

SISUKORD

Hääbunud taimetoidupärimuse järgedes 8

SOOST, RANNALT JA METSAST 11

Ranna metsikud maitseed	12
Pähklisalus	20
Karumari, kuremari ja teised rabapärlid	32
Metsamarja ahvatlused	40
Leebe jaht	50

RETSEPTID

Sibulaleeme kaste	17
Astelpalju-kasejook	18
Naadisupp	27
Nõgesega pasta	28
Põdrakanepi tee	31
Kanepijuust murakamoosiga	37
Jõhvikakissell	38
Savo mustikavorm	47
Pohlakört ja lääge marjamämm	48
Seenesoust	56
Lahtine seenepirukas	59
Metsik pajaroog	60

SÕÖRUMAALT JA MUINASPÖLLULT 63

Alepuu leekides	64
Naerimaa hoidja	68
Oder – teraviljadest vanim	76
Väekas kanepiseeme	82
Aganaleib, must leib, peenleib	90
Pölduba – argine liha	102
Kaerapiim ennevanasti	112

RETSEPTID

Tatrapuder	67
Haudenaerid	73
Naerileivad	74
Kruubipuder	81
Kanepitemp	87
Kanepijuust	88
Saarestiku must leib	97
Idandid	98
Mämm	101
Sooload	107
Oapuder	108
Oakäkid	111
Kaerakiisel	119
Kamakokteil	120

AIAST JA PEENRAMAALT 123

Väiksed kaunad, suured supid	124
Kapsas, kaalikas ja sibul	
kannavad kevadesse	134
Taimeõli paastuks ja peoks	146
Kloostritest koduaedadesse	149
Porgand pöske ei punnita	154
Hirss ja tatar –	
poetangud külakauplusest	166

RETSEPTID	
Hernesupp	129
Hernetamp	130
Läätseleem	133
Kaalikaleivad	138
Kaalikavorm	141
Kapsapirukas	142
Hapukapsasupp	145
Sügisene õunakook ja vanillikaste	152
Talvine porgandisalat	161
Loksutatud kurgid	162
Vinegrett	165
Hirsipuder	171
Hirsipirukad	172

MERELT JA MERE TAGANT 175

Sool – maagiline aine	176
Keskaegne kasinus ja gurmee	186
Härri Tee ja Proua Kohvi	
sõitsid üle kuldse kahvli	198
Kartul kallutab pärimust	208
Armüün, Türgi oad ja	
pinutagune	220
Riisipudru lõhn	226
Ring saab täis	234

RETSEPTID	
Seenesilgusalat õliga	181
Seenesilgusalat kaerahapukoorega	182
Hapukurgid	185
Hansalinna oaroor	193
Keskaegne mandlikeedus	194
Piparkoogid	197
Kaerakäkid	203
Kaneelirullid	204
Ülepannikoogid maasikamoosiga	207
Mulgi puder	215
Mulgi korbid kartulitäidisega	216
Kartulisalat	219
Praetud Türgi oad	225
Karjala pirukad	229
Uue aja munavõie	230
Riisipuder ja puuviljakissell	233
Viiburi kringel	239

Autoritest 240

Allikad 242



LÄÄTSELEEM

Läätsesupp on tänapäevalgi kiire ja taskukohane toit: kui köögikapis on pakike kuivatatud punaseid läätsi, saab maitsva supi valmistada kasvõi kümne minutiga. Rohelised läätsed vajavad pikemat keetmisaega. Varasemal ajal kasvasid läätsed taludes nii nagu oad ja hervedki. Läätsesele on iseloomulikud aga palju väiksemad kaunad, mille sees on vaid kaks seemet. Nende kaunade korjamine oli täpsust nõudev töö ning läätsesuppi osati hinnata – arvatavasti just kauna väiksuse ja seemneterade väikse arvu poolest nimetatigi neist valmistatud suppi pigem leemeks. Värskete ürtide ja läätsede hörk maitse moodustavad täiusliku koosluse. Parima tulemuse annab mitme ürди segu: kui sinu ürdiaias või -riiulil puudub mõni retseptis mainitu, võid selle asendada endale meelepärasega.

- 3 dl kuivatatud läätsesid
- 2 dl tükeldatud juurvilju, näiteks kaalikat, naerist, porgandit, pastinaaki, juursellerit
- 1 suur sibul
- 2 küüslauguküünt
- õli
- rohkelt peterselli, iisopit, salveid ja estragoni
- soola
- pipart
- 1–1½ liitrit vett

Koori ja tükelda juurviljad väikesteks kuubikuteks. Koori ja peenesta sibul, purusta küüslauk.

