

**AED:**  
Maitsev  
roheline tomat  
Lk 115

**KÖÖK:**  
Toite ennesõjaaegsest  
vabariigist  
Lk 118

**KÄSITÖÖ:**  
Ettevalmistused  
pidupäevaks  
Lk 122-123

# Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 8 20. veebruar 2014



**SALZBURG L**

**3770 €**  
4446 €

Soojussalvestus  
ja konvektsiooni-  
soojus ühes



**SALZBURG M**

**2490 €**  
2930 €



**SALZBURG M+1**

**2780 €**  
3295 €



**SALZBURG XL**

**4450 €**  
5236 €

**Nordpeis**  
KAMPAANIA-  
AHJUD 2014



#### AHJUDE TEHNILISED ANDMED

	M	M+1	L	XL
Kaal (kg)	610	717	965	1330
Mõõtmed (mm)	K 1485 L 680 S 480	K 1805 L 680 S 480	K 1740 L 800 S 550	K 1650 L 1150 S 600
Kasutegur (%)	84	85,2	90	87,6
Soojussalvestus	100% – 4,9 h 50% – 14,1 h 25% – 21,7 h	100% – 5,7 h 50% – 13 h 25% – 20,5 h	100% – 4,4 h 50% – 16,7 h 25% – 27,0 h	100% – 6,7 h 50% – 10,6 h 25% – 22,6 h
Salvestatud energia (kWh)	39,5	40,2	87,2	87,2
Suitsutoru Ø (mm)	150	150	150	150
Kõetav ruum (m <sup>2</sup> )	kuni 50	kuni 60	kuni 80	kuni 80

Ühendus korstnaga pealt, tagant, küljelt.



Suur valik sooduspakkumisi: [www.raidkivi.ee](http://www.raidkivi.ee)

Salong KAMINAKODA  
TALLINN: Pärnu mnt 139e/2, tel 677 6977  
TARTU: Tähe 127e (XNord OÜ Kaminasalong), tel 5661 5954



**KAMINAKODA**

kaminakoda@raidkivi.ee • www.raidkivi.ee

# Kärnased kartulimugulad

REPRO

Mul on mure kartulikasvatusega. Kord on mugulad kaetud mustade või pruunikate mügaratega. Teinekord on nad korbatanud ja ketendava koorega. Kevaditi tärkab osa mugulaid suure hilinemisega või esineb vaos palju tühimikke.

Mis on nende vigade põhjus? Kuidas saada normaalseid korralikke kartuleid?

Vastab

**VÄINO PALLUM**

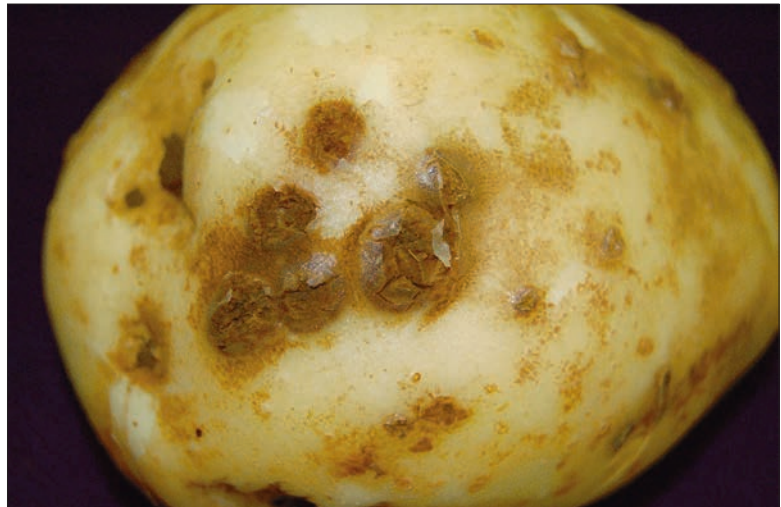
**K**irjeldatud kahjustusi kartulil tekitavad mitmesugused kärntõved: kartuli-mustkärn, harilik kärn, kartuli-köbrukärn, kartuli-süvikkärn ja kartuli-höbekärn.

**Kartuli-mustkärnast** tabandunud mugulatel on väikesed mustad mügarad, mis näivad mullaosakesena, kuid ei ole mahapestavad. Mügerikud (patogeeni sklerootsiimid) eralduvad kerge kraapimisega, ilma et koor nende all vigastatud saaks. Haigust tekitab põllu- ja aiamullas laialdaselt levinud seen *Rhizoctonia solani*. Ta parasiteerib ca 1500 taimeliigil. Mõnikord võib nakkus avalduda kartulimugulatel ka mustja võrgutaolise kattena.

Mustkärn ei kahjusta mugulaid otseselt, vaid rikub nende välimust. Küll teeb see patogeen palju kurja kartuli kasvuperioodil. Sklerootsiimidest arenev seeneniidistik tungib idanditesse ja nõrgestab neid sedavõrd, et tõusmed on peenikesed ja nõrgad. Jahedas niiskes mullas, kus kartul tärkab aeglaselt, võib patogeen mugulate idandid täielikult hävitada. Tagajärg – kesine mugulasaak.

Mustkärnaseid mugulaid on saagis eriti palju jaheda ja niiske kevadega aastail ning just raskema lõimise kasvumullal. Haigusetehtaja võib mullas säilida kuni seitse aastat.

**Hariliku kärna** korral on mugulatel kuivad, ketenduvad, korrapäratud kärnad. Enamasti on need tasapindsed, kuid võivad esineda ka madalate haavanditena, mugula pinnast kõrgemale kerkinud kühmukestena või mugulat katva lauskoorikuna. Pahategijaks on siin bakter *Streptomyces scabies*.



**Kartuli süvikkärn.**

Mugulate nakkus saab alguse mullast. Peale kartuli võivad bakteri mulda jätta veel mitmed juurviljad ja umbrohud. Bakterite arengut soodustab kerge neutraalne või leeliseline (lubjarikas) pinnas. Bakter põhjustab koos ebanormaalse kasvu kärna kujul. Seejuures nakatuvad ainult noored, kuni 2cm läbimõõduga mugulad. Peamiseks na-

katumist mõjutavaks teguriks on mulla niiskusesisaldus. Kui on liiga kuiv, haigestub kartul neutraalses või lubjarikkas mullas tugevalt. Küllaldase mullaniiskuse korral võib aga kärnase emamugula järglaskond olla peaaegu terve.

Harilikule kärnale vastuvõtlikumad on nõrgema koorega varajased sordid. Harilik kärn tekitab

## TASUB TEADA

### Tõrjevõimalused

Vahetage kartuli kasvukohta iga 3–4 aasta järel, süvikkärna puhul laske põllul puhata vähemalt viis aastat.

Uuendage seemnekartulit ja kasutage ainult terveid sordiehtsaid mugulaid, mis saadud tuntud seemnekasvatajatelt. Vältige juhumüüjaid.

Halvemate kasvutingimuste korral eelistage kodumaiseid sorte: 'Piret', 'Reet', 'Maret', 'Juku', 'Ando' ja 'Teele'.

Enne mahapanekut eelidandage mugulaid 3–4 nädala vältel.

Süvikkärna tunnustega mugulaid ärge pange üldse maha. Eelidandamisel kõrvaldage rohkete kärnade ja kärbunud idudega mugulad.

Lubjarikkale mullale andke happelisi väetisi, näiteks superfosfaati, et pidurdada hariliku kärna arengut. Liigselt happelisele mullale andke mõnd lubiväetist, et vältida süvikkärna.

Niiskel ja jahedal kevadel ajage vaod paar päeva varem valmis. Mugulad pange hästi soojenenud mulda ja katke esialgu kergelt poole mullaga.

Mugulate moodustumise (õitsemise) ajal kastke kartulit, kui muld on liiga kuiv. See aitab pidurdada harilikku kärna.

