

AED:
Maguskartul
oma aiast
Lk 52–53

KÖÖK:
Talvel teeme
ühepajatoite
Lk 54–55

KÄSITÖÖ:
Meie oma
maavillane
Lk 58–59

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 4 24. jaanuar 2013

iBGStar® TASUTA!

Eripakkumine lapsdiabeetikutele:
ostes 22 karpi BGStar® testribasid saate uudse
iBGStar® glükomeetri kauba peale!

iBGSTAR®i saate kätte Sanofi Tallinna või Tartu kontorist kassatšeki alusel.

Ostes 6 karpi BGStar® testribasid saate 1 karbi testribasid ja
100 INSUPEN Effective 8 mm 31G nõela tasuta.

Ostes 3 karpi BGStar® testribasid saate 100 INSUPEN
Effective 8 mm 31G nõela tasuta.

Kampaania kehtib
01.01.-28.02.2013
Vaata lisaks: www.bgstar.ee

Esindaja Eestis:
sanofi-aventis Estonia OÜ
Pärnu mnt. 139E/2,
11317 Tallinn
Telefon 627 3488

BGStar® ja iBGStar® on meditsiini-
seadmed. Vajadusel lugege kasutusjuhendit
või konsulteerige arsti või diabeediõega.
S.EE.DEV.12.11.04



Vastupidav, kuid küllust armastav inglitrompet

Juuli lõpus sain tuttavalt kolm võrset, kaks neist võtsid juurekesed alla, aga mida edasi teha? Lill on praegu väheldases lillepottis. Lehed näpistasin lühikeseks ning ta on +5° ruumis pimedas. Kuidas selle pistokspojaga edasi toimida?

Vastab

JAAN METTIK

Inglitrompetite paljundamine on lihtne. Lisaks erakordsele ilule on see ilmselt üks põhjus, miks see efektnie taim meie kodudes nii jõudsalt kanda kinnitab. Liiasi on ta oma efektse välimuse kohta üllatavalt vastupidav. Samas, pime ja vaid mõne plusskraadiga paik võib isegi talle, eriti kui tegu on tillukese noortaimena, tõeline ellujäämisproov olla.

Inglitrompetite talvitamiseks on parim paik valge ja u 10 plusskraadiga ruum. Suurt kahju ei tee ka mõned kraadid madalam või kõrgem temperatuur. Sel ajal tuleks kastmisega olla ettevaatlik ning taimed pigem kuivemad hoida, ka väetada pole siis tarvis.

Inglitrompeteid võib ületalve hoida ka tavalisel toatemperatuuril, kuid siis peab mõnevõrra enam kastma. Jälgige siiski, et veest ei piisaks taimede hoogsaks kasvama hakkamiseks. Talvised võrsed jäävad nõrgaks ning need tuleb kevadel kindlasti tagasi lõigata. Kui inglitrompet kaotab puhkeperioodil enamiku oma lehtedest, pole mõtet paanikasse sattuda – see on normaalne ja loomulik.

Uus algus kevadel

Kevade saabudes, märtsis-aprillis, võiks taimed ümber istutada. Valige selleks ruumikas pott ning rammus istutusmuld. Inglitrompetid kuuluvad nende väheste toataimede hul-



ka, kes näevad seda kaunimad välja, mida rikkalikum on nende söögilaud ning mida rohkem nad kasvuperioodil juua saavad. Lahja mulla ja kesise toidulauaga ei suuda inglitrompet kasvatada noori tugevaid võrseid, millelt taim õitseb.

Kevadise ümberistutuse käigus võiks inglitrompetid ka tagasi lõigata. Nõnda hoiate taime sobivas suuruses ning kompaktsena. Sõltuvalt taimede suuruselt ja omaniku soovist võib oksa kärpida isegi tublisti üle poole nende pikkusest.

Kevadel, kui öökülmaoht möödab, võite oma inglitrompetid tõsta õue tuule eest varjatud kohale. Sobiv paik peaks olema soe ja piisavalt päikeseline, kuid sulaselge lõunakaar pole ka hea. Kui suudate taime korralikult hooldada, siis talle seal ehk isegi meeldiks, kuid sellises paigas on väga raske leida piisavalt aega, et kõiki tema nõudmisi rahuldada.

Inglitrompetitel on lopsakas lehestik ja suur janu ning see tähendab, et kuuma ja päikeselise ilmaga kuivavad potid imekiiresti läbi. Pidevas päikesepaistes tuleb teil oma taimi korralikult kasta vähemalt kord päevas, vahel isegi kaks. Ajutine kuivale jäämine lõpeb lehtede ja õite puistamisega.

Kõige parem asukoht taimetele on hommiku- või õhtupäikeses. Eriti mõnus on, kui teie istumiskoht aias

asub õhtupäikeses ja saate taimed selle lähedusse sättida. Inglitrompetite õied lõhnavad eriti intensiivselt just õhtuti ja öösi ning siis on nende läheduses väga mõnus viibida.

Väetist tubastele taimedele

Taimed tuleb tuppa tuua siis, kui ilmajaam esimesi öökülmi lubab.

Kui jätate oma taimed suveks tuppa, leidke neile võimalikult valge paik, kuid ka seal tuleb kastmise ja väetamisega hoolas olla. Viletsa niinaesisega pole neilt lopsakat kasvu ja õitsemist loota.

Sügisel, septembris-oktoobris jätke taimed talvepuhkusele. See tähendab, et lõpetage väetamine ning piirake kastmist kuni järgmise kevadeni.

Lisaks inimestele meeldivad inglitrompetid ka kahjuritele. Eriline lemmik on ta kasvuhoonekarilastele, mistõttu tuleb uusi taimi hankides alati hoolega jälgida, et te ühtki pahalast enesele koju ei tooks. Kui märkate taimel karilasi, jätke ta pigem ostmata, sest hiljem kodus on nendega väga raske võidelda.

Peale karilaste söövad inglitrompeteid meelsasti ka kedriklestad ning lehe- ja isegi villtädid. Kui teie taim on langenud selliste pahalaste rünnaku ohvriks, ei jää muud üle, kui võtta appi taimekaitsevahendid.

Õied nagu meritähel

ASTRID LEPIK

Kaugelt Aafrikast pärit stapeeliad sobivad nii kuiva õhuga kontoriruumi kui algaja aedniku aknalauale.

Stapeelia (*Stapelia*) perekonda kuulub umbes 50 liiki sukulentseid mitmeaastaseid taimi, kes kasvavad kuiva kliimaga troopilises ja subtropilises Aafrikas. Taimeperekond sai oma nime XVII sajandil elanud arsti ja botaaniku Johannes van Stapeli järgi.

Tähekujuliste õite kauni välimuse tõttu on stapeelia saanud rahvapärased nimetused ordenilill ja ordenitähel, iseäraliku ja ebameeldiva lõhna tõttu kutsutakse teda aga ka raipelilleks (ingl k *carrion flower*).

Kaunite, meritähete meenutavate viietipuliste lamedate õite läbimõõt võib olla olenevalt liigist kuni 25 cm. Õite värvus ja muster varieerub liigiti. Purpurpunastes toonides õied on sageli kaetud sädelevate karvadega.

Õis püsib taimel mitu päeva. Selle imal ja ebameeldiv, roiskuvat liha meenutav lõhn on tugevam õhtu hakul. Stapeeliad õitsevad enamasti suve teisel poolel, sobivates tingimustes ka muul ajal. Õied arenevad noortel võrsetel.

Püstised neljakandilised varred on 10–60 cm kõrgused, mahlakad ja hambulised.

Toataimena on rohkem levinud suureõieline stapeelia (*S. grandiflora*), kirju stapeelia (*S. variegata*) ja hiidstapeelia (*S. gigantea*).

Hämaral aknalaul ei õitse

Stapeeliaid on lihtne kasvatada, nad on vastupidavad ega vaja erilist poputamist.

Kasvukohaks sobib nii ida-, lääne- kui lõunasuunda avanev aknalaud. Seal jagub taimetele piisavalt valgust, et õitseda ja säilitada nägus välimus.

