

AED:
Kuidas lõigata
eakat õunapuud
Lk 684–685

KÖÖK:
Seeneroad
ja sügisesed salatid
Lk 686–687

KÄSITÖÖ:
Soonikuvõtteid
kudumitel
Lk 692–693

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 43 23. oktoober 2014



Telli aastaks ajakiri

Naised

ja kingime sulle

Elizabeth Ardeni parfüümi

(50 ml, 37 eurot)

Ajakiri 12 kuuks 39 €

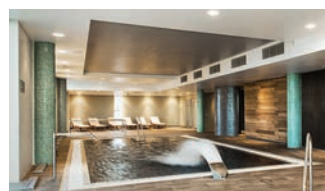
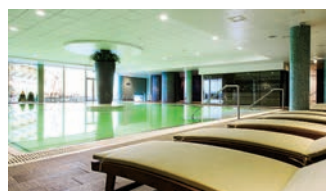


Tellides
võidad
57%

Kõigi tellijate vahel loosime välja
kolm kinkekaarti majutuseks GOSPAs.

GOSPA

GEORG OTS SPA HOTEL



Telli: www.ajakirjad24.ee/naised_sygis2014, tellimine@kirjastus.ee või 666 2233.

Pakkumine kehtib kuni 31.10.2014

AJAKIRJAST LEIAD: LOOD INIMESTEST MEIE ÜMBER • KÄSITÖÖNIPID • TOIDURETSEPTID
STIILIVIHJED • ILU- JA TERVISENÕU • TESTID • TELEKAVA • AVESTA MAAGIANÕU



Valkjas kirme nulu okste alaküljel vihjab nulu-pahktäi tegutsemisele.

Valge kirmega kaetud nulus

Mul on aias umbes kahe meetri kõrgune nulg. Vastu sügist täheldasin, et oksad oleksid justkui tiheda valge kirmega kaetud. Kas okstate öelda, mis mu puukest kahjustab?

Vastab

PILLE HERMANN

Putukate arvukus aias sõltub selle asukohast ning liigirikusest ehk siis sellest, kui mõnus keskkond on kahjurite elutegevuseks loodud. Putukatel on puudele väga suur mõju, märksa suurem kui teistel elusolenditel. Aga kuna putukad on hästi väikesed, ei pane inimene nende tegevust varem tähele, kui mõni oks on lehtedest paljaks söödud või okkad näevad ebaloosulikeks välja. Kui lehed või okkad hakkavad kahjustuse tagajärjel varisema, märkame, et midagi on valesti.

Nulu okstel on allküljel kaks valkjat õhulõheriba, seetõttu ei pruugi kahjustajaid esmapilgul tähelegi panna.

Kui nulu okkad ja pungad on alumisel poolel kaetud vatitaolise ollusega ning on märgata ka kasvude väändumist, võib kahtlustada, et tegemist võib olla nulu-pahktäiga.

Kui kahjur on end okaste alumisele küljele piisavalt mugavalt sisse seadnud, kannatab puu väljanägemine. Kui aga minna nulu-pahktäid teadlikult okstelt otsima, võib juba ilma pilku okste alumisele küljele heitmata ka pealmise pinna silmitsemisel näha kahjuri tegutsemise jälgi. Märgata võib väikesi kollaseid plekke, samuti on okkad hõredamad ning kasvus kiduramad.

Kahjuri tegevuse jälgi võib olla võrsetel, okstel ning pungadel. Puude okaste aluse valib ta talvumispaiaks.

Valige õige kasvukoht

Nulgusid kasvatatakse Eestis peamiselt ilupuudena, ja et nad kenad välja näeksid, on oluline valida neile sobilik kasvukoht. Kuna nulus kasvavad esimestel aastatel üsna aeglaselt, tuleks koduaedades 5–6aastastele nulgudele vahel pilk peale heita ja jälgida nende tervislikku seisundit.

Suuremad ja vanemad puud suudavad juba ka ise pahalastele vastu hakata, ning üks kahjuridki omakorda eelistavad toituda noorematel puudel.

