

2000 m²

Retseptid



SISUKORD

Rosendali retseptid 3

Seeneõhik seenekreemi ja
seenepuljongiga 4

Porgand, hapuoblikas, redis,
kanepiseemned ja hernekreem 5

Lehtkapsa krõpsud hernekreemiga . 6

Leib ilma veskita (Hapuleib
idandatud teradega) 7

Haug hapendatud rabarberi ja
rapsiõliga 8

Metsik part peedi ja musta leedri
marjadega 9

Porgandipealsete pesto 10

Seenepuljong kuivatatud
porgandi ja marineeritud musta
leedri marjadega 11

Musta leedri granita röstitud
kaera, sarapuupähklite ja
mustikatega 12

Külmutatud pressitud viinamarjad . 14

Retseptid Eestist 15

Fenkoli-kitsejuustusalat
speltakruubi ja mustikatega 16

Kaalika-õunasalat 17

Kitsejuustu ja suvikõrvitsa omlett . . 18

Köögivilja-piimasupp 19

Suvikõrvitsa-kitsejuustu pirukas . . 20

Maheveisehakkliha-seene quiche . . 21

Peedi-lambahakklihavorm 22

Veinis hautatud mahetalle raguu
rõstitud köögiviljadega 23

Soe õuna-astelpaju kompott
tüümiani-kaerahelbepuistega . . . 24

Rukkijahu vaht marjadega 25

Punasesõstra-tatravaht 26

Spelta-kõrvitsakook 27

Retseptid Poolast 28

1 Pierogi (dumplings) 29

2 Gołąbki – täidetud kapsarullid . 32

3 Botwinka 34

ROSENDALI RETSEPTID

Enne 2019. aasta hooaega seadsime eesmärgiks pakkuda 1095 toiduportsjonit meie 2000 m² põllulapilt, millele lisaks kaasaksime ka ümbruskonnast pärit looduslikke taimi, ulukiliha ja kala.

Planeerides põllukultuure ja pidades silmas tasakaalustatud toitainebilanssi külvikorras, jõudsimme järgmise tulemuseni:

- ¾ põldhein
- 1/7 köögiviljad ja õlikultuurid
- 1/7 hernerid ja oad
- 1/7 taliteravilja
- 1/7 suviteravilja põldheina allakülviga

Lähtuvalt sellest külvikorrast ja kultuuride proportsioonidest ilmnas, et me ei saa enam samamoodi süüa nagu varem. Uurides erinevaid kultuuride kombinatsioone, tuli suhkrupeet asendada kultuuridega, mida pidasime nii tervise kui ka kasvatamise seisukohalt sobivamateks. Kuna eesmärk oli serveerida 1095 portsjonit meie 2000 m² alalt, ei tundunud, et tasuks suhkrupeeti kasvatada, kui magusat pakuvad puuviljad, marjad ja mesi.

Samuti sai selgeks, et rasv on toitaine, mis nõuab suurt pindala. Kui nt vegan peaks oma aastase rasvavajaduse saama sellel pinnal kasvatatud rapsist, oleks selleks vaja 365 m². Inimesed on erinevad nagu ka toidueelistused, kuid planeerimisega kaasnenud mõte oli piirata sellise toidu pakumist, mis nõuab valmistamisel palju rasva, pigem kasutada külmpressitud alternatiive.

Rasv ja suhkur on olnud kaks mitmest parameetrist, mida tuli silmas pidada, kui me neid retsepte ja kasvatusplaane tegime. Me tahame uurida, milliste toitudega me Põhja-Euroopa toidukultuuri üles ehitame. Me teeme juba palju õigesti, kuid mõnikord on vaja koostisosi kohandada, asendada või eemaldada. Toidukultuur on midagi, mis pidevalt muutub, ja mida rohkem me mõistame, milline peab olema toidu tootmine ja lähtume sellest, mitte vastupidi, seda enam saame aru, et piirangud on hoopiski loomingulised võimalused.



SEENEÕHIK SEENEKREEMI JA SEENEPULJONGIGA

Sügiseste maitsete pidu – keskendume sellele, mida saab korjata loodusest, mitte põllumaalt.

Retsept Magnus Willnow

Seenekreem

Puhasta seened, me kasutasime kukeseeni ja porcini seeni. Sobivad ka muud metsaseened, mida saab korjata.

Pane mõned väiksemad seened kõrvale, et neid hiljem praadida.

Haki sibul, tüümian ja rosmariin peeneks. Prae sibulat ja ürte, kuni need on kenasti värvunud, lisa seened ja prae, kuni kogu vedelik on aurustunud. Võta segu pliidilt ja püreesta, maitsesta soola ja külmpressitud rapsiõliga.

Seenelihapuljong

Prae sibul, juurseller, tüümian, rosmariin ja küüslauk kuldpruuniks. Lisa pärast valmimist väikesed seened.

Kui seened on kogu vedeliku välja lasknud, lisa õunasiidriäädikat. Meie kasutasime omavalmistatud pirni- ja õunaäädikat.

Lase äädikal seentesse ja sibulasse sisse keeda. Kuna äädikas on suurema happesu-

sega kui vein, tuleb olla ettevaatlik, et toit ei muutuks liiga happeliseks.

Lisa vesi, lase keema tõusta. Alanda kuumust ja keeda, kuni vedelik on vähenenud peaaegu poole võrra, maitsesta soola ja soovi korral maitsetaimedega.

Sõelu läbi peene sõela ja keeda. Hoia puljongi jäagid alles.

Seeneõhik

Sega puljongist jäänud jäagid kokku ja laota need silikoonmati või mittekleepuvale paberile laiali. Lase 54-kraadises kuivatusahjus üleöö kuivada.

Serveerimine

Kuumuta seenekreem, prae väiksemad seened ilusaks, keeda puljong. Aseta taldrikule puljong, seened, seenekreem ja peale seenepaber.



PORGAND, HAPUOBLIKAS, REDIS, KANEPISEEMNED JA HERNEKREEM

Porgandit on vaevalt näha, kuid see lisab sellele roale sügavust ja tekstuuri. Lehed on korjatud aias jalutuskäigu ajal ja seab fookusesse taimeosad, mida me tavaliselt ei sööks.

Retsept Magnus Willnow

Hernekreem

Keeda herved vees pehmeks, kurna, kuid hoia vedelik kindlasti alles. Püreesta herved keemisest saadud vedelikuga kreemjaks, maitsesta soola, küüslaugu ja külmpressitud rapsiõliga.

Porgandid

Loputa ja eemalda lehed (lehed hoia alles salati jaoks). Kuivata porgandeid kergelt ahjus. Leegita neid gaasipõletiga või grilli söe kohal, kuni nad saavad ühtlase „musta“ pinna.

Kui porgandid on „mustad“, soola ja maitsesta rapsiõli ning õunasiidriäädikaga (maitse järgi). Küpseta ahjus 175 kraadi juures pehmeks.

