

AED:
Budakämmal –
sõrmedega sidrun
Lk 180–181

KÖÖK:
Briti köögi
klassika
Lk 182–183

TERVIS:
Hammaste tervis
sõltub meist endist
Lk 191

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 12 20. märts 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
Soojasalvestus	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 ²)	kuni 50	kuni 60	kuni 80	kuni 80

Ühendus korstnaga pealt, tagant, küljelt.



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 aluseline vesi seedimist mõjutab?

REPRO

9. jaanuari Targu Talitas ilmunud artikkel "Aluseline vesi toetab tervist" pakkus tõsist huvi, kuid tekitas ka mitu küsimust. Kõigepealt, kas kodustes tingimustes on võimalik määrata vee pH-taset ja kuidas seda teha? Samuti huvitab, kas vee pH-taset saab suurendada mingite ainete lisamisega?

Kas aluselist vett saab osta?

Teatavasti on inimese maosisaldus happeline. Kui juua aluselist vett, siis maohape neutraliseerub – kas see ei mõju kahjulikult seedimisele?

Kõhukinnisuse vältimiseks soovitatakse juua hapupiima või kefiiri. Kuidas see sobib kokku aluselise vee joomisega?

KAIRI KIIVIT

Devini tootejuht

Reeglina jääb Eesti puhta joogivee pH vahemikku 6,5–7,5. Kui on soov ise mõõta konkreetse vee pH-d, siis lihtaim viis on nn pH-testribadega (*pH indicator strips*). Kinnitamata andmetel müüb selliseid firma Merck ribasid Eestis firma JS Keemia. Professionaalne pH-mõõtmine (näiteks Tallinna Vees) toimub spetsiaalsete kalibree-



Eestis jääb puhta joogivee pH tase vahemikku 6,5–7,5.

ritud elektroodidega ja seda meetodit tavanimene kasutada ei saa.

Vee pH-taset saab koduste vahenditega suurendada näiteks tavalise söögisooda lisamisega.

Aluselist mineraalvett (Devin) on võimalik osta kõikidest suurematest kaubanduskettidest.

Aluselise vee ja seedimise küsimuses tuleb toetuda teadmisele, et suurt kogust vett ja muid jooke ei soovitata juua söögikordade ajal.

Ka aluselist vett jooge söögikordade vahel ning treeningu ajal.

Koos keefiri ja hapupiimaga üldiselt mineraalvett ei tarbita. Pigem tarvitage toivat kefiiri ja hapupiima kui toiduainet, ning vett janu kustutamiseks.

Kuid siiski, aluseline vesi neutraliseerib happelisust, ja kui tekivad kõrvetised või liighappesus maos, siis aluseline vesi on selle vastu tõhus.

LUGEJA KIRJUTAB

Keila kangakudujatel suur juubelinäitus

Eelmisel nädalal täitus Keila kangakudumisringil pool sajandit ning sel puhul avati Harju maakonna- raamatukogus ja Keila sotsiaalkeskuses juubelinäitus "Teatepulk".

Ring asutati 10. märtsil 1964 Keila kultuurimajas Virve Plaasi eestvedamisel tarbeksuringi nime all. See oli pikki aastaid Keila kandis ainuke koht, kus sai kangastelgedel kudumist õppida.

Peale kangakudumise õppimise on ringi eesmärk olnud vanade etnograafiliste mustrite elustamine, säilitamine ja edasiarendamine.

Kangaid ja vaipu on kootud ja kootakse praegugi lõngadest, nõõridest ja tekstiilijäätmetest. Praegu kasutatakse vanu ajaloolisi

tehnikaid, kombineerides neid kaasaegsete uudsete materjalidega või lisades looduslikke materjale. Läbi aegade on telgedel kudumine olnud üks tõhusamaid tekstiilide taaskasutamise võimalusi.

"Näituse nimi "Teatepulk" sümboliseerib teadmiste ja oskuste edasiandmist vanematelt noorematele, eelmise põlvkonna kogemustele toetudes hoitakse elus käsitöötaditsiooni.

Ainult nii suudame säilitada järjepidevust, mis seda ringi on täies jõus hoidnud tervelt 50 aastat. Arvan, et seda pole ühe käsitööringi jaoks sugugi vähe," arwab Keila sotsiaalkeskuse juhataja Riina Sippol.

Näitus "Teatepulk" on avatud Harju maakonnaraamatukogus, kus eksponeeritakse viimase viie aasta töid (Ehitajate tee 1), varem nad tööd ja tehnikad on väljas Keila sotsiaalkeskuses (Keskväljak 17) 3.–29. märtsini alates kl 16.

Kangakudumisring tegeleb ka materjalide kogumisega oma ajalooga kohta. Kui kellelgi on andmeid näitustel osalemistest, säilinud aukirju, diplomeid ja muid materjale, nt ringiliikmete mälestusi, siis palume lahkelt infot jagada.

Kõik dokumendid tagastame, teeksime neist oma arhiivi jaoks koopiad.

TIIU JALAKAS

Kurgi kummaline sugulane



Küps vili avaneb kui lilleõis ja nähtavale tulevad erkpunased seemned.

Karella-kibekurki kutsutakse ka pööraseks kurgiks: viljad avanevad vahel nii jõuliselt, et seemned paiskuvad neist välja.

Karella-kibekurk (*Momordica charantia*) on Aasia ja Aafrika troopilistelt aladelt pärit huvitav kõrvitsaline, mille seemneid on ka meie aiaärides saada.

Kibekurgi viljad ehk karellad on väga omapärase ja dekoratiivse välimusega: justkui kummist, koorel on suured mügarad nagu tüükad. Olenevalt sordist on vilju päris pisisikesi ja ka paraja kasvuhoonekurgi suuruseid (u 25 cm pikad), mis on keskelt paksemad ja otsast peenemad.

Süüa kõlbavad vaid noored heleselgelised viljad. Vanemaks saades muutub vili järk-järgult kollasemaks ja lõpuks oranžiks, kuni ühel hetkel avaneb kui lilleõis ja nähtavale tulevad erkpunased valminud seemned.

Karella-kibekurki kutsutakse ka pööraseks kurgiks, sest vahel



Süüa kõlbavad vaid noored heleselgelised karellad.



Karella-kibekurgi viljal on väga eriline välimus. Vanemaks saades muutub vili aina kollasemaks.

avanevad viljad eriti jõuliselt ning seemned lendavad eemale.

Soojemas kliimas kasutatakse kibekurki ka vertikaalhaljastuses, võimas lehemass katab kiiresti aedu ja seinu.

