

**MIKK SAAR SAAB OMA PUU- JA KÖÖGIVILJALAENGU MAHLAST**

HIND: TASUTA

SEPTEMBER 2011

# KÖÖGIKA

**KÖÖGIVILJA  
TEEKOND  
TALUST  
KAUPLUSESSE**

*Nippe*

**ELUST ENESEST**

**KUIDAS PEITA  
IGAPÄEVATOIDU  
SISSE ROHKEM  
PUU- JA KÖÖGIVILJU?**

**MILLISEID PUU- JA  
KÖÖGIVILJU  
ARMASTAVAD  
KUULSUSED?**

*Birgit  
Õigemee*  
**LAULAB TOIDU  
MAITSVAKS**



**Karin Raski** pere  
armastab magusaid  
köögivilju



Europa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

./.../ „Ütle üks hea dieet, Margo.“

„Kohe,“ ütles Margo innukalt oma lemmikteema kallale asudes. „Sa võiksid proovida apelsinimahla ja salati dieeti. See on õudselt hea. Siis on veel piima ja toore köögivilja dieet. See on ka hea, aga võtab natuke aega. Või keedetud kala ja musta leiva dieet. Sellest ma ei tea, mis ta on. Ma pole veel proovinud.“

„Püha jumal!“ hüüdis hingepõhjani vapustatud Larry. „Kas need ongi siis dieedid?“

„Jaa, ja nad on kõik väga head,“ ütles Margo tõsiselt. ./.../

„Ei,“ ütles Larry otsustavalt. „Kui dieet tähendab seda, et ma pean end nagu mingi kuradi kabjaline toore puuvilja ja juurikate kuhjadest läbi närima, siis seda ma küll pidama ei hakka. Te peate leppima sellega, et ma teie hulgast õrnas eas südame rasvumise läbi lahkun.“

Gerald Durrell

„Minu pere ja muud loomad“

Tegelikult ei tähenda tervislik toitumine muidugi ilmtingimata värske kapsa või porgandikuhjade närimist, aga just see ongi üks kolmest kõige levinumast hirmust, mis inimesi puu- ja köögiviljarohke toitumise teema juures saadab.

### 1. hirm: Tervislik toitumine on keeruline.

Ei ole! Lugege Köögika intervjuusid ja artikleid, millest selgub, et tegelikult koguneb see organismile hädavajalik viis peotäit kokku justkui iseenesest, kui juurikatest-viljadest vähegi hoolida. Mõni peotäis sisaldub igapäevases toidus nii või naa ja kui tavalisele toidusedelile mõniseda grammi kurki-kapsast-porrut-porgandit juurde panna, tulebki kasulik köögiviljakogus pingutamata kokku. Tähtis on algust teha, lisada oma lemmiktoitudesse mõned suuga kokku käivad lehed-juurikad ning söök saabki maitsvam, pillkupüüdavam ja muidugi ka tervislikum.

### 2. hirm: Tervislik toitumine on kallis.

No ei ole! Hooaja puu- ja köögiviljad jäävad hinna poolest ikka skaala alumisse otsa. Ja talvisel ajal pole miskit viga ka külmutatud marjadel ning köögiviljadel, sest kõik kiudained ja mineraalained ning enamik vitamiine ja fütotoitaineid jäävad pärast külmutamist viljadesse alles.

### Ja 3. hirm, see Larry suurim: Kas ma tõesti pean kõik köögiviljad toorelt sisse sööma?

Muidugi mitte! Ühel värskel salatil võiks muidugi oma värvikas koht toidulaual olla, samuti lisa värsket viiludena võileivale, supi sisse ja praetüki kõrvale, hautise, püree või piruka koostisse. Oma arvestatav koht võib puu- ja köögiviljadel olla ka marjases magustoidus ja kord päevas mahlaklaasis.

## NIISIIS:

Söö päevas vähemalt **viis portsjonit puu- ja köögivilju!** Just viis, sest väiksema portsjonite arvu korral ei pruugi sa piisavalt saada vajalikke vitamiine, fütotoitaineid, mineraalaineid, vett ega kiudaineid. Viis portsjonit on umbes 500 g ehk viis peotäit. Kaks neist võiksid olla puuvilja- ja kolm köögiviljaportsjonid.

Viljade valik olgu võimalikult mitmekesine – süüa tuleks erinevaid ja erinevat värvi vilju, et saada organismile vajalikke aineid. Muide, kartul kuulub toitumissoovituste järgi hoopis toidupüramiidi esimesele korrusele koos leiva jt teraviljatoodetega, mitte aga puu- ja köögiviljade hulka.

Põnevad, põhjalikku ja paikapidavat infot toitumise kohta saad kodulehelt **www.toitumine.ee**.

## SISUKORD

Nippe elust enesest: kuidas peita igapäevatoidu sisse rohkem puu- ja köögivilju? lk 4-5

Köögivilja teekond talust kauplusesse lk 6

Milliseid puu- ja köögivilju armastavad kuulsused? lk 7

Karin Raski pere köögiviljarikas menüü lk 8-11

Kasvata endale ise köögivilju ja maitsetaimi lk 12-13

Birgit Õigemeel laulab toidu maitsvaks lk 14-17

Kuidas ära tunda kvaliteetset köögivilja? lk 18

Puu- ja köögiviljamaskiballile! lk 19

Mikk Saar saab oma puu- ja köögiviljalaengu mahlast lk 20-23

Pereliikmed panid Pille Minevi tervislikumalt sööma lk 24-25

Lapsele unejutu lugemine pani Tarvo Kralli mõtlema tervislikule eluviisile lk 26-29

Puu- ja köögiviljahoroskoop lk 30

Köögika auhinnamäng lk 31

## Hea lugeja!

2010. aastal Eesti täiskasvanud elanikkonna seas korraldatud terviseuuringu tulemuste põhjal ei söö tervelt 15% meist üldse köögivilju ning 12% puuvilju. Päevas on aga soovitatav süüa vähemalt kaks puuvilja- ja kolm köögiviljaportsjonit (üks portsjon on umbes 100 grammi ehk nii palju, kui mahub peopessa).

Kuigi näiteks Kadarbiku talu köögiviljade kasvatamise kogus tundub esmapilgul suur, 7000 tonni aastas, teeb see ühe Eesti elaniku kohta vaid 5 kilogrammi ehk alla 15 grammi päevas. Seda pole just palju. Õnneks ei ole nemad ainukesed köögiviljatootjad. Paljud viljad tulevad meile ka Eestist väljastpoolt ning üha rohkem inimesi on (taas)avastamas puu- ja köögiviljade kasvatamist oma aias või korteri rõdul ja aknalaudadel. Kas teadsid, et ka Eestis kasvavad melonid ja arbuusid, mis ei jää oma magususelt alla kaugelt maalt toodutele? Neid võib leida Saare-Tõrvaaugu aiandist, kus kasvavad ka viinamarjad ja maasikad. Lk 12-13 saad lugeda, et eksootiliste viljade kasvatamine kodusel peenralapil ei ole sugugi võimatu. Samadelt lehekülgedelt leiad ka tarkuseteri köögiviljade-maitsetaimede kasvatamiseks aknalaual ja nippe, kuidas oma aknalauast lausa kodune kasvuhuone kujundada.

Põhjuseks, miks ei sööda piisavalt puu- ja köögivilju, on nende vähese kättesaadavuse kõrval tihti märgitud ka seda, et need ei maitse. Köögivilju ei pea aga tingimata värskelt närima või plõdikis keetma. Meie ajakirjas jagavad toidublogijad nippe, kuidas köögivilju toidus kasutada. Neist võib valmistada pestot, pannkooke, püreesuppe, hoidiseid ja teisi maitsvaid roogi. Ainuüksi kahevärvilise, kaunilt serveeritud püreesupi nägemine paneb süljenäärmed tööle ning jalad turu poole köögiviljade järele jooksmas.

Artikkel „Puu- ja köögiviljamaskiballile“ räägib sellest, et marjad, puu- ja köögiviljad ei ole ainult seespidiseks kasutamiseks. Sama hästi, kui nad annavad organismile kasulikke aineid neid sisse süües, turgutavad nad ka nahka, kui neist näole maske teha.

Oma nõuandeid ja retsepte jagavad ka paljud meie tuntud inimesed. Võib-olla on nende antud retseptide seas mõni selline, mis kutsub sindki katsetama? Loodame, et Köögika pakub kõigile häid ideid köögis toimetamiseks. Head lugemist ja head isu!



Tagli Pitsi  
Tervise Arengu Instituudi  
tootumisekspert

*Tagli Pitsi*

# Nippe elust enesest

## KUIDAS PEITA IGAPÄEVATOIDU SISSE ROHKEM PUU- JA KÖÖGIVILJU?

Teadagi ei ole köögiviljad alati kõikide lemmikroaks. Kuidas aga muuta igapäevatoitud puu- ja köögiviljade poolest rikkamateks, uurisime neljalt lihtsalt inimeselt, kes üle kõige maailmas armastavad süüa teha. Toidutegemine on nende kirg ja hobi, mille kohta peavad nad ka oma toidublogi.

### Ragne Värk,

kes peab toidublogi aadressil [kokkama.blogspot.com](http://kokkama.blogspot.com), on köögiviljade suur austaja. Suvel on tema toidulaual koduõues kasvatatud ja hommikuselt turult ostetud köögiviljad. Ragne lemmikuks on kodupeenra peet, mida on hea keeta, ahjus röstida või millest valmistada omapärast pestot. Pesto sobib lisandina pea iga toidu juurde – võileivale, salatisse või liha kõrvale.