Hauta juurviljad, sibul ja küüslauk poti põhja valatud õlis, kuni need pisut pehmenevad.

Loputa läätsed ja vala sekka.

Kalla peale vesi ja lase keema tõusta.

Lõika ürdid kääridega peeneks ning puista leeme sisse. Kui kasutad kuivatatud maitsetaimi, siis hõõru need käte vahel eelnevalt peeneks – nii pääsevad aroomid paremini esile.

Keeda leent madalal kuumusel kaanega kaetud potis, kuni läätsed on pehmed. Punased läätsed valmivad 15 minutiga, pruunid ja rohelised vajavad umbes pool tundi. Vajaduse korral lisa veidi vett.

Maitsesta soola ja pipraga.

KAPSAS, KAALIKAS JA SIBUL KANNAVAD KEVADESSE

- Haisev kapsas, puine kaalikas ja ammu ära tüüdanud sibul? Või ehk siiski hoopis väärtuslikud Läänemere köögist tuttavad põhitoorained, millest tehti omal ajal võrratuid hõrgutisi nii argipäeva- kui peolauale.



Pajas podiseva kapsasupi lõhn on tuttav kõigile ja see võib meid üllatada isegi magalarajooni trepikojas. Eesti lasteaias ja koolisööklas on kapsasupp iga-nädalaselt menüüs, tehtud kord värskelt, kord hapendatud kapsast. Saame uhkust tunda lapse üle, kes oma supi isukalt ära sööb. Kapsasupil, kui üldse millelgi, on meie toidupärimuses väga pikk ajalugu. Või nagu Lõuna-Eestis on kapsa- ja oatoitude kohta tabavalt öeldud: „Tuu oli tuu pääsüük!” Jah, see oli tõepoolest peamine toit.

Läänemere ümbruses on kapsast kasvatatud kauem, kui keskaegsed märk-med seda näidata suudavad. Kapsa iidne säilitamiskunst annab aimu, kui oluline talvevaru see oli. Endisaegsetest kõige tavalisem ja vanim säilitusviis oli niinimetatud kapsaaedik. See oli teivastest tehtud aed, kuhu korraks keevasse vette kastetud kapsapead tihedalt üksteise kõrvale laoti, nii et need said pakase saabudes üksteise külge kinni jääda. Enne külmumist jõudis kapsas aga juba kergelt hapnema minna. Seal sai siis talve jooksul toidu tarvis jaokaupa kapsast välja raiuda. Sellist peenramaa nurka ehitatud aedikut võis Eestis ja Karjalas kohata veel 19. sajandi lõpupoolelgi, tunnidesse hapnema pandud pooleks lõigatud kapsapäid veel 20. sajandilgi. Kapsa hapendamist riivitult peetakse Eestis üsna hiliseks nähtuseks.

Kapsa hapendamine, olgu siis tükeldatuna või riivitult, oli toiteväärtuse seisukohalt suurepärase käitlusviis. Hapendatult säilitab toit C-vitamiini, mis muul moel käideldes kipub hävinema. Ehk tulebki just hapukapsast tänada selle eest, et C-vitamiini vaegusest põhjustatud skorbuut ei olnud nii laialt levinud, nagu vahel arvatakse. Kapsas on teisigi asendamatuid toitaineid, näiteks kaltsiumi. Soome vanarahvas teadis öelda, et „kapsas teeb põsed punased”. Kuid üks raiekapsa närimine tüüdanud inimesi ka ennevanasti. „See on kui külma kapsa söönd,” on Karjalas öeldud mõne vastiku töö tegemise kohta.

Need, kellel oli suurem soolavaru, panid kapsad ka soola. Vanasti kuulus majapidamistesse pika puidust varrega S-tähe kujuline raudtera ehk kapsaraud, millega tuli kapsas enne soolamist või hapendamist suures künas peeneks tampida. Seejärel pandi kapsas tünnidesse talvituma. Tugevalt sisse soolatud kapsast tuli enne kasutamist võib-olla leotada, kuid tänu soolale oli kapsas omas mahlas muutunud hõrgult pehmeks ning selle toiduks kasutamine oli lihtne ja mugav. Sageli söödigi sellist kapsast kas niisama või siis taimeõliga segatult. Niisuguse sissetehtud kapsa kohta kasutati Soomes väljendit *kaali-silakka* ehk kapsasilk, ja võimalik, et säärane nimetus on olnud nagu seenesilk kasutusel ka Eestis.

