

AED:
Taimed
sisehaljastuses
Lk 20–21

KÖÖK:
Üllatavad
kartulitoidud
Lk 22–23

KÖÖK:
Igale toidule
oma kartulisort
Lk 24–25

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 2 10. jaanuar 2013

KODU SOODSALT SOOJAKS!



NORRA KERGAHJUD **Nordpeis** -10%



Suur valik sooduspakkumisi: 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

Kuidas kasvatada aroomikat melissi?



Mul kasvavad aias melissid. Paar aastat sain neist head teed keeta. Nüüd aga pole teel enam mingit maitset. Taimed ajavad end laiali. Väikseid taimi aina koristan, kuid ka neilt võetud lehtedest teel ei ole maitset. Kuidas neid siis kasvatada, et head aroomikat teed saada?

Vastab

KADRIN LINNA

Ravim- ja maitsetaimede kasvatamisel on oluline õige agrotehnika, kuid samavõrd tähtis on saagikoristus ja edasine säilitamine.

Kirjutate, et korjate noori taimi – neid, mis isekülvist üles tulnud. See näitab, et lasete taimel vabalt kasvada ega korista saaki õigeaegselt. Õitsemise ajal ja pärast õitsemist taime toimeainete koostis muutub, lõhn ja maitse lähevad ebameeldivaks. Sellepärast on vaja saaki koguda enne õitsemise algust.

Iseasi kui kasvatate sidrunmelissi ehk aedmelissi (*Melissa officinalis*) meetaimena mesilaste korjemaaks. Siis peaksite teematerjali saamiseks ikkagi mõned taimed 6–8 cm kõrguselt (maapinnast) maha lõikama. Pealegi, nii tehes saate augusti lõpul teise saagi koristada, aga siis peaksite taimele jätma juba kõrgema tüüka, 10–15 cm. Melissile soodsal aastal võite saada isegi kolm saaki, kui pärast esimest lõikust kastate taimi kasvuergutava nõgeseveega.

Melissi eeterlike õlide sisaldus on tunduvalt väiksem vihmasel ajal. Asja saab veidi parandada, kui pärast sadu ootate ilusa kuiva ilmaga kaks-kolm päeva ning alles seejärel lähete saaki lõikama. Parim aeg lõikamiseks on hommikupoolikul kella 12ni, kui päike on kاستemärjad lehed kuivatanud. Südapäevane aeg selleks ei sobi, kuid hiljem alates kella 16st võib eeterlike õlisid sisaldavat taimet jälle lõikama minna.

Korjeks kõlbavad ainult terved, nii haigustest kui ka kahjuritest puutumatud taimed. Need peaksid jõudma pärast koristust juba üks tund hiljem kuivatusrestile. Ka ei tohi taimi koguda paksu lasuna korvi või koguni kilekotti toppida ning jätta neid ka lahtiselt päikese kätte vedelema.

Lõikamisel olge ettevaatlik, lehti ei tohi muljuda, sest muljutud lehed kuivavad pruuniks. Ürditalu perenaine taimeterapeut Tiit Väinasaar soovib kuivatada suhteliselt madalal temperatuuril (30°). Taimel kasutatakse lehti ja kogu peenikest ladvaosa. Nii tuleb varred koos lehtedega õhukese kihina kuivama panna ning sel ajal ei tohi taimi segada. Kiirelt kuivatatud lehed peab kohe vartelt eemaldama, alles jätta ainult peenike ladvaosa. Seejuures püüdkte lehed terveks jätta, kuna seistes säilitavad nad siis paremini oma hinnalisi omadusi.

Aeglasel kuivatamisel väheses soojuses või hoopis liigeses kuumuses kaotab taim rohkelt eeterlik-

ke õlisid ja ühes sellega meeldiva aroomi.

Hästi säilib ürt tumedas õhukindlalt suletavas anumast ning päikesevalguse eest varjatud paigas. Ka võib melissi hoida väikeste annustena sügavkülmas, sest sel juhul säilivad nii peen aroom, maitse kui taimes olevad eeterlikud õlid kõige paremini.

Kasvatamise puhul on vaja teada, et meliss ei talu seisvat vett, aga ka kasvuaegset kuivust. Taimet sobib soe päikesepaisteline, ent keskpäeval poolvarjuline kasvukoht, kus on õhurikas viljakas muld. Väetamisega peate olema tagasihoidlik. Igal kevadel võite anda taimedele vahele kuni 5 kg sõnnikukomposti ühe ruutmeetri kohta. Ka mikrokliima mõjutab taime kvaliteeti, näiteks ududerohkes lohus jääb taime eeterlike õlide sisaldus madalaks.

Ühel kohal kasvatatakse teda kuni neli aastat. Vanemad taimed muutuvad külmaõrnaks. Vajadusel võib neid jagamisega noorendada. Noored aastavanused taimed talvituvad kõige paremini.

Esimesel aastal on seemnest kasvanud taime areng aeglane. Võrsu- mise kiirendamiseks kärpige taimi augusti keskpaigas. Selleks eemaldage ladvaosa umbes 5 cm ulatuses. Niisama noori taimi välja kitkuda pole arukas tegu. Õige koristuskuups taim on vähemalt kaheaastane.

Meliss on üks neid väheseid taimi, keda võib kasutada iga päev.

Potilill pärast öitsemist

REPRO

Mida teha jõululillede ja teiste talvel öitsevate potililledega pärast seda, kui nad on öitsemise lõpetanud?

Kas visata ära või hooldada edasi ning loota, et nad öitsevad ka järgmisel talvel?

■ Jõulukaktus

Pärast öitsemist vajab jõulukaktus 1–1,5 kuud puhkust. Kui enne kastsite taime mõõdukalt, siis taime puhkuse ajal tehke seda mini-maalselt.

Jätke pott samale kohale, kus see oli öitsemise ajal. Võib juhtuda, et kevadel öitseb taim uuesti, aga õisi on siis muidugi vähem kui jõuluajal.

Et kevadine tugev päike jõulukaktust ei põletaks, hoidke teda suveni poolvarjus. Kevadel tehke lülilistest võrsetippudest 2–3 lülīga pistikuid. Juurduma pange need vette või niiskesse freesturba-liiva (1:1) segusse.

■ Jõulutäht

Kui jõulutähe värvilised kõrglehed hakkavad pudenema või muutuvad roheliseks, on tema "öitseaeg" läbi ja taim vajab puhkust. Kastke teda nüüd vähem. Puhkuse ajaks langeb jõulutäht tavaliselt kõik lehed.

Varakevadine päike äratav taime üles ja paneb kasvama uued võrsed. Nüüd lõigake varred kolmandiku võrra lühemaks ning istutage taim värskesse mulda. Tagasilõikamine soodustab uute võrsete kasvu ning taim muutub tihedamaks.

Selleks et kõrglehed uuesti värvuksid, tuleb lühipäevataimest jõulutähele panna alates septembri keskpaigast iga päev pähe "müts", et ta saaks valgust vaid 10 tundi. See on tüütu ja tulemus pole selline nagu aiandis kasvanud taimel.

■ Alpikann

Kui taim enam ei öitse, vähendage kastmist. Kolletunud lehed tõmmake mugula küljest järsu liigutusega ära, et ei jääks kõnti. Lehtedeta mugul pange koos potiga paariks-kolmeks kuuks puhkama kuiva, varjulisse ja jahedasse (15–18°) kohta.



Jõulukaktus.



Alpikann.



Asalea.

Suveks tõstke alpikannipott varjulisse kohta aias või rõdul. Kastke ja väetage rikkalikult. Väljas olnud alpikann saab tunda ööpäevaseid temperatuurikõikumisi, mis soodustab õiepungade moodustumist.

■ Asalea

Kui taimel enam uusi õiepungi ei tule, vähendage järk-järgult kastmist, kuid samas ärge laske mullal läbi kuivada. Kevadel kärpige veidi kõiki harusid, siis jõuab taim sügiseks moodustada rikkalikult õiepungi.

