

RAPLAMAA RABAVAD MAITSED



Märjamaa piirkonnas on põlvest põlve kartulivorsti valmistatud nii, et igal perenaisel on oma salaretsept. Kartulivorsti valmistamine Valgu ja Nurtu kandis on kantud ka Eesti vaimse kultuuripärandi nimistusse.

KARTULIVORST

VajaME:

12 kg tooreid kooritud
ja peeneks tükeldatud kartuleid
kuni 3 kg tükeldatud soolapekki
(võib ka läbi hakklihamasina ajada)
1 kg tükeldatud sibulat
300–400 g tükeldatud küüslauku
2 kg seasoolikaid
maitsestamiseks soola, pipart,
kõõmneid ja vorstirohtu

Kartulivorsti tegemine on vähe muutunud. Alles on põhilised koostisosad, milleta kartulivorst ei ole kartulivorst. Mõningal määral on muutunud vorstide maitsestamine.

Vanad perenaised kasutavad kartulite raiumiseks veel praegugi kapsarauda. Kui seda ei ole, tükelda kartulid noaga või köögikombainis.

Kõik ained segada kokku ja toppida lehtri abil seasoolikatesse. Täistopitud soolikad siduda kinni ja keeta 20–30 minuti jooksul pehmeks. Jahtunud vorstid küpseta kas pliidil või ahjus. Traditsiooniliselt süüakse neid ikka koos hapukapsaga või olenevalt aastaajast ka toorsalatiga.

Kohalikud perenaised on oma kartulivorstide üle väga uhked. Kui perre tuleb kaugeid külalisi, siis pakutakse neile ikka omatehtud vorste.



LEHTERKUKESEENE SUPP

Retsept Marju Männimägi



LEHTERKUKESEENE SUPP

VajaME:

2 porgandit

1 tomat

3 kartulit

1 l lehterkukeseeni

2 mugulsibulat

1 küuslauguküüs

vett

õli

soola

pipart

maitserohelist

Lõika köögiviljad kuubikuteks.

Kuumuta õlis tomat, porgand, küuslauk ja sibul.

Kalla juurde vesi ning keeda tasasel tulel kuni porgand on pehmenenud, lisa kartulikuubikud, seened ja veidike soola, pipart.

Keeda kuni kartulid on pehmenenud.

Serveeri maitserohelisega!



**MANGO-AVOKAADOSALAT
PÄRLKUSSUSSIGA**

Retsept Gaidi ja Tarmo Mölder, Loobergi talu



MANGO-AVOKAADOSALAT PÄRLKUSKUSSIGA (4-le)

VajaME:

1 mango

1 avokaado

1 värske kurk

1 granaatõun

1 laim

100 g pärlkuskussi

200 g krabinuudleid (nt VICI)

2–3 spl pestot

sool, pipar,

suhkur, koriander

Keeva vette lisa pärlkuskuss,

keeda 7–8 minutit (al dente)

ning seejärel jahuta sõelal külma veega.

*Tükelda kurk, mango ja avokaado suupärasteks kuubikuteks,
puhasta granaatõun.*

Lisa krabinuudlid, tükeldatud koriander, laimimahl ja pesto.

Sega kõik kokku.

Maitsesta soola, pipra ja suhkruga.

Naudi maitsvat salatit!



MUSTIKASUPP KLIMPIDEGA

Mustikas on eriti õrn mari, kuid samas C-vitamiini, kaaliumi, naatriumi ja kiudainete allikas.

Velise, Valgu ja Nurtu kandi lemmik

MUSTIKASUPP KLIMPIDEGA

VajaME:

Supp:

4–5 dl mustikaid
(toored või külmutatud)

1 l vett

1 dl suhkrut

K limbid:

1 dl piima

1–2 muna

1,5 dl nisujahu

(klimbid ei tohi kõvad olla)

veidi soola ja suhkrut

Pane mustikad, vee ja suhkruga potti, keeda 5 minutit.

Klopi muna lahti, lisa sool ja suhkur, piim ja jahu vaheldumisi.

Tõsta teelusikaga keeva supi sisse väiksed klimbid.

Tainas peab olema pehme, aga peab lusika küljest lahti tulema.

Keeda kuni klimbid pinnale tõusevad.

Tõsta supp jahtuma.

Sobib söömiseks veidi jahtunult või külmalt järgmisel päeval.



