



SAJANDEID SIDUV TOIT

Saaremaa
kihelkondade
köök läbi aegade

SAJANDEID SIDUV TOIT

Saaremaa kihelkondade köök läbi aegade

Täname kõiki, kes on kaasa aidanud raamatu valmimisele:

Kuressaare Ametikool, Kristjan Koppel, Ave Paaskivi, Neeme Rand, Ivika Laanet-Nuut, Kristiina Maripuu, Allar Oeselt, Leida Marie Leedo, Luule Aadusoo, Aime Aab, Heelika Aus, Alice Adeele Aus, Tiina Jõgi, Luise-Maria Jõers, Margus Pae, Tiiu Toompuu, Ants Uustalu, Toomas Leedu, Liisi Seil, Malle Mets, Eesti Rahva Muuseum, Elve Palu, Arvi Truu, Mikk Carlos Mägi, Hellamaa külakeskus, Saaremaa Muuseum SA, Katrin Äär, Aivo Põlluäär, Saaremaa vald

Raamat sai toetust Saarte Koostöökogu LEADER programmist, Meede 2 – „Elukeskkonna arendamine“.



Koostaja: Õile Aavik

Projektijuht: Õie Õll, MTÜ Meremaa

Tekstid toimetab: Liisi Seil

Keeletoimetaja ja -korrektor: Malle Mets

Kujundus ja küljendamine: Irina Tammi

Esitrükk 2025, Kuressaare

Esikaas: Paenase küla pere lõunal. Foto Johannes Pääsuke, 1913. ERM Fk 214:186

Autoriõigused: Õile Aavik, MTÜ Meremaa

Autoriõigused fotodele: Meelis Adamson, Saaremaa Muuseum SA, Eesti Rahva Muuseum, Ants Uustalu, Õile Aavik, Piret Hanson (Eesti Maitsed), erakogud

Retseptid erakogudest

© Kõik õigused kaitstud.

Ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata ei ole lubatud ühtki selle raamatu osa paljundada elektrooniliselt ega muul viisil

Trükk: Print Best OÜ

ISBN 978-9916-4-3354-6

Sisujuht

Hea lugeja!	3
-------------	---

Saarlaste toit läbi aegade

Saaremaa	8
Aegade taha	12
Argipäevatoidud	13
Notiputka ja pannileib	15
Peotoidud	18
Pulmatoidud	19
Väikesed valged pallikesed	20
Riivipalidid ehk riivikäkid	22
Süüa tuleb teha hea tujuga!	24
Vanaema lemmikud on meiegi lemmikud	25

Kaks pärlit keest

MUHU SAAR	29
„Kõige „muhum“ toit on ikka apurokk!“	31
Hapurokk	32
Äratada unarusse vajunut!	35
RUHNU SAAR	
Terve Ruhnu on mu kodu!	36

Parim kaasavara taluneidudele

Toidu tarvilikkus	44
Kehale tarvisminevad toitollused, nende otstarb ja leiduvus	46
Juhtnööre toidusedelite koostamiseks	47
Toitude valmistamisel vajalik keskmine ainete hulk 1 liitri vedeliku kohta	50

Sahvri jaheduses

Kartul ehk tuhlis	54
Kala	57
Soolakala	60
Liha	64
Soolaliha	66
Peakoka lapsepõlv: „Üks kapsas ajas teist taga!“	67
Säilitame vanaviisi	70
Hapendamine	70
Vesihoidised	71
Aedviljade soolamine	72

Maitseb magusalt

Kodused kringlid, koogid ja tordid	74
Aavikute maja küpsetised	78

Janu

	74
Õlletegu	81
Leivakali	82
Joovastavad joogid	83
Elav pärand pudelis	85

Taastulemine

	86
Näidismenüüd, mida pakkuda 21. sajandil	87
Saaremaa pärimustoit sisserändaja pilgu läbi	88
Retseptid erakogudest	90
Saaremaa maitset on jõudnud mandrile!	95
Elamusrestoran ajaloolises jahuveskis	97
Ajas küpsenud maitset	99
Mõtteteri	101
Kasutatud kirjandus	102



HEA LUGEJA!

Meie saartel on läbi aegade püütud kala, kasvatatud köögivilju, peetud koduloomi, kuulatud merelainete kohinat. Kõik need elemendid – toit, maa, vesi, ilm – moodustavad tähendusriikka ja jõudu andva terviku. Looduslike andide ja inimkäte osavuse abil sünnivad toidud, mis pole ainult nälja peletajad, vaid on ka ajamärgid, mälestused ja kokkuuluvustunde kandjad.

Siia raamatusse on kogutud retseptid ja meenutused, mille on kirja pannud meie vanavanemad. See pakub pärimustoitade taaselustamise võimalusi ja unustamatuid maitseelamusi kodudes, kohvikutes, restoranides, söögimajades ja mujalgi. Iga lugu ja retsept kannab endas ajalooõngu. Soovin, et selle raamatu leheküljed paitaksid teie maitsetundmise meeli, süvendaksid sidet meie juurtega ja ärgitaksid katsetama.

Pärimustoidud on elav osa meie argipäevast ja pidustustest. Raamat on hea kaaslane, mille abil saavad kokandushuvilised ja saarte külalistega tegelevad inimesed võimaluse tutvustada meie toidukultuuri ka laiemale ringkonnale.

Toidud ja lood, mis siin kirjas, on vaid väike osa sellest, mida saartel on valmistatud. Neid retsepte võite lugeda inspiratsiooni saamiseks ja fantaasia rakendamiseks, aga võite ka üks ühele järele teha, et kogeda, milliseid maitseid saarerahvas minevikus armsaks pidas.

Toredat katsetamist!

Õile Aavik

Pärimustoitade austaja ja koolitaja

DEAR READER!

On our islands, people have through the ages fished, grown vegetables, kept livestock, and listened to the murmur of the sea. All these elements – food, land, water, and weather – form a meaningful whole that gives strength. Through the gifts of nature and the skill of human hands, dishes are created that are not merely to satisfy hunger, but also serve as markers of time, bearers of memory, and symbols of belonging.

This book brings together recipes and memories recorded by our grandparents. It offers opportunities to revive traditional dishes and to enjoy unforgettable flavours in homes, cafés, restaurants, canteens, and beyond. Each story and recipe carries a breath of history. My wish is that the pages of this book will delight your palate, deepen your connection to your roots, and inspire you to experiment.

Traditional foods are a living part of our everyday life and celebrations. This book is a helpful companion for cooking enthusiasts and those hosting guests on the islands, offering them an opportunity to introduce our food culture to a wider audience.

The dishes and stories presented here are only a small part of what has been prepared on the islands. You may read these recipes for inspiration and to spark your imagination, or you may follow them step by step to experience the flavours that the islanders cherished in the past.

Have fun experimenting!

Õile Aavik

Preserver and educator of traditional cuisine





Saarlaste toit läbi aegade

“...Saare Rahva juures on, mida ei või mainimata jätta, Rahva omapära, mis Saare rahvale nii omane, mis kestab põlvest põlve. Eriti omapärane on saare rahvas oma igapäevases toitumises. Saarlane eelistab ikka oma rahvatoite. Näiteks, kuivatatud kala, pannileiba (patsikakk), notti (kaste külma kartuli juurde). Toitude alalhoidmine on kõige rohkem arenenud kuivatamise, siis soolamise ja suitsetamisega....”

(Eesti Naine, nr. 4, 1936)

Saaremaa, Muhu ja Ruhnu pärimustoite on tihedalt mõjutanud Lääne-Eesti saartele iseloomulikud looduslikud olud, kohalik eluviis, rahvapärимused ja mõisakultuur. Eraldatus ja erinevad kultuurilised mõjutused on andnud iga saare köögile veel omad nüansid. Aegade jooksul on saareelanike toidulauale jätnud jälje paljud asukad, alates soomeugrilastest kuni hilisemate eurooplaste ja skandinaavlasteni, venelaste ja sakslaste kohalolekuni.



▲ Ohessaare küla pere lõunal. Foto: Johannes Pääsuke, 1913. ERM Fk 214:280



Merli:
„Alati kui saarele vanaemale
külla tulin, unistasin kääri-
dega lõigatud kuivatatud
lesta ribadest. Sinna juurde
pakkus vanaema koduleiba,
omavalmistatud võid ja
hapupiima.”

Inimesed on saar-
tel elanud traditsioo-
niliselt maaelu, olles
talunikud, kalurid
ja karjakasvatajad,
millele lisandus ka
mereandide tarbi-
mine. Kalapüük oli
ajalooliselt tähtis,
sest saari ümbrit-
seva Läänemere ääres

on kalandus olnud eluviisiks juba sajandeid.

Pärimustoitade valmistamiseks on neil saartel olnud
ikka ja alati kohalik tooraine. See põhines kättesaadavatel
toiduainetel nagu kala (räim, kilu, lest, tursk, siig, angerjas
jne), liha (sea-, lamba-, veise-, hülge- ja jõe-), piimatooted
(kodujuust, kohupiim), rukkijahu, kartul, herned ja aed-
viljad. Meri andis kala, metsad marju ja seeni, loomapi-
damine liha ja piima.

Kõigil kolmel saarel oli oluline osa lambapidamisel.
See kajastus ka toidulaua – näiteks suitsulambaliha ja
verivorstid olid saarte traditsioonilised talvetoidud.



Rukkileib, eriti hapendatud leib, oli igapäevane kõhu-
täide. Samuti tehti ise võid, kohupiima ja hapupiima.

Saarte köögi lahutamatu osa oli suitsukala, kõige
rohkem suitsutatud lest, räim ja angerjas. Levinud olid
kalasupp ja marineeritud kala. Muhus ja Saaremaal oli
kalapüük igapäevane tegevus, Ruhnus oli see pigem hoo-
ajaline, aga oluline.



Toitu tuli varuda ka talveks. Säilitamiseks kasutati eri-
nevaid viise nagu soolamine, kuivatamine, hapendamine.

Jõuludeks ja lihavõteteks valmistati saartel eritoite:
sülti, veri- ja tanguvorsti, mooritud liha, muna- ja kohupi-
matoite. Need toidud olid saarte pidulaudadel sarnased.

Saare- ja Muhumaal oli tugev mõisate mõju, mis tõi
kaasa uusi toiduvalmistamise viise ja maitseid.

Ruhnu saar oli kultuuriliselt veidi eraldatum. Seal elas
kuni Teise maailmasõjani rootsi kogukond, kelle toidu-
traditsioonides oli tugev Rootsi köögi mõju. Näiteks val-
mistati Ruhnus rohkem piimapõhiseid roogasid ja saia-
tooteid, mida samal ajal mujal ei tuntud.



Aastatel, mil Eesti kuulus Nõukogude Liidu koosseisu, kehtisid ka saarte tootlustusasutustele ranged nõuded. Kokkadel tuli oma töös järgida ühiskondlikus toitlustamises kehtivaid standardretsepte, mis olid kirjas retseptide kogumikes. Üks neist oli näiteks „Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания“ (eesti keeles „Roogade ja kulinartoote retseptikogumik ühiskondliku toitlustamise ettevõtetele“). Kokad pidid retseptidesse kirja pandud toiduaineid kasutama grammi täpsusega, samuti olid ära toodud töötlemisel tekkivad kaod. Oma äranägemise järgi polnud lubatud koostisosi muuta. Kokade loomingulisus ei olnud soovitatav ja võis kaasa tuua isegi sanktsioone.

Nõukogude ajal olid retseptid seotud ka toidu omahinna arvutusega, mis määras lõpphinna tarbijale. Lubatud oli kasutada ainult retseptis määratletud toorainet, millel oli kindel hind. Erineva tasemega toitlustusettevõtete toitumisele määrati liiduvabariigi tasandil juurdehindlusprotsent (koolisööklad, haiglad, üldkasutatavad sööklad, restoranid jne).

Toidu valmistamine pidi vastama sanitaar- ja hügieenireeglitele, mida kontrollisid tervisekaitseorganid.

SAAREMAA

Saaremaal kohtub loodus ajalooga ning iga kivi ja puu kannab endas sajanditevanuseid lugusid. Läbi aegade on saare keskkonda kujundanud ka inimkäed, mis on loonud siia ainulaadse pärandmaastiku ja kultuuri.

Saaremaa on tuntud oma puhtast toorainest valmistatud toidu poolest – siin on suitsutatud kalad, kodused leivad, käsitööjuustud ning mõistagi ka kuulsad Saaremaa viinad ja õlled. Kohalik toit ja külalislahkus on saareelu süda.



Saarlaste toidukultuur on tihedalt seotud aastaegade muutumise ja kohaliku eluviisiga. Toidud on sageli mõjutatud pidudest, talgutest ja talveüritustest, kus on mänginud suurt rolli söögi valmistamisega seotud tavad ja kombed. Rahvatoitudes on ühendatud vanad teadmised ja oskused, mis on kujundanud ka tavakultuuri.

Saarlaste road on mõjutanud Eesti toidulauda ka laiemalt ning andnud tugeva panuse meie rahvuskultuuri ja -pärandi säilitamisse.

Varasematel aegadel antigi teadmisi edasi pärimusli-

kul teel. Lapsed õppisid söögitegemise selgeks oma kodus ning toitude valmistamise viis oli lihtne ja tervislik. Ühe ja sama toidu maitse erines pereti ja paikkonniti üsna märgatavalt. Aastaegade vaheldumine tõi toidulauale neli isesugust aega.

Saaremaal valmistatud pärandtoitudele olid põnevad nimed: kõrt, nott, tuhlipudrug, hapurokk (Muhu toit), leivaroni ehk leivasupp, patsikakk (pannileib), sakusment leib (peedileib), kähid. Mõistagi oli Saaremaal au sees ka tume rukkileib, mis oli iseloomulik kogu Eesti köögile.



LEIB oli saarlaste põhiline ja kõige tähtsam teraviljatoit. Mõnikord pandi leivataignasse lisaks jahule ka puruks tambitud keedukartuleid. Kui leivale sai võid peale määrida ja silku kõrvale võtta, polnud küsimustki toidu nappusest. Tugevamale toidule, milleks peeti putru ja kaunviljast paksurooga, leiba kõrvale ei võetud. Leiba hapupii-maga loeti juba söögikorra eest.



KÕRT (jahusupp) koosnes kartulitest, veest, kaalikatest ja jahust, mis lisati supile valmimise järjekorras. Seejärel keedeti supp valmis.



LEIVARONI ehk leivasuppi keedeti kodusest leivast. Söödi piima või hapukoorega.

NOTT oli paksem jahukaste lihaga. Söödi keedetud kartuliga.

PANNILEIB-PATSIKAKK koosnes kartulitest, sealihast, mugulsibulast ja odrajahust. Söödi pohla- või jõhvika-õunamoosiga, kõrvale joodi köömneteed.



Lamba- ja veiserasv soolati Saaremaal koos lihaga tünni ja pandi hiljem suitsusauna kuivama. Neid kasutati kakkide, suppide ja köögiviljade valmistamisel. Lamba- ja sealiha pandi katlaga saunakerisele, seal küpses see hästi ära.



KÄKID valmistati odrajahust (odrajahukäkid), verest (verekäkid), kalast (kalakäkid) või juustust (juustukäkid).

Rahvatoitudel on oma koht tänapäevalgi, olgu need siis valmistatud pärimuslikul viisil või muudetud praegustele maitsetele vastavateks. Saarte toidud ei peaks jääma ka tulevikus vaid üksikute päevade maiusroaks. Neid võiks pakkuda aastaringelt ja laialdaselt, veendumusega, et meie rahvatoidud on maitavad, tervislikud ja omapärased.

Saaremaa kodumajanduse arendamine algas koos Eesti Vabariigi tekkimisega 1918. aastal. See oli veninud 10–12 aastat hilisemale ajale kui mandri kodumajanduse areng.

Omariikluse algul oli kõikjal Eestis suuri ümberkorraldusi ja taluperedes tehti niinimetatud „peremeeste vahetusi“. Selle eeskujul jõuti ka Saaremaal mõttele, et tuleb algatada kodude ümberkorraldamine ehk „peremeeste vahetus“. Mida see tähendas? Varasemal ajal pidi Saare perenaine minema ikka ja jälle peremehe asemel põldu kündma, jättes oma põhilisemad ülesanded – kodukorrastamise ja laste kasvatamise – tagaplaanile. Põhjuseks oli see, et mehel tuli igal kevadel minna

võõrsile raha teenima, sest vilets maapind ja mahajäänud põlluharimine ei andnud perekonnale äraelamise võimalusi. Et koondada Saare naised ja mehed otsestest ja üldisemalt välja kujunenud tegevuste juurde, tuli neile selgitada suuri ülesandeid, majapidamiste ülesehitamist, naise ja mehe ülesandeid laiemas mõistes. Tuli algatada kohtade vahetus ehk „peremeeste vahetus“, mis tähendas, et naine suunati kodu korraldama ja mees põldu harima.

Esimesed vaod selle mõtte liikuma panemiseks ja elluviimiseks ajas sisse 1919. aasta 15. novembril Kuressaares tööd alustanud põllutöökool. Paraku ei võimaldanud põllutöökooli õppekava



Karja Kodumajanduskooli õpilased käsitöötunnis, 1930. SM F 4026:95F

ja piiratud aeg rutuliselt anda neid väga vajalikke teadmisi suuremale arvule huvilistele. Seetõttu hakati kooli juures korraldama lühema- ja pikemaajalisi kursusi, kus pandi eriti suurt rõhku Saare perenaiste arendamisele ehk siis talude majapidamisele, käsitööle ja muule vajalikule. Esimesed sellelaadsed kursused korraldati Kuressaares 1920. aasta 8. veebruarist 10. märtsini. Sinna tuli 87 ärksamast naist üle kogu Saaremaa ja isegi Muhust. Kursus oli nii teoreetiline kui ka praktiline, seal käsitleti saarerahva liig ühekülgselt söögilauda, toitumise tervendamist, kodude korraldamist, lastekasvatust, rahvatervishoidu ja aedviljade kasvatust.

Peab tõdema, et Saare naised on alati olnud valmis üritustest suure innuga kinni haarama. Isegi kõige viletsamate võimaluste juures on nad püüdnud uuendusi ja teadmisi oma igapäevaellu sisse viia. Nad on olnud visad

Paula:
„Mulle meenuvad vanaema tehtud odrajahukäkid, mis praetuna olid meie lemmikud, ja siis otse lüpsikust võetud soe piim.“

ja vastuvõtlikud, olgugi et nende elamistingimused on olnud mitu korda raskemad kui mandri naistel. Kuid just selle Saare kanguse ja edasipüüdlikkusega tõid nad oma kodudesse palju uuendusi ja korraldusi ning jõudsid lühikese ajaga tasa teha selle, milles mandri naised olid neid varem edestanud. Palju aitasid selle juures kaasa mitmesugused kursused, kutsekoolid ja naiste ühingud.

Tänapäeval on Saaremaal palju ilusaid kodusid, mis on kaunistatud eheda käsitööga ja kus süüakse mitmekesist, kuid paikkonnale iseloomulikku toitu. Saare rahva omapära kestab põlvest põlve edasi. Järglastele õpetatakse ka traditsioonilisi toitumise säilitamise viise, milleks on kuivatamine, soolamine ja suitsutamine. Viimasel ajal on neile lisandunud toidu konserveerimine vekkimise teel ja puuviljade kuivatamine erikuivatites. Riiulitele leiavad tee hapukapsa-, marineeritud kurgi, seene- ja moosipurgid – talvise aja delikatessid. Juba Oskar Lutsu „Kevade“ Toots teadis, et parimad palad on peidetud sahvrisse!



Muhulased söövad keskhommikut Võlla mõisa heinamaal.
Foto: Johannes Pääsuke, 1913. ERM Fk 214:194

AEGADE TAHA

Toidukultuur on meie igapäevaelu lahutamatu osa. See ei piirdu üksnes varem välja kujunenud esteetiliste, tervislike ja majanduslike seisukohtadega, vaid kasvab ja areneb pidevalt edasi koos meie vajaduste, maitsete ja oskustega.

Saartel valmistati kihelkonniti erinevaid toite. Söögiaeg oli tõsine, isegi pühalik toiming, mille ajal ei tohtinud sõnagi rääkida. Toiduvalmistamist iseloomustas lihtsus: iga toit pidi olema valmistatud nii, et söögile vaadates oleks selge, millest see koosneb. Road olid praegusest vähem rammusad. Aedades kasvatati mitmesuguseid aed- ja köögivilju ning merest püüti kalu. Toitude maitsestamine oli hoolikas ja põhines tervislikel alustel. Palju lisati taimseid maitseaineid: sibulat, küüslauku, sellerit, peterselli, tilli, mädarõigast jt.

Veel sada aastat tagasi oli igal nädalapäeval saarlaste söögilaua oma kindel toit. Tänu sellele polnud perenaisel vaja pikalt aru pidada, mida ühel või

teisel päeval potti panna. Söödi seda, mida toiduks tehti. Toiduaineid praeti ja hautati searasvaga, taignatesse lisati võid. Paljud toidud valmistati nii, et neid saaks serveerida niihästi kuumalt kui ka külmalt. Kõrvale anti sageli hapupiima.

Ajad aga muutuvad ja meie koos nendega. Nii polegi paljudes kodudes tänapäeval enam kindlaks kujunenud söögiaegu. Traditsioonilisest söögisedelist hoitakse kinni peamiselt rahvakalendri tähtpäevadel.

Kiikame Saaremaa taluperenaiste kööki, et saada aimu, millised road seal perele valmisid.

ARGIPÄEVATOIDUD



- ✿ Igapäevatoiduks olid runntuhlid (koorega keedetud kartulid) soolasilgu ja sibula-silgusoolveega. Vahel valmistati peki või rasvalibledega jahukaste, mida nimetati katlanotiks. Mõnikord anti sinna juurde hapupiima ja leiba.
- ✿ Igaks kolmapäevaks keedeti odrajahusuppi.
- ✿ Laupäeva õhtuks hautati tangupuder, mis maitses külmalt ka järgmisel hommikul. Puder pandi kausiga lauale. Joogiks oli piim, vahel ka taar või kali.
- ✿ Liha söödi pühapäeviti – keedeti rammus lihasupp koos juurviljade, tangude või peenest jahust klimpi-dega. Üsna sageli keedeti kartulite ja lihakillukestega jahusuppi. Suvel aga valmistati suppi piimaga, ilma



lihata. Supid ja pudrud keedeti õhtul valmis ning hommikul soojendati.

- ✿ Kalu söödi keedetult, kuid räime ja siiga soolatuna.
- ✿ Sealihast praeti ainult pekki, ülejäänud liha keedeti.
- ✿ Sügiseti valmistati verikakke ja veripalle.
- ✿ Õhtuti joodi taimeteed: pärnaõitest, pihlakaõitest, kummelist, vaarikavartest, tüümianist, õunakoortest jt.
- ✿ Hapendatud piima joodi pudru või leiva kõrvale.
- ✿ Pöide kihelkonnas küpsetati iga kahe nädala tagant leiba, mis oli maitselt mage ja vähe hapu. Leiva tege-misel aeti vesi keema ja lisati kohe jahu. Jahtunud taigen sõtkuti kätega kõvaks, niisutati pealmine kiht

veega ning puistati peale jahu. Soola ega juurepätsi ei lisatud. Järgmisel päeval küpsetati ümmargusi leibu ahjupõrandal 2,5–3 tundi. Valmis leiva koorukest niisutati veega või kala soolveega. Vahel lisati taignale kartuleid, mis hoidis leiva kauem pehmena ja vähendas rukkijahu kulu.

- ✿ Perekindlikel sündmustel joodi õlut, muul ajal taari.
- ✿ Igal nädalal valmistati odrajahupalle, kindlat päeva selleks ei olnud. Neid oli lihtne valmistada ja maitseid kõigile.

Saaremaa eri kihelkondades olid omad tavad ja kombed, mida jälgiti igas köögis.

- ✿ Kõigis kihelkondades keedeti piima-, liha- või rasvasuppe. Lisandiks kasutati tangu, odrajahu, kartulit ja kapsast.
- ✿ Põide kihelkonnas ei keedetud kalasuppi ega kuivatud kalu päikese käes. Kalade ahjus küpsetamiseks valmistati nende alla puuokstest alus. Kaladest söödi peamiselt ahvenat ja räime, harvemini angerjat, turska ja haugi. Sai küpsetati nisujahust, hapuleivataignale soola ei lisatud. Valmistati odra- või rukkijahust palle, mida keedeti kopsu või maksa keetmise leemes.



- ✿ Püha kihelkonnas olid meelisroogadeks värsk- ja hapukapsasupp, tuhli- ja jahusupp. Petti kasutati pudrukastmeks ja joodi leiva kõrvale. Kalu küpsetati var- das – põhiliselt kasutati turska, ahvenat, räime, lesta ja haugi. Kui tapeti loomi, söödi keedetud kopsu, maksa, südant ja seamagu.



- ✿ Anseküla ja Jämaja kihelkondades oli toiduks peamiselt piim, leib, kalad, kartulid. Liha anti pühapäeva hommikul vaid supi sees. Kõige enam kasvatati kartuleid. Teraviljast kasvatati rukist ja otra, kaera mitte sugugi, nisu koguni imevähe. Räime püüti võrkudega, lesta nootadega, turska sügisel õngedega, angerjaid väikeste mõrdadega. Kevadel püüti üsna ranna läheduses mõrdadega ka lesta ja teisi suuremaid kalu.
- ✿ Sääre mehed käisid hülgepüügil. Hülged tegid hingamiseks jäässe augud ja ronisid jää peale, kust mehed nad kinni püüdsid. Rasv võeti maha ühes nahaga, seejärel eraldati rasv, mida kasutati hiljem nahkrihmade ja saabaste määrimiseks.

NOTIPUTKA JA PANNILEIB



Margus Pae, Lümada Söögimaja peremees

Lümada Söögimaja hoiab traditsioone

Tekst: Ivika Laanet-Nuut

Pea kolmkümmend aastat Lääne-Saaremaal tegutsenud Lümada Söögimaja pakub puhast ja traditsioonilist Saaremaa talutoitu. Suveperioodil avatud söögimajas kasutatakse alati kohalike talunike kasvatatud juurvilju ja kalurite püütud värsket kala.

Margus Pae võttis söögimaja juhtimise üle oma emalt Juta Paelt, kes lahkus 2025. aasta jaanuaris taevastele radadele. Poeg jälgis, kuidas vanemad seda äri ajavad, kuni ema 2021. aastal talle sügavalt silma vaatas ja ütles, et enam ei jaksa. „Pärast kahtkümmend aastat riigiametis otsustasingi Lümada Söögimaja endale täistöökohaks võtta,“ lausub Margus, kes vastutab seal kõige eest.