Aiasalat

Siin võid kasutada rohelisi lehti, mis sulle hetkel aiast kättesaadavad on – me korjasime aeduba, hapuoblikat, redist ja kasutame ka porgandipealseid.

Loputa hästi ja kasta rapsiõliga. Kuna me kasutasime hapuoblikat, millel on terav ja eriline happesus, otsustasime äädikat mitte kasutada.

Rösti kanepiseemneid pannil või ahjus.

Serveerimine

Kuumuta hernekreem. Aseta serveerimistaldrikule, lisa porgandid kreemi peale ja kata salatiga ning maitsesta ohtralt kanepiseemnetega.





LEHTKAPSA KRÕPSUD HERNEKREEMIGA

Kapsas on üks leidlikumaid köögivilju ja annab suurima saagi, kui ta kasvab viljakal maal. Me kasvatame lehtkapsast tihedalt ja koristame pidevalt, alates varasuvest kuni järgmise aastani, mil taim õitseb ja võrsed saavad meie aiakohvikus serveeritud.

Retsept Magnus Willnow

Suupistetena 4 inimesele.

Krõbe lehtkapsas

16 lehte lehtkapsas

Üks supilusikatäis külmpressitud rapsiõli

Lülita ahi 75 kraadi peale või kasuta madalama temperatuuriga kuivatusahju. Pigista vart täpselt lehe alguse kohalt ja masseri õli lehtedesse. Aseta lehed taldrikule, jättes nende vahele ruumi. Küpseta lehti plaadil, kuni need muutuvad krõbedaks ja hoiavad end püsti. Kui kasutad tavalist ahju, ava aeg-ajalt uks, et aur välja lasta.

Hernekreem

2 detsiliitrit herved

Külmpressitud rapsiõli

konsistentsi ja maitse järgi

Keeda herved vees pehmeks, kurna ja hoia vedelik kindlasti alles. Püreesta herved keetmisest saadud vedelikuga kreemjaks, maitsesta soola, küüslaugu ja külmpressitud rapsiõliga.

Serveerimisel laota lehed ilusale taldrikule ja seejärel serveerimise lähedal klõpsa halli hernekreemi peale. Veenduge, et külaliste jaoks oleks salvrätikud, sest kapsalaastud võivad lõppeda kõikjal.

LEIB ILMA VESKITA (HAPULEIB IDANDATUD TERADEGA)

Selle leiva retsept sündis pärast arutelusid gluteenitundlikkuse ja leiva teemadel. Kuna me kasutame terveid terasid, mis on idandatud, saame rohkem teravilja toitaineid kui leibades, kus sageli kasutatakse ainult osa teraviljast. See retsept on loodud selleks, et anda kõrge toitainesisaldusega leib, mida on ka kergem seedida. Meie pagar Damien lisas retseptile ka kuivatatud musta leedri õisi, lavendlit ja saialille.

Retsept Damien Boudet

200 g idandatud emmeri terad
266 g idandatud rukki terad
266 g idandatud spelta terad
250 g juuretisega nisujahutainas
(haputainas)
20 g sool

1. päev

Leota kõiki koostisosi (terad) peale haputaigna ja soola 2 tundi. Kurna, sõelu ja pane kaheks päevaks külmkappi. Terad hakkavad nüüd idanema.

2. päev

Pane idandatud terad mikserisse ja sega, kuni teil on ühtlane tainas.

Vala saadud segu haputaignasse ja sega keskmisel kiirusel 10 minutit. Lase tainal 10 minutit puhata.

Pane taignasegisti täisvõimsusele, lisa sool ja sega 3 minutit. Määri leivaküpsetusvormid ja vala tainas sisse. Kergita toatemperatuuril umbes 3 tundi.

Küpseta 15 minutit 250 kraadi juures, seejärel alanda temperatuur 220 kraadini ja lase veel 25–30 minutit küpseda.



HAUG HAPENDATUD RABARBERI JA RAPSIÕLIGA

Pärast vestlust kaluriga, kes selgitas, et haug kasvab eutrofeerunud, hägustes vetes, otsustasime teha selle lihtsa roa.

Tahtsime luua happesust kohalikest, mitte imporditud ressurssidest, mistõttu rabarber sobib hästi. Samuti hapendasime rabarberit, et lisada roale keerukust.

Retsept Magnus Willnow

Jaga haugifilee nii, et teil on selja- ja kõhufilee eraldi. Nii on kergem lõigata õhukeid viilusid.

Viiluta haug õhukeseks ja kata rabarberivedelikuga ja külmpressitud rapsiõliga. Tükelda rabarber väiksemateks tükkideks.

Aseta taldrikule ja lisa peale rabarber ja veidi lisamarinaadi. Ole ettevaatlik, et mitte lisada liiga palju soola, sest rabarberimahl on soolane.

Hapendatud rabarber

Soola protsentuaalselt köögivili, meie puhul rabarberi, kaalu suhtes. Kasuta 2% soola. Vispelda kokku külm vesi ja sool. Kas teil on suur purk, kuhu terved rabarberivarred mahuvad, või tükelda need kuubikuteks ja lisa soolvesi. Oluline on, et soolvesi kataks rabarberi, sest piim-

happebakterid vajavad tooraine muundamiseks õhukindlat keskkonda. Sulge kaas tihedalt ja jätta purk paariks päevaks köögilauale. Seejärel võid panna purgi külmikusse. Serveerida võib juba mõne päeva pärast, kuid jahedas säilitades säilib rabarber ka talvel.

Selle retseptiga võib katsetada, et tuua esile erinevaid maitseid. Üks parameeter on see, kui kaua see esimeses etapis köögilaual seisab. Maitse muutub aja jooksul ja kui purk avada, säilib see küll mõnda aega, kuid mitte nii kaua kui suletud kujul. Vedelik on fantastilise maitsega ja seda saab kasutada mitmel muul viisil kui selles retseptis kirjeldatud. Kasuta seda külma kastme alusena või külmuta vedelik ja kraabi jää joogi sisse.





METSIK PART PEEDI JA MUSTA LEEDRI MARJADEGA

Nagu enamik meist teab, sööme liiga palju liha. Kui ikkagi liha tarbida, võiks eelistada ulukiliha. Metspardid õitsevad sageli haljastatud järvedes ja märgaladel, mis olid enne kuivendamist põllumajandusmaastikul levinud pilt. Kaasaegsemas kontekstis toimub äravool nendesse väikestesse vetesse põllumajandusmaa kraavide kaudu ja loob fantastilisi võimalusi bioloogilisele mitmekesisusele ja ökosüsteemi teenustele.

Retsept Magnus Willnow

Me kasutasime tervet metsparti. Loomulikult saate osta ka metsparti rinda, kui teil ei ole võimalik tervet lindu saada.

Me eemaldasime koivad, tiivad ja seljaosa, nii et järele jääb rind, mis on kondil. Koibadest, tiibadest ja seljast tegime puljongi, millest saab teha kastme. Arvesta üks pardirind ühe inimese kohta.