Teadupoolest on nulus tundlikud heitgaaside suhtes, seetõttu on õigem neid kasvatada puhastes

piirkondades, vältides suurte teede äärde istutamist.

Kelle aed juhtub jääma tööstuspiirkonna lähedusse, peaksid nulu istutamist hoolega kaaluma, sest see võib kiratsema jääda. Eks neid teeäärtes olevaid õnnetuid puid ole näha, nad on end küll kümnekonna meetri kõrguseks venitanud, kuid mingit silmailu kahjuks ei ole.

Nulg talub ka varjulisemat kasvukohta, kuid siiski ei maksaks teda istutada lehtpuude alla. Kui kasvukoht ei ole sobiv, on puu vastuvõtlikum ka haigustele ning kahjuritele.

Seetõttu sõltub puu tervis suuresti tema kasvukohast ning -tingimustest.

Nulu-pahktäi tõrje

Kui kahjur avastatud ja soov temaga ikkagi rinda pista, võib väikesetele nulgudele koduaias aeg-ajalt teha roheline seebi vanni. Ühelt poolt on siis teadmine, et olete kaasa aidanud puu healole ning teinud kahjuri elu põrguks, samas olete koduaias hakkama saanud ilma taimekaitsevahenditeta.

Kirjanduses on nulu-pahktäi tõrjeks soovitatud kasutada preparaate, mille toimeaineks on imidaklopriid.

Aed talveks hiirevabaks

Kui oktoobri lõpus lõksud ja mürksööt välja panna, on plats aastavahetuseks puhas.

Toidujahil hiired võivad talvel aias palju paha teha: näriavad paljaks noorte viljapuude tüved, teevad koorest lagedaks roomavad ilupuud, jahvatavad pulbriks padjandtaimed...

Mida teha, et talvel oleks aias vähem hiiri ja rotte, kes tahaksid väga ka tupp tungida?

■ Vaadake üle, et väljas poleks midagi söödavat: korjake kokku kõik mahakukkunud õunad jm viljad, ärge jätke ööseks õue koerte-kasside toidunõusid koos toiduga, sulgege tihedalt prügikastid ja kompostrid.

■ Niitke muru madalaks, et hiired ei saaks selle sisse pesa teha.

■ Okaspuude maadligi okstes on hiirtel samuti mõnus pesitseda, lõigake sellised oksad ära.

■ Jälgige, et puude-põõsaste oksad ei ulatuks akende ja rõduni. Rotid on nimelt väga head ronijad ja võivad turnida majja ka räästa alt mööda oksi või elektriliini.

■ Enne lume tulekut pange välja "söödamajad" mürksöödaga. Välioludesse sobivad ilmastikukindlad parafineeritud mürksöödakuubikud. Asetage need topsikusse, kaitseks vihma ja lume eest asetage peale kummulipööratud plastkauss. Et külalised "sööklasse" sisse pääseksid, pange serva alla väike kivi.

■ Talvekatete ja põõsaste all saab kasutada ka lõkse. Moodsad lõksud toimivad feromooni sisaldava peibutusõõdaga, mida jätkub aastaks. Seega pole muret sööda lisamisega, tuleb vaid vaadata, kas näriline on lõksus ja püügiirist tühendada.

■ Jälgige, et linnutoidumajadest ei pudeneks maha seemneid. Ümbritsege toidumaja tugipost/puutüvi altpoolt metallvõrgust kraega, et närilised üles einestama ei pääseks.

KAJA KURG



TIIT KOHA

Pange mürksööt küllikeeratud plastpoti või torujupi sisse, et vihm otse peale ei sajak.

SVEN ARBET



Moodne lõks meelitab närilise ligi feromooni sisaldava mürksöödaga. Väiksem hiirele, hambulise suuga suurem mudel rotile. Võib kasutada nii sees kui väljas.



Mudel neile, kes ei suuda surnud hiirt näha ega kätte võtta: lõks on peidetud tunnelisse, seal otsad andnud närilise saab lahtivinnastamisel kukutada prügikasti.