Vajab palju soojust

Kõik taime osad on kaetud näärme- ja karvakestega, mis võivad nahka ärritada või lausa põletada. Taimeliikluse soovitatakse kindad kätte panna. Teine ebameeldiv omadus on veel: lehti ja varsid murdes eritub vastikut lõhnata. Hea on aga see, kahjurid kibekurki ei tülita, taim kaitseb end ise.

Troopikast pärit karella-kibekurk vajab palju soojust, meie kliimas saab teda kasvatada vaid kasvuhoones. Kel viitsimist ja aega, võib taimega ka õues jännata, kui leidub mõni tõeliselt soe seinäär. Kui sooja on alla 10°, kasv seiskub, aga 25° juures edeneb ta väga hästi.

Märtsi lõpus seeme potti

Kõige raskem osa karellade kasvatamisel on seemnete idanema saamine. Soovitan neid enne leota-

da. Aga seda võin küll öelda, et kui olete seemne idanema saanud, on pool tööd tehtud!

Taimede ettekasvatamisega on praegu, märtsi teisel poolel, paras alustada. Kasvuhoonesse võib nad istutada 30–40 päeva vanuselt. Taimed kasvavad nii laiusesse kui kõrgusesse, seepärast jätke vahekauguseks pool meetrit ja kindlasti toestage neid.

Esimesi vilju hakkab saama paar kuud pärast tärkamist. Söögikõlblikud on 8–10 päeva vanused kõvad rohelised karellad. Toorelt on need veidi mürgised ja vajavad enne söömist kergelt töötlemist.

Maitse on hapukas ja mõru. Kibeaine vähendamiseks leotage vilju vähemalt kuus tundi külmas soolases vees, seda aeg-ajalt vahetades. Ka kupatamine aitab mõrusust vähendada.

Karellasid võib kasutada salatites ja liharoogades, neid saab marineerida ja soolata. Viljades on palju C-vitamiini ja muid kasulikke aineid, mistõttu nad on hinnatud ka Hiina meditsiinis. Samuti võib süüa noori lehti ja võrseid.



Buda-näsasidrunipuu on poogitud sidrunipuu sordile 'Pavlovski'. Märtsi algul tehtud pildil on näha kaksikvili (kolmas aasta pärast pookimist), õienupud viljade kohal aga kuuluvad 'Pavlovskile'.

Isevärki viljadega sidrunipuu

Märtsi algul noppisime Saare-Tõrvaugu aiandi kasvuhoones sidrunipuult kaks kuldkollast buda-kämmalt.

Buda-näsasidrunipuu (*Citrus medica* var. *sarcodactylis*) oma isevärki ja aroomikate viljadega on tsitruste perekonna üks põnevamaid esindajaid.

Pärit kas India kaguosast või Hiinast, on ta tänini populaarne eelkõige Aasia riikides. Ja nagu juba nimest aimub, on ta iseäranis armastatud budistide seas, kuna tema "sõrmedega" viljad meenutavad rohkem või vähem Buddha enda palves kokku pandud käsi.

Õnnetoov sümbol

Vili, mida nimetatakse budakämb-laks, sisaldab valdavalt vaid valget vatjat koorealust kihti ning on ilma seemnete ja mahlaka viljalihata.

Samas on vili aga märksa vähem mõru kui sidruni koor ja koorealune tavaliselt, nii et budakämb-laid võib edukalt toiduks tarvitada: kas mähedama maitseainena sidrunikoore asemel või lõikudena toorsalatis.

Kui intensiivne tsitrustemaitse vastukarva pole, sobib teda süüa ka



Läbilõige suuremast viljast. Nagu näha, on vili seest kuiv, ilma viljaliha ja seemneteta. Maitse oli üsna ootuspärane – väga sarnane sidrunikoore omaga, ent vaid vaevalt tajutava mõrkja mekiga.

kui lihtsalt väga madala kalorsusega puuvilja. Budakämb-lasukaad on samuti põnev maius – ent madalast kalorsusest siin muidugi enam rääkida ei saa.

Toiduks tarvitamine pole selle põneva vilja kasutusalaadest aga sugugi ainus ega ilmselt isegi põhiline mitte: vilju kasutatakse naturaalse õhuvärskendina. Budistide seas on need aga mõistagi austatud ja hinnatud kui püha ning õnnetoov sümbol.

Paljundamiseks poogitakse

Seemnest buda-näsasidrunipuud enamasti ei paljundata, eriti kui arvestada, et viljades neid tavaliselt polegi.

Enamlevinud viis on pookimine – kas näiteks mõne teise tsitrusteliigi võrresse, nagu ta meie aiandis kasvab või kas või sidrunipuu seemikule.

Võimalik on taime paljundada ka pistokstest, mille juurdumine mitu nädalat võtab.

Tsitruselisi paljundavad puukoolid poogivad buda-näsidrunipuu tavaliselt aga mõnele spetsiaalselt tsitruuste tarvis aretatud pookealusele (nt pontsiruse *Poncirus trifoliata* sordile 'Flying Dragon').

Mina sain pookeoksa kolm aastat tagasi Tallinna Botaanikaaiast, kus ka üks buda-näsidrunipuu kasvab. Pookisin selle kolme pungaga oksakese sidrunipuu sordile 'Pavlovski', kasvas kaks võrset.

Ühe võrse tippu ilmus aasta tagasi (märtsis) õisik umbes kümne õiega, arenema hakkasid viis vilja, millest kaks kujunesid täiemõduliseks. Ülejäänud viljahakatised varisesid. Kollaseks muutusid viljad juba enne jõule, olles esiotsa üsna kahvatud, ent aegamisi tumenedes.

Praegu on ka teise võrse otsa õisik ilmunud, aga õied pole siiski veel avanenud.

Sobib hästi potitaimeks

Oma väheldase kasvu tõttu sobib buda-näsidrunipuu hästi potitaimeks talveaeda või ka sellisele aknalauale, mis talvelgi valgusküllane on.

Nagu teistelegi tsitruustele, ei sobi ka talle kombinatsioon talvisest liigsoojusest koos valgusepuudusega: siis langetab puuke sageli lehed ning võib kergesti hukkuda.

Kui teda aga hoida jahedas (+7...+10°) ja suhteliselt, ent mitte päris kuiva mullaga, läheb taim puhkeseisundisse. Alates neljandast või viiendast eluaastast rõõmustab ta kasvatajat kevadel uuesti sooja tooduna algul kaunite lõhnavate õiekobaratega ning hiljem kuldkollaste pilkupüüdvate viljadega.

