

# Sisukord

Põletavat õlide kohta 11

Põnevat äädikast 20

## **Retk Eestist Kesk-Euroopasse 26**

LINASEEMNEÕLI 27

Pasta lehtkapsa, linaseemneõli ja kanepiseemnepestoga 31

PORGANDISEEMNEÕLI 33

Looduslik päikesekaitsekreem 35

KÕRVITSASEEMNEÕLI 37

Jäätis kõrvitsaseemnekastris 41

## **Retk Kesk-Euroopast Itaaliasse 42**

PALSAMIÄÄDIKAS 43

Suvine maasika-*carpaccio* 46

## **Retk Euroopast Türki 48**

METSPÄHKLIÕLI 49

*Bruschetta*d sinihallitusjuustu ja pirniga 51



## **Retk Türgist Lähis-Itta 52**

DATLIÄÄDIKAS 53

Bulgurisalad Lähis-Ida maitsetega 55

KREEKA PÄHKLI ÕLI 57

Peeditorn 61

## **Retk Lähis-Idast Indiasse 62**

MORINGA- EHK ÕLI-RÕIKAPUU ÕLI 63

AED-MUSTKÖÖMNE ÕLI 67

Talvine tervisedoos 71

SINEPIÕLI 73

*Kachumber*'i salat 77

*GHEE* 79

Valmista ise *ghee'd*! 81

*Chapati* 83

RIISIÕLI 85

Tempura tofu 89

### **Retk Indiast Hiina 90**

MAAPÄHKLIÕLI 91

*Wonton'id* 94

Kirsi-šokolaadi-*wonton'id* 97

TŠILLIÕLI 99

Teeme ise tšilliõli 101

Kahe liha nuudlisupp 103

KANEPIÕLI 105

Jaapani nuudli salat

kanepiõlivinegretiga 109

RIISIÄÄDIKAS JA MUST

RIISIÄÄDIKAS 111

Musta äädika jook 113

Musta äädika kastmes hautatud kana 115



### **Retk Hiinast Siberisse 116**

SEEDRIÕLI 117

Päiksekuivatatud tomatite ja juustu salat seedriõlikastmes 121

### **Retk Siberist Jaapanisse 122**

UMEBOSHI-ÄÄDIKAS 123

Lõhe-*kabayaki* aurutatud brokoliga 125

### **Retk Jaapanist Filipiinidele 126**

KOOKOSÕLI 127

Troopiline kröbe hommikumüsli 131

KOOKOSÄÄDIKAS 133

Filipiinide *ceviche* ehk *paksiw kinilaw* 137

SUHKRUROOÄÄDIKAS 139

Filipiinide *adobo* 141

**Retk Filipiinidelt Birmasse 142**

SEESAMIÕLI 143

Sichuani marineeritud kurgid 145

**Retk Birmast Indoneesiasse 146**

PALMIÕLI JA PALMITUUMAÕLI 147

Maguskartulist tšipsid 151

**Retk Indoneesiast Austraaliasse 152**

MAKADAAMIAÕLI 153

Šokolaadi-mustikamuffinid 155

**Retk Austraaliast Vaikse ookeani saartele 158**

MONOÕLI 159

**Retk Tahitilt Tšiilisse 162**

KIBUVITSASEEMNEÕLI 163

Kortsudevastane silmaümbruse kreem 165

**Retk Tšiilist Peruuusse 166**

SACHA INCHI ÕLI 167

Kinoasalat *inchi*-vinegretiga 171

**Retk Peruust Mehhikosse 172**

JOJOOBIOÕLI 173

Eriti puhas meigieemaldaja 175

AVOKAADOÕLI 177

*Shakshouka* avokaadoõliga 179

KAKAOVÕI 181

Veiseribid seente, sibulate ja kakaovõiga 183

Vahustatud kehavõi 185

**Retk Mehhikost USAsse 186**

MANDLIOÕLI 187

Porgandisalat vürtside ja mandliõliga 189



**Retk Ameerikast Lõuna-Aafrikasse 190**

MARUULAÕLI (maruula-elevandiõunapuu õli) 191

**Retk Lõuna-Aafrikast Lääne-Aafrikasse 192**

SHEA-VÕI 193