Valmistage hoiuruum korralikult ette: tuulutage, vähendage niiskust, desinfitseerige ja tagage ühtlane temperatuur (3–4°).

Kartul võtke üles kohe pärast mugulate valmimist. Kasutage selleks ilusat kuiva ilma, kuivatage ja sorteerige mugulad.

koorimiskadu, kuid soodustab mugulate säilitamisel ka riknemist.

**Kartuli-köbrukärna** ehk oosporoosi tekitab seen *Polyscytalam pustulans*. Mugulate pinnal on mustjaspruunid köbrukesed ja veidi sügavamale koorde ulatuvad lai-gukesed. Need ilmuvad mõni kuu pärast koristamist (jaanuaris-veeb-ruaris). Kui hoiuruumis on suur õhuniiskus ja sooja üle 4°, on see patogeeni arenguks väga soodne.

Köbrukesed liituvad, moodustades suuremaid ja sügavamale koorde ulatuvaid krobepinnalisi lai-ke. Haigus põhjustab suurt koori-miskadu. Kui nakatunud mugulad maha panna, hävivad nende võrse-tipud ja vaos ilmnevad tühikud.

Kartulimugulad haigestuvad oosporoosi peamiselt jahedal vihmasel suvel ja raskemal mullal. Nak-kusallikaks on haiged seemnemugulad ja saastunud muld. Patogeen säilib mullas kuni neli aastat.

**Kartuli-süvikkärna** tunnuseks on 2–4mm läbimõõduga helepruunid koorealused kühmukesed, mis hiljem kuivavad ja tähekujuliselt lõhenevad. Mugulatele tekivad see-tõttu haavandid, mille kuivas pruunikas purus on seene *Spongospora subterranea* püsieosed. Süvikkär-nast tabandunud mugulad on vastuvõtlikud mitmesugustele mäda-nikele. Kartulite maitse on halvenenud ja neid ei saa tarvitada.

Mugulate nakatumist süvikkär-na soodustavad liigniiske jahe pin-nas, mulla raske lõimis ja happelisus (pH 4,5–5,4). Seepärast esineb seda haigust jaheda vihmasse suve järel. Patogeen säilib püsieostena mullas ja sõnnikus 3–6 aastat.

**Kartuli-hõbekärnale** viitavad hallikasvalged või hõbehal-lid laigud mugulatel. Need ilmnevad enamasti mõnekuuse säilita-mise järel ja on hästi nähtavad pes-tud mugulatel. Haiguse tagajärjel mugula koor kortsub ja muutub halliks. Mugulad kaotavad kõvas-ti kaalu ja muutuvad teistele hai-gustele vastuvõtlikuks. Hõbekär-na arengut soosib hoiuruumi kõr-ge temperatuur ja niiske õhk.

Haigust tekitab seen *Helmintho-sporium solani*, mis nõrgestab kar-tuli idusid. Tõusmed jäävad nõr-gaks ja põllul esineb sageli tühimik-ke. Haige emamugul nakatab tütar-mugulaid. Need nakatuvad sage-damini kergemal liivasel pinnasel, eriti siis, kui mugulate moodustu-misperioodil on mullatemperatuur kõrge. Haigusele on vastuvõtliku-mad varajased sordid.

# Roheline tomat pole alati toores

**Sain eelmisel aastal küla pealt roheline tomati seemneid. Õeldi, et ongi selline – saab küpseks, aga ikka on roheline. Kas tõesti ongi nii? Kuidas ma siis aru saan, millal tomatid valmis on? Kasvatajad kiitsid, et tomatid on hästi suured ja väga maitavad.**

Vastab

**KAJA KURG**

**K**õik vastab tõele! Aastaid ta-gasi imestasin samamoodi ka ise, kui elus esimest kor-da ühe Jõgeva Sordiaretuse Ins-tituudi töötaja kodukasvuhoo-nes rohelist tomatit proovisin. Oli tõesti väga maitsev. Veidi teistsu-gune kui punane tomat, mõnusalt mahe, hapukasmagus. Maitse oli võib-olla pisut paremgi.

Sordi nime kasvataja ei tead-nud, paar aastat oli roheline to-mat olnud ka instituudi kollekt-sioonis, pärit oli see tõenäoliselt Hollandist.

Rohelise tomati seeme ongi Eestis tavalvalt-tuttavale-liinis le-vinud. Sorti ei teata, aga kiidetak-se, et taimed on lopsakad ja kan-navad hästi, kobaras on kümme-kond suurt vilja ja vahel rohkemgi.

Küpsedes muutub roheline to-mat kollakasrohelseks ja pole enam nii kivikõva kui toorena.

Edasi küpsedes muutub vili oranžikaks ja on siis tõtt-õelda hulga isuäratavam. Kuid siis on ta juba ülevalminud ega mait-se enam üldse nii hästi kui enne. Seega ei tohi rohelist tomatit kas-



TIIT KOHA

Rohelise tomati triibuline sort 'Green Zebra'.

vatades unustada, et viljad ei värvugi punaseks – muidu lähe-vad nad vanaks ja maitseauding jääb saamata.

Rohelisi tomateid on kaval kasvatada seal, kus tomatima-ja meeltab suve teisel poolel ligi võõraid – rohelised on ju toored, neid pole mõtet näpata.

Rohelise tomati sorte leiab praegu ka müügil. Tumeroheliste juttidega 'Green Zebra' on tut-tav juba paljudele. Küpsedes tõm-bub vilja heleroheline osa oranži-kaks. Viljad on keskmise suuru-sega (60–120 g), sort indeter-minantne ehk piiramatu kasvu-ga (kõrge).

Ühest Eesti veebipoest leidsin põneva uudissordi, kõrgekasvu-lise kirsstomati 'Green Envy' F<sub>1</sub>. Tutvustus ütleb, et tomatid on ül-diselt keskmise viinamarja suu-rused, küpsenult muutuvad roh-elised viljad veidi läbipaistvaks ja pehmemaks ning on mõnusalt magusad. Päris põnev, kui õige prooviks?



Roheline tomat ei lähegi punaseks, vaid muutub küpsedes kollakasrohelseks. Parempoolne vili on veel toores.

# Kasvata seemnest avokaadopuu

REPRO



Tõusmed pressivad end seemnest välja umbes kuu aja pärast.

**Pähklise kreemja viljalihaga avokaadol on tore suur seeme. Sellest pole kuigi keeruline kasvatada oma avokaadopuu.**

Avokaadod on avokaadopuu ehk ameerika pirnloorberi (*Persea americana*) viljad. Ammuks see oli, kui avokaadosid meil müüma hakati.

Avokaadod on pirni kujuga, 7–20 cm pikad ja kaaluvad 0,1–1 kg. Vilja sees on suur kõva seeme, mis on 5–6,5 cm pikk.

Suurbritannias hakati avokaadosid müüma 1960ndatel. Väli-se sarnasuse tõttu pirniga turustati neid algul avokaadopirni (*avocado pear*) nime all. Inimesed mõtlesid, et kui nimes juba pirn sees on, siis tuleb neid süüa magustoiduks nagu sealmaal pirne söödi.

Kuid avokaadod on täiesti magedad ja inimesed hakkasid kaebama, et need ei kõlba süüa. Sellest ajast müüakse vilju avokaadode nime all, et neid magustoiduks ei ostetaks. Ka mina arvasin oma elu esimest avokaadot ostes, et see on magus, ja olin väga pettunud.

Külmas olles pakutakse sageli avokaadot. Kord soovitasin võõrustajal selle taime suured seemned maha külvata. Nüüd helistati ja kutsuti noortele taimedele järele.

## Seemnest saab metsiku taime

Avokaado on kaunis toataim ja kunagi annab ehk viljugi. Viljakandvus võib eluruumides saabuda 5–15 aasta pärast. Siiski on kahtlane, kas saame ikka maitstva vilja. Seemnest kasvab metsik taime, nii nagu õuna- ja pirnipuudelgi.