**SEPIKUVÕILEIB CHEDDARI JUUSTU JA
RÖSTITUD KÜÜSLAUGU-ÜRDIVÕIGA**

Retsept Jarmo ja Merily Kivi

SEPIKUVÕILEIB CHEDDARI JUUSTU JA RÖSTITUD KÜÜSLAUGU-ÜRDIVÕIGA

VajaME:

1 j&M Kivide sepik
1 j&M Kivide ürdivõi
1 terve küüslaugupea (*maitse järgi*)
300 g Cheddari juustu
180 g parmesani
250 g mozzarella't
peale tomatit, sibulat või
muud meeldivat

Lõika küüslaugu pealt viil maha ja nirista sellele veidi oliiviõli, lisa natuke soola ja pipart.

Keera küüslauk tervena (eemalda lahtised koored) fooliumi sisse ja rösti 45 minutit 170-kraadises ahjus.

Pigista röstitud küüslauk toasooja ürdivõi sisse ja sega kokku.

Lõika sepikust pikkupidi kolm viilu.

Määri peale küüslaugu-ürdivõi.

Riivi Cheddar ja parmesan, vajuta mozzarella sõrmede vahel laiali ning aseta kõik kolm juustu sepikuviiludele.

Lisa kõige peale tomati- ja sibulaviile või muud suupärast.

Tõsta sepikuviilud ahju ja küpseta 180 kraadi juures 15–20 minutit.

Võta aega ja naudi!



SÜTEL KÜPSETATUD PÕRSA KÕHUÄÄR

Retsept Ants Uustalu

*Ööbiku Gastronoomiatalu kliendid
armastavad proovida uusi maitseid,
sest nad usaldavad kokka.*



SÜTEL KÜPSETATUD PÕRSA KÕHUÄÄR

VajaME:

3 kg põrsa kõhuäärt
oliiviõli
helvessoola
apelsinipipart

*Lõika terava noaga kamarasse väiksed triibud.
Määri liha oliiviõliga ning maitsesta soola ja pipraga.
Küta grill 150 kraadini ja aseta maitsestatud liha grillile.
Küpseta 3,5 tundi, võta liha grillilt.
Määri kamaraosa veel oliiviõli ja helvessoolaga,
asetage tagasi grillile, kamar ülespoole.
Tõsta temperatuuri 250 kraadini
ja küpseta veel umbes 30 minutit.*

Serveeri kukeseenekastme ja ahjus küpsetatud porrulauguga.

andke leiba!



MUNARULL

Retsept AidiHallikmägi, Servistor Catering

MUNARULL

VajaME:

5 muna
100 g majoneesi
soola, pipart

Täidis:

3 spl majoneesi
peotäis lehtsalatit
hakitud peterselli,
tilli ja rohelist sibulat
soovi korral
võib täidiseks kasutada
suitsukala või -kana.

Lisa lahti klopitud munadele majonees ja maitseained.

Vala segu küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile.

*Küpseta 180-kraadises ahjus 25–30 minutit
kuni pruunika jume saabumiseni.*

*Peale jahtumist keera ringi, et kenam pool jääks väljapoole.
Laota peale täidis ja salatilehed ning keera laiemast servast rulli.
Paki rull küpsetuspaberisse ja aseta serveerimiseni jahedasse.*

*Munarull sobib hommikusöögiks
või suupisteks pidulikule lauale
ning on gluteeni- ja laktoosivaba.*



VEISELIHA-KÖÖGIVILJASALAT

Retsept Kerli Linamägi, Harakapesa kohvik-pubi

VEISELIHA-KÖÖGIVILJASALAT(4 -le)

VajaME:

150 g porgandit
400 g kartulit
30 g punast sibulat
60 g lillkapsast (*puhastatud õisikud*)
60 g Türgi ube
450 g veise sisefileed
1–2 spl magusat tšillikastet
balsamico-kreemi
Himaalaja peensoola,
purustatud pipart
hernevõrseid,
mungoa idandeid

Koori ja tükelda köögiviljad. Kuumuta pannil õli, vala köögiviljad pannile ning voki mõnda aega kõrgel kuumusel.

Kui köögiviljad on pruunistunud, alanda temperatuuri.

Lisa maitse järgi soola ja pipart ning aseta pannile kaas peale.

Samal ajal lõika veise sisefileest neli umbes 110-grammist tükki ning vasarda liha õrnalt ühelt poolt.

Vahepeal sega pannil köögivilju ja lisa üks supilusikatäis magusat tšillikastet (kes soovib vürtsikamat, lisab rohkem).

Kuumuta teisel pannil õli, aseta liha pannile ja pruunista mõlemalt poolt kaks minutit, seejärel tõsta liha lõikelauale puhkama.

Maitsesta liha soola ja pipraga.