Isetehtud 100% looduslik huulepalsam 197

**Retk Lääne-Aafrikast Põhja-Aafrikasse 198**

ARGAANIAÕLI 199

Amlou 203

KAKTUSESEEMNEÕLI 205

**Retk Põhja-Aafrikast Lõuna-Euroopasse 206**

VEINIÄÄDIKAS 207

Pavlova marjade ja mandariini-šampanjaädika vinegretiga 209

**Retk Prantsusmaale 210**

VERJUS 211

Kurgi-vesikressi külmsupp 213

VIINAMARJASEEMNEÕLI 215

Puraviku maitseõli Sichuani särtsuga 217

**Retk Prantsusmaalt Inglismaale 218**

LINNASEÄÄDIKAS 219

Traditsiooniline *fish & chips* linnaseädikaga 221

ÕUNAÄÄDIKAS EHK SIIDRIÄÄDIKAS 223

Õunasiidrismuuti 227

MUUD MAAILMA ÄÄDIKAD 229

Meeädikaga mereannid 233

Õlide umbkaudsed suitsemispunktid 235

Märksõnad 236



Ausalt, ma ütlen teile, et pagana põnev on see maailm. Ükskõik, mis külje pealt seda lähemalt uurima hakata ja süveneda, läheb kohe hirmus huvitavaks. Kasvõi need-samad õlid ja äädikad. Võib ju tunduda, et mis neist ikka kirjutada – õliga praeme ja teeme salatit, äädikaga maitsestame ja marineerime. Aga milline maailm tegelikult avaneb, kui hakata lähemalt uurima, milliseid võimalusi õlid ja äädikad pakuvad maitsemeelele ning kuidas neid saab kasutada tervise ja ilu hüvanguks! Kinnitan teile: sellest ajast, kui asusin teadlikult tarbima õlisid vastavalt nende loodusravi võimetele, olen olnud palju tervem. Ning sellest ajast, kui hakkasin hankima endale põnevaid maailma äädikaid, on minu toidulaua maitsete palett palju kirevam. Aga mille üle mul endal eriti hea meel on – olen nüüd palju parem salatimeister! Sellest raamatust saate teada, miks ma alati kodust ära olles endaga aed-mustköömne õli kaasas kannan, miks ma öökreemile igal õhtul mõne tilga kibuvitsaseemne õli lisan, millised õlid kokku segada päikse kätte minnes, millisest äädikast tehtud joogiga võiks oma hommikuid alustada ...

Usun, et kui olete seda raamatut lugema asunud, siis leiate nii mõnegi õli ja äädika, mida teil oma arvates kohe endale ja oma perele hädasti tarvis on, kas siis toidu valmistamiseks, tervise huvides või iluprotseduuride jaoks.

Maailm on tõesti kirju ning oma panuse sellesse annavad põnevad õlid ja äädikad, mis lisavad uusi maitseid meie toidulauale, aga lisaks aitavad, nagu juba öeldud, tervise tugeva hoida. Nagu oma eelmises, vürtsidest ning ürtidest rääkinud raamatus („Tervislikud vürtsid ja ürdid. Teejuht põnevate maitsete maailma”), ei hakka ma ka seekord kirjutama sellest, mida meie rahvas niigi teab – näiteks rapsiõli, päevalilleõli, oliiviõli, või ja lauaäädikas on meie kodudes väga tavalised. Kasutan neid lehekülgi just vähem tuttavate õlide-äädikate tutvustamiseks.

