

## Naised edurivis

Juba õpetaja Laur õpetas noorsand Tootsi, et kui tervet rehkendust ei jõua, tee pool. Kuigi meie riigile on olnud esmatähtis jõuda rikaste riikide edurivi tippu, poleks paha seista seal sama terve ja reipana kui Euroopa keskmine inimene.

Nüüd raporteerib Tervise Arengu Instituut, et pool meie elanikkonnast – naised – on sellele keskmisele üsna lähedal.

Seega on meil pool võitu juba käes. Kuid mida oodatakse võitjatelt? Ikka seda, et nood mahajääjaid järele aitaksid.

Ühelt poolt mõjutavad inimese tervist vääramatult sünnipärased geenid, teisalt tema enda tegemised, mõtlemine ja toit. Kusjuures (kui nüüd järele mõelda...), siis mõtlemisest kõik algab ja lõpebki.

Sest miks on meeste tervis naiste omast viletsam? Sest nad ei mõtle oma tervise peale. Ja kui mingid häired ilmuvad, ei mõtlegi nad arsti poole pöörduda.

Siinkohal tulevadki appi naised. Nad loevad tervisealast kirjandust, käivad loengutel, vahetavad teadmisi sõbrannadega, korjavad ravimtaimi. Ja kui siis naine tahab kapsalehega mehe põlvest põletikku välja tõmmata, saadab mees mõlemad ühemõtteliselt supipoti juurde tagasi.

Loo moraal? Mehed, niikaua kui te ise oma tervise peale ei mõtle, usaldage naisi. Ja siis ühel päeval – tere tulemast Euroopasse!

**KAJA PRÜGI**



# Söögem punapeeti

**Peet puhastab organismi, tugevdab immuunsüsteemi, ergutab vereloomet, parandab mälu, tugevdab neerude, sapipõie ja maksa tööd ... ning maitseb hästi!**

Terviseteadlike inimestena teame, et meie igapäevane menüü peaks sisaldama vähemalt viis portsjonit (viis korda 100 g) puu- ja köögivilju. Veel öeldakse, et tervislik oleks süüa ühe toidukorraga viit värvi toiduaineid. Värvikas punapeet toetab mõlemat ideed.

Punapeet kuulub suurde maltsaliste sugukonda, pärinedes Vahemere maadest, kultuurtaimeks kasvatati ta mitu sajandit eKr.

Peet on oma kõrge antioksidantide sisaldusega üks parimaid organismi puhastajaid ja immuunsüsteemi tugevdajaid. Ta ergutab vereloomet, puhastades ja tugevdades ühtlasi verd.

Punapeet on ka hea kaaliumi ja foolhappe allikas. Samuti leidub peedis betaiini. Betaiinil arvatakse olevat vastumõju põletikulistele protsessidele inimese organismis.

Peedis sisalduv raud ja looduslik suhkur tugevdavad organismi, parandades mälu ja kontsentratsioonivõimet.

Kasulikest vitamiinidest ja mineraalainetest sisaldab peet veel B<sub>6</sub>- ja C-vitamiini, riboflaviini, mangaani, kaltsiumi, magneesiumi, vaske, fosforit, tiamiini, tsinki ja niatsiini.

Peet kaitseb paljusid elutähtsaid organeid, tugevdab neere, sapipõie ja maksa tööd, takistab neerukivide tekkimist.

Kuigi peet sisaldab ka palju süsivesikuid, on see köögivilji siiski madala kalorsusega.

### Toorelt või töödeldult

Peeti soovitatakse süüa toorelt, keedetult, küpsetatult, konserveeritult või äädikaga. Peedi lehed maitsevad hästi keedetult.

Peete keedetakse tervelt ja koorimata. Värvu saab säilitada või taastada, kui lisada keeduvette sidru-

nimahla või äädikat. Soola lisamisel värvi intensiivsus väheneb, seetõttu on mõistlik lisada sool keetmise lõpus.

Olenevalt peedi suuruselt keeb see vees või auras pehmeks 30–60 minutiga. Peedi küpsust saab kontrollida voolava vee all: pehmel peedil tuleb koor kergesti ära. Kahvli ega noaga peeti keetmise ajal torgata ei maksa – peedimahla võib edasise keetmisel välja voolata ja värv kaduda.

REPRO



### Rukkileib peedi-mädarõikakreemiga

Neljale

- 75 g keedetud või röstitud peeti
- 150 g maitsestatamata toorjuustu
- 1 tl (kuhjaga) konserveeritud mädarõigast (võib asendada ka purustatud küüslauguga)
- 1 sl hakitud värsket tilli
- soola, musta pipart
- leiba

Riivi peet peeneks. Sega juurde toorjuust, mädarõigas ja hakitud till. Sega ühtlaselt läbi, maitsesta soola ja pipraga. Määri rukkileivaviilule lusikatäis kreemi, kata teise leivaviiluga ja lõika terava noaga pooleks.

### Fetajuustuga ahjupeedid

Neljale

- 300 g väiksemaid peete
- 2 sl oliiviõli
- 3 küüslauguküünt
- 1 sl palsamiädikast
- soola, musta pipart
- 1 tl kuivatatud tüümiani
- 150 g ürtidega fetajuustukuubikuid või
- 50 g seederänniseemneid

Koori peedid ja lõika sektoriteks. Sega kausis peet, õli, hakitud küüslauguküüned, palsamiädikas, sool, must pipar ja tüümian. Aseta küpsetuspaberiga kaetud vormi ja küpseta 180kraadises ahjus 35 minutit. Võta peedid ahjust välja ning sega juurde nõrutatud juustukuubikud ja röstitud seederänniseemned.

Järg lk 84