Meie oludes pole aga kuskilt võtta mõne kultuursordi silma või oksa väärastamiseks.

Avokaadosid kasvatatakse maailma paljudes paikades. Neist on aretatud palju sorte ja üldiselt on igas maailma otsas omad sordid. Riikidest on suurimad kasvatajad Meh-

hiko, Indoneesia, Colombia, Brasiilia, Tšiili, Dominikaani Vabariik, Peruu, Hiina.

Meile jõuavad avokaadod kõige enam müügile Iisraelist. Populaarseimad on sort 'Hass', mille viljal tugev pruunjasmust koor, ja 'Fuerte', millel on siledam tumeroheline koor ning selgem pirni kuju.

## Tärbab umbes kuu aja pärast

Avokaadopuud on kodus lihtne kasvatada. Selleks on kaks võimalust: pistke seeme mulda või asetage otsapidi vette. Mulle kui aednikule meeldib enam potis tärkamist oodata.

Vees idandamiseks peske seeme puhtaks, torgake 3–4 teritatud tikku selle keskelt läbi ja asetage seemne lame ots tikkude najal vette. Vees peaks olema kolmandik kuni pool.

Idanemise ajal hoidke veeanumat soojas kohas, aga mitte tugeva päikese käes. Kui taim on aga tärkanud, asetage ta päikese kätte.

Kui seemik on umbes 15 cm pikkune, istutage ta potti. Kui taim on sirgunud 30 cm pikkuseks, näpistage latv, et ta hakkaks harunema.

Mullas idandamisel on samuti oluline, et seemne tõmp ots oleks

## TASUB TEADA

### Väike nipp avokaado ostmisel

Täiesti toores avokaado on kivikõva, pisike varrejäänus on vilja küljes kõvasti kinni. Valmimise algusest annab teada see, kui pigistamisel koor kergelt nõtkub.

Kui viljal on aga suured pehmed laigud ning raputamisel on kuulda loksumist (seeme on viljaliha küljest lahti), on see märk üleküpsemisest ja avokaado enam süüa ei kõlba. Parimad, pähklisema maitsega salatiavokaadod on tumedakoorelised.



Avokaado suurest seemnest võib ise kasvatada kauni toataime.

allpool. Umbes 2/3 seemest peab jääma mulla sisse.

Mõlemal idandamisel kulub tärkamiseni ligikaudu üks kuu. Pida-ge silmas, et avokaado lehed, vilja-

kest ja seemned on mürgised. Jäl-gige sedagi, et koduloomad neid ei näriks.

### AARNE KÄHR



Vees idandamine. Asetage seemne lame ots tikkude najal vette. Veepool olema kolmandik kuni pool seemnest.

## KÖÖGIS

### Kuidas avokaadot süüa

Müügiks mõeldud avokaadod korjatakse pooltoorelt käsitsi ning hoitakse jahedas, kuni nad valmivad.

Avokaadodele on omane järelvalmimine nii nagu ka tomatitel, banaanidel, melonitel jt. Valmist kiirendab see, kui hoida neid koos muude puuviljadega, just õunte ja banaanidega, mis eritavad küpsemist soodustavat gaasi eteeni.

Söömisküpsed avokaadod säilivad külmkapis kuni 10 päeva (hoidke temperatuuril mitte alla +6°). Kiiremaks valmistamiseks mähkige nad paberi sisse.

Viljaliha tükeldamiseks asetage poolik avokaado peopessa kahekordselt võetud köögirätiku peale. Lõigake viljaliha terava noaga viiludeks, hoidudes läbistamast koort.

Järgmised lõiked tehke eel-mistega risti. Õõnestage tek-kinud kuubikud suure lusikaga koore seest välja, alustades vilja laiemast otsast.

Kuna viljaliha muutub kiiresti ebaisuäratavalt pruuni, pritsige lõikepindu kohe sidrunimahlagaga. Segage seda veidi ka püree hulka.

Jutt, nagu suudaks püreesse pandud avokaado-seeme kaitsta värvimuutuste eest, kehtib vaid seemnega vahetult kokku puutuva püree kohta.

Kuumutades muutub avokaado kibedaks. Seepärast kasutage seda väärtuslikku vilja kas toorelt või lisage toidule alles pärast roa pliidilt tõstmist.



Rasvarohke kreemja viljaliha sees on suur (pikkus 5–6,5 cm) kõva seeme.

# Toite sõjaeelsetest Eesti Vabariigist

REPRO

Vahel mõtleb inimene end tagasi lapsepõlve. Veel nüüdki hakkab suu vett jooksuma, kui meenutada vanaema valmistatud toite, mis olid lihtsad, kuid ometi nii maitsvad.

Nostalgalainel heidame pilgu tagasi sõjaeelsetesse Eesti Vabariiki ning vaatame, milliseid toite soovitasid valmistada ajakiri Maret ja Taluperenaine veebruarikuus. Tõenäoliselt olid need road nii mõnelgi perel iseseisvuspäeva laual. Avaldame retseptid sellisena, nagu nad toona kirja olid pandud. Ehk leiab ka kaasaja perenaine ideid, mida järele proovida.

## Soolalihakäkid

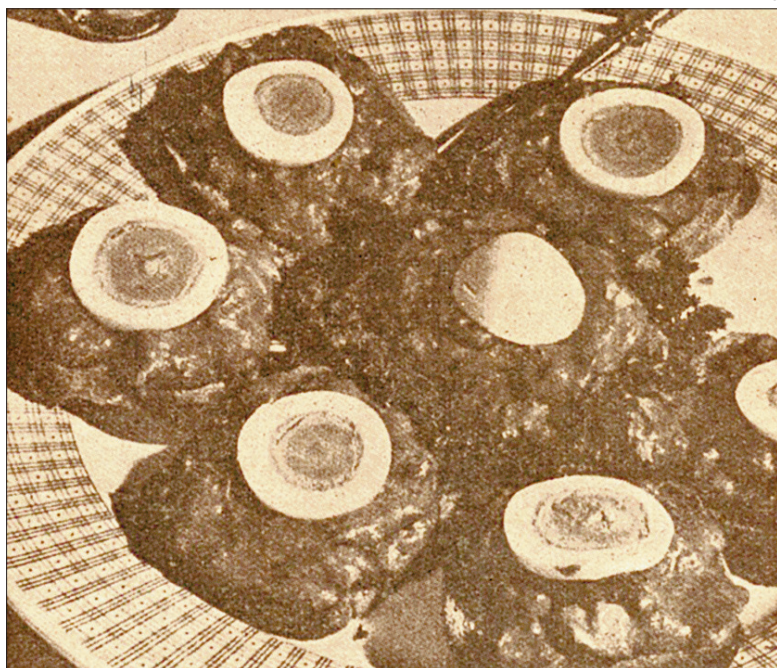
- 400 g keedetud soola- või suitsuliha
- 200 g suitsupekki
- 500 g keedetud kartuleid
- 2 sibulat
- pipart
- 2 sl tambitud kuivikuid või jahu
- 1–2 muna
- rasva praadimiseks

Liha, pekk ja kartulid aetakse läbi masina, lisatakse tambitud kuivikud või saiajahu, pipar, peenendatud ja väheses rasvas pruunistatud sibul, munad ning tarbe järele vähe soola. Kastetakse hästi läbi ja veeretatakse ümmargused käkid (kotleid), praetakse pannil pruuniks. Süüakse hautatud aiaviljaga.