### RAGNE PUNANE PESTO

300 g keetmata peeti  
2 küüslauguküünt  
1 tl punet  
soola  
25 g Parmesani juustu  
1-1,5 dl oliiviõli  
2 spl röstitud päevalilleseemneid (sobivad ka India või Kreeka pähklid)



Koori peedid ning lõika õhemateks viiludeks või sektoriteks. Aseta need ahjuvormi ja lisa viilutatud küüslauguküüned. Piserda peale veidi õli ning raputa peale punet ja soola. Rõsti peedisektoreid ahjus 200 kraadi juures (kasutasin grillrežiimi) 40-45 minutit. Seejärel lase veidi jahtuda. Pane köögikombaini needsamad grillitud peedid ja küüslauguküüned (koos vormis oleva õliga). Lisa riivitud Parmesani juust, seemned ja õli (vastavalt sellele, kui vedelat või tihket pestot soovid) ning mikserda kõik ühtlaseks.



**Elis Toompuu**, tuntud ka kui „Elis köögis“, armastab külalistele kartulikrõpsude asemel pakkuda kurki, paprikat, lillkapsast või porgandit dipikastmes, viinamarju või ananasi sinihallitusjuustuga või näiteks hapukurki meega. Tema sõnul ongi köögiviljade serveerimisel hea nipp lisada viljale midagi tugevamaitselist, näiteks juustu.

Elis soovib peita köögiviljad lihtsatesse pannkookidesse.

### ELISE SUVIKÕRVITSAPANNAKOOGID

500 g suvikõrvitsat  
100 g fetajuustu  
tubli peotäis värskeid ürte (till, petersell, tüümian, basiilik)  
1 sibul  
2 küüslauguküünt  
2 muna  
3 (kuhjaga) spl jahu  
soola  
purustatud musta pipart  
praadimiseks õli



Riivi suvikõrvits jämeda riiviga ja jätta umbes pooleks tunniks sõelale nõrguma. Hiljem võib veel köögipaberiga liigse vedeliku ära patsutada. Haki sibul ja küüslauk väga peeneks. Sega kokku feta, suvikõrvits, sibul, küüslauk, munad, hakitud ürdid, jahu ja maitseained. Kuumuta pannil õli ning tõsta lusikaga tainast pannile väikesed koogikesed. Prae koogid mõlemalt poolt kuldpruuniks.



**Mari-Liis Iloverile,** toidublogi „Siit nurgast ja sealt nurgast“ autorile, meeldib valmistada itaaliapäraselt värvilist suppi, mida on lihtne teha ka Eesti köögiviljadest ning mis oma pilkupüüdva välimuse poolest meelitas ka lapsi sööma. Siin on kahevärvilise köögiviljapüreesupi retsept:

## PEEDISUPP

400 g keedetud või küpsetatud peeti  
1 õun  
2 küüslauguküünt  
1 tl jahvatatud vürtsköömneid  
peotäis värsket koriandrit  
õli  
soola, pipart  
veidi vett

Riivi õun ja peet, lõika küüslauk viiludeks. Vala potipõhjale veidi õli ja kuumuta peeti, õuna ja küüslauku segades 5 minutit. Lisa veidi vett (vähehaaval kuni 2 dl, supp peab jääma paks, kreemjas) ja keeda 10 minutit. Lisa hulka jahvatatud vürtsköömned ja hakitud koriander. Maitsesta soola ja pipraga. Püreeri. Blenderiga saab ilusa ühtlase kreemise tulemuse. Kui tarvis, lisa veel kuuma vett.

## KÕRVITSASUPP

500 g kõrvitsa viljaliha või 6 dl kõrvitsapüreed  
1 kartul  
1 porgand  
1 sibul  
1 tl kaneeli  
1 tl jahvatatud ingverit  
õli  
soola  
veidi vett



Tükelda kõrvits, kartul, porgand ja sibul. Vala poti põhja veidi õli ja kuumuta köögivilju õlis 10 minutit. Ära pruunista! Vala peale veidi vett (kuni 1 dl, kõrvitsast tuleb üsna palju vett). Ka kõrvitsasupp peab jääma paks ja kreemjas, seega ole vett lisades ettevaatlik, aga samas ära lase ka kõrbema minna. Keeda 20–30 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Sega juurde kaneel ja ingver, maitsesta soolaga. Püreeri. Vajadusel lisa veidi kuuma vett.



Kui täiskasvanule muudab tavalise köögivilja ahvatlevaks salakaval lisand, siis kuidas noortele köögivilju tutvustada? Toidublogi „Ise tehtud. Hästi tehtud“ autor

**Tuuli Mathisen** on avastanud, et hea nipp on köögiviljad suppi sisse peita. Püreesupis süüakse selliseid vilju, mida muidu on noortele ja

lastele vahel keeruline pakkuda: maapirn, porgand, lillkapsas, pastinaak, kõrvits. Need on kõik magusa maitsega ja väga väärtuslikud köögiviljad.

Ahjus tasub valmistada ka erinevaid täidetud köögivilju. Siin on üks Tuuli lemmikretsept:

## KAHTE MOODI TÄIDETUD PAPRIKAD

### PUNASTE PAPRIKATE TÄIDIS:

1 noaküljega puruks litsutud küüslauguküüs  
1 väike tomat (võib lõigata pooleks või jätta terveks)  
1 korralik viil *mozzarella*'t  
paar lehte basiilikut  
1–2 anšoovisefileed  
veidi pipart ja soola

Poolita, puhasta ja täida paprikad. Piserda oliiviõliga ning küpseta nii kaua, kuni roal on küpsenud välimus (umbes 0,5 tundi).

### KOLLASTE PAPRIKATE TÄIDIS:

*ricotta*'t  
tükeldatud anšoovist  
hakitud peterselli ja  
basiilikut  
riivitud sidrunikoort  
maitse järgi soola ja pipart  
peale veidi riivitud Parmesani juustu ja oliiviõli



Poolita ja puhasta paprikad. Kõiki koostisaineid võta tunde järgi (nt 200 grammi *ricotta* tarbeks ca 6 anšoovisefileed, poole sidruni koor, soovi korral 1–2 küüslauguküünt, peotäis basiilikut ja peterselli jne). Küpseta samuti seni, kuni paprikatel on küpsenud välimus.

# Köögivilja

## TEEKOND TALUST KAUPLUSESSE

**Need, kellel enda köögi- ega puuviljaaeda ei ole, hangivad vajaliku kraami kauplusest. Poodidesse jõuavad aga kodumaised köögiviljad kohalikest taludest. Uurisime Kadarbiku talult ja ETK jaekaubandusketilt, milliseid köögivilju enim armastatakse ja kuidas on tagatud nende kvaliteet.**

Kadarbiku talu peremees Ants Pak on tegelenud köögiviljade kasvatamisega juba 1977. aastast. Äri alustas ta peakapsastest, hiljem lisandusid valikusse lillkapsas, Hiina kapsas, brokoli, porgand, peet ja muud köögiviljad. Tema ettevõtjate alguses turul teisi suuri tegijaid ei olnud ning sealt tuli ka idee hakata tegelema köögiviljakasvatamisega suuremas mahus.

Praeguseks töötab ligi 80 inimest selle nimel, et meie toidulauale jõuaks kvaliteetne ja eestimaine toodang. Kokku valmib Kadarbiku talu 250 hektari suurusel maa-alal aastas ligi 7000 tonni köögivilju. "Kui köögiviljade kasvatamine saab alguse aprillis ja lõppeb novembris, siis meil Kadarbikus käib töö aasta läbi," räägib Pak. "Kevadel pannakse seeme idanema, terve suvi hooldatakse ja kastetakse põlde ning sügisel toimub saagi korjamine. Poolest suvest saame hakata kauplustele andma ka juba värsked vilju," kirjeldab Pak tööprotsessi. "Talvel aga varustatakse kauplusi sügisel korjatud ja tallele pandud saagiga," räägib Pak. Töö Kadarbiku talus on pidev, välja sorteeritakse vaid kvaliteetne kaup, mis lõpuks kauplustesse ja sealt meie toidulauale jõuab.

### Eestlane võiks rohkem köögivilju armastada

Ants Pak on ka ise suur juurikaarmastaja ning peab kodus oma väikest maalappi. "Armastan köögivilju ja süön neid iga päev ikka mitu portsjonit. Kindlasti rohkem kui kartulit," räägib Pak ja tõdeb, et tegelikult on eestlaste köögiviljatarbimine teiste riikidega võrreldes väga kasin. "Ma usun, et inimesed ei tea tegelikult köögiviljade

kasulikkusest kõike, mida peaks," arwab ta. "Näiteks punapeet on üks kõige kasulikumaid juurvilju üldse. See aitab tõsta veres hemoglobiinitaset, mis aitab omakorda kehas hapnikku laiali viia," teab mees rääkida. "Peet on nagu doping, mis suurendab inimese töövõimet 16% võrra," lisab ta. Paki sõnul on peedi söömine tehtud tarbijale ka võimalikult mugavaks. "Peet juurikana keeb kaua ning seetõttu pelgavad paljud seda osta, kuna valmistamine võtab liiga palju aega. Sellepärast oleme me näiteks peedi valmis keetnud, ära pakendanud või sellest mahla teinud ja kauplustesse saatnud," räägib Pak ning möönab, et sellegipoolest ei ole peet eestlaste seas populaarne. Kõige suurema osakaalu Kadarbiku talu toodangust moodustavad peakapsas ja porgand. "Need on viljad, mille suhtes on kõige suurem nõudlus ja näiteks porgand sisaldab ka palju tervisele vajalikku beeta-karoteeni."