Liialt hämaras (näiteks põhjasuunda avaneval hämaral aknalaul) venib taim välja, muutub helehoheliseks ning õitseb vähe või üldse mitte.

Kuigi stapeeliad armastavad valget kasvukohta, on nad tundlikud varakevadise ereda päikese suhtes, mis muudab varred punakaks.



Meritähete meenutavad õied on ilusad, aga ebameeldiva lõhnaga.

Vahela jäänud kastmiskorrad ei tee sukulentsele taimel märkimisväärt kahju, ent ülekastmine ja läbivettinud muld soodustavad mädanike teket ja taim võib hukkuda.

Kastmiskordade vahel laske mullal kuivada. Suvel kastke rohkem, talvel vaid nii palju, et lihakad varred krimpsu ei tõmbuks. Talvisel puhkeperioodil võib temperatuur olla madalam, u +12°.

Väetist vajab stapeelia minimaalselt. Kasutage kaktuseväetist, lahustage tavalisest poole lahjem.

Varrepistikutest uusi taimi

Ümber istutage stapeelia siis, kui taim ei taha enam potti ära mahtuda. Parim aeg selleks on kevad.

Sobiv muld on kerge, vett hästi läbi laskev ja mitte liialt toitain-

terikas. Selle võib osta poest (kaktustele jt sukulentsetele taimedele mõeldud istutussegu) või ise segada (nt sõelutud kompostmullast ja liivast).

Kuna stapeeliatel on väike juurekava, istutage nad laia madalasse potti. Liigniiske keskkonna vältimiseks pange poti põhjale drenaažikiht kergkruusa või jämedamat liiva.

Paljundada saab stapeeliat jagamise teel või varrepistikutega. Viimaste lõikamiseks valige tugevamad ja jässakamad varred. Enne juurutamist laske lõikepindadel korralikult kuivada. See stimuleerib juurte teket ja ei lase pistikuil mädanema minna.

ASTRID LEPIK

www.aialeht.ee

Bataat

kodukasvuhoonest

HELI KUUSK

Prisked bataadimugulad poeetil ahvatlevad proovima, kas õnnestub neid ka ise kasvatada. Õnnestub!

Olen oma aiamaal bataati ehk maguskartulit (*Ipomoea batatas*) kasvatanud umbes viis aastat. Esimesed katsetused olid üsna konarlikud, sest infot oli võõramaise kultuuri kohta vähe.

Asi algas sellest, et nägin Kuresaares toidupoes müügil huvitavaid mugulaid. Muidugi tekkis mõte, et prooviks neid kartuli sugulasi ka ise kasvatada.

Esimesel aastal panin mugula otse kasvuhoonesse mulla sisse. Ta istus seal paar kuud, ilma et mingit elumärki oleks näidanud. Suve lõpu poole ajas võrsed siiski välja ja jõudsin lehed ära näha. Järgmisel kevadel oli mul selle tegelase kohta infot juba väheke rohkem.

Kassitapuliste sugukonda kuuluv bataat on pärit Lõuna-Ameerikast. Aasia ja Ladina-Ameerika maades on ta üks põhilisi toiduaineid. Söödavad on ka noored võrsed ja lehed. Soojas kliimas saab bataadilt saaki juba 4–6 kuud pärast istutamist.

Jahedas Eestis sellelt ilusalt ja maitsevate mugulatega taimelt eriliselt saaki loota pole, sest ta vajab kasvuks pikka sooja suve.

Soojanõudlikku bataati saab meil kasvatada vaid kasvuhoones, veel parem, kui kasvumaja on köetav. Külma ei talu ta üldse.

Siiski tasub ära proovida, kuidas maitseb isekasvatatud maguskartul. Vahe poest ostetud bataadiga on märgatav! Põhjamaa oludes kasvanud mugulad on tunduvalt teravama ja erguma mekiga. Lisaks on nad täiesti värsked. Ka mugulate värvus on tugevam. Poebataadiga ei anna võrreldagi.

Bataadi maitse on naljakalt magus, esialgu väga harjumatu. Nagu kül mavõetud kartul. Aga iga uus maitse ongi algul võõras, mõne aja pärast võib aga meeldima hakata. Mulle näiteks meeldib bataat praetult, keedetult aga alla ei lähe.



Eestis kasvanud bataadimugulad. Meie kliimas nad oma täit suurust ei saavuta.



Noor bataat. Kasvades muutub taim aina lopsakamaks ja kipub kasvuhoones laiutama.

Bataati võib keeta, praadida, hautada, kasutada küpsetistes. Mugulatest saab isegi krõpse teha nagu harilikust kartulist. Bataat sobib retseptides asendama kõrvitsat.

Alustama peab kevadtalvel

Bataadi kasvatamiseks tuleb kõigepealt leida toidupoest paraja suurusega (hiiglaslikud ei sobi, ei mahu kasvupotti) mugulad. Soovitatav on need osta eri aegadel, sest mõni

partii võib olla töödeldud idanemisvastase preparaadiga. Eri partii mugulaid kasutades on suurem tõenäosus, et mõni õnnestub ka kasvama saada.

Poest toodud mugul tuleb korralikult puhtaks pesta ja seejärel mitu tundi leotada, et eemaldada kasvu pärssivad ained. Leotamine soodustab ka idanema minekut.

Nüüd on vaja potti, liivasegust mulda ning mugul sinna sisse pista. Soovitusi mugula asetamiseks on



Vees idandamine. Hambaorgid hoiavad mugula ülemist osa vee peal.

mitu: jätta pool mullast välja; pista mulla sisse püsti või pikuti; katta üleni mullaga. Minul on õnnestunud mugul kasvama saada kõige kiiremini nii, kui olen ta pikali liivasegusesse mulda pannud ja pealt kergelt katnud.

Tõusmed võivad väga ruttu üles tulla, samas võib mugul istuda mullas mitu kuud. Esimene kord ootas kolm kuud. Aeg-ajalt kontrollisin, on nad seal mulla sees ikka elus. Lõpuks tulid võrsed välja. Vahel võib mugul ka ära mädaneda.

Mõnikord olen mugulad mulda pannud juba jaanuaris, märts on aga kindlasti viimane aeg seda teha. Seega tuleb alustada väga varakult. Potid mugulatega peavad olema sooja kohas puupliidi, ahju või radiaatori läheduses.

Võsudest lõikan pistikud

Bataadikasvatamise piirkondades mugulaid üldjuhul maha ei panda, see oleks toidu raiskamine. Istutatakse varrepistikutest kasvatatud istikud.

Teen seda ka ise. Asetan mugula püstiselt rohkem kui poole ulatuses veepurki ja torkan hambatikud võrdsete vahedega sisse. Tikud hoiavad mugula ülemist osa veest väljas. Nüüd jääb vaid oodata, millal mugul idanema läheb ja lehekesed välja ajab. Alati ei pruugi see õnnestuda, sest kõik mugulad ei hakka idanema.

Hoian purki sooja kohas ja vahetan kindlasti vett, sest muidu läheb see roiskuma.

Kui olen mõne mugula idanema saanud ja juba esimesed võrsed il-

muvad, võin kergemini ohata, sest siis on sisuliselt pool tööd tehtud ja raskem osa möödas.

Mõne aja pärast, kui võrsed juba pikkust viskavad, saab hakata pistikuid võtma. Lõikan väätidest 20–30 cm pikkused jupid, mille küljes on neli lehte, ja pistan kolmveerandi ulatuses märja mulla sisse. Varsti on neil juured küljes. Ma ei suutnud algul uskuda, et nii lihtne see ongi.

Tavaliselt on olnud kevad juba sealmaal, et olen võrselt lõigatud varrejupid kohe kasvuhoones mulda pistnud. Aga kui seda veel teha ei saa, panen nad eraldi pottidesse kasvama ja sobivat aega ootama.

Pistikuid tuleb regulaarselt kasta, kuni nad kasvuhoo sisse saavad. Vahel olen varrejupid ka otsapidi vette pistnud, oodanud juured ära ja alles siis mulda pannud.