Võib ka soojas talvituda

Buda-näsidrunipuu võib, nagu teisedki tsitrused, elada talve kenasti üle ka soojas ruumis, kui juurte (s.t mullapallisene) temperatuur on üle +18° ja taimed saavad lisavalgust.

Arvestama peab aga, et aknalaual olevas potis on mullatemperatuur päris kindlasti mitu kraadi madalam kui toaõhul. Jahedas juured õieti ei toimi, lehtedest aurub aga vesi nagu ikka ning seetõttu võib taim ära kuivada, hoolimata parasniiskest mullast. Liigniiskes mullass lähevad juured tõenäoliselt hoopis mädanema.

HARRI POOM

Saare-Tõrvaaugu aiand
<http://e-aiand.com>



Kas keegi paneb imeks ka, miks buda-näsidrunipuu vilju budakämblaiaks kutsutakse? Pildil olev kämmal on 16 cm pikk ja kaalub 320 g.

Briti köögi parimad palad

Briti kööki iseloomustavad lihtsad ja puhtad maitseed ning meile hästi tuntud toiduained. Omanäolise nüansiga roogi tasub vahelduseks proovida.

Briti toidu igavuse ja maitsetuse üle visatakse pahatihti nalja ning eriti alid sellistele naljadele on suured naabrid – prantslased ja hispaanlased, kelle rahvusköögid on ajalooliselt olnud kokakunsti lipulaevad. Ometigi on Briti köök alaväärtustatud teenimatult, ja kui toidud tunduvad igavad või maitsetud, tuleb ilmselt põhjust otsida kehvast kokast või toorainest.

Et Briti köök on maitsev ja lähedane, võisid veenduda selle kuu algul kõik, kes sattusid Ühendkuningriigi saatkonna korraldatud Briti toidu päevadele Tallinnas.

On ju brittidel nagu meilgi põhitoiduks kartul, aedviljad, kala ja liha, samuti pannakse rõhku sellele, et toit oleks lihtsalt valmistatav ja toitev.

Ka eelmise päeva lõunast üle jäänud toidu saab järgmisel päeval uue roana ära kasutada.

Briti köök koosneb tegelikult õige mitmest rahvuslikust köögist. Nii on kindlad eripärad Šoti, Iiri ja Walesi köökidel, samuti on rohkelt maitseid ja mõjutusi ülemere-maadelt.

Britid armastavad oma kõva juustu Cheddarit ning toidu kõrval mekkida eri maitse ja tumedusega õlut.

Briti köögi kõige tuntumaks roaks peetakse praekala friikartulitega, mille nimi inglise keeles on *fish and chips*. Oma lihtsuse, maitsevuse ja toitvuse tõttu on see levinud toit nii kodudes kui pubides.

Fish and chips

- 4 valget kalafileed
- 0,5 sidruni mahl
- musta pipart
- soola
- nisujahu

Frittimistainas

- 225 g nisujahu
- soola
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 3 dl vett

Friikartulid

- 4 suurt kooritud kartulit
- meresoola
- purustatud musta pipart
- taimeõli
- sidrunit ja linnaseädikak serveerimiseks

Loputage kalafileed ja patsutage köögipaberiga kuivaks. Maitsestage sidrunimahla ja soolaga. Segage kausis valmis frittimistainas ja pange kõrvale. Kuumutage paksupõhjalises potis õli 160 kraadini.

Lõigake kartulid pulkadeks ja asetage 5–6 minutiks õlisse, kuni kartulid on kuldseks. Tõstke õlist välja ja pange köögipaberile nõrguma.

Laske kartulitel jahtuda, maitsestage soola ja musta pipraga.

Tõstke õli kuumust 190 kraadini ja frittige kartuleid veel umbes 2 minutit, kuni kartulid on krõbedad ja pruunikad.

Seejärel kuumutage paksupõhjalisel pannil õli. Paneerige kalafileesid soola ja pipraga maitsestatud jahus ning kastke seejärel frittimistainasse.

Praadige mõlemalt poolt 2–3 minutit, kuni kalafileed on kuldseks. Laske ülejäänud õli köögipaberil välja nõrguda. Serveerige kohe kuumadel taldrikutel, maitsestades enne laualeandmist äädika ja sidrunilõikudega.

Yorkshire'i puding

- 140 g jahu
- 4 muna
- 200 ml piima
- õli
- ¼ tl soola
- ¼ tl pipart

Kuumutage ahi 200 kraadini, samal ajal valmistage tainas. Selleks kloppige munad lahti, lisage piim, jahu, sool ja pipar ning segage hoolega, kuni tainas on muutunud ühtlaseks. Võtke muffinivormid ja valage igasse umbes teelusikatäis õli. Pange muffinivormid ahju ja kuumutage neid ahjus mõni minut, kuni õli on kuum. Siis võtke plaat muffinivormidega uuesti ahjust välja ja täitke pooldest saati tainaga. Küpsetage ahju ülaosas 20–25 minutit, kuni puding on kohev ja kuldpruun. Küpsemise ajal püüdke ahjust mitte avada.



Ahjust välja võttes vajub küpsetite keskosa alla ja Yorkshire'i pudingust moodustuvad kausikesed. Neid saab täita meelepärase täidisega. Kõige britilikum valik täidiseks oleks rostiifilõik ja mädarõika- või sibulakaste.

Ahjust välja võttes vajub küpsetite keskosa alla ja Yorkshire'i pudingust moodustuvad kausikesed. Neid saab täita meelepärase täidisega. Kõige britilikum valik täidiseks oleks rostiifilõik ja mädarõika- või sibulakaste.

Rostiif

- 1,5 kg veisefileed
- 2 keskmist sibulat
- 2 porgandit
- 2 sellerivart
- 1 terve küüslauk
- 1 väike kimp värsket tüümiani, rosmariini, salveid või igat natuke
- oliiviõli
- meresoola
- värskest purustatud musta pipart

REPRO



Võtke lihatükk külmkapist välja vähemalt 30 minutit enne selle ahjupanekut. Kuumutage ahi 240 kraadini. Kõögivilju koorida pole vaja – lihtsalt peske need ja tükeldage jämedalt. Eraldage küüslaugust küüned, kuid ärge neid koorige. Asetage kõögiviljad, ürdid ja küüslauk suure küpsetusnõu põhja ning valage õliga üle. Määrige õliga liha ning hõõruge see üle soola ja pipraga. Asetage liha kõögiviljadele. Seejärel pange pann liha ja kõögiviljadega 240kraadisesse ahju. Alandage kohe ahju temperatuur 200 kraadini ja küpsetage liha umbes 1 tund. Kui eelis-

tate poolküpsetatud liha, võtke see 5–10 minutit varem välja. Täieliku küpsuse jaoks aga lasage liha küpsetusajale veel 10–15 minutit. Kõogiviljad eemaldage ahjust juba 45 minutit pärast küpsetamise algust. Kui kõogiviljad näivad küpsetamise ajal väga kuivad, kastke neid kõrbemise vältimiseks veega. Kui liha on saavutanud sobiva küpsusastme, võtke see välja ja pange kandikule 15 minutiks fooliumi või käterätiku alla jahtuma.

