

SISUKORD

Roheliste köögiviljade tutvustus	6
Roheliste faktide kogumik	8
Teised rohelised köögiviljad	12
Teised koostisosad	14
„Tavalise päeva” roheliste einete kavad	16
SMUUTID JA HOMMIKUSÖÖGID	19
ROHELISED KÕRVALROAD JA VÄIKESED AMPSUD	47
ROHELISED SUPID JA SALATID	77
ROHELISED PÕHIROAD	107
ROHELISED KOOGID JA MAGUSTOIDUD	145
Register	174
Tänu sõnad	176

ROHELISTE KÖÖGIVILJADE TUTVUSTUS

EMADE SOOVITUSEL SÜÜA ROHELISI KÖÖGIVILJU ON HEA PÕHJUS. Rohelised köögiviljad on pungil vitamiine, mineraalaineid, antioksidante ja teisi vajalikke toitaineid. Neis on ohtralt klorofüllit, nad on aluselised ja aitavad kehas loomulikult teel mürke väljutada. On tõestatud, et nad vähendavad erinevate terviseprobleemide, näiteks diabeedi, ülekaalulisuse ja isegi vähiriski.

Enne veganiks hakkamist ei söönud ma rohelisi köögivilju kuigi palju. Võib vist öelda, et sarnaselt paljude teiste lastega olid need ka minu jaoks lapsepõlves köögiviljadest kõige eemaletõukavamad. Loomulikult võisin ära süüa taldrikutäie brokolit, kui see oli kaetud piisava hulga ema valmistatud juustukastmega, ning mingil ajal hakkasid mulle meeldima salatid. Ühel hetkel toimus muutus. Alustasin söögitegemisega kanuureisidel, mida korraldasin ühes suvelaagris, ja avastasin, et see meeldib mulle väga. Hiljem, kui hakkasin ülikooli ajal ise toitu ostma ja süüa valmistama, pakkusid avastamisrõõmu võrratud taluturud. Asusin katsetama ja rohkem rohelisi köögivilju kasutama.

Mu tõsine kiindumus rohelistesse köögiviljadesse sai alguse paar aastat hiljem, kui hakkasin kasutama köögiviljade kojutoomise teenust. Sain tuttavaks suure hulga minu jaoks uute köögiviljadega ja õppisin, kuidas neile loovalt läheneda. Tagasiteed enam ei olnud.

Armastus toiduvalmistamise ja maitsva, täisväärtusliku taimse toidu vastu ajendas mind süvenema roheliste köögiviljade maailma. Leht- ja paljud teised rohelised köögiviljad pole mitte ainult kõige toitainerikkamad toiduained, vaid on ka ääretult mitmekesised. Rohelised smuutid muutuvad päeva loomulikuks osaks, kui oled neid kord proovinud. Aia vallutanud rullkõrvitsatest ja lehtkapsast saab valmistada imelisi makaronitoite. Lehtkapsas on viimastel aastatel lausa kultusobjektiks muutunud. Kui piilun teiste inimeste ostukorvidesse (ära püüagi väita, et sina seda ei tee!), võib seal märgata aina enam rohekraami.

Nüüdsel ajal on taluturgudel või suurtes poodides käies võimatu mitte märgata suurt valikut rohelisi köögivilju – kõikvõimalik salatiroheline, lehtsalatipead, idandid, lehtkapsas, lehtpeet, rullkõrvitsad ja palju muud. Rohelised köögiviljad on aina populaarsemaks muutuva tervisliku eluviisi loomulik osa. Paraku söövad paljud inimesed neid vaid ühe või heal juhul kaks portsu, ja sedagi salati või kõrvalroana.

Selle raamatu sõnum on lihtne: on võimalik süüa ja, mis veelgi olulisem, nautida suuremat hulka lehtköögivilju ja teisi rohelisi köögivilju. Möödas on igava pudruks keedetud kapsa ja brokoli aeg. Näitan, kuidas kasutada rohkem rohelisi köögivilju iga päev lihtsasti valmivates einetes, mida naudib kogu pere, sõltumata ajast või sündmusest. Olgu tegemist hommiku-, lõuna- või õhtusöögiga, pühapäevase sõpradega kohvitamise või perekondliku tähtsündmusega – mul on sulle kindlasti midagi. Sellest raamatust leiad retsepte, kus kasutatakse vanu ja usaldusväärseid lemmikuid, nagu spinat, lehtkapsas ja lehtpeet, aga loodetavasti avastad ka vähemtuntud roheliste köögiviljade võlu. Kõik retseptid on sobilikud veganitele, paljud neist on ka gluteenivabad.

Pole tähtis, kas otsid tervislikke täisväärtuslikke einet, maitsvaid taimseid retsepte või püüad lihtsalt võimalikult palju rohelisi köögivilju süüa, sellest raamatust saab sulle köögis väärtuslik abiline. Astu oma mugavustsoonist välja ja saa teada, kui lihtsad ja maitsvad need road olla võivad. Retseptid on sada protsenti taimsed.