Istikute tegemine tuleb ette võtta varakevadel, kui päikest on juba rohkem. Kui hakata varem potikeses bataati ette kasvatama, tuleb kasutada lisavalgust.

Viimasel ajal olen teinud nii: kui leian poest sobiva suurusega mugulad, panen ühe mulda ja teise tikudega vette. Eks siis näeb, kumb enne kasvama läheb. Kui üldse läheb – seegi võimalus on olemas.

Eelmisel aastal oli mul kümme-kond taimet: üks mugulast kasvatatud ja ülejäänud pistikutest pandud.

Bataat kasvatab lopsaka puhmiku, millest hakkavad igasse kanti roomama väädid. Neid võib käega suunata, et taim kasvuhooes liiga laiutama ei hakkaks.

Lamandunud väädid ajavad sõlmekohast juured alla ja hakkavad mugulaid kasvatama. Tuleb jälgi-

da, et neid üles ei tõmbaks. Juurte tekkimiseks peab väätide all olev muld olema niiske.

Kasta tuleb bataati korralikult, kahe kastmiskorra vahel peab muld saama aga läbi kuivada. Eri- list hoolt bataat kasvu ajal ei vaja. Tuleb vaid kasta ja võrseid suunata, kui ruumi on vähevõitu. Puhmik kasvab niivõrd tihedaks, et lämmitab umbrohu.

Võrsed võivad kasvada 4–5meetriseks, aga ei ole mõtet neid nii pikaks lasta. Väädid tuleb tagasi lõigata, et taim saaks oma jõu kulutada mugulate kasvatamisele.

Näriliste maiusroog

Lihakad risoomid jämenevad piklikuks mugulateks. Meie kliimas nad lõplikku suurust ei saavuta ning meenutavad välimuselt väljaveninud sardelli.

Hiiirtele, mügridel ja teistele närilistele maitsevad magusad mugulad väga. Esimesel aastal saingi vaid tükikesi, mis närilistest alles jäid. Järgmisel aastal olin juba targem ja panin mürki. Nii sain lõpuks ka ise proovida, kuidas võõramaine köögivili maitseb.

Mugula värvus oleneb sordist, neid on lillaka, kollaka, punaka ja oranži koorega. Mida tumedam sisu, seda tugevam maitse.

Kasvuaeg üheksa kuud

Et saaki saada, tuleb bataati meie oludes kasvatada vähemalt üheksa kuud. Parim temperatuur kasvuks on 20–25°. Mida soojem on, seda kiiremini nad kasvavad. Temperatuur ei tohi langeda alla 15°, siis jääb kasv seisma. Kui kraadiklaas langeb alla 10°, võivad taimed hukkuda.

Tavaliselt võtangi mugulad siis üles, kui külm on pealsed hävitanud. Hoian neid külmkapis, kuigi seal lähevad nad veelgi magusamaks.

Kuna mugulad ei kasva meil täissuuruseks, siis kaua nad ei säili. Mullu viskasin viimase ära detsembris, sest see oli hallitama läinud. Kui õnnestuks ise kasvatada suuri mugulaid, siis neid tuleks säilitada nagu porgandit liivas.

Mina ei ole Eesti aiaärides bataadiseemet näinud. Nii piirduvadki minu katsetused vaid toidupoest ostetud mugulatega.

Ühepajatoit ja aedviljapirukad

REPRO

Talvine ühepajatoit lihaleemes keedetud porgandi, kaalika, kapsa ja kartuliga maitseb hästi ning on tervislik.

Vähese lihaga aedviljatoit varustab meie organismi kiudainete, vitamiinide, mineraalainete, süsivesikute, rasvade ja valkudega. Rohkes vees valmistatud toit annab liiksaks mõnusa puljongi. Tihti juhtub aga nii, et kui liha ära söödud, jääb suur hulk aedvilja niisama seisma. Sellest saab järgmisel päeval väikesetäiendusega siiski uue isuäratava toidu, kui praete juurde vorsti või sinki, lisate keedetud makarone ja ube. Samuti võite keedetud aedvilju tarvitada pirukatäidiseks. Küpsetamiseks ei kulu palju aega, kui valmistate pärmiga kiirtaina või kasutate ostateud lehttainast.

Ühepajatoitu ei pea tingimata suures potis keetma. Väiksema koguse valmistamiseks sobib hästi ka sügav pann, millel toit valmib kiiresti. Kahjuks ei saa siis leent kõrvale rüüpanemiseks.



Vahelduseks annab ühepajatoitude erilise maitse kondiga soolaliha, kuigi tarvitada võib iga liiki liha, ka suitsuliha.

Tavaline ühepajatoit

- ca 500 g värsket sealiha (väike koot, aba- või rinnatükk)
- 1 kaalikas
- 4–5 porgandit
- ¼–½ valget peakapsast
- 8–10 kartulit

- 1 sibul
- soola
- musta terapipart
- peenestatud rohelist peterselli
- sibulapealseid

Pange pestud lihatükk rohke veega keema. Kui leeme pinnale tekib vaht, eemaldage see ja keetke liha poolpehmeks. Siis lisage kooritud sibul, terved või poolitatud porgandid ja viiludeks lõigatud kaalikas, soola ja mõni pipratera. Veidi hiljem pange keema kapsalohud. Kõige viimaseks lisage terved või poolitatud kartulid.

Jälgige, et juurviljad oleks parajalt pehmed ja et muredad kartulid ei hakkaks lagunema. Ülearu keedetud aedvili ei maitse enam hästi. Andke valminud toit lahti lõigatud lihaga võimalikult kiiresti lauale. Kastmeks tõstke kaussi kulbitäis tulist keeduleent, millele lisage peenestatud sibulapealseid ja peterselli, soovii korral ka peenestatud küüslauku.

Maitserohelisega keeduleent võib serveerida puljongitassides. Järelejäänud aedvili tõstke vahukulbiga vedelikust välja ja paigutage külma.

Teise päeva ühepajatoit

- ca 500 g keedetud aedvilju
- 100 g vorsti, sinki või suitsuliha
- 200 g makarone (sarveski või teokarpe)
- 1 purk valgeid aedube (240 g)
- 1 sl rasvainet
- 1 sibul
- 2 tl punet või aed-liivateed

Peenestage sibul, kuumutage õlis või muus rasvaines klaasjaks, lisage vorsti- või lihakuubikud ja praadige segades



kõik kiiresti läbi. Lisage väiksemaks tükeldatud kapsas, porgand, kaalikas, kartul ja vedelikust nõrutatud oad. Kuumutage kaane all. Eraldi nõus keetke soolaga maitsestatud vees makaronid, kurnake ning lisage toidule. Maitsestage ürtidega ja segage kõik ühtlaselt läbi.

Kui kasutate konservubade asemel kodus varem keedetud aedube, lisage soojendamisel pisut kuuma vett – siis kuumeneb toit kiiremini ja ühtlasemalt ning sellega väldite ka kõrbemist.

Ühepajatoit pannilt

- 2–4 viilu soolapekki või lăbikasvanud ribiliha
- 1 kl kuuma vett
- 2 porgandit
- 4 kaalikaviilu
- 4 kapsalehte
- 2–3 kartulit
- soola

Valage suuremale paksupõhjalisele pannile vesi, lisage lihaviilud ja katke pann kaanega. Koorige ja poolitage porgandid, asetage keema tõusnud lihale, siis koorige kaalikas ja pange viilud pannile. Tervelt kapsapealt murdke lehed, lõigake rootsukoht õhemaks. See, et leht pead koorides rebeneb, ei oma tähtsust. Enne kui need pannile panete, tõstke haudunud lihaviilud kaalikate-porgandite peale. Katke pann uuesti kaanega. Koorige

kartulid, lõigake pikuti lapikuteks poolteks ning asetage pannil olevatele kapsalehtedele, maitsestage soolaga. Vajadusel lisage pisut vett. Selleks ajaks, kui olete kartuli- ja kaalikakoored ära koristanud ja laua katnud, ongi toit valmis.