Rösti koivad, tiivad ja seljatükid ahjus, lisa sibul, porgand, juurseller ja maitsetaimed. Rösti, kuni need on pealt värvi muutnud. Maitsetaimedest kasuta neid, mis on olemas. Pane kõik pannile, kata veega ja keeda 2,5 tundi. Sõelu vedelik läbi peene sõela. Redutseeri kaste soovitud konsistentsile ja maitsele.

Loputa ja pese peedid hoolikalt. Lõika ära ja hoia peedilehed alles. Rösti peet koos soola ja õliga ahjus 175 kraadi juures pehmeks.

Prae metsparti rinda nahapoolega pannil. Soovi korral on mõnus lisada veidi tüümiani ja rosmariini. Prae, kuni rind on pruunistunud ja keera. Pane ahjuplaadile ja küpseta 120 kraadi juures, kuni sisetemperatuur on 57 kraadi. Võta välja ja jäta puhkama.

Lisa peedilehtedele külmpressitud rapsiõli ja õunasiidriäädikas. Sega peedilehed ja soojad peedid kokku. Lõika pardi rind luust lahti ja lõika lihakiud ristisuunas. Maitsesta soolaga.

Korjasime musta leedri marju, mida marineerisime soolvees (nagu soolatud kapparid). Serveerimisel loputa sool maha. Võid lasta neil ka veidi vees tõmmata.

Puista marjad üle peedi ja peedilehtede. Serveeri koos kastmega.

PORGANDIPEALSETE PESTO

Pärast rasva koguse arvutamist inimese kohta aastas, tahtsime leivale määrimiseks või asemel kasutada midagi muud. Võrreldes praeguste kogustega tuleb või tarbimist Rootsis vähendada. Kasutasime porgandipealseid, mida kasutatakse harva, kuid kasutatuna õigetes kogustes, on neil oma koht laual olemas. Porgandipealsed enamasti kompostitakse või jäetakse põllule, et saada tulevaste põllukultuuride jaoks toitev muld.

Retsept Magnus Willnow

Üks peotäis porgandipealsed

Üks peotäis hapuoblikas
(hapukad salatilehed)

Üks peotäis till

1 dl rapsiõli

Kanepiseemned konsistentsi järgi

Pane koostisosad blenderisse, alusta õli lisamisega, kuni see on ühtlane, ja sõltuvalt sellest, kui paks see on, lisa rohkem õli / veidi vett (kui vaja) ja kanepiseemneid. Võib kasutada ka teisi kohapeal kasvatatud seemneid. Maitsesta soolaga.



SEENEPULJONG KUIVATATUD PORGANDI JA MARINEERITUD MUSTA LEEDRI MARJADEGA

Retsept Magnus Willnow

Haki sibul, porgand ja juurseller, küüslauk, tüümian ja rosmariin. Prae suurel pannil, lisa seened. Meie kasutasime kukeseeni, kuid võid kasutada ka muid seeni, mida saab metsast korjata.

Prae seeni, kuni vedelik on aurustunud, lisa veidi äädikat ja soola. Kata veega, keeda umbes kaks tundi. Kurna.

Loputa ja koori porgandid. Lõika tükkideks – mitte liiga väikesteks, sest need kahanevad kuivatamisel. Keeda soolata vees pehmeks.

Me kuivatasime porgandid 64 kraadi juures kuivatusahjus üle öö. Võid kasutada ka ahju – jäta uks veidi lahti, et niiskus välja pääseks.

Meie soolasime musta leedri marjad (nagu kapparid). Serveerimisel loputa sool maha ja võid neid veidi ka vees leotada.

Pane porgandid ja marineeritud leedri marjad kaussi, lisa kuum puljong. Lase minut aega seista ja siis serveeri.





MUSTA LEEDRI GRANITA RÖSTITUD KAERA, SARAPUUPÄHKLITE JA MUSTIKATEGA

Statistika kohaselt korjatakse vaid 5% Rootsi metsmustikatest.

Jällegi mõtleme, kuidas saame ressursse targalt kasutada.

Kindlasti on targem korjata metsamarju, kui kasutada põllumaad marjade kasvatamiseks. Loomulikult on kõigel oma koht taldrikul, kuid me võiksime rohkem süüa metsmustikaid metsast.

Rootsis oleme suhkrupeedi osas isemajandavad. Kas see on hea viis põllumaa kasutamiseks, peab igaüks meist ise otsustama. Selles roas keskendusime marjade enda magususele ja lisasime ka mee magusust, mis on seotud mitmete funktsioonidega meie ökosüsteemis.

Retsept Magnus Willnow

Sarapuupähkli puru

Kaera ja sarapuupähklid segasime lillemeega ja vähese õunasiidriäädikaga ning lisasime näpuotsaga soola – see peaks olema kleepuv, kuid ei tohiks muutuda tainaks. Rösti ahjus 175 kraadi juures, kuni see on ühtlase värvusega. Võta ahjust välja ja lase jahtuda.

Musta leedri äädikas

Äädikas (me kasutasime oma pirnidest ja õuntest tehtud siidriäädikat).
Musta leedri õied

Pressi nii palju õisi kui mahub purki ja vala üle äädikaga. Lase sellel paar päeva seista, et õied tugevdaksid maitset, enne kui kasutad seda granitas.

Musta leedri granita

15 leedri õit

1 l vett (võite katsetada õunamahla,
kui soovite magusamat maitset või
kui teile ei meeldi mee maitse)

Musta leedri äädikat maitse järgi

Mett maitse järgi (hea granita
saamiseks on vaja vähemalt
8 supilusikatäit mett, mis aitab
granita't kergesti jääle kraapida)

Sega koostisosad kokku, lisa mett ja äädikat maitse järgi. Me ei keetnud saadud segu, vaid lasime 2 päeva külmkapis maitsestuda. See retsept on põhimõtteliselt leedri limonaadi retsept. Külmuta mahl kausis või vormis, millest on lihtne jääd välja kraapida. Kui mahl on külmunud, kraabi välja lumi või jää, mis pannakse taldrikule koos mustikate ja sarapuupähkli puruga.

Pane mustikad kaussi, lisage musta leedri granita ja lõpuks kaerahelbed ja sarapuupähkli puru.