## Maksa-püreesupp

- 0,5 kg vasikamaksa
- 1 l kartuleid
- 1 sibul
- veidi peent pipart, soola
- 2 sl võid
- 2 sl jahu
- 2–3 liitrit vett
- 2–3 sl hapukoort

Maks puhastada nahast ja ajada läbi hakklihamasina. Koorega keedetud kartulid või ülejäänud kartulid ajada samuti läbi masina või pressida läbi sõela. Sibul hakki-da hästi peeneks. Panna kõik kastrulisse, valada 2 liitrit kuuma vett peale ja lasta kuumal pliidiil seista. Pannil sulatada või, segada juurde jahu ja hiljem vett juurde valades keeta tumm. Saadud tumm valada püreele juurde, keeta koos paar minutit, maitsestada soola ja pipraga ning enne laualeandmist lisada hapukoort.



Soojad heeringavõileivad ajakirjast Maret.

## Värskeraime-pasteet

- 500 g räime
- 1–2 sibulat
- 1 muna
- soola
- veidi rasva või võid praadimiseks

Puhastatakse 500 grammi räimi, kusjuures ka selgroog eemaldatakse ja aetakse saadud kalaliha läbi hakkmasina. Paja põhjas sulatatakse veidi rasva või võid, lisatakse juurde 1–2 peeneks hakitud sibulat ja pruunistatakse viimased helepruuniks ning küpseks. Lisatakse kalaliha ja lastakse ümber segades moorida 10–15 minutit. Enne tulleit võtmist maitsestatakse soolaga ja lisatakse juurde 1 klopitud muna. Süüakse jahtunult võileival.

## Sinepikaste soolaliha juurde

- 2 sl võid või rasva
- 1–1,5 sl jahu
- lihaleent või kuuma vett
- 2–3 sl hapukoort
- 1 tl sinepit

2 sl võid või rasva sulatatakse panil või kastrulis, lisatakse juurde 1–1,5 sl sõredat jahu ja hõõrutakse siledaks. Siis valatakse vähehaaval segades juurde niipalju lihaleent või kuuma vett, et saaks paraja paksusega kaste. Lastakse keeda 5 minutit, siis lisatakse juurde 2–3 sl hapukoort ja 1 tl sinepit. Keedetakse läbi ja antak-

se liha juurde. Sinepi asemel võib panna kastmesse 2 sl riivitud mädarõigast. Siis aga ei ole kastet enam vaja keeta.

## Oad hapukapsastega

- 3 tassi harilikke põldube
- 1 liiter hapukapsaid
- soolatud sealiha või -jalgu
- vett

Leotatud ja kupatatud oad pannakse keedupotti ühes hapukapsaste ja liha-ga. Valada paras jagu vett juurde ja panna pliidiile tasasele tulele hauduma. Sama toitu võib hautada ka ahjus.

## Kohupiima-magustoit

- 0,5 kg head kohupiima
- 0,5 l vett
- 30 g tärklis
- maitse järgi suhkrut

Külm piim ja tärklis segada segi, asetada pliidiile ja lasta ümber segades paksuks keeda. Kohupiim hõõruda läbi sõela peeneks või ajada läbi hakklihamasina ja maitsestada suhkruga vajalikul määral. Segada juurde veidi jahtunud keedetud pudrule. Saadud kreemi võib anda lauale mitmesugusel viisil, näiteks vahukoorega ja ilustatuna keedise või vekiitud puuvilja või marjaga või maitsestatuna sidruni- või apelsinimahlagaga.

**Targu Talita**



Veebruari keskpaigaks olid ka makaronid võtnud endale Eesti lipu toonid.

# Lipu värvi makaronid

**Pidulauale sobivad hästi rahvusvärvides makaronid – sinised, mustad ning sekka valgeidki.**

Pidupäeva puhul võib kostitada-vaid rabada sinimustvalgete makaronidega ehk *Le farfalle*' dega, nagu itaallased nende kohta ütlevad. Eestlastele on need üldjuhul ikka makaronid, olgu millise kujuga tahes ning vaatamata sellele, et Itaalias on jahutootele vastavalt kujule antud kindel nimetus.

Udishimu, kas sinine jääb ikka siniseks ning must mustaks, ajendaski proovima, mida kujutab endast *durum*-nisujahust pasta Curacao likööri ja seepiaga. Peab tõdema, et ka pärast keetmist olid makaronid sama värvikirevad, ning rõõmsalt Aknooli karva oli värvunud ka makaronide keeduveesi. Maitses samuti nagu keedetud makaron.

Ei tea, kas minus pole piisavalt kodumaapatriotismi, kuid ma ei ole just kindel, et iga päev oma toidulaual sinist toitu sooviksin näha. Aga üllatuseks on sedalaadi toit kindlasti, ja ka naabrinaise trumpate selle erakordsusega kindlasti üle.

Kui olete selleks kõigeiks valmis, tuleb 250 grammi makaronide eest välja käia 3 eurot ja 10 senti. See on juba sedavõrd kallis, et lihasemat poolt ei julgegi kõrvale himustada.

**PILLE HERMANN**



Kõige enam pakkus huvi, kas pärast keetmist värv säilib ning millist värvi jääb keeduveesi.



**Lõpptulemus – makaronid on värvilised ning keeduveesi sinine.**

## Wikipediast saame teada

- Seepia ehk tindikala. Tindikalaks nimetatakse seepiat sellepärast, et ta kaitseb ennast vaenlaste eest tindinäärme nõrega, mille paiskab välja hädaohu korral. Tint omandab seepia kuju ja peibutab vaenlast, selle hajumine muudab vee sogaseks. Seepia tinti kasutatakse riisi ja pasta maitsestamiseks ning neile musta värvuse andmiseks.
- Curacao likööri valmistamiseks kasutatakse pomerantsipuu vaid Curacao saarel kasvava variteedi *Citrus aurantium* var. *currassuviencis* viljade koort. Vilju loetakse kibeda maitse tõttu üldiselt söögikõlbmatuks ning vahel kutsutakse ka mõruapelsinideks.

# Kohtade määramisest pidulikus söögilauas

REPRO

Vabariigi algusaastail peeti lugu etiketist ja lauakommetest ning tollased ajakirjad püüdsid inimesi ka sel alal valgustada. Tuletame vanu aegu meelde 1930. aasta Taluperenaise juhiste abil.

Õnnestunud pidusöögi eelduseks võib olla ka see, millisel kohal söögilauas keegi istub. Kohad määratakse pereliikmetele, kuid samuti pole ükskõik, kuhu paigutame istuma ühe või teise oma külalistest. Oleks igatahes väga ilus, kui igapäevases elus ja läbikäimises oma lähemate tuttavatega pööraksime tähelepanu ka sarnastele pisiasjadele.

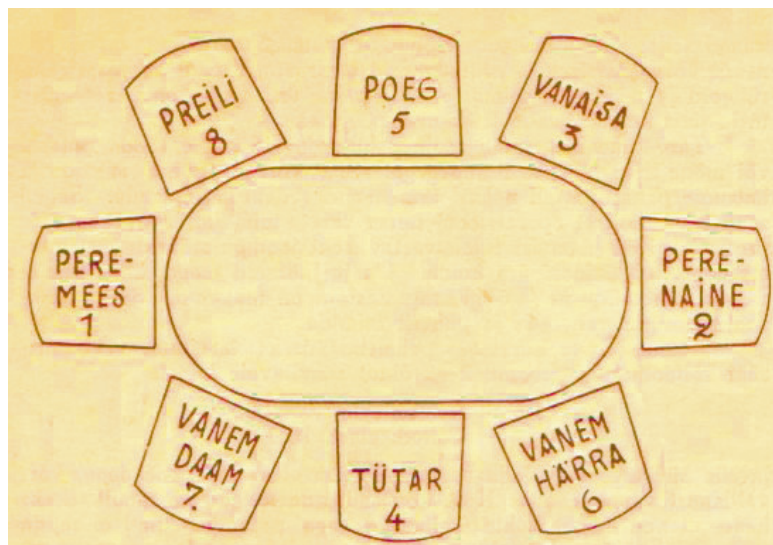


Foto 1. Külaliste paigutamine perekonna õhtulauas. Perekond: 1 peremees, 2 perenaine, 3 vanaisa, 4 tütar, 5 poeg. Külalised: 6 vanem härra, 7 vanem daam, 8 preili.