Kiirelt valmistatavad pärmitainapirukad aedviljaga

Tainas

- 300 g nisujahu
- ½ kl vett
- 50 g pärimi
- ½ kl õli
- 1 muna
- ½ tl soola
- 1 tl suhkrut

Täidis

- ca 400 g keedetud aedvilju
- 1 sibul
- 2 sl võid
- 2 keedetud muna
- ½ tl jahvatatud musta pipart

Segage pärm leige veega, lisage sool, suhkur, muna ja õli ning lõpuks jahu. Puulusikaga jõuliselt segades saate pehme, pealt sileda taina, mida pole vaja sõtkuda. Asetage tainas kaussiga 30 minutiks külmkappi. Kauemaks ärge jätke. Sellisest pärmitainast sobib küpsetada nii suurt plaadipirukat kui ka väikseid piru-



kaid. Seni, kuni tainas kerkib, valmistage täidis.

Koorige ja hakkige sibul peeneks ning kuumutage pannil väheses võis klaasjaks. Peenestage ühepajatoidust järele jäänud aedviljad – porgand, kapsas, kaalikas ja kartul. Pange need pannile sibulate juurde, lisage ülejäädud või. Kuumutage täidis korralikult läbi ja tõstke jahtuma. Hakkige keedetud munad, lisage täidisele ja maitsestage pipraga. Kui tundub, et aedvilju on täidise jaoks napilt, võite natuke lisada keedetud riisi. Ka võite hautada lisaks veel mõne sibula või ühe porru või võtta rohkem keedetud mune.

Pärast pirukate vormimist määrige need lahtiklopitud munaga ja pange kohe ahju. Küpsetage keskmises kuumuses u 12 minutit.

KADRIN LINNA

HÜVA NÕU

Aeg kontrollida talvevarusid

Nüüd mil talve selgroog murtud – tönisepäev seljataha jäänud ja küünlapäev tulekul –, on aeg kontrollida talvevarude säilitamise panipaiku.

Külma- ja sulaperioodi vaheldumise mõju ulatub ka keldrisse. Hea kui soojakraadide puhul saab ruume tuulutada ja pakase tulekul õhuavad hoolikalt kinni panna. Tihtipeale ei reageerita ilmamuutusele nii kiiresti kui vaja ja siis ongi häda käes. Keldritööd võtke ette, kui suur külm on taganenud.

Püsiva temperatuuriga ruumis on hoitingimused paremad, kuid sealgi peab aeg-ajalt korrastustööd tegema.

Nii või teisiti mõjutab säilimist ka saagi kvaliteet. Vihmasel sügisel koristatud saak on tavalisest enam riknemisohus, mistõttu peab selle seisukorda sagedamini kontrollima ja riknema hakanud viljad välja sorteerima. Novembris-detsembris alanud õunte häving saab õige hoo sisse jaanuaris, seepärast peaks ter-

ved viljad nüüd kiiremas korras ära tarvitama.

Õhukindlalt suletud purgidki vajavad ülevaatomist. Kui mõnel neist on hallituskord näha, ei tohiks neid väljavalamiseks avada hoiuruumis. Eriti halb on selline tegevus juhul, kui samas hoitakse lahtisi soolamis- ja hapendamisnõusid.

Kui kapsatunnis on hapendusvedelikule tekkinud hall kirme, vajab see eemaldamist. Ka tuleb keeva veega puhtaks pesta nii kapsaste peal olnud riie, kaas kui ka vajutis. Jääb aga hapendusvedelikku väheseks, põhjustab see kapsa riknemist. Selle vältimiseks valage juurde 1–2% soolalahust.

Kurkide hapendamise nõud tuleb samuti kontrollida – ega hapukurki võttes pole mõni neist jäänud vedelikust otsapidi välja. Niisugune üksik vili hakkab õhu käes roiskuma ning võib üsna ruttu ülejäädud nõutäie ära rikkuda.

Temperatuuri kõikumisest ligaseks muutunud säilituskapsa pealmised lehed tuleb ära lõigata. Peakapsa toiduks tarvitamisel pole mõtet pead poolitada, välja arvatud

juhul, kui soovite seda salatiks riivida. Lõikepind hakkab võrdlemisi kiiresti riknema. Poolitatud või neljaks lõigatud kapsas katke toidukilega ja asetage külmikusse.

Kui suuremat kapsast lehthaaval toiduks võtta (hautise, supi või ühepajatoidu valmistamiseks), säilib väiksemaks kooritud kapsapea ilma kadudeta.

Kui koorides märkate plekilisi kartuleid, on vaja säilitussalv läbi sorteerida ja riknemistunnustega mugulad eemaldada.

Külmanäpistusest magusaks muutunud kartulite maitse paraneb, kui neid enne tarvitamist paar päeva toatemperatuuril hoida. Ka peaks niisugused kartulid külma veega keema panema.

Kartuli ebaloomulik magus maitse taandub ka siis, kui lisada keeduveet veidi äädikat.

Plekkidega porgandid ja kaalikad puhastage, lõigake kuubikuteks ning pange tarvitamiseni sügavkülma.

Kasvama hakanud sibulaid ajatage aknalaua roheline saamiseks.

TARGU TALITA

Õdus õhtu pähklite seltsis

Pähklid kuuluvad pimedas ja külma aja mõnususte hulka. Neid on tore pikkadel kodustel õhtutel näksida näiteks koos juustu ja kuumade jookidega.

Pähklid sisaldavad rohkesti kasulikke rasvhappeid, B- ja E-vitamiini ning kiudaineid. Säilitage pähkleid jahedas pimedas kohas, et neis sisalduvad rasvad lagunema ei hakkaks.

Pahatihti esineb tänapäeva inimestel pähklite suhtes allergiat. Seda asjaolu ei tohiks unustada ka siis, kui kavatsete pähkleid küpsetistes kasutada.

REPRO



Maapähklid ei ole tegelikult pähklid, vaid hoopis Lõuna-Ameerikast pärit kaunvilja seemned. Maapähkleid süüakse niisama, kuid need sobivad hästi ka küpsetistesse. Tunatud tooted on ka maapähklivõi ja -õli.



India pähkel ehk kašupähkel on tegelikult samuti pärit Lõuna-Ameerikast ning tal on valged, ovaalsed

või pirnikujulised ebaviljad. Kauplustesse jõuavad need juba kooritult. India pähkel sobib hästi broileriroogadesse ning salatitesse, ka küpsetistesse, samuti on selles vähem rasva kui teistes pähklites.



Kreeka pähkel, mis kujult aju meenutab, on suurepärase maitsega vili, mis sobib niisama maiustamiseks, kuid on asendamatu ka salatites ning magustoitutes. Samuti sobivad Kreeka pähklid hästi juustude kaaslasteks.



Sarapuupähkel leiab kasutust küpsetamisel, salatites ning magustoitutes. Sellest jahvatatud jahu kasutatakse nisujahu asemel eriti hõrkudes kondiitritoodetes.



Pistaatsiapähkel jõuab meieni Kesk-Aasiast ja Lähis-Idast ning selle vili meenutab mandlit. Koorituna on pistaatsiapähkel roheline, sisaldab rohkelt õli ning on üpris maitsev. Pistaatsiapähkleid müüakse kaupluses nii koorituna kui koortega, sageli ka soolatuna. Kasutamist leiavad nad samuti küpsetistes ja magustoitutes, eriti jäätise lisandina.



Pekaanipähklid kasvavad Indias, Hiinas ja Ameerikas ning meenutavad väliskujult Kreeka pähkleid. Maitse on veidi magus ning nad sisaldavad olulisel määral tsinki ning B₁-vitamiini. Nad on hinnatud lisandainete, muffinite ning pirukate valmistamisel, peekaanipähklipirukat peavad ameeriklased oma rahvustoiduks. Rõstituna on meeldiv lisand müslile ning magustoitule.

Õuna-pähklikompott

- 500 g õunu
- 2 dl naturaalselt õunamahla
- 1 dl jämedalt purustatud India pähkleid
- 1 kaneelipulk
- 1–2 tähtaniisi
- 1,5 dl suhkrut
- 1 sl sidrunimahla

Koorige õunad, eemaldage südamik ning lõigake viiludeks. Lisage õuntele kõik teised ained, välja arvatud sidrunimahla. Keetke kaane all tasasel tulel umbes 20 minutit vahetevahel segades.