### Kauplustes toimub pidev kvaliteedikontroll

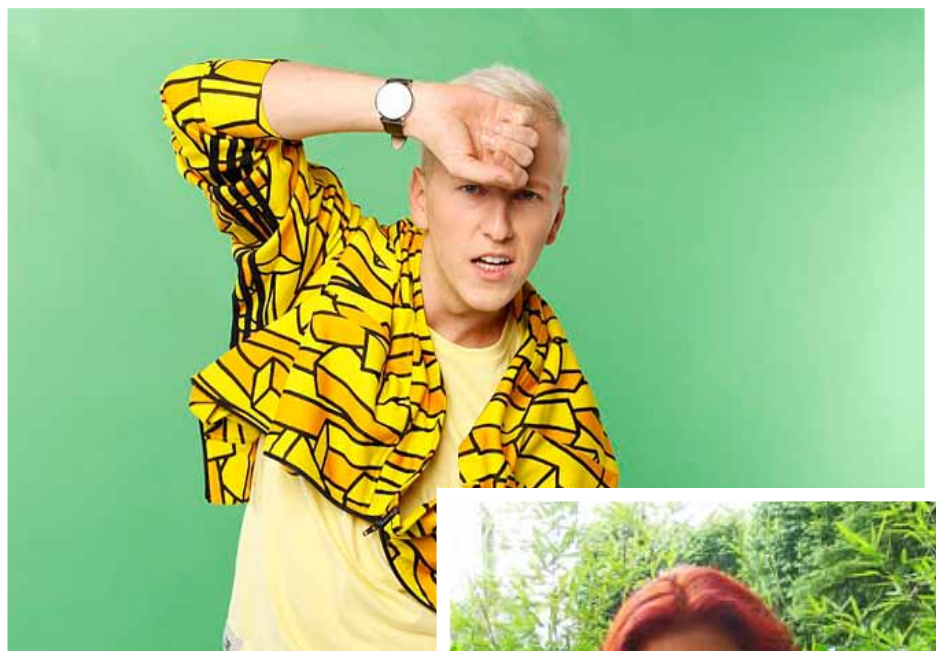
Põllult korjatud ja esimese kvaliteedisõela läbinud saak rändab seejärel kauplustesse. Suurima ja vanima jaekaubandusketi ETK turundusjuhi Monika Heinranna sõnul toimub kaupluses puu- ja köögiviljade osakonnas igapäevane visuaalne kontroll ja sorteerimine. "Väga oluline on puu- ja köögiviljaletis õigete säilitustemperatuuride jälgimine, et vili säiliks ilus ja värskene," räägib Heinrand. Samuti on tema sõnul tähtis hoida lahus sellised puu- ja köögiviljad, mis on tundlikud etüleeni suhtes. "Seetõttu hoia megi kauplustes näiteks banaani alati eraldi õuntest ja tomatist," lisab Heinrand.

ETK kauplustes on enim müüdud puu- ja köögiviljad läbi aasta banaan, tomat, õun, lehtsalat, kapsas, kurk ja porgand. Suure läbimüügiga on ka arbuus ja klementiin, mille müügi rekordid on vastavalt siis suvel ja talvisel perioodil. Eksootilistest puu- ja köögiviljadest armastab Eesti inimene kiivit, ananassi, avokaadot, mangot ja pomelot. Heinrand lisab, et kuigi eestlased võtavad eksootilisi vilju väga hästi vastu, pole meie tarbija veel avastanud papaia ja füüsalit. "Papaia sarnaneb maitsetult ja kujult meloniga, mille vili on mahlakas ja meenutab veidi vaarikamaitset. Väike kollane mari füüsal, mis oma maitsetult meenutab ananassi ning mida seetõttu kutsutakse ka kirss-ananassiks, sobib nii mahlaseks vahepalaks kui ka kookide kaunistamiseks," tutvustab Heinrand kaupluse sortimendi põnevamaid vilju.

# KULUAARIDES

## sahistatakse...

Stilist ja Star FMi saatejuht **Ženja Fokin** saab oma mõnusa jume väidetavalt porganditest. Päikest võtta ta eriti ei armasta, aga see-eest sööb palju porgandeid, mis tema nahale tooni annavad. Keskajal usuti, et ükski köögivilj ei ravi inimest paremini kui porgand. Juba üks porgand päevas tagab sellise koguse beeta-karoteeni, et organism saab sellest sünteesida piisavalt A-vitamiini. Porgandit on kasulik süüa värskelt või juua mahlana. Selles leiduvad ained tugevdavad organismi vastupanuvõimet nakkushaigustele.



TV3 uudisteankru **Marek Lindmaa** vaieldamatuteks lemmikuteks on banaan ja porgand. Väidetavalt sööb noor mees iga päev paar banaani ja toidu kõrvale ka porgandisalatit. Banaanis sisalduv trüptofaan võib parandada tuju. Banaanid on ka väga heaks kaaliumiallikaks - üks banaan katab umbes kuuendiku päevasest kaaliumivajadusest.



Muusik ja laulja **Karl Madis** sööb puu- ja köögivilju iga päev. Lemmikmarjadeks on tal Eesti metsades suve lõpupoole valmivad mustikad, puuviljadest armastab ta üle kõige pirne. Kui võrrelda mustikat teiste marjadega, siis ei hiilga ta väga ei kiudainete ega vitamiinide-mineraalainete sisalduse poolest, kuid on seevastu üks suurima antioksidantse aktiivsusega mari, kui võrrelda omavahel 40 erinevat vilja-marja. Juba vanarahvas teadis mustika kasulikke omadusi seoses nägemise ning kõhuhäädadega. Pirnid aga sisaldavad arvestatavas koguses kiudaineid. Pirnis leiduvad ained aitavad parandada soolestiku tööd, ennetada südame-veresoonkonnahaigusi ning osa vähkkasvajate vorme.



Just suvi ja sügis on see aeg, mil saab nautida värskaid ning kodumaiseid puu- ja köögivilju ning marju. Modelliagentuuri juhi **Victoria Kassi** sõnul on tema jaoks suurim nauding ja elamus minna suvel metsa, noppida värskaid marju ning need otse suhu pista. Lemmikpuuviljadeks on Victoriaal õun, banaan ja avokaado, marjadest armastab ta rauarikkaid maasikaid ja C-vitamiinirikkaid mustikaid. Köögiviljadest sööb ta hea meelega kapsast, lillkapsast ja porgandit. Victoria jaoks on saanud köögiviljade söömisest harjumus - ta sööb neid nii põhiroana kui ka niisama näksidena toidukordade vahel. Victoria usub, et köögiviljad on tervisele kasulikud, nad tugevdavad immuunsüsteemi ja tervendavad nahka.



# Karin Raski

**PERE**

**KÖÖGIVILJARIKAS**

**MENÜÜ**

Karin maitsestab maailma  
parimaid ahjuköögivilju.



**Menusarjast “Kelgukoerad” tuntud Eesti Nuku- ja Noorsooteatri näitleja Karin Raski (32) pere menüüs on erakordselt tähtsal kohal köögiviljad. Laste ja abikaasa Rasmuse lemmiktoitusid kombineerides on Karin õppinud valmistama köögiviljadest erinevaid roogasid – suupistetest püreesuppideni.**

Karin peab nii ennast kui ka abikaasa Rasmust tõelisteks nautlejateks, kellele meeldib hästi ja palju süüa. Eriti ühendab neid armastus India ja Hiina vürtsikate toitude vastu, mida paraku pärast laste sündi on hakatud vähem valmistama, kuna lastele vürtsised road ei maitse. Samuti sõi noor naine varem rohkesti salatit, mis pere väiksematele liikmetele samuti väga korda ei lähe.

**“Et endal oleks lihtsam ja kogu pere saaks söönuks, valmistan enamjaolt sellist toitu, mida kõik hea meelega söövad,” räägib Karin.**

“Üks salat neile aga maitseb – see on Anni Arro retsepti järgi valmistatud marineeritud peedi ja muna salat. Lastele meeldib nii peet kui ka muna ning see on üks väheseid salateid, mis meie menüüs järjekindlalt on püsinud,” lisab ta.

**Värskus aasta ringi**

Raski pere käib suvel rohkem turul kui poes ning võimalusel eelistatakse kodumaist kaupa. “Olen väga tundlik imporditavate õunte vastu ning kuna mul endal tekib nendest õuntest allergia, püüan Eesti talupidajatelt hankida kodumaiseid õunu. Väga mugav on tellida puu- ja köögivilju veebilehelt Maakaup.ee, kus väiketalunikud müüvad oma aiasaadusi ning vajadusel toovad ka koju kätte,” räägib Karin.

Basiilikut, tilli, tüümiani ja hernevõrseid kasvatatakse ka kodus akna peal. “Taimede hooldamise võtsid lapsed

suure innuga üle, kastes neid hoolikalt ja noppides neid püreesuppide kaunistamiseks,” kirjeldab ta. Talveks aga säilitatakse alati külmutatud marju ning tehakse toor- ja keedumooši. Pere lemmikmarjad on maasikad, kuid isuga süüakse ka mustikaid ja vaarikaid. “Purustad värsked marjad, lisad pisut pruuni suhkrut ning piima ja parim magustoit ongi valmis!”

**Liikumine ja mitmekülgne toitumine**

Kui nooremana katsetas Karin mitmete dieetidega, siis nüüd on ta veendunud, et söömise piiramine on vaid ajaraiskamine.

**“Oluline on mitmekülgset tootuda, jälgida, et menüüs oleks piisavalt palju puu- ja köögivilju, ning teha trenni, milleks mul hetkel on jooga,” avaldab Karin hea vormi saladuse.**

“Usun, et oluline on tervisesse investeerida õige toitumisega, sest kui su keha saab head toitu, kestab ta ka paremini,” arvab ta. Kvaliteetne toit ei pruugi samas olla kallis. “Näiteks täna, kui me valmistame suure pajatäie ahjuköögivilju, teeme pisut juurviljakrõpse ning püreesuppi, maksab meie toit kokku ligi 4 eurot. Sellest saab söönuks terve pere ja jääb järele homsekski,” lisab Karin.

**Raski pere lemmikretseptid**

Näitlejanna pere menüü on nii köögiviljarikas, et ka kartulikrõpsude ja küüslauguleibade asemel pakub ta ahjus valmistatud pastinaagi- ja porgandikrõpse ning õli-palsamiäädikasegus marineeritud paprikasuupisteid. Pere lemmikut, peeti, kasutab ta kõikvõimalikes retseptides.

Nii valmib täna erinevatest köögiviljadest ahjuroog, kuhu Karin lisab suure hulga peeti, pastinaaki, porgandit, küüslauku ja suvikõrvitsat. Samadest köögiviljadest valmib ka maitsev püreesupp, mille juures armastab ta kasutada ka kookoserasva.