Suveks pange asalea poolvarjulisse kohta rõdul või aias. Kastke ja väetage korralikult kuni sügiskülmadeni, siis tõstke tuppa.

■ Ratsuritäht

Kui öie kroonlehed hakkavad närbuma, lõigake õisikuvars u 10 cm kõrguselt maha. Tüügas kuivab ruttu ning selle saab pärast sibula küljest hõlpsalt ära tõmmata. Pärast

öitsemist hakkavad hoogsalt kasvama lehed.

Kogenud kasvatajad istutavad ratsuritähte ümber igal aastal kohe pärast öitsemist, siis kasvatab taim kasvuaja jooksul uued tugevad juured. Ümberistamise ajal eemaldage ettevaatlikult tütersibulad ja vanad kõdunenud juured. Sibulatele tekkinud haavad katke lehtpuusoe pulbriga. Uus pott võtke nii suur, et põial mahuks sibula ja potserva vahele. Sibul jätke poole võrra mullast välja.

Suve keskpaigani kastke ja väetage ratsuritähte nagu teisi toataimi. Siis vähendage kastmist ja jätke taim lõpuks päris kuivale. Kui lehed on kolletunud, eemaldage need sibula küljest. Viige taim jahedasse (10–15°) pimedasse kohta 2–3 kuuks puhkama. Kui õisikupung hakkab sibulast välja pungitama, tõstke pott välja ja hakake kastma.

Targu Talita

Rohelus ruumis

Millised taimed sobivad just minu koju? Millised ilupotid valida? Ruum annab tegelikult ise vihjeid, kuidas see haljastada.

Toataimed on oluline osa sisustusest. Oskuslikult valitud ja paigutatud taimedega pääseb tubane rohelus märksa paremini mõjule. Tekib mõnus meeleolu ja ruumis on hea olla, sest kõik on paigas.

Avarus ja selged jooned

Moodsas eramus või korteris on sageli suured maast laeni aknad, valged seinad, üksikud kandilised mööbliesemed. Kõik joonistub selgelt välja. Kõik on väga stiilne, puhas, ehk isegi veidi steriilne.

Minimalistliku sisustusega ruum tahab, et ka taimed ja anumad oleksid selgete joontega. Haljastus tuleb välja mängida joone ilule.

Kuna tänu suurtele akendele on valgust palju, tunnevad end mood-

sas ruumis hästi kõik valgusnõudlikud paksulehelised: agaavid, havisabad, piimalilled, kalanhoed, lasnlehikud, soomuslehikud, vriisead, ekmead. Valgust naudivad ka käänbokarna, tääkliilia, rahu-palmlehtik, alokaasia, flamingolilled, orhideed jne. Peaaegu nad kõik on selgelt välja joonistunud lehtedega.

Enamik neist liikidest on üsna vähenõudlikud, sest moodsal inimesel pole ju aega pirtsutajatega mässata.

Vaid alokaasia võib vähegi ebasobivates oludes ning ebapiisava hoole tõttu alla käia ja surra. Kuid ükski taim pole ju igavene! Kui taim ikka tohutult hästi sobib mingisse anumasse ja mõjub ruumis efektselt, siis kasutage teda ikka. Kui ta ka vaid aasta jagu teile oma mõnusat väljanägemist pakub, olete juba saanud kätte selle mis vaja.

Taimi võib kasutada sisehaljastuses üsna ajutiselt. Ka kõige vastupidavamad muutuvad varem või hiljem inetuks.

Kandilised vaasid, alused ja muud iluümbrised rõhutavad

joont, plekk ja jahe metall mõjuvad modernselt. Kõrge risttahukas-postament on sobiv koht riipitud lehtede ning samas saab seda kasutada ka ruumi eraldamiseks.

Ehmatav detail toob värskust

Moodsas ruumis võib loomulikult kasutada ka lopsaka lehestikuga taimi, kuid siis tuleks rohelisele massile anda juurde mingi moodne puudutus, näiteks kasutada ehmatavat värvi ilupotte. Ootamatu detail toob kujundusse värskust, uudsuslikkust ja kaasaegsust.

Eri värvi ja vormi pottidega ei maksa aga liialdada. See teeb ruumi liiga kirjuks ja rahutuks, ei teki tervikut. Piisab, kui ilupotte on 2–3 värvi.

Oluline on leida taimele tema iseloomuga kokku sobiv ilupott, mis sobib kokku ka interjööri. Õige pott õiges kohas annab taimele poole tema ilust juurde.

Ent kasutada saaks veel min-geid elemente, näiteks siduda ilu-



Lopsakate lehtedega puhmikud mõjuvad paremini pehmema vormiga anumates.

KUJUNDUSNIPPE

Pilgupüüdjad ja kordusefekt

- Pange mõni erksat värvi õite või efektse lehestikuga taim pilgupüüdjaks – see lööb ülejäänud kujunduse särama. Mis siis et õied mõne aja pärast närbumad, taim on oma ülesande täitnud ja võib ta välja vahetada.
- Ühes toas on paras kasutada 2–3 värvi ilupotte, mitte rohkem.
- Kasutage kordusefekti: 2–3–5 ühesugust potti, mitu ühesugust taimet rühmas. Need on väga lihtsad lahendused, aga pääsevad hästi mõjule.
- Kasutage taimelampe, nii saate taimi paigutada ka aknast kaugematesse ruumiosadesse ja pimedatesse nurkadesse.
- Vaheldust saab väga lihtsalt tekitada nii, kui tõstate mõne madalal olnud taimet kõrgemale postamendi otsa, et ta oleks hästi vaadeldav.



Kordusefekt on lihtne ja töötab alati.



Moodsasse ruumi sobivad selgete joontega taimed ja kandilised anumad.

said kive taimede ja ilupottidega. Suuremad kivid, kiviplaadid ja kilustik võivad olla täiesti omal kohal avaras ja suhteliselt tühjas siseruumis. Nad loovad meeleolu ning aitavad taimi esile tuua.

Efektseks pilgupüüdjaks sobivad ülihästi tipptaimed – orhideed. Aga modernsust saab luua vägagi tavaliste taimede ja lihtsate võtetega. Näiteks panna kõrgelt kandiliselt plekkpostamendilt alla voogama Woodi laternlille või tekitada pisikestest punastest kalanhoedest särtsakas triip.

Õitsvad taimed – kuukingad, kalanhoed, vriisea jt – meelitavad

tuppa siseneja pilgu oma värvidega kõigepealt endale.

Lihtne ja efektne kujundusvõtte on see, kui kasutada ühte taime korduses: näiteks kolm tükki rühmas, ja valida neile n-ö ühest perekonnast ilupotid – ühte vormi ja värvi, aga eri suuruses.

Pehmus ja harmoonia

Vanemates majades on aknad tavaliselt väiksemad ja ruumides valgust vähem. Järelikult pole mõistlik sinna väga valgusnõudlikke taimi panna.

KASULIK TEADA

Sama külg valguse poole

Kui soovite sünnipäevaks või mõne muu sündmuse puhul anda toale uut ilmet, võite taimi julgelt päevaks-paariks teise kohta viia. Enne tehke aga poti aknapoolsele poolele väike märg. Nii saate taime tagasi tuues paigutada harjumuspärasesse asendisse valgusallika suhtes. Kui selle poole satub teine külg, hakkab taim lehti valguse poole keerama ja satub stressi. Mõni, näiteks bensoe viigipuu, võib hakata koguni lehti maha viskama.



Taimede ja ilupottide esiletõstmiseks võib kasutada ka kive, kui ruumis on piisavalt ruumi ja tühjust.

Traditsioonilisem ruum igatseb pehmuse, rahu ja harmoonia järel. Seda annavad lopsakad rohketest lehtedega puhmikud ja väikesed puud: tiigerlehekud, draakonipuud, kummipuud, sõnajalad, filodendron jt.

Ümarad lehed mõjuvad soojalt ja sõbralikult. Pehmed lehed viitavad sellele, et taim on nõus kasvama ka lahjemates valgusoludes.