Eemaldage keedusest tähtaniisi ja kaneelipulka ning lisage sidrunimahla. Võtke tulelt, jahutage toatemperatuurini. Serveerige koos juustuga või röstsaiaga.

Üleküpsetatud brii

- 200 g briijuustu
- 5 sl nisujahu
- 1 muna
- 1 dl riivitud sarapuupähkleid
- võid praadimiseks
- jõhvika- või vaarikaželeed serveerimiseks

Valige võimalikult kõva juust. Lõigake külmkapist võetud juust neljaks. Kastke juustupalad esiti jahusse, seejärel lahtiklopitud munasse ning lõpuks riivitud pähklimassi. Küpsetage pannil igast küljest kaunilt kuldseks. Andke lauale koos magusa marjaželeega.

Allikas: Maaseudun Tulevaisuus, 23. nov 2012

Mis on MuS?

PILLE HERMANN

Kas teadsite, et Eesti muuseumide veebivärv võimaldab huvilistel tutvuda muuseumide infosüsteemiga MuS liitunud muuseumide kogudega?

Piisab vaid sisestada otsingumootoris muis.ee, kui võibki kodust lahkumata süüvida muuseumide kogudesse.

Museaalidega tutvumiseks saab kasutada otsingut või sirvida kogusid muuseumide järgi. Kuigi tegu on veel värske ning üha täieneva

keskkonnaga, on siin piisavalt uuendustamist neile käsitöömeistritele, kes tunnevad suuremat huvi kinnaste vastu.

Otsingu alustamisel saab määratleda, kas soovitakse näha vaid neid objekte, mis on pildi ja kirjeldusega või kõiki märksõna alla sisestatud esemeid. Lisaks sellele saab infot tehnika, materjali ja värvuse kohta. Peale selle veel numbr- ja tähekombinatsioonid, mis on vajalikud inimestele, kes museaalidega iga päev tegelevad.

PILLE HERMANN



Kõige põnevam on lugeda kinnaste legende. Näiteks: mesimarja muster, kootud omakedratud lõngast. Kindad kodus Olga Kondratjeva 1986. aastal. Kinda kirjeldus: labakindad, villasest kahekordsest lõngast, parempidikoos. Mustale põhitoonile on valge, roosa, kirsipunase ja roheline lõngaga sisse kootud marjaoksa meenutav muster. Soonikkoeline (2 parempidi, 1 pahempidi) pära algab 10 musta silmusereaga, seejärel vahelduvad viis korda 1 roheline ja 1 must silmarida, järgneb 6 musta silmarida. Pöidla välisküljele kootud üks marjaoksa, siseküljele kootud tähnilises kirjas (1 must, 1 roheline). Museaali digitaalse kujutise kasutamisel ei tohi unustada ka viitamist muuseumi kogule, nii tuleb nende kinnaste puhul märkida: labakindad, ERM B 171:3/ab, Eesti Rahva Muuseum. www.muis.ee/portaal/et/museaalview/619241



Kõige tüüpilisem oli Eestis kirikinas. Ornament kattis tervet pinda, sarnase mustriga oli sageli kootud ka põial. Kindad kootud kahekordsest villasest lõngast. Põhi lambavalge, muster potisiinine. Mustriks on kaheksaharulise tähe motiiv, mis on ühendatud kahekordse lihtvõrestikuga. Kindad, ERM 9/ab, Eesti Rahva Muuseum. www.muis.ee/portaal/et/museaalview/521400



Suuremate mustrite korral võis põial olla ka teise mustriga. Kinnas on Vene rist kirjaga. Värv: lillesinine (poest ostetud). Kogutud Karksist Kiisa talust. Kindad, ERM 4131/ab, Eesti Rahva Muuseum. www.muis.ee/portaal/et/museaalview/562790

Maavillase konkursi tulekul

PILLE HERMANN

2013 on kultuuripärandi aasta. Teema-aasta eesmärk on viia kultuuripärandi temaatika laiemalt avalikkuseni – teadvustada, et kultuuripärand puudutab ühel või teisel moel meid kõiki ning on väärt säilitamist ja väärtustamist.

Kultuuripärandi aasta juhtlause mõte on: pärijata pole pärandit ehk pärandi hoidmisel tuleb mõelda eelkõige sellele, kuidas me seda teeme ning kellele seda säilitame.

Kultuuripärandi aastast ei jää kõrvale ka käsitöölised, nendele saab tänavune aasta olema soe ja mõnus ning õige villane. 2013. aasta konkursiteemaks kuulutas Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liit "Eesti-maa-villane", mille eesmärk on väärtustada toorainena Eesti oma maavillast.

Traditsiooniliselt toimuvad konkursi raames koostöös Eesti Rahva Muuseumiga õppepäevad, et koguda inspiratsiooni muuseumi varasalvedes leiduvast, küsida nõu oma ala ekspertidelt, teisalt panna konkursil osalejaid oma töö kavandamisel kaasaegselt mõtlema. Esimene õppepäev oli 12. jaanuaril Tartus, kus tähelepanu all sõbad, interjöörihnikad, kampsunid, sukad, kindad. 1. märtsil korraldab Anu Raud huvilistele meistriklassi Tallinnas.

Liivi Soova sõnas õppepäeva avades, et vill materjalina on teada-tuntud, meie eesmärk on maavillast edasi arendada, kasutada seda tänapäevases kontekstis.

Käesolev konkursiaasta on alles alguses, kuid Eesti Rahvakunsti ja



Paistu ja Tarvaste kandile on iseloomulik vöökirjaline sukk, mis paneb kaasaja inimesed muigama. Vöökirjaline osa on kootud hästi lai, kandmise ajaks topiti see heinu või õlgu täis. Teadupoolest oli ju jämedate jalgadega naine ihaldusväärne – jaksas talus palju tööd teha.

Käsitöö Liidu esimees Liivi Soova suunas pilgu juba 2014. aastasse, mil käsitööliidu loomisest saab 85 aastat. 2014 on meistrite aasta, siis kutsutakse maakondi üles tunnustama oma ala meistreid. Samal aastal on maakondades meistrite näitused, mille põhjal valmib kataloog meistritest ning nende töödest.

Käivitumas on mentorprogramm – Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liidul on võimalik maakondadesse saata õpetajate õpetajaid. Esimesel aastal

on koolitustel tähelepanu all, kuidas korraldada näituse meistrite tutvustamiseks. Käsitööliit on seadnud üheks sihiks elukestva õppe, alates järelkasvu toetamisest kuni täienduskoolituse kaudu täiskasvanute oskuste arendamise ja täiendamise.

Sõbad ja tekid

Sõbad ja suurrätid olid kehakatted, mis pidid kaitsma külma ja vihma eest. Vaike Reemann, kes neid



Setu sukkadel ei olnud kanda. Küll jalga kannu ise üles leiab, ütlesid setud.



Vaibamustri tegi populaarseks ajakiri Taluperenaine, kus see avaldati 1930. aastail.



Jüri kirisukad kooti mitmes jaos – esmalt tagumine osa, siis ristipidine kiil vahele, seejärel esiosa ning kõige lõpuks laba.

õppepäeval tutvustas, soovitas konkursil osalejatel mõelda materjali peale mitmest küljest. Ei saa mõelda minna emotsioonist – villane on nii mõnus ja soe –, kuid ei tohi ka unustada, et valminud esemel peab olema otstarve.

Nii näiteks on Viljandimaale iseloomulikke viie lõnga tekke, mis pikkupidi pooleks murti ning pikuti õlgadele võeti. Suvel kanti seda kaasas vihma kaitseks, nii nagu tänapäeval on inimesed harjunud kandma kaasas vihmavarju või keepi.

Hiiumaal olid sõbad jalgadepoolses osas 30–40 cm tagasi keeratud ning külgedelt kokku õmmeldud – nii sai magamise ajal jalad

sooja soppi pista ning need ei külmetanud.