Söögimaja menüüs on aeg-ajalt tehtud väikesi uuen-dusi, kuid vanad head toidud on alles. Ja klientidel on välja kujunenud omad lemmikud. „Meil on ju nii, et helistatakse ja küsitakse, kas siiga on? Kui vastan, et just panime soola ja juba kahe tunni pärast saab äkist, siis tul-lakse,“ räägib Margus. „See, mida pakume, on lihtne ja ehe toit. Minu ema ja Õile Aavik otsisid Saaremaa tradit-sioonilisi roogi ja nii see alguse sai. Kreembrüleed ei paku me kunagi, see on kindel. Meil on pallikesed ja kamavaht.“

Söögimaja köögi põhituumik on teinud seda tööd 15–20 aastat ja neil on väljakujunenud töövõtted, mis taga-vad kvaliteedi. Selles osas allahindlusi ei tehta! Näiteks kartulikotlette, mis on väga populaarsed, ei saa ette teha – need jõuavad kliendini otse pannilt. Köögiviljasuppides kasutatakse ainult kohapeal valmistatud puljongit, see on kohe maitsest ka tunda.

„Meie tuhlipuder on tehtud päris või ja toorpiimaga.

See on nii maitsev, et inimene tuleb ning küsib juurde. Meil on ju päristoit!“ kirjeldab söögikoha juht. „Lümanda söögimaja kontseptsioon ongi pakkuda ehedat oma toitu. Oleme oma tegevusega näidanud, kuidas on võimalik säilitada ja hoida meie esivanemate toitumistavasid ja -kultuuri. Serveerime endisaja saarlaste toite, pidades silmas tänapäevaseid toitumistavasid ja trende.“



Suurimaks inspiratsiooniallikaks peab Margus lugude rääkimist: „Ema Juta oli võrratu jutuvestja. Mina olen selles osas alles algaja, kuid suurtele turismigruppidele püüan ikka lugusid vesta. Seepärast arvangi, et see söögimaja pidamine ei ole sprint, vaid maraton.“

19–20. sajandi toitudest on söögimaja menüüs õnnestunud tänapäevaseks muuta „pallikesed piimaga“, mis on Lääne-Saaremaa pärand. Pannil praetud pallikesed sisaldavad jahu ja veidi liha, juurde pakutakse klaasike piima.

Margus tõdeb, et aja jooksul inimeste maitse-eelistused muutuvad. Näiteks sada aastat tagasi söödi pannileiba palju rasvasemana kui tänapäeval. „Õige pannileib olevat olnud nii rasvane, et süües olevat jooksnud rasvajutt mööda rannet alla. Praegu oleme rasvasisaldust tundu-

valt vähendanud,“ räägib ta. „Pannileiva geograafiline piir läbib Lääne-Saaremaad. Mustjalas valmistatakse seda teisiti kui Kihelkonnas ja Lümandas – ühes on odrajahu, teises pole. Tänapäeval teeb asja keerukamaks veel see, et ühiskonnas on väga palju veganeid ja laktoositalumatuid. Neile toidu pakkumine on paras väljakutse, sest sellega ei ole päranditoitudes arvestatud.“

Marguse arvates võiks Kuressaare Ametikoolis kokkade õpetamisel suuremat tähelepanu pöörata kalatoitude valmistamisele. „Leivahullus on nüüdseks üle läinud, aga just kalatoodete väärindamine ja arendamine on minu arvates perspektiivikas. Võrulasel, kes pole oma elus lesta näinud, oleks selle söömine kõva eksootika.“

Talvehooajal on söögimaja menukaimad tooted võrtsikilufilee konservid, mida hakati valmistama 2021. aastal. Lümanda kilufileed pakuti ka 2025. aastal vabariigi aastapäeva presidendi vastuvõtul. Margus Pae rõõmustab, et nad said sellega Lümanda kandi veelgi kuulsamaks teha.

„Oleme arvestanud tänapäeva inimese elutempot ja mugavust ning pakume puhastatud ilma nahata fileeribasid. Fileerime iga kilu käsitsi ja eraldi. See on vana hea toit moodsas vormis. Vaevalt me oleks selleni jõudnud, kui poleks iidset võrtsikilu valmistamise traditsiooni,“ tõdeb Margus. Ta kinnitab, et loov ja andekas kokk saab leida esiisade kultuurist igasuguseid huvitavaid väljakutseid.



Lääne-Saaremaal oli erinevatel nädalapäevadel kindlaks kujunenud toidusedel.

- ✿ Esmaspäeva õhtul keedeti odra- või nisukivipüülist jahuleent koos tuhlilõikudega.
- ✿ Teispäeva õhtuks keedeti runntuhleid (koorega kartulid), mida söödi rukkileiva ja kuivatatud lestaga.
- ✿ Kolmapäeva hommikuks keedeti jälle koorega kartuleid, millele pandi keemise ajal peale kalapiu (peotäis kala, tavaliselt soolatud lesta). Õhtuks oli tuhlisupp lihaga, millele lisati maitseks sibulat.
- ✿ Neljapäeval oli klimbisupp lihaga.
- ✿ Laupäeva õhtuks tehti tanguputru, mille kõrvale anti kooritud hapupiima. Igaks laupäeva õhtuks küpsetati sepikut. Kergitajaks oli õllepärm, mida külas üksteiselt laenati.



Pühapäeva hommikul oli taas klimbisupp lihaga.

Lõikusajal peeti mõisates, külates ja taludes rukki ning odra õsumise talguid. Mõisatalgute päeval saadi sööki ja märjukest mõisast, mõnes anti kolm korda päevas igale talgulisele toop õlut. Kaarmal anti igal õhtul naps viina ja toop õlut.

Ka taludes olid talgud laialt kombeks. Neid peeti pühapäeviti, milleks pruuliti ekstra õlut. Upa külas anti korra päevas talgusööki – klimbisuppi.

Eestlastel on tulnud näha ka raskeid näguripäevi. Pärast Põhjasõda oli olnud nii suur nälg, et mõisas olevat teomehele antud päevas vaid härja sarve täis vilja. Viimaste pärisorjuse aastakümnete ajal olid inimesed näljaga söönud nii kivisamblaid kui ka kaseurbi. Hilisemast ajast räägib rahvasuu, et leivale oli jätkuks pandud heina ja sarapuu urbi. Teisal oli leiva sisse sõelutud peent põhku vilja lisaks.

Sageli oli „teovaimudel“ ehk teolistel, kes pidid omal toidul mõisa orjama, söögiks kaasas ainult kuiv leib ja sool. See, kel silku oli, lugenud end õnnelikuks. Kuid siis oli sagedasti puudunud jällegi leib, mis oli sel ajal aganatega pooliti segatud, niinimetatud „rapatsi-leib“. Ühel suvel oli söönud keegi peremees kogu heinaaja ainult paljast silku, sest leib puudunud.

Saaremaal Haeskas olnud teoorjuse ajal peremehed nii vaesed, et neil ei jätkunud mõisas minevatele teolistele muud kaasa anda kui ainult suppi, isegi leiba mitte.

Ikaldustele järgnenud nälja-aastail võeti varakult rukkit, mis olid alles valmimata. Need jahvatati või tambiti puruks ja keedeti supiks. Paraku oli see toores toit tekitanud kõhutõbe. Liha oli taludes väga haruldane, sest isegi kui mõni lammast või seapõrsas oma tarbeks tapeti, läks liha eranditult nende leivakotti, kes käisid viljavoorides.

Kartuleid kasvati sel ajal veel vähe, neist oli jätkunud ainult talveks. „Roosad“ kartulid jõudsid Saaremaale 1868–1869 näljaaja aastatel, kui need olid kuulunud abina antud ainete hulka. Hiljem hakati neid Saaremaal laialt kasvatama.

PEOTOIDUD

Saaremaal peeti rahvakalendri tähtpäevadest lugu ja mõeldi, mida nende puhul vaaritada.

- ✿ Perekonnlake sündmuste tähistamisel olid laual kindlasti soolasiia- ja lihavaagnad.
- ✿ Vastlapäeval keedeti hernesuppi ja seajalgu.



- ✿ Mardipäevaks tehti haneverest makki (vorsti) koos tangude ja odrajahuga. Poolpehmeks keedetud puder jahutati, maitsestati ja topiti pehmelt soolikatesse, mis seoti tugeva niidiga kinni. Keedeti tasasel tulel. Enne lauale andmist küpsetati.
- ✿ Tuhkapäeval küpsetati leiba, lihavõtteks saia, jaanipäevaks tehti odrasaia ja keedeti õlut.
- ✿ Jõulusöökideks oli liha, sült, kooritud kartulid ja klimbisupp.
- ✿ Jõuludeks ja muudeks pühadeks pruuliti lahtises anumas linnastest magusat koduõlut.
- ✿ Peotoitude hulka kuulusid alati herned ja oad. Küpsetati rukkipüülist peenleiba ja harilikust leivajahust magushaput leiba.
- ✿ 20. sajandi alguses hakati kohvi jooma. Seda keedeti rukkest, odrast ja tammetõrudest. Oli ka tava, et kohvi söödi kausist lusikaga.
- ✿ Alles 1930. aastast tulid menüüsse salatid, praed, magustoidud ja tordid.



PULMAD



Pulmad Saaremaal, 1939. Rosalie Oja erakogu

Pulmades pakutavatele toitudele oli 19. sajandi alguses kujunenud kindel järjestus: kõigepealt tulid kartulid ja liha, seejärel koorevõi ja sai ning siis rukkileib ja kala.

Lääne-Saaremaal seisis kogu pulmade aja laual kausid, milles olid keedetud kartulid, soolatud või kuivatatud kalad ja keedetud liha. Pulmadeks küpsetati lestad ahjus õlgede peal, sest õled andsid neile hea maitse. Viimasel pulmapäeval anti lahku-mise tundemärgiks klimbisuppi ja vahel ka õllesuppi.

Pulma minnes oli moeks kaasa viia niinimetatud „pulmakott“. See sisaldas kümmet kilo seasinki või kahte kilo suitsuahvenaid, kahte rukkileiba ja kahte sepikut, mis anti peremehele.

Laimjalas võeti pulma minnes kaasa „pulma leivakott“, milles oli lambakints ja nisuleib. Kott anti perenaisele.

19. sajandi keskpaigas lisandusid pulmamenüüsse verivorstid, rosinasai ja kissell.

Joodi sageli Hiina teed, mida saadi uppunud laevadelt.

Pulmaleib küpsetati pikergune. Omaette tava oli panna leiva sisse raha, kusjuures igal rahatähel oli oma tähendus.





VÄIKESED VALGED PALLIKESED

Tekst: Ivika Laanet-Nuut

103aastane Leida Marie Leedo kirjeldab lapsepõlve maitseid.

Valjala lähedal Veeriku külas sündinud, ent hiljem perega Kuressaarde kolinud **Leida Marie Leedo** ütleb, et nende peres oli igapäevatoiduks supp. Tehti nii tangu-, klimbi- kui ka kapsasuppi. Leidale endale maitses kõige rohkem tangusupp.

Krapsakas ja särtsu täis vanaproua kirjeldab oma pere supitegu: liha keedeti eelnevalt ära, võeti supi seest välja ning pandi eraldi kaussi. Siis tehti sööjatele lihaportsud valmis ja igaüks tõstis endale selle juurde suppi.

Jahusupp oli enamasti valmistatud piimaga ning sinna

liha ei pandud. Koostises olid vaid porgand, kartul, kaalikas ja odrajahu. Kõrvale söödi leiba.

Suppi tehti kõigest, mida sai oma põllult potti pista. Laupäeviti söödi ilma lihata tehtud tanguputru, mida ampsati kas hapu- või rõõsa piimaga. Tangupudru tegemine oli Leida sõnul lihtne: pandi pott pliidile, vesi keema ja tangud sisse. Liigutati nii kaua, kuni vesi ära auras ja tangud paisusid, siis pandi puder hauduma. Pudrule lisati ainult soola. Ja kui putru üle jäi, siis söödi seda ka pühapäeval. Raudne reegel oli, et toitu ära visata ei tohi.

Põhitoiduseks oli suuresti ka tuhlis ja nott. Leida vane-
mad pidasid loomi ning neil oli kodus oma rammus piim,
millest sai valmis teha kena noti. Sellesse lisati pisikesi
lihakuubikuid. Nott tehti valmis piima ja jahuga ning see
pidi olema kena paksu koostisega.

Leida meenutab, et kohvi valmistati sel ajal vähe, roh-
kem joodi teed. Kõige rohkem aga tarbiti niinimetatud
haput vett, kus olid omavahel segatud vesi, suhkur ja
punasesõstramahl. Nende peres tunti seda hapu mahla
nime all. Pannkooki tehti pühapäeviti ja harva.

Iga kahe nädala tagant küpsetati leiba. Taigen tehti
valmis puust künas. Hommikul keedeti vesi ära, valati
sinna jahu ja segati. Siis lasti veidi seista ning pandi jahu
juurde. Taigen jäeti järgmise hommikuni laagerduma
ning siis lisati veel jahu ja sõtkuti. Soola, suhkrut ega
pärmil leivataignasse ei pandud. Peale lõunat hakati lei-
vaahju kütma ning seejärel leibu vormima. Korraga tehti
valmis 5–6 pätsi.

Leiba söödi kodus enda tehtud võiga. Seda võis mää-
rida nii leiva alla kui ka peale, sest võid jagus. Võimasin
oli nagu ümmargune vändaga küna, tiivad sees. Esimene,
mis sealt masinast tuli, meenutas haput petti. Või pesti
läbi mitme vee ja soolati.

Tragi vanaproua tõdeb, et neil oli küll suur pere, kuid



tühja kõhtu ei kannatanud keegi, sest kõik toidupoolis
sai kodus kasvatatud. Leidal oli viisteist õde-venda, tema
ise oli vanuselt viies. „Ainus, mida ostime, oli sool ja
suhkur. Jahu tegime ise veskil käies, peenleiba tegime jõu-
luks,“ meenutab ta pea sajanditagust elu. Naisele endale
sündis 11 last, kellel on nüüdseks juba mitu põlve järel-
tulijaid.

Jõululauale pandi mooritud kapsad, seapraad, kar-
tulid, kaalikad, porgandid ja tanguvorstid. Pidulaualt ei
puudunud kunagi ka sült. Tanguvorsti tehti nii, et tan-
gupuder keedeti koos lihatükkidega valmis, jahutati ära
ning aeti seejärel seasoolte sisse. Pudru sees olid liha ja
sibulad. „Pudru oli nii maitsev, et kui hakkasime vorstisid
tegema, läks suhu rohkem kui vorsti sisse,“ kirjeldab Leida
oma lapsepõlveelu. „Vorstid täis, sidusime otsad kinni, et
pudru välja ei tuleks, ja panime ahju. Verivorsti tehti ka,
täpselt samamoodi, aga pandi ka seaverd sisse.“

Magustoiduks oli mannapuder koos hapu morsiga.
Valget saia, mida küpsetati samuti ise, söödi ainult jõu-
lude aegu.

Leida ütleb, et tema teeb veel praegugi jahuputru. Koo-
rib kartulid ning teeb neist pisikesed tükid, mille keedab
ära ja songib kokku. Kui kõik on nii peeneks songitud
kui puder, valab ta uuesti vee peale ja laseb keema. Lisab
natuke jahu ja segab kogu aeg songinuiaga. Leida armas-
tab seda süüa kas hapupiima või värske piimaga.

Lisaks tehti nende peres valgeid palle, mis on samuti
praegu Leida kodus menüüs. Mõni hüüdis neid ka kää-
kideks. Pallid valmisid nii, et lihatükid tuli koos sibulaga
ära praadida, seejärel lisati neile vesi ja odrajahu. Odra-
jahust tuli teha selline paras tainas, et pallikesed seisak-
sid koos ja neid saaks veeretada ümmargusteks. Seejärel
keedeti pallikesed ära. Kui pallid vee peale kerkisid, siis oli
teada, et nüüd on valmis. Peale seatappu tehti ka veripalle.

RIIVIPALDID EHK RIIVIKÄKID

Tekst: Ivika Laanet-Nuut

Eluaegne Sõrve elanik **Luule Aadussoo** ütleb, et nende lapsepõlvkodus söödi iga päev tuhlist ja kala, kuid pidu-päevatoiduks olid riivipaldid.



Torgu kooli kokk Luule Aadussoo meenutab Sõrve pärimustoite.

„Sõrulastel oli peamine asi ikka kalapüük. Kartuliputru tehti ka, kui midagi enamat taheti teha. Tangusuppi samamoodi, ent enamusi oli ikka tuhlist ja kala. Ega mitu korda päevas sooja toitu tehtud, ikka pigem õhtuks,“ räägib Luule.



Ta selgitab, et kõigepealt keedeti kala tuhli (kartulite) peal ära ning siis praeti pannil suitsuliha koos sibulaga. Lõpuks võeti kala tuhliste pealt ära ning valati sibularasva seguga üle. See oli väga maitsev. Sügisel püüti merest kena rasvast võrguräime, mis seisis soolatuna tunni sees, kust seda sai siis jaopärast võtta.

Veidi harvem tehti sellist toitu, mis kandis sõrve keeles nimetust riivipaldid ehk riivikäkid, Seda valmistatakse Sõrves tänase päevani. Luule räägib, et riivipaltisid tehti toorest riivitud tuhlist. Harva tehti neid seetõttu, et valmistamine nõudis rohkem vaeva. Kartul tuli käsitsi ära riivida ja vesi massist välja pigistada. Siis tuli lisada veidi vett ja odrajahu ning veidi ka nisujahu, et pallikesed ära ei laguneks.



Edasi lisati tükkideks hakitud praetud soolapeekon, suitsuliha ja sibul. Segu tuli ära segada ja vormida pallikesed, mis pandi soolasesse vette keema. Kui paldid pinnale tõusid, olid need valmis.

Palte võib süüa nii soojalt kui ka külmalt – või, hapukoore ja külma piimaga. Teisel päeval söödi neid praetult.

Kolmkümmend aastat Torgu koolis kokana töötanud Luule tegi neid ka koolilastele. Ta sõtkus liha ja rasva taina sisse ning keetis ära. „Lastele need väga maitseksid, nad kutsusid neid kartulipelmeenideks,“ räägib Luule. Ta on riivipalte teinud ka kohaliku naisteklubiga.

Oma lapsepõlvkodus sõi Luule aga isa tehtud riivipalte, mis olid valmistatud nii: kõigepealt pandi liha koos kaalika ja porgandiga keema ning kui kõogiviljad olid keenud, lisati vedeliku sisse paldid. Eriti maitsev oligi neid palte süüa kaalika ja porgandiga.

„Meie kodu pidupäevatoiduks olidki kas pelmeenid või riivipaldid,“ meenutab Luule. „Minu naabripere polnud neid ennemini tehtud, aga kui kord neile palte süüa viisin, ei saanud naabripere neist isu täis, sest nii maitseksid. Siis hakkas naabrinaine ka neid tegema.“ Talle on ikka öeldud, et kui ta neid paltisid teeb, toogu alati ka teistele. Neid, mida esialgu ära süüa ei jõua, saab ju hiljem pooleks lõigata ja soojendada.

Magusast rääkides meenutab Luule, et kui ta oli veel laps ja Salme külanõukogu esimees Heldur Tuus oma pulmi pidas, siis anti seal magustoiduks õunamahla sisse keedetud rukkijahuputru, mis löödi hiljem vahule ja pakuti piimaga. Seda tegi Luule koolis töötades ka lastele. Teise pulmapäeva toiduks valmistati aga lihalimbud ehk lihaklimbisupp. Siis oli teada, et pulmad on nüüd läbi.





SÜÜA TULEB TEHA HEA TUJUGA!

TUI Koduresto –
ehtne kodutoit keset küülikute paradiisi.



Sõrve poolsaarel asub Küülikuküla, mille pisikestes majades elavad küülikud ja kanad, hiired ja isegi nastikud! Et koduloomaaia külastajatel kõht tühjaks ei jääks, tegutseb sealsamas TUI Koduresto, mida tüürib külakese peremees **Kristjan Koppel**.

„Minu armastus toidu vastu sai alguse lapsepõlves, kui sõime perega vanaemade juures maitsevaid koduseid toite. Mu lapsepõlve kodu oli kakskeelne, seega saime maitsta huvitavaid vene ja eesti köögi roogasid,“ kõneleb Kristjan. Huvi kasvas suuremaks, kui mehel avanes võimalus maailmas rännata ja eri riikide toidukultuuriga tutvuda. Talle sai selgeks asjaolu, et toid peab pakkuma maitseelamusi ja olema toiteainerikas.

„TUI Kodurestos jälgime roogade valmistamisel, et toorained oleksid värsked ja meie enda saare talunike kasvatatud, aastatega on välja kujunenud oma koostöövõrgustik. Lisaks on tähtis see, et toit valmiks hea tujuga. Kui olla köögis vastu tahtmist, siis sööjatelt kiitust ei tule,“ tõdeb ta. „Tänapäeva maailmas võivad üha enam populaarsust friikartulid, pastaroad, erinevate katetega pitsad. Sõrve poolsaarel pakume ainult värskest kraamist valmistatud, saarele iseloomulikke sööki ja püüame edasi anda tervisliku toitumise nippe. Söögi vastu peab tekkima armastus!“



VANAEMA LEMMIKUD MAITSEVAD MEILEGI



Tekst: Tiiu Toompuu

Olen pensionipõlve nautiv tartlasest suvesaarlanna. Minu juured on pärit Metskülast, kuid lapsepõlv ja kooliaastad möödusid Leisis.

Meenutades oma lapsepõlve söögilauda võin öelda, et meie peres on sealt nii mõndagi omaks võetud ja edasi kandunud, isegi juba neljandasse põlvkonda.

Kõigi lemmikuks on jäänud nõndanimetatud **supi-karask**, mis sarnaneb pannileivale. Selle peamine materjal on supp, millele lisatakse sibulaga praetud peekonikuubikuid, muna, vett ja nisujahu. Tulemuseks on paksem pannkoogitaigen, mille küpsetamisel saadud karask on õhuke, õhuline ja krõbe. Seda on parim süüa soojalt külma piimaga.

Kui aiast oli saada juba herneid ja põldube, siis oli meie laual lambalihaga valmistatud **ühepajatoit**. Herned, oad ja lambaliha on siiani meie ühepajatoitu olulisemaid komponente – ilma nendeta me seda toitu ei valmista.

Vanaema üks armastatuimaid toite oli **kaapsud-tuhlid**. Võeti terved kartulid ja porgandid, sõrmejämedused kaalikaviilud ja kapsalohud ning keedeti need koos seasabade, -kõrvade ja -jalgadega. Viimasena valmistati roa juurde kaste, milleks võeti paras kogus keeduleent ning lisati sellele hakitud valge mugulsibul. Vähemalt ühel korral suvel on see ka meie söögilaual.

Hapendatud **haukapsas** on samuti üks meeldejäävaid roogi, kuna see on nii erinev tavalisest hapukapsast. Haukapsast keedeti suppi ja seda söödi salatina teiste toitude kõrvale. Kuna ma ei ole meie kaubandusest hapendatud haukapsast veel leidnud, siis võtan ise vahel hapendamise ette, et saaksin sellest suppi valmistada.





Meie toidusedelisse on jäänud ka **odrajahukäkid**, mida keedetakse suitsulihapuljongis ja serveeritakse tervena samas puljongis.

Palju söödi kala. See on jätkunud ka meie peres – suvi ei saa mööduda ilma lesta ja värske räimeta.

Lesta praeti, kuivatati ja tehti paterdist. Kuivatatud lesta söödi koorega keedetud väikeste kartulitega. Suvest järele jäänud kuivatatud lestad aga keedeti koos kartulitega ja serveeriti maitserohelise võiga.

Lestapeadest valmistati **lestapaterdist**. Selleks keedeti

lestapeadest puljong, võeti pead potist välja ja lisati sinna puljongile ainult kartulikuubikud. Paterdist süües lutsutati kõrvale lestopäid, sest paterdises endas liha puudus. Suvi ei möödu ka meil ilma paterdiseta.

Väga oodati värske kilu hooaega. Kilu osteti korraga rohkem, et jätkuks nii kohe söömiseks kui ka säilitamiseks. **Vürtsikilu** tehti umbes kaheliitrisesse ekstra selle jaoks mõeldud kiluämbriksse.

Kindlasti tehti ka kilu ahjus. Kilu puhastati ja pandi tervena vormi, peale löigati sibularattad. Vorm valati pii-

maga üle ja lõpuks lisati võitükid. See meeldiv maitse ja lõhn ei unune – Selleks toiduks kasutati just kilu, mitte räime. Roog serveeriti keedukartuliga.

Isa ütles ikka, et soolane võib olla, aga magus peab olema. Magusast on esivanemate pärandina meie pere söögilaul **mustikaklimbisupp**.

Mustikaklimbisupi puhul oli väga oluline klimbitaigna paksus - see pidi olema piisavalt vedel, et saaks lusika abil soristada üle segamiskausi ääre supipotti. Sellest tuli ka nende klimpide nimetus “soriklimbid”, mis on pehmed ja niidised.

Kui isa valmistas õlut, siis lahjemast õllest ehk nn taherberist, mida kutsuti ka naisteõlleks, tehti meie kodus õllesuppi. See oli üks minu lemmikuid.



Kui mustikas ootas juba korjamist, algas meie kodus mustikasupi hooaeg.

Emalt ja isalt saadud toiduvalmistamise õpetussõnu kasutame ka praegu:

- ❁ kui tahad lisada toidule munavalget, siis ainult vahustatult;
- ❁ pannkoogitaigen klopitakse ning klimbitaigen segatakse;
- ❁ bubert tuleb kohe pärast valmimist jaotada portsjoniteks, kuna tehes seda jahtunult, tuleb vesi vahele.

Mul on hea meel, et meie peres hinnatakse toidu valmistamist ja harva minnakse kergema vastupanu teed, ostes poest valmistoitu.







Kaks pärlit keest



MUHU SAAR

KÕIGE „MUHUM“ TOIT ON IKKA APUROKK!

Tekst: Kristiina Maripuu

Elve Palu on elupõline muhulane, kes on sünnist saati elanud Põitse külas Jaagu talus. Kodu ei tulnud naisel vahetada ka siis, kui ta oma pere lõi, sest abikaasa tuli elama tema juurde.

Lapsepõlve ja noorusaja toite meenutades tõdeb Elve, et söödi seda, mida toiduks tehti. „Tuli istuda lauda ja süüa, valida ei saand midagi,“ jutustab ta naeruiselt. Harilikult tegi peres toitu vanem inimene ja nagu Elve ise ütleb, siis „midagid seukest väga erilist asja ei olnud“.

Muhu taludes oli tavaks, et igal nädalapäeval oli menüüs oma kindel toit, seega polnud vaja pikalt aru pidada, mida ühel või teisel päeval lauale panna. „Näiteks kolmapäeval oli pudrupäev ja neljapäeval keedeti klimbisuppi – ikka soolalihaga!“ meenutab Elve koduseid maitseid. Ja lisab, et osta polnud ju midagi, peamiselt olid toitudes ikka oma talu asjad. Jaagu talus söödi palju kala, sest peres oli oma kalamees. Nii oli kala laual peaaegu iga päev, kuigi sageli mitte värskelt, vaid soolatult.

Praegu on toiduvalik Elve meelest nii laiaks ja kirjuks läinud, et vaat ei oskagi enam süüa. „Nüüd küsitakse lastelt, et mis sa söögiks tahad, aga ennevanasti oli sedasi, et lapsed söödeti kõige enne ära. Pole kuskil mingit valikut olnud, aga kõik said kõhud täis!“

Rääkides sellest, et tänapäeval kipub peredes toitu ka raisku minema, vastab Elve elutargalt, et ju siis osati varemalt toitu õiget moodi ehk vajalikus koguses teha. Kui tarvis, sai ühest toidust veel ka teise toidu keeta. „Siis ju külmkappisid ja seukseid asju ei olnud. Viidi keldri ööseks ja teise päeva siis soojendati,“ meenutab ta.