Pehmelt mõjuvate taimedega ei sobi kokku modernsed metallvaasid ja kandilised plekkpostamendid. Valige neile ümarad ja mahe-dama värviga anumad, mis sulavad ruumiga kokku.

Lopsaka roheluse keskel vajab pilk aga samuti punkti, millel peatuda. Värvilaiku silmarõõmuks. Selleks sobib mõni kirjude lehtedega taim, näiteks triibuliste lehtedega draakonipuu.

Pilgupüüdjaks saab edukalt kasutada ka õitsvaid hooaja-potililli: alpikanne, kalanhoesid, asaleasid, priimulaid jne. Need värvilaigud meelitavad lähemale astuma ja pakuvad silmale rõõmu.

Uudsed toidud igapäevasest kartulist

Tundub justkui veider, et nii igapäevasest toiduainest rääkima peaks. Kuid läinud aasta lõpul MTÜ Eesti Kartul korraldatud tarbijauuringud räägivad hoopis seda keelt, et kartuli populaarsus on võrreldes varasemaga märgatavalt langenud.

MTÜ Eesti Kartul juhatuse esimehe Kalle Hamburgi sõnul sööb kolmandik Eesti inimestest kartuleid iga päev, kuid 60% vaid mõned korrad nädalas, ja lisas, et kartuli kõrvale on viimastel aastakümnetel tekkinud konkurente muude toiduainete näol ning kartulitarbimine aastas inimese kohta on langenud.

Hamburgi sõnul näitas uuring, et tarbijad ei ole väga hästi kursis kartulisortidega ning ei oska arvestada sordi sobivust toiduks. "Vaid 27 protsenti inimestest arvestab kartulisordi sobivust toidu tegemiseks ja 53 protsenti tarbijatest pole selle peale tulnudki või ei arvesta sellega."

Kui kartulitoidud ühekülgsed tunduvad, siis pole viga kartulis, vaid toidu valmistajas. Meisterekokk Tuuli Mathieseni retseptivaliku üllatavad maitse on selle tõestuseks.

Mundris ahjukartulid täidisega

- ühesuuruseid koorega kartuleid (nt 'Granola', 'Secura' või muu B-tüüpi kartul)
- soolahelbeid
- oliiviõli

Veeretage kartuleid soola ja õli segus, et nad oleks üleni õliga kaetud. Torgake kahvliga igasse kartulisse mõned augud. Küpsetage 180–200 kraadi juures 45 minutit kuni tund aega, nii et kartuli sisu on pehme.

Laske veidi jahtuda, tehke kartulisse ristlõige, suruge veidi pehmeks küpsenud sisu välja ning asetage peale meelepärane täidis.

Kreemjas kodujuustu-krevetitäidis (jätkab neljale sööjale)

- 200 g toorjuustu
- 200 g krevetit
- 200 g kodujuustu



Mundris ahjukartulid täidisega.

- sidrunimahla või sidrunipipart
- tilli või murulauku
- soola ja pipart

Segage toasoe toorjuust pehmeks, lisage juurde krevetid (võite need väiksemaks hakkida), kodujuust, hakitud maitseroheline ning maitsestage kogu täidis endale sobivaks. Serveerige koos soojade mundris ahjukartulitega.

Muna-tuunikalatäidis

- 1 tuunikalakonserv õlis
- 2–3 muna
- 1 keskmine sibul (hästi peeneks hakituna)
- majoneesi ja hapukoort
- tilli, peterselli või murulauku
- sidrunimahla või sidrunipipart
- soola ja pipart

Kallake tuunikalakonserv kaussi, võite lisada ka kogu õli. Lisage jämedalt hakitud muna, peeneks hakitud sibul, maitseroheline ning soovikohane kogus majoneesi ja/või hapukoort. Segage kõik läbi, maitsestage ning serveerige soojade mundris kartulitega.

Kartuli-lõhevorm päikesekuivatatud tomatitega

- 600 g kooritud kartuleid
- 500 g forelli- või lõhefileed
- päikesekuivatatud tomateid õlis (8 tk)
- 2–3 sl tomatimaitselist oliiviõli
- 2–3 küüslauguküünt
- peotäis basiilikut
- meresoola
- purustatud musta pipart

Koorige kartulid, lõigake 3cm tükkideks. Pange parajalt suurde ahjuvormi ühe-

kordse kihina, maitsestage vähesel soolaga ja nirstage peale 1–2 sl oliiviõli. Küpsetage 225kraadises ahjus 20–25 minutit, kuni kartulid on pehmed, aga mitte veel pruunistunud.

Samal ajal puhastage kalafilee luudest ja lõigake 2–3cm tükkideks. Võtke vorm ahjust välja, segage kartulid kergelt läbi ja laotage peale kalatükid. Maitsestage soola ja pipraga ning küpsitage 200kraadises ahjus u 10 minutit. Lõigake päikesekuivatatud tomatid väiksemateks tükkideks, hakkige küüslauk.

Puistake tomati-küüslaugusegu kartuli-kalatükkidele ning pange veel viieks minutiks ahju. Võtke ahjust välja, puistake peale basiilik, maitsestage vajadusel soola-pipraga ja nirstage peale veel veidi tomatimaitselist oliiviõli. Serveerige kohe. Kõrvale sobib värskel salat või näiteks külm hapukoorekaste.

Kartulimuretainast juustuküpsised

- 2 keedetud kartulit
- 3 dl jahu
- 100 g võid
- soola
- 1 tl küpsetuspulbrit
- riivitud juustu
- päikesekuivatatud tomati kastet

Purustage kartulid. Segage jahu ja või ning lisage kartulimassile. Taina võite valmistada ka köögikombainis. Veeritage tainapall ja asetage see umbes tunniks ajaks külmkappi.

Pirukate valmistamiseks vormige tainast paraja suurusega korvikesed ning küpsetage 180–200 kraadi juures kuldpruuniks. Tõstke ahjust välja, asetage

MTÜ EESTI KARTUL

igasse korvikesse veidi päikesekuivatatud tomati kastet, puistake peale juust. Asetage ahju, kuni juust on sulanud ja hakkab pruunistuma. Serveerimisel puistake peale värskaid basiilikulehti.

Šoti kartulipannkoogid e tattie scones

- 250 g keedetud kartuleid
- 2 sl pehmet võid
- 60 g nisujahu
- 0,5 tl soola
- 0,25 tl küpsetuspulbrit
- võid või õli praadimiseks

Keetke kooritud kartulid soolaga maitsestatud vees pehmeks. Nõrutage hoolega, tampige katki ja segage ülejäänud ainetega. Kui kartulid on juba varasemast keedetud, riivige need peene riiviga, lisage või ja segage sisse kuivained. Jaotage kartulimass kaheks. Rullige kumbki kartulitaina pall kergelt jahusel laual ümmarguseks kettaks kõrgusega umbes 6 mm. Lõigake kuueks sektoriks (kokku 12 sektorit). Praadige kuumal pannil väheses võis või õlis mõlemalt poolt pruunitäpiliselt.

Roa valmistamiseks võite kasutada ka kartulipudru jääke. Sel juhul aga segage juurde lihtsalt jahu ja tsipake küpsetuspulbrit.

Külmsuitsuforelli vaht kartuliküpsisel

- keedetud kartuleid
- 200 g toorjuustu
- 2 dl vahukoort
- tilli
- sidrunit
- 200 g külmsuitsuforelli
- soola, pipart

Vahustage koor koos toorjuustuga vahuks. Lisage hakitud forell, till, sidrunimahl ja soovi korral ka veidi sidrunikoort. Maitsestage soola ja pipraga. Küpsiste jaoks koorige keedetud ja jahtunud kartul. Lõigake õhukesed rattad. Kallake ahjuvormi põhja veidi oliiviõli, keerutage kartulirattaid mõlemalt poolt õli sees, puistake peale värskest jahvatatud meresoola ning küpsetage 200–220 kraadi juures kuldseks ja krõbedaks. Serveerimisel asetage forellivaht kartulirattale, kaunistage kalamarja ja tilliga.