Mädarõikakaste

- 3 sl peenestatud mädarõigast
- ¼ tassi hapukoort
- 1 dl Dijoni sinepit
- 1 sl majoneesi
- 1 sl hakitud murulauku või sibulapealseid

Segage kõik ained kokku, valmis kaste sobib hästi lihatoitude juurde. Kui serveerite seda koos Yorkshire'i pudingi ja rostbiifiga, pange paar lusikatäit mädarõikakastet pudingule ning katke see rostbiifilõiguga.

Karjuse pirukas

- 1 kg kartuleid
- 2 dl piima
- 30 g võid
- soola
- 400 g lambahakkliha
- 2–3 porgandit
- 2 küüslauguküünt
- 1 sibul
- 1 tl tšillipulbrit
- 1 tl karripulbrit
- soola
- pipart
- võid
- 150 g riivjuustu

Karjuse piruka tegemine on mugav, kui eelmisest päevast on üle jäänud paras kogus kartulipüree. Kui aga mitte, tuleb kartulitest keeta püree, lisada sool, piim ja või ning purustada kartulid pü-

reeks. Täidise valmistamiseks kuumutage pannil või, lisage hakitud sibul, purustatud küüslauguküüned ja tükkideks lõigatud porgandid. Praadige mõni minut ja lasage seejärel hakkliha. Praadige kergelt läbi ning maitsestage tšilli, karri, soola ja pipraga.

Seejärel määrige küpsetusvormi põhi ja küljed võiga ning riputage üle riivsaia-ga. Tõstke vormi põhja umbes 1 cm paksune kiht kartulipüreed, millele asetage täidis ja riivjuust. Kõige peale pange ülejäänud kartulipüree ja siluge see kenasti tasaseks. Lõpuks pange pirukas ahju ja küpsetage ahju keskmises osas 220 kraadi juures 20–25 minutit, kuni kartulipüree on kuldpruuni ilme saanud.

Welsh rarebit ehk õllesuupiste



- 4 röstsaiaviilu
- 1 tl hakitud salveilehti
- 2 šalottsibulat
- 200 g riivitud Cheddari juustu
- 1 kuhjaga teelusikatäis sinepipulbrit
- 4 sl tumedat õlut
- 1 muna



Karjuse pirukas.

- Tabasco kastet
- Cayenne'i pipart

Kuumutage ahju grillimisrežiimil ja asetage röstsaiad lõigud pannile. Gillige, kuni mõlemad saiapooled on muutunud kuldseks. Segage riivitud juust, salvei, sibulad, sinepipulber, õli, lahtiklopitud muna ja Tabasco kaste hoollega ühtlaseks seguks. Jagage segu neljaks ja määrige igale saialõigule. Puistake peale veidi Cayenne'i pipart ning pange grilli tagasi. Grillige, kuni juust on sulanud, kuldne ja veidi mullitav. Serveerige koos salatiga õlle juurde.

Šoti munad



- 500 g sea- või seguhakkliha
- 2 muna
- 2 sl jahu
- õli
- soola
- pipart
- riivsaia
- 6 kõvaks keedetud kanamuna või 12 keedetud vutimuna

Maitsestage hakkliha soola ja pipraga, lisage kaks muna ja jahu ning segage tihedaks massiks. Mässige saadud hakkmass ümber keedetud muna ning veeretage käte vahel ümmarguseks. Kui kasutate vutimune, tulevad pallid väiksemad, kuid neid saab see-eest rohkem. Panee-rige palle riivsaia või seesamiseemnetes ning praadige rohkes õlis pruuniks. Järelküpsetage veel 15 minutit 175kraadises ahjus.

Cheddari juustu küpsised

- 100 g riivitud Cheddari juustu
- 25 g pehmet võid
- 50 g jahu
- 0,25 tl küpsetuspulbrit

Pange koostisained kaussi ja näppige tainas ühtlaseks. Veelgi lihtsam on tainast teha kõogikombainis. Valmis tainast vormige pallike ja tõstke 15 minutiks külmkappi. Seejärel rullige tainas jahuga ülepüstatud laual umbes 3 mm paksuseks ja lõigake vormi abil välja väikesed küpsised. Tõstke need ahjuplaadile ja küpsetage 200kraadises eelkuumutatud ahjus 10–12 minutit.



Siidri serveerimiseks sobib suurem klaas, kus mullirida kenasti näha.

Ega me veini riiulile seisma teinud!

Eelmisel aastal tehti Eesti kodudes väga palju õuna-siidrit. Käes on aeg hakata maitsuma, mis sellest välja tuli ja kuidas siidrit õigesti tarvitada.

Minu siidrid on nüüdseks juba kõik sademe pealt ümber korgitud ja puhtad ning sillerdavad. Hiljuti tehtud maitseproovid kinnitasid, et kõigil on tore paraja tugevusega mull sees. Eelmise sügise siidrid on äkilisema happega ja natuke veel nagu “hammustavad” oma kuivusega suulage. Aga aasta vanemad siidrid on praegu just sellised mahedamad ja mõnusamad, veidike küpsema iseloomuga.

Serveerimistemperatuur

Kui te olete oma siidrit kääritanud pudelis ning välja on tulnud kuiv, happeline ja toreda mulliga jook, sarnaneb see rohkem korraliku vahuveini või šampanjaga. See-ga pole sugugi patt serveerimiseks kasutada kõrgeid kitsaid vahuveiniklaase.

Lihtsama maitsega või ka õlle-ankrus valmistatud siidri puhul kõlbab väga hästi õlleklaas, täpselt pilsneriklaas. Kõrge ja kitsas klaas on hea selle poolest, et demonstreerib mullirida kogu tema ilus. Vaikset siidrit, s.t ilma mullita siidrit peame meie tavaliselt õuna-veiniks ja selle serveerimiseks sobib tavaline tulbikujune veiniklaas väga hästi.

Siidrit pakutakse jahutatult, magusamaid siidreid umbes 8° juures, kuivemaid veel jahedamana. Inglismaal soovitatakse paljusid siidreid juua jääkuubikutega täidetud klaasist. Meeles peab pidama, et külm toob happelise maitse paremini esile, kuid samas võib arooni “kinni” panna.