Elve Palu ütleb, et toiduvalmistamise juures on kõige tähtsam armastus.

Aga mis on see kõige „muhum“ toit?

„Mulle ikka meeldib apurokk,“ on vastus nobe tulema. Hapurokka teeb Elve „tuhlist“ ja selleks on tal oma kindel ämber.

„Keedan tuhliid pudruks ja songin katki. Kui on songitud, siis panen külma vee peale ja teen seukse kõrdi, liigutan segamini. Ja siis teise nõu sisse panen nisujahu liguma – ja segan nad siis kokku,“ kirjeldab ta. Selle kõige juures peab jälgima ka temperatuuri. „Sedasi öelti ikka, et kui sõrm sisse panna ja on kui lehmanisast tulnd piim, siis on kõige õigem,“ naerab Elve.



„Siis panen ta toatemperatuurile ja ta peab sedasi ühe päeva hapnema. Öhtul segan ära, siis teise hommiku lasen ta sõelast läbi ja hakkam keetma – keedetakse sedasi ikka üle tunni. Ja siis sööma!“ Kui hapurokka saab rohkem, kui

korraga ära süüakse, säilib see külmkapis isegi nädala. „Mul kolmas põli on mandril ja kui need tulevad, küsivad kohe, kas sul apurokka on,“ tunneb perenaine heameelt.

Küsimusele, kas üldse on mõni toit, mis talle endale väga ei meeldi, vastab Elve: „Ma ei ütleks sedasi, ma söö kõike.“ Lisab siiski, et verikäkk ei ole tema suurim lemmik, sest juba varajases nooruses oli just tema see, kelle ülesandeks oli koduse seatapu juures hoida kaussi, kuhu veri lasti. Küllap see võttiski käkiisu vähemaks.

Elve arvab, et ega toidutegemist ei saagi teistele nõnda õpetada. „Kui sa vaatad, mismoodi nüüd neid magustoitusid tehakse – kõik tehakse kaalu viisi, kaal on laua peal ja näpuga hoitakse järke. Seda pole ju mo aegas üldse olnud. Aeg läheb edasi, sedasi see elu on. Kõige tähtsam on toitu armastusega teha.“

Elve jutust jääb kõlama, et kõige parem toit on loomult lihtne ja tuleb südamest.

HAPU-ROKK

Väikesed kartulid keedeti koos koorega ära, songiti (tambiti) katki ja pandi siis leivalõime hapnema. Lisati vett ning rukki- ja odrajahu. Hapnes öö läbi, teisel hommikul aeti läbi sõela. Pandi katlasse keema ja liigutati palju, sest rokk kõrbes kergesti põhja. Söödi paljalt või rõõsa piimaga. Kui oli suhkrut, siis lisati seda juurde.





Muhu saarel olid väga olulisel kohal kalatoidud. Meri oli igapäevane muhulaste toidulaua varustaja. Põhiliselt söödi silku, kuid ka haugi, turska, lesta ja ahvenat. Angerjat palju ei söödud, kuna see sarnanes ussile ja oli liiga rasvane. Enne kuivatamist kalu soolati. Suuremaid kalu kuivatati nõõrile aetult tuule ja päikese käes. Värskeid kalu söödi keedetult leiva ja kartulitega või keedeti supiks. Soolatud räimed ja soolvesi olid samuti leiva- või kartulikõrvaseks.

Sügisel, kui tapeti loomad, valmistati verileiba ja -käksi. Taignasse lisati odrajahu, maitseks sibulat ja soola. Vedelamast taigast küpsetati pannil lusikapannkooke ja paksemast ahjus verileiba. Käkke keedeti vees ja söödi kuumalt. Järgmisel päeval praeti jahtunud kække pannil. Makkisid (vorste) valmistati odrajahust ja veest.

Muhus öeldi: “Seni kuni koldes keedetakse, on leem, aga kui pliidil keedetakse, on supp.” Suppidest valmistati naeri-, herne-, oa-, läätse-, kapsa-, klimbi- ja tangusuppi ning piimaga jahusuppi. Talvel pandi suppidesse rohkesti liha.

Nädalamenüü koostamisel jälgiti esivanemate toitmisharjumusi. Muhulase reegel: toitu tuleb valmistada sellest, mida on võimalik kõige värskemana kätte saada. Ja igasse retsepti tuleb lisada midagi oma hingest! Lauda istudes sooviti perele: „Jätku leivale!“. Oli tavaks, et igal päeval oli oma kindel toit:

- ✿ esmaspäeval keedeti tuhlist ja kala;
- ✿ teisipäeval tehti tangusuppi;
- ✿ kolmapäev oli pudrupäev;
- ✿ neljapäeval keedeti liha või piimaga klimbisuppi;
- ✿ reedel olid toiduks tuhliid ja nott;
- ✿ laupäeval hautati tanguputru;
- ✿ pühapäeval keedeti lihaga tangu- või kapsasuppi.

Pulmatoidud valmistati siias ja haugist. Valmistati ka keedetud liha (sea-, lamba- või veiseliha) koos kartulite ja hapukapsaga. Mõnel pulmalauaol oli sült. Küpsetati ka suur ümmargune leib, mille sees oli linnasejahust täidis.

Üks Muhu saare pulmatoitude traditsioonilisi kombeid oli kringli valmistamine. Pulmakringel oli suur ja kaunistatud ning sageli tehti see pulmade puhul magusam kui tavaliselt. Sageli valmistati pulmadeks ka kohupiimast magustoite nagu kohupiimakooke või -pirukaid. Kohupiim oli saare toidulaual oluline koostisosa, mille magusus ja kreemjas tekstuur sobis hästi magustoiduks.

Pulmasöökidest juurde kuulusid traditsioonilised jookid, nagu kodune õlu ja viin. Mõlemad valmistati sageli kohalikust toorainest.

Pulmade lõpetamise märguandeks toodi lauale klimbisupp.

Muhu saare pulmades ei pandud toite lihtsalt lauale, vaid tähtis oli ka nende jagamise rituaal. Toitude valmistamise ja serveerimisega seonduvad tihti erilised kombed, mis andsid kogu pulmapeole sooja ja piduliku õhkkonna.

Varrudele viidi tangudest valmistatud titeputru.

Vastlapäevaks oli kombeks keeta seajalgu ja kaunviljasuppi.

Suurel reedel ülestõusmispühade eel valmistati kartulitest või kaerajahust hapurokka, mida söödi piimaga.

Mardipäeval keedeti taas kaunviljasuppi.

Muhu jõululaual kohtusid praktilisus, pidulikkus ja uskumuslik tähendus. Toit polnud pelgalt keha kosutamiseks, vaid oli seotud perekonna, põllusaagi ja tuleviku hea käekäiguga. Laud oli austusavaldus nii elavatele kui ka lahkunutele.

Enne jõuluõhtut koristati hoolega, eriti puhtaks tehti eluruumid ja söögilaud. Usuti, et puhtus kutsub häid vaime ja hoiab halva eemal.

Kõik toidud valmistati jõululaupäeval ning neid pidi jätkuma mitmeks päevaks. Leib küpsetati enne jõule. Sageli tehti ka üks eriliselt kaunistatud leivapäts, millele vajutati peale ristimärk, mõnel pool nimetati seda “jõulu-leivaks”. Jõuludeks valmistati ka valgeid makke ja sepikut.

Esimesel jõulupühahal ei tohtinud tööd teha. Jõululaud kaeti õhtul pärast esimese tähe taevasse ilmumist. Toidud asetati laudlinale, mille alla laotati mõnel pool Muhus viljapead või hein, et mälestada Jeesuse sündi sõimes. Alati valmistati ja pandi lauale rohkem toitu, kui jõuti ära süüa, kuna oli uskumus: “Kuidas jõululaua, nõnda terve aasta laual”. Mõnes peres kaeti lauale ka taldrik surnud esivanematele – see oli rahvapärane usk, et hinged tulevad jõuluõhtul koju.

Tüüpilised jõulutoidud olid Muhus verivorstid (sageli lambavere ja kruupidega, täidetud lambasooltesse); sült (keedetud sealihast, vahel ka lambast, süldi kõvadus ja selgus oli auasi); keedetud kartul; hapukapsas (pikalt hautatud, vahel sealiha või odrakruupidega); rukkileib; õlu või kali (käsitööna kodus valmistatud). Magusroogadest pakuti odrajahukaraskit või magusat leivaputru moosiga.

Söödi vaikselt, ilma liigse lobisemiseta, sest see pidi tooma uueks aastaks hea õnne ja rahu. Lauast ei tõusnud enne, kui pere oli kõik söönud. Kes tõusis enne, sellel võis aasta jooksul midagi kaotsi minna. Jõululaua põles ka küünal, sest valgus sümboliseeris elu ja lootust.

Jõuluõhtul viidi ka loomadele pidurooga, et need oleksid terved. Sageli olid selleks andamiseks leivakoorikud või süldijäänused.



ÄRATADA UNARUSSE VAJUNUT!



Mikk Carlos Mägi,
Kala Resto&Baar peremees

Tekst: Mikk Carlos Mägi

Oma juurtelt olen mandrimees, aga praegu perega Muhu saarel elades ja toimetades olen üha enam hakanud tajuma, kui oluline on kohalik toit – naabrimehe kasvatud juurviljad ja kalameeste värske kraam, mis jõuab otse meie lauale.

2024. aastal avasime Muhu Lõunaranna sadamas toidukoha Kala Resto&Baar, mis osutus aasta kõige edukamaks uustulnukaks Muhu saarel. Kolme kuu klientide arv oli lausa viiekohaline. Selles valdkonnas toimetulemine on raske töö. Meie restoran pakub lihtsat ja värsket meretoitu, järgides kõrgeid kvaliteedinõudeid ning tuginedes aastatepikkusele kogemusele toitlustuses. Just kogemused on need, mis siin valdkonnas kõige rohkem loevad, seepärast ongi vaja säilitada piasasjades rutiini. Meie menüüs peab haugikotlet, säinaäkis ning ahvena *fish and chips* olema iga kord samasugune ja sama maitsev. Kogu meie toit on kohalik ja nii lihtne kui vähegi olla saab, kuid samas pakume küllastajatele ehtsat ranniku toiduelamust.

Eesti kohalik saarte toidukultuur ei tohi tulevikus jalgu jääda maailma suurtele toidukultuuridele. Meil on kiiresti vaja päästa oma pärimusest see, mis on juba peaaegu unarusse vajunud.

Ükskõik, kuhu sa maailmas lähed, sööd mere ääres ikka sealseid mereande. Samamoodi on ka siin – inimesed tulevad, soovivad kohalikku kala ja seda me neile pakume.





RUHNU SAAR

TERVE RUHNU ON MU KODU

*Tekst: Luise-Maria Jõers,
Liise talu perenaine*

Kaks tundi laevaga Saaremaalt, kolm tundi Pärnust, ja oledki Ruhnus!

Olen elanud Ruhnus pea terve elu. Lapsena käisin oma ema Ann Jõersiga Ruhnus, meil oli siin suvekodu, tänaseks on sellest saanud minu kodu. Kodu ei ole mitte ainult Liise talu, vaid terve saar, mis on igal aastajal erinev, kus tean iga metsateed ja randa, saare traditsioone ja saarelugu. Ja nii nagu tahan hoida oma kodu, tahan hoida Ruhnut ja kõike, mis on sellele paigale püha ja tähtis – alates vanadest traditsioonidest, mida saab segada kaasaja ja oma looga saarel. Olen Liise talus toimetanud igapäevaselt kolmkümmend aastat ja loonud siia oma väikse maailma, mida kutsun hellitavalt Liiskülaks. Esmane kirjalik viide Ruhnule on Kuramaa piiskopi 1341. aasta vabaduskiri, milles kinnitati, et Ruhnu saare elanikud saavad elada vabade talupoegadena. Natuke on see ka nii tänapäeval, küll mitte enam talupoegadena. Seda väärtustab iga ruhnlane.



Ruhnlaste elu on terava pilguga vaadelnud soomerootsi vaimulik Fredric Joachim Ekman, kes kirjeldas seda oma 1847. aastal ilmunud raamatus "Kirjeldusi Ruhnust Liivimaal". Järgnevalt on ära toodud mõned tema kirja pandud tähelepanekud, mis on parema loetavuse huvides kohendatud tänapäevasesse keelde.

Ruhnu elanike loomuses on säilitada ustavalt ja vanumatult oma vanu kombeid, mis näitab nende kangetaelsust ja enesega rahulolu. Teadmised ja oskused pärandatakse muutumatult isalt pojale ja emalt tütrele, nii nagu on saartel kombeks olnud.

Selle saare asukad on paljudes asjades omamoodi ja ainulaadsed ning neil on ka oma erilised lemmikroad.

IGAPÄEVATOIT

Ruhnu igapäevatoidu oluline osa oli **hülgeleha** ehk *sja-lafisk* (ruhnurootslaste murdes). Seda keedeti vees ning söödi äädika ja mädarõikaga (*mérétik*), mis aitas mõnel määral kõrvaldada liha eriti ebameeldivat lõhna, kibedust ja traani ehk hülgerasva maiku. Teise variandina keedeti hülgelehist, eriti poegade omast, teatud liiki lihasuppi, millesse lisati kartuleid ja segati hulganisti äädikat. Seda söödi himukalt.

Kartuleid (*tifflo*, saarlastel *tuhlis*) saartel mitte ainult ei armastatud, vaid neid säilitati ka ületalve. Saartel tehti nende ületalve hoidmiseks liivaküngastesse ja kuivadesse kohtadesse koopad, mis olid kaetud talvepakase kaitseks õlgede ja laudluukidega. Seejuures väärib mainimist, et Ruhnus ei keedetud kartuleid mitte kunagi koorega, vaid liha- ja kalaroogade valmistamisel kraabiti mugul puh-taks, lõigati tükkideks, pandi koos liha ja vajaliku koguse veega ühte patta ja asetati ahju podisema. Lihaks võis olla veise-, lamba-, sea- või hülgeleha; hane- ja pardipooled; mis olid värsked, soolatud või suitsutatud. Võis olla ka nii, et mitmed neist lihaliikidest pandi ühte potti kokku. Seda

rooga söödi alati ilma leivata. Kartul ehk *tifflo* kasteti alati kastmesse, mis oli kokku segatud äädikast ja rõõsast koo-rest (või vähemalt rõõsast piimast). See kooresegu asendas võid, mida ei kasutatud Ruhnus argipäeval mitte kunagi.

Kraabitud ja lõigatud kartulit keedeti ka soolatud või värskete lestadega. Lest asetati pajas kõige peale, kuid alles siis, kui *tifflo* oli juba pehmeks keenud. Ka sel moel keedetud kartuleid söödi alati ilma leivata ja kasteti äädikakastmesse.

Sügisel, loomade tapmise ajal, valmistati Ruhnus väikesi **vorste** või **verikäkke**. Veri segati jahuga, et saavutada nõutav paksus, ja lasti taigna moodi hapneda. Selle seguga täideti looma sooled, mis olid lõigatud väiksemateks juppideks ning riputati need suitsutamiseks raamile (*äilflakan`ile*), mille järel oli neid võimalik kaua säilitada.

Peale **hülgelehasupi** keedeti ka kalasuppi, kus kalatük-kide vahel hulpisid toekad rukkijahuklimbid.

Peenest odrajahust ja piimast (või ka rõõsast koorest, ternespiimast) valmistatud **pannkook** oli hõrgutis, mida küpsetati ahjus.

Lemmikroog oli *pute*. Keedetud rõõsale piimale lisati hapupiima ja leivaviile. Selle tulemusel kalgendumud juustuvees tekkisid leivaviilude vahel hulpi-vad piimaklimbid.

Köögivilju, nagu kapsas ja kaalikas, kasvatati Ruhnus üpris vähesel määral. Nae-reid ei kasutatud üldse. Saaremaal kasvatati neid köögivilju piisavalt ja neid oli võimalus talve üleelamiseks tarbida.



Veera (95):
„Leivaastja seintele jäänud
tainajääkidest tehti lastele
kaapekakk. Selle maitse on
siiani meeles. Minu ema ei
jätanud ühelgi hetkel lausu-
mata, kui oluline on rah-
vameditsiinis naeris – see
ravib grippi, köha, vaigistab
liigevalu ja langetab vere-
rõhku.“

sõjaväe pagarikodades. Taigen sõtkuti künas nõutud tugevuseni. Seda ei kastetud, vaid võeti sellest labidaga leivapätsi suurune tükk ning siluti see märja käega üle.

Niimoodi moodustatud leib lükati ahju küpsema. Nisujahu ja -leiba Ruhnu rahvas ei kasutanud, seda asendasid odrajahu ja -leib. Erandiks olid vaid Riia kringlid mõningateks pidulikeks juhtudeks.

JOOK

Õlut pruugiti vaid suurematel võõruspidudel ning seda tegid saareelanikud ise. Õlu maitstes väga hästi, kuna sinna lisati tavaliselt kadakamarjatõmmist ja kummeliõitesegu koos pär-miga, need andsid meeldiva lõhna ja maitse.

Inimesed põletasid kogu talve viina. Samuti valmistasid meski ülejäägist ise oma lemmikvürtsi – äädikat.

Leib oli pehme ja hapu ning mõnikord ahjus ka veidi magusaks muutunud, üldiselt üpris hea maitsega. Valmistati suuri, 12–14naelaseid pätsse, umbes samal moel nagu Vene

Igapäevaselt kasutati hapukat **taari**, mida valmistati peeneks jahvatatud rukkilinnastest.

SÖÖMAAJAD

Varajane söömaaeg koosnes Ruhnus vaid **rõõsast piimast** või **hapupiimast** ja **leivast**. Tugevat hommikusööki söödi umbes kell 9. Söögiajad kohandati vastavalt suvetööde loomusele. Heinatalgutel kogunesid talgulised enne päikesetõusu pastoraati, kus mehi kostitati sõõmu **viinaga**. Midagi muud nad enne väljaminekut suhu ei võtnud. Viinaga niisutasid huuli ka tüdrukud, selline oli tava.

Heinatalgutel oli hommikusöök pandud noodakotti (*meisso*), igaühes väikse karbiga või, leib, suitsuräimed ja suitsutatud hülgeleha. Lisaks oli kuus kaanega pütti, mis sisaldasid hapupiima, kuus pooletoobist pudelit viinaga ja kuus lähkrit (*tynnàla` t*), mis on täidetud õllega.

Road, mille pastoraadi teenijad kandsid **talgulauale**,

pidid vana kombe kohaselt olema alati samad. Seal olid kartulid (*tifflo*), mis olid keedetud soolasilkudega või veelgi parem, soolalestaga. Kartulite sisse kastmiseks anti rõõsa koore ja äädika segu. Seejärel söödi teatud sorti lihasuppi, mis oli keedetud mõnest suitsutatud lambatükist koos kartulitega. Värsket liha heinaajal veel võtta ei olnud. Suppi segati rõõsa piimaga ning kaunistati paksust odrajahutaignast rullitud tihkete klimpidega, mis hulpsid suitsuliha kuldkollases rasvas. Puhtaks kraabitud ja tükeldatud kartulid, nagu ka



klimbid, kaotasid keetmisel ja liigutamisel oma koostisosi. Tänu sellele saavutas supp väljanägemise, nagu oleks seda jahuga paksendatud. Toidulauda kaunistasid taas mõned pooletootised viinapudelid, lisaks joodi vastavalt soovile õlut. Mehed ja naised istusid eraldi laudades.

PULMAD

Pulmad peeti alati peigmehe, mitte kunagi pruudi juures, isegi mitte siis, kui too oli üpris rikas. Lõpuks läks peigmehe tallu ka pruut ise, veetis tema juures pärastlõuna ning laulis koos mehe ja tulevaste sugulastega kogu õhtu kirikulaule. Kui käes oli õhtusöömaaeg, siis oli see juba pidusöök: liha kartulite ja pudrugaga. Peale seda naasis pruut koju, et puhata viimast korda oma isa majas.

Pärast laulatust läks laulatatud paar pastori, pastori proua ja ülejäänud külaliste saatel pulmamajja. Rehaluses olid kaetud lauad, mis olid varustatud rikkaliku toiduga. Mehed ja naised istusid eraldi laudade ääres, isegi peigmees lahutati pruudist. Ruhnus ei kasutanud kahvli keegi teine peale pastori ja tema armsa teise poole – selle kahvli olid nad pidanud omaenda kodust pulmamajja saatma. Kõik talupojad sõid liigendnoa abi, mida alati taskus kanti.

Pakutavad toidud olid tervislikud ja head, ehkki vahel imetabaselt kokku keedetud – nagu näiteks kapsas, kartulid, värskelambaliha, soolatud lambaliha ja sink, mis ujusid rammusa supi või sousti sees, läbisegi samal vaagnal.

Nõndanimetatud pruudipudru kuulus laupäeva õhtu vaikselt peo juurde. See pidi olema kõva, täis klimpe ja mitte läbikõõritud. Lihasuppi keedeti Ruhnus värskelambalihast. Koos paljude selles ujuvate odrajahuklimpidega (kanamuna suurused), oli see sageli ruhnlaste ainus maiuspala.

Lõpuks järgnes toitudest hani, part või mõni teine merelind, mida pakuti ilusatest hapendatud punapeetidest tehtud salatiga. See läks ainult naiste lauale. Värskelaha juurde tarvitati mädarõigast ehk *mérétik`i*. Kuna kala oli igapäevatoit, siis pidulaual see puudus.

Kui aeg oli juba üle kesköö, kaeti laud uuesti ja söödi õhtusööki.

MATUSED

Matuste ajal seisis valge linaga laual mõned viinapudelid ja õllekruusid koos leivaga.

Pastorit, kes pidi istuma eespool ja sageli nimetatud padjal, ootasid sinisel ja valgel portselantaldrikul klaas paremat sorti viina (segatud või vürtsitatud) ning Riist toodud kringel. Hea, kui ta sellest kostitamisest ära ei öelnud, või jõi vähemalt kruusist head käärivat rukkilinnaseõlut. Surnu kandjaid ja meessoost külalisi kostitati väljas viina, leiva ja õllega. Leinamajja läksid tagasi vaid kandjad, et seal lõunat süüa. Sellega olid matused läbi.







Karja Kodumajanduskooli õpilased ja õpetajad.
Foto: Karl Grepp, 1936. SM F 4026:99 F



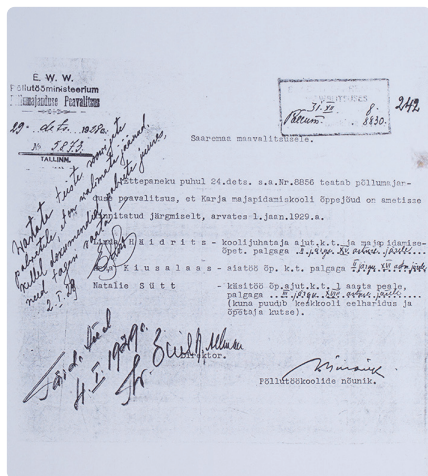
Karja mõisa (saksa keeles Karrishof) algus ulatub keskaega, mil ta oli Karja kihelkonna suuri alasid hõlmav piiskopi ametimõis. Tänapäeval asub mõisahoones Karja rahvamaja.

Parim kaasavara taluneidudele

Tekst: Arvi Truu

Riigivanem Konstantin Päts viibis 1921. aastal pikemalt Saaremaal ning külastas selle aja jooksul ka Karja mõisa ja selle lähikonna talusid. Ta soovitas luua mõisasse põllumajandusliku õppeasutuse.

Karja mõisa (Karrishof) võõrandamisel planeeriti mõisa südamest Saaremaa põllutöökooli jaoks 140 hektari suurune talu. Maapind oli seal viljakas, kuid põllutöökool otsustati avada hoopis Kõljalas ning Karja mõisasüda jäi moodustatavale kodumajanduskoolile.



Kodumajanduskooli tunnikava 1929 a. suvel.

	Nädalane tundide arv		
	Teoreetilist ja praktilist	Kokku	Spetsiaalne
1. Toitumisõpetus ja toitude valmistamine	4	36	9
2. Riide ja pesu õmbamine ning kanga kudumine	4	36	9
3. Koduhoid	2	2	2
4. Kodumajandusõpetus ja arvepidamine	2	2	2
5. Tervishoid ja lastekasvatuse	2	36	3
6. Ühiskonnateadus ja laulmine (pühajalaviiti)	2+2	2	2
7. Koduloomade kasvatuse	4	36	9
8. Talu köögi- ja puuvilja ead.	4	36	9
	26 t.	186 t.	45 t.

Märkus: Tervishoid ja lastekasvatuse praktika tunde võetakse 36 tunni peale suvi, kus koolis lastetoidu söömist algatakse.

kasvatamist, pesuõblemist, kangakudumist, karjamajandust, sigade kasvatust, kodulindude pidamist, aiandust ja kõike muud perenaisele tarvilikku majapidamise korraldamisel ja kodu kaunistamisel. Kooli võetakse tütarlapse 16 aasta vanusest alates, algkooli lõpetajaid. Õppemaksu ei ole. Üldpidamise kuludeks maksta 18 krooni kuus, mille arvel ühiskööki ka tooteid vastu võtab.“

Tütarlaste kodumajanduskoolid olid tähtsad etapid naishariduse kujunemisel. Külades täitsid seda rolli Pere-naiste Seltsid ja Maanaisteseltsid, mille ülesanne oli samuti Eesti naiste harimine – neile uuemate kodumajanduslike teadmiste levitamine ja kodukultuuri tõstmine. Külades korraldati erinevaid kodumajanduse kursuseid, kus õpetati hoidiste tegemist, kanga kudumist ja palju muud.

Esimese vabariigi ajal räägiti palju “pruutide koolidest”, mida leidis nii Eestis, Saksamaal, Jaapanis kui ka Ameerikas. Säärase nimega kutsusid eestlased kodumajanduskooli ja kodutööstuskooli, kus naisterahvad õppisid kõikevõimalikke majapidamises vajalikke oskusi – alates koduhoiust, leiva valmistamisest ja pesupesemisest kuni looma- ja taimekasvatusele.

1929. aasta 10. jaanuaril avaldas ajaleht „Meie Maa“ (nr. 4) nupukese:

„Parim kaasavara taluneidudele! 15. selle kuu päeval alustab tegevust Karja Kodumajanduskool, mille kursus kestab vahetpidamata üks aasta. Õpetus koolis on teoreetiline ja tegelik. Õpetatakse kodumajandamist, käsitööd, laste-

Karja Kodumajanduskool tegutses aktiivselt pea üksteist aastat, andes noortele tüdrukutele haridust nii koduste majapidamistööde tegemiseks kui ka pereliikmete heaolu tagamiseks. Keskenduti praktilistele oskustele, mis aitasid noortel kodus edukalt toime tulla.