KÜLMUTATUD PRESSITUD VIINAMARJAD

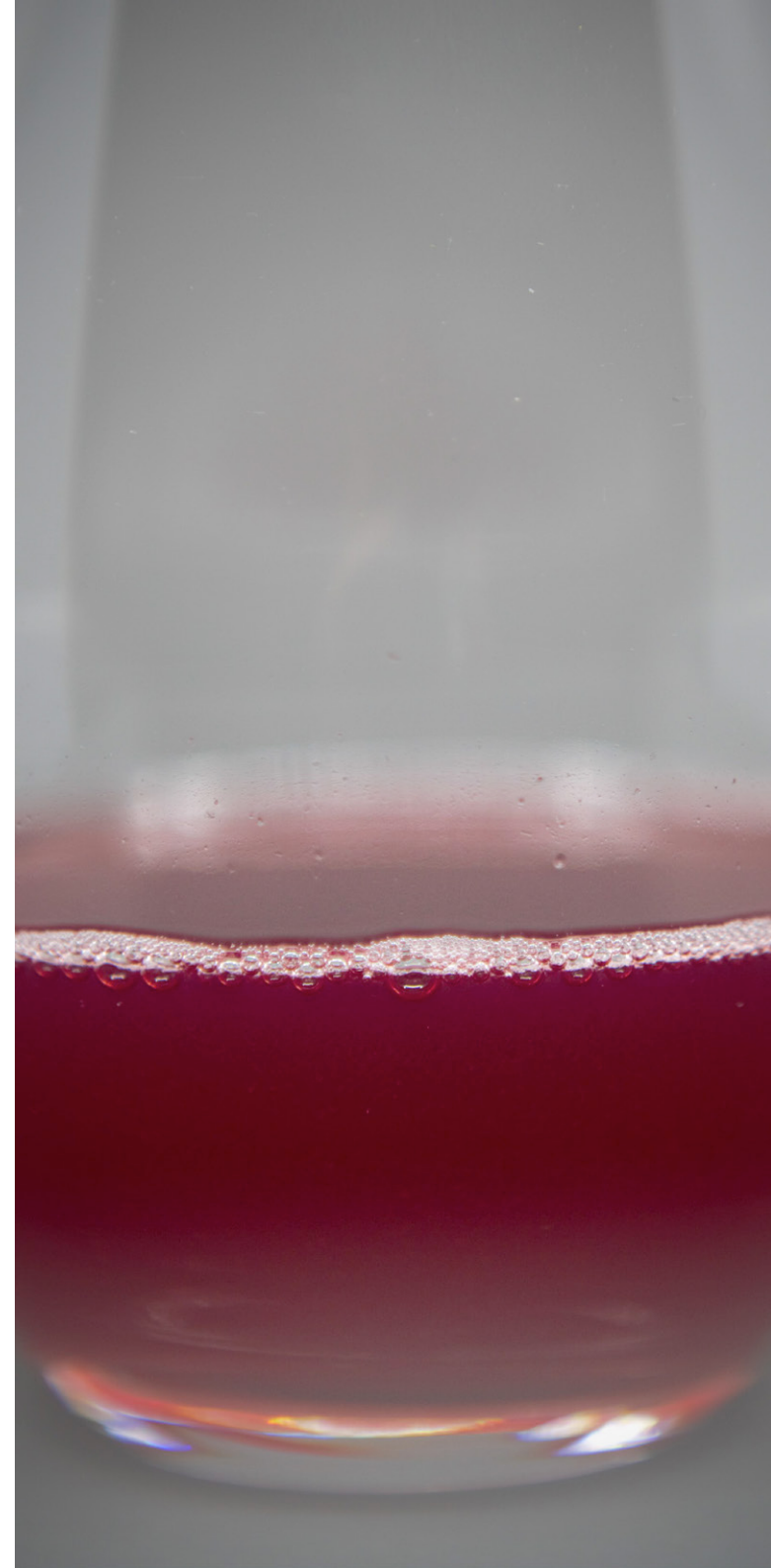
Viinamari on fantastiline taim, mis võib kasvada väga vanaks. Meie viinapuud on umbes 25 aastat vanad ja kõik on Balti sordid. Nendest viinamarjadest on võimalik valmistada veini ja me oleme neid kasutanud ka Saisoni õlle pruulimiseks. See lihtne retsept nõuab korralikku puuviljapressi, kuid tulemus on nii hea, et seda tasub kasutada. Pressitud mahlast saab teha äädikat, veini või siirupit, millega maitsestada teisi roogasid või kasutada magustajana suhkrupeedi asemel. Seda tehnikat saab rakendada kõikide marjade ja puuviljade puhul ning külmutamisega magusus suureneb.

Retsept Magnus Willnow

Külmutatud viinamarjamahl

Külmuta viinamarjad ja seejärel sulatata pooleldi, et mahl tuleks puuviljapressist paremini välja. Pressitud viinamarjade jäägid keeda ja pressi, et saada viinamarjadest välja kogu mahl, et seda kasutada erineval otstarbel.

Viinamarjamahl on kõige parem värskelt pressituna, kuid seda võib ka pastöriseerida või külmutada, et seda säilitada ja hiljem kasutada.



RETSEPTID EESTIST

Need retseptid annavad teile maitstva ülevaate Eesti toidukultuurist. Kõik peamised koostisosad on kohalikud, mahepõllumajanduslikud ja eestlaste poolt armastatud: köögiviljad, kartulid, marjad, õunad, piim, juust, munad, veise- ja lambaliha.

Köögiviljad, puuviljad ja marjad kasvatatakse hoolikalt Eesti eri piirkondade väikestes mahetaludes. Samuti armastavad eestlased käia metsas ja korjata marju ning seeni. Toit, mida me neist toodetest saame valmistada, on tervislik ja pakub meile palju rõõmu.

Lambad ja lihavedelad elavad oma loomulikus keskkonnas, suvel karjamaal ja

talvel söövad koresööta. Lisaks sellele, et loomad on stressivabad ja õnnelikud, on selline rohumaade majandamise viis ka hea keskkonnale. Eesti poollooduslikud rohumaad kuuluvad maailma liigirikkamate rohumaade hulka. Liha on ülimalt maitsev, toitev ning rikas tervislike rasvade ja vitamiinide poolest.

Mõned koostisosad on väga traditsioonilised ja siin kasutatakse neid uuel põneval ja maitseval viisil. Mõned retseptid meenutavad meile suvesid meie vanaema köögis, nt köögiviljapiimasupp ja rukkijahuvaht marjadega.



FENKOLI-KITSEJUUSTUSALAT SPELTAKRUUBI JA MUSTIKATEGA

Retsept neljale, Angelica Udeküll

Salatikaste

100 g mustikaid
1 tl mett
½ tl soola
musta pipart
3 spl õunasiidriäädikat
100 ml õli

Salat

60 g fenkolit
1 spl sidrunimahla
soola, pipart
2 spl õli
rukolat või lehtsalatisegu
üks punane sibul
mustikaid
4 spl keedetud speltakruupi
1 spl võid
80 g pehmet kitsejuustu (nt valgehallituse)

Purusta mustikad ja suru läbi sõela. Sega omavahel mustikapüree ja maitseained, lisa õunasiidriäädikas ning pidevalt klop-pides, peene joana õli.

Lõika fenkol ja sibul peenikesteks ribadeks, maitsesta soola, pipra ja sidruni-mahla ning viimaks lisa õli.

Sulata pannil või ja prae selles paar-ri minuti jooksul keedetud kruup.