Hiiumaale on tüüpilised riideribadest, harvem kangalõime otstest tehtud narmastega, nn nukkudega tekid. Lambamustale või ruudulisele sõbale kinnitati ribadena või korrapäratult u sõrme pikkused ning kahe sõrme laiused riideribad – nukud, mis katsid kogu vaiba pinda. Nukkudega vaip kuulus rikka pruudi kaasavarasse. Magamisasemel jäeti nukkudega pool väljapoole.

Sellised vaibad olid väga raske, kuid ka väga soojad – nende all olevat võinud talvisel ajal kütmata kambriski magada.

Need tekid on näide tolleaegsest taaskasutusest ning ökoloogi-

TASUB TEADA

Konkursi “Eesti-maa-villane” tingimused

- Autor võib esitada kuni kolm tööd.
- Töö ei tohi olla varem eksponeeritud, avaldatud või müügiks toodetud. Oodatud on tööd, mille valmistamisel on kasutatud maa-villast materjali (villa, heiet, lõnga jne).
- Soovitav on töö sidumine paikkondliku eripäraga (traditsiooniline tehnika, legend, muistend, mälestis jms). Oodatud on nii traditsioonidel põhinevad uued käsitööesemed kui ka neist inspireeritud tänapäevased praktilise disaini lahendused.
- Võistlustööd tuleb esitada hiljemalt 15. maiks 2013 Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liitu. Parimaid töid eksponeeritakse Eesti Käsitöö Majas 11. juunist 1. juulini 2013. Täpsem info: www.folkart.ee.

lisest mõtlemisest, sest riidetükid saadi Kärkla vabrikust. Miks peab ise vaeva nägema ning tegema, kui saab kasutada juba olemasolevat materjali.

Kindad ja sukad

Kampsunid olid üldiselt kõige rohkem levinud Saaremaal, mandril olid need vähem tuntud. Kuid kindad ja sukad olid kasutuses üle Eesti. Kinnaste puhul ei tohi unustada, et need on rõivakomplekti osised ning seotud piirkonna teiste riidesemetega.

Kinnaste hulgas võib eristada kohalikke tüüpe, nii näiteks on Saaremaa kinnastele iseloomulikud narmad, Pärnu ja Viljandimaal olid levinud roositud kindad.

“Kui kindad on piirkonnale iseloomulikud, siis sukkade kohta päris nii öelda ei saa,” tõdes oma ettekandes Age Raudsepp. Vanemad kindad olid vähem värvilised, aga kui tulid aniliinvärvid, muutusid värvid erksamaks. Enamasti olid kirjatud naistesukad, kuid setudel olid eredates toonides ka meestesokid. Selliseid sukad tõmmati püksisääre peale.

PILLE HERMANN

REPRO



Rohkelt kehale kasulikke kiudaineid sisaldavad köögiviljad, eriti kaunviljad, kõrvitsalised ja kapsad.

Ka organism vajab pesupäevi

Oleme juba harjunud sellega, et vähemalt kord nädalas peseme oma ihu seebi, vee ja nuustikuga. Tublimad muidugi harivad ihu iga päev. Üsna võõras on aga teadmine, et ka meie sisemus vajaks korralikku pesupäeva.

Organismi sisemuse pesemise veeks võiks olla midagi bioloogiliselt aktiivsemat, milleks kõige kättesaadavam on mineraalvesi ja värske puuviljamahl, ja nuustikuks kiudained ning turgutajaks vitamiinid.

Toidukiudained (peamiselt tseluloos, hemitselluloos, ligniin, pektiin jne) on toiduainete süsivesikuline osa, mis ei allu mao ja peensoole ensüümide lagundavale toimele ning väljuvad seedekulga kaudu peaaegu muutmatal kujul. Toidukiudainete ainuke looduslik allikas on taimed ja taimesaadused.

Üldiselt on teada, et kiudainete rohkus toidus soodustab liigse ja halva kolesterooli väljaviimist organismist. Seda teevad ainult lahustuvad toidukiud, mida on eriti rohkesti kaeras.

Uurimustööd on kinnitanud, et 85 g kaerakliisid päevas (pudruna või saiakestena) vähendavad veres väikese tihedusega lipoproteiinide sisaldust 20% võrra või isegi rohkem.

Kaer on ainus teravili, mis sisaldab lahustuvaid toidukiude. Teistest taimedest kuuluvad siia hulka kaunviljad, õunad, ploomid, füüsal ja viigimarjad.

Organismis lahustumatud kiudained aga pühivad soolekurrud puhtaks sinna settinud šlakkainetest, raskmetallidest, radioaktiivsetest elementidest ja muudest organismi kahjustavatest ainetest, vähendades nii vähiriski. Eriti hästi mõjub teraline kiudaine, mida sisaldavad olulisel määral ainult pirnid, aiva ja ebaküdoonia.

Kiudaineterikkamad juurviljad-köögiviljad on maitseroheline, spinat, punane peakapsas, roos- ja nuikapsas, röikad, pastinaak, spargel, artišokk ja kõrvitsad.

Kiudaineterikkad on ka seemned ja pähklid. Täiskasvanud inimene vajab ööpäevas 20–25 g taimset kiudainet, mis on tegelikult üsna suur kogus. Seetõttu mõned soovitusel.

■ Sööge päevas mitu korda puu- ja köögivilju, soovitatavalt värsked ja eelistades eestimaiseid, vähemalt 400 g päevas.

■ Sööge päevas mitu korda leiba, eelistades täistera- ja kliileiba, müsli, kama, teravilja- ja pastatooteid, riisi või kartulit ning sojatooteid.

■ Jooge päevas vähemalt klaas musta või rohelist parkaineterikast teed. Kaks tassi teed päevas vähendab vabade radikaalide hulka veres pea poole võrra.

Kõige tähtsam toiduaine on siiski vesi, mida täiskasvanud inimene peaks jooma 1,8–2,2 liitrit öö-

päevas. Olenevalt õhu välistemperatuurist ja organismi üldkoormusest saab inimene ilma veeta kuivadagimoodi läbi mitte rohkem kui 3–7 päeva. Samas võib ilma toiduta läbi ajada nädalaid ja isegi kuid (kirjanduse andmetel koguni kuni kuus kuud).

Peamiselt neeldub kogu vajalik vesi peensooles, osalt ka maos. Normaalse toitumise korral katab joogid 40–50% (0,8–1 liitrit) ööpäevasest veevajadusest, tahke toiduga saame 0,7 liitrit ja supuljongiga 0,5 liitrit vett.

Kõige tervislikumad janukustutajad on puuvilja- ja marjamahlad, mis sisaldavad vett ligikaudu 90 protsenti.

Siiski ei ole see lihtsalt vesi, vaid tegu on erilise, bioaktiivse veega, mille ioonkoostis ja aktiivsus on hoopis teine.

Seega oleks lubamatu võrrelda kraanivett ja kurgimahla, sest need on täiesti erinevad toiduained, ehkki mõneski kraanivees võib mineraalset ja üldist kuivainet rohkem olla kui kurgis.

Organismile on kasulik, kui juua üks klaas mahla päevas või süüa mahlaseid puuvilju-marju ja köögivilju (kurk, tomat, arbuus, apelsin, viinamarjad, melon jne).

Rahvatarkus soovib juua hommikul pool tundi enne sööki klaasitäis allikavett.

TOIVO NIIBERG

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja



Naistepunast valmistatud tee on tõhus organismi puhastaja.

RETSEPT

Kolesteroolitaset alandavad ja organismi puhastavad teed

■ **Taimse tee** valmistamiseks segada võrdsetes osades kuivatatud aed-liivateed, naistepuna ja pohlalehti. Tee valmistamiseks võtta 1 kuhjaga sl eespool valmistatud teesegu, valada sellele veerand liitrit vett ja kuumutada keemiseni, lasta 15 minutit kaane all seista, kurnata ja tarvitada koos meega kui head organismi puhastavat ning seedeorganeid turgutava-raviva teena.

■ **Kannikesetee.** 1 kuhjaga tl kuivatatud kannikesüüridile valada peale 1 klaas kuumat 70° vett ja lasta 10 minutit tõmmata, juua vastavalt vajadusele 2–3 klaasi

päevas. Ravikuuri kestus on kaks nädalat.