Kartulipirukad

- 500 g lehttainast
- 3–4 kooritud, keedetud ja pudruks surutud kartulit
- peotäis koriandrit, hakitud sibulapealseid või muud meelepärast ürti
- 50 g (või rohkem) võid, sobib ka 35% koor
- soovi korral riivjuustu
- muna määrimiseks
- soovi korral võib tummisema täidise teha näiteks peekoniga või muu lihase-ma kraamiga

Segage kuuma kartulipudru sisse tükeldatud või ja laske sulada. Segage juurde hakitud ürdid, soovi korral juust ning maitsestage segu soola ja pipraga.

Rullige jahusel pinnal tainas piklikuks



Kartulipirukad.

ribaks. Riba keskmisele kolmandikule laotage kartulitäidist, suruge see ühtlaseks "vorstiks" ning tõstke mõlemad tainaääred kartulipudru peale. Keerake liitekoht allapoole ning lõigake täidetud tainavorstist meelepärase suurusega pirukad. Tõstke ahjuplaadile, määrige pealt lahtiklopitud munaga ning küpsetage 200 kraadi juures (pöördõhuga) 10–15 minutit ehk seni, kuni pirukad on kaunit kuldpruunid.

Serveerige soojalt.

Mahlane šokolaadi- apelsinikook ilma jahuta ja kartuliga

- 200 g võid
- 150 g suhkrut
- 4 muna
- 150 g jahvatatud mandleid
- 250 g keedetud ja purustatud kartuleid (nt 'Red Lady')
- ühe suurema apelsini riivitud koor
- 1 kuhjaga tl küpsetuspulbrit

- 200 g tumedat (vähemalt 70% kakaosisaldusega) šokolaadi

Kate

- värskest pressitud apelsinimahla
- tuhksuhkrut

Vahustage toasoe või koos suhkruga. Lisage üksikshaaval munad. Segage juurde jahvatatud mandlitega segatud küpsetuspulber, kartulimass ning apelsinikoort. Segage ühtlaseks. Sulatage šokolaad veevannil ning lisage tainale.

Kuumutage ahi 180 kraadini. Vooderdage lahtikäiva koogivormi põhi küpsetuspaberiga.

Küpsetage kooki ca 45 minutit, kuni koogi sisse torgatud puudust tikk jääb puhtaks. Tõstke kook ahjust, laske jahtuda.

Glasuuri jaoks segage tuhksuhkur apelsinimahlagaga, et tekiks glasuur. Glasuuri peaks olema paraja paksusega, et ta koogi pinnalt enne tahenemist maha ei valguks. Jahutage kook koos glasuuriga.

Leia endale sobivaim kartul

Hea kartulitoidu saladus peitub õiges sordivalikus. Sortiment on turul ja poelettidel mitmekesine ning vahel võib tunduda päris keeruline ülesanne, millist kartulit võtta ja millist jätta.

Üks valik, mille järgi endale sobivamat kartulit valida, on kindlasti maitse, samas aga tuleks lähtuda ka sellest, millise toidu jaoks kartulit valitakse.

Kartulisortide liigitamiseks on olemas järgmised kasutustüübid.

A – salatikartul. Tahke, kõva, püst kleepuv ja ei lagune keetmisel.

B – tavaline laukartul. Vähejahune, keeb ühtlaselt pehmeks, kuid ei lagune.

C – jahune laukartul. Keskmiselt jahune, laguneb keetmisel peaaegu täielikult.

D – püreekartul. Jahune, kuiv, laguneb keetmisel peaaegu täielikult.

Kui vahel on soov teha friikartuleid, siis selle jaoks on olemas sobivaid ja vähem sobivaid sorte. Sobivamad on sellised sordid, mis imavad endasse vähem õli kui teised ja seega saab tulemuseks just need õiged friikartulid – pealt pruunikad ja krõbedad, sisult aga pehmed ja kindlasti mitte õlist läbi imbunud.



Kaunilt õitsev kartul on üks väärt toiduaine.

Kartulisordid kasutusotstarbe järgi koos kasutustüübi märgisega

■ ANDO – C/D

Sobib keedu-, püree- ja ahjukartuliks.

■ ANTI – B/C

Sobib keedu- ja salatikartuliks.

■ ANTS – B/C

Sobib keedu-, ahju- ja püreekartuliks.

■ BIRGIT – B

Sobib keedu- ja praekartuliks.

■ CAMPINA – A

Sobib keedu- ja salatikartuliks.

■ GALA – B

Sobib keedu-, püree- ja ahjukartuliks.

■ GRANOLAT – B

Sobib keedu-, püree- ja ahjukartuliks.

■ FLAVIA – B

Sobib keedu- ja friikartuliks, grillimiseks ja vahvlite valmistamiseks.

■ MARET – B/C

Sobib keedu- ja püreekartuliks.

■ PRINCESS – A/B

Sobib salati- ja keedukartuliks, praekartuliks ja voki-roogadesse.

■ REET – B/C

Sobib keedu- ja püreekartuliks.

■ PIRET – B/C

Sobib keedu-, püree- ja friikartuliks.

■ RED LADY – B

Sobib keedu- ja ahjukartuliks, voki-roogadesse.



Hea kartulitoidu saladus peitub õiges sordivalikus.

■ ROMERA – B

Sobib keedu- ja ahjukartuliks, voki-roogadesse ja grillimiseks.

■ SATINA – B

Sobib keedu-, püree- ja ahjukartuliks.

■ SECURA – B

Sobib keedu- ja ahjukartuliks, grillimiseks ja voki-roogadesse.

■ SOLIST – B

Sobib keedu- ja praekartuliks.

■ TOSCANA – B

Sobib keedu- ja ahjukartuliks.

■ VARAJANE KOLLANE – C

Sobib keedu- ja püreekartuliks.

MTÜ EESTI KARTUL

TASUB TEADA

Kuidas kartulikaloreid lugeda?

Põhiroana on kartul ideaalne just päeva esimesel poolel, siis jõuab keha kartulist saadava toiduenergia ka ilusti ära kulutada. Öhtuks sobib kartul pigem lisandina muu toidu kõrvale.

■ Kartuli toiteväärtus 100 g kohta

Energiat	Rasvu	Valke	Süsivesikuid	Kiudaineid
70–80 kcal	0,1 g	2 g	16 g	1–3 g

■ Kartulitoitude energiasisaldus 100 g kohta

Keedetud kartul	Kartulipuder	Praetud kartul	Friikartul	Kartulikrõpsud
u 74 kcal	u 83 kcal	u 130 kcal	u 272 kcal	u 530 kcal



HÜVA NÕU

Kuidas kartulitest vitamiinid kätte saada?

Tervislikumad on vähem töödeldud kartulitoidud, ning nagu enamiku toiduainete puhul, on ka kartuli puhul põhisaladus ikka korralikus tooraines.

Suurem osa kartulis sisalduvatest vitamiinidest ja mineraalainetest on kooses ja koore all. Niisiis tasub värsket kartulit koorimise asemel hoopis hoolega pesta ning valmistada koos koorega ja sügisel-talvel eelistada koorimist alles pärast keetmist.

Kevadel, mil ületalve seisnud kartulid kipuvad pehmeks muutuma ja kasvama minema, tuleks koor siiski eemaldada ja ka "silmad" välja lõigata: rohelistes ja idanevates kartulites tekkiv solaniin on inimesele mürgine ja selliseid kartuleid tasub vältida või rohelised piirkonnad täielikult välja lõigata.

Kartul sisaldab rohkesti C-vitamiini, süsivesikuid (näiteks tärklisi), kaaliumi ja B₃-vitamiini.

Süsivesikute rohkus teeb kartulist hea ja täisväärtusliku toiduaine – köht püsib kaua täis. Kaalium aitab korras hoida südametegevust, C-vitamiin toetab keha üldist immuunsüsteemi.