Üks saks, sada mantlit seljas? – nii küsib eesti mõistatus. Kapsast on osatud ära kasutada nii tema omapärase vormi kui ka suuruse poolest. Kui Vahemere ääres keeratakse dolmade tegemiseks viinapuulehtede sisse täidiseks nii odrakruupe kui ka riisi, siis põhjamaades on tänaseni au sees kapsarullid. Kapsapea välimistel lehtedel, mis olid niisama süües pisut kibedad ja teinekord ka ussitanud, oli küpsetuspaberi roll, sest nendel küpsetati karaskit. Nii said küpsetised juurde ka omalaadse maitsenüansi. Kuna needsamad välimised kapsalehed sisaldavad hulgaliselt looduslikke piimhappebaktereid, kasutati neid ka kurke hapendades. Kõige suuremaid kapsalehti sai panna kaane asemel purgisuule, nii jäid hapendamist soodustavad ained kõik kindlalt soolavee pinna alla. Kapsalehed on olnud sobiv alus näiteks linnaste idandamisel või mugavalt käepärane ümbris toiduainete transportimisel.

Teine, juba ammustest aegadest viljeldav ja kapsa kombel kihtidena kooritav taim on sibul. Koorimata ja toorena üle talve kevadeni säilivas sibulas on samuti rikkalikult C-vitamiini, mis skorbuuti tõrjuda aitas. Pole teada, mil määral ja mis ajast alates on maarahvas sibulaga oma toidulauda rikastanud, kuid teada on, et ülemklass hakkas seda tegema hiljemalt keskajal. Teatakse sedagi, et Liivimaa

linnades müüsid sibulat eraldi kaupmehed ning Tartus käinud ka venelastest sibulakaubitsejad.

Küüslaugu tervislikku väge usuti juba antiikajal. Ristiretkedele siirdunud sõdalased kaitsesid ennast küüslauguga nii katku kui deemonite eest. Küüslauku söönu lehkav hingeõhk häiris inimesi juba keskajal ja usuti, et küüslaugu terav lõhn peletab eemale ka deemonid.

Sibulal on palju liike, millest mitmeid kasvatatakse endiselt kodustel aialappidel. Kuid ometi toome poest toiduks sageli just välismaist sibulat. Sibula kasvatamise ja kuivatamisvõtete meistrid on aga Peipsi ääres elavad vanausulised. Peipsi sibulad on Eestis põhjusega kõrgelt hinnatud ning siin leidub neidki, kes ostavad kogu oma pere talvevaru alati ühe ja sama kasvataja käest. Peipsi-äärne sibulakasvatuse on elav traditsioon – sirgetest ja kõrgetest peenardest ning kaunilt põimitud sibulapalmikutest ei taheta tänini loobuda, olgugi et noorema põlvkonna vaatevinklist nõuab see ränka tööd ega too majanduslikult suurt midagi sisse. Sibulakasvatajate külasid ühendav Sibulatee on nüüdseks omalaadne kultuuriline tervik, turismiteekond, mis meelitab suviti ja varasügisel Peipsi järve rannaküladesse ka kaugemalt saabuvaid uudistajaid.

Toiteväärtusest rääkides ei saa mainimata jätta ka kaalikat, olgugi et tema on läänemeresoomlaste aiamaal kapsa ja sibulaga võrreldes uustulnuk. Või peaks ehk ütleva noorema põlvkonna esindaja, sest kaalikas on ju kahe iidse taime – kapsa ja naeri – ristand. Tegelikult on kaalikalgi omajagu vanust, sest Eestimaal on tema kohta andmeid juba 16. sajandist.

Tänapäeval kohtab kaalikatoite kõige kindlamal juhul siis, kui hakata otsima dieettoiduretsepte. Miskipärast on nii, et pidupäevakõnedes ja erinevates sõnavõttudes kiidame kodumaiseid juurvilju, sest need on tervislikud ja nende süsiniku jalajälgi on väike, kuid argipäeval jookseme kiirlõunate sabas ja kahmame toidukorvi hoopis midagi muud kui selle igava ja aeglaselt küpseva kahvatuoranži kaalika.

See-eest oskasi meile eelnenud põlvkonnad seda juurvilja just tema maitse pärast kõrgelt hinnata ning valmistasi kaalikast mitmesugust pehmet, magusat ning küpsedes mahlaseks muutuvat söögipoolist. Kaalikast riivitud värske salat oli meelepärane nii väikestele kui ka suurematele sööjatele. Kevadeni kenasti säiliv juurvili oli ka suurepärase C-vitamiini allikas.