■ **Tiibeti tee** ehk bergeenia lehtete valmistamiseks pesta vanad, üle kolme aasta taime küljes seisnud lehed mullaosakestest ja tolmust puhtaks ning kuivatada ühekordse kihina varjulises tuuletõmbusega kohas. Kuivanud lehed purustada ja säilitada kinnises hästi suletavas nõus nagu harilikku teed. Tee säilivus on 2–3 aastat. Hea tee valmistamiseks keeta peenestatud purustatud lehti vähese veega 20–30 minutit, saades ekstrakti, mida tarvitada nagu harilikku teetõmmist.

Veelgi õigem tee valmistamise viis on selline, kus teed lastakse kolm korda keema tõusta, kuid ei keedeta, ja vahepeal lastakse veidi jahtuda. Valmis tee on värvuselt kuld kollakas, omapärase lõhna ja

tervistava toimega. Bergeenia tee on kogu seedeorganismi toniseeriva ja puhastava toimega. Kange teega soovitatakse loputada põletilikest-angiinilist kurku. Teed kasutatakse ka põie- ja neeruhai-guste raviks.

■ **Kuldjuuretee** valmistamiseks valada 1 teelusikatäiele kuivatatud purustatud risoomipulbrile 1,5–2 liitrit keeva vett, lasta aeglaselt jahtuda ja paar tundi seista. Juua 1–2 klaasi 3–4 korda päevas.

■ **Naistepunatee** valmistamiseks võtta 1 sl kuivatatud peenestatud ürti 1 klaasi keeva vee kohta, keeta 10 minutit, lasta jahutada ja kurnata; juua kolm korda päevas pool tundi enne sööki 1/3 klaasi korraga. Välispidiselt kasutada kootava vahendina igemepõletiku korral igemete määrimiseks ja suu loputamiseks.

Kuidas kandidoosiga toime tulla?

Kandidoos või ka kandidamükoos on pindmine naha või limaskesta haigus. Seda tülikat nakkushaigust põhjustavad *Candida* pärmseened.

Välispidiselt toimub kandidoosi nakatumine kandidoosihaigete või *Candida* pärmseeni kandvate inimeste, samuti saastunud puu- ja aedviljaga kokku puutudes. Nakatuda võib ka maniküüri tegemisel, kui tingimused selleks on ebasanitaarsed.

Kõige sagedamini lööb see haigus välja sõrmede ja varvaste (eriti kolmanda ja neljanda sõrme ja/või varba) vahed. Kandidoosi puhul märkame punetust, villikesi, hiljem naha marrastust, pindmisi haavandeid ja naha pehnumist. Haigus võib esineda ka sõrmedel, näiteks sõrmuste all, kus sinna jääv niiskus loob pärmseente elutegevuseks sobiva keskkonna. Samal põhjusel võib kandidoos levida ka kõhuna-ha voltide, rindade ja kaenla all.

Haigusest kahjustatud nahk sügeleb, kratsimisel aga vigastatakse nahka, mis omakorda soodustab kandidoosi kulgu.

Haigusprotsess võib haarata ka küüsi. Need muutuvad matiks, pruunilaiguliseks või krobeliseks.

Mõnikord leitakse kandidoosi ka suukoopas, neelus ja söögitorus. Selle tunnuseks on valge katt punetaval põletikulisel limaskestal.

Lisaks sellele võib haigus haarata ka päraku ja tupe limaskesta. Tupe esinev normaalne voolus koosneb tupe sekreedist, piimhappebakteritest ja emakakaela sekreedist. Haigusliku vooluse enam levinud põhjustajaks on pärmseened. Tupeseeniinfektsiooni korral on voolus suurenenud või vähene-

nud, normaalsest vedelam või paksem, kergelt hapuka lõhnaga. Haiget häirib sügelemine ja limaskesta ärritusnähud.

Haigus kogu organismis

Tupeseene esinemissagedus on viimaste aastakümnete jooksul suurenenud peaaegu kaks korda. Seda seostatakse asjaoluga, et järjest sagedamini kasutatakse haiguste raviks antibiootikume, mis omakorda loovad tupe pärmseente paljunemiseks soodsa pinnase.

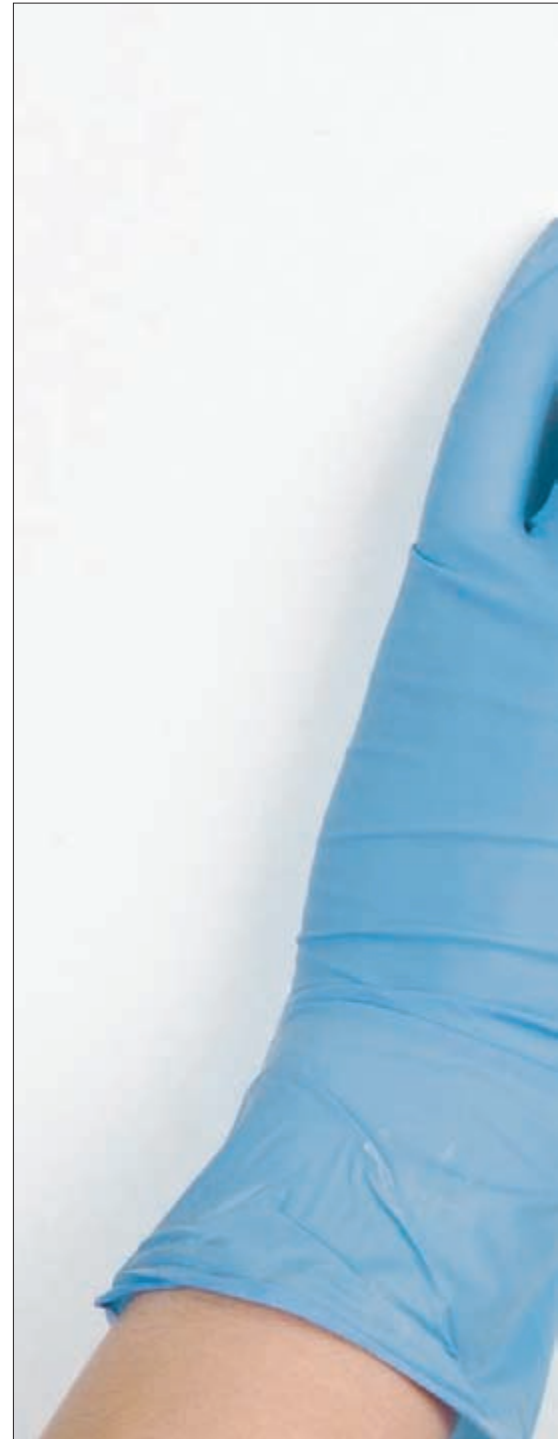
Kandidoosne tupepõletik esineb sagedamini noortel naistel. Hiljem haigusrisk väheneb, kuid uus tõus tekib kliimaksieas naistel, kellele on määratud hormoonasendusravi.

Naise organismi vastupanu pärmseennakkusele vähendavad suhkurtõbi, alkoholi liigtarvitamine, narkootikumide kasutamine, suitsetamine, alatoitus, stress, külmetumine, mõningate rasedusvastaste pillide kasutamine jne.

Kuigi pärmseennakkust peetakse suguliselt mitte edasi antavaks, on soovitatav vahekorral ajal kasutada kondoomi, sest pärmseene edasikandumine suguühitel on siiski võimalik.

Harvadel juhtudel võib tekkida ka süsteemne, kogu organismiga seotud kandidoos. Sellele on iseloomulik seene levik vere kaudu elunditesse, isegi kuni sepsise (veremürgituse) tekkimiseni. Organismis võivad tekkida piirkondlikud mädapõletikud, on esinenud ka sellest põhjustatud bronhiiti, kopsupõletikku, mädast ajukelmepõletikku, mao ja soolte kandidoosi. See võib ilmneda koguni haavandilise gastriidi või soolepõletikuna.