Õpilased töötasid rühmadena kordamööda köögis, laudas ja aias ning tegid ära kõik, mis oli kooli majapidamises vajalik ning mida nad said tulevikus oma talus rakendada. Kõigil õpilastel oli ilus praktiline vormiriietus, helehall kleit valge põllega.



Karja Kodumajanduskooli õpilased kokandustunnis. Foto: Karl Grepp, 1936. SM F 4026:99 F

Karja Kodumajanduskooli kutsuti samuti „pruutide kooliks“. Seal kehtis põhimõte, et armastus käib kõhu kaudu, kuna kõhu kaudu pääsevad noored naised meeste südame juurde.

Õppetöös tutvustati erinevaid toiduvalmistamise tehnikaid, tervisliku toitumise põhimõtteid, retseptide ja menüüde koostamist. Noored õppisid valmistama lihtsamaid köögivilja-, liha- ja kalasuppe ning traditsioonilisi pearoogi: liha-, kala- ja köögiviljatoite. Õpiti, kuidas teha erinevaid küpsetisi – leibu, saiu, küpsiseid ja kooke. Saadi teadmisi, kuidas valmistada keediseid ning säilitada toiduaineid talveks neid hapendades ja konserveerides. Samuti käsitleti toiduohutust.

Pärast 1940. aasta juunipööret ei peetud Karja kodu-

majanduskooli enam vajalikuks ja kool likvideeriti. Saksa okupatsiooni ajal see lühidalt siiski veel töötas, kuni 1943. aastani.

Kool suleti lõplikult 1944. aasta juulis, kui Karja ja Leisi koolimajja hakati tooma haigeid Viljandist. Kodumajanduskooli õpetajad valmistusid sõja eest pagema. Nõukogude Liit okupeeris uuesti Eesti ning haridussektoris toimusid suured muudatused.

Nii lõppes ühe kooli lugu.

Karja Kodumajanduskool saatis ühtekokku ellu viis teist lendu, sealt said hariduse ja tööharjumuse mitusada tütarlast. Koolist tulid välja sellised koduperenaised, kes oskasid koduses majapidamises kõike ning ei löönud risti ette millegi ees.



Karja Kodumajanduskooli õpilased puhkehetkel. 1930. aastatel. SM F 3776:256 F

TOIDU TARVILIKKUS

Allikas: Perenaise käsiraamat, Eesti Maanaiste Keskseksi väljaanne, 1912

Eluta asjades valitseb põline rahu ja tasakaal. Nendes puudub sisemine põhjus, mis võiksid selle rahu rikkuda. Kehal on kaks vahimeest, kes hoolsad on valvet pidama, et kulunud ja väljaheidetud ainete asemele tarvilik hulk uusi tuuakse. Need on nälg ja janu. Inimese enesealalhoidmise tungina on nad põhjuseks olnud verisematele sõdadele ja kõige suuremate riikide langemisele. Teisest küljest on nad olulisemad kultuuri kasvatajad, kes on toonud päevavalgele imeväärilised ülesleidmised ja pannud käima terve ilma tööstuses ning kaubanduses kõik rattad.

Inimese keha on kokkupanud veest, mineraalidest, munavalgest*, rasvast ja söeveest*. Viimased kolm ei ole mitte lihtsad asjad, vaid nad on väga keeruliselt ehitatud. Elav keha peab neid vahetpidamata ära hävitama, aga ei inimene ega looma keha ei jaksa luua neid ise lihtsamatest ainetest. Terve loomade riik saab munavalget*, rasva ja söevett* toiduainetest, mida pakub taimeriik.

Taimed on need ehitusmeistrid, kes võtavad päikesekiirtelt jõu ja valmistavad õhumerest ning mullapinnast saadud algainetest oma leherohelise abil munavalget*, rasva ning söevett*.

Täiskasvanud inimesel kehas on 63% vett. Sellest näeme juba, et veel kehas väga tähtsad ülesanded on. Vee puudumine sünnitab kehale palju rohkem vaeva, kui toidu puudus. Mida kauem keha ilma veeta läbi peab ajama, seda pakilisemaks läheb vastik tundmus, mida nimetatakse janunemiseks. Nälja tundmus jääb aga seda nõrgemaks, mida kauem on inimene söömata.

Leidub rahvaid, kes endid peaasjalikult loomariigist saadud materjalidega toidavad, leidub aga ka teisi väga töökaid rahvaid, kelle toiduks esmalt jaolt taimeriigi saadused on. Viimaste toitmiseviisi päälle põhjeneb nõnda nimetatud taimetoitluse liikumine, mis lihatoitude tarvitamist kardetavaks peab.



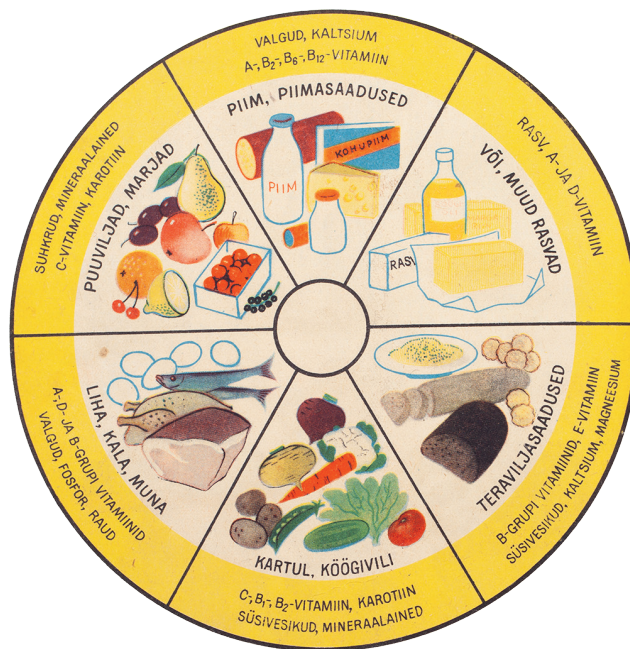
Taimetoitlased juhivad õigusega tähelepanu sellele, et tapaloomade haigused ka inimeste külge võivad hakata, kes teadmatuses ehk hoolimatuses taudiste loomade liha söövad. Aga võimatu ei ole ka, et taimetoidud haiguste edasikandjateks on. Tarvis on ettevaatust ja kindlat kontrolli mõlema juures.

Toidumaterjalides leiduvad soolad ja juurelisatav keedusool, pipar, sinep, vanilje, safran, sibul, seller ning mõned muud ained muudavad toite sööjale meelepärasemaks. Nad ei tõsta mitte ainult toitude maitset, vaid suurendavad just seedimisvedelikkude voolu ning rohendavad sellega toitude seedivust. Sellepärast ei või ka kehv mees maitseaineid oma köögis täiesti tarvitamata jätta.

Täiskasvanud inimene tarvitab päälle kirjeldatud maitseainete ka veel teisi, mis mitte otse teel seedimiskäigu päälle oma mõju ei avalda, vaid ergukava päälle mõjuvad, nagu kohvi, tee, alkohol. Seedimise otstarbeks ei ole neid aineid üldse vaja; ka loomad ja lapsed ei tarvita neid ja seedivad ning kosuvad sellest hoolimata kõige paremini. Ergukava ärritades võivad need ained teha ajutiselt keha nälja ja väsimuse tundmise vastu tuumaks ning seega anda ekslikuks arvamiseks põhjuse, nagu rohkendaks nad jõudu. Ometi ei too nad mingisugust uut jõudu kehale juure. Keha ei või aga üle jõu töötamises liiale minna, muidu läheb see tal liiga kalliks maksmaks. Sellepärast tuleb ka tee ning kohvi joomises pidada mõõtu. Alkoholi tarvitamine on igal mõõdul hädaohtlik ja peab jääma täitsa kõrvale.

Raske kehaliku töö tegija sööb loomulikult rohkem, kui tööta inimene ehk vaimse töö tegija. Liigsöömisest ei ole aga kellelgi mingisugust kasu, vaid palju enam võib sellel läbi õige kardetaval mõõdul tervist rikkuda. Sellepärast ei ole valju parajuse pidamine ja söögihimu taltsutamine mitte ainult soovitatav, vaid ka väga tarvilik.

Paljudel inimestel on viisiks enne söömist ehk söö-



mise vahel juua. Seda ei või pidada otstarbekaks. Sest jook uhub söömise alguseks kõhtu kogunenud seedimismahlad tulutult ja ilma tarvitamata edasi ehk teeb neid liiga lahjaks. Juua võib alles 1,5–2 tundi pärast söömise lõpetamist. Et toidud mitte ülearu janutama ei paneks, tuleb neid võimalikult paraja soola ja vähesese pipra ning muskaadiga valmistada. Kõige paremaid maitseaineid sisaldavad keeduviljad, nagu sibulad, kapparid, köömned, majoraanid, mädarõigas, petersell, porro, lauk, hapuoblikas, seller, tomat, kurk.

Söömise juures on toitude peeneks puremisel ja süljega läbikastmisel ütle mata suur tähtsus. Inimene ei ela mitte sellest, mida ta sööb, vaid sellest, mis ta seedib. Seedimise juures on aga toidu peeneks puremine tähtsaks eeltingimuseks. Tuttavaks saanud Inglise vana riigimehe seadus oli: „Salva igat pala kolmkümmend korda.“

(Munavalge* - valk; Söevesi* - süsivesik)

KEHALE TARVISMINEVAD TOITOLLUSED, NENDE OTSTARB JA LEIDUVUS

Allikas: Perenaise käsiraamat. Toimetanud mag. Alma Martin. Eesti Maanaiste Keskseksi väljaanne, 1934

Toitollused	Otstarb	Tähtsamad leiduvuse allikad
Vesi	Aitab korraldada keha tegevust. Reguleerib keha soojust. Kannab toitollused laiali. Kannab kehast lagunemise produkte välja.	Kõik toitained.
Valgud	Ehitavad keha kudesid (lihaseid, verd). Annavad soojust ja jõudu.	Juust, kohupiim, liha, kala, muna, kaunviljad, teraviljasaadused, pähklid, piim.
Süsivesikud (tärklis, suhkur ja kiudained)	Annavad soojust ja jõudu. Annavad täitetoitu seedimise edendamiseks. Hoiduvad kehas rasvana tagavaraks.	Teravili ja selle saadused, kaunvili, kartul, juurvili, puuvili, suhkur, mesi ja siirup.
Rasv	Annavad soojust ja jõudu. Hoidub kehas tagavaraks.	Või, koor, rasv, rasvane liha, taimevõi, söögiõlid, pähklid, kakao, šokolaad.
Mineraalained (vajalikumad: lubi, fosfor, raud)	Aitavad üles ehitada kondikava, hambaid, punaseid vereliblesid. Vajalikud närvikavale. Aitavad korraldada keha tegevust.	Lubi – juust, piim, munakollane, lillkapsas, peakapsas, spinat, porgand, naeris. Fosfor – munakollane, liha, kala, piim, kuivatatud kaunvili, maks. Raud – veri, munakollane, liha, kaunvili, spinat, salat, ploomid, maasikad, maks.
Vitamiinid	Soodustavad tervist ja kasvu. Korraldavad keha tegevust. Hoiavad ära mitmesuguseid haigusi.	A – või, koor, piim, munakollane, tomat, spinat, kapsas, salat, porgand, maks, kalarasv. B – aedvili, puuvili, piim, muna, maks, pärm. C – roheline aedvili, tomat, puuvili (apelsin, sidrun, õun jne). D – kalamaksaõli, piim, tomat, apelsin, porgand, roheline aedvili, leib.

JUHTNÖÖRE TOIDUSEDELITE KOOSTAMISEKS.

Allikas: Ida Müürisepp, Perenaise käsiraamat, Eesti Maanaiste Keskseksi väljaanne, 1934



Toidusedelite koostamisel tuleb tähele panna, et iga perekonnaliige saaks tarvilikul määral kõiki vajalikke toitolluseid. Liha ja teravilja toitainete kõrval peab tarvitama rohkesti aedvilju, mis hoiavad ära hapete ülekaalu toidus (vaata toiduainete sisaldavuse ja toiteväärtuse tabeleid).

Keskmiselt tuleb tarvitada inimese kohta päevas:

- ✿ vähemalt ½ liitrit täispiima;
- ✿ keskmiselt 200 g liha;
- ✿ lahja (tai-) liha korral sellele lisaks kuni 100 g rasvaineid (võid, koort, rasva, pekki, taimevõid);
- ✿ päevases toidusedelis olgu vähemalt üks keeduvili pääle kartuli;
- ✿ igale isikule kord päevas toorest aed- või puuvilja;
- ✿ kartuleid, aedvilja ja leiba olgu igaühel söögiajal vabalt tarvitada.

Tarvilikumaid juhtnööre toitade valmistamiseks.

SUPID

- ✿ Liha- ja aedviljasupid panna keema külma veega.
- ✿ Hää lihaleeme saamiseks ajada leem keema aeglaselt ja keeta tasasel tulel 3–4 tundi.
- ✿ Hää aedviljaleeme saamiseks ajada leem keema aeglaselt ja keeta 1–1,5 tundi.
- ✿ Maitseained ja supijuured lisada leemele pärast vahuriisumist.
- ✿ Pääle keetmist kõrvaldada leemest kõik maitseained ja supijuured.
- ✿ Püreesuppidel keeta aedviljad alguses või või rasvaga ja siis lisada jahu.
- ✿ Piimasuppidel lisada sool lõpuks, et hoiduda kokku tõmbamisest.
- ✿ Hapuka piima keetmisel lisada vähe soodat.

- ✿ Kõrbema läinud piim valada kohe teise nõusse.
- ✿ Kõikidele suppidel panna manna, jahu ja herkulo kuuma, kuid riis, tangud ja kruubid külma vedelikku.

LIHATOIDUD

- ✿ Igasugused lihatükid enne tarvitamist hoolikalt puhastada.
- ✿ Lahjad lihatükid pesta kuuma vette kastetud lapiga.
- ✿ Rasvased lihatükid (seapekk) kaapida noaga ja pesta külma veega.
- ✿ Liha muredaks tegemiseks tuleb teda hakkida, nuiata või panna marinaadi.
- ✿ Maitseva ja mahlase liha saamiseks panna liha keema kuuma ja vähesesse vedelikku.
- ✿ Liha keeta parajalt pehmeks, üleliigne keetmine tuimendab liha.

- ✿ Praetav liha olgu alati hästi kuiv.
- ✿ Liha pruunistamine sündigu kii-
resti.
- ✿ Enne rasva lisamist olgu pann
hästi kuum.
- ✿ Rasv olgu kuum enne liha pääle
panemist.
- ✿ Rasva ei või lisada praadimise
ajal.
- ✿ Lihatükke pöörata alles siis, kui
üks külg pruun.
- ✿ Lihatükkide pööramiseks mitte
kavhlit tarvitada.
- ✿ Igasugune praadimine ja pruu-
nistamine sündigu ilma kaaneta.
- ✿ Värskele lihatükkidele rapu-
tada sool enne praadimist.
- ✿ Suured praed hõõruda soolaga
pääle pruunistamist.
- ✿ Pääle soolaga hõõrumist mitte
kohe vedelikuga valada.
- ✿ Erisugused praed hõõruda vas-
tava maitseainega:
 - a) seapraad sidruni- või mõne
muu happega;
 - b) vasikapraad või või rasvaga;
 - c) lambapraad sinepiga.



KALAD

- ✿ Kalad enne tarvitamist soomus-
tada, sisikond välja võtta ja pesta.
- ✿ Soomustamist alustada saba
poolt pea poole.
- ✿ Sisikonna väljavõtmisel panna
kala selili.
- ✿ Kalad pesta külma veega.
- ✿ Kalad hõõruda sisse soola ja
äädikaga (1 kg kala, 1 spl soola, 1
tl äädikat).
- ✿ Kalad panna keema:
 - a) väikesed kuuma vette;
 - b) keskmised leigesse vette;
 - c) suured külma vette.
- ✿ Kalu keeta tasasel tulel.
- ✿ Kalu keeta, kuni oimud tulevad
kergesti lahti.



AEDVILJAD

- ✿ Aedviljade keetmisel peetagu
silmas, et neis olevad toitollused
säiliks.
- ✿ Aedvilju keeta kas aurus või
väheses vees.
- ✿ Aedviljade keeduleem igal või-
malikul juhul ära kasutada.
- ✿ Aedviljade keetmisel lisatagu
keeduveele, või aurus keetes aed-
viljadele, soola.
- ✿ Punaste aedviljade keetmisel, et
värv alal hoida, lisada vähe äädi-
kat, sidrunihapet.
- ✿ Roheliste aedviljade värvi säilita-
miseks lisada vähe soodat, põdra-
sarvesoola.
- ✿ Happelist keskkonda nõudvaid
aedvilju keeta emailitud keedu-
nõus.
- ✿ Kartulite keetmisel panna värs-
ked kartulid kuuma vette, vanad
külma vette.
- ✿ Aurus keetes raputatagu kartuli-
tele soola.



KAUNVILJAD

- ✿ Värsked kaunviljad pannakse keema kuuma vette.
- ✿ Kuivatatud kaunviljad enne tarvitamist leotada.
- ✿ Leotatud kaunviljad panna keema leoveega.
- ✿ Kuivatatud kaunviljade keetmiseks tarvitada pehmet või pehmendatud vett.



PUUVILJAD

- ✿ Värsked puuviljad pannakse keema kuuma vette.
- ✿ Kõik kuivatatud puuviljad pesta, leotada ja panna keema leoveega.
- ✿ Et saada terveid puuvilju, lisatagu keetmise ajal keeduvedelikule suhkrut.
- ✿ Kõik puuviljad, mis tulevad sõelast läbistada, keedetakse ilma suhkruta.



TAIGNAD

- ✿ Pärm, mida tarvitatakse küpsistele, olgu värske.
- ✿ Pärm leotada leiges vedelikus.
- ✿ Taignal lastagu parajas soojuses kerkida.
- ✿ Enne ahjupanemist olgu küpsised korralikult kerkinud.
- ✿ Väiksemad pärmitaigna küpsised tarvitavad võrreldes suurematega kuumemat ahju.
- ✿ Mida või- või rasvarikkam taigen, seda kuumem olgu ahi.
- ✿ Küpsetuspulbriga valmistatud taignad küpsetada kohe päälle valmistamist.
- ✿ Küpsetuspulber enne taignale lisamist jahuga segada.



MUNAVALGE JA RÕÕSKKOOR

- ✿ Vahustatav munavalge olgu hästi külm, vahustatagu külmas kohas ja vahustamine sündigu alguses aeglaselt, hiljem hoogsalt.

- ✿ Munavalget tuleb vahustada kuivas laiemapinnalises nõus.
- ✿ Juhul, kui munavalge ei lähe hästi vahtu, lisatagu vähe äädikat või soola.
- ✿ Koort vahustada samuti külmas kohas, kuid juba algusest päälle hoogsalt.
- ✿ Et hoida koort võiks minemast, tuleb juba alul lisada vähe suhkrut.
- ✿ Vahustatud koort või munavalget lisada ainult külmale segule.



MAITSEAINED

- ☼ Kõikide toitude valmistamisel lisatagu maitseaineid ainult nii palju, et toitaine loomulik maitse ei hävineks.
- ☼ Maitseained, mis pikemaajalisel keetmisel muutuvad kibedaks: kaneel, sidrunikoor jne, lisatagu keetmise lõpus.
- ☼ Maitseained, mis keetmisel kergesti haihtuvad: äädikas, alkohol jne, lisatagu samuti keetmise lõpus.

Suppidele:

Putrudele:

Tarretisele:

Toitude valmistamisel vajalik keskmine ainete hulk 1 liitri vedeliku kohta

Allikas: Ida Müürisepp, Perenaise käsiraamat, Eesti Maanaiste Keskseksi väljaanne, 1934

	grammides	või muu
Mannat	40–60 g	3–4 spl
Riisi	60–80 g	4–5 spl
Tangu	80 g	5 spl
Kruupe	60–80 g	4–5 spl
Makarone	50 g	
Nuudleid	50 g	
Herkulod	50 g	
Herneid	125–150 g	
Ube	100–125 g	
Läätse	100–125 g	
Jahu (kõrdile)	60 g	5 spl
Liha (puljongile)	400 g	
Aedvilju	200–250 g	

Mannat	130–150 g	¾ klaasi
Riisi	180–200 g	1 klaas
Tangu	180–200 g	1 klaas
Jahu	150–180 g	1 1/3 klaasi
Herkulod	150 g	1 ¾ klaasi
Kruupe	150–200 g	1 klaas
Kartulijahu	80 g	½ klaasi

Kalaliimi (želatiini - suvel)	12–15 lehte
Kalaliimi (želatiini - talvel)	10 lehte

Kastmetele:

Valgekaste	Või 40 g + jahu 70–80 g	2 spl +6 spl
Praekaste	Või 40–50 g + jahu 40–50 g	2–2,5 spl + 3 spl
Marjakaste	Kartulijahu 30 g	2 spl
Vaniljekaste	Munakollast 4–5 tk + ½ spl kartulijahu	

Saiadele:

Lihtne sai	Jahu 2–2,2 kg + pärm 50 g + või 150 g
Parem sai	Jahu 2,2 kg + pärm 60–80 g + või 300 g
Kuklid	Jahu 1,8 kg + pärm 60 g + või 200 g
Prants-sai	Jahu 1,75 kg + pärm 50 g + või 100–150 g

Jookidele:

Kohv (oa)	Oajahu 2–3 spl + sigurijahu ½ spl
Viljakohv	Viljakohvi segu 3–4 spl
Kakao	Kakaopulbrit 1,5 spl
Šokolaad	Šokolaadi 200 g

Märkus: Kõik möödud võetakse ilma kuhjata (triiki).







Sahvri jaheduses

KARTUL ehk TUHLIS



Kartul on tänapäeval vallutanud pea kogu maailma, kuid looduslikult on see taim pärit Lõuna-Ameerikast Andide mäestiku kõrgplatoodelt. Esimestena hakkasid neid 13. sajandil kasvatama sealsed inkad. Euroopasse tõid kartuli hispaanlased 16. sajandi keskel.

Eestimaale jõudis see botaaniline uustulnuk 18. sajandi keskpaigas. Esialgu kasvasid sakslased kartuleid mõisa

aedades, hiljem hakkas uus köögivili levima ka talurahva põldudele.

Eestlased on kutsunud oma lemmikut paljude helitusnimedega – küll kardulas, tuhlis, tuhvel, maaubin, “teine leib” jne. Kartuli tulek tegi lõpu ka eestlasi aastasadu vaevanud näljahädadele.

Uus suurem hüpe kartulikasvatases leidis aset 1870. aastatel, kui lisaks suurenenud tarbimisele söögilaua sai kartul oluliseks toormeks mõisate piiritustööstustes. Samuti kasvas selle tähtsus loomasöödana. Niimoodi muutus kartul rahvale omaseks ja lõpuks igapäevaseks põlluanniks. Meie toidulaua muutus kartul lausa asendamatuks, nii et menüüst seda kuidagi välja jätta ei saa. Kartulist on Eestis saanud leiva kõrval tähtsaim toiduaine



Söögipaus kartuli mahapanekul. Foto: Harald Mänd u 1949-1952. SM F 4199:19 Fn

ja seepärast ongi hakatud kartulit hellitavalt kutsuma *eestlase teiseks leivaks*.

Kartul sisaldab rohkesti süsivesikuid, C-vitamiini, kaaliumi, magneesiumi, foolhapet, tiamiini ja vitamiini B6. On ka täheldatud, et kartul elavdab serotoniini ainevahetust, mis omakorda aitab vähendada stressi ja parandada meeleolu. Kartulis leiduv kaalium viib kehast välja liigse vee. Igapäevase toidupoolise kõrval annab kartul rohkesti toorainet ka toiduainetetööstusele. Ühest tonnist kartulist võib saada umbes 170 kg tärklis, 170 kg siirupit, 80 kg glükoosi või 112 liitrit etüülalkoholi. Lisaks valmistatakse kartulist ka tööstustooteid nagu liimid, atsetoon, plastmass jm.

Saarte taludes valmistati kartulitärklis kodusel teel. Selleks sorteeriti välja väikesed kartulid, pesti need korralikult puhtaks ja eemaldati riknenud kohad. Kui sooviti saada hästi puhast tärklis, siis kooriti mugulad enne riivimist ära. Riivitud massi uhuti korduvalt külma veega,



Heelika ja Alice Adeele Aus tööhoos

et võimalikult palju kartulijahu kätte saada. Niimoodi kogutud tärklis kuivatati alla 40kraadise temperatuuri juures, kõrgemal temperatuuril hakkas tärklis kliisterduma. Kui tärklisest kavatseti kohe siirupit valmistada, siis ei olnud kuivatamine vajalik.

Tärklisesaak oleneb sellest, kui peeneks oli kartul riivitud. Sajast kilost kartulitest sai umbes 13–14 kg tärklis. Kui tärklis valmistati kooritud kartulitest, siis lisati puhtaks uhutud riivkartulitele juurde odrajahu, sellest valmistati perele riivkaraskit. Koorimata kartulite riivjääk läks loomasöödaks.

Kõige säästvamaks kartulite valmistamise viisiks on mugulate keetmine koos koorega. Riivimisel kaotab toores kartul oma toiteväärtusest aga kõige rohkem.

Kartulite säilitamisel tuleb meeles pidada, et neid tuleb hoida pimedas ja jahedas. Päevavalguse käes tekib kartulis solaniin – aine, mis on inimesele ohtlik. See koguneb eriti rohelisteks tõmbunud kohtadesse ja idudesse. Toidu valmistamisel tuleks vältida nii rohelist kui ka pruunitäpilisi kartuleid.

Vaatamata sellele, et kartul kui toiduaine „kodustati“ Euroopas suhteliselt hilja, muutus ta oma toiteväärtuse ja laialdaste kasutamisevõimaluste tõttu siin varsti kõikides köökides omaseks. Üsna pea kujunesid kartulist välja ka rahvuslikud road, mis on antud maa võimalustest ja rahva maitsetest sõltuvalt varieeruvad.





20. sajandi keskpaiku oli pidulaua uhkuseks kartulisalat, mille retsepti iga perenaine oma maitse järgi täiendas.

EESTI KARTULISALAT

AINED: 400 g koorega keedetud kartuleid; 1 keskmine sibul; 4 keedetud muna; 150 g hapukurki; 100 g hapukoort; 100 g majoneesi; soola ja pipart; maitserohelist (näiteks 10 g tilli)

VALMISTAMINE: lase kartulitel korralikult jahtuda ja koori need. Tükelda kartulid, hapukurk ja munad väikesteks kuubikuteks, haki sibul võimalikult peeneks. Sega majonees ja hapukoor kastmeks ning maitsesta soola-pipraga. Enne serveerimist sega kaste salatiga.

Kartulisalatil on tänapäevalgi tähtis koht, seda leiab enamike eestlaste pidulaudadelt. Ka argielus on kartulisalat üpris armastatud roog. Seega võib kartulisalati kanda julgelt eesti rahvuslike roogade suhteliselt piiratud nimistusse.