Alguses söödi kaalikat niisamuti nagu naerist – seda küpsetati tuhas või hautati ahjupotis. Temast sai ka mitmesuguste putrude ja pajaroogade koostisosa. Üks

neist vanadest toitudest – kaalikavorm – on Soomes elav legend, mis tuuakse jõululauale. Tõsi, vormiks hakati kaalikast valmistatud ahjuputru nimetama alles siis, kui kodudes võeti kasutusele neljakandilised küpsetusanumad ja ahjuvormid. Kui idapoolsetes piirkondades oli harjutud hapendatud toitudega, siis lääne pool armastati rohkem imaldatud roogasid, mis valmisid ahjupotis madalal kuumusel pikalt haududes. Sel moel eriti isuäratavaks küpsenud kaalikapuder rahuldab osavalt rahva magusahimu ning sai häärberitest ja mõisaköökidest levima hakates rahva seas tuntuks.

Nii Eestis kui ka idapoolsetes piirkondades tehti kaalikast ka pirukatäidist. Seda võis leida nii suurematest täidetud leibadest kui ka väiksematest pirukatest. Kinniseid pirukaid oli mugav ka tööpõllule või teekonnale kaasa võtta. Kaalikas sobis hästi ka lahtistesse pirukatesse. Elu oli elamisväärtne ka paastuperioodidel, kui lauale tõsteti ahjusoe kaalika-, kapsa- või sibulapirukas.

Õigeusklikud paastusid nii Eesti idaosas kui ka Karjalas. Olulist rolli mängis loobumine lihast ja loomsetest piimatoodetest, sealhulgas võist, ja ka munadest. Neile, kes pole paastuga tuttavad, võib mõtte loobuda kõigest tavapärasest tunduda kummaline, ehk isegi võimatu. Tegelikult oli aga lihtne jätta söömata kõik see, mida nagunii ei olnud kuskilt enam võtta, sest suvel ja sügisel aitadesse varutud toit hakkas kevade lähenedes otsa saama. Nii ilmselt meenutasidki paastuaja toidud Aunuse Karjalas käesoleva sajandi algul kuulnud salati valmistamise retsepti: „Midä eule, ga sidä et ni pane”, või mis maakeeli kõlaks „Mida pole, seda siis ei pane”.

Kapsamaa ja köögiviljapeenrad olid naiste kuningriik, mis asus enamasti kohe maja nurga taga. Kõik tööd seal kuni saagikoristuseni olid naiste teha. Mingil põhjusel on just peenramaa traditsioonilised kasvandikud – kapsad, sibulad ja kaalikad – saanud majandusajaloos kõige vähem tähelepanu, ehkki just nende kolme taime väel ning nende kasvatajate ja aretajate töö tulemusena oleme siin põhjalas talved üle elanud. Sest talvele vastu minnes mõõdeti hakkamasaamist ju mitte liha ja või, vaid ennekõike teraviljakottide ja köögiviljade hulga järgi. Nendega jõuti kevadeni välja.

KAALIKALEIVAD

TAINAS 20 PIRUKA TARVIS

- 4 dl rukkijahu
- 2 dl nisujahu
- 2½ dl vett
- soola

TÄIDIS 20 PIRUKA SISSE

- 1 kg kaalikaid
- ½ dl õli hautamiseks + ½ dl määrimiseks
- soola
- 1 spl leivasiirupit + 2 spl vett

Sega taina koostisained kokku ja pane kaanega kaetult ootele.

Koori kaalikas ja lõika parajalt paksudeks viiludeks. Määri kaanega kaetav ahjuvorm õliga ning pane sellesse viilakad. Sega omavahel siirup ja vesi ning vala kaalikaviiludele. Maitsesta soolaga.

Küpseta 175 kraadi juures paar tundi, nii et kaalikas jõuab korralikult pehmeks ja mahlaseks küpseda.


Vajuta kaalikas pudrunuia või kahvliga pudruks. Maitse, vajaduse korral lisa soola.

Jaga tainas kaheks ja vooli kummastki osast pikergune jupp. Lõika kumbki jupp kümneks. Ettevaatust, et tainapallid ära ei kuiva!

Rulli jahusel laual igast tainapallist mõne millimeetri paksune ümar pirukapõhi. Tõsta igale põhjale lusikatäis kaalikaputru, nii et servadest jääb sentimeetri jagu tühja ruumi. Keera üks tainapool üle täidise ja vajuta servad ümber täidise kinni – vajaduse korral kasuta kahvlit. Tõsta pikliku või poolkuu kujuga pirukad küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile.

Küpseta 250 kraadi juures 10–15 minutit. Määri ahjust tulnud pirukad õli või sulatatud margariiniga.