# Retseptid:

## Köögiljapüreesupp

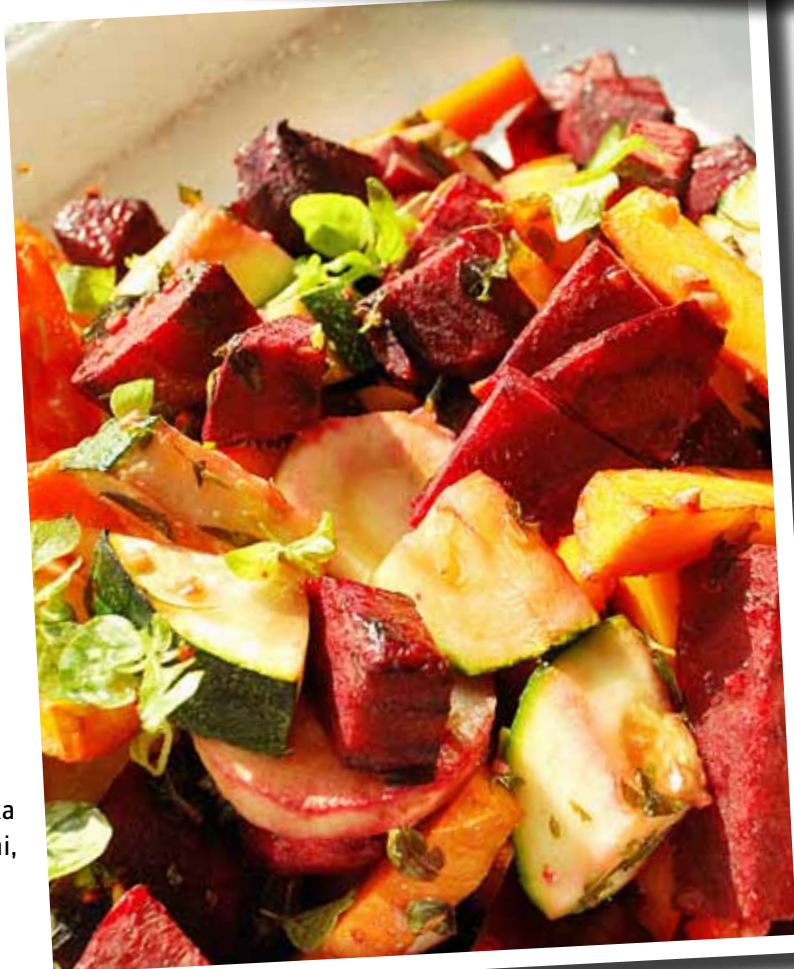
- 1 sibul
- 2 küuslauguküünt
- 2 keskmist kartulit
- 2 porgandit
- 1 paprika
- pool suvikõrvitsat
- pool lillkapsast
- kookoserasva või võid
- maitseks soola, pipart
- 1 tl sulatatud kitsejuustu
- maitserohelist

Lisa hakitud sibulale kookoserasv ja prae läbi. Võid kookoserasva asendada ka võiga. Lisa segades küuslaug ja kartul. Lisa maitse järgi köögivilju, näiteks porgand, paprika, lillkapsas ja suvikõrvits. Kalla juurde nii palju vett, et juurikad oleksid veega kaetud. Keeda viljad pehmeks ja purusta saumikseriga. Maitsesta soola ja pipraga. Supi valmides asetage peale pisike lusikatäis pehmet kitsejuustu. Kaunista maitserohelisega.

## Ahjuvorm

- 3 keetmata peeti
- 3 pastinaaki
- 3 porgandit
- 3 küuslauguküünt
- pool suvikõrvitsat
- 2 paprikat
- oliiviõli
- punet
- soola, pipart

Haki puhastatud peedid, pastinaagid, porgandid, küuslauguküüned, suvikõrvits ja paprikad ning pane need ahjuvormi. Soovi korral võid lisada ka liha. Kalla peale pisut oliiviõli, maitsesta soola ja pipraga. Raputa peale ka pisut punet. Pane 200-kraadisesse ahju ning küpseta seni, kuni köögiviljad on noaga katsudes pehmed.



## Porgandi- ja pastinaagikrõpsud

Lõika pastinaak õhukesteks viiludeks, pane ahjuplaadile ja lisa oliiviõli. Pane viilud 200-kraadisesse ahju seniks, kuni viilude ääred pruunistuvad. Ahjust välja võttes lisa soola. Sarnaseid krõpse võib valmistada ka porgandist ja peedist.

## Ahjupaprika

Lõika paprika 3-4 sektoriks, lisa õli ja pane 200-kraadisesse ahju, kuni paprika nahk muutub tumedaks. Pärast küpsetamist eemalda nahk, lõika paprika väiksemateks viiludeks ja hoia viilusid õli-palsamiäädika segus. Lisa maitse järgi maitseaineid ja naudi.



Püreesupi sisse võib panna ükskõik milliseid köögivilju.

# Kasvata endale ise KÖÖGIVILJU JA MAITSETAIMI

Mida aeg edasi, seda populaarsemaks muutub maitsetaimede ja mõningate köögiviljade kodus kasvatamine, olgu selleks otstarbeks olemas siis peenramaa õues või potipõllumajandus korteri aknalaual. Toidublogijate ja kuulsate kokkade eeskujul on paljud leidnud viisi, kuidas panna näiteks piparmünt, lehtsalat ja basiilik koju kasvama, et neid siis hiljem toitude maitsestamiseks kasutada. Küsisime Saare-Tõrvaaugu aiandi aednikult Harri Poomilt ja Rápina Aianduskooli õppejõult Tiina Paasikult, mida ja kuidas on võimalik kodus ise kasvatada.

## Köögiviljad AKNALAUAL AASTA RINGI

Need, kellel kodune peenar puudub, saavad põnevaid köögivilju ja maitsetaimi kasvatada aknalaual või rõdul. Tiina Paasik Rápina Aianduskoolist räägib, et erinevate salatite valmistamiseks on võimalik aasta läbi midagi värsket kasvatada. "Sügis-talvisel perioodil on hea kasvatada sibulat, mis valmib juba 20 päevaga. Alates veebruarist tasub kasvama panna peterselli või isegi söögipeeti, kuid selleks on vaja juba suuremat anumata."

Parim periood laiema valiku taimede kasvatamiseks on siiski päikselisemal ajal märtsist maini. Paasik ütleb, et poest on võimalik osta juba potis ette kasvatatud koriandrit, tüümiani, kress-salatit, tilli, basiilikut ja piparrohtu, kuid kodus tasub need ümber istutada suuremasse potti. "Suures potis kasvavad taimed ilusti, kui neid hoida ereda päikese eest ja kasta toasooja veega," õpetab ta. Kuigi ka maitsetaimede kasvatamiseks on parim aeg kevad, kasvavad taimed korteris ilusti terve aasta.



## Kasvu- hoonetaimed KORTERIS

Aknalual saab aasta läbi kasvatada ka madalakasvulisi tomati- ja paprikataimi. Taimede edukas kasvatamine seisneb regulaarses kastmises, väetamises ja valguse ning soojuse tasakaalus. Pimedal ajal võib mõnede taimede puhul päikese puudumist kompenseerida taimelampidega. Loodusliku päikese all peab taime pöörama, et ta ei kasvaks päikese poole kaldu. Muld peaks olema niiske, mitte kuiv ega üleujutatud. Paasik soovib kasvatada pisikesi tomateid ja paprikaid, millest on hea teha salateid või mida niisama värskelt põske pista. "Vähem levinud on kibepipra kasvatamine. Kui taime viljad ära noppida, tekivad kohe uued õied ja viljad ning nii saab juba korraliku saagi. Kibepipar on suurepärase maitseaine erinevate suppide, kala- ja lihatoitude valmistamiseks," räägib Paasik. Ta lisab, et tavalise lehtsalati asemel tasub proovida korteris kasvatada ka lehtsinepit, mis on söögivalmis juba nelja nädalaga. Punase varjundiga mörkjad lehed annavad hea salatipõhja, millele lisada suhkrut, soola, õli ja veini- või õunaäädikat.

## Melon ja arbuus EESTI PÖLLUL

Saare-Tõrvaaugu aiandis kasvavad lisaks viinamarjadele ja maasikatele alates 1995. aastast ka arbuusid ja melonid. Seda muude õues päikese all, mitte kasvuhoones. Aednik Harri Poom on nüüdseks koos oma äripartneriga läbi proovinud ligi sadakond erinevat viljasorti. Neist on söelale jäänud kümme, mis kasvavad Eesti päikese all edukalt suurteks ja maitsevateks viljadeks. Kõige suurem arbuus on olnud lausa 20-kilone.

Eestis kasvatatud viljad on Poomi sõnul samaväärsed poes pakutatavatega ning teadjate sõnul veel paremadki. Poomi sõber räägib, et tema söi aastaid tagasi magusaimat melonit Kasahstanis ja polnud kordagi poest sama magusat vilja leidnud, kuni avastas Saare talu melonisordi. Poom kinnitab, et kuigi meloneid ja arbuuse müüakse ja jagatakse huvilistele päris palju, jätavad talunikud suure osa magusatest viljadest endalegi. Tema lemmikud on magusad melonid ja kollase sisuga arbuusid.

## Eksootilised VILJAD KODUS

Neil huvilistel, kel oma peenralapike olemas, tasub suvel proovida kasvatada ka eksootilisemaid köögivilju. "Arbuuse ja meloneid ei ole raske ise kasvatada, sest tegemist on täiesti tüüpiliste kõrvitsalistega. Eesti kliima on küll veidi külmem, seetõttu on soovitatav taim kevadel enne mulda panekut ette kasvatada," teab kogenud arbuusikasvataja rääkida. Poom on ise kasvanud arbuuse ja meloneid avamaal ilma ühegi pestitsiidita, seega ei tasu karta, et viljad vajavad kasvamiseks erikemikaale. Abiks on küll soovust hoidev maasikakile või õhku läbilaskev peenravaip.