Parima keedukartuli saladus

■ Kui keedate kartuleid ilma kooreta, siis koorige need vahetult enne keetmist, sest vees seistes hävib C-vitamiin kiiresti.

■ Keetke kartuleid roostevabas või emailpotis.

■ Täitke pott veega selles ulatuses, et vesi kataks kartulid napilt ning laske vesi keema.

■ Asetage kartulid keevasse vett ning lisage maitse järgi soola.

■ Laske kartuleid kuumal pliidil mulinal keeda 20–25 minutit, tugeval kuumusel keedetud kartulid ei lähe vesiseks.

■ Kui kartulid on pehmeks keened, kallake vesi ära ja pange pott ilma kaaneta 8–10 sekundiks kuumale pliidile ning seejärel raputage potti.

■ Maitsestamiseks võib kartulitele lisada ka tillivarsi.

Miks on kartul parem kui makaron?

Kartul on väga mitmekesise koostisega toiduaine. Toidukomponentide mitmekülgsus annab talle erilise väärtuse.

Makaron seevastu on võrdlemisi ühekülgne toiduaine, mille peamised koostisosad on tärklis ja valk, mis tuleneb makaronide valmistamiseks kasutatavast nisujahust.

Keskmise kuivainesisaldusega kartul (kuivainet 21%) annab toiduenergiat 72–75 kcal/100 g. Makaronis sisaldub energiat aga 159 ja

riis 138 kcal. Makaron seob keetmisel keskmiselt 1–1,5kordse koguse vett ja seega väheneb kõikide toidukomponentide kontsentratsioon keetmisel seotava vee tõttu 2–2,5 korda (kuivade makaronide proteiinisaldus väheneb 10,8%-lt umbkaudu 4,5–5,5%-ni). Keedetud kartuli proteiinisaldus näiteks on 1,8%, seega umbes kolm korda väiksem kui keedetud makaronides. Sellegipoolest on kartuli proteiin hoopis väärtuslikum, kuna sisaldab kõiki inimese organismile vajalikke aminohappeid. Kartuli proteiini peetakse bioloogilise

väärtuse poolest võrdseks sojaõa proteiini vastava näitajaga. Kartul paistab silma suure lüsiinisaldusega, makaronid ja riis sisaldavad seda märksa vähem.

Kartulit peetakse üheks peamiseks antioksidantide allikaks. Tähtsaimad on polüfenoolid, askorbiinhape, karotenoidid ja tokoferoolid. Kahtlemata on oluline kartulis sisalduv toorkiud. Keedetud kartulis on kuni 1% kiudaineid, mis soodustab seedimist. Olulisim mineraalelement on kaalium (mugulas 0,3–0,4%), aga ka raud ja magneesium.

Ahvenad jääaugust

Külmakraadid on veekogudele jääkaane peale pannud ning talvine kalapüük kogub hoogu. Tihti on talvise kalastaja saagi hulgas kaunis triibik vetevallast – ahven!

Ammustel aegadel peeti kalastusel tabatud ahvenat suisa õnnelaks, sest kui esimesel püügil oli saagiks ahven, tähendas see head ennet kogu püügihooaja jaoks.

Alguses ei osatud püütud ahvenatega midagi muud teha, kui neid keeta, kusjuures kalu keedeti kas lühikeses leemes (vähene vesi) või pikas leemes (rohke vedelik).

Enne toidu valmistamist eemaldati ahvenatel sisikond, kuid tavaliselt keedeti ahvenaid koos peaga. Levinud ahvenasupi lisandid olid vanasti kartuliviilud ja sibulad. Juhul kui püütud ahvenates oli kalamarja, lisati seegi kalasupile. Rohkematest marjakogustest küpsetati aga kooke.

Suuremate hilissügisel püütud ahvenate kõhuõõnde kogunevad varurasv sulatati kuuma veega ning kasutati hiljem lisandina suppidele ja kartulitoitudele. Mingei osa kalarasvast pruugiti ka nahahaavade tohterdamiseks mõeldud salvi koostises.

Peipsi-äärsetes piirkondades oli levinud ahvenatest kalapirukate küpsetamine. Rukkileivatainast vormiti piruka alus, sellele laotati puhastatud ahvenad ja tangud. Enne ahjupanekut keerati piruka ääred kahelt poolt keskele kokku ja küpsetis rändas ahju. Ahvenatest eralduv rasv ja vedelik pehmistas lisatud tangud, küpsev kate ei lasknud piruka sisul aga liigselt kuivada.

Valdav osa püütud ahvenatest tuli siiski eri viisidel säilitada. Loomulikult pandi suurem jagu talle soolates, ehkki selline säilimisviis muutis hõrgu kalaliha vedelikukaa tõttu tuimaks.

Soolaahvenaid keedeti või küpsetati enne söömist, ja neid, nagu igasugust soolakala, võeti kas mõne leeme kõrvale või leiva ja kartuli lisandina. Harvaesinevatest ahve-

nate säilitusviisidest võiks mainida veel kalade kevadist kuivatamist. See viis on tänini populaarne meist lõuna poole jäävates riikides.

Sabaga pannide kasutuselevõtt lisas hiljem veel ühe toiduvalmistusviisi – ahvenate praadimise. Suitsutamine lisandus ahvenatoitude valmistamise viiside sekka suhteliselt hiljuti, nii sajand tagasi.

Silmatorkav välimus

Erinevalt paljudest teistest Eestimaa veekogude uimelistest-soomuselistest asukatest on ahven pea kõigile tuttav ning temaga lähema tutvuse sõlmimiseks oleks võinud valida pea iga kuu aastast.

Tuntusele on kaasa aidanud nii ahvena kaunilt eripärane välimus, laialdane levik pea kõikvõimalikes kalade eluks kohastes veekogudes, suhteliselt edukas erinevate elutingimuste talumine, ablas võtt kalapüügil ning seegi, et kooliõpikutes kalade ehituse tutvustamisel võetakse tavaliselt näiteks ikkagi ahven.

Mis rahval meelel, see ka keelel. Rahvasuu on ahvena ristimisel olnud keskmise heldusega, vanemal ajal on loo nimitegelast kutsutud nimetustega ahmen, ahun, ahves ja ahnes.

Viimases sõnas sisalduv tüvi viitab ahvena heale isule ning innukale järjekindlusele loomse või kunstsööda haaramisel. Siit ka põhjendus, miks algajale noorele kalastajale ahven suhteliselt hea püügiobjekt on.

Ahvena muude nimede seas on käibel ka üsna kummalisi variante nagu rulku, soldat, kriiska, poks, sininina (väike) või vops (tumeda-tooniline). Viimaste aastakümnete kõnepruuk on ahvena rahvapäraste sünonüümide perre lisanud veel paar nime ja nendeks on triibu või triibik.

Paraku tuleb ülepüügi tõttu paljudes veekogudes nende nimetuste ette lisada kalastajat nukraks tegev eesliide “mikro”. Õigluse nimel peab lisama, et väikeste ahvenate nimeprobleem oli päevakorras ka ammustel aegadel, mil neid rahvasuus kutsuti ahvenakirpudeks või ahvenakluttideks.

Mikrotriibude püüdmine võib kahejalgsel kalameestel küll püügikirge maandada, kuid ahvenasoo edasise tuleviku nimel peaks nad vette tagasi laskma.

Talipüügil on selleks võimalus täiesti olemas, sest enamik ahvenaid haakub konksu külge nii, et neid saab hõlpsalt vabastada ja vetevalda tagasi suunata.

Ahvenate ja harrastusliku talipüügi tihedat seost peegeldab seegi fakt, et meil Eestis on terve hulk jõukatsumusi, kus vaid ahvenapüügis võisteldakse.

Võrreldes teiste aastaegade, on ahvenate isukus talvel kasinapoolne ja seda üsna mitmel põhjusel. Jääkaane all hämarates tingi-



mustes on ka ahvenatel saaki raskem märgata ja tabada, lisaks on toidulaud võrreldes teiste aastaaegadega nirum ning jahedates oludes kulub ka saagi seedimiseks rohkem aega.