Kuidas pikendada eaka õunapuude elu

Vanades taluaedades kasvavad tihti üle poole sajandi vanused suured ja väärikad õunapuud, mille puhul ei teata, kuidas neid hooldada.

Sageli on vanad õunapuud seotud mälestustega. Taludes istutati näiteks lapse sünni puhul viljapuu. Paljudele on selline puu ajaloolise tähtsusega.

Eesti Maaülikooli mahekeskusele kuulub Tartu linna servas Viljandi maantee alguses osa endise riigivanema Jaan Tõnissoni õunaaia. Oma ajal eksporditi seal kasvatatud õunu nii Soome kui ka Liibanoni.

Aias on säilinud mitukümmend 1930ndatel istutatud ja praeguseks suureks ning tihedaks kasvanud õunapuud.

Mõni aasta tagasi võtsid maaülikooli teadlased Tõnissoni õunaaia katseliselt ette vanade õunapuude harvenduslõikuse. Väga vanade puude lõikamise vajaduse uuringu jaoks oli seal olemas hea katsematerjal.

Häirida või mitte

Emeriitprofessor Anne Luik oli enne katset seisukohal, et puid tuleks võimalikult vähe häirida – nii tekib neil oma elukekkond ning puu taastab ja hoiab end ise vormis.

“Kui vanal õunapuul on suur võra, siis on seal rohkem elupaiku lindude ja putukate jaoks,” selgitas ta. “Elurikkus on väga oluline, sel juhul suudavad eri liigid aias tasakaalu säilitada.”

Professor Kadri Karp arvas aga, et inimene on juba õunapuude poomimisega, hiljem istutuskoha valiku ja võrakujundusega sekkunud väga tugevalt nende ellu ning nüüd tuleb neid puid ka edasi hooldada.

“Lõigatud puude elujõud on parem, mullast omastatakse toiteelemente paremini, seda näitas ka suurem lämmastikusisaldus lehtedes,” märkis ta.

Katsesse võeti kaheksa ‘Paide taliõuna’ ja ‘Liivi sibulõuna’ eakad

puud. Mõlemast sordist jäeti neli puud hooldamata, neljale tegi Poli Aiandusuuringute Keskuse teadur Toivo Univer aga harvenduslõikuse.

“Õigesti lõigatud puu on selline, et selle all seistes ja mütsi üles visates kukub müts alla,” selgitas Kadri Karp.

Eesmärk oli lõigata nii, et puu ei hakkaks vesivõsusid ajama.

“Vesivõsud on puu jaoks kõige halvem asi. Puu hakkab siis omastama lämmastikku rohkem kui teisi mineraalelemente. See suurendab liialt kasvu, kuid samas pärsib oluliselt saagi valmimist,” ütles professor.

Õunapuude lõikamine sõltub ka sordi omadustest. Selgus, et ‘Paide taliõun’ ei ajanud pärast lõikust vesivõsusid, ‘Liivi sibulõun’ aga küll.

Tulemused teada

Harvenduslõikusele järgnevatel aastatel eemaldati vaid vesivõsud. Professor Karp soovitas ka koduaia vesivõsud juba juuli lõpus – augusti alguses ära võtta, mitte jätta seda tööd talveks.

Mingil ajal on need suhteliselt hästi rebitavad, aga see oleneb sordist ja õige aja tabamiseks tuleb lihtsalt katsetada.

Igal aastal määrati õunte mass ning C-vitamiini, suhkru, hapete ja fenoolide sisaldus. Fenoolid on antioksidandid ehk kasulikud bioaktiivsed ühendid, mille kõrge sisaldus tähendab tervislikkust.

Kolm aastat kestnud katse tulemused näitasid, et lõikamine suurendas vilja massi ‘Paide taliõunal’ 16% ja ‘Liivi sibulõunal’ 30%. Seevastu õunte fenoolide sisaldus langes vastavalt 29 ja 9%. C-vitamiini ja suhkru sisaldust harvenduslõikus kuigivõrd ei muutnud. Järg-

mistel aastatel peaks õunte biokeemiline koostis ühtlustuma.