1970–1980. aastatel oli kodudes toidunappus, püüti salati valmistamiseks hankida letialust kaupa nagu majonees ja roheline hernes. Kartulisalatit võib teha väga mitmekesiste lisanditega, seejuures pole põhiaine ja lisandite koguseline vahekord kuigi oluline, see sõltub rohkem val-

mistaja isiklikust maitsest. Saartel lisati kartulisalatisse vahel ka vürtsikilufileed või suitsukala. Tänapäeval segatakse traditsioonilise kartulisalati hulka veel lihatooteid, õunu, keedetud porgandeid, tomateid või värsket kurki. Sageli valmistatakse salatikaste maitsestamata jogurtist ja lahjast majoneesist.

TEADMISEKS!

Kui perenaine ei kasuta kaalu, kuid retseptis on köögiviljade kogused antud grammides, võib ta arvestada umbes järgmiste keskmiste raskustega:

1 keskmine kartul kaalub 80–100 g;
porgand 80–100 g;
õun 50–70 g;
tomat 50–60 g;
mugulsibul 40–50 g.

PIIMASUPP KARTULIKLIMPIDEGA

AINED: 1,5 l piima; ½ l vett; soola ja suhkrut maitsestamiseks

KARTULIKLIMBID: ½ l keedetud kartuleid; 50–100 g võid; 2 muna; 4–6 sl jahu; veidi soola ja riivitud muskaatpähklit

VALMISTAMINE: tambi kartulid pudruks. Lisa maitseained, jahu, vahustatud või ja munad. Sega taigen ühtlaseks. Pane lusikaga klimbid keeva piima sisse ja keeda umbes 5 minutit. Serveeri kuumalt võisilmaga.

KARTULIKÄKID

AINED: 1 kg kartuleid; vett; 1½ klaasi piima; 1 mugulsibul; 100 g sealihaga; 1 muna; ¾ klaasi nisujahu; soola

VALMISTAMINE: koori kartulid ja keeda soolaga maitsestatud vees pehmeks, tambi pudruks. Lisa kuum piim ja koos sibulaga pruunistatud lihakuubikud, sega hoolikalt läbi. Jahtunud pudrule sega hulka lahtiklopitud muna ja jahu. Vormi jahu sees ümmargused käkid ja keeda need soolaga maitsestatud vees. Serveeri koos hautatud köögiviljadega.

KALA

Kalast on eesti rahvas ikka lugu pidanud. Saaremaa on tuntud oma rikkaliku kalandusajaloo ja traditsioonide poolest, mistõttu toodetakse seal praegugi kvaliteetseid kalatooteid. Saaremaa vetes püütavad kalad, nagu lõhe, siig, haug, räim, kilu, ahven ja teisedki, sisaldavad mitmesuguseid kasulikke toitaineid, mis toetavad inimese tervist.

Et Saaremaa rannikul jätkuks selliste vääriskalade nagu siig, meriforell ja lõhe järelkasvu, ehitas Põllutöoministeerium 1935. aastal Pidula jõe kaldale kalakasvatuse. Seal oli võimalik toota 10 miljonit siia- ning 150 000 meriforelli- ja lõhemaimu aastas.

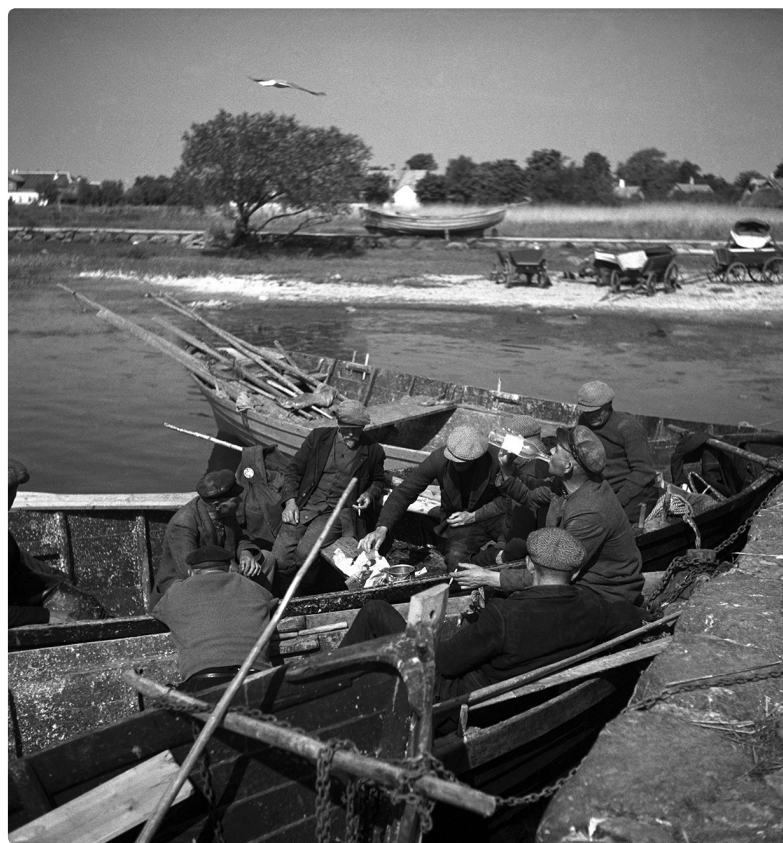
Kalad sisaldavad rohkelt kvaliteetset valku, mis on oluline lihaste arenguks, immuunsüsteemi tugevdamiseks ja kudede taastamiseks. Valgud sisaldavad kõiki vajalikke aminohappeid, mida inimese keha ei suuda ise toota. Kalad on ka suurepärased oomega-3 rasvhapete allikad. Need on kasulikud südame-veresoonkonna tervisele, aitavad vähendada põletikku ja toetavad aju ning silmade tervist. Oomega-3 rasvhapped, eriti DHA, on olulised ajufunktsioonide, mälu ja vaimse tervise toetamiseks. Kalade regulaarne tarbimine aitab vähendada dementsuse ja Alzheimeri tõve riski. Samuti on uuringud näidanud, et oomega-3 rasvhapped võivad aidata parandada meeleolu ning vähendada ärevuse ja depressiooni sümptomeid.

Rasvastest kaladest saab rohkelt D-vitamiini, mis on oluline luude tervise ja immuunsüsteemi jaoks. Lisaks sisaldavad kalad vitamiini B12, mis on oluline närvisüsteemi toimimiseks ja punaste vereliblede tootmiseks. Merekalades sisalduv jood on vajalik kilpnäärme normaalseks tööks ja ainevahetuse regulatsiooniks.

Läänemere kalad pakuvad meile võimalust toituda tasakaalustatult, kuna need on madala kalorsusega ja sisaldavad vähe süsivesikuid.

Kalavalk valmib kuumutamisel kiiresti, sest sidekoes puudub elastiin. Valk seob kalas leiduva vee ning muudab kalaliha õrnaks ja mahlaseks. Maitksamad on keskmise suurusega kalad, suurte kalade liha on tuimem. Kalaliha on kergesti omistatav ja väga veerikas – see sisaldab 55–83% ulatuses vett.

Värsket kala said süüa enamasti rannikul elavad pered, sisemaal tarvitati toiduks rohkem kuivatatud ja soolatud kalu. Neid keedeti, küpsetati ja söödi enamasti koos kartulite või leivaga.



Saaremaa mehed kai ääres kaluripaadides. 1930. aastad. Foto: Carl Sarap. TLM Fn 9794:615

Kalamari on suurema toiteväärtusega kui kalaliha, see sisaldab rohkem valku, vitamiine ja kasulikke rasvhappeid.

Rahvasuu räägib, et kala ei söödud kunagi koos piima või lihaga. Kala roogiti kadakase noaga. Söögilauas ei tohtinud kala söömist alustada sabast, sest siis ei minevat kala enam võrku. Meie saarte kalamehed ei keeda kevadisi kalu, vaid küpsetavad või kuivatavad. Samuti ei tohtinud esimesi räimi müüa, kuna sellega müüakse ka kalaõnn. Enamast räimesaaki jagati külarahvaga. Püütud kalad jagati suuruse järgi hunnikutesse ning keegi pööras selja ja ütles nime, kellele näidatud kalakuhil kuulub. Riskide vältimiseks ei alustatud merereisi kunagi reedel. Heaks endeks peeti reisi alustamist laupäeval, siis pidi see kulgema ohutult ja kiirelt.

Tähtsaim leivakõrvane oli aastaringselt silk ehk soolatud räim. Rannalähedane kalapüük on olnud randlastele tähtis elatusala. Tähtsusest esimene püügikala oli räim, mille püüki soodustas madal rannameri, lii-



Liina sõnul oli ühes paljulapselises peres talvel rippunud soolaräim söögilaua kohal ja lapsed olid seda lutsutanud. Ühel korral tuli külaline, istus söögilauda, lõikas nõõri läbi ja sõi kala ära. Lapsed pistid kooris karjuma: „Emme, emme, onu sõi meie suuluisu ära!”



gendatud rannajoon ja saarte rohkus. Räim on maitsev ja tervislik kala, mis pakub mitmesuguseid toitaineid. Selle regulaarne tarbimine aitab toetada südame tervist, ajufunktsioone, immuunsüsteemi ja kilpnäärme tervist, samuti parandab see nahka ja tugevdab luid. Räim on madala kalorsusega ja sisaldab rohkelt valku. Lisaks sellele on räim väga taskukohane ja kergesti kättesaadav. Leivast ja silgust sai töötegija vanasti oma jõu ja vastupidavuse. Sõrves kutsuti vaid räime kalaks.

See pisike vapper kala väärrib praegugi igapäevast austust. Aastal 2007 valiti räim eestlaste rahvuskalaks. Saarlasest kirjanik Jüri Tuulik on kirjutanud eestlaste rahvuskalast terve raamatu, mis kannab pealkirja „Räim, pisike kena kala“. Ta tõdeb seal: „Rahvuskalaks ei saa mitte iga kala. See kala peab olulist osa mängima meie rahva elukäigus. Ja kui me mõtleme või räägime oma maast ja rahvast, siis on räim seal kõrvuti Suure Tõllu, Jüriöö ülestõusu ja laulupidudega. Räim väärrib nii austust, armastust kui aukartust.“



Kalamehe ait tarvikutega

Saarlaste peatoiduks on olnud **kalad ja tuhlis** (kartul). Sageli keedeti **kalasuppi**, mida tehti enamasti tagavaraks hoitud soolasesest või kuivatatud kalast. Kalu keedeti pajas lühikese leemega (vähese veega) ning söödi leiva kõrvale koos sellega. Söödi ka toorest värsket kala, mida nimetati “äkiseks”.

Kui räimi kuivatati, jäeti mari tavaliselt sisse, aga suuremate kalade mari eemaldati ja kasutati eraldi toiduks. **Kalamarjast** valmistati kooke: haugimari tambiti kausis puunuiaga puruks, lisati piima, muna, soola, rukkijahu ja hiljem ka nisujahu. Valmistati vedelam koogitaigen, mida küpsetati ahjus. Ahvenamarjast ja odrajahust valmistati kärke.

Armastatuim kala oli **lest**. Kuivatatud soolalestal lõigati uimed ära ning kala lõigati pikuti ribadeks, seda söödi leiva või keedukartuliga. Väiksemad vinnutatud

lestad keedeti pajas kartulite peal. Suuremad keedeti poolpehmeks ja siis pandi kartulid neile peale. Keetes läks kala magedamaks ja kartulid said soola. Värskeid lesti küpsetati ahjus koos sealihaga, kuni kondid olid pehmed, samuti küpsetati turska.

Saartel kuivatati palju ka särgi. Haugid soolati talveks tunni. Väiksemad vinnutatud kalad keedeti pajas kartulite peal.

Anu Pink:
„Minu ema tehtud värskest
Saaremaa kalast kotletid on
nii head, et mitu põlvkonda
lapsi on nende söömisel
rekordeid purustanud.“





Kala kuivatamine Muhu saarel, väljas päikese käes.
Foto: Gustav Ränk, 1937. ERM Fk 792:10



SOOLAKALA

Kalu soolatakse peamiselt säilitamiseks või selleks, et toota erilist kalakaupa – soolatud heeringaid, vürtsikulusid, soolalõhet ja teisi. Kasutatav soolakogus on küllaltki suur, keskmiselt 25% kalade kaalust.

Soolamisel kaotab kala ligi 1/3 oma esialgsest veesisaldusest ja soolvette läheb ka osa kalaliha toitainetest.

Soolata võib kõiki kalu, kuid õigem on seda teha ainult nende liikidega, mida soolakalana meeleldi ka toiduks kasutatakse. Meie vete kaladest on soolatult kõige maitsavamad kilu ja lõhe.

KALADE KUIVATAMINE

Kalad rapitakse ja pestakse kiirelt jooksva vee all, neid sõelaga üles-alla tõstes. Siis lastakse veel kaladest välja nõrguda. 1 kg kala kohta võetakse 200–300 g soola ning laotakse kalad kihiti tunni, puistates kihtide vahele soola.

Suured kalad hõõrutakse seest- ja väljastpoolt soolaga ning lastakse neil 12–24 tundi seista. Siis pestakse kalad soolast puhtaks ja lastakse neil nõrguda. Kuivatatakse päikese ja õhu käes laudade peal, nõõri peale aetuna 2–4 päeva, seni kui kalad on täiesti kuivad. Lisaks on kalu hea kuivatada leivaahjus nõrgas soojuses.

☼ Kuivatatud kalad kartulitega

Koorega või kooreta kartulid aetakse keema, pannakse kalad pääle. Ühes keevate kartulitega saavad valmis ka kalad. Süüakse soojalt.

☼ Ahjus küpsetatud kuivatatud lest

Päikese käes hästi kuivatatud lestad asetatakse ahjupannile õlgede pääle. Soojendatakse ahjus paisumiseni. Süüakse kartulitega.

☼ Keedetud kuivatatud kala suitsulihaga

Kuivatatud haug, lest, siig, ahven või angerjas asetatakse katlasse, pannakse suitsu-küljeliha (ribi) pääle. Kuum vesi kallatakse üle ja lastakse 3–4 tundi keeda, nii et kalad on täiesti pehmed (süües pole luid tunda). Lauale antakse soojade kartulitega ja keedetud suitsulihaga. Lehesalat juurde. Maitseb häa.

SOOLASIIG KEEDETULT

AINED: soolasiig; 1 mugulsibul; 1 loorberileht; 2 tera pipart

KASTE: 2 spl võid; 3 spl jahu; 1½ klaasi piima; 1 keedetud muna; 2 spl hapukoort

VALMISTAMINE: leota siiga 5–6 tundi, siis aseta kala keema kalakeedu katlasse või pannile puurestidele. Lisa keeduveele 1 sibul, 1 loorberileht, 2 tera pipart. Siig ei tohi katki keeda. Kui kala on pehme, tõsta see vaagnale. Kastme valmistamiseks lisa jahu sulavõisse ja kuumuta läbi. Lisa samal temperatuuril piim, kuumuta paksenemiseni. Pane juurde hapukoor ja tükeldatud keedumuna, kuumuta keemiseni ja vala kaladele.

SOOLAKALA KÄKID

AINED: 300 g soolasilku või muud soolakala; 3 muna; 2 spl hapukoort; 1 klaas riivsaia; ½ klaasi rõõska piima; väheke pipart; 100 g võid praadimiseks

VALMISTAMINE: leota kalad külmas vees, puhasta

kontidest ja nahast ning aja läbi lihamašina. Lisa juurde piimas leotatud riivsaia ja maitseained. Vormi ümmargused käkid ja küpseta need võiga. Serveeri keedetud kartulitega.

SILGUVORM

AINED: ½ kg soolasilku; 2 ½ liitrit tooreid kartuleid; 150 g sealihaga; 50 g mugulsibulaid; 2 muna; 2 ½ klaasi

rõõska piima; 1 ½ spl nisujahu; riivsaia; 50 g võid või rasva

VALMISTAMINE: koori kartulid ja lõika need õhukesteks ratasteks. Pese silgud, puhasta ja tükelda. Lõika liha kuubikuteks ja pruunista kergelt koos peenendatud sibulaga. Aseta ained kihtimisi vormi. Klopi munad lahti, sega piima ja jahuga ning vala üle vormi. Peale aseta riivsaia ja võitükke. Küpseta ahjus.

SILGURIISI VORM

AINED: 800 g soolasilku; 500 g riisi; vett; soola; ½ l piima; 1–2 muna; pipart; 75 g võid; riivsaia

VALMISTAMINE: keeda riis pehmeks ja kurna. Puhasta ja tükelda varem leotatud silgud ja sega riisi hulka, lisa sinna ka osa võist. Sega lahtiklopitud munad piimaga ja vala üle vormi. Peale riputa riivsaia ja võitükke ning küpseta ahjus.

Ivo Linna:
„Paned värsket kartuli keema ja viskad sinna peale kuivatatud kala, mis keeb koos kartulitega. Soolakas kalalõhn täidab toa ja kuivatatud soolakala annab kartulitele spetsiifilise maitse. Võtad suitsuahjust oma suitsutatud kala ja saad seda kohe süüa.“

Elle:
„Lapsepõlves ootas alati, millal saab pliidi all sütel räime küpsetada. Sain ise seda resti keerata. Need kuld kollased räimed ja see maitse on siiani mul meeles.“

SILGUD MUNA JA VÕIGA

AINED: 400 g soolasilku; keeva vett; 2 muna; 100 g võid

VALMISTAMINE: leota ja puhasta silgud. Aseta need keedunõu põhja ja vala peale kuum vesi. Kui vesi on jah-
tunud, asetada silgud vaagnale, vala üle sulavõiga ja kata
peenendatud munadega.

KARTULI, SILGU JA LIHAVORM

AINED: 2 ½ l kartuleid; 200 g soolasilku; keedetud liha; 75
g võid; 50 g sibulaid; 1 muna; 2 klaasi piima; 1 spl nisujahu

VALMISTAMINE: koori keedetud kartulid ja lõika
viiludeks. Puhasta leotatud silgud ja tükelda. Peenenda
ja prae sibulad. Aja liha läbi hakkmasina ja aseta kõik
antud ained kihtimisi vormi. Vala üle muna, piima ja jahu
seguga. Aseta võitükikesed pääle ja küpseta ahjus.

SILGUSALAT

AINED: 200 g soolasilku; 2 keedetud kartulit; 1 suur hapu-
kurk; 2 keedetud muna; hapukoort; äädikat ja sinepit

VALMISTAMINE: leota silgud, puhasta ja peenenda.
Puhasta kartulid ja kurk ning lõika kuupideks, samuti
muna. Valmista koorest, sinepist ja äädikast kaste ja sega
peenendatud ainetega. Paku võileivaga õhtusöögiks.

KEEDETUD SÄINAS MÄDARÕIKAKASTMEGA

AINED: 1 kg soolatud säinast; vett; pipart; sibulat; äädikat;
loorberilehti

KASTMEKS: 200 g hapukoort; äädikat; suhkrut;
mädarõigast ja soola

VALMISTAMINE: leota soolakala vees või rõõsas pii-
mas ja keeda koos maitseainetega pehmeks. Lisa hapu-
koore hulka äädikat, suhkrut ja riivitud mädarõigast.
Aseta kalad vaagnale ja vala kastmega üle.

HAUTATUD KUIVATATUD HAUG

AINED: 1 kg kuivatatud haugi; 24 kartulit; 1 suur porgand;
5 tera vürtsi; 2 l vett; 800 g sealiha; 1 kaalikas; 1 sibul; 3 spl
jahu

VALMISTAMINE: tükelda ja leota kala. Lõika sealiha
lõikudeks ja pane ühes kalaga katlasse. Puhasta juurvili,
tükelda ja keeda koos maitseainetega kaane all vähesel
tulel, kuni on pehme. Sega jahu vähesel veega ja lisa lee-
mele, lase läbi keeda ja anna lauale.

Samamoodi valmistatakse muid kuivatatud kalu, soovi
korral jäetakse vahel juurvili ära.

KILUDE SOOLAMINE (Saaremaa moodi)

AINED: 1 kg kilu (soolatav kala peab olema täiesti värske,
kõva ja puhas); 100 g soola; 10–15 g suhkrut; 10–15 g vürtse

VALMISTAMINE: pese värsked kilud sõelal puhtaks
ja nõrista veest kuivaks. Raputa puu- või klaasnõu põhja
õhuke kord soola, mille hulka on segatud vähe pipart,
vürtsi ja nelki. Mõni loorber lisa lehtedena hiljem kilukih-
tide vahele. Laota kilud nõusse, kõhud ülespoole. Riputa
peale soolaga segatud vürtse ja pisut suhkrut. Aseta kilud
niimoodi maitseainetega kihtimisi, kuni nõu saab täis.
Pane peale kerge vajutis, et kilud üles ei kerkiks ja lase
soolduda.



SOE KILUTORT

AINED: 15 kilu; 2 muna; 8 kartulit; 2 spl võid; 2 spl riivsaia

VALMISTAMINE: puhasta ja peenenda kilud, samuti keeda munad ja kartulid. Sega kõik ained ühte ja prae pannil võis läbi. Serveeri hommiku- või õhtusöögiks.

KILUPIRUKAD

AINED: muretaigen; kilud; munad

VALMISTAMINE: rulli muretaigen õhukeselt lauale ja lõika 8 cm² suurusteks tükkideks. Aseta puhastatud kilud diagonaalselt taigatüki keskele. Tõsta taigna nurgad päält kokku, määri munaga ja küpseta.

KILUSALAT

AINED: 12 kilu; 4 keedetud kartulit; 2 keedetud muna; äädikat; hapukoort; veidi valget pipart

VALMISTAMINE: puhasta kõik ained ja peenenda. Sega hapukoorest ja maitseainetest valmistatud kastmega. Süüakse võileivaga.

KEEDETUD MUNAD KILUGA

AINED: 3 muna; kilu

KASTE: 3 munakollast; 1 tl suhkrut; 2 tl sinepit; 3 spl äädikat; 1 klaas hapukoort; soola; pipart; kaunistamiseks käharpeterselli

VALMISTAMINE: keeda munad ja lõika pikuti pooleks, võta munakollased välja ja suru läbi sõela. Lisa munakollasele kõik kastmeks antud ained ja hõõru läbi. Aseta munavalged vaagnale, löikepoolega vastu vaagnat. Aseta kaste kausiga munade vahele ja pane iga muna pääle pikuti puhastatud kilu. Kaunista rohelisega.

Maris:
„Parim toit on vanaema
koorega keedetud värskel
kartul koos tillivartega, mille
juurde kuulub hapukoo-
rekaste ja räimerullid. Mee-
nub nipp! Kui juba räime-
tegu ette võtta, tasub seda
teha suuremas koguses.“

KILUPASTEET

AINED: 2 keedetud muna; 12 kilu; 1 sibul; 3 keedetud kartulit; hapukoort; kaunistamiseks sidrunilõike ja petersellilehti

VALMISTAMINE: puhasta retseptis antud ained, lõika väikesteks kuupideks ja sega ühte. Sega kõik hapukoorega ja tõsta veega kastetud vormi, milles lase pastedil mõni aeg seista. Löö vaagnale, kaunista sidruniviilude ja petersellilehtedega.

KILUMUNAD

AINED: 10 saialõiku; 5 muna; 50 grammi võid; 10 kilu

KASTE: 1 ½ klaasi hapukoort; 2 spl äädikat; ½ spl sinepit; pipart ja soola; tomatipüreed; 1 spl suhkrut

VALMISTAMINE: kata saiaviilud võiga ja asetage igale viilule pool keedetud muna, mis on pikuti poolitatud. Üle muna tõmba puhastatud kilu. Nüüd asetage saialõigud vaagnale ja pane nende vahele kausikesega koorest ja retseptis antud ainetest kokku segatud kaste.



LIHA

Liha on muutunud eestlaste toidulaual järjest olulisemaks. Liha tarbimise trendid ja tavad on maailma piirkondades üsna erinevad, samuti määratlevad kultuurid liha erinevalt. Eestlased on läbi aegade armastanud süüa sealihha ja see suund kestab tänaseni. Keskmine eestlane tarbib aastas umbes 65 kg liha ja lihatooteid.

Kõik lihad on head valguallikad, neis leidub B-vitamiini, rauda, tsinki ja seleeni. Rasva sisaldus oleneb liha liigist ja jaotustükist. Metsloomalihad sisaldavad tavaliselt rohkem rauda ja tsinki, samuti on nende puhul hea teada, et loomad on elanud looduslikus keskkonnas. Lambaliha on hea tsiingi, raua ja B12 vitamiini allikas.

Saaremaal soolati lamba- ja veiserasv koos lihaga tünni ja pandi hiljem suitsuahju kuivama, sellest umbes poole moodustas sealihha. Kuivatatud rasvatükke kasutati



käkkide, suppide, kaalikate ja kartulite valmistamisel. Lamba- ja sealihha pandi katlaga kerisele, kus see küpses hästi ära. Hülgeküttide peres söödi ka hülgelihha, see oli kalameeste maiusroog.





LAMBAROOG

Allikas: Adeline Tannbaum, Keedu- ja majapidamisjuht „Moodne perenaine“, E.K.-Ü Postimees kirjatust, Tartu, 1937

AINED: 2 ½ kg noore lamba karbonaadi; 130 g suitsupekki; 1 klaas keeduveini; 1 porgand; 1 petersell; pipart ja soola; loorberileht; 2 keskmist sibulat; 12 kadakamarja; peotäis sõredat jahu; 50 g võid; 2 spl hapukoort

MARINAADI VALMISTAMINE: pane 1 liitri keeva vee sisse puhastatud, pestud ja peeneks lõigatud aedvili, 15 tera pipart, tambitud kadakamarju, loorberileht, sibul, sool. Keeda vedelikku kaane all, kuni aedvili on pehme, siis lisa vein.

LIHA MARINEERIMINE: aseta ettevalmistatud liha potti ja vala see jahtunud vedelikuga (marinaad koos kõigi aedviljadega) üle. Pane vajutis peale ja pööra liha iga päev ümber. 4–5 päeva järel võta liha välja ja pühi kuivaks. Vedelik lase läbi sõela ja tarvita prae niisutamiseks.

Pese karbonaad ja pekita suitsupekiribadega.

KÜPSETAMINE: määri lambakarbonaad pealt võiga ning pane ahju. Kui liha tõmbub pealt juba vähe pruu-



niks, vala vähehaaval vedelikku üle prae. Umbes ½ tunni järel on karbonaad küps (oleneb liha vanusest). Tükelda praad parajateks tükkideks ja sea vaagnale. Lisa kastmele jahu ja keeda läbi, siis lisa vett või puljongit ja 2 spl hapukoort.

Lambaroog antakse lauale kartulipallidega ning salatiga. Kaste serveeritakse eraldi kastmekannus.

LAMBAPRAAD KAPSASTEGA

Saaremaa moodi, retsept Vaike-Aliide Kallase erakogust

AINED: 1,5–2 kg kondiga lambaliha (kaela- või abatükk); 1–1,5 kg hapukapsast; 2–3 mugulsibulat; 4–6 pipratera; 2 loorberilehte; soola; 2 porgandit; vett

VALMISTAMINE: lõika lambaliha koos kondiga suuremateks tükkideks. Hõõru liha soolaga sisse ja jäta umbes tunniks ajaks seisma. Vajadusel leota ja tükelda hapukapsas väiksemateks tükkideks. Osa kapsast ja osa hakitud sibulast pane poti põhja ning tõsta peale lihatükid. Siis aseta samamoodi järgmine kiht, kuni kõik on potis. Lisa pipraterad, loorber ja vajadusel veidi soola. Vala vett nii,

et see ulatub poti põhjast 2–3 cm kõrguseni ja kata nõu kaanega. Hauta rooga madalal kuumusel (100°–150°C) vähemalt 2,5–3 tundi.