Aga peamine on ikkagi see, et nendes viletsateski tingimustes jätkab ahven toitumist.

Sobib mitmeks toiduks

Mõnikümmend aastat tagasi ahven kaubakalana eriti hinnas polnud. Hind oli suhteliselt odav, vaid mõnikümmend kopikat kilo ning inimesed eelistasid osta teisi kalu, sest ahvenate tülika puhastamisega ei viitsitud vaeva näha.

Piiride avanemisega muutus ahven, eeskätt just filee, oluliseks ekspordikaubaks. Hinnad kerkisid, kodumaistel müügilettidel trehvas ahvenat üha harvemini ja kasumiootusest tingitud ülepuügi negatiiv-

sed tagajärjed ei lasknud end kaua oodata. Ahvenate kogusaagid vähenesid ja saagi sekka sattus üha rohkem väikesemõotmelisi kalu.

Vaatamata ahvenate varasele suguküpsusele ning suurele sigivusele kulub neil arvestatavate puügimõõtmete saavutamiseks palju kasvuaega. Ometi võivad ka meie veekogude ahvenad saavutada märkimisväärseid mõõtmeid nii pikkuses kui kaalus.

Eesti sisevetest püütud rekordahvenate näidud on üsnagi soliidsed: vanim isend on elanud pea veerandsajandi vanuseks (23 aastaseks), raskeim on saavutanud ligi kolmekilose (2,8 kg) kaalu. Enamik harrastuspüüdjate tabatud ahvenatest kipuvad jääma siiski saja-paarisaja grammi piirimaile.

Et ahvena puhastamine on enam kui tülikas (torkivad uimed, raskesti eemaldatav soomuskate, mis juba nõrgal kuivamisel vaat et koos

nahaga nülvida tuleb, suur hulk teravaid ja tugevaid luid), on välja mõeldud hulk toiduvalmistusviise, kuidas nendest probleemidest mööda hiilida.

Lisaks langeb ahvena täielikul puhastamisel kadude arvele ligi pool kala esmasest kaalust. Kalasupi keetmiseks, suitsutamiseks või fooliumis küpsetamiseks pole ahvenate osaline puhastamine – vaid sisikonna ja lõpuste eemaldamine – mingi eriline vaev.

Tõsi, pärast söömise ajal tuleb kala lisapuhastamisega ikkagi veidi vaeva näha, kuid termiliselt töödeldud kaladega on lihtsam hakka-ma saada ning siis on see ka juba iga sööja probleem.

Triibikust ahnik sobib hästi ka praadimiseks, hautamiseks ning kalakastme valmistamiseks. Ahvenalihas on rohkelt valke (15–19%) ning suhteliselt vähe rasvu, kõigest paari protsendi piires.

See vähene rasv paikneb lihaste vahel, sest nagu enne sai mainitud, on põhilised rasvavarud loo nimitegelasel hoopiski seedekulgla ümber.

Nende kahe põhitaitainete rühma arvelt kujuneb ka naturaalse ahvenafilee kalorinäit, mis saajagrammise portsu korral jääb vahemikku 70–90 kilokalorit.

Süüsesikuid esineb ahvena toorfilees vaid jälgedena (glükokeen), kuid filee paneerimisel kas jahus või riivsaias tõuseb mõnevõrra ka selle toitainete näit.

Ahvena lihale annavad aga väga hea maitse selles leiduvad ekstraktiivaineid, mistõttu kõnealuse kala kohta kehtib täie õigusega ütlus, et ahvenat võiks eri viisidel valmistatult süüa peaaegu iga päev. Just keeduleeme lahustuvad ekstraktiivained annavad ahvenasupile erilisel hõrgu meki.

Eriti hea maitsega on loomulikult endapüütud värsked ahvenad. Ja isegi siis, kui saaki pole, toob talikalastamisele kulunud aeg ning selleks nähtud vaev kuhjaga emotsioone ja koormust.

Kindlasti aga ei tohi talipüügil unustada ohutusnõudeid nii jääkandvuse kui ka temperatuurilolude tasandil.

URMAS KOKASSAAR

Ahven oma meeldejäeva välimusega on tuntud ka kaladega vähem kokku puutuvatele inimestele.



Kuidas kududa õlasalli?

PILLE HERMANN

Lugeja küsib: "Mul on peenikest maavillast lõnga ning tahaksin kududa sellest õlasalli, aga ei ole leidnud õhulist mustrit. Äkki leiakte kusagilt midagi lihtsamat ja sooviksin mustrit koos tingmärkidega. Ehk on teisigi huvilisi."

Õhulise kudumi saamiseks on liiksaks lõngale väga oluline ka varda õige jämedus.

Kuna lugeja ei ole täpsemalt kirjutanud, kas ta soovib salli kududa ühe- või kahekordsest lõngast, anname järgmised soovitused ühekordse lõngaga kudumiseks, samuti on koeproovide näidised kootud ühekordse lõngaga.

Sobiv varda jämedus on nr 3–3,5. Siin peab kuduja kindlasti arvestama ka oma kudumistihedusega. Kes koob väga tugevasti, võib silmade ülesloomiseks võtta ühe numברי võrra jämedamad vardad – nii ei ole ohtu, et serv liiga kitsas jääb.

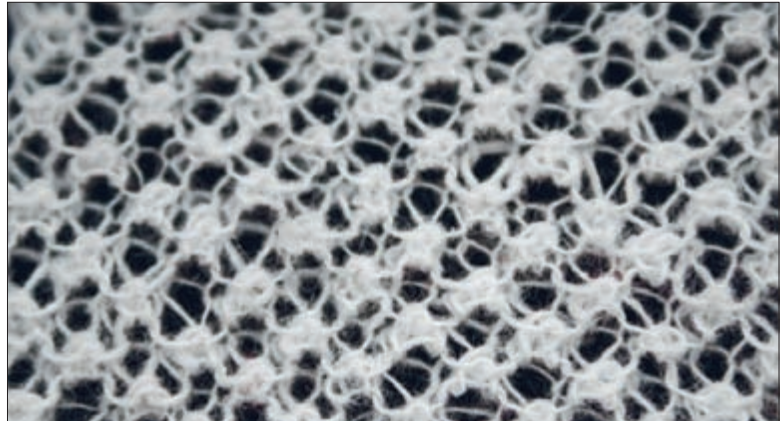
Et sall hästi vormi hoiaks, on soovitatav pärast silmade loomist kududa mõned read ripskudet, s.t kootakse 5–6 rida parempidi. Samuti kootakse salli ääred ripskoes, enamasti arvestatakse ripsile 4–5 silmust.

Kui mustriosa on valmis, kootakse ka salli lõppu sama palju ripskoes ridu, kui oli salli alguses. Kes soovib, võib valmis salli ääred ääristada heegelpitsiga.

Tingmärgid:

- õhksilmus
- I parempidine silmus
- △ kolm silmust pahempidi kokku kududa
- ↓ ühest silmusest kasvatada kolm silmust
- ↑ kolm silmust parempidi ületõstmisega kokku kududa, esimene silmus parempidi kudumata ära tõsta, teine ja kolmas silmus parempidi

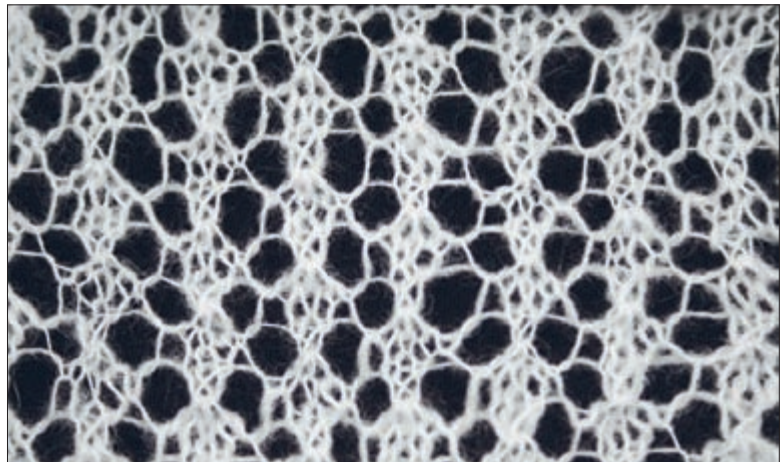
PILLE HERMANN



Kaval nupuline kude neile, kes on nuppude kudumist keerukaks ning aeganõudvaks pidanud ...