Anne Luik toob lisaks välja selle, et lõigatud puude võrades oli rohkem kahjulikke ja vähem kasulikke putukaid. “Vana puud ei tasu lõigata, kuna puu ei taastu sellest,” jääb ta oma esialgsele seisukohale



Maaülikooli emeriitprofessor Anne Luik (vasakul) ja professor Kadri Karp tegid katse Tõnissoni aia 90aastaste õunapuudega. Tagapool paistavad lõigatud puud.

kindlaks. “Kui puud on lõikamata, on nad tasakaalus, öitsevad, viljuvad ja kannavad igal aastal, sõltumata nii palju ilmastikust.”

Lõigatud puu on tugevam

Ka Kadri Karp pole oma arvamust muutnud.

“Käesolevaks ajaks on näha, et lõikamata puude alumised oksad on surnud ja suremine jätkub alumistest okstest edasi, lõigatud puu on aga märgatavalt suurema elujõuga,” ütleb ta. “Lõikamise järel saad küll õuntest natuke vähem fenooli, kuid samas ei saa lõikamata puu otsast õunu kätte, kuna see on nii kõrge.”

Kadri Karp loetleb harvenduslõikuse läbinud puude plusse: puu on madalam, ei ole okste murdumisi, lehtedes on rohkem lämmastikku ja teisi toitaineid. Viimane asjaolu tähendab, et õunapuud omastab paremini toiteelemente, on tugevam ja haigustele vastupidavam.

Möödeti ka aasta juurdekasvu – lõikamata puudel enam märkimisväärset juurdekasvu ei olnudki.

“Õunapuud on poogitud puud, ka need katses olnud vanad puud. See tähendab, et oleme puu loomuliku eluprotsessi juba vahele seganud. Me ei saa teda kasvatada nii nagu metsikut õunapuud, mis kasvab seemnest,” ütleb Kadri Karp.

Samas rõhutab professor Karp, et suurt lõikust ei saa vanade puude puhul ette võtta, kuna siis hakkab puu palju kasve ehk vesivõusid ajama. Ta soovib neil, kes vanad taluaiad tagasi saavad, lõigata välja samblaga ja haiged oksad, kus ei ole üldse kasvu.

Harvendades ei tohi alumisi oksa ära saagida, sest siis kasvab puu kõrgusesse ja õunu on keeruline kätte saada.

Harvendada tuleks nii, et kogu võra on valgustatud. “Vana puud lõigake nii palju kui vaja ja nii vähe kui võimalik,” võtab ta teema kokku.

HELI RAAMETS

RAIVO TASSO



Mida head saab seentest

Tänavu oli hea seeneaasta, ja kes vähegi soovis, sai täis nii seeneisu kui ka seente säilitamiseks mõeldud ruumi. Juhul kui nüüd kõik vanad head seenetoiduretseptid proovitud, pakume katsetamiseks välja mõned uued, kus saab kasutada ka oma tallele pandud seenevaru.



Seenerisoto (4-le)

Kasutada võib nii värsked kui kuivatatud seeni.

- 25 g kuivatatud seeni
- 175 g šampinjone
- 0,5 sidruni mahl
- 75 g võid
- 2 sl hakitud peterselli
- 1 l aedviljapuljongit
- 2 sl oliiviõli
- 1 väike tükeldatud sibul
- 275 g risotoriisi (näiteks Arborio)
- 120 ml kuiva valget veini
- 3 sl riivitud parmesani
- soola
- pipart

Leotage kuivatatud seeni 350 ml soojas vees vähemalt 40 minutit. Loputage hoolikalt. Kurnake leotusvesi läbi riide ning jätke alles.

Segage värsked seened sidrunimahla-ga. Sulatage pannil 1/3 võist, pange juurde värsked seened ja praadige mõõdukal kuumusel, kuni need hakkavad pruunistuma. Lisage petersell, kuumutage 30 sekundit ning tõstke kõik kõrvale.

Pange aedviljapuljong potti ja lisage seeneleotusvesi. Segage läbi.