TÄIDETUD HAUDEKÜPSIS

Allikas: Adeline Tannbaum, Keedu- ja majapidamisjuht „Moodne perenaine“, E.K.-Ü Postimees kirjatus, Tartu, 1937

AINED: 2–3 kg ilma kondita veiseliha; 100 g suitsupekki; 100 g sealiha; 2 spl petersellilehti; 1 sibul; 3 keedetud muna; ½ peotäit riivleiba; 100 g võid

VALMISTAMINE: tee lihasse pikuti lõige, kuni kahe kolmandikuni, ning riputa liha vahele soola ja pipart. Sega triipudeks lõigatud suitsupekk, väikesteks ribadeks lõigatud sealiha, peeneks hakitud petersellilehed, hakitud sibulad, tükeldatud keedetud muna ja ½ peotäit riivleiba ning määri liha sisemisele küljele. Rulli pikuti kokku, seo nõõriga kinni ja küpseta pajas või haudepotis koos võiga üleni pruuniks. Lisa vett ja hauta 2–2 ½ tundi. Süüakse punasesõstra- või seenekastmega.

Õile:

“Minu vanaema valmistas peale kütmist lambali-hast rooga ahjus. Pani haudepotiga ööseks madalal temperatuuril ahju küpsema ja hommikul oli väga maitsev ning mah-lane liha valmis.”

„Vanaemal rip-pus sahvris alati suitsutatud sea-kints. Ta lõikas sealt maitsemeeli paitava lihaviilu, mida sai söödud koos koduleiva ja hapupiimaga. Need maitssed on mällu sööbinud.“

SOOLALIHA

Soolamine on küllaltki vana ja lihtne viis liha säilitami-seks, kuid see pole sugugi igale lihaliigile kohane. Õigem on soolata rasvaseid lihaliike, nagu sea- ja lambaliha, eel-kõige aga pekki. Veise- ja vasikaliha kaotavad soolamisel palju oma mahlakusest, maitsevusest ja toitainest.

☼ Kuivsoolamine

10 kg liha, keskmiselt 2½ kg kuiva puhast jämesoola
Puista soolamismõõdu põhja kiht soola, hõõru paraja suurusega lihatükid kuiva soolaga sisse ja aseta hästi tihedalt nõusse, et ei jääks tühje kohti. Kui liha on selliselt nõusse pandud, puista üle veel kiht soola ja pane peale vajutuskaas koos kerge vajutisega.

☼ Soolveega soolamine

10 kg liha, 2,5–2,8 kg soola, 10 g salpeetrit
Hõõru lihatükid osa soolaga sisse. Seejärel lao need puhtasse soolamismõõdu, tihedalt üksteise kõrvale. Ülejäänud soolast keeda tugev soolvesi, vala see jah-tunult lihale ning aseta peale vajutis. Soolatud liha tuleb hoida jahedas õhurikkas ruumis. Lihatükke tuleb kasutada järjest, mitte igakordsel võtmisel neid tõsta ja ümber paigutada.

Saarlased **kuivatasid liha** toas. Kui liha oli soolaseks läinud, võeti tükid astjast välja, lükati neile augud sisse, pandi paela külge rippuma ja asetati ahju ette kuivama. Kui ahju oli 5–6 korda köetud, oli ka liha kuiv ja pandi nõusse seisma.

Külades küpsetati **vorsti ahjus õlgedel**. Valgeid ja verrega jahuvorste säilitati hapendatult. Saaremaa mõi-sates, kus tapeti lehm või lamm, keedeti lihatükkidest paks klimbisupp.

Peakoka lapsepõlv: “Üks kapsas ajas teist taga!”

Tekst: Liisi Seil

Kuressaarest pärit Allar Oeselg on teinud kokandusmaailmas uhket karjääri ning tegutsenud aastaid Tallinna veinirestorani Dominic peakokana. Ta hindab lapsepõlvemaitseid, kuid arwab, et pärandtoite võib ja lausa tuleb aja jooksul edasi arendada.

Allar läks kokandust õppima tänu oma vanaemale, kellega tal oli lapsepõlves väga tihe kontakt. Ent mõjutused olid hoopis teistsugused, kui esimese hooga võiks arvata.

“Vanaema elas suviti maal oma kodus, aga talved veetis ta meie majas Kuressaares. Kuna ema-isa käisid tööl, siis lapsi kantseldaski põhiliselt vanaema, kes tegi ka kõik söögid,” meenutab peakokk.

Nagu arvata võib, valmistas vanaema lastele käepäraseid vana aja toite. “Tema lemmikud olid kapsaroad. Nuri-sesin, et kaua nii võib, et üks kapsas ajab teist kapsast taga. Seetõttu hakkasin umbes 14aastasena ise süüa tegema, et vanaema toitudele vaheldust saada,” jutustab lapselaps.

Eneselegi üllatuseks avastas poiss, et köögis on tore toimetada, kuigi vanaemale tema road sageli ei meeldinud. “Eks meil oli seal konflikte ka. Vanaema ütles, et need pole mingid toidud ja õige on ainult see, mida tema teeb. Nii me seal madistasime,” muigab peakokk. Samas kõnetas söögitegemine teda niivõrd, et järgmine samm viiski Kuressaare Ametikooli kokandust õppima. “Võib öelda, et mitte vanaema, vaid tema toidud suunasid mind kokandusse astuma,” naerab ta. Praegu, kui vanaema on



Allar Oeselg koos poja Karmoga



juba ammu teises ilmas, mõtleb Allar tema toitumisele siiski heldimusega. Ta sööks hea meelega vanaema tehtud kapsahautist või hapukapsasuppi: “See oleks mega hea lapsepõlvemaitse!”

Vanaema tegi alati kõike ise – soolas liha ja hapendas kapsad, ilmselt ka riivis need. Talvel olid nende kodus kapsatünnid alati jahedas kohas podisemas. “Kindlasti tehti pannileiba! Meie kodus oli see alati odrajahust. Alles hiljem sain teada, et pannileiba võib valmistada ka nisu-jahuga,” jutustab Allar.

Pere teine lemmik oli soolakalahautis koos köögiviljadega. Selleks kasutati särgi või lesti, mis olid ise soolatud ja kuivama riputatud ning nii ära kuivanud, et neid ei olnud võimalik enam iseseisvalt süüa. Hautise jaoks tükeldati kapsad, kaalikad, porgandid ja kartulid ning laoti need kihiti potti. Kõige peale asetati kuivatatud kalad. Kogu sellele kupatusele valati vesi peale, lasti keema tõusta ning jäeti väiksema kuumusega pliidile hauduma. Maitseaineid ei lisatud, sest kala andis köögiviljadele nii soolasuse kui ka maitse.

“Eriti hea oli siia hooaeg. Kui siin mandril ütlevad paljud, et nad söövad siia leivaga, siis meie söime seda ainult värske Saare pagari saiaga, millele panime võid ja tilli peale. Söime soolasiiga ka või ja kartuliga. No küll oli maitsev!” õhkab mees.

Kuressaare Ametikooli astudes teadis Allar kohe, et soovib sihtida kõrgele ja saada peakokaks. Kursusel oli teisigi ambitsioonikaid noori, nii et hiljem hakati seda aastakäiku nimetama legendaarseks peakokkade lennuks.

Allar tõdeb, et aastatel 1996–1997 ei olnud kokandusõpilased vanadest pärimustoitudest eriti huvitatud. Äsja Nõukogude Liidust vabanenud Eestis soovisid noored endasse ahmida kõike läänemeelset ja uut, millega seni polnud saanud tutvuda. Neid köitsid Itaalia ja Prantsuse köök, pitsa, pasta, kastmed ja liharoad. Eesti toite hakati väärtustama aja möödudes.

Dominic restorani menüüs on Allar tutvustanud mitmeid Saaremaa maitseid. “Oleme ostnud näiteks käsitööspotte ja neid oma maitsetega väärindanud. Igal talvel ja sügisel on menüüs mõni põder, kits või hirv. Isegi pannileiba oleme pakkunud mõne toidu lisandiks,” kirjeldab peakokk. Lapsepõlvemaitsetest on inspireeritud ka roog, mis sisaldab kanapugusid. “Keetsime pugud ära ja tegime neile peale bešamell- ehk valge kastme. Serveerisime seente ja sibulatega, mõned uhkemad lisandid ka kõrvale. Oli väga hea!”

Restorani kõrvalt armastab Allar tegutseda elava tulega. Tema arvates võib ka grillil valmistatud roogi pidada pärand- või pärimustoiduks. “Inimesed on ju sadu ja tuhandeid aastaid valmistanud toitu elaval tulel. Mulle meeldib öelda, et lõkketule maitse on talletatud meie DNA-sse. Kui pakun inimestele grillil tehtud süüa, siis näen, kuidas nad lausa sulavad seda lõkkemaitset tundes,” selgitab ta.

Muide, üllatus-üllatus, Allar grillib rõõmsa meelega isegi kapsast! Ent Saaremaa kõige märgilisem pärimustoit on tema jaoks ikkagi pannileib.

Allaril on hea meel, kui saab söögikohtades tellida kohalikke toite, olgu need siis pannileib või “tuhlis ja nott”. Samas hindab ta väga kõrgelt kui algset pärandtoitu on uute maitsete ja võtetega edasi arendatud. “Eestlastel ei ole nii reglementeeritud traditsioonilist kööki nagu näiteks itaallastel, kellel on iga roa jaoks täpsed juhtnöörid. Meie olime vanasti ikkagi vaesed ja panime potti kõik, mis saime. Ka praegu armastavad eestlased palju katsetada ja see teebki söögi maitsvaks.”

Mees möönab, et tänapäeval ei saa sundida kokaõpilasi pärandtoitu omaks võtma – kui noored eelistavad teha sushit või pitsat, siis tuleb seda aktsepteerida. Samas saab anda koolis teadmisi ja oskusi meie esivanemate pärandtoitudest ning inspireerida neid jätkama meie oma toidutavasid.

“Iga kokk või toiduvalmistaja peab leidma ise selle tee, kas ja kuidas ta hakkab pärimusroogi väärtustama. Tõsi on aga see, et kui suudad kliendile anda tema lapsepõlvemaitse, siis on klient võlutud ja oledki müüdnud. Ta jääb sulle püsikliendiks,” teab kogenud peakokk.





SÄILITAME VANAVIISI

HAPENDAMINE

Köögilviljade säilitamine hapendamise teel oli 19. sajandil saartel üks tähtsamaid säilitusviise. Heal juhul püsis suurem hulk aedvilju niimoodi söödavana hiliskevadeni. Sealjuures tasub teada, et hapendatud hoidistes säilib C-vitamiin paremini ja kauem kui teistes hoidistes.

Enim hapendati valget peakapsast ja kurki, kuid samuti ka punast peakapsast, aedoakaunu, tomateid, söögipeeti, karusmarju ja õunu. Hapendamisnõudena kasutati puust tünne, mida tarvitati korduvalt ühe ja sama aedvilja jaoks. Hapendati ka klaaspurkides, emailnõudes või roostevabast materjalist nõudes.

Valge peakapsa saak koristati enne öökülmade saabumist ja säilitati mõned päevad põllul kuhjades. Seismisel muutusid pead valgemaks ja maitsvamaks. Kapsapead peenestati noa või riiviga ribadeks. Nende hapendamiseks varuti jämedat soola, köömneid, kadakamarju ning

lisandiks õunu, porgandeid või jõhvikaid. Et saada 10 kg hapukapsaid, võeti 12 kg värskeid kapsaid. Vaja läks veel 100–150 g soola, 5–10 g köömneid, 5–10 g kadakamarju, 1–2 kilo porgandeid, 1 kilo õunu või 200 g jõhvikaid.

Peenendatud kapsad asetati kihiti soola, maitseainete ja lisanditega. Neid tambiti puust nuiaga nii, et kapsamahl tuli peale. Siis kaeti nõu pealt kapsalehtede või riidega ning vajutuskaanega. Vajutuseks kasutati puhast raudkivi. Toatemperatuuril algas hapnemisprotsess mõne tunni pärast. Pinnale tekkinud vaht eemaldati. Intensiivne käärimine kestis tavaliselt 6–7 päeva. Siis enam vahtu ei tekkinud, vedelik muutus selgeks ja vajus osaliselt kapsastesse tagasi. Nõu servad puhastati, katteriie ja -kaas ning kivi pesti puhtaks ja pandi kapsanõule tagasi. Hapukapsaid säilitati tavaliselt keldris 0°–+2°C kraadi juures.

Väiksemad kapsapead, mida oli tülikas riivida, hapendati lohkudena. Kapsad lõigati pooleks või neljaks, blanšeeriti mõned minutid ning jahutati. Nõu põhja puisutati pisut soola, pandi kapsalohud tihedalt kokku ning suruti neid käe või pudrunuiaga nii, et neile tuli vedelik peale. Iga kihi vahele puistati soola ning soovi korral lisati köömneid, õunu ja riivitud porgandeid. Kapsalohke



hapendati samal moel nagu riivitud kapsaid. Pärast hapnemist lõigati kapsalohud sobivaks tükkideks ja kasutati samuti nagu hapukapsast.

19. sajandil säilitati Saare- ja Muhemaal kapsaid ka nii nagu vanasti. Kapsapead lõigati neljaks või pooleks, väikesed jäeti terveks. Päid kupatati parajalt, kuid mitte täiesti peh-

meks. Pärast kupatamist laoti kapsapead aianurka vaiade vahele, kus need hapnesid ja talvel külmusid. Sealt raiuti keedukordadeks vajalik osa ja pandi patta.

Kurkide hapendamiseks valiti noored, õhukese koorega kurgid. Kurgid korjati hommikul või õhtul, vart vigastamata, tõsteti ettevaatlikult. Hapnema pandi samal päeval. Kurgikihtide vahele pandi maitseaineteks mustasõstralehti, tilli, mädarõikajuurt, estragoni, küüslauku ja muudki. Peale valati jahutatud soolvesi (10 liitri vee kohta kasutati 300–500 g soola). Säilitati jahedas kohas nagu kapsaidki.

VESIHOIDISED

Marju ja puuvilju säilitati palju vesihoidistena, ilma suhkrut kasutamata. Lähtuti tervislikest põhimõtetest. Vesihoidiste valmistamiseks oli kõige parem kasutada keedetud jahutatud vett või hoopis keetmata allikavett. Marjad ja puuviljad, mida säilitati vees, ei tohtinud täiesti valminud olla. Pudelitesse ja purkidesse pandud vesihoidiseid säilitati pimedas ja jahedas kohas, neid ei soovitatud palju

liigutada. Vees hoitud puuvilju või marju kasutati salatite koostises või magustoitade valmistamiseks.

Murakad, mustikad, kirsid ja mustad sõstrad pandi desinfitseeritud pudelitesse või purkidesse, valati neile vesi peale ja suleti õhukindlalt.

Toored rohelised **karusmarjad** puhastati, pandi puhastesse purkidesse või pudelitesse ja valati külm vesi peale. Kuumutati pool tundi, nii et marjad jäid terveks, ja suleti õhukindlalt.



AEDVILJADE SOOLAMINE

Soolamine oli odav meetod, mille abil oli võimalik aedvilju pikemalt säilitada. Kasutati puhast meresoola. Seejuures tuli jälgida, et soola ei tarvitataks liiga palju, sest see alandas aedviljade toiteväärtust. Soolvee kangus pidi olema 10–12 protsenti – öeldi, et sellise soolvee peal hakkab toores kanamuna parajasti ujuma. Soolamise jaoks jäeti aedviljad terveks.

Soolatud suhkruherned

Hernekaunad pesti puhtaks, pandi soolaseguga (sool ja suhkur) kihiti savipotti ning asetati peale vajutis. Kui aedviljadest ei imbunud välja nii palju leent, et see oleks hernekaunad katnud, lisati juurde veidi soolvett. Enne tarvitamist leotati.



Ubade soolamine

Ube soolati kohe noppimise järel. Kaunad laoti kihiti jämeda soolaga seljad allapoole potti ja peale asetati vajutis. Kui soolvesi ei ulatunud üle ubade, kallati lisaks veel jahtunud 10protsendist soolvett. Vihmastel sügistel kasvanud ubadel võis tulla ette, et soolveele tuli peale hallitus.

Kurkide soolamine

Soolamiseks valiti keskmised rohelised kurgid. Pesti külmases vees ja lasti nõrguda. Hästi puhtaks pestud puunõu põhja riputati kord jämedat soola. Siis pandi musta- ja punasesõstra-, kirsi- ning tammelehti, tillivarsi ja mädarõikajuure tükke. Sellele asetati kurgid ja jälle eelpool nimetatud lehed. Nii korraldati kuni nõu täitus (pealmiseks kihiks olid lehed). 10–12protsendine keedetud soolvesi valati kas jahtunult või kuumalt (kui taheti ruttu tarvitada) kurkidele, peale asetati kerge vajutis. Kõige parem oli, kui nõu kaeti puust kaanega. Soojas kohas seistes sai kurke juba 6–8 päeva järel tarvitada. Kui seisid jahedas, siis valmisid need 6–10 nädala jooksul.





Spinatite soolamine

Spinatite lehed nopiti ära, pesti puhtaks ja lasti nõrguda. Puhta nõu põhja riputati kord jämedat soola, siis spinatilehti, mõni petersellivars ja peenikest soola, siis jälle spinatilehti ja jämedat soola, petersellivarsi jne. Korراتi kuni nõu täitus (viimane kiht oli jämedat soola). Pandi peale vajutis ja hoiti jahedas kohas. Enne toiduks tarvitamist leotati piimas või leiges vees.

Tomatite soolamine

Valminud tomatid laoti puhtasse nõusse. Tomatitele valati jahtunud ropsendine soolvesi ning veidi toiduõli, asetati peale kerge vajutis.

Seente soolamine

Puhastatud seeni leotati külmas vees, lasti nõrguda. Kupa-tati vajadusel nõrgas soolases vees. Kallati sõelale nõrguma. Seened pandi soolaga kihiti puunõusse ja asetati vajutis peale (vedelik pidi ulatuma üle seente).



Maitseb magusalt!

KODUSED KRINGLID, KOOGID JA TORDID



Eesti Vabariigi esimesel iseseisvusajal (1918–1940) valmistati mitmesuguseid koduseid küpsetisi, mis tuginesid talupojakultuurile, saksa ja vene mõjutustele ning 20. sajandi alguse kodumajanduse arengule. Paljud küpsetised olid lihtsad ja valmistatud kohalikest toorainetest, ent pidulaul leidus ka rikkalikumaid küpsetisi.

1930ndatel hakkasid levima kokaraamatud ja kodumajandusõpetus, mis tõid Eesti köökidesse uusi ideid ja täpsemaid retsepte. Kuna suhkur ja jahu olid väärtuslikud, valmistati magusaid küpsetisi pigem pidulikeks puhkudeks.

Levinumad küpsetised olid sel ajal:

- ✿ **rukkileib**, mida valmistati kodus juuretisega ja mis oli igapäevane põhitoit;
- ✿ **valge sai**, mida tehti pidupäevaks ja valmistati põhiliselt pärmitaignast;
- ✿ **väiksed magusad saiakesed**, mida valmistati moosi- või kohupiimatäidise ja kaneeliga, tehti ka väikseid palmikisaiakesi.

Kooke valmistati põhiliselt kohupiimast, mis oli oma talus olemas ja kättesaadav. Samuti õuntest, mida oli koduaiast võtta. Sageli kasutati õunu biskviidi- või mure-



taigna sees. Lihtne ja kiire plaadikook valmistati hapupiimast marjade või moosiga.

Pärmitaignast **pirukate** täidistena kasutati liha, köögivilju või marjadest valmistatud moosi.

Tähtpäevadeks ja pidulikeks sündmusteks tehti **kringlit**, mis oli sageli rosinate, kaneeli ja tuhksuhkruga.

Küpsised valmistati nisujahust, võist ja suhkrust. Jõuludeks meisterdati kodudes ka **piparkooke**.

Perenaistel oli tavapärane oskus valmistada taignad „silma järgi“. Küpsetised tehti valmis põhiliselt puupliidil või ahjus.

HAPUPIIMAKOOK

Allikas: „Ühistegeliste uudiste“
Kodu osa, 11.10.1930

AINED: 1 klaas hapupiima;
½ klaasi tuhksuhkrut; ½
klaasi siirupit; 1 tl soodat; ½
klaasi rosinaid; 3 spl sulavõid;
2 klaasi jahu

VALMISTAMINE: sega sooda piimaga ning lisa suhkur, siirup, maitseained, jahu, rosinaid ja sulavõi. Segataigen hästi läbi. Kalla võiga määritud ja jahuga üle riputatud pannile ehk vormi ning küpseta kuumas ahjus. Serveeritakse kohvi või tee kõrvale.



ÕUNAKOOK

Allikas: Rosalie Oja retseptikogu, 1948

AINED: 600–700 g hapusid õunu (kooritud ja viilutatud);
100 g võid; 130 g suhkrut; 1 spl vanillisuhkrut; 2 spl kaneelisuhkrut; 3 muna; ½ klaasi piima; 100 g jahu; 2 tl küpsespulbrit, näpuotsatäis soola



VALMISTAMINE: lõika õunad õhukesteks viiludeks. Vahusta munad suhkruga, lisa sulavõi ja piim. Sega jahu küpsetuspulbri ja soolaga ning lisa taighasse. Lisa kergete liigutustega segades õunaviilud. Vala taigen võiga määritud plaadile või vormi ning puista peale kaneelisuhkrut. Küpseta umbes 30–40 minutit. Kook on valmis, kui tikuga proovides jääb see puhtaks. Lase koogil jahtuda ja puista üle tuhksuhkruga.

Kringlite retseptid ja neis kasutatud täidised olid piirkondlikult erinevad.

Saaremaal valmistati põhiliselt pohla-martsipani ja kõrgema rasvasisaldusega võiga täidist. Sellise täidisega kringlid oli sageli punutud palmikuks, et rõhutada traditsionaalsust. Vähem kasutasid vanaemad sellist täidist, kus oli rosinaid, apelsinisukaadi ja maitseainena kardemoni.

Vanaaja kringlites löödi munakollased suhkruga vahtu, samuti vahustati või. Selliselt saavutati kringlile pehmem tekstuur.

Saarlased katsetasid ka taigna valmistamist külm-mee-todil, mida kasutati Soomes. Sel puhul hoiti taigen üleöö külmas – see tekitas kihistuva struktuuri.

Küpsetiste valmistamiseks kasutati Saaremaal koha-



likku piima ja võid. Pohlad ja teised marjad korjati loodusest või koduaedadest.

Lisaks magusatele kringlitele valmistati ka soolaseid kringleid, mille täidiseks olid näiteks kodusuitsuliha ja juust.

KOLLANE KRINGEL

Allikas: Liina Kallase retseptikaust aastatest 1920–1930

AINED: 1 ¼ l piima; 1 g safranit; 50–70 g pärm; 2 tl soola; 2 ¼ kg jahu; 300–400 g võid; 3 munarebu; 300–400 g suhkrut; 15–20 tera kardemoni; 1 sidruni riivitud koor; 10 mõrumandlit ja peotäis magusaid mandleid; 300–400 g rosinaid; 1 muna

VALMISTAMINE: soojenda piim käesoojuseni ja leota selles hakitud safran. Lisa pärm, sool ja jahu. Sega läbi ja pane taigen kerkima. Hõõru või suhkruga vahule ning lisa munarebu, katkitambitud kardemoniterad, riivitud sidrunikoor ja hakitud mandlid. Sega kerkinud taighasse ja pane see uuesti kerkima. Kerkinud taigen rulli taignarulliga lahti jahuga üle puistatud laual. Määri peale või ja jahuga segatud rosinaid. Keera taigen rulli ja lõika pikuti

pooleks ning siis keeruta kaks „toru“ keeruks. Pärast keermutamist ühenda otsad, andes taignale kringli kuju. Aseta kringel võiga määratud plaadile, lase soojas kohas kerkida. Peale kerkimist määri munaga, et saada peale küpsemist kuldne ja läikiv pind.

Küpsemise aeg ja temperatuur sõltuvad ahjust (umbes 45 min, 180°C juures). Tavaliselt küpsetatakse seni, kuni pind on kuldpruun, sisu küps ja pehme (proovi tikuga – kui tikk jääb puhtaks, on sai seest küps). Viis minutit enne valmimist määri veel munaga ja puista peale hakitud mandlid, mis on segatud peotäie suhkru ja väheses jahuga. Küpseta veel umbes 3 minutit, kuni mandlid on tõmbunud kollaseks.



Tort jõudis meie kultuuriruumi alles 19.–20. sajandi vahetusel, peamiselt linna- ja mõisakultuuride vahendusel. Kihilist kooki ehk torti pakuti väga pidulikel ja erilistel juhtudel nagu pulmad, jõulud, lihavõtted ja lapse sünd.

LEIVATORT

Allikas: „Ühistegeliste uudiste“ Kodu osa, 1928

AINED: 7 muna; 1 ½ klaasi suhkrut; 15 kardemonitera; 1 spl pomerantsikoort (mõruapelsini kuivatatud koor); 1 tl kaneeli; 1 sidruni koor; 8 loodi šokolaadi (umbes 320 grammi); 6 loodi kuivatatud rukkileiba (umbes 240 grammi); võid määrimiseks; sahvti (marjapüree suhkruga)

KEEDUKREEMI VALMISTAMISEKS AINED:

5 munakollast; 1 klaas suhkrut; ¾ vaniljekauna; ¼ klaasi piima; 1 ½ tl kartulijahu

Soovi korral mandleid, pähkleid, mooniseemneid, sidrunimahla.

VALMISTAMINE: hõõru munakollased suhkruga vahule. Lisa purustatud kardemon, hästi peeneks tükeldatud pomerantsikoort, kaneel ning riivitud sidrunikoort, šokolaad ja kuivatatud rukkileib. Sega kokku. Küpseta lahvikäivas vormis kaks õhukest tordikihti – need küpsevad 180°C ahjus valmis 20–25 minutiga.

Klopi munakollased suhkru ja vaniljega vahule. Keeda piim kartulijahuga segades, kuni hakkab minema paksuks. Siis klopi munasegu ruttu kartulijahu segu juurde ja paksenda nii kaua, kuni paksuks läheb. Tarviduse korral lisa hakitud mandleid, pähkleid, mooniseemneid ja sidrunimahla.

Tordi kokkupanekuks määri kahe koogikihi vahele marjakeedist ning keedukreemi. Kaunistada pealt keedukreemi ja värskete marjadega.

AAVIKUTE MAJA KÜPSETISED

Meenutame Saaremaal elanud keeleteadlase ja -uuendaja **Johannes Aaviku** (1880–1973) kodus valmistatud küpsetisi, mis olid osa kultuurilisest pärandist ja tema külalislahkusest. Kuressaare majas, kus Aavik oma pereliikmetega elas, peeti sageli pidulikke koosviibimisi. Kodused küpsetised olid osa pere igapäevaelust ja külalislahkuse traditsioonidest.