4. rida	I	III	I	III	
	↓	↑	↓	↑	3. rida
2. rida	I	III	I	III	
	↓	↑	↓	↑	1. rida

... muster seevastu on lihtne ja jääb kergesti meelde. Kolm silmust tuleb parempidi ületõstmisega kokku kududa, järgmisest silmusest kasvatada kolm silmust. Seejärel taas kolm silmust parempidi kokku kududa ning järgmisest silmusest kasvatada kolm silmust. Järgmine rida (nn pahempidine rida) kootakse parempidi läbi ning alustatakse taas kahandamiste ja kasvatamiste rida.



Õhuline kude, mille tähelepanelikul silmitsemisel võib märgata lilleõisi.



Mustri kudumisel tuleb jälgida vaid seda, et silmuste kokkuvõtmised toimuvad pahempidise võttega.



Kirjatud meestekindad. Kindad on kootud kahekordsest maavillasest lõngast. Randmele on loodud 60 silma, seega igal vardal 15 silma. Kinda ranne on kootud 1:1 soonikkoes, kokku 23 rida. Enne mustri kudumist on igal vardal juurde kasvatatud kolm silmust nii, et igale vardale saab 18 silma. Pöidlale on arvestatud 28 silma.

Kirjatud meestekindad

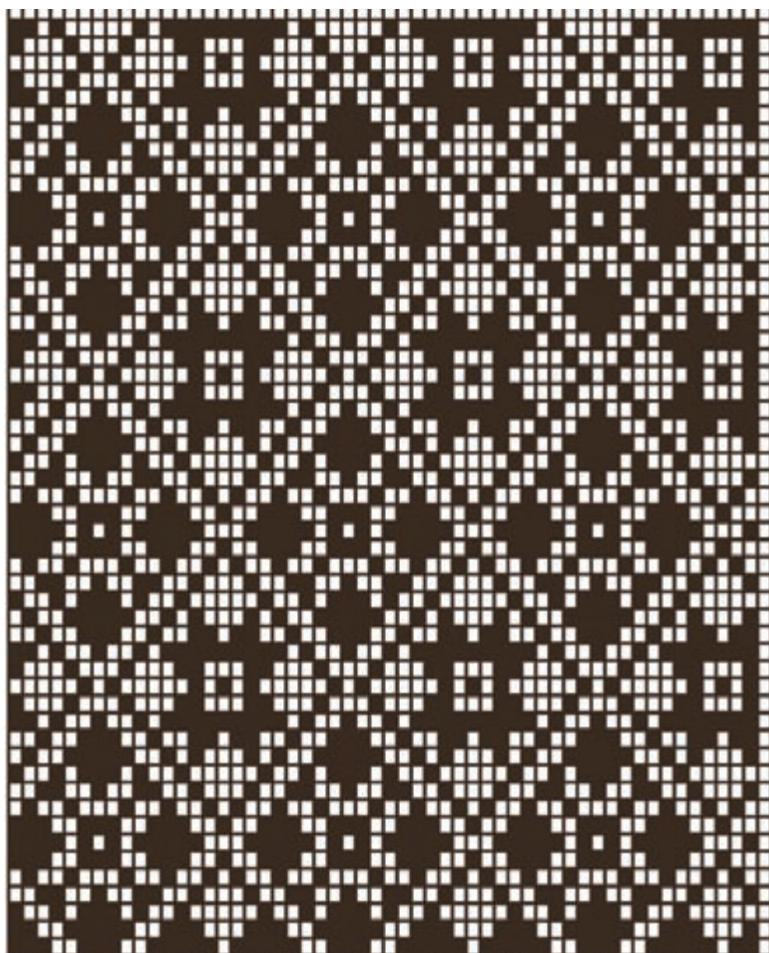
Pehmetel soojadel kudemitel on oma kindel koht jõuluaja kingituste hulgas, enamasti ikka ema või vanaema kootud.

Üldjuhul käib sinna juurde ka looke, kust muster leiti ning lõng saadi. Kootud salajas hämaratel õhtutundidel, et kingisaajal ikka üllatus oleks.

Ühel talvapäeval sõbrale külila minnes märkasin ka tema riiuulis kirjatud kindaid. Ei hoidnud end tagasi ning küsisin nende kohta. Loomulikult lootsin kuulda üht armsat kindasaamise lugu. Tema vastas vaid mokaotsast, et esivanem kudus.

Pinnimisest polnud kasu, vastus oli jätkuvalt napsõnaline: lihtsalt kudus pojale kindad ja tõi need kaasa, kui Saaremaalt mandrile tuli – ikka kaitseks külma eest. Ja ei olevat see tegu seotud mingi tähtsa päeva ega pühaga. Kartuleid, peete ega soolapekki nagu tavapäraselt maalt külakostiks kaasa ei võetud. Tol korral tuli memm vaid kindaid tooma. Eks lisaks ikka soe pilk kudujalt endalt ka meenus kindapaari omanikule.

PILLE HERMANN



Musta ja valge lõngaga kootud kinnastel saab mängida värvidega. Valmis kindal on kindapõhjaks must ning muster on kootud valge lõngaga.

Jalavaevused ootavad leevendust

Jalad peavad meid läbi elu kandma, ja kui nad meile häda teevad, siis märkame seda kohe. Kõige laiemalt levinud vaevustele leidub aga ka leevendust.

■ **Liighigistamine.** Jalgade liighigistamise korral tuleks eriti hoolikalt valida ja hooldada sokke-sukki ning jalanõusid. Abiks on ka apteegis müüdavad pesemisvahendid, mis on nõrgalt happelised. Sellega pestes jääb jalgade nahale happeline kiht, mis takistab bakterite kasvu ja vähendab higi halba lõhna. Higistamist aitavad vähendada jalgadele mõeldud antiperspirandid, jalaspreid või -geelid. Ebameeldiva lõhna vastu aitab pulverisaatoriga lõhnastaja või talkpuuder, mis sisaldab alumiiniumkloriidi.

■ **Varbavahede haudumine.** Selle vältimiseks kasutage lambavilla. Hauduma läinud varbavahedesse pannakse tükike lambavilla, mis imab niiskust ja hoiab varbad üksteisest eemal. Ka jalatalk seob piisavalt niiskust.

■ **Kõva nahk, lõhed, konnasilmad.** Sageli esinevad jalataldadel ja varvastel kõvastused, kannalõhed ja konnasilmad. Liiga kuiv nahk muutub kõvaks ja pahkub kergesti, võivad tekkida nahalõhed. Need tekivad tavaliselt päkale, kannale või mõne varba küljele.

Kõvastuste põhjustajaks võivad olla liiga kitsad jalanõud, jalalabade ning varvaste väärasendid, kuiv nahk ja liigne kehakaal. Kõvastus võib vähehaaval suureneeda, kuni päkaalust katab lõpuks suur ja lai kollakas ala. Kreemitage seda piirkonda iga päev, kuid kõvastuste hõõrumine metallriivi või raspliga ei ole alati edukas ning võib kahjustada nahka ja tekitada haavandeid.

Liigsarvestumist ja lõhenemist on võimalik ära hoida rasvase ja soovitatavalt uureat sisaldava kreemiga. Tugeva kõvastuse hooldamiseks kasutage salitsüülhapet sisaldavat salvi.

Kreemid ja salvid imenduvad nahka paremini, kui jalgu enne vees leotada.