Serveeri salat kõigi koostisosade-ga kihiti taldrikule ning viimasena lisa tilgutades salatikaste ja serveeri.

Kui salatikaste tundub konsis-tentsilt liiga paks, võid lisada pisut õunamahla või gaseeritud vett.



KAALIKA-ÕUNASALAT

Retsept Angelica Udeküll

400 g kaalikat
200 g õunu
2 peotäit pohli või kuivatatud jõhvikaid

Kaste

½ tl soola
2 tl suhkrut või mett
2 sl valge veini äädikat
6 sl rüpsiõli
2 tl kanepiseemneid
peterselli

Koori kaalikas ja õun ning haki või riivi peenikesteks ribadeks.

Lisa marjad ja kanepiseemned.

Sega kokku maitseained, veiniäädikas ja õli ning vala salatile.

Sega salat veelkord läbi ja jäta vähemalt 30 minutiks maitsestuma.





KITSEJUUSTU JA SUVIKÕRVITSA OMLETT

Retsept kahele, Ants Uustalu

3 muna
100 g kitsepiimast toorjuustu soolvees
50 ml rõõska koort
65 g suvikõrvitsat
1 küüslauguküüs
soola, pipart
oliiviõli

Tükelda suvikõrvits ja prae pannil koos küüslauguga kergelt läbi.

Klopi kergelt munad, lisa koor ja maitsesta.

Tee omletti nagu ikka, aga jäta natuke vedelam.

Keera kuum omlett rulli ja tee pealepoole sisselõige.

Täida ava kitsejuustu ja kergelt praetud suvikõrvitsaga.

KÖÖGIVILJA-PIIMASUPP

Retsept kümnele, Ants Uustalu

0,3 l vett
1 l piima
1 väike peakapsas
3 porgandit
4 kartulit
50 g aedube
50 g võid
15 g tilli
15 g lehtpeterselli
soola, suhkrut

Kuumuta vesi keemiseni, maitsesta soolaga ja lisa tükeldatud porgand ja kapsas. Veidi hiljem lisa kartul ja keeda kõik poolpehmeks. Vala juurde piim ja lase keema. Kõige lõpuks lisa aedoad. Maitsesta.

Natuke enne valmimist lisa või. Serveeri maitserohelisega.



SUVIKÕRVITSA-KITSEJUUSTU PIRUKAS

Retsept Angelica Udeküll

100 g võid
0,5 tl soola
1 muna
100 g täisteranisujahu
60 g odrajahu
300 g suvikõrvitsat
80 g paprikat
110 g kitsejuustu soolvees
2 muna
100 ml rõõska koort
õli
soola ja purustatud musta pipart

Sega omavahel jahud, lisa sool ja näpi jahude hulka või. Lisa lahtiklopitud muna ja mätsi ühtlane tainas. Aseta tainas vähemalt pooleks tunniks külma.

Suvikõrvits lõika cm paksusteks ratas- teks ja prae kergelt õlis, maitsesta pipra ja soolaga. Paprika haki väiksemateks kuubi- kuteks.

Võta tainas külmast ja rulli õhemaks, aseta pirukavormi, et tainas kataks ka pi- rukavormi ääred. Aseta vorm ahju 180 °C juurde 10 – 15 minutiks.

Siis laota põhjale eelnevalt praetud su- vikõrvitsa viilud, kitsejuustu tükid ja pap- rika kuubikud. Soovi korral võid kasutada kitsejuustu asemel ka lehmapiimajuustu. Klopi munad rõõsa koorega lahti ja vala pirukatäidisele.

Muna-koore segule võid lisada ka ba- siilikut. Tõsta vorm ahju ja küpseta 15 – 20 min.





MAHEVEISEHAKKLIHA-SEENE QUICHE

Retsept suupisteks 8-le, lõunaks 4-le, Angelica Udeküll

Tainas

120 g keedetud kartulit
150 g nisujahu
80 g võid
0,25 tl soola

Täidis

200 g veisehakkliha
200 g kukeseeni või muid metsaseeni
100 g porrut
soola ja pipart
2 muna
50 ml piima
50 ml 35% rõõska koort

Keeda ja riivi kartul.

Vahusta või, lisa riivitud keedukartul, jahu ja sool ning sega ühtlane tainas.

Jäta tainas pooleks tunniks külmikusse.

Rulli tainas vormi suuruseks, laota vormi põhjale ja servale.

Küpseta 10 minutit 180 °C juures.

Haki porru ja seened ning passeeri pannil koos hakklihaga, maitsesta soola-pipraga ja laota taignale.

Võid kasutada ka kuivatatud metsaseeni, sel juhul leota neid eelnevalt vähemalt paar tundi.

Vala üle koore-piimaseguga. Küpseta umbes 15 minutit 180 °C ahjus, kuni muna on hüübinud.

PEEDI-LAMBAHAKKLIHAVORM

Retsept neljale, Angelica Udeküll

100 g kooritud mugulsibulat
15 g kooritud küüslauku
10 g õli
500 g lambahakkliha
meresoola
purustatud musta pipart
(värsket) tüümianit
500 g kooritud keedupeeti
150 g riivitud juustu

Haki küüslauk ja sibul ning passeeri klaasjaks. Lisa hakkliha ja prae läbi, maitsesta soola ja pipraga, lisa tüümian. Viiluta keedetud punapeet. Laota peediviilud ja hakkliha kihiti ahjuvormi. Viimase kihina lisa riivitud juust.

Küpseta vormi umbes 10 – 15 minutit 190 °C ahjus.



VEINIS HAUTATUD MAHETALLE RAGUU RÖSTITUD KÖÖGIVILJADEGA

Retsept neljale, Ants Uustalu

450 g talleraguud
3 küüslauguküünt
2 punast sibulat
2 pastinaaki
1 punane paprika
värske tüümiani
50 g tomatipastat
500 ml punast veini
100 g jahu
soola, musta pipart
suhkrut
rapsiõli

Koori ja lõika punane sibul pooleks, maitsesta soola, pipra ja õliga, lisa maitse järgi paar oksa tüümiani. Koori ja tükelda pastinaak, maitsesta nagu sibul ja tee sama ka paprikaga. Pane köögiviljad 180 °C juures ahju ja rösti, kuni paprikanahale ilmuvad esimesed mustad "mullid". Koori ja haki paprika.

Veereta lambaliha kergelt jahus, maitsesta ja prae pannil küüslauguga kuldpruuniks. Prae tomatipasta kergelt läbi ja vala juurde punane vein (vajadusel võid lisada ka veidi puljongit).

Pane ragu kastmesse ja hauta madalal kuumusel, kuni ragu on pehme ja kaste veidi paksenenud.

Serveeri koos ahjuküpsetatud köögiviljadega.