Johannese onupoeg **Joosep Aavik** (1899–1989), kes oli organist, koori- ja orkestrijuh, helilooja ja muusikaõpetaja, armastas väga kreemitorusid. Neid hakati tema järgi kutsuma “Aaviku torudeks”.

Aavikute majamuuseumis, mis asub endises pereliikmete kodus, on eksponeeritud mitmed ajaloolised küpsetised ja retseptid, mis peegelduvad ka praeguses Saaremaa rikkalikus kohvikukultuuris. 2024. aastal korraldas Aavikute majamuuseum koos Kuressaare Ametikooli kondiitriõpilastega heategevusliku juubelitoritide oksjoni, mis oli pühendatud Joosep Aaviku 125. sünniaastapäevale. Õpilased valmistasid selle jaoks torte vastavalt ajaloolistele retseptidele. Nii avaldasid nad austust Aavikute kodu küpsetiste traditsioonidele.

TORUKESED

Allikas: „Ühistegeliste uudiste“ Kodu osa, 1928

AINED: 100 g suhkrut; 2 munarebu; 80 g sõredat jahu, segatud 1 tl küpsetuspulbriga; 2–3 spl vett

VALMISTAMINE: hõõru munarebud suhkruga vahule, lisa küpsetuspulbriga segatud jahu ja külm vesi. Pane võiga määritud plaadile väiksed õhukesed koogikesed, mitte palju korraga. Kui servad on pruunikad, keera koogid toru moodi kokku (seda tuleb kohe kuumalt teha). Peale jahtumist täida torud kreemiga.

Kreem täidiseks

AINED: 2 klaasi piima; ¼ vaniljekauna; 2 klaasi suhkrut; 2 lehte želatiini; 50 g võid, noaotsatäis sidrunihapet; 4–6 tilka sidruniõli

VALMISTAMINE: keeda rammusat piima koos vaniljekauna ja suhkruga, kuni segu muutub paksuks – nii,

et paberile lastud tilk laiali ei jookse. Leota želatiinilehed ¼ klaasis vees ja vala pooljahutunult kreemi hulka. Aseta kreem jääkuubikute peale ja sega hoolikalt puulusikaga. Sega jahtunud kreemi sisse vahustatud või ja sidrunihape ning sidruniõli.





Janu



ÕLLETEGU

Saaremaal oli koduõlu osa kultuurist ja identiteedist. Õlle valmistamine ja nautimine oli seotud traditsioonide, uskumuste ja kogukondliku eluviisiga. See oli pereliikmete vaheline tegevus. Õlut valmistati retseptide järgi, mida anti edasi põlvest põlve. Igal perel oli oma variatsioon, aga üldjoontes järgiti koduõlle pruulimisel traditsioonilisi meetodeid. Õlu valmistati tavaliselt oma talu viljast ja metsikult kasvanud humalatest, mis võidi asendada kadakaokstega. Kääritamiseks kasutati eelmise õllevaadi põhjast saadud pärmisetet.

Koduõlu ei olnud pelgalt jook, vaid osa pühadest, kombestikust ja rahvapärимusest. Selle valmistamisel peeti kinni traditsioonilistest uskumustest. Õlle kääritamise ajal pidi kodus olema vaikus ja rahu, keegi ei tohtinud lärmata ega tülitseda. Usuti, et õllel on oma „hing“, mida ei tohtinud häirida.

Saaremaal on õlut tehtud kõikideks pühadeks ja perekondlikeks sündmusteks. Pulmas valmistati päevaseks toiduks sooja õllesuppi. Jõulude ajal oli õlu kohustuslik ning kardeti, et ilma selleta jäävad pühad üldse ära (Põide, Laimjala). Uusaastaõöl võeti hingekeksi õllega vastu. Õlut ohverdati veevaimudele, samuti oli see ohvrianniks pulma- ja matusekombeis. Õlle klaasist joomise vastu oldi umbusklikud – klaasitäite viisi juues hakkavat õlu ruttu pähe.

Saarlaste veendumusel oli õlletegemine meeste töö ning selle juures pidi järgima täpseid kombeid. Samas valmistasid Saaremaa eri paikkondades koduõlut sageli just naised. Nood ei tohtinud aga õlut pruulida sel ajal kui neil oli menstruatsioon – siis ei pidanud jook välja tulema. Armastati öelda, et naised hoolitsevad õlle maitse eest, mehed võimu eest.

Parimad õllemeistrid pälvisid külades suurt austust.



Koduõlle valmistamine Muhu saarel, õllemeister Vassili Prii

KODUÕLLE VALMISTAMINE

Allikas: Adeline Tannbaum, Keedu- ja majapidamisjuht „Moodne perenaine“, E.K.-Ü. „Postimehe“ kirjastus Tartus, 1937

Võtke 38 g humalaid ja keetke rohke veega tund aega. Sulatage ämbritäies (14 l) keevas vees 650 g suhkrut, lisage juurde läbi riidekoti lastud humalavesi, 2 pudelit linna-seekstrakti ja pool klaasi pruunistatud suhkrut. Leotage 25 g pärmi väheses vees ja segage sellesse supilusikatäis jahu, laske natuke aega kerkida ja lisage pooljahtunud õllevee hulka.

Õlu käärib katlas kaane all 24–36 tundi, kuni vaht pealt kahaneb. Siis valage see läbi klaaslehtri puhastesse pudelitesse, korkige need keevas vees leotatud uute korkidega kinni ja tõmmake nõör üle. Külmas keldris hoitud õlut võib teisel või kolmandal päeval juua. Mida kauemini aga õlu seisab, seda paremaks ta läheb.

Rahvasuu rääkis, et kui õlu hakkas hapuks minema, tuli see peita pimedasse nurka või kellegi eest varjule. Arvati, et õlu kardab liigset tähelepanu. Mõnel pool pandi õllele isegi ristimärk peale, et seda halva silma eest kaitsta.

LEIVAKALI

Allikas: Jaan Koor, „Magusad söögid, moosid ja sahtlid“, 1903

Võta kümme naela* (4,536 kg) hästi haput, jämedat leiba ja lõika tükkideks. Rösti seda leiva-ahjus niikaua, kuni leib on pruun ja kõvaks kuivanud. Nüüd pane need kuivikud puhtaks tehtud puutõrde, kalla peale kaks pange** (u 24,6 l) keeva vett ja lase 24 tundi kinnikaetult seista. Kurna ettevaatlikult läbi tiheda sõela, jälgides, et leiba sellest läbi ei tuleks.

Hea õlu pidi lõhnama hästi – seda peeti märgiks heast aastast ja õnnest peres. Kui õlu ei läinud käima, oli see halb enne – keegi võis haigestuda või oli tulemas tüli.

Usuti, et vana pärmi ei tohi ära visata, sest see oli „õlle hing“. Pärmie hoiti pühapaigas või pandi uue keedu sisse. Seda võis kinkida naabritele, aga mitte müüa. Müümine võis viia õnne majast ära.

Arvati, et Saaremaa õllele on lisatud salajased koostisosad, mis võivad joojat kiiresti purju ajada. Levis ütlus: „Saare nipid niidavad mehi.“

Neile, keda vaevas kõha, soovitati sooja õllejoogi joomist. Selle valmistamiseks pandi 1,5 liitrit koduõlut kast-rulisse keema. Samal ajal võeti veerand naela suhkrut (1 nael = 410 g) ja 9 kanamunakollast ning löödi need kausis vahtu. Kuum õlu kallati hoolikalt segades sinna juurde, lisati tükike kaneelikangi ja ingverijuurt. Kuumutati ja joodi kuumalt.

Järgmiseks pane kausikesse veerand naela* (113 g) pärmi ja veerand naela* nisujahu. Segage need leivaveega vedelaks pudruks ja lase soojas kohas hästi ülesse kerkida.

Selle vahepeal keeda peotäis piparmündivarsi natukese veega hästi läbi, lisa neli naela* (1,814 kg) suhkrut ja kalla kuumalt läbi sõela leivavee juurde. Võta soojas kohas kerkinud pärmisegu ja lisa seegi leivavette. Segage kuumalt

*1 nael = 0,4536 kg, 10 naela = 4,536 kg, veerand naela = 0,1134 kg

**1 pang = 10 toopi = 12,3 liitrit



ja lase sooja kohas niikaua seista, kuni vaht peale ilmub. Riisu vaht hoolega ära, muidu käärib kali kõvasti pudelites edasi. Kurna ettevaatlikult läbi puhta rätiku pudelitesse nii, et need on kaelani täis. Pane korgid peale ja hoia jahedas kohas. Paari päeva pärast võib juba tarvitada!

Lisaks leivakaljale valmistati saarel kasemahlakalja (kasemahl + pärm), kasemahlakalja sidruniga (kasemahl + pärm + sidrun + mesi või suhkur) ja teisi kaljasisid.

JOOVASTAVAD JOOGID

Allikas: Adeline Tannbaum, Keedu- ja majapidamisjuht „Moodne perenaine“, E.K.-Ü. „Postimehe“ kirjastus Tartus, 1937

Vein on marjade või puuviljade mahlast käärimise teel saadud jook, mille valmistamise ajalugu ulatub väga kaugele minevikku. See sai alguse riikidest ja piirkondadest, kus kasvasid viinapuud. 1929. aastal rajati Tallinnas Toompea nõlvale Tiesenhauseni majja veinitehas, kus Matieseni kaubamärgi all valmistati ja villiti mitmesuguseid veine ja teisi alkohoolseid jooke.

Saaremaa, Muhu ja Ruhnu ei ole olnud tuntud suure veinitootmise poolest, kuid veinivalmistamise ajalugu peegeldab selle piirkonna muutusi.

Saartel valmistati veini rukist ning erinevatest puuviljadest ja marjadest – kirssidest, pihlakamarjadest, õuntest, punastest ja mustadest sõstardest, mustikatest jne.

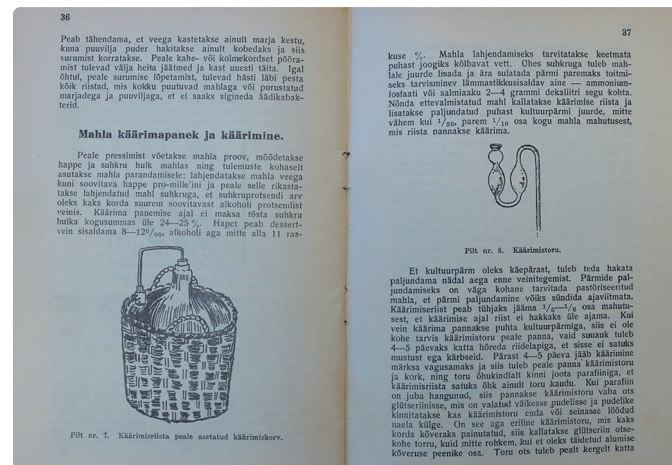
Koduveinide jaoks võeti värsked, puhtad ja kõige paremad toorained, puhas suhkur ning keedetud või allikavesi. Käärimispudel või -vaat pesti soodaveega ning loputati vee ja piiritusega. Samuti puhastati korgid ja kummivoolikud.

Allikas: Emma Leesment-Mälberg, „Perenaise käsiraamat“, 1924, lk 25–26

„Ei leia küllalt mõjuvaid sõnu, et ühel hoobil selgeks teha, kui kahjulik on alkohol, mida igas joovastavas joogis leidub. Sest seda tarvitatakse nii ütle mata palju, et iga silmapilk meie rahva elujõule suurt hädaohtu lähemale aitab tuua, kui senisel viisil edasi juuakse. Päälegi kasvab Eesti rahva seas alkoholi tarvitamine alatasa.

Aga sõnad ja seletused üksi ei jaksa seda suurt ühiselulist ja kõige tähtsamat rahvuslist ülesannet veel mitte korda saata – rahvahulki kiskja metsalise alkoholi käest päästa, vaid tarvis on, et kõik paremad jõud ja kindlam tahtmine tema vastu võitlusele asuks. Armastaja Eesti ema ja truu naine on need, kes meie rahva kehalise ja vaimse tervise eest senini ikka kõige enam on hoolt kandnud.

Alkohol ei ole toit, vaid mürk. Seda tarvitatakse söögi alla ja vahel tihti selles ebaususes, et see võib seedimist edendada. Alkohol takistab ja raskendab aga tööpoolest seedimist.“





PIHLAKAMARJAVEIN

Allikas: „Ühistegeliste Uudiste“ Kodu osa, toimetaja Elsa Käsebier, 30.8.1930

Pihlakaveini valmistati tavaliselt magusate suveõunte (mitte hapude!) mahla lisamisega. Et pihlakamarjad sisaldavad eneses palju hapet ja tanniini, pidi pihlakamarja mahla mitmekordselt veega lahjendama, mille tõttu jäi vein väga lahja ja kibedamaiguline.

Pihlakamarja mahlale lisati iga liitri mahla kohta 4–5 l vett; saadud vedelik segati pooleks magusate suviõunte mahlaga.

ÕPETUS: võta 5 l pihlakamarjamahla ja lisa 20 l vett, kokku tuleb 25 l lahjendatud mahla. Sellele sega juurde 25 l magusat suviõunamahla. Lisa iga 5–6 liitri vedeliku kohta 1 kg suhkrut. Käärimisel lisa kultuurpärm (veinipärm). Kääritamine ja valmistamine toimub nagu veinide puhul harilikult.

RUKKIVEIN

Allikas: „Ühistegeliste Uudiste“ Kodu osa, toimetaja Elsa Käsebier, 30.8.1930

AINED: 12,5 l keedetud vett; 4 kg rukkiteri (viljaveini valmistati peamiselt rukkiteradest); 2 kg suhkrut (võib oma maitse järgi panna ka vähem või rohkem suhkrut); 125 g pärm

VALMISTAMINE: sulata suhkur kuumas vees. Jahuta vedelik umbes lüpsitud piima soojuseni ja vala siis pestud rukkiteradele. Leota pärm leiges keedetud vees ja lisa segule. Võid lasta veinil käärida lah-tises nõus, emailitud panges, klaasipurgis või muus anum, mis on riidega kaetud. Samuti suures pudelis, mis on hariliku veinikäärimise toruga suletud.

Lase käärida nii kaua, kuni vedelik muutub selgeks ja pärm pinnalt ära kaob. Selleks kulub jahedas kohas umbes 8–9 päeva. Umbkaudne käärimissoojus on 20–25°C, selle saavutamiseks aseta kääritamisnõu sooja pliidi ehk ahju äärde.

Kui vedelik on parasjagu käärinud, vala see läbi hõreda riide. Parema maitse ja värvi saamiseks lisa veel pruunistatud suhkrut. Nüüd on vein juba tarvitamiskõlbulik. Kauemaks alalhoiduks vala valminud vein pudelitesse ning korgi pudelid uute, täiesti tervete korkidega. Korgid lakitakse, vahatatakse ehk valatakse parafiiniga üle ning hoitakse alati jahedamas kohas.

See, nagu iga teinegi veinitegemine ja kääritamine, nõuab omajagu vilumust. Ollakse aga sellega harjunud, ei sünnita ta enam tüli. Pealegi peab harjuma nimetatud veini omapärase maitsega, kuna viimane ei meeldi paljudele inimestele. Vilumuse omades aga leitakse ka abinõusid, kuidas saada oma maitsele vastavat jooki.

PIHLAKAMARJA VIIN

Aja küpsenud pihlakamarjad pudelisse. Vala peale nii palju harilikku piiritust, et see ulatub üle marjade. Suhkrut lisa oma soovi järele. Aseta pudelid päikesepaistelisele aknale. Mõne aja seismise järel on viin tarvituseks valmis. Vala see marjade pealt ära, tarbe korral lisa veel suhkrut ja pane siis pudelisse. Võid viina jätta ka marjade peale.



ELAV PÄRAND PUDELIS

Kuussaare südames, vanade kivimüüride varjus, tegutseb meeldejääv elamusrestoran Saaremaa Veski, mille maa-alustes keldriruumides loob peremees Kaupo Pastak midagi erilist – pärimuslikke käsitöönapsu, mis on inspireeritud esivanemate oskustest ja teadmistest.

Need kanged tõmmised sünnivad Saaremaa inimeste kasvatatud ja korjatud marjadest. Napsud ei ole veinid ega liköörid. Need paiknevad maitsekalt lahja ja kange alkoholi piiril, pakkudes puhta ja ausa marja maitset just sellisena, nagu loodus on selle kinkinud.

Kokku saab maitsta kümnet erinevat napsu. Kõik joogid valmivad täielikult käsitööna, laagerdudes tünides mitu kuud, et saavutada sügav aroom, ehtne värv ja iseloom. See on justkui tänapäevane tõlgendus vanast kombest, kus igas kodus seisis toanurgas üks anum, milles midagi kääris ja laagerdus ning oma aega ootas.

Saaremaa Veski napsud on osa meie elavast pärandist. Need on küll uuel kujul hoitud, arendatud ja jagatud, kuid kannavad samasugust sisemist väärikust nagu vanasti.



Taastulemine



NÄIDISMENÜÜD, MIDA PAKKUDA 2I. SAJANDIL

ARGIPÄEVATOIDUD

Eelroad

Ahjus küpsetatud **kuivatatud lest**.

Kilusalat (vürtsikilu, keedetud kartul, muna, mugulsibul, roheline sibul, hapukoor).

Silgusalat (marineeritud räim, kartul, hapu- või marineeritud kurk, sibul, muna, hapukoor).

Pearoad

Kalasupp (kala, kartul, sibul, rõõsk koor, till).

Tangusupp (tangud, kaalikas, porgand, sibul, kartul, liha).

Nott keedutuhli või **tuhlipudruga** (suitsulihakaste keedukartuli või kartulipudruga).

Silguvorm (räimed, kartulid, sealiha või suitsupeekon, sibulad, muna, piim, nisujahu, riivsa).

Järelroad

Kama (keefir, suhkur, kama, värske marjapüree).

Mustikasupp klimpidega (mustikakissell koos jahuklimpidega).

PEOTOIDUD

Külmad eelroad

Kilupasteet (munad, kilu, mugulsibul, keedetud kartul. Toiduained tükeldatakse väikesteks kuubikuteks, segatakse hapukoorega, pannakse vormi. Serveeritakse röstitud leival).

Kilumunad (serveeritakse röstsiaal muna, kilu ja hapukoore-tomati kastmega).

Põldoa kartulisalalat (põlduba, sibul, kartul, porgand, till, hapukoor).

Kuumad eelroad

Pannileib/patsikakk (riivitud toored kartulid, sibul,

soola- või suitsusealiha, nisujahu. Serveeritakse pohlamoosi ja maarohuteega).

Praetud pallid (taigen sarnane pannileivale, vormitakse pallid ja praetakse võis).

Peedileib ehk “sakusment” (tänapäevane lihtsam valmis- tusviis: leib leotatakse õunamahas, lisatakse keedetud-riivitud peet, praetud suitsuliha sibulaga, rukki- jahu ja pärm. Küpsetatakse ahjus plaadil. Sobib hästi õlle kõrvale).

Pearoad

Kalasupp (siig, kartul, porgand, till).

Mooritud liha (sealihaviilud, ahjukartul, ahjus küpsetatud porgand ja kaalikas, mugulsibul).

Silgukäkid (räimed, sibul, suitsuliha, muna, riivsa, hapukoor. Nendest toiduainetest valmistatakse hakkmass, vormitakse ümmargused käkid, praetakse võis. Serveeritakse keedukartuli ja hautatud köögiviljadega).

Hautatud haug sealihaga (sarnane pajatoidule: sealiha, haug, kaalikas, porgand, sibul, kartul, jahu).

Odrajahupallid (taignale lisatakse sibulatega praetud suitsuliha, keedetakse suitsuliha keeduleemes, kaalika- te ja porganditega).

Järelroad

Õlesupp (õlu, peenleib, õunad, piim, munad. Riivitud peenleib röstitakse, lisatakse õlu ja õunakuubikud, kuumutatakse koos muna-piimaseguga).

Marjasupp karamellistunud leivaga (värsketest marja- dest valmistatakse supp, serveeritakse karamellistu- nud leivakuubikutega).

Kamakreem meekastmega (kama, hapukoor, želatiin, pähklid, meekaste).

PANNILEIB / PATSIKAKK (neljale)

AINED: 500 g kooritud kartuleid; 150 g läbikasvanud sealiha või suitsutatud ribiliha; 100 g mugulsibulat; 30 g nisujahu; soola; 10 g võid pannil määrimiseks

VALMISTAMINE: tükelda liha väikesteks kuubiku- teks, haki sibul. Prae lihakuubikud koos hakitud sibulaga pannil. Riivi kooritud kartulid või aja need läbi hakkli- hamasina. Pressi kartulitest vesi välja, vee alla valgunud tärklis vala kartulimassile. Sega kõik koostisained oma- vahel ja maitsesta soolaga. Vala taigen määritud pannile (läbimõõduga 20 cm) ja küpseta ahjus 180°C juures umbes 45–60 minutit.

Serveeri kuumalt koos pohla- või jõhvikamoosiga ning kuumat maarohutega.



SAAREMAA PÄRIMUSTOIT SISSERÄNDAJA PILGU LÄBI



Toomas Leedu, Ku-Kuu kalarestorani peakokk

Tekst: Toomas Leedu

Kuressaare Kuursaal avati esmakordselt 1889. aastal, 2025. aastal möödus selle koha loomisest 136 aastat. Viimastel aastakümnetel on Kuursaal olnud saare suvise kultuuri- elu peamine keskpunkt.

Minu jaoks on üks kõige omanäolisemaid pärimustoite pannileib. Suureks teeb selle toidu fakt, et Eesti üks suurimaid poekette COOP pakub pannileiba oma valmis-toidu lettides. Mõelge vaid, see on igapäevases masstootmises, rahva seas palavalt armastatud ja meelsasti tarbitav. Ehk siis – see on toit, mis on pidanud vastu aastasadu ja on endiselt aktuaalne.

Kohalikud kipuvad vahel arvama, et pannileiva näol on tegemist millegi enneolematuga. Osaliselt on see ka tõsi. Olles palunud tõlkebürool seda sõna tõlkida, sain tulemuseks sõnamoodustise, mille pannileivaga seostamiseks peab kõva fantaasia olema. Pannileib pole pannil praetud leib! Siin tuleb tõlkida mõtet, mitte sõnu.

Kui veider nimi kõrvale jätta ja oma nabast kaugemale vaadata, siis leiab sarnase koostise ja tegumoeaga toite paljude rahvaste köökidest. Loomulikult on need kõik pisut erinevad, aga samamoodi on pannileivad erinevad ka Saaremaa erinevates otsades ja isegi ühe küla piires.

Toidukultuur elab ja muutub vastavalt sellele, mida loodus perenaisele patta panemiseks annab, milliseid ideid tuuakse kaugelt merereisidelt ja kuhu küündib enda ideede lend. Iga rahvas, kes on teinud kartulist küpsetise, on sinna lisanud „oma näo“ – täiustanud retsepti toorainega, mis on sealkandis kättesaadav, või muutnud valmistusmeetodit enda piirkonna päraseks. Teadmine, et pannileiva sisse tuleb panna midagi rasvast, on jõudnud üle maailma.

Prantslased lisavad oma kartuligratäänile võid, juustu ja oma rahvuslikku uhkust – Provence'i ürte. Itaallased ei saa läbi oma uhkusest, milleks on Parmesani juust. Ameeriklastel on harjumus lisada

toorjuustu. Saarlased on leidnud kavalat moodust tõi toidu rasvasust pekise suitsulihaga. Või hiku jaoks võivad tunduda need toidud erinevad, aga samas on kõigis oma sarnasus – nagu vaataks inimesi suguvõsa kokkutulekul!

Ku-Kuu kalarestorani menüüs on pannileib suitsusäinasalatiga. Alguses tundub ehk mõnele inimesele võõras panna samale taldrikule kokku liha ja kala. Kuid taaskord pilku kaugematele maadele suunates leiab menüüdes sõnapaari „*Surf & Turf*“, mis peidab endas liha ja mereandide sidusust ühes toidus.

Mulle on teadmata, kas pannileiva retsepti on avastanud üks kokk ja see on levinud üle maailma, või on igas ilmanurgas jõutud katsetamise teel ise täpselt sinna maani, kus parajasti ollakse. Tähtis on vaid see, et enamuses Saaremaa kodudes on olemas see „oma“ retsept, mis erineb naabrite omast. On oluline, et seda retsepti hoitaks, kasutataks ja julgetaks ka muuta, kui aeg seda nõuab. Üks asi on selge – hea maitse ei tunne riigipiire!



Retseptid erakogudest



KILUSALAT (neljale)

AINED: 220 g vürtsikilu (vürtsikilu fileed 150 g); 150 g keedetud kartulit; 100 g mugulsibulat; 100 g marineeritud kurki; 50 g värsket kurki; 2 keedetud muna

SALATIKASTE: 80 g hapukoort; 80 g majoneesi; hakitud tilli; soola

VALMISTAMINE: puhasta ja fileeri vürtsikilud. Tükelda keedetud kartulid, värsked ja marineeritud kurk ning munad viiludeks või kuubikuteks. Pooled vürtsikilufileed tükelda neljaks võrdseks osaks, ülejäänud jätta kaunistuseks. Haki sibul hästi

peeneks. Valmista hapukoorest ja majoneesist salatikaste ning maitsesta see hakitud tilli ja vähese soolaga.

I serveerimisviis: sega kuubikuteks tükeldatud salatikomponendid kastmega ja tõsta salatitaldrikule/kaussi. Kaunista salat vürtsikilurullide ja tillioksaga.

II serveerimisviis: aseta viiludeks tükeldatud toiduained kihtimisi ja vala üle salatikastmega. Kaunistada vürtsikilurullide, keedetud muna-kollase ja tillioksaga.



PEEDILEIB

AINED: 300 g punapeeti; 500 g läbikasvanud sealiha või suitsutatud ribiliha; 1 kg rukkijahu (võib olla ka 1 kg õunamahas leotatud rukkileivapätsi); 0,5 l haput õunamahla; 1 pakk (12 g) kuiva pärmi; soola ja suhkrut maitsestamiseks

VALMISTAMINE: tükelda keedetud punane peet kuubikuteks. Võid kasutada ka keetmata peeti, mis tuleb sel juhul riivida. Lõika liha väikesteks kuubikuteks, lisa mahl, jahuga segatud kuivpärm ning sool ja suhkur. Sega taigen hoolikalt läbi. Puista peale veidi jahu ja kata puhta rätiga. Aseta taigen sooja kohta kerkima, vähemalt üheks tunniks. Vormi taignast märgade käte abil kaks ühe-

suurust pätsikest ja aseta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile kerkima. Lase puhta rätiga all kerkida umbes 60 minutit. Küpseta ahjus 240–250°C juures umbes 45 minutit.

Kui küpsemise ajal on leivale tekkinud juba pruun koorik, pritsi leiba (veepritsi abil) vähese veega. Leiva küpsust saad kontrollida puutikuga – kui puutikk jääb pätsi sisse vajutamise järel puhtaks, on leib küps. Valmis leib võta ahjust välja, piserda seda pealt veega või pintselda üle sulavõiga ning kata puhta rätiga.