Kui siider on välja kukkunud natuke lame ja vähehappeline, võib selle maitset pisutki parandada serveerimine võimalikult jahedana.

Hispaania siidrit serveeritakse aga hoopis vaatamängulisel moel. Kuna sealne siider on enamasti väga nõrgalt karboniseeritud, siis mullide rohkendamiseks kallatakse siidrit klaasi, hoides pudelit nii kõrgel klaasi kohal, kui käsi vähegi

ulatab. Mõistagi vajab see harjutamist, et klaasile nõnda kaugelt pihvita saada, seepärast tehke seda algul pigem kausi või vanni kohal. Niimoodi õhutatud ja “mullitatud” jook püsib gaseerituna ainult väga lühikest aega, seepärast täidetakse klaas korraga vaid 1/3 ulatuses.

Kui teie siider ei ole välja kukkunud nii terava mulliga, kui lootsite, katsetage kindlasti Hispaania moodi kallamist.

Siidri ja toidu sobitamine

Siidri ja toidu sobitamise reeglid ei erine valge veini/vahuveini toiduga sobitamise reeglitest eriti palju. Igale poole, kus retseptides on ette nähtud kasutada valget veini, võib julgelt lisada hoopis siidrit: kala hautamiseks, aurutatud merikarpide, kanalihatoidude või fondüü maitsestamiseks. Ja kui juba toidu valmistamisel on kasutatud siidrit, võib täiesti julgesti serveerida sedasama siidrit ka valmis toidu kõrvale.

Tulenevalt toorainest – enamasti õuntest – sobib siider eelkõige nende toitude juurde, mille valmista-



Kirjastusel Hea Lugu on ilmumas raamat "Kodused siidrid ja vahuveinid".

mise juures on kasutatud õunu. Näiteks koos õuntega küpsetatud sealihaga, röstitud köögiviljade, linnulihaga. Raskemad, maitserohkemad siidrid sobivad rikkalike sügi-

seste köögiviljahautistega, kergemad ja happelisemad pigem kevadiste kergete roheliste salatite juurde. Väga kuiv ja teravalt happeline siider aitab alla loputada rasvast sealiharooaga. Poolmagus siider sobib kustutama suus tulekahju, mille on tekitanud India karrid või muud teravad Aasia köögi road.

Mida rasvasem on toit, seda tugevama mulliga peaks olema siider – mullid löövad suu puhtaks ka järgmise ampsu jaoks.

Sobib eksootiliste roogadega

Tuhkkuiv mineraalse noodiga siider sobitub isegi selliste kaugegete külalistega nagu austrid.

Head kuiva või kerge jääksuhkruuga poolmagusat siidrit sobib proovida isegi suši kõrvale – kerge magus noot ja mullid võivad leevendada wasabi intensiivsust.

Kuivema siidriga sobivad pehmed ja valgehallitusjuustud, raske- ja magusama juurde ka rasvasemad juustud. Magusa (jää)siidri kõrvale, kui sinna üldse midagi juurde vaja oleks, võib proovida näiteks soolast sinihallitusjuustu, et vastan-

duvad maitset üksteist võimendaksid. Klassikaliselt hästi sobivad ka kohupiimapiirukad ja õunakoogid.

Veiniteadlikumale inimesele võib soovitada, et kõik, mida te jooksite rislingiga, võite proovida ka siidriga. Seega vana hea hapukapsas sealihaga või vorstikestega on siidri kõrvale otsekui loodud.

Samas ei tohi ära unustada, et tegelikult on siider lihtne ja õrna maitsega jook, seega väga rasked, keerulise valmistusviisiga toidud ja liiga tugevad maitsete võivad jääda soleerima ning siidri olemus ei paista selliste toitide juures enam sugugi välja.

Rohkem lugege siidrist, selle tegemisest, serveerimisest ja sobitamisest kirjastuses Hea Lugu välja antavast Tiina Kuuleri raamatust "Kodused siidrid ja vahuveinid".

Tänavusele Maalehe ja Veinivilla koduveinikonkursile on siidreid ja vahuveine juba toodud, kuid heale joogile on finaalis alati ruumi. Veel jõuate oma siidri või koduveinikonkursile tuua, tehke seda kindlasti selle nädala lõpuks!

TIINA KUULER

Veinivilla perenaine

**Kiirusta!
Konkursiveine kogutakse
21. märtsini.**

VEINIVILLA ESITLEB:

Maalehe koduveinikonkurs

a.D. 2014

A J A K A V A :

2013 suvi 🍷 ja sügis 🍷 käis usin veinitegu

2014 veebruar 🍷 algab veinide vastuvõtt konkursiks

2014 aprill 🍷 toimuvad eelvoorud, valitakse finalistid

2014 juuni 🍷 suur finaal

Eraldi hinnatakse koduseid viinamarjaveine, õuna-, kirsi-ploomi-kreegiveine, sõstraveine, rabarberiveine jne ning siidreid. Tähelepanu all on kodumaine tooraine. Iga veinimeister võib konkursil osaleda mitme veiniga, aga mitte rohkem kui kuuega. Iga veini tuleb esitada kolm pudelit.

Veine kogutakse 21. märtsini!

Pappkasti pakitud pudelid saada postiga aadressile OÜ Veinivilla (nõudmiseni), Rännaku pst 9a, 10901 Tallinn. Postkontoris pakki üle andes palume märkida, et tegu on pudelitega ja kergesti puruneva kaubaga.

Veinid võib ka ise kohale tuua Tallinna Veinivilla kauplusesse aadressil Rännaku pst 10, kuid ainult eelnevalt ette helistades telefonil 508 7222.

Veine ootame kuni 21. märtsini.

Täpsemad tingimused 13. veebruari Targu Talitas.

KONKURSSI TOETAVAD:

VIINITALO MELKKO OY

tovalin
www.tuubi-pakkepostide



www.joogikoolitused.ee

**Dan
Sukker**

HAAPSALU
A.D. 1279



VEINIVILLA
Hea Eesti Leht

Maaleht
HEA EESTI LEHT

Toit, mis teeb tugevaks

PILLE HERMANN

Kui pika talve jooksul on pudrust isu täis saanud ning võileivad ei kuulu just lemmikute hulka, kuid suuri tegusid tuleb korda saata, on väga heaks äratajaks müsli.

Seda enamjaolt kaerahelvestest koosnevat ning küll šokolaadi ja pähkli või kuivatatud puuviljade ja rosinatega toitu saab pea igast kauplusest osta. Tõsi, ei ole see just kõige odavam, ja kui veel juhtub, et enamik paki sisust ongi vaid kaerahelbed, vajuvad käed ikka jõuetult rüppe küll, et kas siis sellise raha eest peab helbeid ostma.