SOE ÕUNA-ASTELPAJU KOMPOTT TÜÜMIANI-KAERAHARBEPUISTEGA

Retsept neljale, Ants Uustalu

5 õuna
200 g astelpaju
50 g võid
100 g mett
100 g kaerahelbeid
100 g nisujahu
värsket tüümiani
toorroosuhkrut (nt demerera)

Koori õunad ja tükelda kuubikuteks. Võta tükike võid ja hauta õunad koos meega kergelt pehmeks. Õunal peab säilima happelisus ja tekstuur.

Pane juurde astelpajumarjad. Kontrolli, et maitse oleks tasakaalus.

Rösti pannil kaerahelbed ja jahuta. Tee nisujahust, röstitud kaerahelvestest, suhkrust ja võist puiste, mille sisse sega tüümianileht.

RUKKIJAHU VAHT MARJADEGA

Retsept neljale, Angelica Udeküll

5 dl vett
3 dl suviseid marju
2 spl suhkrut
1 dl rukkitäisterajahu
0,5 dl rukkijahupüüli
1 spl vaniljesuhkrut

Keeda veest, suhkrust ja marjadest mahl. Püreesta keenud marjad ja suru saadud mass läbi sõela.

Vala saadud mahl uuesti potti, lase keema ja lisa pidevalt segades jahu ning vaniljesuhkur.

Keeda paar minutit, kuni segu on paksenenud. Lase jahtuda ja seejärel vahusta kohevaks vahuks.

Serveeri koheselt või tõsta vaht kausi-kestes külma takenema.

Serveeri vahtu marjade ja /või piimaga.

Suhkrut võid lisada rohkem, see sõltub suuresti marjade magususest.



PUNASESÕSTRA-TATRAVAHT

Retsept neljale, Angelica Udeküll

300 g punaseid sõstraid
80 g suhkrut
6 dl vett
1 vanillikaun
2 spl (40 g) toortatrajahu

Aseta potti marjad, suhkur, vesi ja pikuti pooleks lõigatud vanillikaun ja keeda umbes 10 minutit.

Eemalda potist vanillikaun, purusta marjad sauseguri abil ühtlaseks püreeks ning seejärel tõsta pott uuesti tulele. Lisa peene joana, samal ajal pidevalt segades tatrajahu ning keeda vaikselt, kuni tekib pudrulaadne konsistents.

Lase massil jahtuda ja seejärel vahusta nagu mannavahu. Serveeri vanillikastme või piimaga.





SPELTA-KÕRVITSAKOOK

Retsept Angelica Udeküll

200 g kõrvitsat
2 muna
170 g speltajahu
2 tl vanillisuhkrut
170 g suhkrut
2 tl küpsetuspulbrit
70 g toasooja võid
100 ml vett
2 sl laimimahla

Kõrvits haki väiksemateks kuubikuteks ja sega laimimahlaga ning kuumuta pannil poolpehmeks.

Vahusta munad ja suhkur kohevaks vahuks, lisa toasoe või, kuivained ja vesi.

Lisa kõrvitsakuubikud koogitaignale, tõsta tainas 18 cm läbimõõduga küpsetusvormi.

Küpseta 185–190 °C juures 30–35 minutit, kuni kook on läbiküpsenud.

RETSEPTID POOLAST

Siin on kolm väga populaarsete Poola traditsiooniliste roogade retsepti. Kõik need sobivad hästi 2000 m² kontseptsiooni, sest põhinevad hooajalistel ja kohalikel toodetel. Kui retseptid pole ainult taimsest toorainest, saab need hõlpsasti taimetoiduks muuta ning samuti saab retsepte kohandada ja kasutada oma piirkonnale iseloomulikke koostisosi

Pole traditsioonilisemat Poola toitu kui pierogi! Pelmeenid sobivad väga hästi 2000 m²-kontseptsiooniga, sest enamik täidiseid on taimsed. Kui tainategemine selge, saab valmistada mis tahes täidist, mida maitsemeel ihaldab. Kasutada võiks eelkõige kohalikku toorainet. .

Täidetud kapsas on Poolas väga populaarne roog, traditsiooniliselt on kap-

salehed täidetud riisi ja lihaga. Kahjuks ei sobi ei riis ega liha päris hästi kokku 2000 m²-kontseptsiooniga, sest riis tuleb väga kaugelt, sest me ei kasvata enamikus Euroopa piirkondades riisi, liha aga kasutab suure osa väga piiratud 2000 m²-pinnast ära. Siiski on olemas ka mõned väga maitavad taimetoiduvariandid, mis on 2000 m²-kontseptsioonile lähemal kui traditsioonilised kapsarullid.

Botwinka on Poolas väga populaarne kevadine ja suvine supp. Traditsiooniliselt põhineb see vasika- või veiselihapuljongil, kuid loomulikult võib võtta ka vegetaarse variandi, et 2000 m²-kontseptsioonile paremini vastata.



1 PIEROGI (DUMPLINGS)

Pierogi on kogu riigis laialt levinud ja neist leidub palju variante. Enamik täidiseid on taimsed (kui nad seda pole, saab neid hõlpsasti taimseks kohandada) ja neid saab isegi vegantoiduna valmistada. Kui tainategemine selge, saab valmistada mis tahes täidist, mida maitsemeel ihaldab. Kasutada võiks eelkõige kohalikku toorainet. Näiteks võite kasutada taina valmistamiseks kohalikest teraviljadest valmistatud jahu või täidise valmistamiseks kohalikke teravilju ja köögivilju.

Järgnevalt esitame taina põhiretsepti ja mõned tuntumad täidised. Kuid nendega ei pea piirduma! Pierogi võib olla nii magus kui ka vürtsikas. Soovitatav on kõigepealt valmistada täidised, sest need võtavad palju kauem aega kui tainas ise.

1.1 Pierogi (pelmeenid) täidisega

1.1.1 Hapukapsa ja seentega pelmeenid

500 g hapukapsast
50 g kuivatatud metsaseeni
1 – 2 sibulat
Soola ja pipart
Veidi õli
(supilusikatäis võid, kuid see ei ole kohustuslik)

Traditsiooniliselt kasutatakse kuivatatud metsaseeni. Leota seeni päev enne toiduvalmistamist potis vees ja keeda neid järgmisel päeval soolases vees, kuni nad on pehmed. Puljongit võib kasutada supi valmistamiseks või mõne muu roa maitsestamiseks. Kui metsaseeni pole, võib kasutada ka valgeid seeni, kuid see annab teistsuguse (ja vähem intensiivse) maitse.

Lõika seened pärast keetmist väikesteks tükkideks. Keeda hapukapsast umbes 1 tund ja pigista pärast keetmist vesi välja. Lõika sibul väikesteks tükkideks ja hauta mõned minutid, lisa seened ja prae lühikest aega. Lõpuks lisa keedetud hapukapsas, sega kõik läbi ja maitsesta täidis soola ja pipraga, kuni see on tõesti vürtsikas.



Täidisele võib lisada veidi võid või õli, mis on soovitatav, sest muidu võib täidis liiga kuivaks ja kõvaks muutuda. Aga võib ka proovida, kuidas see ilma või või või õlita õnnestub.