## Perenaine näitab koha kätte

Harilikult on kombeks, et perenaine ja peremees istuvad teine teises laua otsas. Nii on perenaisel hõlpsam ja enam käe järele üht või teist ulatada või tarbe korral lauast tõusta. Näiteks: 5–8 liikmelises perekonnas oleksid istumiskohad söögilauas määratud järgmiselt: perenaine ja peremees istuvad teine teises laua otsas. Vanem meesperekonnaliige, näiteks vanaisa, onu, perenaise või peremehe vend jne istub perenaisest pahemal pool laua küljel.

Vanem naisperekonnaliige, näiteks vanaema, tädi, perenaise või

peremehe öde jne istub kas perenaisest või peremehest paremal pool laua küljel. Järgmine naisperekonnaliige aastatelt ja seisuselt peremehest pahemal pool. Kui vanem naine istub aga perenaisest paremal pool, siis noorem naine istub ka peremehest paremal pool. Nooremad perekonnaliikmed istuvad aga laua külgedel, mida noorem, seda enam laua keskpaigale lähemal.

Erandiks on muidugi väikesed lapsed, keda võetakse vanematega ühes sööma, kes vajavad enam tähelepanu ja hoold. Neid paigutatakse istuma kas perenaisest, tähendab

emast või mõnest teisest naisperekonnaliikmest pahemale poole.

On perekonnas külalised, siis on palju kenam ja hoiab sageli külalist piinlikku seisukorda sattumast, kui perenaine näitab temale koha.

Juhtub meil lõuna- või õhtulaua jääma naiskülaline, siis paigutab perenaine tema istuma endast paremale poole.

On meil aga lauas kaks naiskülalist, siis istub vanem nendest perenaisest ja noorem peremehest paremal pool.

Meeskülalise koht oleks perenaisest pahemal pool. Muidugi muu-

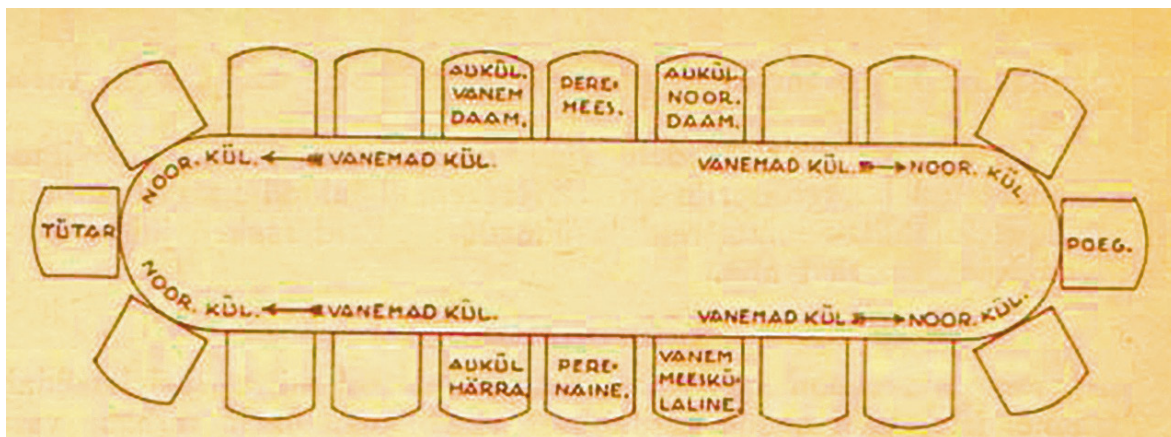


Foto 2. Külaliste paigutamine suuremas pidulauas.



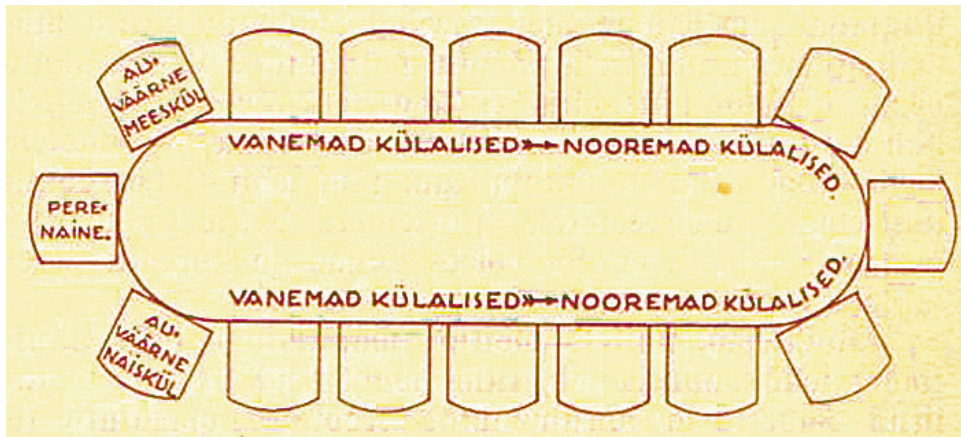


Foto 3. Külaliste paigutamine peremeheta pidulauas.

tuvad sarnastel kordadel teiste perekonnaliikmete kohad, koondudes enam laua keskpaigale lähemale.

Kui perekonnas on näiteks vanaisa või vanaema, siis nende kohta külalistele, eriti aastatelt palju noorematele, anda ei saa.

### Külla tuleb vanem abielupaar

Foto 1 kujutab viieliikmelise perekonna külastamist vana abielupaari poolt ühes täiskasvanud tütreaga, ehk vanem naine ja mees ühes noorema naisega.

On aga külaliseks noor abielupaar või kaks nooremat naist ja noorem mees, siis viimasel juhul jääks perekonna vanaisa koht perenaisest pahemale poole ja noorem meeskü-

laline istuks perenaisest paremal pool.

Kui perekonnas vanaisa ei oleks, istuks vanem naiskülaline perenaisest paremal pool ja meeskülaline perenaisest pahemal pool.

Kui toite ringi ei kanta, pakub perenaine endast paremal olevale naiskülalisele enne, siis võtab ise ja ulatab toiduvaagna edasi. Kantakse aga toidud ringi, võtab perenaine ise enne, siis vanem naiskülaline jne.

Suuremas pidulauas, nagu tähtpäevade, pühade jne puhul, istuvad perenaine ja peremees harilikult laua külgedel keskel üksteise vastas. Perenaisest pahemal pool aastatelt või seltskondlikult tähtsam meeskülaline, paremal pool kas aastatelt või seltskondlikult järgmine meeskü-

laline jne, peremehest paremal pool aastatelt või seltskondlikult tähtsam naiskülaline jne.

### Noored laua otstesse

Foto 2 paigutatakse nooremad ja vähemtähtsad külalised ja perekonnaliikmed laua otsade poole. Igal juhul peab püüdma ära hoida seda, et kaks naist või kaks meest kõrvuti istuma ei satuks. On aga nais- või meesperet ülekaalus, siis on see arusaadavalt möödapääsematu. Sarnasel juhul, kui peremeest pole, võib külalisi lauda paigutada nagu kujutab foto 3. Perekondlikul juhul võib korraldada foto 2 järgi.

### Taluperenaine 1930

## Kas vanad kombes on tänapäevaks unustatud?

### Tundsime huvi, kuidas on reeglid tänapäeval ja kas neist ka kinni peetakse.

Palusime selgitust inimeselt, kes iga päev oma töös selle teemaga kokku puutub. Oma praktilisi kogemusi jagab Haapsalu Kutsehariduskeskuse teenindusjuht-kutseõpetaja Kersti Õim.