Et pettumust edaspidi vältida, tasub ise kodus müsli teha ette võtta. Siis on täpselt teada, mis sinna sisse pandud ja koostisest saab välja jätta lisandid, mis lemmikud ei ole.

Müslist nii- ja naamoodi

Müsli pole pelgalt "tibutoit" ehk kuivad kaerahelbed, nagu kiputakse arvama. Müsli valmistamiseks on mitmeid võimalusi – võib teha krõbedama või otsustada hoopiski pehmema kasuks.

Kes suhkrut ei karda ning teab, et suhkur teeb elu magusaks, saab meeldiva mõnusa maiuse, kui kaerahelbed praadida suhkruga pannil helepruuniks. Laske neil jahtuda ning pange purki. Müsli võib süüa piima või jogurtiga, kuidas kellelegi meeldib.

Väga edukalt võib magusat jogurtit süüa keefiriga ning lisada sinna paar lusikat kodust moosi. Vahelduse mõttes võib jahedal ajal külma piima asemel müsli üle valada kuumu piimaga.

Kõige kiirem ja lihtsam on segada kaerahelbed kuivatatud puuviljadega ning süüa maitsestatud jogurtiga. Kes aga tahab midagi enam, võib kodus teha hoopiski ahjus röstitud müsli, mis on sarnane Ameerikas levinud *granola*'ga. Või hoopiski katsetada pehmema müsli, kus segule lisatakse ka vahustatud munad. Klassika on kindlasti Birchermüsli, kus kaerahelbed



Kaerahelvestele on heaks täienduseks seemned ning kuivatatud puuviljad, siin saab igaüks vastavalt oma maitse-eelistustele mängida. Kui ikka kookoslaastud ei maitse, siis pole neid põhjust isevalmistatud müslile lisada, mis sest et mõnes retseptis on need toodud.

jäetakse 12 tunniks kas piima või mahla sisse maitsestuma.

Sellele mõnusale hommikusöögile andis nime Šveitsi toiduteadlane Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867–1939), kes oluliselt on mõjutanud inimeste toidusedelit, juhtides tähelepanu sellele, et teravili ja puuviljad on märksa tervislikumad ning toitvamad kui liha. Tema koostas ka kaerahelvestest ja puuviljadest koosneva retsepti, mida tänapäeval teatakse kui Birchermüsli.

Hea nipp

Kui on teada, et tulemas on pikk päev ning vahepeal ei õnnestu korralikku lõunat süüa, siis on kaval kaasa võtta väike purk müsli. Et helbed liiga pehmeks ei liguneks, valage purgi põhja jogurt, asetage peale väikesteks tükkideks lõigatud puuviljad ning kõige lõpuks müsli. Segage enne söömist. Hea kiire amps, mis annab korralikult jõudu edasi toimetada.

Krõbe kodune müsli ehk granola

- 1 klaas täistera-kaerahelbeid
- kuivatatud puuvilju: banaane, rosinaid, jõhvikaid, õunu – just seda, mida kodus parasjagu leidub ning maitseb

- seemneid: lina-, päevalille-, kõrvitsaseemneid
- soovi korral šokolaaditükikesi
- 1 tl kaneeli
- 2 tl kakaod
- 1 sl maltoosat
- näpuotsaga soola
- 4–5 sl oliiviõli
- maitse järgi mett

Müsli sarnanev *granola* on Ameerikas väga levinud. See koosneb enamasti kaerahelvestest, kuivatatud puuviljadest ning pähklitest. Erinevus seisneb selles, et *granola* puhul on helbed ahjus krõbedaks röstitud. On kaloririkkam, kuna kasutatakse õli ning mett. Sobib neile, kellele maitseb magusam ja krõbe müsli. Kes soovib müslile anda mörkjamat nüanssi, võib lisada natuke maltoosat, aga see ei ole kohustuslik.

Segage maltoosa, oliiviõli ja mesi. Valage kuivained suurde kaussi, segage ning seejärel lisage oliiviõli ja mee segu. Segage korralikult läbi ning asetage küpsuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Soojendage ahi 150 kraadini. Tõstke plaat ahju ning küpsutage 30–45 minutit. Kindlasti segage aeg-ajalt, et müsli valmiks ühtlaselt.

Birchermüsli rõosa koorega

- 0,5 liitrit koort
- 0,5 liitrit piima
- 1 tass rosinaid
- 2 tassi maitsestatamata jogurtit
- 2 tassi kaerahelbeid
- 1 õun
- 1 banaan
- 2 aprikoosi
- 1 tass maasikaid



Valage segu ahjuplaadile ning küpsetage madalal kuumusel aeg-ajalt segades.



Laske müsliil jahtuda ning säilitage seda õhukindlas purgis.

- 1 tass mustikaid
- 1 sidruni mahl

Pange koor, piim, rosinad, suhkur, jogurt ja kaerahelbed kaanega suletavasse anumasse ning jätke ööseks seisma. Järgmisel päeval lisage tükeldatud puuviljad ja sidrunimahl. Segage hoolikalt ning serveerige. Kogusest piisab neljale väga hea isuga või kuuete kesisema isuga inimesele hommikusöögiks.

Birchermüsli õunamahlaga

- 150 grammi kaerahelbed
- 400 ml piima
- 100 ml õunamahla
- 3 sl sidrunimahla
- 1 õun
- 2–3 sl mett
- 400 ml maitsestatamata jogurtit
- kuivatatud puuvilju ja pähkleid, ikka oma maitse järgi
- maitseks kaneeli



Plaadimüsli valmistamisel kasutatakse ka muna. Et saada pehmemat müsli, on segu, mis ahju küpsetama pannakse, vedelam kui krõbeda müsli tegemisel.

Segage kaerahelbed, piim, õunamahl ja sidrunimahl ning jätke ööseks maitsetuma. Hommikul lisage tükeldatud õun, mesi, jogurt, kaneel. Segage hoolikalt ning kõige peale puistake kuivatatud puuviljad ja pähklid. Sellest kogusest jätkub neljale.