Võimalusi kodus taimede kasvatamiseks on palju, kuid hoolikalt tuleb jälgida kastmisgraafikut ning kodust pikemaks ajaks lahkudes tuleb mees pidada ka taimi. Nii saab juba paari nädala pärast valmistada endakasvatatud köögiviljadest värsket salatit või maitsetada lemmiktoitu kodus kasvatatud maitsetaimedega.





*Birgit*  
*Oigemeeel*  
**LAULAB TOIDU  
MAITSVAKS**

**Birgit ei pea end suureks köögiviljafänniks. Nagu eestlane ikka, sööb temagi suvel rohkem, talvel vähem värskaid puu- ja köögivilju. Tervislikkusest peab ta aga väga lugu ning usub tõsimeeli, et värsketest köögiviljadest tehtud söögi saab lauldes veelgi paremaks muuta.**

Ühte oma lemmikrooga – kitsejuustusalatit – valmistades ümiseb noor laulja samuti raadiost kuulnud viisijuppi. “Ma tõesti usun, et laulul ja muusikal on suur jõud ja energia ning see mõjutab kõike meie ümber positiivses suunas, ka toitu,” räägib Birgit. Noorele lauljannale meeldib toitu valmistada pigem teistele – oma sõpradele ja kallimale. “Üksi olles leian ise kiiresti endale midagi hamba alla, olgu selleks mõni võileib, puuvili või kodujuust. Suuremaks toiduvalmistamiseks läheb aga siis, kui koju jõuab mu elukaaslane või on oodata külla sõpru,” lisab Birgit.

### Lapsepõlve suur viljaaed

Üle kõige armastab Birgit suvel süüa vaarikaid, maasikaid, sõstraid ja herneid. “Lapsepõlves oli meil mitu õuna-, ploomi-, kirs- ja murelipuud, lisaks maasikad, vaarikad ja sõstrapõõsad, mille eest sai kogu perega hoolt kantud,” mäletab Birgit lapsepõlve suvetoimetusi.

**“Ainuke, millest me puudust tundsim, oli pirnipuu. Seepärast sai sõbrannadega aeg-ajalt naabri juures pirniraksus käidud,” muigab ta.**

“Kuna endal oli õunu väga palju käes, siis olen oma õunaisu täis söönud ning selle vilja vastu huvi ei tunne,” ütleb Birgit ning lisab, et talle ei meeldi isegi kartulisalat, milles õun on sees. “See-eest on banaan aga minu lemmikuks aasta läbi.” Talvel, kui värskaid aiasaadusi võtta ei ole, sööb Birgit küll vähem köögivilju, aga lehtsalat, kurk ja tomat on menüüs tähtsal kohal aasta ringi. “Suurima heameelega valmistan erinevaid salateid. Lemmikuks on salatid erinevate juustudega, aga lisan tihti peale salatitele ka kana, kala ja seeni,” ütleb ta.

### Pastad ja salatid

Söögitegemisel on Birgitile suunanäitajaks olnud ema. “Emaga sai ikka koos süüa tehtud, eeskätt soolaseid roogi. Kooke tehti meie peres väga harva ning seetõttu olen ma ka praegu pigem soolase kui magusa toidu austaja,” räägib Birgit ning lisab, et üle kõige armastab ta ema tehtud koduseid toite. “Näiteks ema valmistatud ühepajatoit viib suisa keele alla,” ütleb ta ning lisab, et keedetud porgand on hakanud talle viimasel ajal järjest rohkem maitsema. Birgit ise on aga suur pastade ja salatite fänn.

**“Kombineerin erinevaid köögivilju, seeni ja lihasid pastaga, valmistan peale maitstva kastme ning keelt alla viiv roog ongi valmis,” ütleb Birgit.**

Teine tema lemmikroog on värskel salat. “Täna valmib roheline põhja peal kitsejuustusalat röstsaijal.”

### Tervisliku toitumiseni veel paar sammu astuda

“Loomulikult võiksin ma veel tervislikumalt süüa,” vastab Birgit küsimusele oma igapäevamenüüs sisalduva puu- ja köögiviljakoguse kohta. “Vahel lõppevad esinemised nii hilja õhtul, kõht on väga tühi, siis olen ikka haaranud kiirelt ka hamburgeri,” räägib ta. “Seda ei tee ma küll iga päev ja tihti, kuid aeg-ajalt ikka juhtub.” Birgiti öde on toitumisspetsialist, kelle nõuandeid noor naine palju kuulda võtab. “Mu öde ikka tuletab meelde, et menüüs peab olema piisavalt palju rohelist ning süüa ei tohiks raskesti seeditavaid toite. Seetõttu olengi hakanud vähem tarbima sea- ja veiseliha ning asendanud selle kana ja kalaga.”

Teine põhjus, mis Birgiti tervislikuma eluviisi peale mõtlema on pannud, on tema isa. “Isal on südamega probleeme ning kogu pere püüab mõjutada teda oma menüüd tervislikumaks muutma. Ka see on üks põhjus, miks ma olen hakanud mõtlema tervislikumale eluviisile,” selgitab Birgit. Noore naise meelest on puu- ja köögiviljade söömine pigem harjumuses kinni. “Kui oled varem söönud vaid kartulit ja kastet, siis on oma harjumusi küllaltki raske muuta,” arvab ta. “Vaadates aga Hesburgeri pikki järjekordi, kus enamik on noored, tundub, et paljudel on veel pikk maa käia oma toitumisharjumuste muutmise suunas.”

# Retseptid:

## Birgiti kitsejuustusalat

kitsejuustu  
pisut mett  
punt rohelist salatit  
väikseid tomateid  
suur värske kurk  
värskeid šampinjone  
rötsaia  
1 punane sibul  
oliiviõli  
soola, pipart

Kuumuta ahi 200 kraadini. Lõika kitsejuustust viilakad, aseta ahjuplaadile ja maitsesta pealt meega. Pane juusturattad ahju kergelt röstima, kuni need hakkavad pealt pruunikaks minema. Laota taldrikule lehtsalat, haki tomat ja kurk ning raputa salati



Kitsejuust peab enne salatile lisamist ahjus ilusa pruunika varjundi saama.

peale laiali. Puhasta sibul ja haki peeneks. Puhasta šampinjoneid ja lõika viilakateks. Kuumuta pann, lisa pisut õli ja prae sibul koos šampinjoneidega kuldseks. Jaota kuldseid šampinjoneid salatipõhja-le. Rösti sai, aseta selle peale ahjust tulnud kitsejuust ning lõika saiaast juusturataste suurused ringid. Aseta ringid salatile peale. Maitsesta oliiviõli, soola, pipra ja soovi korral palsamiädikaga.

Birgitile meeldib üle kõige teistele süüa teha.







## Kuidas ära tunda kvaliteetset köögivilja?

Suvel ja sügisel on värsked puu- ja köögivilja leidmiseks parim koht turg. Kuidas aga ära tunda head ja kvaliteetset vilja? Sellesse aitavad selgust tuua nüüdseks juba kolm kuud tegutsenud restorani Leib Resto ja Aed eestvedajad Janno ja Kristjan.

Kohtume Janno ja Kristjaniga vihmasel varahommikul Tallinna Keskuru peavärvas, et veeta turul pool tunnikest ning saada platsil ülevaade pakutavast puu- ja köögiviljavalikust. Meeste restoraniski on tähtsal kohal kõige värskemad toorained. "Päevas kulub meil salatite, garneeringu ja magustoitude tarbeks igat köögivilja keskeltäbi 3 kilogrammi," räägivad mehed kui ühest suust.

Turulettidel pakutav valik on lai – erinevad köögiviljad, marjad, suurtes kogustes mustikaid ja seeni. Janno sõnul varustab restorani toorainega küll suurem ettevõtte, kuid kursis hoitakse end ka turu värsked kaubavalikuga. Kristjan lisab, et siit saab kätte esimese ja kõige värskema aiasaaduse, mis edasimüüjateni jõuab alati väikese hilinemisega.



Nii Janno kui ka Kristjan on töötanud erinevates restoranides, kus on nõudlikud kokad ja veel nõudlikumad kliendid. Seega oskavad nad kvaliteetse ja maitsva köögivilja juba kaugelt ära tunda. Meeste sõnul näeb tavalise lehtsalati puhul otsekohe, kas see on kasvanud loodusliku päikese käes või kunstliku valgusega. "Näiteks selle salati puhul saab kohe aru, et taim on kasvanud õues päikese all, kuna leht on tugeva pigmendi ning koostisega," räägib Janno salatilehte uurides. "Ilus tugev salatileht! Looduslikult kasvanud taimel on kohe parem maitse," lisab ta.

Samamoodi saab ubade puhul aru, kas tegemist on toore, mahlase ja valmis või üleküpsenud viljaga. "Hea uba on nooruslik ja särav, mitte vana ja plekiline," õpetab Janno kaht üsnagi erineva välimusega uba näidates. Maitsva tomati tunneb ära aga lõhna järgi. "Kui lõhn on hea ja ehtne, on ka vili kindlasti magus," lisab ekspert. Kartuli ja kaalika puhul tasub vaadata vilja pealiskihti. Kui seal

on ülemäära palju täppe ja konarusi, on tegemist ebakvaliteetse viljaga; kui pind on sile ja ühtlane, võib vilja aga julgelt ostukorvi asetada.

Kristjani ja Janno sõnul on Eestimaal lai valik n-ö söödavat loodust. "Lisaks teada-tuntud köögiviljadele on ka meie aasad täis vitamiine ja kõike headparemat, alustades nurmenukkudest, võililledest ja oblikatest, lõpetades kuusevõrsetega," räägib Kristjan. "Ka meie oleme oma restoranis pakkunud kitsejuustusuupisteid värskete kuusevõrsetega," meenutab Kristjan ühte huvitavat maitsekooslust.