“Vaatasin Taluperenaises avaldatud fotosid laua taga istumise skeemide kohta, ja tuli tuttav ette. Aga kui mõtlema hakata, siis tegelikult elus tänapäeval ma ei tea, et nende järgi toimitaks. Kindlasti paigutusest peetakse kinni ametlike lõunasöökide puhul (nt saatkondade lõuna- ja õhtusöögid) ning peielaudade puhul,” räägib Kersti Õim.

Koos Haapsalu Kutsehariduskeskuse õpilastega korraldab ta

toitlustusega üritusi nagu juubelid, pulmad või peied. Iga üritus on omanäoline ning ennekõike lähtutakse kliendi soovidest.

Järjest vähem kaetakse ürituste puhul n-ö U-kujulist lauda, kuna peoperemees koos lähedaste sugulastega paigutatakse U “põhja”, kuid nende vastu kohti ei kaeta ja nii puudub võimalus ülejäänud külalistega suhelda. Seetõttu on niisugune paigutus viimasel ajal ebapopulaarne.

Samuti jääb aina vähemaks ühe pika laua taga istumist. Pigem soovib klient, et kaetakse kaks pikka lauda paralleelselt, sest siis on võimalik ka selja taga istuva lauakaaslasega vestelda.

“Hiljuti korraldasime üht rahvusvahelist pulma, kus pruut soovis kindlasti, et ei kaetaks tradit-

sioonilist pruutpaarilauda, kus istuvad aiad-ämmad ja pruutpaar. Nende soov oli, et igas külaliste lauas oleks ka nende jaoks kaks vaba kohta, nii et neil oleks võimalus õhtu jooksul lauast lauda istuda ja oma külalistega vestelda. Igati tänapäevane ja mõistlik lahendus minu arvates ja see toimus ka suurepäraselt,” kirjeldab Õim uudset lauas istumise võimalust.

Mis aga puudutab perega laua taga istumist ja koos söömist, siis nii kahju, kui see ka pole, on ta õpilastega vesteldes aru saanud, et seda tehakse heal juhul üks-kaks korda aastas (jõulud, tähtsamad sünnipäevad). Tavaliselt süüakse eri kellaaegadel, enamasti üksi arvuti taga või televiisori ees...

**PILLE HERMANN**

# Salvrätid laual aukohale

**Tore on istuda heade inimestega kaunilt kaetud laua taga ja mekkida üheskoos valmistatud toitu.**

On ju mõtteteragi, et silmadega sööme rohkem, kui tegelikult jaksame.

Alati ei pea tegema suuri kulusi toidule, lihtsamadki road muudab maitsvaks ning meeldejäävaks

PILLE HERMANN



Asetage salvrätt lauale nii, et parem pool jääb vastu lauda. Murdke salvrätti ülemised nurgad keskjoone suunas.



Rullige alumine serv üles.



Pöörake parem pool enda suunas.



Murdke salvrätt keskelt kokku.

laud, mille sättimisega natuke vaeva nähtud.

Salvrätide voltimiseks on välja mõeldud vägagi keerukaid voltimisskeeme, kuid kodus murtake paberist salvrätik enamasti keskelt kokku ning asetatakse taldriku kõrvale. Alati on ju nii tehtud, ning hea, et tuli enne külaliste saabumist üldse meelde salvrätid üles otsida. Iseseisvuspäeval on piisavalt põhjust välja otsida kangast salvrätid ning need lauale seada.

Voltimisel on oluline ka hügieen, ehk mida vähem salvrätte katsuda, seda puhtamad need on. Loomulikult tuleb arvestada sündmuse pidulikkusega ning salvrätti materjaliga. Lihtsa tasku voltimisega saab igaüks hakkama, ning aega kulub sellele vaid sekund või paar.

Taskusse võib kaunistuseks pista rohelise maitsetaime oksakese või hoopiski noa ja kahvli.

PILLE HERMANN



Asetage volditud salvrätt taldrikule. Soovi korral võib tekkinud taskusse pilgupüüdjaks pista rohelise oksakese.

# Must ja valge

**Korduvalt kantud kleidile saab uue ilme anda lihtsate vahenditega. Pisut tuustimist pitsikohvris, natuke fantaasiat, ning kleit ongi pidupäevaks valmis.**

Kes meist ei oleks end sarjanud selle eest, et jälle on kõik jäänud vii-

PILLE HERMANN



Valgest pitsist õmmeldud kaunistus.

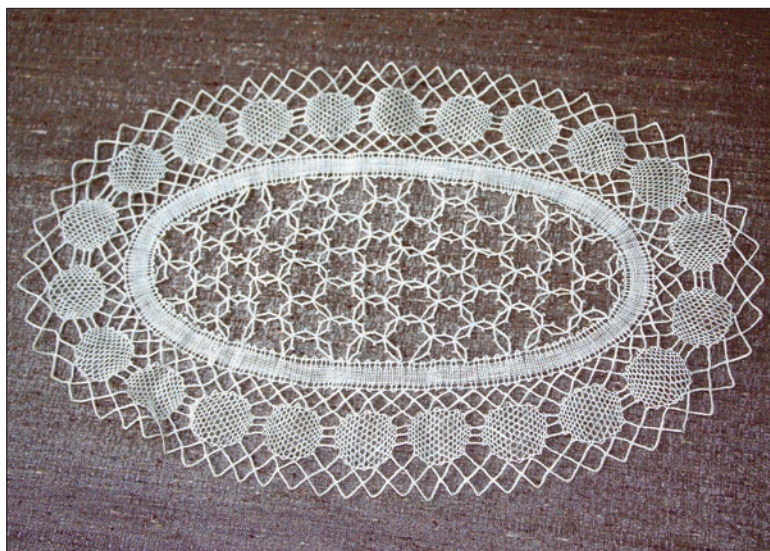
masele minutile. Ehkki elu ja tegevused on näidanud, et kui poleks seda viimast minutit, ei saaks niigi paljudest tehtud.

Kel tahtmist ja viitsimist, käib enne pidulikku aktust endale ikka uut garderoobi valimas. Aga kaine mõistus ütleb, et kas on vaja jälle uute riiete peale kulutada, sest üks neid riideid ole kappi ikka kogunenud ka. Katsuks siis sel korral poes

kuluva aja hoopis mõistlikumalt ära kasutada, kas või puhates. Must kleit ju on olemas, mis sest et seda on juba nii mõnedki korrad seljas nähtud.

Ehk püüaks seekord tähelepanu hoopis valgete aksessuaaridega? Liitati saab need valmis üsna lihtsa vaevaga.

**PILLE HERMANN**



Laudlinaga peole? Esmapilgul hull idee, kuid kaunis peen linake võib olla üllatavalt hea abiline. Lina ei olegi tarvis kääridega pooleks lõigata, piisab kui murrate selle keskelt kokku ning sätite poole linast kleidile ning peidate teise poole kleidi alla.

Esmalt õmmelge valgest tugevaimast kangast põhi, mille pikkus on 19 cm, ülemise osa laius 5 cm ning alumisel osal 4 cm. Seejärel õmmelge põhjale valge pits.



Viimase lihvi annab välimusele väike lilleline pross.

# Rebashein – väärt toidutaim lillepeenras

REPRO

Eestis tuntakse ja kasvatatakse rebasheinu (*Amaranthus*) peamiselt ilutaimedena. Lisaks omapärasele välimusele ja kaunile värvusele on rebasheinad ka väärtuslikud toidutaimed.

Rahvusvaheliselt on taim tuntud peamiselt nimetusega *Amaranth*, mis tuleneb kreekakeelsest sõnast *amarantos* – närtsimatu. See nimetus iseloomustas taime, kes kunagi ei närbunud ning tema õite värvus jäi aastateks muutumatuks. See tõttu on rebasheinu peetud ka surematuse sümboliks.