1.1.2 Vene pelmeenid

300 g kohupiima
300 g sibulat
500 g kartulit
soola ja pipart
veidi õli
(supilusikatäis võid, kuid see ei ole kohustuslik)

Keeda kartulid ja lase jahtuda. Lõika sibulad väikesteks tükkideks ja hauta neid mõned minutid. Püreesta kartulid ja kohupiim, kuni saad ühtlase segu. Lisa sibul ja sega kõik kokku, maitsesta täidis soola ja pipraga, kuni see on tõesti vürtsikas.

Täidisele võib lisada veidi võid või õli, mis on soovitatav, sest muidu võib täidis liiga kuivaks ja kõvaks muutuda. Kuid võib ka proovida, kuidas see ilma või või või õlita õnnestub.

1.1.3 Pelmeenid tatra, kohupiima ja sibulatega

150 g tatart
250 g kohupiima
1 suur sibul (võib olla nii valge kui punane)
1 – 2 küüslauguküünt
veidi õli
soola ja pipart

Prae tatart kuumas õlis kaks minutit. Palun sega tatart kogu aeg, et see ei kõrbeks.

Lisa tatrle sellega võrreldes kahekordne kogus vett ja lase veel keema tõusta. Lisage veidi soola, keerake kuumust maha ja laske tatrall pehmeneda.

Lõika sibul ja küüslauk väikesteks tükkideks. Hauta sibulat madalal kuumusel, et see ei kõrbeks aga saaks magusaks, siis lisa küüslauk ja hauta kõike veel mõned minutid.

Sega kõik koostisosad (tatar, kodujuust, sibul ja küüslauk) ning maitsesta soolaga ja pipraga, kuni see on tõesti vürtsikas.

1.1.4 Magusad pelmeenid

500 – 700 g puuvilju ja /või marju
(maasikaid, mureleid, kirsse, ploome, mustikaid, ...)
hapukoort
suhkrut

Tükelda vajadusel puuviljad / marjad väiksemateks tükkideks. Ongi kõik. Hapukoor ja suhkur on lisandiks.

1.1.5 Veel mõned mõtted, mida täidiseks kasutada

Täidiseks võib kasutada mistahes köögivilju, vürtse ja ürte, mis on teie käsutuses.

Poolas on populaarsed pierogi variatsioonid järgmiste täidistega: läätsed, aeduba, spinat ja liha. Kõiki täidiseid võib maitsestada sibula, küüslaugu, peekoni, lehmajuustu või kitsejuustuga.

Kuid võib lasta oma fantaasial vabalt lennata ja välja mõelda palju muid maitsevaid täidiseid!

1.2 Pierogi tainas (u 50 pelmeeni tarvis)

500 g nisujahu

250 ml toasooja vett

näputäis soola

(2 supilusikatäit õli või 25 g võid,

kuid see ei ole kohustuslik)

Sega kõik koostisained – kõige paremini õnnestub see käsitsi ja ära lisa kogu vett jahu hulka korraga, vaid aeglaselt. Lõpuks saad pehme tainapalli. Lase tainal 15–30 minutit puhata.

Traditsiooniliselt kasutame peent, valget nisujahu, kuid tainas sobib ka ükskõik millise muu jahuga (kuid veenduge, et kasutatav jahu ei lahustuks vees).

1.3 Pierogi valmistamine

Rulli tainas tainarulliga, kuni saad sileda, õhukese plaadi. Plaat ei tohiks olla paksem kui 2 mm.

Võta ümmargune küpsisevorm või klaas, mille läbimõõt on umbes 8–10 cm. Lõika taldrikust võimalikult palju ringe (tainaringide lõikamiseks võid kasutada klaasi teravat serva, kui keerad klaasi kummuli).

Aseta iga tainaringi keskele 1–2 teelusikatäit täidist. Keera tainas ümber täidise, kuni saad poolringi. Vajuta tainas servadest tugevalt kokku.

Võta suur pott ja täida see veega. Lase veel keema tõusta ja lisa sellele veidi soola. Pane pelmeenid keeva vette ja lase neil mõned minutid keeda, kuni nad kerkivad pinnale.

1.4 Lisand

Kõigi soolaste pelmeenide puhul kasutame traditsiooniliselt lisandit, mis on valmistatud mitmest hautatud sibulast – võta 300g-500 g sibulat, lõika need väikesteks tükkideks ja hauta õlis, margariinis või võis. Garneeri pelmeenid hautatud sibulaga.

Magusate pelmeenide puhul kasutatakse traditsiooniliselt hapukoort ja suhkrut.



2 GOŁĄBKİ – TÄIDETUD KAPSARULLID

Täidetud kapsas on Poolas väga populaarne roog. Kapsarullidest on väga maitsvaid taimetoite variante. Siin on üks neist. Ka siin võib igaüks lähtuda kohalikult kasvatatavast toorainest ja valida näiteks kohaliku kapsasordi või täidise jaoks kohalikke teravilju ja vürtse. Siin on Poolas väga populaarne täidisega kapsa taimetoitlane retsept.

Soovitav on kõigepealt valmistada täidis ja seejärel teha kapsarullid.

2.1 Koostis

1 suur valge peakapsas

400 g tatart

120 g kuivatatud metsaseeni

300 g sibulat

veidi õli või võid

soola, pipart, 1 – 2 loorberilehte,

koriandriseemneid, muid maitseaineid

(1 muna või 3 supilusikatäis

kikerhernejahu, kuid see ei ole kohustuslik)

(porgand ja porrulauk, kuid

see ei ole kohustuslik)

2.2 Täidis

Pane tatar potti külma, soolaga maitsestatud veega. Vee kogus peaks olema umbes 1,5 tatra kogusest. Lase veel keema tõusta,

seejärel keera kuumust maha ja lase tatral pehmeneda. Soovitav on alustada pigem liiga väheses kui liiga suure koguses veega – kui on tunne, et vett on liiga vähe, võib hiljem seda juurde lisada. Üldiselt peaks tatar jääma teraliseks ja mitte üle keema.

Keeda seened vähesoolases vees pehmeks. Seejärel vala puljong pealt ära, kuid ära seda ära viska, sest seda on hiljem vaja! Lõika seened väikesteks või keskmisteks tükkideks.

Lõika sibulad väikesteks tükkideks ja hauta neid mõned minutid õlis või võis. Lisa juurde veidi jahvatatud koriandrit ja vürtsi.

Kui kõik on jahtunud, sega kõik täidise koostisosad (tatar, seened ja sibul) ning maitsesta täidis soola, pipra või muude maitseainetega, kuni täidis on tõesti vürtsikas.

Täidisele võib lisada ka tükeldatud ja hautatud porgandit ja porrut, kui maitse meeldib ja on soov, et täidis oleks värvilisem, kuid need koostisosad ei ole kohustuslikud.