Plaadimüsli

- 2 värsket muna
- 1 klaas kaerahelbed (või 0,5 klaasi kaerahelbed ning 0,5 klaasi kliisid)
- soovi korral kuivatatud puuvilju
- 200 ml piima
- 4 sl suhkrut või mett
- 0,5 tl soola
- 1 tl riivitud sidrunikoort
- võid plaadi määrimiseks

Plaadimüsli on neile, kes väga krõbedat müsli ei armasta. Kuna kasutatakse ka



Isetehtud müsli on hea väikese purgiga kaasa võtta kas tööle pärastlõunaseks ampsuks või pikemaks bussireisiks.

muna, mis seob helbed omavahel kokku, moodustuvad mõnused suuremad tükikesed. Valage piim kaerahelvestele ja jätke 10–15 minutiks seisma. Vahustage munad suhkruga ning valage kaerahelbe-piimasegule, lisage sool ja riivitud sidrunikoort ning segage. Valage võiga määritud plaadile ja küpsetage 170 kraadi juures 20–25 minutit. Segage aeg-ajalt. Jälgige, et plaadimüsli väga ära ei kiuvaaks. Kogusest piisab neljale.

Rõõmsam ilme lilledega

PILLE HERMANN

Argipäevasele hallitriibulisele vestile saab lihtsate vahenditega anda rõõmsama ilme.

Vest on hea ja turvaline riideese, hoiab selja soojas ning mahub hästi ka pealisriiete alla, ilma et tunneksid end tõelise kubujussina, kellel ainuüksi mõte käte ja jalgade liigutamise tundub väga vaevuline olevat. Kui üks riideese on väärt pikaajalist kandmist, siis miks mitte anda talle vahelduseks kevadet ootav kelmikas ilme.

Vahel on nii, et ei saa ega saa vedama – peas keerleb igasuguseid mõtteid, mida kõike teha võiks: vanale kampsunile oleks vaja nõõbid ette õmmelda, seelikul on alläär tegemata, kevadeks on uusi kindaid tarvis, rääkimata sellest, et üks korralik koristuspäev oleks ka vaja ette võtta.

Aga seda kõike teed vaid mõtetes ning selili voodil lamades ja peale mõtete ei liigu ei käsi ega jalg, et tegudele hakata.

Teinekord läheb varahommikul uni ära, kraps voodist püsti. Kangakast laiali, vajalikud kangad leiitud, kiire hommikusöök, ning õmblustöö võib alata, ilma et peaks enne pikalt mõtteid mölgutama, et kuidas küll üht või teist asja teha. Vesti ilmestavad lilled valmisid viimase skeemi järgi.

Lilledel meisterdamiseks läheb tarvis erinevate mustrite ja värvi-



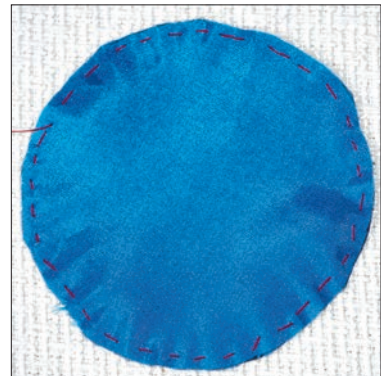
Vest, mis vajab väikest värskendust.

toonidega kangaid. Südamikuna saab edukalt kasutada vanu nõõpe ja pärleid.

PILLE HERMANN



Kui kangad välja otsitud, lõigake neist eri suurusega ringid.



Krookige ringi servast 3–5 mm kauguselt.



Tõmmake niit kokku ning sättige natuke, et kõik voldikesed saaksid kenasti paika.



Tehke lilled eri suuruses, siis on neid hiljem hea vestile või mõnele teisele riidesemele sobitada.

Kui vajalik kogus lillepõhju olemas, õmmelge neile südamesse nõõbid, nii et keskele kokku tõmmatud krookekoht saab kenasti nõõbiga kaetud.



Sobitage lilled riidele, õmmelge kinni ning soovi korral õmmelge vahele ka mõni pärl.



Kui üks asi juba kenasti välja tulnud, siis tekib veelgi ideid, kus sellises tehnikas lilli kasutada võiks. Kolm eri suurusega kroogitud ringi ning ...



... lihtne pross ongi valmis. Sel korral on südamikuks õmmeldud läikiv nõõp. Sobib kanda nii kleidil kui paltil.



Hommikusöök annab päevale hea alguse ja selleks sobib hästi omlett või munapuder.

Nõuandeid teismelise menüü koostamiseks

Teismeliste isu võib olla väga erinev. Tavaliselt need, kes viskavad kiiresti pikkust, tahavad ka rohkem süüa. 10–13aastaste tütarlaste energiavajadus on 2048 kilokalorit ja poistel 2214.

Teismeliste tervisliku toitumise juures on kõige tähtsam toidukordadest kinni pidamine ja päeva alustamine hommikusöögiga.

Enamik nooremaid õpilasi seda teeb, kuid vanemaks saades suureneb nende tütarlaste hulk, kes ei söö hommikueinet. Seevastu poisid on kasvuajal näljasemad ja leiavad rohkem aega ka hommikul süüa.

Hommikusöök annab päevale hea alguse. Seetõttu peaks käepärast olema kas või puuvili, klaas mahla või kakaod. Mõned teismelised põlgavad putru, kuid selle söömise võimalus peab olema – kas siis süüakse või mitte, see ei ole alati vanemate võimuses.

Munapuder ja omlett saavad kiiresti valmis, ning kui noorele maitseb, võib pakkuda just unarööga, kõrvale lisada võileib värsket kurgi, redise või värsket salatiga.

Kasvavad lapsed peavad iga päev jooma 2–3 klaasi piima ja

sööma kodujuustu või juustu. Piimas on täisväärtuslik ja kergesti omastatav valk ning piimast imendub kaltsium kõige paremini. Pisut on piimas ka vajalikku D-vitamiini.

Pidage piiri maiustamisega

Vahel võib maiustada koorejääti- se või puuvilja- ja biojogurtiga, aga kindlasti ei tohiks põhitoiduks olla ainult piim ja piimavalgud.

Maiustamiseks sobivad kõige paremini marjad ja puuviljad nii värskelt kui kuivatatult, samuti koduste keedistena.

See on soovitus, mis tuleb peres muuta reegliks ja jälgida, et komide, küpsiste, vahvlite, magusate batoonide, krõpsude ja muude “kotitoodete” söömisega liiale ei minda.

Parim moodus on päevast suhkruhulka lugeda teelusikate kaupa. Kui päevas võib süüa 6–8 teelusikatäit suhkrut, siis on lihtne koraks läbi mõelda näiteks see, mitu klaasi juuakse päevas suhkruga teed, kohvi või kakaod ja kui palju jääb üle maiustamiseks.

Paar kommi päevas ja väike pudel või paar klaasi magusat limonaadi ei tee veel kedagi paksuks. Nagu kõik teame, on lastele vaja magusat, ja ainult puuviljadest nei-

le ei piisa. Küsimus on alati valikutes ja liialdamises!