Tuhandeid aastaid tagasi olid rebasheinad Lõuna- ja Kesk-Ameerika põlisrahvaste elus olulisel kohal. Rebasheinu kasvatati kohalikel põldudel kuni hispaanlaste invasioonini. Need taimed olid pühad nii assteekide, maiade kui ka inkade kultuuris. Rebasheinad olid toiduallikaks, neid kasutati haiguste ravimisel ning rituaalsete tseremooniade läbiviimisel.

Tänapäeval kasvatatakse mitmeid rebasheina liike toidutaimena ka Aasias ja Aafrikas.

Rebasheina perekonnas on 70 liiki, kuid nendest toidutaimena on tuntud peamiselt longus rebashein (*A. caudatus*), verev rebashein (*A. cruentus*) ja tume rebashein (*A. hypochondriacus*).

## Kauniöieline longus rebashein

Longus rebashein on pärit troopilisest Ameerikast, nagu ka paljud teised rebasheina liigid. Ta on üheaastane, 1–2,5 m kõrgune rohttaim.

Longus rebashein oli peamine rebasheina liik Andide piirkonnas, kus teda tunti nimetusega *kiwicha*.

Taimetele on antud mitmeid värvikaid rahvapäraseid nimetusi, näiteks *velvet flower*, *foxtail amaranth*, *pedant amaranth*, *love-lies-bleeding*, *tassel flower* jt, mis iseloo-



Õitsev rebashein on erksate õitega dekoratiivne taim.

mustavad taime omapäraseid õisikuid. Õitele annab punase värvuse antotsüaniinide hulka kuuluv pigment beetatsüaniin.

Rebasheina õitest valmistatakse ka punast värvainet, mida tuntakse nimetusega *hopi red dye*. Arizona kirdeosas elavad hopi indiaanlased valmistasid taime õitest punast värvi.

Longus rebashein on tähtis toiduallikas ka Indias ja Aafrikas. Teised kaks rebasheina liiki on pärit Kesk-Ameerikast.

## Väärtuslik verev rebashein

Verev rebashein on kuni 2 m kõrgune rohttaim Mehhikost ja Guatemalast. Taim kuulub Kesk-Ame-



Rebasheina seemneid jahvatatakse ning sellest saab nii küpsetisi, putru kui maiustusi.

rika põliselanike viie olulisema taime hulka hispaanlaste vallutuste eelsel ajal.

Asteegid kasutasid taime seemneid ka maksevahendina. Algul koguti toitvaid seemneid looduses kasvavatel taimedel. Arheoloogilised leiud Mehhikost Tehuciani orust tõendavad, et neid taime kultiveeriti kohalikel põldudel juba 6000 a tagasi. Verevat rebasheina tunnevad põliselanikud nimetustega *huautli* ja *alegría*. Viimane heaendeline nimetus tuleneb hispaania keelest ning tähendab tõlkes rõõmu ja õnne.

Sama nimetust kannab ka populaarne Mehhiko maiustus *alegría*, mida nimetatakse õnnekomplekkideks. Seda tänapäevalgi populaarset maiust valmistatakse mee või šokolaadiga segatult rebasheina röstitud seemnetest.

### Tume rebashein Mehhikost

Tume rebashein avastati Mehhiko põhjaosas 500. aastal m.a.j. See rebasheina liik on üheaastane, kuni 2 m kõrgune rohttaim.

Taime õitest valmistatud punast värvi kasutatakse toiduainete ja ravimpreparaatide toonimiseks. Tumemat rebasheina iseloomustavad värvikad rahvapärased nimetused *prince of Wales feather* ning *prince's feather*.

Mehhikos tuntakse taime hispaaniakeelsete nimetustega *quelite*, *blero*, *quintonil*. Taim on arvestatav toiduallikas ka Aafrikas. Tume rebashein on Mehhiko endem, kes tänapäeval mitmel pool maailmas tuntuks saanud just ilu- taimeana.

Iidsetes indiaani kultuurides meisterdati tema seemnetest valmistatud jahust kujukesi, mis ohverdati jumalatele. Hiljem söödi sel viisil väe omandanud kujukeseid suure tänutundega ära. Vastsündinuid õnnistati neljandal päeval toimunud puhastusrituaalidel rebasheinast valmistatud heaendeliste kujukestega. *Amaranth*'ist tehti kujukesi (näiteks vibu ja nooled ning kööginõude kujutised) ja pakuti väikesele lapsele. Vastavalt lapse eelistusele ennustati tema saatust.

### Astronautide toidusedelis

Rebasheina seemned on väikesed, ühes grammis on 1000–3000 seemet. Ühes õisikus valmib umbes 100 000 seemet ja ühel taimel seega 450 000 seemet.

Rebasheinte seemneid nende kodupiirkonnas enam suurel määral ei kasvatata, kuid taim saavutab üha suuremat populaarsust tervisetoiduna. Rebasheina väärtuslikkust kinnitab ka fakt, et alates 1985. a hakkasid NASA teadlased seda eriliselt kõrge toitainete sisalduse tõttu kasutama ka astronautide toidusedelis. Lisaks rebasheinale pakuti astronautidele veel selliseid Andide piirkonna väärtuslikke toidutaimi nagu kinoa ja maka.

1991. a toimus Mehhikos maailma esimene rebasheina kongress (*First World Amaranth Congress*), kus osalesid mitme riigi spetsialistid.

Toiduks kasutatakse rebasheina seemneid, mida röstitakse ja jahvatatakse või tehakse pudruks. Rebasheina jahust valmistatakse ka leiba, tortiljasid, pastatoite, pann-

kooke, magustoite, maiustusi jm. Mitmel liigil süüakse ka lehti sarnaselt spinatiga, osadel liikidel on söödavad ka juured.

Rebasheina tervistavad omadused tulenevad unikaalsest toitainete sisaldusest. Taim sisaldab märkimisväärses koguses proteiine ja asendamatu aminohapet lüsiini. Lüsiinisaldus on märksa kõrgem, kui traditsioonilistes teraviljades. Kesk-Ameerikas on rebasheina jahu lisatud teraviljatoodetele, et tõsta nende valgusisaldust.

Taim sisaldab ka A- ja C-vitamiini ning mitmeid vajalikke mineraalaineid nagu kaltsiumi, rauda, magneesiumi, fosforit, tsinki.

### **Alegria (õnnekomplekkide) retsept Cristina Pottersi blogist Mexico Cooks**

- 0,5 dl röstitud maapähkleid
- 0,5 dl röstitud pekaanipähkleid
- 0,5 dl röstitud kõrvitsaseemneid
- 0,5 dl tumedaid rosinaid
- 250 g tumedat suhkrut
- 0,5 dl mett
- 0,5 dl värskest pressitud sidrunimahla
- 120 g paisutatud rebasheina-seemneid

Segage keskmise suurusega potis mesi, suhkur ja sidrunimahla. Kuumatage keskmisel kuumusel 5–10 minutit, kuni suhkur on sulanud ja segu kergelt paksenud. Tõstke pott tulelt, lisage paisutatud rebasheinaseemned ning segage kiiresti. Jagage segu küpsetuspaberiga kaetud alusele laotatud rosina- ja pähklisegule ning vajutage ettevaatlikult ühtlaseks. Asetage alus maiustusega vähemalt 30–40 minutiks külma. Kummutage tahkunud maius lõikealusele ja terava noaga lõigake soovitud suurusega tükkideks.

**KRISTA KAUR**

Tallinna Botaanikaia metoodik

# Kama hoiab seedimise korras

**Kiudainerikaste toitude söömine on kasulik seedeelunditele ning aitab hoida veresuhkru taset kontrolli all.**

Eestlane armastab eelkõige liha ja lihatoite, piima ja piimatoite, mis kõik sisaldavad valkaineid ning on suuremal või väiksemal määral organismil rasked omastada. Pealekauba kipume endiselt liha üle küpsetama või kõrvetama. Valgulised toitained on aga organismile füsioloogiliselt tugevalt happelised ning nende liigtarbimine tõstab aja jooksul mao happesust ja võib tekitada mitmesuguseid tüsistusi.