Kuumutage pannil teine kolmandik võist koos oliiviõliga, lisage sibul ja praadige kuni kuldpruuni värvuseni. Lisage riis ja segage 1–2 minutit, et kõik riisiterad saaksid rasvainega kaetud. Pange juurde nii leotatud kui praetud seened ja segage hästi läbi.

Valage peale vein ning küpsetage mõõdukal kuumusel kuni vedeliku imendumiseni. Lisage vähehaaval kogu kuum puljong sagedasti segades. Keetke, kuni vedelik on peaaegu imendunud. Risoto

peaks jääma kreemjas, kuid mitte liialt vedel.

Võtke pott tulelt, segage juurde ülejäänud kolmandik võist ja riivjuust, maitsestage ning laske enne serveerimist 3–4 minutit seista.



Pitsa seente ja pestoga (4-le)

Põhjaks sobib kasutada ka valmisküpsetatud pitsapõhja, lavašši või tortiljat.

- 5 g seederänniseemneid
- 25 g värsket basiilikut
- 40 g parmesani
- 105 ml oliiviõli
- 50 g kuivatatud seeni
- 2 viilutatud sibulat
- 225 g metsaseeni
- soola
- pipart
- musti oliive
- pitsapõhi (läbimõõduga 30 cm)

Kõigepealt valmistage pesto: pange köögikombaini seederänniseemned, basiilik, juust ja 75 ml oliiviõli ning mikserdage see pastaks.

Leotage kuivatatud seeni soojas vees 20 minutit ning nõrutage. Praadige pannil sibulaid 3–4 minutit kuni pruunistumiseni, lisage metsaseened ning praadige veel 2 minutit. Siis lisage nõrutatud seened ning maitsestage.

Pange ahi 220 kraadi juurde soojenema. Katke pitsapõhi pestoga, seejärel seeneseguga ja ülejäänud oliiviõliga. Küpsetage umbes 35 minutit kuni valmiseni.

Vürtsikad seened kookosega (4-le)

Seda aasiapäraselt seenerooga sobib pakkuja nii iseseisva toiduna kui ka liha kõrvale.

- 2 sl õli
- 2 peeneks hakitud küüslauguküünt
- 2 hakitud punast tšillipipart
- 3 hakitud šalottsibulat
- 250 g viilutatud seeni
- 150 ml kookospiima

REPRO



- 2 sl hakitud koriandrit
- soola
- pipart

Ajage vakkpannil õli kuumaks, lisage küüslauk ja tšilli ning praadige mõni minut. Pange juurde sibulad ja praadige veel 2–3 minutit, kuni sibulad on pehmenenud. Siis lisage seened ja praadige veel umbes 3 minutit. Valage peale kookospiim ning kuumutage keemiseni. Keetke suurel kuumusel, kuni vedelik on poole võrra vähenenud. Maitsestage, lisage koriander ning serveerige kohe.



Seene-petersellisupp (8-le)

Siin on supi paksendamiseks kasutatud saia ning lõpuks kõik püreestatud.

- 75 g võid
- 900 g viilutatud seeni
- 2 tükeldatud sibulat
- 600 ml piima
- 8 viilu saia
- 4 sl hakitud peterselli
- 300 ml vahukoort
- soola
- pipart

Sulatage või ning hautage sibulaid ja seeni, kuni need pehmenenud. Lisage kuum piim, saiatükid ja laske 15 minutit liguneda. Püreestage supp ning pange uuesti tulele.

Lisage petersell, maitsestage, laske supp uuesti keema, kuid ärge enam keetke.

Serveerimisel puistake peale hakitud peterselli.

KAILI EERMA

SVEN ARBET



Ahjupeedi-mustasõstrasalat
palsamiäädikaga.

Tänavused saagid on koristatud, ning kui on vaja veel midagi hoidistada ja purki panna, võib selleks häid ideid leida Maalehe hoidisekonkursile esitatud retseptide hulgast.

