kulinaaria Instituut



## UUS PÕHJALA TOIT – MANIFEST

7. Töötada välja uusi kasutusviise traditsioonilistele Põhjala toiduainetele.
8. Ühendada omavahel Põhjala parimad toiduvalmistamise viisid kokandus-traditsioonide ja teiste maade rahvusroogade mõjuga.
9. Ergutada kohalike toidutootjate iseseisvust ja spetsialiseerumist, nii et igas kategoorias leiduks oma ala parim. Tagada parima kvaliteediga toidukaubandus.
10. Teha antud programmi raames ning kõigi Põhjala riikide huvides koostööd tarbijate esindajatega, teiste toitlustusspetsialistidega, põllundus-, kalandus- ja toiduainetootjatega, jae- ja hulgimüüjatega, teadlaste, õpetajate, poliitikute ja ametivõimudega.

**NB!** Manifesti ülejäänud osade saamiseks külastage Taani ja Rootsi suursaatkondi.

## PÕHJAPÕDRA FILEE JÕHVIKAKASTEMEGA

600g põdrafileed\*, sool, must pipar

Puhasta filee üleliigsest rasvast ja kelmetest. Maitsesta soola, pipraga ja lase seista.  
Prae filee kuuma pannil võiga. Küpseta ahjus 5 min 200 °C juures. Võta ahjust välja ja lase fileel 3 minutit jahtuda.  
Lõika fileed ristikiudu ja serveeri koos jõhvikakastmega.  
Juurde paku röstitud sibulaid ja suvikõrvitsat.

### Kaste

filee kelmed ja rasv, 1 sibul, 1 porgand, 1 varsseller, 1 pastinaak, 200 g jõhvikaid, 2 spl suhkrut, 1 loorber, 6 dl veisepuljongit, 2 dl demi *glace* kastet, 1,5 dl köögikoort

Prae kuuma pannil fileekelmed ja rasv koos tükeldatud köögiviljadega. Lisa suhkur ja kuumuta kuni suhkur on sulanud. Lisa jõhvikad, veisepuljong, demi *glace* kaste ja loorber. Keeda pool sellest kogusest ja kurna läbi tiheda sõela. Lisa koor ja keeda veel ülejäänud pool. Maitsesta. Paksenda kaste kui vaja.

\*võib asendada tavalise põdralihaga