Valmis köögiviljad jaota neljale taldrikule,

nende peale kaunistuseks natuke hernevõrseid.

Haki liha ristikiudu paksemateks ribadeks ja aseta hernevõrsetele.

Nirista salatile balsamico-kreemi ja kaunista mungoa idanditega.

Veise sisefilee võib asendada ka kana või lõhega.



SOE ŠOKOLAADIKOOK

Retsept Kerli Linamägi, Harakapesa kohvik-pubi

SOE ŠOKOLAADIKOOK(5 -le)

VajaME:

200 g 54% tumedat šokolaadi

75 g taluvõid

2 muna

1 spl fariinisuhkrut

1 spl nisujahu

Sulata vesivannil või ja šokolaad.

*Vahusta munad fariinisuhkru ja jahuga,
lisa šokolaadi-võisegu, vahusta ühtlaseks.*

Tõsta segu viide silikoonvormi.

Küpseta kooke 200-kraadises ahjus üheksa minutit.

Samal ajal valmista kirsimoos.

Sulata 200 grammi külmutatud kirsse,

lisa soovi järgi suhkrut ja purusta kannmikseris ühtlaseks.

*Võta koogid ettevaatlikult kuumadest vormidest välja
ning aseta taldrikutele.*

*Serveeri soe šokolaadikook kirsimoosi, marjade
ja vaniljejäätisega.*



ÜHEPAJATOIT RAPLAMAA PÕLDUDELT

Retsept Andres Lääne ja Toomas Tõnisson



ÜHEPAJATOIT RAPLAMAA PÕLDUDELT

*Ühepajatoidu jaoks on tarvis ühte suurt pada,
lõket ja mõningaid toiduaineid.*

VajaME:

2 suurt sibulat
1 väike kapsas
5 kartulit
1 suur kaalikas
veidi õli
0,5 l tumedat õlut
pool pakki võid
soola ja pipart
2 kilo sealiha (*näiteks kaelakarbonaad*)
peoga vastavalt aastaajale maitseaineid
vastavalt soovile ja aastaajale
ka värskeid seeni

Paja põhja vala veidi õli ja prae seal tükeldatud liha.

Seejärel lisa tükeldatud sibulad ja küüslauk, prae pruuniks.

Tuli peaks olema küllaltki äge.

Siis vala peale tumedat õlut.

Lisa tükeldatud porgandid, kaalikas, kartulid ja lõpuks kapsas.

Hiljem juba või ja maitseained.

Vajadusel lisa veel tumedat õlut.

Keeda nüüd juba madalamal kuumusel

kuni kõik juurikad on pehmed ja maitse hea.

Head nautimist!



PEEKONIGA HAKKLIHARULL

Retsept Kristina Efert

PEEKONIGA HAKKLIHARULL (6 -le)

VajaME:

800 g seahakkliha/ kodust hakkliha
1 spl küüslaugupulbrit
1 spl sibulapulbrit
soola
värskelt jahvatatud musta pipart
2 väiksemat muna
280 g suitsupeekonit
200 g värsket spinatit
200 g riivitud keedetud punapeeti
100 g külmsuitsu välisfileed
või mõnda muud sinki
150 g fetat

Maitsesta hakkliha soola, pipra ning küüslaugu- ja sibulapulbriga.

Lisa kaks muna ning sega hästi läbi.

Tõsta spinat suurele sõelale ning vala kuuma veega üle, et see närtsiks. Haki külmsuitsufilee väikesteks kuubikuteks ning lõika feta pikuti kaheks plaadiks.

Vooderda küpsetusvorm peekoniribadega nii, et servad jääksid üle vormi rippu. Tõsta vormi esmalt pool hakklihasegust, seejärel lisa kihiti spinat, hakitud külmsuitsufilee kuubikud, feta plaadid ning viimasena teine osa hakklihasegust.

Voldi üleulatuvad peekoniribad peale ning tõsta vorm eelkuumutatud 175-kraadisesse ahju.

Küpseta 40 minutit või kuni on küps.

Tõsta ahjust välja ning lase veidi taheneda.

Seejärel viiluta ning serveeri endale meelepäraste lisanditega.