Olustvere TMMK ahjupeedi-mustasõstrasalat palsamiäädikaga

- 600 g punast peeti
- 250 g punast sibulat
- 300 g musti sõstraid
- fariinsuhkrut
- palsamiäädikat
- oliiviõli
- aed-liivateed
- 100 g suhkrut

Puhastage ja lõigake peet kuubikuteks, asetage fooliumisse, piserdage vähe-se õliga, lisage palsamiäädikat, fariin-suhkrut ning aed-liivatee oksad. Segage peedikubikud maitseainetega läbi ning keerake foolium pealt kokku. Asetage peedikubikud 50 minutiks ahju küpse-ma. Valage veidi õli pannile ning kúpsetage viilutatud sibul klaasjaks, seejärel lisage ahjus kúpsetatud peedikubikud ja mustad sõstrad. Keetke umbes 10 mi-nutit, vajadusel lisage suhkrut. Asetage kuumalt (enne steriliseeritud) purkides-se ja sulgege õhukindlalt.

Riina Luige tervisesalat

- 340 g juursellerit
- 500 g õuna
- 600 g paprikat
- 450 g küüslauku
- 2 kg tomateid
- 750 g porgandeid
- 1 apelsin
- 4 mandariini
- 1 sidrun
- 420 g tomatipastat
- 1 sl hakitud basiilikut
- 2 tsillikauna
- 200 g toiduõli
- 300 g suhkrut
- 100 g soola

Riivige porgand ja kuumutage õlis, lisa-ge juurseller, tomatitükid, tükeldatud õu-nad, paprikad ja sibulad. Keetke 40 mi-

Kirevad köögivilja- hoidised

nutit, seejärel lisage köögikombainis purustatud tsitruselised ja maitseained. Keetke veel 10 minutit ning pange kuu-malt purkidesse.

Riina Luige suvikõrvitsasalat

- 1200 g sibulat
- 1200 g värsket kurki
- 1200 g paprikat
- 120 g küüslauku
- 50 g tsillit
- 1500 g rohelisi tomateid
- 2800 g suvikõrvitsat
- 650 g kollast aeduba
- 400 g vett
- 200 g soola
- 500 g suhkrut
- 9 sl 30% äädikat
- 2 sl kuivatatud basiilikut

Tükeldage kõik komponendid ja kuumu-tage 30 minutit, lisage küüslauk ja äädi-kaas ning keetke veel 10 minutit. Pange kuumalt purkidesse.

Riina Luige rohelise tomati salat

- 1 kg rohelisi tomateid
- 300 g paprikat
- 300 g porgandeid
- 100 toiduõli
- 20 ml 30% äädikat
- 50 g suhkrut
- 30 g soola
- ½ tl purustatud pipart
- peotäis hakitud peterselli

Viilutage paprikad, hakkige sibulad ja riivige porgandid jämeda riiviga. Segage kõik kokku. Lisage sool, suhkur ja õli ning jätke kaheks tunniks jahedasse seisma. Kuumutage nõrgal tulel 30 minutit ja lõ-



Suvikõrvitsasalat.

puks lisage äädikas ning petersell. Keet-ke veel 10 minutit ja pange kuumalt pur-kidesse.

Juta Arujõe Särtsukas

- 700 g vett
- 2 kl suhkrut
- 0,5 kl soola
- 0,5 kl 30% äädikat
- 3 tsillit
- küüslauku ja tilli
- kurke

Segage marinaad külma veega. Lisage viilutatud koorimata kurgid, nii palju kui mahub. Laske 24 tundi seista ja pange purkidesse.

Tallinna Teeninduskooli seenekate leivale

- 7–8 suurt sibulat
- 3–4 porgandit
- 1 kg kupatatud seeni
- 3 õuna
- 1 väike suvikõrvits
- 2 suurt küüslauku (10–12 küünt)
- peotäis värsket peterselli
- 100 g tilli
- maitse järgi muud maitserohelist (aed-liivateed, rosmariini, isopit vms)
- 50–100 g toiduõli
- 1 sl soola
- 2 sl suhkrut
- maitsestamiseks pipart, vürtse ja äädikat

