



ÕLLES KÜPSETATUD VASIKALIHA ROSMARIINI- JA KÜÜSLAUGU- KARTULITEGA

(neljale inimesele)

1 kg vasikafileed, 2 dl õunamahla, 3,3 dl Pilsneri õlut, 300 g puhastatud juurvilju (porgandit, juursellerit jms), 2 mugulsibulat, 20 g maitseaineid (koriandriseemneid, köömneid, musta pipart), näputäis maitsetaimi – aed-piparrohtu, tüümiani, rosmariini ja peterselli, jahu, soola, pipart, suhkrut, balsami-äädikat, õli, vöid.

Puhasta juurviljad ja sibulad ning tükelda jämedateks tükkideks. Lõika liha 4x4 cm suurusteks tükkideks ja veereta tükke jahu, soola ja pipra segus. Pruunista paksupõhjalises potis juurviljad ja sibul kergelt õlis ja võis ning lisa lihatükid. Rösti maitseained soojal pannil. Vala õlu ja mahl potti juurviljade ja liha peale. Lase keema ja korja vaht ära. Lisa maitseained ja maitsetaimed ning vajadusel vett niipalju, et liha on kaetud. Lase toidul umbes 1,5 tundi haududa, kuni liha on pehme ja mahlane. Sega. Tõsta liha ja juurviljad potist välja ja kurna kastmevedelik. Kuumuta vedelik, lisa maitse järgi äädikat, soola, pipart ja suhkrut. Pane liha ja juurviljad tagasi kastmesse ning serveeri rosmariini- ja küüslaugukartulite ja värskel salatiga.

Rosmariini- ja küüslaugukartulid

8 kartulit, 4 küüslauguküünt, 2 kimpu rosmariini, hanerasva, soola, pipart

Pese kartulid ja küpseta fooliumis 180 kraadi juures u 45 minutit. Võta kartulid ahjust välja ja lõika need pikuti pooleks. Tee kartulite mõlemasse otsa sisselõige ja vajuta koort nii, et veidi sisu tuleb välja. Prae kartulid mõlemalt poolt kuldpruuniks küüslaugu ja rosmariiniga segatud hanerasvas. Maitsesta 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 finaalooru 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
www.nynordiskmad.org

UUS PÕHJALA TOIT

idee&retsept



Uus toiduideoloogia ei tähenda sõja kuulutamist Tai toidule, Mehhiko mole-kastmele ega sushile. See ei tähenda ristisõda pitsa vastu. Meid ei köida nationalistlikud vaated. Me leiame lihtsalt, et ka meie piirkonna toidul on õigus maailma teiste suurte köökide kõrval pead tõsta.

Taani toitlustusettevõtja Claus Meyer

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

1. Vältida puhtust, värskust, lihtsust ja eetilisust – omadused, mida soovime seostada oma piirkonnaga;
2. Propageerida toorainete hooajalist tarvitamist toitude valmistamisel;
3. Kasutada toidu valmistamisel tooraineid, mille omadused just meie kliima tingimustes kõige väärtuslikumal kujul ilmnevad.

NB! Manifesti ülejäänud osade saamiseks külastage Soome ja Rootsi suursaatkondi.

Võimalik, et olulisimaks erijooneks on Põhjala võrdlemisi ainulaadne territoorium – meie pinnas ja kliimatingimused. Kui rääkida Põhjala toidust kui nähtusest, mis on enam kui nüüdisaegse inimese väljamõeldis, siis mis teeb Põhjamaade maapiirkonnad ja nende kultuurmaastiku nii ainulaadseks? Lühidalt – sinne valgus, pikk ja jahe kasvamisperiood ning suur temperatuuri kõikumine, eriti kevadel ja sügisel.

Taani toitlustusettevõtja Claus Meyer



PRAETUD LEST KARTULITE, VÕIKASTME JA JÕHVIKA- HOIDISEGA

Eel- või põhiroog (kuuele inimesele)

6 tervet värsket lesta, nisujahu, 1,5 kg värskaid kartuleid, soola, pipart, 200 g võid, 2 spl leedripuuõite äädikat (võib asendada veiniäädikaga)

Puhasta lestad, eemalda nahk ja sisikond ning loputa kalad külma veega. Tee igale kalale pikki sisselõige, et lestad praadimisel pannil kaardu ei tõmbaks. Paneeri lestad mõlemalt küljelt jahuga, maitsesta soola ja pipraga. Prae lesti pannil võis u 3-4 minutit kummaltki küljelt. Puhasta kartulid külmas vees ja keeda kergelt soolases vees 8-10 minutit. Keera soojus maha ja lase kartulitel soojas keeduvees pehmeneda u 5 minutit. Serveeri lestad kartulite, jõhvikahoidise ja vähese äädikaga maistestatud sulavõiga.

Jõhvikahoidis

1 kg värsked jõhvikaid, 5 dl õunamahla, 2 dl õunaäädikat, 1 tl soola, 10 pipratera, 1 kang kaneeli, maitsetaimi, 1/2 sidruni koor, 2 värsket tsillikauna, 100 g öko-roosuhkru

Loputa jõhvikad külmas vees ja vala marjad kuumutatud klaaspurki. Vala kõik ülejäänud ained marjadele peale. Sulge purk ja jäta marjad nädalaks maitsestuma. Hoidis säilib külmkapis avamata 6 kuud.

Jõhvikahoidist saab kasutada ka muude toitude juures, näiteks sobib see suurepäraselt koorekastmes liha, metsloomaliha või lihtsate sealihalõikudega.

www.clausmeyer.dk