Kirjutan lähtuvalt oma isiklikest ning lähedastega seotud kogemustest, klientide tagasisidest, sellest, mida olen õppinud, lugenud, läbi katsetanud ja mis eriti huvipakuv tundub. Mõtisklen neil lehekülgedel põnevate võimaluste üle, mida loodus meile toidu maitsestamiseks ja keha turgutamiseks pakub. Kuna ma pole toitumisnõustaja, siis terviseprobleemide puhul pidage alati nõu ka oma arstiga.

Põnevat kogu maamuna haaravat rännakut õlide ja äädikate maailmas soovides

Juta Raudnask



Retk Hiinast Siberisse



# Seedriõli

Seedriõli valmistatakse seedermandide käbides peituvate seemnete pressimisel. Euroopa ja Ameerika liikidest saadud õli kasutatakse põhiliselt kulinaarsetel eesmärkidel, Siberi ja Korea seedermandidelt saadud õli sisaldab aga hulga rohkem antioksidante ja muid kasulikke aineid ning seda tarvitatakse seetõttu ennekõike loodusraviks.

Parima õli saamiseks korjatakse käbisid sügisel, kui need on küpsed ja tugevad tuuled puhuvad need puudelt alla. Pähklid puhastatakse käsitsi. Seedriõli on organismile kergelt omastatav ning mineraalainete- ja vitamiinirikas. Sisaldab hulgaliselt vajalikke aineid: kasulikke rasvhappeid, valke, süsivesikuid, vitamiine A, B, E, D ja F, samuti 14 aminohapet, 19 mikroelementi. E-vitamiini sisaldus selles on 5 korda suurem kui oliiviõlis ja 3 korda suurem kui kookosõlis.

Rahvameditsiin lubab seedriõlist abi väga paljude haiguste raviks.

See:

- \* tugevdab organismi
- \* võitleb väsimuse vastu
- \* tõstab viljakust
- \* viib kehast mürke välja
- \* aitab kaasa küünte ja juuste kasvule
- \* kaitseb nahka vananemise eest
- \* aitab kaasa haavade paranemisele
- \* soodustab rinnaga toitvatel naistel piima teket



Seedriõli võib lisada salatitesse ja muudesse toitudesse, mida ei kuumutata. Salatikastmes võiks seedriõli kasutada mõne teise taimeõliga segatult vahekorras 1 : 4. Haiguste profülaktikaks võetakse seedriõli sisse üks teelusikas tühja kõhuga 30 minutit enne sööki, raviotstarbel võib päevaseid annuseid ka suurendada. Sisse võttes võib seedriõlist abi olla immuunpuudulikkuse, gripi, larüngiidi, mitme nahahai- guse ja isegi naistehädade puhul. Välispidiselt aitab see nohu, kõha, reuma ja liigesepõletiku vastu. Kanna õhuke kiht õli probleemsele piirkonnale, kasuta massaažiõlina, lisa tilkadena vanniveele, kasuta kompressiks või hinga auruga sisse.

Uuringute kohaselt aitab seedriõli vähendada söögiisu ja seda lausa neljaks tunniks ning 60% ulatuses.







## Huvitavat

Väidetavalt säilib leib märksa kauem värskena, kui selle tainasse lisada pisut seedriõli.

Enne 1917. aasta revolutsiooni kasutati Venemaal suure paastu ajal seedriõli toidu valmistamiseks, kuna sel ajal oli loomsete rasvade söömine keelatud. Tollal saanud Venemaa lausa 10% kogu oma sissetulekust tänu seedriõli müügile. Enamasti müüdi seda Prantsusmaale, kus seedriõli on ikka ka toidu valmistamisel kasutatud.







# Päiksekuivatatud tomatite ja juustu salat seedriõlikastmes

Mõnus Vahemere köögist inspireeritud salat, kuhu seedriõli õrn mekk sobib lihtsalt suurepäraselt.