Suvi ja sügis on aeg, mil tuleb korjata erinevaid metsa- ja põlluande nii palju, kui saab, ja kui on võimalik, siis neid ka üle talve säilitada kas külmkapis või hoidistena. "Meie säilitame restorani sügavkülmutikus üle talve peamiselt eestimaiseid marju ja seeni," räägib Kristjan.

# Puu- ja köögiviljamaskiballile!

Meigikunstnik Reet Härmat ja Kaubamaja loovjuht Kristina Herodes annavad kuldaväärt soovitusi, kuidas lihtsate puu- ja köögiviljamaskide abil oma näonahaga imet teha.

Reet Härmat ja Kristina Herodes soovivad:  
Ideaalne näohooldus:

- Mets- ja aiamaasikad on näonaha jaoks täiuslikud vitamiinipommid, millel lisaks antiseptiline toime. Marjas sisalduv puuviljahape on pleegitava toimega.
- Ka sidrunimahla on tõhus pleegitaja, kuid sellega tuleb väga ettevaatlikult ümber käia, sest vales koguses kasutatud sidrunhape võib näole kasu asemel kahju teha.
- Banaan ja avokaado on näonaha rikkalikud toitjad. Pärast banaani- või avokaadomaski nägu kreemi justkui ei vajakski.
- Porgand annab näole kena jume, kuid liiga kaua ei tasu seda nahal hoida, muidu muutub nahk kollakaks.
- Tomat on põletikuvastase toimega. Maskideks kasutatakse tomati viljaliha.
- Riivitud kartul leevendab paistetust ning sobib turses näo rahustamiseks.
- Piparmünt jahutab nahka ning seda tasub maskidesse segada ilusa värvi ja rahustava toime tõttu.
- Petersell aitab näost vett väljutada. Peterselliteest jääkuubikud sobivad jahutama ka turses silmi.
- Maski koostisesse sobivad hästi maitsestatamata jogurt, hapukoor (jahutava toimega), munavalge (trimmiva toimega), oliiviõli (toitava toimega), kaerahelbed.

Tõeline vitamiinipomm: kooriv metsmaasikamask toorsuhkruga

Kuidas teha? Võta 5 tl metsmaasikaid ja raputa peale toorsuhkru. Suru maasikad kausis puruks ning sega. Suhkur sulab kergesti ja seetõttu ei kraabi suhkruterakesed nahka. Kanna mask näole ja hoi a 10 minutit. Ära kanna maski silmade piirkonda! Toime. Lisaks õhetavale ja vitamiinidest pingul nahale on boonuseks metsmaasika aroomiteraapia - mask jätab näole kauaks metsmaasika õrna lõhna.

Soovitus. Maski koostisesse võib soovi korral lisada pisut maitsestatamata jogurtit.

Lisainfo. Suhkrul on maskis kaks ülesannet - toita ja koorida. Suhkur on õrnem koorija kui sool ning sobib hästi just näonahale. Paljudes looduslikes maskides on oluline roll suhkrul.

Ettevaatust! Maasikate suhtes tundlikud inimesed peaksid selle maskiga ettevaatlikud olema.

Toitev banaanimask

Kuidas teha? Võta pool banaani ja lisa veidi naturaalselt jogurtit. Sega mass blenderis ühtlaseks.

Võimalused. Kui soovid pleegitavat efekti, lisa tilk sidrunimahla. Kui soovid trimmivat efekti, lisa maskile munavalge. Kuiva nahka korral võid lisada röõska koort.

Toime. Mask toidab ja kosutab ning on ideaalne meigi aluseks - hooldavat kreemi polegi vaja, nägu on puhanud ja värske.



Reet maasikamaski peale panemas



Jahutav ja rikkalik avokaado-piparmündimask

Kuidas teha? Võta pool küpset avokaadot, lisa värskeid piparmündilehti ja veidi hapukoort. Sega mass blenderis ühtlaseks. Avokaado on tulvil looduslikku õli ning näonahale väga suure toiteväärtusega.

Võimalused. Kui soovid tugevat jahutavat efekti, lisa rohkem hapukoort ja piparmünti. Maski ajaks võib silmadele panna kurgilõigud.

Toime. Mask toidab ja jahutab, väsinud nägu on pärast maski justkui käega pühitud. Sobib hästi kuivale nahale.



# Mikko Saar

SAAB OMA PUU- JA  
KÖÖGIVILJALAENGU  
MAHLAST

Hommikuse energia saab noor mees isetehtud värskest mahlast.

**Muusik ja tantsusaates populaarsust kogunud Mikk Saar (30) pidas kümme aastat tagasi õigeks toiduks vaid kartulit, makarone, kastet, burgerit ja hiinakat. "Muu oli kõik jänesetoit," meenutab ta. Värsked puu- ja köögiviljad on noore mehe toidulauale jõudnud mingil määral tänu elukaaslasele Tanjale, kes jälgib, et nende menüü ikka parajalt tervislik ja kasulik oleks.**

Noore mehe kohta kummaline öelda, aga tervislikkusele hakkas Mikk mõtlema vanuse suurenedes – väidetavalt pole 30-aastane sama mis 20-aastane. "Kümme aastat tagasi sai iga päev trenni tehtud ja seeläbi füüsilist vormi ja ebatervislikku toitumist kompenseeritud. Nüüd, kui iga päev trenni ei tee, olen vanuse lisandudes tahes-tahtmata hakanud rohkem mõtlema salatitele, puuviljadele ja köögiviljaroogadele," lausub Mikk.

**"Näiteks oli peet juurvili, mida ma polnud söönud 25 aastat. Nüüd on sellest tehtud salat aga minu toidulaual üheks lemmikumaks roaks," lisab ta.**



## Värskest mahlast päevane vitamiinivajadus

Suve hakul sai koju soetatud hea mahlapress ja nüüd teeb Mikk endale kaks korda päevas puu- või köögiviljamahla, püüdes nii päevamenuüsse vitamiine, värskust ja tervislikkust lisada. "Hommikune värske mahl on parajalt toitev, et sellega päeva alustada," lausub Mikk. "Tihti lisame puuviljadele juurde jogurtit, mis annab kosutava hommikujoogi mõõdu välja. Näiteks pannes kokku neli porgandit, kolm õuna, pool banaani, pisut ananassi ja jogurtit, saab suurepärase päeva alustamise joogi," lisab ta. Mahlaks lähevad pea kõikvõimalikud puu- ja juurviljad, millest mahla annab teha. "Lemmikuks on mahlad, milles on ühe komponendina arbuus või õun ja lisaks jääd," toob Mikk välja oma maitse-eelistused.

## Püüab olla rohkem tervislik

Mikk tõdeb, et tegelikult võiks ta süüa veelgi tervislikumalt, aga tihtilugu kestavad esinemised hilise õhtuni välja ja siis haarab suu kõike, mis ette juhtub. "Ka lõuna ajal vaatan sööki välimuse pealt – kui see biifsteek kartuliga ikka nii ahvatlev välja näeb, haarangi selle ja kõrvale pisut salatit," kirjeldab Mikk oma menüüd.

Õhtuti valmistatakse aga kodus elukaaslasega üheskoos midagi kergem. "On see siis aurutatud või grillitud liha või kana koos salatiga või kerge supp, oleneb kõik tujust ja olemasolevatest vahenditest," lisab ta ning nendib, et kartulit on ta viimasel ajal siiski hakanud vähem sööma, pigem on liha kõrval värske salat.

Peet sisaldab mineraalainetest märkimisväärselt kaaliumi, magneesiumi, fosforit, koobaltit, joodi ja rauda; vitamiinidest B-rühma vitamiine ja C-vitamiini. Peedis ei ole eriti palju lämmastikku sisaldavaid aineid, aga nende hulgas on näiteks betaiin, mis soodustab radioaktiivsete ja mürkainete väljumist organismist.

# Retseptid:

## Peedisalat

3 keedetud peeti  
palsamiädikat  
oliiviõli  
küüslauku  
soola

Lõika peedist paraja suurusega tükid, pane peale palsamiädikat, oliiviõli, purustatud küüslauku ja soola. Jäta peedid pooleks tunniks maitsestuma.

## Miku kerge õhtusöök aurutatud kana ja salatiga

kanafileed  
punt rukolat  
paar tomatit  
3 eelnevalt marineeritud peeti  
näpuotsatäis Parmesani juustu laaste  
näpuotsatäis röstitud  
seedermänniseemneid  
*balsamico* kastet  
soola, pipart

Auruta kanafilee, maitsesta sobilike maitseainetega. Pese rukolalehed ja tomatid. Moodusta rukolast taldrikule roheline salatipõhi, viiluta peale tomateid, lisa eelnevalt marineeritud peeditükke, riivi peale Parmesani juustu viile ning lisa lõpuks röstitud seedermänniseemneid. Kalla õrnalt üle *balsamico* kastmega ning serveeri salatit koos kanaga.

Miku sõnul on see lihtne salat, mille koostisosi ta aeg-ajalt ka muudab. "Vahel on kana asemel krevetid, rukola asemel lehtsalat, mõnikord lisame kurki või ananassi. Just seda, mida parasjagu poest toodud ja kodus saada on," toob ta välja salati lihtsuse.





Mikk tõstab taldrikule ühte oma lemmiksalatit.

A photograph of two women in a kitchen. The woman on the left has blonde hair and is wearing a grey tank top and a blue skirt. The woman on the right has long brown hair and is wearing a white dress. They are both smiling and holding a large brown ceramic bowl filled with a salad of rice, tomatoes, and basil. The background shows a wooden shelf with various kitchen items like mugs and jars.

**PERELIHKMED PANID**

**Pille Minevi**

**TERVISLIKUMALT  
SÖÖMA**



**Tuntud raadiohäääl Pille Minev, keda kuulavad varastel hommikutundidel sajad tuhanded inimesed, on viimastel aastatel muutnud oma suhtumist tervislikku toitumisse. Ta väidab, et sööb kindlasti paar peotäit puu- ja köögivilju päevas rohkem kui varem.**

Põhjuseks on tema tütar Anna Aurelia, kes on võtnud tervisliku toitumise propageerimise oma pere ja lähedaste seas südameasjaks. Samuti on Pille mõjutanud oluliselt tervislikumaid valikuid tegema elukaaslane Peep koos poja Oskariga, kes armastavad mõlemad väga kokata. Nende üks lemmikhittidest on olemasolevatest köögiviljadest valmistatud voki-roog, mis tuleb iga kord natuke isemoodi ja põnev.