Konnasilmadest on tavaliselt võimalik vabaneda neid esmalt leotades ja siis ettevaatlikult eemaldades. Konnasilm muutub põletikuliseks, kui jalats hõõrub või surub ühele ja samale kohale.

Konnasilma ülemine osa tuleb ettevaatlikult eemaldada ja panna peale vastav plaaster.

■ **Jalaseened.** Nahaseeni leidub üldkasutatavates saunades, ujulates ja duširuumides, kui neid piisavalt ei desinfitseerita ning need põhjustavad naha ja küünte kahjustusi.

Küllastades üldkasutatavaid pesemiskohti, võiks kanda basseinijalanõusid. Jalaseene võime saada, kui kanname võõraid kingi (ka külalistele mõeldud susse) või *second-hand*'ist soetatud jalanõusid.

Jalaseent ravib nahaarst. Kerge matel juhtudel määratakse paikne ravi salvi abil. Mõnikord aga tuleb abi otsida tablettidest. Jalaseenega nakatumise vältimiseks kasuta-

takse desinfitseerimisvahendit Cutsept FP.

■ **Sissekasvanud küüs.** Sissekasvanud küüs võib põhjustada põletikku, valu ning tekitada haavandi. Kõigepealt selgitage välja, mis on küüne sissekasvamise põhjus. Kui suur varvas on deformeerunud, olles pöördunud teiste varvaste suunas nurga alla ja jala siseküljel on suurenenud nukk, on küüntel kalduvus lihasse löikuda.

Mõnikord on aga suure varba küüs lihtsalt liiga suur või kasvab lihasse vale küünelõikuse tagajärjel. Lisaks võivad seda põhjustada ka liiga kitsad kingad, eriti kui neid kanda pikka aega.

Varbaküüsi ei tohi lõigata ka liiga lühikeseks, siis jäävad varbad kaitseta. Lõige olgu servast serva võimalikult sirgjooneline, nurki maha lõikamata. Eelistage lõikamisel kõverate otstega küünekääre. Et lõigatud küüs ei lõhuks sukki, viilitakse küüneservad siledaks. Papist viil on vähem kare kui metallist, seepärast on kasutamiseks sobilikum.



REPRO

Sellised varbad võite saada siis, kui te armastate kõrgeid kontsi.



Hoolitsege oma jalgade eest, sest nemad kannavad teid läbi elu.

■ **Valgvarvas ja suurvarbanukk.** Kui suur varvas kõverdub jala välisserva suunas, on selle põhjuseks labajala lihaste ja sidemete nõrkus, mille tagajärjel talla ristvõlv lameneb. Moodustub luukoeline muhk põia siseküljel. Seda põhjustab sageli liigne kehakaal ja ebasobivate jalatsite kandmine.

■ **Haamervarbad.** Kõrge kontsaga jalatsite kandmisel langeb keharaskus rohkem jala esiosale, jala ristvõlv aja jooksul lameneb. Varbad kõverduvad, tekivad valulikud nahapaksendid.

Tavaliste jalatsite kandmine võib osutada võimatuks, vaja on suurema numbriga või spetsiaalselt jalgale tehtud jalatseid. Varvaste asendit korrigeeritakse polstri või lahase abil.

■ **Lampjalg.** See on põia piki- ja ristvõlvide lamenumisest tingitud kaasasündinud või omandatud moonustumine. Lampjalg põhjustab pärast kestvat kõndimist või seismist valu.

Lamendunud põiavõlvi hoidmiseks normaalsel kõrgusel kasutatakse tallatugesid, mida kantakse pidevalt jalatsi sees. Müügil on ka ortopeedilised, talda toetavad jalatsid.

■ **Säärte veenikomud.** Säärteel on tihti näha veenilaiendeid – veenikomusid, mis võivad tüsistuda vee-

nitromboosiga ning tekkida võivad isegi haavandid. Nende puhul toimivad hästi tugisukad või -põlvikud, mis takistavad veenilaiendite edasiarengut ja tüsistuste teket.

■ **Tursed.** Kui teie jalad on sagedasti turses, on see enamasti seotud südame-veresoonkonna probleemidega ning abi saate sel puhul arsti käest.

Abiks jalgadele

Andke jalgadele puhkust. Jalad on pidevalt koormatud, olgu siis seismisest, kõndimisest või pingest, mida tekitavad kinnised jalatsid.

Jalatsid tuleks valida jalgadest veidi suuremad. Tavaliselt on massitoodangus valmistatud jalatsid ühesuurused, jalad aga seda pole. Seepärast peaks enne ostmist proovima mõlemat jalatsit. Need ei tohiks kusagilt pigistada. Naiste kontsad ei tohiks olla liiga kõrged ning raskuspunkt asetsegu täpselt kontsa keskel.

Aeg-ajalt andke jalgadele võimalus olla mugavas, talda toetavas kodujalatsis.

Kasulik on ka varvaste sirutamine, nende venitamine näppudega ja massaaž. Hästi toimib tennisepall, mida jala abil põrandal rullida. Seda võib teha ka näiteks telerit vaadates. Kõndige vaibal pal-

jajalu ühes suunas varvastel, tagasi aga kandadel. Suvel püüdke olla võimalikult palju paljajalu.

Õhtul võite jalgadele teha vanni ning pärast seda mõne minuti tallamassaaži.

Kui jalad pole nähtavalt mustad, piisab jaheda veega pesemisest. Määratud jalgade pesemiseks aga on kindlasti vaja sooja vett, harja ja pesemisvahendeid. Pärast pesemist kuivatage jalad hoolikalt, sest niiskus soodustab seente levikut ja nahahädade teket.

Üle poolte inimestest kannatab naha kuivuse all. Üha rohkem tuleb juurde nahka kahjustavaid allergeene. Allergia võib tekkida mõne pesuvahendi, aga ka sukka- ja jalatsinaha parkimisel kasutatud ühendite suhtes.

Jalavannid mõjuvad lõõgastavalt. Samas ei tasu pidevalt kasutada vaid kuuma vannivett. Leige või pigem külm vesi ergutab vere ringet. Tilgutage vette eeterlikke õlisid – lavendlit, tüümiani, rosmariini ja vannitage 10–15 minutit.

Liighigistamise vastu aitab hästi näiteks meresoolavann, mida tuleks teha iga päev nädala jooksul. Jalad loputatakse pärast seda ja kreemitatakse näiteks teepuuõli sisaldava kreemiga.

Linda

Linda kauplus pakub naistele enneolematult suures valikus nii trendikaid kui ka klassikalisi käe-, peo- ja rahakotte.

Iga kuu saabub uus kaubapartii Itaaliast ja tootevalik uueneb, mis vähendab tõenäosust, et uhke koti omanikule tänaval keegi täpselt samasugusega vastu jalutab, ning säilitab võimaluse jääda võimalikult isikupäraseks. Ajatute ja stiilsete nahkkottide kõrval leiab ka taskukohast moekaupa.

Meestele on laias valikus nahast raha-, randme- ja spordikotte, reiskohvreid ning portfelle.

Lastele on pakkuda õla-, raha- ja koolikotid.

Lisaks sallid, rätikud, vööd, vihmavarjud ja palju muid aksessuaare.

Allahindlus
kunstnahast
käekottidele
kuni -70%



Linda kauplused asuvad paljudes Eestimaa linnades:

TALLINNAS Väike-Karja 5 ja WW Passaažis, Aia 3 • PÄRNUS Port Artur 2, Lai 11 ja Maxima XXX, Riia mnt 131
TARTUS Raekoja plats 9 • NARVAS Energia 2 • VÕRUS Vabaduse 12a • VALGAS Vabaduse 2/4 • JÕHVIS Jewe
kaubanduskeskus, Narva mnt 8 • RAKVERES Põhjakeskus • KURESSAARES Ferrumi kaubanduskeskus,
Tallinna mnt 8 • VILJANDIS Uku Keskus, Tallinna 41 • HAAPSALUS Haapsalu kaubamaja, Tallinna mnt 1