Valgulised laguproduktid kogunevad meie soolestiku käärudes-kurdudes, põhjustades roiskumist ja mürkainete (laibamürgid) teket ning sattumist ainevahetusse. See kõik lühendab kokkuvõttes

tunduvalt meie eluiga, hävitades eelkõige eluliselt tähtsaid ja taastumatuid närvirakke ning kahjustades ka meie peamisi laboratooriume – maksa ja neere.

## Täisteraleib ja teraviljad

Täisteratoodetes sisalduv seedimatu kestaine aitab kogu selle saasta meie organismist välja tuua. Kiudained seovad ja neutraliseerivad ka soolestikus koguneva liigse kolesterooli ning sapphapped, raskmetallid ja radioaktiivsed ühendid. Ehk oligi sellepärast meie vanavanemate tervis rohkem korras, et puhast rukkileiba söödi ainult suuremate pühade puhul ja igapäevane leib sisaldas lisaks jahule suurel hulgal ka aganaid.

Tavaline leivakõrvane oli odrajahu- või tangupuder. Kõige enam leidubki kiudaineid just teraviljades. Koorimata tatar, nisu, oder,

rukis, mais ja kaerahelbed peaksid kuuluma ka meie igapäevase hommikupudru koostisesse. Senisest sagedamini võiks meie toidulaual kasutada kamast valmistatud toite, sest kamajahu valmistatakse samuti kliidest puhastamata teradest ning koorimata hernerestest.

Toitumisfüsioloogid rõhutavad, et inimene peaks päevas sööma vähemalt 20 g “põhku” (optimaalne kogus 40 g). Selle põhu all mõeldakse inimorganismile seedumatu, kuid samas väga vajalikku, seedeorganeid puhastavat, üksnes taimerakkude kestades ja puitunud surnud osades leiduvat tselluloosi, hemitselluloosi ja ligniini.

## Kliid on kõige kasulikumad

Kui sööte 100 g liha, peaks sinna kõrvale sööma 400 g taimseid saadusi. Neljakümnegrammise ööpäevase kestaine koguse annab meile

REPRO



Kõige väärtuslikum kiudainete allikas on rukki- ja nisukliid.



Paar viilu täisteraleiba annavad organismile vajaliku päevase kiudainekoguse.

näiteks 200 g täisteraleiba. Tseluloosirikkamad on ka herved ja oad (3,7–5%), järgnevad teraviljad (2,3%), täistera-nisuleib (2%) ja täistera-rukkileib 1,1%.

Aganarikast leiba loeti vanasti põhitoiduks ja leivakõrvase all mõeldi tükikest liha, kala või jahuleent.

Tänapäevane rafineeritud puhast valgest jahust (püülist) valmistatud leib-sai, küpsised ja makaronitooted kujutavad endast tärklisekontsentraate – tühje kaloreid, millest organismil energia omastamine võtab 8–12 korda rohkem aega, kui seda kuluks tärklise omastamiseks keedetud kartulist. Samas sisaldab püül tselluloosi ainult 0,15%.

Püüli valmistamisel järele jäänud kliidid kasutatakse sageli vaid loomasöödana. Kõige väärtuslikumad on nisu- ja rukkikliidid. Kliidid kujutavad endast püüli valmistamisel eraldatud seemnekesti koos nende külge jäänud toitokee- ja iduosakestega. Näiteks kõrgema sordi nisujahu on peaaegu ilma kliideta, I sordi jahus on kliidid 2–3% ja II sordi jahus 10–12%.

### Kliikook alandab veresuhkrut

Tsivilisatsioonihaigustest vabad Aafrika traditsioonilised hõimud, kes tarbivad päevas keskmiselt 150 g kestat, ei põe kõrgvererõhktõbe ega kannata liigse rasvu-

mise, kõhukinnisuse, hemorroidide, seedeelundkonna haavandtõbede all ega haigestu naljalt jäme- või pärasoolevähki.

Samas on taimne tselluloos mitte ainult poorne sooli puhastav “nuustik”, vaid sisaldab palju B-rühma vitamiine ja teisi väärtuslikke bioaktiivseid aineid ning asendamatuid aminohappeid, mis sealt meie organismi imenduvad.

Veresuhkru taseme alandamiseks, uriinierituse suurendamiseks, jalgade tursete leevendamiseks ning teist tüüpi diabeedi nähtude ravimiseks on soovitatav süüa päevas 500 g kliikooki. Sellise kooigi tegemiseks võtke 60% nisukliidid ning 40% nisujahu, segage muna naga tainaks ning küpsetage ilma suhkrut lisamata. Kui veresuhkru tase alaneb, võib nisujahu protsenti suurendada. Seda ravikuuri korrata vastavalt vajadusele, kuid võib tarvitada ka pidevalt.

### TOIVO NIIBERG

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja

Allikas: Cai Jingfeng, “Eating Your Way to Health – Dietotherapy in Traditional Chinese Medicine”, Beijing 1996; “Medicated Diet of Traditional Chinese Medicine”, Beijing 1994; Zhao Muying, “Chinese Diet Therapy”, Beijing 1996; Henry C. Lu, “Chinese System of Food Cures”, New York 1986.

## Retsepte kama ja kliidega

### Kamapannkoogid

- 3 muna
- 1 tl suhkrut
- 1 tl soola
- 700 ml hapupiima
- 2 dl nisujahu
- 2 dl kamajahu
- 1 tl söögisoodat
- õli praadimiseks

Pannkoogitaina tegemiseks eraldage munakollased valgetest, kloppige munakollased suhkruga lahti ning lisage hapupiim. Segage eraldi kausis jahud söögisooda ja soolaga ning lisage muna-hapupiimasegule. Vahustage muna-valged ning lisage need ettevaatlikult segades tainale. Küpsetage väikesed lusikapannkoogid.

### Mustikakook kliidega

- 250 g võid
- 3,5 dl suhkrut
- 4 dl nisujahu
- 2 dl täistera-nisujahu
- 2 tl nisukliidid
- 1 tl söögisoodat
- 2 dl hapupiima

### Kattek

- 2 muna
- 7 dl mustikaid või muid marju
- 1 dl suhkrut

Segage sulavõi, suhkur, jahu ja kliid, et tekiks purune mass. Pange 2 dl purusegu kõrvale. Lisage ülejäänud tainale sooda, hapupiim ja munad ning segage ühtlaseks. Kallake tainas küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Segage marjad ja suhkur ning puistake kooigile. Puistake peale ka ülejäänud purusegu. Küpsetage 200kraadises ahjus 25 minutit. Serveerige kohvilauas näiteks vahukoore või vanillijäätisega.

### Kama-jogurtimagustoit

- 300 g maitsestatamata jogurtit
- 300 g vahukoort
- 200 g suhkrut
- 150 g kirsikompotti
- 70 g kamajahu
- 50 g likööri Vana Tallinn
- 40 g vanillsuhkrut
- 20 g ingverit
- kaunistamiseks melissi

Vahustage koor. Segage jogurtisse suhkur ja riivitud ingver. Segage vahukoort ja jogurt kokku, lisage kamajahu ja vahustage. Lisage kirssidele liköör. Serveerimisel asetage kõrge jalaga klaasi vahukoore ja jogurti segu. Peale pange 2–3 kirssi ja natuke kompotivedelikku. Kaunistuseks raputage peale veidi kamajahu ja hakitud melissi.





**bon  
prix**

*it's me!*

**PUHAS  
VÕIT**

Targu Talita lugejale

**7 €**

Tellimisel kasuta boonuskoodi  
BP007. Eripakkumine kehtib  
kuni 08.03.2014.

**[www.bonprix.ee](http://www.bonprix.ee)**