Kui soovid, et täidis püsiks kapsarullide serveerimisel paremini koos, võid lisada täidisele ühe muna või 3 supilusikatäit kikerhernejahu. Kuid täidis sobib ka ilma nende koostisaineteta hästi.

2.3 Kapsas

Täida suur pott veega ja lase keema. Pott peaks olema piisavalt suur, et kapsas mahuks sinna täielikult sisse.

Lõika kapsa alumiselt küljest vars välja, kuid vaata, et sa ei lõikaks liiga palju, et lehed ei hakkaks küljest kukkuma.

Pane kapsas keevasse vette ja lase 1–2 minutit keeda. Võta kapsas veest välja ühe või kahe tugeva suure kahvliga. Ettevaa- tust! Kapsas on selles etapis väga kuum ja raske, palun jälgi, et ennast kuuma kapsa- ga ära ei põletaks.

Võta kapsalt maha välimised lehed, mis on nüüd pehmed. Jälgi, et lehed ei rebe- neks tükkideks, sest hiljem on vaja terveid lehti.

Pane kapsas uuesti keevasse vette ja korda viimaseid samme, kuni üksikuid lehti on piisavalt. Pärast välimiste suure-

mate lehtede eemaldamist jääb kapsast alles - seda jääki võid kasutada mõne muu kapsaroa jaoks.

2.4 Kapsarullide valmistamine

Kui üksikute lehtede alumises ja keskmises osas on mõned liiga kõvad rootsud, võib need ettevaatlikult noaga ära lõigata, nii et lehed tervikuna oleksid õhukesed ja pehmed. Kuid tuleb jälgida, et seda tehes lehte tükkideks ei lõhuks.

Võta osa tädisest ja aseta see piklikult lehe keskele. Võta lehtede servad vasakult ja paremalt ja voldi need keskele, seejärel võta lehe ülemised ja alumised servad ja voldi need samuti keskele. Korda neid samme, kuni kõik lehed on täidetud või kuni täidis otsa saab.

Võta kaanega ahjuvorm ja aseta kapsarullid sellesse nii, et kapsa "avatud" pool on allapoole. Võid võtta mõned allesjäänud lehed ja vooderdada nendega vormi põhja, samuti võid katta kapsarullid enne ahju panemist allesjäänud lehtedega. See võib aidata vältida kapsarullide kõrvetamist, kuid see ei ole kohustuslik.

Kui rullid on ahjuvormi paigutatud, vala sinna seenepuljong. Kui vedelikku on liiga vähe, võid lisada sellele veidi köögiviljapuljongit (vedelik peaks katma umbes $\frac{1}{3}$ kuni $\frac{1}{2}$ kapsarullist). Võite lisada pul-

jongile ka 1–2 loorberilehte, kui maitse meeldib. Sulge anum kaanega ja pane see eelsoojendatud ahju (180 °C) umbes 1 tunniks. Kontrolli $\frac{1}{2}$ tunni pärast, kas kõik on korras. Sõltuvalt ahjust võib $\frac{1}{2}$ tundi olla täiesti piisav. Kapsarullid peaksid serveerimiseks valmis olles olema pealt kergelt pruunistunud.

2.5 Kaste

Roa järelejäänud vedelikust saab valmistada kastme, lisades sinna veidi koort, vett, köögiviljapuljongit ja jahu. Kui on järel veidi seente puljongit, võite seda samuti kastme valmistamiseks kasutada.

3 BOTWINKA

Botwinka on Poolas väga populaarne kevadine ja suvine supp. Traditsiooniliselt põhineb see vasika- või veiselihapuljongil, kuid loomulikult võib võtta ka vegetaarse variandi. Supi maitseelamuse annab botwinka - noor punane peet koos õrnade lehtedega - ja suur kogus tilli.

3.1 Koostis

1 – 2 kimpu botwinkat (umbes 500 g) –
kõige olulisemad on noored, õrnad
lehed; hea on, kui noorel punapeedil
on juba (väike) juurikas, kui seda ei ole,
piisab ainult lehtede kasutamisest.
1 kimp kevadist sibulat või murulauku
1 kimp tilli
3 kartulit
2 – 3 porgandit
1 l köögiviljapuljongit (võid selle ise
keeta või võtta valmis variandi)
3 küüslauguküünt
veidi õli või võid
kääritatud punase peedi vedelikku
või sidrunimahla
(hapukoor, kuid see ei ole kohustuslik)
(4 keedetud muna, kuid see
ei ole kohustuslik)

3.2 Botwinka keetmine

Valmistage kõigepealt köögiviljapuljong
(võib kasutada ka valmispuljongit).

Peske peedilehti põhjalikult, sest need
võivad olla mullased. Lõika lehed keskelt
läbi. Kui peeditaimedel on juba juurikad,
koori need ja lõika viiludeks. Hoia juuri-
kad lehtedest eraldi.

Koori kartulid ja porgandid ning lõika
need väikesteks tükkideks (1 × 1 cm kuni
1,5 × 1,5 cm). Lõika sibul või murulauk ja
küüslauk väikesteks tükkideks.

Võta suur pott või sügav pann, kuu-
muta õli või võid ja prae kartuleid ja
porgandeid mõned minutid. Lisa sibul ja
küüslauk ja prae kõik õrnalt, kuni sibul ja
küüslauk pruunistuvad. Seejärel lisa köö-
giviljapuljong ja lase supil keema tõusta.
Mõneminutilise keetmise järel lisa viilu-
tatud punapeet ja lase kõik keema, kuni
köögiviljad on pehmed (see võtab vaid
mõned minutid).



Lülita kuumus välja ja lisa noored lehed ja till. Sega kõik hästi läbi.

Lisa kääritatud punapeedivedelik või sidrunimahl (see annab supile kergelt hapu maitse). Kui kasutad kääritatud punapeedivedelikku, ei tohiks suppi uuesti keema lasta. Kui kasutad sidrunimahla, ei ole vahet, kas lased supi uuesti keema või mitte.

Maitsesta supp soola, pipra ja vähese suhkruga maitse järgi.

3.3 Lisandid

Traditsiooniliselt lisatakse supile serveerimisel hapukoort. Tavaliselt süüakse selle juurde ka keedetud mune, kusjuures keedetud munad lõigatakse pooleks või veeranditeks ja pannakse taldrikutele.

Kui soovid botwinka-supi veganversiooni, võib need koostisosad välja jätta.

SI. Supported by
**Swedish
Institute**



Eesti Mahepõllunduse Sihtasutus
EMSA
Estonian Organic Farming Foundation



Foton Gustav Gerdes (omslag);
Fred Mac Gregor (s. 3); Rosendals Trädgård
(ss. 4–12, 14); Lena Granefelt (s. 13); Lauri
Laan (ss. 16–27); Juchowo Farm (s. 28);
Adobe Stock (ss. 15, 29, 32, 34)

Grafisk formgivning Alexandre Westerlund