## **Päev algab klaasi mahlagaga**

Varajase ärkamise tõttu alustab Pille oma päeva klaasi mahlagaga, mis annab vajaliku energia ja turgutuse raadioeetris rääkimiseks. "Alustan oma päeva kella kuuest, et jõuda seitsmeks eetrisse. Teadagi on hommikune uni ka magus, mistõttu jõuabki haarata vaid klaasi mahla ja ära süüa pool õuna," räägib Pille. Nädalavahetustel süüakse aga mõnuga Anna Aurelia valmistatud lemmikputru. "Austraalias elades õppisin valmistama praeguseks täielikuks hitiks saanud putru - keedad kaerahelbe- või neljaviljapudru, tükeldad sisse pool banaani ning lisad maapähklivõid," kirjeldab Anna Aurelia kogu pere südame võitnud rooga.

## **Tütar mõjutas kogu pere menüüd**

Pille suhtumine toitumisse on muutunud viimaste aastatega, kuid ega ta juurikatest ennegi väga kaugel olnud. "Olen hakanud jälgima, et toidulaud oleks mitmekesine ja sisaldaks piisavalt puu- ja köögivilju. Samuti on mu tütar selle valdkonna vastu huvi üles näidanud ja teemat lähemalt uurinud," räägib Pille.

Anna Aurelia hea sõbranna tervis muutus ühtäkki halvemaks. "Ühel hetkel hakkas tal immuunsüsteemiga jant pihta ja probleemid kestavad tänaseni," kirjeldab Anna Aurelia sõbra lugu. "Kuna tema tervise halvenemisel oli otsene seos toitumisega, hakkasin selle vastu huvi tundma, rohkem valdkonnast lugema ja võtsin ka oma lähedaste menüüd luubi alla," räägib Anna Aurelia. "Nüüd on kodustel filmiõhtutel kartulikrõpsude asemel menüüs paprika- ja porgandiviilud ning iga toidukorra juures midagi rohelist," lisab ta.

## **Maakodus oma Tootsi peenar**

Maakodus on Pillel pisike peenralapp, kus ta kasvatab herneid, tilli, basiilikut, redist, porgandit ja muud taolist, mis kannatab n-ö nädalalõpukasimist, sest maale jõuab ta vaid puhkepäevadel. Lisaks on ka veel mõned õuna- ja ploomipuud. "Oma vili maitseb ikka paremini kui poest ostetu ning mis peamine - sa tead täpselt, kuidas vili kasvanud on ja kuidas töödeldud," lisab Pille.

Asi, mida ta aga suu sisse ei võta, on sibul. "Kui ma süüa heeringat, siis vaid hapukoorega, sibulat ma ei armasta ning kasutan selle asemel küüslauku." Kõige enam armastab ta aga porgandit. "Seda juurikat ma panen küll igale poole, kuhu võimalik," lisab ta. Teine roog, mida on eriti hea talvel teha, on ahjujuurviljad.

**"Kütad talvel ahju kuumaks ning asetad sütele kuumakindla potiga erinevad köögiviljad ööseks küpsema. Kui järgmisel päeval töölt tuled, on parim roog valmis," kiidab ta.**

Anna Aurelia lisab, et tihti valmistatakse ka n-ö eestlaslikke ja vanaema põlletaskust võetud roogasid, nagu näiteks ühepajatoit. "Sellised road, mida on aegade algusest tehtud, maitsevad ikka hästi," ütleb ta. Ka tänane salat, mida ema ja tütar intervjuu ajal köögis valmistavad, pärineb Anna Aurelia vanaemalt. "See on salat, mida ma pakun külalistele ning mis oma värskuse ja hea maitsega on saanud pidude hittroaks," kiidab Pille väärt retsepti.

## **Vanaema Argentina salat - kõikide külaliste lemmik**

Selle salati retsepti on Pille kiivalt varjanud. "Küll on tahetud teada, kuidas seda valmistatakse, aga kunagi ei ole kõik komponendid meelde jäänud. Nüüd aga saavad kõik selle endale selgeks õppida," muigab Pille. Salati nimi on Argentina salat, kuigi koostisosade poolest midagi argentinapärasest sellest välja ei loe.

Kokku on salatis kuus komponenti - värsked õun, keedetud porgand, veisekeel (võib asendada ka lihaga, kanaga), tomat, kapsas ja juust. Kõiki asju pannakse salatisse võrdsetes kogustes ning lõigatakse piklikud ribad. Peale kallatakse hapukoore-majoneesikaste ning maitseks pisut soola, pipart ja sidruni-greibimahla. Kuna salat on natuke magus, võib soovi korral lisada veel veidi suhkrut.

**LAPSELE UNEJUTU  
LUGEMINE PANI**

**Tarvo Kralli**

**MÖTLEMA TERVISLIKULE  
ELUVIISILE**



## **Armastatud näitleja ja tuntud rahvanaerutaja Tarvo Krall muutis kaks aastat tagasi kardinaalselt oma eluviisi - ta hakkas tegema sporti ning tervislikult toituma.**

Kui varem kuulusid Kralli menüüsse enamjaolt tugevad toidud, nagu praeliha kartuliga, pitsa, pelmeenid, ning ära ei öeldud ka friikartulitele ja burgerile, siis praegu on mees hoopis teist meelt. Tema igapäevamenüüs on vähemalt mõni peotäis puu- või köögivilja ja kord nädalas, kui mitte rohkem, võtab ta ette isegi tugevama treeningu. Kohtume Kralliga ühel päikeselisel hommikul, et vestelda pisut tema tervislikust eluviisist ja suurest muutusest ning valmistada ka mõne hea toidu tema uuenenud menüüst.

### **Ratas asendab aeg-ajalt autot**

Praeguseks on mees läbi käinud pika, hariva ja üksjagu vaevarikka tee, et jõuda punkti, kus ta sõidab rõõmuga hommikul 12 kilomeetrit rattaga, et ajada meiega paar sõna juttu, valmistada üht oma lemmikrooga ning pärast sama pika maa koju tagasigi sõita. Tal on selja taga küll pikk sõit, kuid tema näost peegeldub väsimuse asemel hoopis entusiasm. "Auto on mul remondis ja ainuke liiklusvahend ongi ratas, millega oma vajalikud sõidud linnas pean täna ära tegema," ütleb Krall ning lisab, et rattasõit on üks parimaid sportlikke tegevusi, mida ta armastab.

### **Unejutu lugemine muutus raskeks**

Krall, keda eestlased tunnevad kui kogukat meest parimais aastais, võttis paar aastat tagasi vastu otsuse hakata tervislikult toituma ning elama. Põhjus lihtne - tal jäi lapsele unejuttu lugedes võhma väheks.

**"Sellest ma saan aru, et näiteks Mustamäe maja viiendale korrusele mööda treppi minemine väsitab, aga kui ma lihtsa unejutukese lugemise pärast hingeldama hakkasin, mõistsin, et midagi peab ette võtma," meenutab Krall elumuutuse suurt tõuget.**

"Tervislik toitumine ja trenn ei kuulunud minu prioriteetide hulka. Nii palju, kui ma tööga seoses laval liikusin ja mis toidulauale parasjagu juhtus, oligi suuresti minu eluviisiks," nendib Krall.

## Kogu perega tervislikult toituma

Lõplik otsus tervislikult toituma hakata tehti Kralli peres ühiselt. "Läksime kogu perega spetsialisti juurde konsultatsioonile, kus määrati spetsiaalne toitumiskava, mille põhjal oli lihtne ja lõbus uus menüü välja töötada," räägib Krall.

Uue menüüga harjumine võttis aga aega - kadusid rammusad toidud, alkohol ja koos piimaga ka hommikukohvi traditsioon.

**"Kõige raskem on algus. Kui hakkad juba uue korraga harjuma, siis on asi lihtne," ütleb ta.**

Tegelikult lubatakse ka vahel süüa midagi, mis menüüsse ei kuulu. Krall meenutab lõbusalt talle menüü koostanud naisterahva sõnu. "Pattustada ikka võip, aga njaatukene," imiteerib Krall tema lauset.

## Uus menüü toob uued toidud

Nüüd avastab Krall pidevalt uusi toite ja retsepte, mille peale poleks ta aastaid tagasi tulnudki. Mõned neist roogadest on meie köögile omased, aga paljud inspireeritud välismaistest köökidest või segu Eesti ja välisriikide köökidest. Kralli üheks hittroaks ongi itaaliapärase pesto Eesti moodi.

"Kui pesto algkomponentideks on Parmesani juust, basiilik ja oliiviõli, siis mina valmistan nii-öelda eestipärasest pestot, asendades basiiliku meile tuntud karulauguga," avaldab Krall oma retsepti. Harv ei ole ka juhus, kui Kralli hommikuleival võib näha *guacamole*'t, mis valmistatud avokaadost, sidrunist, küüslaugust ja oliiviõlist. Näitleja kasvatab kodus köögiaknal ka erinevaid maitsetaimi, mida ta kasutab peaaegu iga toidu juures. "Potis kasvavat basiilikut, tilli, tüümiani ja sibulat kasutan pea alati toitude maitsestamiseks," lisab Krall.

## Ka tervislik toit võib olla maitsev

Üldjuhul sisaldab Kralli toidukord alati killukese värsket puu- või köögivilja, olgu selleks siis sibulasalat, tomat või õun. "Kui end natukene harida, siis ei ole tervislikult toituda üldse keeruline. Peaaegu igast poest leiab erinevaid värskaid asju, mida kokku sobitades ja katsetades saab valmistada maitsva ja toitva toidu," ütleb Krall. Paar aastat tagasi suure muutuse läbi teinud mees teab, mida räägib.