Ratatouille PIKASOO moodi
Retsept Artur Roosvalt, Pikasoo mahetalu

Ratatouille PIKASOO moodi^{6(-le)}

VajaME:

1 kg küpseid tomateid
2 kg suvikõrvitsaid
2 tk punast sibulat
4 küünt küüslauku
2 tk paprikat
3 peotäit värsket basiilikut
2 vart värsket tüümiani
1 spl balsamico't
oliiviõli, 1 sidrunit
400 g tomatipüreed
(võimalusel valmista ise värsketest
tomatitest)

Valmista ette köögiviljad: koori ja lõika sibul sektoriteks. Koori ja haki küüslauk. Pese suvikõrvits, paprikad ja tomat ning lõika suupärasteks tükkideks. Korja basiilikulehed varte küljest, aseta kõrvale ning haki basiilikuvarred.

Kuumuta õli suurel sügaval pannil. Prae keskmisel kuumusel (vajadusel osadena kui korraga pannile ei mahu) suvikõrvits ja paprika kuldseks ning poolpehmeks.

Tõsta küpsenud köögiviljad suurde kaussi.

Samal pannil prae umbes 10 minuti jooksul kuldseks ja pehmeks sibul, küüslauk, basiilikuvarred ja tüümian.

Vajadusel lisa õli ja vala pannile eelnevalt küpsetatud köögiviljad.

Sega juurde tomatipüree ja värsked tükeldatud tomatid.

Maitsesta palsamiädika, meresoola ja värskelt jahvatatud pipraga.

Sega korralikult läbi, kata pann kaanega ja hauta madalal kuumusel 30–40 minutit.

Viimaseks rebi sisse värsked basiilikulehed ja riivi peale sidrunikoort.

Kontrolli maitset, vajadusel maitsesta veelkord.



ÕUNAKRÕBEDIK MEEGA

Retsept Kaie Puhkan, Aasu talu mesi

ÕUNAKRÕBEDIK MEEGA

VajaME:

3–4 hapukat õuna
3 spl mett
1 tl kaneeli

Purukate:

100 g speltajahu
50 g kaerahelbeid
100 g võid
1 spl mett
soola

Lõika õunad viiludeks, sega kaneeli ja meega.

Tõsta segu ahjuvormi.

Sega kausis jahu, kaerahelbed, sool ja lisa hakitud või.

Puista purukate õuntele ja nirista mett peale.

*Küpseta 200-kraadises ahjus umbes 30 minutit,
kuni pealispind on mõnusalt pruunistunud.*

Serveeri soojalt piimaga.

Raamat „Raplamaa rabavad maitseed“, mis sündis rõõmust ja rahuldusest mida pakuvad meie kohalikud väiketootjad ja ettevõtted, andis tõuke välja anda raamatus sisalduvate retseptidega kaardid.

Kaardipakk, kui igapäevane kaaslane köögis, pakub avastamisrõõmu ning annab toidu valmistamiseks ideid.

Rapla maakond on rikkalik metsade, põllumaade ning rabade poolest. Läbi aegade on heaolu sümboliks olnud teravili ja leib. Üliolulisel kohal on siinses mullas kasvanud kartul, köögiviljad, muud aia- ja põllukultuurid ning maitsetaimed.

Raplamaal süüakse looduslähedast ja lihtsalt valmistatud toitu. Ikka sellest, mida oleme ise kasvatanud, kogunud ja säilitanud.

Endiselt on elujõus niinimetatud potipõllumajandus.

Rikkuseks ja samas luksuseks, on korjata meie ümber laiuvatest metsadest ning rabadest marju ja seeni.

Head seenekohad on suurim hoitud saladus. Igal perel on teada vähemalt üks, ainult oma perele teada, hea seenekoht.

Samuti on populaarne jahipidamine.

Ainus kohalik tooraine, millest puudust tunneme, on kala, kuid selle korvab kaubandus.

Toidukultuuri on aidanud arendada erinevad õppeasutused:

naisperele Orgita Kodumajanduskool,

Juuru Alg- ja Täienduskool,

kuulus „Kehtna Pruutide Kool“,

Kehtna Kutsehariduskeskus,

Vana-Vigala Tehnika- ja Teeninduskool, täna Raplamaa

Rakenduslik Kolledž.

Tasub panustada aega, et leida meid ümbritsevast loodusest maitseelamused ja muuta need peenteks hõrgutisteks.

Läheme kulinaarsetele otsingutele koos meie Raplamaa tublide tootjatega!

Anne Kersna ja Ants Uustalu tekstide alusel

refereerinud Rita Triinu Peussa



*Fotod: Raplamaa ettevõtjate erakogu,
Tiit Efert, Andres Lääne, Alo Lääne, Lembit Michelson
Kujundus: Kammerdisain OÜ
Trükk: Printstart OÜ
Väljaandja: Akriibia OÜ / Raplamaa Partnerluskogu*



**Kaasrahastanud
Euroopa Liit**