Pärmseente tõvestav toime suureneb tunduvalt ka inimestel, kelle immuunsüsteem on nõrgenenud,



näiteks aidsihaigetel. Immuunsüsteemi raske kahjustuse korral võib ohtlikuks haigusetekiitajaks muutunud pärmseen laialdaselt levida, kahjustades kogu organismi.

Mõnikord võib pärmseen muuta allergeeniks, põhjustades allergilist nahapõletikku, ekseeme, konjunktiviiti, bronhiaalastmat. Kandidoosi haigestumine soodustab ka organismi tundlikumaks muutumist teiste allergeenide suhtes.

Kandidoos võib mõningatel juhtudel olla kutsehaigus. Ohustatud



Pärmseentega nakatumist aitab vältida, kui kasutate töö tegemisel kaitsekindaid.

töötajad on mikrobioloogid, kes puutuvad pärmseentega kokku töö juures, samuti toiduainete ja konservide valmistajad. Haigestumist soodustavad naha pisivigastused.

Profülaktika ja ravi

Haiguse profülaktikaks tuleb jälgida isikliku hügieeni reegleid. Vältige nahavigastusi, kaitstes näiteks käsi kaitsekinnastega. Puhastage ja desinfitseerige regulaarselt sauna- ja duširuume, pesu ja maniküüritarbeid.

Üpris tõhus vahend pärmseente hävitamiseks ja haiguse profülaktikaks on vahend nimega Chemipharm Des New. Seda toodet kasutatakse nii niiskete ruumide kui esemete desinfitseerimiseks, mis kannatavad niisket pesu.

Raviks pintseldatakse nahka Kastellaani või kaaliumpermanganaadi lahusega. Häid ravitulemusi saadakse Mycosoloni salvi või Nizorali (ketokonasool) kreemiga.

Küünte kandidoosi puhul la-
kitakse küüsi üks kord nädalas

loceryl'i sisaldava lakiga. Raskematel juhtudel määrab arst suu kaudu Diflucani (flukonasooli), nüsta-tiini, natamütsiini või mõnda muud antibiootikumi.

Tupe pärmseentest põhjustatud põletiku puhul kasutatakse oksükonasooli või klotrimasooli.

Pärmseentest põhjustatud allergia korral tarvitatakse histamiini-vastaseid aineid, näiteks Loratadiini (Claritin).



Rüütli 14, 10130 Tallinn
tel 644 4744,
641 8350, 641 8285
e-post info@mainedd.ee
www.mainedd.ee

KAUGREISID:	MIAMI – KARIIBI MERE KRUIIS. MAAILMA SUURIMA KRUIISILAEVAGA 04.–15.12.2013	H: 2875 €	
	AUSTRALIA – UUS-MEREMAA 16.11.–01.12.2013	H: al 4589 €	
	uus! VANCOUVER– KAMLOOPS – COLUMBIA JÄÄLIUSTIK – ALASKA 30.06.–13.07.2013	H: 3599 €	
	USA LÄÄNERANNIK: NEW YORK, LAS VEGAS, GRAND CANYON, SAN FRANCISCO, HAWAII, LOS ANGELES 25.05.–08.06; 15.–29.09.2013	H: 2999 €	
	SINGAPUR – SUMATRA SAAR – LANGKAWI – KUALA LUMPUR 23.02.–08.03.2013	H: 2890 €	
	HONGKONG-MACAU-TAIWAN-FILIPIINID 11.–25.05.2013	H: 2999 €	
	VIETNAM-KAMBODŽA 13.–26.04; 14.–27.11.2013	H: 2899 €	
	SUUR INDOHIINA RINGREIS: VIETNAM, LAOS, KAMBODŽA 17.–30.03.2013	H: 2999 €	
	WASHINGTON – PHILADELPHIA – NEW YORK – NIAGARA 10.–18.08.2013	H: 1999 €	
	KUUBA – KARIIBI MERE PÄRL – CANCUN – MEXICO CITY 23.11.–06.12.2013	H: 2999 €	
	ARGENTINA-BRASIILIA 26.10.–08.11.2013	H: 3699 €	
	EKSOOTILINE LÕUNA-AAFIKA – VICTORIA KOSK 01.–15.03; 06.–20.10.2013	H: 4299 €	
	SALAPÄRANE TAI JA KULDSETE TEMPLITE BIRMA 16.02.–01.03; 27.10.–09.11.2013	H: 2995 €	
	KULDSETE TEMPLITE BIRMA 15.–25.02.2014; 19.–29.11.2013	H: 2499 €	
	HAWAII SAARED 17.–25.03; 17.–25.11.2013	H: 2999 €	
	PEKING – PÕHJA- JA LÕUNA-KOREA 06.–16.04; 06.–16.10.2013	H: 2966 €	
	EKSOOTILINE LÕUNA-INDIA JA SRI LANKA 17.–28.11; 09.–20.03.2013	H: 1999 €	
	uus! IISRAEL-JORDAANIA 08.–16.10.2013 NB! Kohapeal kohalik eestikeelne giid.	H: 1250 €	
	uus! SINGAPUR – UUS-MEREMAA – FIDŽI SAARED 25.01.–08.02.2014	H: 4399 €	
	LÄHIREISID:	KIHNU SAAR 14.07; 11.08.2013	H: 90 €
PÄIKESELINE MUHUMAA JA SAAREMAA 06.–07.07; 31.08.–01.09.2013		H: 92 €	
HIIUMAA VÕLUD 15.–16.06; 20.–21.07.2013		H: 92 €	
SOOME JÄRVEDE VÕLU JA IMATRA KOSE VETEMÄNG 05.–07.07; 09.–11.08.2013		H: 230 €	
RIIA – JURMALA JA KURAMAA HERTSOGITE LOSSID 20.–21.07; 17.–18.09.2013		H: 110 €	
HISPAANIA-PORTUGAL-ANDORRA-GIBRALTAR 29.09.–10.10.2013		H: 950 €	
POOLA-VARSSAVI-KRAKÓW-ZAKOPANE 14.–20.07.2013		H: al 375 €	
LUMMAV ŠVEITS 20.–28.07.2013		H: al 550 €	
KÜTKESTAV BAIERIMAA JA LUDVIG II LOSSID 16.–19.06.2013		H: al 560 €	
TULBIÕITES HOLLAND JA MAAILMA KUULSAIM LILLEFESTIVAL 15.–23.04.2013		H: al 560 €	
INGLISMAA-ŠOTIMAA 26.06.–07.07.2013		H: al 989 €	
GOTLAND – ROOSIDE SAAR 03.–08.08.2013		H: al 459 €	
VIIN-SLOVEENIA-HORVAATIA 26.04.–05.05; 13.–22.09.2013		H: 490 €	
uus! IIDNE KREEKA KOOS PUHKUSEGA KORFU SAAREL 20.–27.08.2013		H: 890 €	
uus! PORTUGALI PÄRLID 10.–16.06; 21.–27.10.2013		H: al 894 €	
uus! SITSILIA-SARDIINIA-KORSIKA 14.–25.05; 22.10.–02.11.2013		H: al 1250 €	
uus! UNGARI VEINITUUR – DALMAATSIA 09.–18.08.2013		H: 579 €	
LINNAPUHKUS:		LONDON – WINDSORI LOSS 20.–24.02; 20.–24.03.2013	H: 550 €
		MAAILMALINN PARIIS 25.–28.04.2013	H: al 650 €
		ANTIIKNE ROOMA 20.–24.03.2013	H: al 650 €
	RODODENDRONIÕITES HANSALINN BREMEN 18.–21.05.2013	H: al 355 €	
	uus! PÕNEV DUBLIN 08.–13.06.2013	H: al 589 €	
	VIIN – SUURSUGUNE UNELMATE LINN 16.–19.05.2013	H: al 650 €	
	uus! KARM IMEDE LINN – REYKJAVIK 10.–14.04; 10.–15.07; 02.–06.10.2013	H: 899 €	
uus! KIREV ISTANBUL 22.–26.05; 26.–30.06; 02.–06.10.2013	H: 750 €		



Lõunamaa reisipaketid, soodsad lennuki- ja laevapiletid, reisi-kindlustus. Grupireisid vastavalt tellimusele.