Rohelisi köögivilju saab nautida igaüks, sõltumata kohast ja kellaajast – tõepoolest 24/7. Elagu hea tervis!

Jess XO



ROHELISTE FAKTIDE KOGUMIK

Õpime tundma raamatus kasutatud rohelisi köögivilju. Neid on lihtsalt nii palju, et otsustasin keskenduda kõige hõlpsamini kättesaadavatele, mida on kasutatud mitmes retseptis.

LEHTKAPSAS



Lehtkapsas on tõepoolest väetoit! Selles on suur hulk vitamiine A, C ja K ning rikkalikult kiudaineid ja valku. Aga on muudki – lehtkapsal on põletikuvastane toime, see on heaks kaltsiumiallikaks ja seda on lihtne ise kasvatada. Ilmselt ei ole üllatav, et raamatus on hulk retsepte, mis sel suurepärase omadustega lehtköögiviljal särada lasevad.

ROHELINE FAKT: grammi kohta sisaldab lehtkapsas 17 korda rohkem C-vitamiini kui porgand.

HOMMIKUSÖÖK: janu kustutav kirsi-lehtkapsas-smuuti (lk 24)

LÕUNA: Waldorfi salat lehtkapsa ja avokaado-Astoria kastmega (lk 97)

VAHEPALA: lehtkapsakrõpsud rantšokastmega (lk 50)

ÕHTUSÖÖK: lehtkapsa ja kabotša tortiljarullid rohelise kastmega (lk 137)

MAGUSTOIT: magusa masseeritud lehtkapsa ja puuvilja salat tooršokolaadikastmega (lk 161)

LEHTPEET



Lehtpeet paistab roheliste köögiviljade seast silma värviliste varte ja rootsudega, mis on mõnikord valged, aga sageli kaunites roosades, oranžides ja kollastes toonides. Lehtpeet on tulvil vitamiine A, C, E ja K ning sisaldab rohkelt võimsaid antioksüdante ja fütotoitaineid. Arvatakse, et fütotoitained osalevad mürkide väljutamises ja veresuhkru taseme reguleerimises.

ROHELINE FAKT: 35-grammisest portsust lehtpeedist saad rohkem kui 300 protsenti päevasest soovituslikust K-vitamiini kogusest.

HOMMIKUSÖÖK: päikese tervitamise smuuti (lk 25)

LÕUNA: väetoidusalat (lk 104)

VAHEPALA: praetud pesto-polentakangid lehtpeedi-koriandripestoga (lk 54 ja 74)

ÕHTUSÖÖK: *orecchiette* lehtpeedi, päikese-kuivatatud tomatite ja röstitud mandlitega (lk 115)

MAGUSTOIT: rabarbri-lehtpeedipirukas (lk 169)

SPINAT



Spinat on põhjusega üks populaarsemaid rohelisi köögivilju maailmas, see on tervislik, mitmekülgne ja mis kõige parem: maitsev! Lehed on kas lamedad või näivad kergelt lainetavad ning muutuvad vananedes tumedamaks. Noortel spinatilehtedel on mahedam maitse ja neid on toorena parem süüa kui vanu lehti. Spinatis on ohtralt rauda, mis teeb sellest hea energiaallika.

ROHELINE FAKT: spinatilehed sisaldavad rikkalikult klorofüllit, mis on eriti oluline hea nägemise jaoks.

HOMMIKUSÖÖK: magusad spinatipannkoogid (lk 34)

LÕUNA: spinati-*goma*e (lk 92)

VAHEPALA: šokolaadi-väetoidusmuuti (lk 20)

ÕHTUSÖÖK: kreemjas spinatikarri tofust paneeriga (lk 132)

MAGUSTOIT: salakomponendiga *brownie*'d (lk 147)

RULLKÕRVITS



Rullkõrvits on kõrvitsate perekonna kõige sagedamini kasutatud köögivili ja pole raske mõisa, miks. See on hõrk, lihtne valmistada ja leiab kasutust paljudes erinevates roogades. Kui keetmine välja arvata, saab seda valmistada kõikvõimalikel viisidel. Rullkõrvits sisaldab väga palju magneesiumi ja kiudaineid, mis on vajalikud südame ja seedeelundkonna tööks.

ROHELINE FAKT: rullkõrvitsas sisalduvad kaalium ja magneesium aitavad alandada vererõhku.