Leivatainas peab olema pehme, siis ei muutu leivad liiga tihkeks.

Kõige maitavam on süüa kohe soojalt külma piimaga.

MUSTJALA KLIMBISUPP

(neljale)

AINED:

PULJONGI VALMISTAMISEKS:

1–1,5 kg lamba- või veisekonti; 0,5 kg lamba- või veiseliha; 2,5 l vett; 100 g porgandit; 50 g mugulsibulat

KLIMPIDE VALMISTAMISEKS:

100 ml puljongit; 100 g sulatatud võid; 0,5 kg nisujahu; 50 g mugulsibulat; 80 g võid sibula praadimiseks; 1/2 muna; soola ja pipart; maitsestamiseks hakitud tilli, peterselli, rohelist sibulat



PULJONGI VALMISTAMINE:

raiu või sae kondid 5–6 cm tükkideks. Pese liha külma veega. Konte võid enne keetmist ahjus pannil kergelt röstida, selliselt saad puljongile tugevama ja parema maitse. Seejärel pane kondid külma vette ning kuumuta kiiresti keemiseni. Riisu peale kogunev vaht. Edasi keeda puljongit nõrgas kuumuses, nii et vedelik vaevu väreleb, riisu ka liigne rasv. Umbes 1 tund enne keetmise lõpetamist lisa puljongisse röstitud porgandid ja sibulad. Keeda puljongit kokku 3–5 tundi. Valmis puljongist tõsta liha ja kondid välja ning kurna puljong.

KLIMPIDE VAL-

MISTAMINE: haki sibul ja prae võis, seejärel kurna sibulatükid võist välja. Lisa puljongile nii sulatatud või kui ka sibulapraadimise või, soola ja veidike suhkrut. Puista sinna järk-järgult nisujahu, pidevalt puulusikaga segades. Taigen peab olema sitke ja laskma segamisel nõu küljest lahti.

Jahu segamise vahepeal lisa muna. Kata taigen kinni ja aseta 30 minutiks külmkappi tahenema. Seejärel veereta taignast 1 cm läbimõõduga pallid ja aseta alusele selliselt, et nad üksteise külge ei kleepuks. Järgnevalt jäta klimbid kümneks minutiks külmkappi tahenema. Valmis puljongisse lisa tükeldatud keedetud lihakuubikud ning seejärel klimbid. Keeda umbes paar minutit, kuni valmis klimbid pinnale kerkivad.

Klimpe võib keeta ka eraldi, jätta vähesesse puljongisse sooja ning lisada puljongisse väljastamisel.

Tänapäeval võib klimpe valmistada keedutaignast ning pritsida pritskotist väikesed klimbid otse keevasse puljongisse. Need klimbid on tõesti suus sulavad!

Serveerimisel lisa rohkelt hakitud maitserohelist (tilli, peterselli, sibulat).

*Mustjala rahvas ütleb:
"Klimp on siis õigesti tehtud, kui ta sulab suus."*

ODRAKRUUBI- JA SUITSURÄIMEKOTLETID

õuna-mädarõikakastme ja praetud köögiviljadega (neljale)

AINED: 60 g odrakruupe; 160 g keedukartulit; 50 g mugulsibulat; 1 muna; 200 g suitsuräime; 25 g suitsutatud searibiliha; 25 g “Saare” juustu; soola; praadimiseks 2 spl õli



ÕUNA-MÄDARÕIKAKASTE:

100 ml piima; 10 g nisujahu; 15 g võid; 8 g marineeritud mädarõigast; 18 g õunapüreed; soola

PRAETUD KÖÖGIVILJAD: 100 g porgandit; 100 g kaalikat; 100 g porrut; 15 g võid

VALMISTAMINE: keeda veest ja kruupidest puder või kasuta külma

kruubi-kartuliputru. Aja puder ja keedetud kartulid läbi hakklihamasina.

Koori ja haki mugulsibul, prae kergelt ja lisa massi hulka, samuti lisa muna. Maitsesta soolaga.

Täidise valmistamiseks riivi juust, lõika suitsuliha kuubikuteks ning puhasta ja tükelda räimefileed. Sega täidiseained omavahel kokku.

Vormi pudrumassist kaks rattakujulist kooki. Aseta ühele rattale täidis ning selle peale teine ratas, vormi ühtla-

seks. Prae pannil mõlemalt poolt kuldpruuniks.

Kastme valmistamiseks sulata või, lisa nisujahu, kuumuta läbi ning seejärel lisa piim. Kuumuta kastet, kuni see pakseneb, ja tõmba seejärel pliidiservale. Lisa õunapüree ja mädarõigas, maitsesta lõplikult soolaga.

Praetud köögiviljade valmistamiseks tükelda puhastatud köögiviljad peenikesteks ribadeks. Prae pannil kiirelt, nii et köögiviljad jääksid kergelt krõmpsuvad ning maitsesta soola ja suhkruga.

Serveeri kotletid kuumalt õuna-mädarõikakastme ja praetud köögiviljadega.

Saarlased armastasid selle toidu juurde rüübata õlut.



MAKSA-KARTULIKOOGID

rõõsas koore hautatud peetide ja karamellõuntega (neljale)

AINED:

MAKSA-KARTULIKOOGID: 250 g veisemaksa; 250 g kartulit; 50 g mugul-sibulat; 15 g sulavõid; majoraani; musta jahvatatud pipart ja soola; praadimiseks toiduõli ja võisegu

KOORES HAUTATUD PEEDID: 150 g peeti; 100 ml rõõska koort (10%); 15 g võid; soola

KARAMELLÕUNAD: 200 g õuna; 23 g võid; 18 g suhkrut

VALMISTAMINE: puhasta maks kelmetest ja soontest. Tükelda sibul ja prae pannil võiga klaasjaks. Aja

maks, toored kartulid ja võis praetud sibulad läbi hakklihamasina. Maitsesta taigen majoraani, pipra ja soolaga. Tõsta supilusikaga kuumale pannile või-õlisegusse koogid ja prae need mõlemalt poolt pruuniks. Koori ja tükelda peedid lainelise noaga viiludeks, kuumuta rõõsk koor keemiseni. Lisa sool ja tükeldatud peedid ning hauta vaikselt tulel pehmeks. Lõpus lisa või. Eemalda õuntel südamik, lõika õunad ratasteks ning karamellista need kuumal pannil või ja suhkrusegus.

Serveeri maksa-kartulikoogid kuumalt, koos hautatud peetide ja karamellõuntega.



TUHLIPUDER JA NOTT (neljale)

AINED:

NOTT (PAKSEM KASTE): 50 g läbi kasvanud sealiha või suitsutatud ribiliha; 90 g nisujahu; 800 ml piima; 100 g sibulat; soola; maitserohelist: tilli; rohelist sibulat

TUHLIPUDER (KARTULIPUDER): 500 g kartuleid; vett; soola; 200–300 ml piima; 30 g võid; 100 g mugul-sibulat; 80 g külmutatud herneid

VALMISTAMINE: noti valmistamiseks tükelda liha kuubikuteks ja haki sibul. Prae liha ja sibul kuumal pannil, maitsesta soola ja pipraga. Lisa nisujahu ja kuumuta läbi, lõpuks lisa kuum piim ja keeda valmis. Maitsesta lõplikult.

Valmis kastmesse lisa hakitud maitserohelist või puista seda serveerimisel kastmele.

Tuhlipudru valmistamiseks keeda tuhli (kartulid) väheses soolaga maitsestatud vees pehmeks. Haki sibul peeneks ja prae võis. Keedetud tuhli “tambi” pudruks, lisa praetud sibulad ja kuum piim. Maitsesta lõplikult soolaga ja sega hoolikalt. Jaga valmis puder pooleks kahte kaussi, teisele poolele lisa juurde roheline hernepüree ja viimistle maitse uuesti.

Serveeri kuumalt kihtimisi asetatud putrude, noti ja praetud köögiviljalisandi või eraldi juurde antava toorsalatiga.



MOORITUD SEALIHA

odrajahupallide, ürdikastme ja keedetud köögiviljadega (neljale)
AINED:

MOORITUD SEALIHA: 700 g sea-kaelakarbonaadi; 200 ml puljongit või vett; 150 g mugulsibulat; 30 g võid; soola; jahvatatud musta pipart

PULJONG: 500 g seakonti või suitsutatud ribikonti; 1,5 l vett; 50 g porgandit; 50 g sibulat

ODRAJAHUPALLID: 400 ml vett või puljongit; 250 g läbikasvanud sealiha või suitsutatud ribiliha; 100 g mugulsibulat; 300 g odrajahu; 300 g nisujahu; soola ja pipart

ÜRDIKASTE: 200 g peterselli; 400 ml rõõska koort (35%); 200 ml puljongit; soola; jahvatatud valget pipart

KEEDETUD KÖÖGIVILJAD: 200 g kaalikat; 100 g porgandit; 250 g rooskapsast; tilli või peterselli või rohelist sibulat

VALMISTAMINE: puljongi valmistamiseks raiu või sae kondid 5–6 cm tükkideks. Võid konte enne keetmist kergelt ahjus pannil röstida, selliselt saad puljongile tugevama ja parema maitse. Seejärel pane kondid külma vette ning kuumuta kiiresti keemiseni. Riisu peale kogunenud vaht. Edasi keeta puljongit nõrgas kuumuses, nii et vedelik vaevu väreleb, riisu ka liigne rasv.

Umbes 1 tund enne keetmise lõpetamist pane puljongisse röstitud porgandid ja sibulad. Valmis puljongist tõsta kondid välja ning kurna. Keeda puljongit kokku 3–5 tundi.

Odrajahupallide valmistamiseks tükelda liha väikesteks kuubikuteks. Haki sibul, prae kergelt läbi, maitsesta. Lisa veele või puljongile sibulatükkidega praetud lihakuubikud ja jahud, sega kõik hoolikalt läbi ühtlaseks massiks, maitsesta lõplikult soola ja jahvatatud pipraga. Vormi

märgade käte abil kanamunasuurused pallid. Keeda neid puljongis või lihaleemes 10–15 minutit ning võta siis puljongist välja. Palle võib praadida ka õli-võisegus.

Samas puljongis keeda köögiviljad. Eeltöödeldud köögiviljad tükelda lainelise noaga viiludeks ja rooskapsas õisikuteks.

Liha tükelda ristikiudu viiludeks ja prae kuumal pannil ilusaks kuldpruuniks. Aseta praetud liha ahjupannile, puista peale maitseained (sool, jahvatatud pipar), vala peale puljongit ja pane ahju 175–200°C kätte moorima.

Puhasta sibul ja tükelda ratasteks. Prae sibularattad võis eraldi ja asetage serveerimisel mooritud lihale.

Ürdikastme valmistamiseks blanšeeeri petersell (keeda kuumas vees mõned sekundid). Blanšeeritud petersellidele vala puljong ja rõõsk koor ning keeda need kokku kuni maht poole võrra väheneb. Seejärel püreesta kaste saumikseriga ühtlaseks, kuumuta uuesti keemiseni ning maitsesta lõplikult soola ja jahvatatud valge pipraga.

Serveeri odrajahupalle kuumalt mooritud liha, praetud sibulate, ürdikastme ja keedetud köögiviljadega.

SAAREMAA MAITSED ON JÕUDNUD MANDRILE!

Tekst: Ants Uustalu

Minu juured on Saaremaal, lapsepõlv ja kooliaastad möödusid Kuresaases, suvekodu oli Karalas. Pühapäeviti küpsetati meie peres õuntest või marjadest plaadikooki, mida vanaema tegi poegade koduõllepurkide põhjadest saadud pärmiga. Poest oli sel ajal pärmi pea võimatu leida ning jalgrattaga ei olnud just kõige mugavam sügisporistel teedel moonakotti vedada.

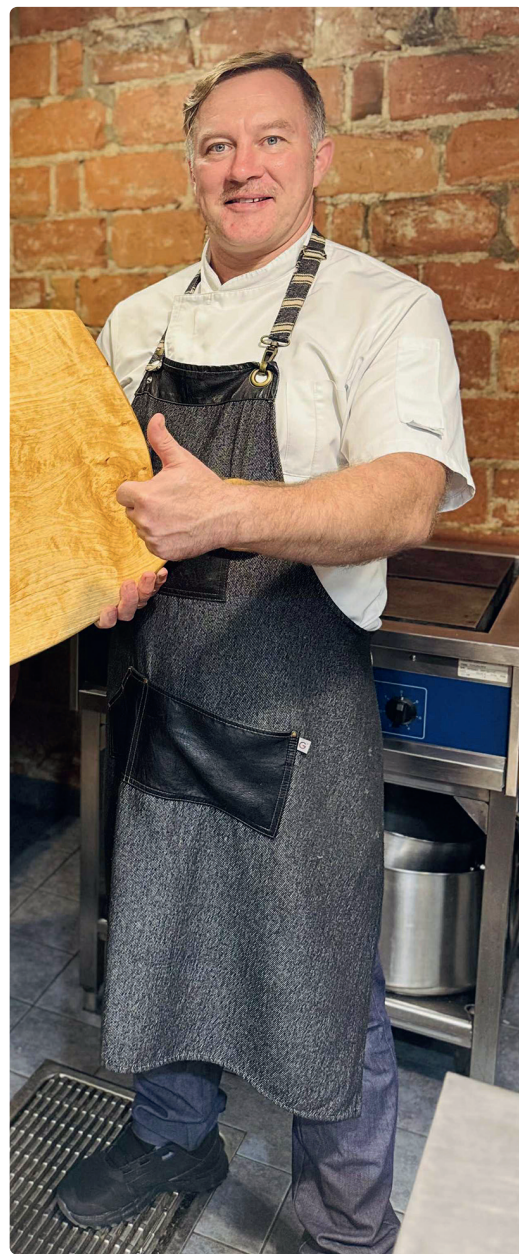
Mulle meeldib maal elada, kuid seal pead oskama endale ka toitu valmistada. Sellest mu kokkamise huvi tekkiski. Mäletan oma esimest piima-makaronisupi keetmist. See sai maitselt hea, aga lõigata tuli noaga. Siis ma veel ei teadnud, et makaronid nii palju paisuvad.

Ja see seenesoust, mis valmis kohe pärast perega ühist seenelkäiku ja millele tehti kaste oma laudas lüpstud piimast! Mäletan siiani nende seente tekstuuri, ma polnud varem lapsena seda kogenud. Lisaks kõigele andis toidule kena meki isetehtud või, mida tõmmati ahjust võetud lihaleiva käärule.

Valmistasin sageli endale süüa ning tihti tegin seda ka sõpradele. Aga vahel pidin roogade rohkuse tõttu käima karjalaudas helistamas, et kaugemaidki semusid süüa kutsuda.

Nüüd inspireerib mind värske tooraine hooajalisus. Avastan siiani igal kevadel ja sügisel, mida uut meile loodus söömiseks pakub. Ma ei lähe menüüst lähtuvalt toorainet otsima, vaid tooraine koostab menüü ise.

Saarlaste toidulaualt meenuvad mulle kõigepealt pannileib, suitsukala ja salakaval koduõlu. Igas taluaidas oli käimas paar õllepuntsut ja õunasiidriankrut. Lapsena oli isegi raske seal peitust mängida, sest need külmad metallkehad ikka ehmatasid, kui pimedas neile otsa jooksid.



Ants Uustalu,
Õöbiku Gastronoomiatalu peremees



Ööbiku Gastronoomiatalu kliendid armastavad proovida uusi maitseid, sest nad usaldavad kokka. Kellele ei maitse ega meeldi, ei pea meie juures maksma. Seni pole veel keegi minu restoranist maksmata lahkunud.

Eestlane mäletab vanaema pakutud toite ja neid restoranis väga süüa ei taha. Väliskülalistega on lihtsam! Valmistan külalistele tihti Saaremaa pannileiba ja karaskit. Keedusilku, pekikastet ja hapupiimakama on juba raskem maha müüa, kuid hapupiima-kamamagustoit koos rabast korjatud jõhvikate ja karamelliseeritud leivaõhikuga on popp igal aastaajal.

Jah, me vajame üllatusi!





1974



2025

ELAMUSRESTORAN AJALOOLISES JAHUVESKIS

Tekst: Õile Aavik

1780. aastatel tulekahjus hävinud Kuressaare esimene apostliku õigeusu kiriku asukohale rajati 1899. aastal jahuveski. Uhke hollandi tüüpi kivituulik töötas 1941. aastani, kuid siis saeti selle tiivad maha, kartuses, et vaenlased võivad nende abil signaale edastada. Pärast sõda kasutati tiibadeta tuulikut panipaigana ja möldri eluruume korterina.

1960ndate lõpus alustati tuuliku restaureerimist kohvikuks. Saaremaa Veski on vanim töötav toilitlustusettevõtte Kuressaares. Arhitekt Fredy Tomps püüdis säilitada hol-

landi tüüpi kivituuliku algseid konstruktsioone ja sisekujundaja Aet Maasik andis edasi veskile iseloomulikke meeleolu. Kohvik Veski avati 1974. aasta 4. jaanuaril. See muutus kohe üheks linna külastatavaimaks paigaks nii kohalikele kui ka külalistele.

Kohviku menüüs pakuti sel ajal vanaemade retseptide järgi valmistatud pannileiba, mida serveeriti suitsukala möksiga või õuna-pohlamoosi ja köömneteega. Populaarne roog oli ahjus mooritud sealiha koos ahjukartulite ja hautatud köögiviljadega. Külmadeks suupisteteks



olid juustupallid, taigas küpsetatud kala kastmega, oa- ja kalasalat.

Baarist sai tellida kohalike retseptide järgi valmistatud segujooke “Veski Tiiu” ja “Hinge suudlus”, kohvi ja tee juurde sobisid “Veskikivi” küpsiseid.

Veski sai turistide meelispaigaks, sest pakkus kohalikku toitu, mida serveerisid kaunites rahvariietes teenindajad. Kohvik Veski on kuulutatud vabariikliku tähtsusega kultuurimälestiseks.



Miia:
„Meenuvad Saaremaa Veskis pakutavad soe karask, juustupallid ja aurav köömetee.“

Janar:
„Vanaema võtab leivalabidaga ahjust omavalmistatud leiva, mis on kala- ja lihatäidisega. See leivalõhn ja maitse koos koduvõi ning hapupiimaga ei unune.“

AJAS KÜPSENUD MAITSED

Tekst: Grete Pastak



Grete Pastak, Saaremaa Veski perenaine

Läbi aastakümnete on Saaremaa Veski kandnud erinevaid rolle – olnud populaarne peokoht, turismimagnet ja kohaliku toidu edendaja. Meie maja ja köögi kontseptsioon on pidanud ajas kohanema. Ometi tundub üha enam, et maitsetee viib tagasi juurte juurde – lihtsuse, kohaliku tooraine ja pärandretseptide poole.

Minu suhe pärimustoiduga ei ole tekkinud teadlikult, vaid pigem on kasvanud koos minuga. Lapsena ei mõelnud ma sellele, et need road, mida vanaema valmistas, olid niinimetatud „pärimustoidud“. Need olid lihtsad meie pere söögid, tuttavad ja kodused. Hakates toidumaailmas ise tegutsema, sain aru, kui suur väärtus peitub esivanemate retseptides ja maitsetes. Toitudes on lood, mälestused ja kogemused. Just see sügavam tähendus ongi see, mis mind pärimustoitade juures köidab.

Vanaema kirjutas mulle üle kolmekümne aasta tagasi retseptiraamatu, kust juba kooliajal katsetasin erinevaid roogasid. Austan väga traditsioonilisi valmistamisviise: aeglast liha moorimist, restidel kala kuivatamist, värsket kala suitsutamist. Samuti lihtsat pannileiba, mille koostisosaks on rahva lemmik – kartul! Aukohal on muidugi magusad küpsetised, mis on valmistatud kohalikest marjadest või puuviljadest. Need on maitseid, mis on minuga lapsepõlvest saati kaasas.

Pärimustoitade hoidmine ja taaselustamine on saanud Saaremaa Veski omamoodi missiooniks. Püüame pärandretsepte aluseks võttes teha vajalikke kohandusi: karask võib ju olla gluteenivaba, kamast saab valmistada taimseid magustoite ja kohalik värsket liha tuleb otse grillilt. Liharogade juurde pakume kohalikke ahjus küpsetatud juurvilju. Ent pärand pole ainult retseptides – tähtis on ka see, kust meie toit tuleb. Püüame toorainele anda vääririka elu, pakkudes roogasid, mis räägivad saarte lugu.

Pärandtoitude tutvustamine on olnud väga vahva teekond. Inspiratsiooni saame saare loodusest, kohalike inimeste saadustest, esivanemate lugudest. Mõnikord tuleb idee mõne mälestuse või maitse kaudu.





Takistuseks on pigem trendid – ka siin Eestis armastab rahvas enim ju pastat, pitsat, sushit ja muid kaugete maade roogasid. Turistid eelistavad loomulikult kohalike traditsioonilisi toite. Pärimustoit pole ainult kõhutäide, vaid see on teadmine, kuidas elati, millest unistati ja mida väärtustati.

Täna on külaliste suhtumine muutunud väga positiivseks, eriti kui toit tuleb koos looga. Ollakse valmis proovima kohalikke maitseid, kui need on serveeritud

kaunilt ja tunduvad ehedatena. Meil on mitmeid väliskülalisi, kes on tulnud tagasi just selle erilise kohaliku maitse pärast.

Mõni aeg tagasi ei olnud pärandtoit populaarne, kuna maailma erinevate nurkade maitseid saabusid jõuliselt ka meie inimeste meeltesse. Nüüd on tekkinud teadlik naasmine mitte ainult toidu, vaid ka väärtuste juurde. Uus põlvkond tahab teada, miks ja kuidas vanasti oli ja tänu sellele on pärandtoidul jälle hing sees.

MÕTTETERI

Leib oli elu alus. Kui leivatükk maha kukkus, anti sellele suud ja pandi kõrvale, mitte ei visatud ära. Leiba ei tohtinud kunagi ära visata, see oli püha toit.

Leivategu viidi läbi vaikselt ja rahuliku südamega. Usuti, et tainas vajab rahu ja head tuju. Kui tainas ei tahtnud kerkida, oli kodus kas tüli või vihane inimene.

Leiva küpsetamine oli austuse ja vaikuse hetk, kus iga liigne liigutus või uudishimu võis küpsemist häirida. Silmaga ei tohtinud vahepeal leivaahju piiluda, leib võis pahanada.

Hapendatud toitu hinnati tervise seisukohalt väga kõrgelt. See oli pikkadel talvekuudel vitamiinide allikas. Arvati, et hapukapsas teeb ihu terveks ja meele rõõmsaks.

Soolamise puhul pidi kasutama tundetust, mitte ainult mõõtu. Oli uskumus, et soola tuleb toidule lisada südamega, mitte käega.

Madalal kuumusel keetmine tegi liha pehmeks ja maitsvaks. Lambaliha tuli aeglaselt keeta, kiire (tugev) tuli rikkus maitse.

Piimatoidud, eriti kohupiima- ja võitegu, nõudsid aega. Kiirustamine rikkus maitse ära. Kohupiima ei tehtud „vihase“ tulega.

Suitsutamine oli peen töö ja usuti, et vaikusel tuleb parem suitsu- maitse. Kala suitsutamisel ei tohtinud valju häälega rääkida, suitsu vajas vaikust.

Esimene pannkook oli alati ahjukütja oma. Isegi kui esimene pannkook läks nassu, oli sellel oma koht ja mõte, mitte midagi ei visatud ära.

Igapäevane hoiak oli, et toit polnud ainult keha, vaid ka hinge toit. Usuti, et toit, mis on tehtud hoole ja armastusega, ravib rohkem kui arstirohi.



Kelly Õunpuu ja Karola Koppel TUI Kodurestos

KASUTATUD KIRJANDUS

- Eesti Naine nr. 4. Naiste Karskusliit, Tartu, 1936
- Eesti Rahvusköök, Kirjastus Maalehe Raamat, 2004
- Eesti Naine. Naiste Karskusliit, Tartu, 1938
- Eesti Rahva Muuseumi etnograafilise arhiivi käsikirjad.
- Ekman, F. J. Kirjeldusi Ruhnust Liivimaal, 1847
- Jakobson, K. Esimese järgu koduõlu. Saksakeelest tõlkinud Helmut Rebane, 1929
- Kallas, L. Retseptikaust aastatest 1920–1930
- Kallas, V. A. Retseptikaust aastast 1952
- Kalvik, S. Eesti rahvatoite. Kirjastus Valgus, Tallinn, 1970
- Kalvik, S. Eesti rahvatoite. Kirjastus Valgus, Tallinn, 1981
- Koor, J. Magusad söögid, moosid ja sahvtid. E. Pihlaka raamatukaupluste kirjastus, Tallinn, 1903
- Kramer, O. Kodune veinitööstus: veinide valmistamine marjadest ja puuviljadest, marja- ja puuviljamahlade alalhoidmisest ja alkoholita veinide valmistamisest. 1929
- Laksberg, Õ. Äkine ja pigilest. Hiidlaste keedused ja muud söögivärgid. Irina Tammise Disainistuudio, 2017
- Lints, L., Masso, S., Moor, D., Reiman, A., Savi, I. Perenaise käsiraamat. Eesti Riiklik Kirjastus, Tallinn, 1960
- Lipp, H. Meri aitab elada. Kirjastus Akriibia OÜ, Kuressaare, 2017
- Moora, A. „Eesti talurahva vanem toit“ I ja II köide. Kirjastus Valgus, Tallinn, 1988
- Moora, A. Eesti talurahva vanem toit. Kirjastus Ilmamaa, Tartu, 2007
- Perenaise käsiraamat. Toimetanud mag. Alma Martin. Eesti Maanaiste Keskseksi väljaanne, 1934
- Petti, L. Kartulitoite. Kartul – meie teine leib. Kirjastus Valgus, Tallinn, 1989
- Rea, K., Nigesen, K.-K. Eesti Maa Maitsed (ja mõned vetelt ka). Isamaa ja Res Publica Liit, Tallinn, 2013
- Rosalie Oja retseptikogu, 1948
- Rõuk, A. 100 toitu õuntest. Kirjastus Agronoom, 1938
- Sossi, A. Jookide valmistamine kodusel teel. Eesti Karsklusliidu Kirjastus, Tartu, 1930
- Taluperenaine. Akadeemiline Põllumajanduslik Selts, Tartu, 1932
- Taluperenaine. Akadeemiline Põllumajanduslik Selts, Tartu, 1937
- Tannbaum, A. Keedu- ja majapidamisjuht, 25. aasta juubeli väljaanne. Tartu, 1926
- Tannbaum, A. Keedu- ja majapidamisjuht „Moodne perenaine“. E. K.-Ü Postimees kirjastus, Tartu, 1937
- Taritu Maanaiste Seltsi liikme, 85-aastase Marie Salongi meenutused, 2005
- „Ühistegeliste uudiste“ KODU OSA, 1928
- „Ühistegeliste uudiste“ KODU OSA, toimetaja Elsa Käsebier, 1930



9 789916 433546

Ükski armastus pole siiram
kui armastus toidu vastu.

/G. B. Shaw