**“Mõni aeg tagasi oli ka mul arusaam, et kõik, mis on tervislik, on maitsetu. Nüüd tean öelda, et ka tervislik on maitsev,”**

ütleb Krall söögitegemise kõrvale rukolat ampsates ja lisab, et värskus on üldse nende pere toidulaua puhul oluline. Samuti püüab mees ka lisaaineid vältida. Täna kuskussisalatit valmistades keeldub mees puljongikuubikut kasutamast, sest see rikuks rohelse koosluse. Puljongi asendab ta basiiliku ja Vahemere ürdiseguga.

# Retseptid:

## **Kralli guacamole - ideaalne amps leivale**

**1 avokaado  
1 küüslauguküüs  
1 sidruni mahl  
1 spl (oliivi)õli  
soola, pipart**

Koori avokaado, lõika viiludeks ning aseta kaussi, lisa küüslaugupressiga purustatud küüslauk, sidrunimahl ja õli. Püreeri saumikseriga ühtlaseks massiks ja maitsesta vastavalt soovile soola ja pipraga. Saumikseri puudumisel kasuta kahvlit.



## **Kralli värviline kuskussisalat (jagub kuuetele)**

**Salatipõhi:  
klaas kuskussi  
võid  
peotäis kirsstomateid  
200 g mozzarella-juustu  
tugev peotäis rukolat  
2 avokaadot  
maitsestamiseks basiilikut, (oliivi)õli, Vahemere ürdisegu**

**Salatikaste:  
2 spl (karulaugu)pestot (võib olla ka tavaline poest saada olev pesto)  
2 küüslauguküünt  
poole sidruni mahl  
2 spl (oliivi)õli  
basiilikut  
maitsestamiseks soola, pipart**

Salatipõhjaks aseta kaussi kuskuss koos basiiliku ja Vahemere ürdiseguga. Vala peale kuum vesi, lisa tükike võid ja kata kauss kaanega, et kuskuss kuumas vees paisuks. Samal ajal, kui kuskuss paisub, lõika kirsstomatid ja mozzarella-juust parajateks tükkideks, puhasta rukolalehed. Koori avokaado ja lõika parajateks tükkideks. Lisa tomatid, mozzarella-juust, avokaado ja rukola paisunud kuskussile. Soovi korral võib lisada ka linnuliha (kana või kalkun).

Valmista salatikaste. Selleks pressi küüslauk küüslaugupressiga püreeks ning aseta purki. Lisa ülejäänud koostisosad. Keera purgile kaas peale ning raputa, kuni tekib ühtlane roheline mass.

Vala kaste kuskussisalatile, kaunistada kirsstomatitega.

## **Kralli karulaugupesto**

**punt karulauku  
100 g Parmesani juustu  
poole sidruni mahl  
maitsestamiseks soola, pipart**

# Köögika horoskoop

## sügis 2011 - kevad 2012



### **Jäär** (21. märts - 20. aprill)

Sügise hakul võid jäärpäiselt üritada abikaasale brokoli võlusid tutvustada, aga ei pruugi kohata sooja vastuvõttu. Jäta see vaev ja keskendu porgandile, see parandab su kalli kaasa nägemist vähemalt selles osas, et hakata sinu võlusid märkama. Ettevaatust! Kevadel, umbes märtsis-aprillis võib sind tabada vahukoorerünnak, tõrju see tagasi!

### **Sõnn** (21. aprill - 20. mai)

Sügisel on sinus piisavalt visadust köögiviljade abil praeguses kaalus püsida, kasuta see ära. Aasta algul võid ootamatult armuda. Tunned tavapärasemast suuremat kirge punaste köögi- ja puuviljade vastu. Kui silme ees purpursed rõngad vilguvad, on see ainult hea märk - tõenäoliselt on tegemist viilutatud sibulaga. Veebruaris väldi kindlasti peekonit.



### **Kaksikud** (21. mai - 21. juuni)

Oktoobris võid kohata peeglis kedagi endale väga sarnast, kelle nägemine sulle suurt rahuldust pakub. Valmista end selleks kohtumiseks ette. Selleks sobib kõige paremini tandemisõit, roheline salat ja maasikamask. Jupiter liigub märtsis Vaala tähtkujust Kalade tähtkujusse, lõhe liigub põhjast üles ja läänetaevas saab fooliumiläike. Vii need omavahel kokku! Aprill on väga soodne külmutatud köögiviljade sulamiseks.

### **Vähk** (22. juuni - 22. juuli)

Sügistalvel oled mõtlikum, soovid rohkem viibida pliidi soojuses ning keskenduda rohelisele. Vana aasta viimastel päevadel tuleb tõenäoliselt murrang, mereannid toovad su ellu uut värskust ning kevadel avanevad sinu jaoks uued rohekarbid. Mais lisandub keedetult. Või konservina.



### **Lõvi** (23. juuli - 22. august)

Esimeste lumetormidega võid tunda vastupandamatut iha rebida kõigilt kanakoibadelt nahk ning uputada need paprikasse. Joulude ajal tabab sind kummastav letargia, millest võivad sind äratada vaid heledat tooni marjad. Jaanuaris on mõningane oht suhted töökaaslastega üle soolata, ettevaatust Zojaga!

### **Neitsi** (23. august - 22. september)

Pikk vananaistesuvi toob sinu kehasse palju senikogematut. Süütuna näivatesse õhtusöökidesse küünlavalgel murravad jõuliselt sisse idamaised vürtsid, ingver ja sidrunhein. Võid tutvuda kellegi Tomi-nimelisega. Harjud uute gurmeenaudingutega kiiresti ning õpid neist mõnu tundma. Kevadel võib kasvada himu taisele liha järele.



### **Kaalud** (23. september - 23. oktoober)

Rannahooaja lõpul vaed pikalt, kas langetada kaalu või vähendada söömist. Detsembri esimeseks nädalaks oled otsusele jõudnud. Maipühadeks kaalud juba kindlasti vähem ning sööd köögivilju vähem valivalt. Juuni esimesel kahel päeval oled tõenäoliselt lakkamatult õnnelik.

### **Skorpion** (24. oktoober - 22. november)

Oktoobris oled töökaaslaste suhtes veidi mürgine ning puistad ülemääraseid teravusi. Tõenäoliselt teed seda näljatundest, mille saad hõlpsalt kustutada väikeste köögiviljaampsudega. Närimine rahustab närve ning aasta lõpuks leebud ka kolleegide pisiveidruste suhtes. Kevadest on tõenäoliselt oodata järelkasvu, aga oodata tuleb sul sügiseni.



### **Ambur** (23. november - 21. detsember)

Aasta teist poolt alustad aktiivselt ja hämmastud sellest, et paljud su teod lähevad otse kümnesse! Õpid neid serveerima valge veini kastmes, peterselli ja tervisliku oliiviõliga. Uue aasta algul tabad juba vähemalt viiel korral märki ja seda igal päeval, mil lisad toidukordadesse mõne vilja. Veebruaris võid tunda väsimust pekist.

### **Kaljukits** (22. detsember - 20. jaanuar)

Sügisel tunned end kui kits kahe heinakuhja vahel, sest sa ei suuda valida, kas eelistada rukolat või tavalist lehtsalatit. Õnneks toob lahenduse Hiina kapsas. Talvel avastad enda jaoks uued väljakutsed, leiad lähedase inimese, kellega koos uusi taimetoidurestoranide tippe vallutada. Suvi võib, aga ei pruugi kaasa tuua tuusikureisi Alpidesse.



### **Veevalaja** (21. jaanuar - 18. veebruar)

Juba varasügisel varu rohkesti värsket joogivett, sest aasta lõpus tuleb seda ootamatult palju pottidesse ammutada. Sinu vürtsikas ja leemerohke sibulasupp leiab (vähemalt esialgu) tundmatuks jääva kirgliku austaja ning tõenäoliselt ei õnnestu sul oma supist kausitaitki ära süüa. Aga ära heida meelt, kevadvete ajaks on uus suhe juba palju kindlumas voolusängis.

### **Kalad** (19. veebruar - 20. märts)

Joulude ja uusaasta vahel tunned end köögis kui kala vees ning suudad kodused oma ürdise köögiviljapüreega lausa õhku ahmima panna. Sinu valitud tee on õige, jätkka seda, kuid lisa järgmisel korral veidi vähem pipart! Vastu kevadet võib päritud kinnisvara viia sind seitsme maa ja mere taha.



# Köögika auhinnavõistlus

**Hea Köögika lugeja! Sul on võimalus võita oma kööki suure jõudlusega, tark ja mitmekülgne abiline, kui vastad õigesti allpool esitatud küsimustele ning saadad oma vastused hiljemalt 1. oktoobriks aadressile Taevas Ogilvy, Tartu mnt 10, 10145 Tallinn, märksõnaga "Lihtne 5".**

Köögika võistluse auhinnaks on Boschi mitmeosaline köögikombain, mis purustab, peenestab, viilutab, riivib, püreestab, segab ja vahustab. Köögikombain loositakse välja kõigi õigesti vastanute vahel.



**1. Vähemalt mitu peotäit puu- ja köögivilju peaks iga inimene päevas sööma?**

.....  
.....

**2. Kuidas nimetatakse joonist, millel on korruste kaupa välja toodud, kui palju ja mida süüa, et toituda tervislikult ja tasakaalustatult?**

- Toidupüramiid
- Söögiratas
- Roaromb

**3. Kuidas nimetatakse neid ainult taimedes leiduvaid aineid, mis tekitavad täiskõhutunde, aidates meil toitu seedida ning kolesterooli kehast väljutada?**

- Rasvained
- Kiudained
- Magusained

**Minu nimi:**.....

**Minu aadress:**.....

**Minu kontakttelefon või e-posti aadress:**.....

# LIHTNE



# TERVISLIKULT TOITUDA

**Söö 5 peotäit puu- ja  
köögivilju päevas!**



Tervise Arengu Instituut  
National Institute for Health Development

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)