Kata puhta rätikuga ja lase hetk jahtuda, kuni koorik pehmemaks tõmbub. Serveeri soojana!



Ilmselt on kaalikapirukaid küpsetatud sama kaua kui kaalikaid kasvatatudki. Tavaliselt oli igas majapidamises laupäeviti küpsetuspäev: esmalt tehti valmis leivad ja seejärel väiksemad pirukad. Ida-Soomes küpseb tänini ahjus ka traditsiooniline täidisega leib ehk *kukko*, mille sisse pannakse muu hulgas kaalikapüree või -kuubikud. Õhemast tainast poolkuukujulised pirukad on teiste hulgas karjalaste traditsiooniline küpsetis.



KAALIKAVORM

Neljakandilises ahjuvormis küpsenud kaalikaputru valmistati esmalt mõisa-häärberite uhketes köökides, kuid ajapikku levis vorm koos kombega lihtrahva hulka. See on toit, mis jagab siiani soomlased kahte leeri: ühe meelest on see suus sulav hõrgutis ja teise arvates jõululaua kohustuslik koledus.

Lahke käega leivasiirupit kasutades saab valmistada sellise kaalikavormi, mida maitstes on lihtne kujutleda seda üllatust, mis tabas meie esivanemaid hästi imaldatud kaalikavormi süües.

- 1 kg kaalikaid või juba valmis püreed
- 5 dl vett
- 2 dl kaerakoort ehk taimset köögikreemi
- 3 spl leivasiirupit
- 2 tl soola
- ½ tl riivitud või jahvatatud muskaatpähklit
- ½ tl riivitud või jahvatatud ingverit
- ½ tl purustatud või jahvatatud valget pipart
- 1 dl riivsaia + pinnale puistamiseks
- õli

Koori ja tükelda kaalikas väikesteks kuubikuteks.

Pane kuubikud vähese veega keema, kata pott kaanega ja lase madalal kuumusel podiseda 20–30 minutit või kuni kaalikas on pehme.

Vajuta kaalikas pudrunuiaga keeduvette pudruks.

Sega hulka koor ja sool.

Lisa siirup, maitseained ja riivsaia.

Määri ahjuvorm õli või margariiniga. Vala pudrusegu vormi, piserda pealt õliga ja raputa üle riivsaiaiga.

Küpseta 175 kraadi juures poolteist tundi.

KAPSAPIRUKAS

Kapsaaedikus või tinnis talvevaruks säilitatud peakapsas on kuulunud nii argi- kui ka pidupäeva menüüsse. Mahlaseks küpsenud kapsapirukas on kindlasti olnud üks läänemeresoomlaste piduroogi.

PÕHI

- 250 g taimset margariini
- 150 g taimset toorjuustu, näiteks kaerapiima põhists võileivamääret
- 2 spl kõogiviljapüreed, näiteks kaalika-, porgandi-, peedi- või tomatipüreed
- 3 dl nisujahu
- 1½ dl kaerajahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- ½ tl soola
- nisujahu rullimiseks

TÄIDIS

- väike värske kapsapea või pool suuremat, u 750 g
- 2 sibulat
- soola
- õli
- 1 riivitud õun või 1 spl leivasiirupit

Sega suures kausis kokku margariin, toorjuust ja püree. Sega teises kausis kokku kuivained, vala suurde kaussi rasvaine hulka. Sega, kuid ära sõtku. Kata kauss õhukindla kaanega ja tõsta külmikusse maitsestuma.

Haki kapsas õhukesteks ribadeks, soovi korral võid kasutada kas kartulikooremis- või juustunuga.

Tõsta kapsas võimalikult suurde kaussi, raputa peale soola ja suru seejärel kapsaid kas rusikatega või pudrunuiaga, kuni sool võtab kapsal mahla lahti. Vala üleliigne mahl kausist välja.

Koori ja haki sibul, riivi õun jämedama riiviga.

Hauta potis rohkes õlis ja madalal kuumusel küpseks sibul, kapsas ja õun. Mida peenemaks on kapsas lõigatud ja mida hoolsamalt on seda soolaga töödeldud, seda kiiremini see küpseb.

Vooderda ahjuplaat küpsetuspaberiga ja võta käepärast suurem kogus nisujahu.

Vajuta vedelavõitu tainas jahuste kätega üle plaadi laiali, võimaluse korral rulli ühtlaseks.

Tõsta täidis tainale poole plaadi ulatuses ja keera teine tainapool küpsetuspaberiga aidates täidisele katteks peale. Suru servad sõrmedega tihedalt kokku.

Küpseta 200 kraadi juures 25–30 minutit.