HOMMIKUSÖÖK: kaneeli-rullkõrvitsavahvlid (lk 35)

LÕUNA: tomati-rullkõrvitsa *focaccia* (lk 68)

VAHEPALA: grillitud redised, rullkõrvits ja spargel ürdimajoneesiga (lk 70)

ÕHTUSÖÖK: rullkõrvitsanuudlid Bologna kastmega (lk 108)

MAGUSTOIT: rullkõrvitsa-šokolaadikook (lk 158)



VÜRSTIKAS KÜÜSLAUGUNE PAKSOI



Neljale / gluteenivaba

Seesamiõli, värsked küüslauk ja pisut teravust tšillilt on kooslus, millega on raske alt minna. See retsept on minu esimene valik, kui tahan väga kiiresti kõhutäit rohelisi köögivilju. Kui sul paksoid pole, tea, et selle asemel sobib ükskõik milline roheline lehtköögivilj. Kui kasutad midagi toekamat, näiteks täismõõdus paksoid, *yu choy*'d või kailaankapsast, pikenda kaane all küpsetamise aega 3 kuni 4 minuti võrra.

Valmistusaeg: 12 min

4 noort paksoid
1 sl röstitud seesamiseemneid
2 sl seesamiõli
2 küüslauguküünt
1 tl Srirachat või tulist
tšillikastet
1 sl gluteenivaba tamari
sojakastet

1 Lõika paksoi pikuti pooleks ja loputa hoolsalt. Tõsta sõelale nõrguma, aga veidi niiskust las jääb.

2 Kui seesamiseemned on kuumutamata, rösti neid kuival pannil keskmisel kuumusel 2 kuni 3 minutit. Sega pidevalt kuni pruunistumiseni, seejärel tõsta pann tulelt.

3 Aja õli suurel pannil keskmisest kõrgemal kuumusel tuliseks. Purusta küüslauk ja lisa õli hulka, kõrbemise vältimiseks sega pidevalt minuti jooksul. Lisa pannile paksoi, löikepind allpool, ja pruunista. 30 sekundi pärast pööra ümber ja pruunista teiselt poolt.

4 Vispelda kokku tuline kaste ja tamari. Kalla köögiviljadele, sega kiirelt läbi, kata kaanega ja kuumuta 2 kuni 3 minutit. Torka paksoi vart kahvliga, et kontrollida, kas see on küps. Tõsta taldrikule, puista üle seesamiseemnetega ja serveeri.

KALOREID (1 PORTSJONI KOHTA) 189

VALKU 13,6 g

RASVU 9,6 g

KÜLLASTUNUD RASVU 1,4 g

SÜSIVESIKUID 19,8 g

KIUDAINIID 8,7 g

SUHKRUID 9,9 g

VITAMIINIID A, B6, C

LEHTKAPSA JA KREEKA PÄHKLI PESTO



Neljale / gluteenivaba

Lehtkapsa ja Kreeka pähkli pesto sobib eriti hästi *gnocchi*'de juurde.

Valmistusaeg: 5 minutit

140 g lehtkapsas, puitunud varred eemaldatud
50 g värskaid basiilikulehti
50 g kuumutamata Kreeka pähkleid
2 sl esimese külmpressi oliiviõli
2 sl värsket sidrunimahla
2 sl maitsepärmi
1 küsilauguküüs
½ tl meresoola
värskelt jahvatatud musta pipart

1 Pane kõik koostisosad köögikombaini ja töötle ühtlaseks, vajadusel peata masina töö, et segu anuma äärtelt alla lükata. Maitsesta pipra ja soolaga.

KALOREID (1 PORTSJONI KOHTA)	178
VALKU	6,8 g
RASVU	14,8 g
KÜLLASTUNUD RASVU	1,5 g
SÜSIVESIKUID	7,9 g
KIUDAINEID	2,9 g
SUHKRUID	0 g
VITAMIINID	A, C, K

LEHTPEEDI-KORIANDRIPESTO



Neljale / gluteenivaba

Kes ütleb, et pesto peab basiilikut sisaldama? See ebatüüpiline lehtpeedi-koriandripesto on suurepärase vaheldus tavapärasele. Allergikute rõõmuks on see ka pähklivaba.

Valmistusaeg: 5 minutit

75 g lehtpeedilehti
50 g värsket koriandrit, lehed ja varred
75 g kuumutamata päevalilleseemneid
2 sl esimese külmpressi oliiviõli
2 sl värsket sidrunimahla
2 sl maitsepärmi
½ tl meresoola
värskelt jahvatatud musta pipart

1 Pane kõik koostisosad köögikombaini ja töötle ühtlaseks, vajadusel peata masina töö, et segu anuma äärtelt alla lükata. Maitsesta pipra ja soolaga.

KALOREID (1 PORTSJONI KOHTA)	119
VALKU	4,1 g
RASVU	10,4 g
KÜLLASTUNUD RASVU	1,4 g
SÜSIVESIKUID	4,7 g
KIUDAINEID	2,4 g
SUHKRUID	0,6 g
VITAMIINID	A, C, K