Loomulikult tuleb ülekaaluliste laste maiustamist rohkem kontrollida, kuna neil võibki olla suurem magusaisu. Siis on hea seada sisse kokkulepe, millega maiustatakse ja kui tihti.

Oluline on ka aktiivne eluviis, sest kui tarbitud kalorit kulutamata jäävad, on ülekaal kerge tulema.

Parim on värsked toorained

Loomse valgu vajaduse katmiseks on vajalikud lihatoidud ja kala- road. Ka kõige suurema kiirustamise puhul ei tohiks lastele pakkuda konserve ja konservidel põhinevaid roogasid. Nendes on lisaaineid, lastele sobimatuid maitseainesegusid ning eelkõige rohkesti soola.

Teismeliste, nagu ka nooremate lastele, on kõige parem värskest toorainest valmistatud toit. Parim viis on seda valmistada aurutatades ja keetes, mitte rasvas küpsetades. Samuti peaks piiri pidama makaronitoodetega ning mitte sööma neid rohkem kui paar korda nädalas. Samas aedviljaroad ja salatid peaksid olema meie igapäevamenüüs.

MAI MASER
toitumiseksper

Hammaste tervis on meie endi teha

REPRO

Täna, 20. märtsil on ülemaailmne suutervisepäev, mida tähistatakse kella 14–18 Tallinnas Solarise keskus, Tartus Tartu Kaubamajas ja Pärnus Port Artur 2 kaubanduskeskuses, kus teed juhatab Jänku-Juss.

See on rõõmupäev, mis täidetud positiivsete tegevuste ja sõnumitega, mis annaksid põhjuse naerata-da – tervete hammastega.

On levinud arusaam, justkui hambaarsti külastamine kaks korda aastas hoiaks hambad terved. Tegelikult pole hammaste tervena hoidmiseks vaja teha muud, kui hambaid happerünnaku eest säästa.

Tõde on see, et hambakaaries on maailmas enim levinud krooniline haigus, milles mineraalide hambast lahkumise või tagasipöördumise suunda peab inimene ise oma käitumisega kontrollima. Hambasse täidise asetamine kõrvaldab ainult haigusnähu, kuid ei mõjuta haiguse põhjust ehk ei muuda patsiendi tervisekäitumist.

Hammaste tervena hoidmisel on tähtis mõista, et kaariese puhul on tegu pidevalt toimuva hambakoe ainevahetusprotsessi tasakaaluhäirega. Happelises keskkonnas mineraalid lahkuvad ja aluseliseks muutudes suunduvad hambasse tagasi. Nii polegi hammaste tervena hoidmiseks vaja teha muud, kui hambaid happe eest säästa.

Hundid söönud, hambad terved

Hammast söövitav piimhape tekib hambale katubakterite elutegevuse jääksaadusena. Pisikud saavad oma energia inimese söögikorrast – igale toitumiskorrale järgneb keskmiselt tund aega kestev happerünnak. Samas teame, et happerünnaku tagajärgede parandamiseks kuulub süljemineraalidel umbes kolm korda rohkem aega. Seepärast tu-



Tervete hammaste nimel tuleks neid happerünnaku eest säästa ehk vähem toidukordade vahel näksida.

lebki hammastele enne järgmist söögikorda vähemalt selle võrra kosumiseks aega anda. Hundil, kes looduses väga harva süüa saab, ei leidu hambakaariest. Küll leiame tänapäeval hambaauke aga koeralt, kellel peremees päeva kestel valimatult näksida lubab.

Kas uurime või hoopis puurime?

Nii ongi kaariese kontrollimiseks kõige lihtsam toitumiskordade arvu piirata. Põhitoidukordade vahelised palad ja suhkruisaldusega janujook hoiavad keskkonna hambapinnal kestvalt happelise, mille tagajärjel tekib hambasse auk. Söögikordade vahel vähemalt kolme-neljatunniseid pause pidades ja janu korral vett juues kasvab suhu hambasõbralik mikrofloora.

Ajalooliselt on hambaarstid “ravinud” hambaauku. Aga täidise asetamine ei ravi haiguse põhjust ega mõjuta pisikukoloonia ehk biofilmi omadusi. Et kaariesehaigust ravida, hindab tänapäevane hambaarst sarnaselt südamearstiga haigestumise riske.

Hambaarst analüüsib lisaks käitumisharjumustele sülje ja biofilmi

omadusi ning otsib röntgenülevõtetelt silma eest varjul olevaid varasid haiguse märke. Alles läbivaatuse, haiguse ajaloo, ravimitarbimise, toitumis- ja hügieeniharjumuste hindamise järel annab hambaarst personaalsed juhised kaariesehaiguse kontrolli all hoidmiseks.

Kaariesehaiguse ravimiseks uurib hambaarst välja haiguse põhjused, et koostöös patsiendiga hoida infektsioon kontrolli all. Nakkust enast vältida pole võimalik. See saadakse tavaliselt emalt ja lahti saab sellest alles raugeas viimase hamba kaotamisega. Kõik terved inimesed on võimelised tervislikult käitudes oma hambad terved hoidma.

Hambaauku põhjustab hamba-vaenulik käitumine. Vähemalt kolme-neljatunniseid pause toidukordade vahele jättes ja janu korral vett juues, püsivad ka haiguseteki-tajad “dieedil”.

Happerünnaku suhtes vastupidavamaks muudab hambad aga fluoriidiga hambapasta. Koostöös hambaarstiga, kes selgitab välja haigestumise riski, hoitakse haigus kontrolli all läbi elu.

MAREK VINK

hambaarst

Telli Kodukiri ja Aed

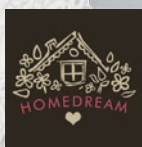


ning kingime Sulle kauni raamatu –
“Toalilled sinu kodus”

Lihtne, ladus ja praktiline nõuanderaamat igale toalillesõbrale. Raamatust saab teada, mida ja kuidas teha, et lilled meid ikka ja jälle õitega rõõmustaksid. Kingituse väärtus 12.76



Hinnavõit
koos
kingitusega
54%!



Kõikide märtsis tellijate vahel loosime välja uudse mitmevärvilise **LED-valgustusega lillepoti** veebipoelt homedream.ee

(möödud Ø 80 cm, kõrgus 68 cm, väärtus 225.-).



6 kuud 16.- * 12 kuud 30.- * Püsimaksekorraldus 2.40 kuu

Telli www.ajakirjad24.ee/kodukiri või telefonil 666 2233

Kampaania kestab kuni 31. märtsini 2014.