## VAJA LÄHEB:

- väikseid noori spinatilehti
- peotäis päiksekuivatatud tomateid
- peotäis musti oliive
- peotäis Cheddari juustu laaste
- peotäis meelepäraseid värsked idusid

## Kastme jaoks:

- 1 spl seedriõli
- 4 spl oliiviõli
- 2 spl sidrunimahla
- 1 tl mett
- 0,5 tl soola

## TEE NII:

Sega kokku salatikaste. Jäta 1 spl alles ja sega ülejäänud kaste pestud ning kuivatatud spinatiseemnetega. Kuivata tomatid köögipaberiga liigsest õlist, lõika need viiludeks. Viiluta oliivid ja riivi juustust laastud. Laota taldrikule spinatilehed, puista neile tomateid, oliive, juustu ja idusid. Tilguta peale ülejäänud salatikaste ja naudi.





# Retk Türgist Lähis-Itta



# Datliäädikas

TOIDUKS

Kergelt magusa maitsega, puuviljane, tume punakaspruun datliäädikas on pärit Lähis-Ida köögist. Esimesed kirjalikud teated datlitest äädika tegemise kohta pärinevad lausa ajast 5000 aastat eKr Babülooniast. Tegu on suhteliselt haruldase äädikaga, mida väljaspool Lähis-Ida ei ole lihtne hankida.



- \* Kasuta seda tervist tugevdava joogina: sega 1–2 spl datliäädikat klaasi veega, maitsesta meega, kui soovid. Nagu õuna- ja kookospähkliäädikas, aitab seegi kaotada kaalu, tugevdada immuunsüsteemi ja saada jagu väsimusest, leevendab kõha ja peavalu. Datliäädikas on rikkalikult rauda ja kaaliumit. Osa inimesi joob datliäädikajooki maovähki ärahoidva vahendina.
- \* Huvitaval kombel soovitatakse Lähis-Idas iga päev juua seda jooki raseduse ajal, kuna see pidavat lihtsustama sünnitust ja soodustama rinnapiima teket.
- \* Kasuta seda salatikastmetes palsamiäädika asemel.
- \* Lisa marinaadi, sh köögiviljade sissetegemisel.
- \* Sega oliiviõliga imelihtsaks dipikastmeks.





# Bulgurisalat Lähis-Ida maitsetega

Värvide ja maitsete mäng taldrikul – selles salatis on mahlasust, hapukust, soolasust, värskest, magusust ja särtsu. Sobib suvisele grillipeole või ka kergemaks õhtusöögiks.

## VAJA LÄHEB:

- 200 g bulgurit
- soovi korral näpuotsaga safranit
- poole granaatõuna seemneid
- pool punast sibulat
- 1 apelsin
- 100 g *halloumi* juustu
- 1 spl hakitud lehtpeterselli
- 2 spl hakitud kreeka pähkleid
- 1 spl sidrunimahla
- 1 spl datliädikaid
- 1 spl granaatõunamelassi (kui seda kaubandusest ei leia, siis keeda granaatõunaseemnetest pressitud mahl madalal kuumusel siirupiks)
- 1 spl oliiviõli



Datlibutiik Abu Dhabi

## TEE NII:

Keeda bulgur. Selleks lase 500 ml vett keema tõusta, maitsesta soolaga ja lisa soovi korral sellesse safranit. Kui vesi keeb, lisa bulgur, kata pott kaanega ja keera kuumus madalaks. Keeda, kuni vesi on ära keenud ja bulgur pehme. Tõsta pott tulelt ja lase bulguri täielikult jahtuda.

Haki sibul ja petersell. Sega need bulguriga kokku. Prae pannil *halloumi* juustu viilud mõlemalt poolt kuldseks. Võta granaatõunast seemned välja ja lõika apelsini viljaliha sektoreid eraldavate kilede vahelt välja. Haki pähklid. Valmista salatikaste: sega datliädikas, granaatõunamelass, oliiviõli ja sidrunimahl ning vispelda kahvli või väikse vispliga tugevalt, kuni saad ühtlase kastme.

Jaota bulgur taldrikutele, pane sellele peale *halloumi* viilud ning puista üle granaatõunaseemnete ning apelsini viljaliha ja pähklitükkidega. Nirista üle datliädika kastmega.