Keetke porgandid soolaga maitsestatud vees, lõigake väiksemateks tükkideks. Koorige sibulad, õunad ja suvikõrvits ning lõigake 1 cm pikkusteks tükkideks. Kuumutage kõrge äärega pannil aeglasel tulel umbes 15 minutit, lisades järgemööda si-bula, suvikõrvitsa, õuna, porgandi ja mait-serohelise. Vahepeal võib hautada kaane all. Pipar, sool ja suhkur lisage hautamise lõpus ning kuumutage veel umbes 2 mi-nutit. Ajage hakklihamasinast kõigepealt läbi seened koos küüslauguga ning see-järel pannil kuumutatud segu ja segage hooliga. Kuumutage pannil õli ning lisage sellele kogu segu. Kuumutage pidevalt se-gades umbes 10 minutit, lõpus lisage sup-pulusikatäis äädikat ja segage veel korrali-kult. Pange kuumutatud purkidesse.

Targu Talita

Kõigiti kasulik lina

Harilik lina on hinnatud kiutaim, kuid tema üliväärtuslikud seemned teevad sellest kultuurist ka hinnatud õli- ja toidutaime.

Harilik lina on üks vanimaid kultuurtaimi, kes kodustati Iraagi põhjaosas juba väidetavalt VIII aastatuhandel eKr. Tema eellaseks peetakse ahtalehist lina (*Linum bienne*), kes tänapäevalgi on levinud Euroopas, Põhja-Aafrikas ja Lähis-Idas.

Antiikse Gezeri linna territooriumilt leiti umbes XX saj eKr pärinev Getzeri kalender, mis sisaldas viiteid linakasvatusele. Piibliaegadel ja varemgi oli lina hinnatud peamiselt kiutaimena. Sel ajal oli see odavam ja käepärasem materjal riiete valmistamiseks.

Germaani eelkristlikus rahvausundis oli lina jumalanna Bertha lill, kelle silmad on säravalt sinised nagu linaõied ja kelle süli on linavartega täidetud. Jumalanna Bertha andis inimestele ketramis- ja kudumisõnne ning õpetas ka-

sutama linakiudu. Lina on püha taim kuduajajumalannale, kes koob eluvõrku.

Keskajal levinud uskumuse kohaselt kaitsesid linaõied nõiduse eest. Seda kasutati maja ja kodu õnnistamiseks uude kohta kolimisel. Jõukuse majja toomiseks puistati seemneid kodu nelja nurka.

Lina abil on puhastatud maja või kodu pärast tülid tekkinud negatiivsest energiast. Vanasti öeldi, et linapõllul mängivast ja magavast lapsest kasvab ilus inimene. Taim aitab ühtlasi meenutada, et tõeline ilu ei ole alati väline.

Lina tegi jõukaks

Eestis kasvatati kiulina juba üle 2000 aasta tagasi. Esimesed andmed linakuu ja -seemnete ekspordist pärinevad aastast 1377.

XIX sajandil kasvatati Eestis lina umbes 60 000 hektaril ja siis osteti linakasvatusest saadud tulu eest vabaks mitmed Lõuna-Eesti talud ning parunitelt maid ja mõisaid.

Praegu on linapõldude alla jääv maa Eestis alla 100 ha. Kasvatatakse

vaid õililina, kuna linakuu tootmine ei tasu ennast enam ära. Lähimad kiulina kasvatajad on Leedu ja Valgevene. Valgevene on tänapäeval tähtis linakasvatuspõlvkond. Seetõttu on igaüks mõisteta, miks valgevenelased on hariliku lina oma rahvustaimeks valinud. Lina on kujutatud ka Valgevene riigivapil.

Kiulina ja õililina

Linaliste (*Linaceae*) sugukonda kuulub lina perekonnas on 230 liiki, millest 36 pärineb Euroopast. Eestis kasvab looduslikult väikeste valgete õitega aaslina (*Linum catharticum*). Linaliste sugukonnas leidub ka puid, näiteks *Hugonia orientalis* Lõuna-Aafrikast.

Sugukonna kõige kuulsam esindaja harilik lina on üheaastane rohttaim, kes võib kasvada üle 1 m kõrgeks. Kahvatu roheline peenike vars on harunenud vaid tipmises osas. Taimel on iseloomulik niinekiudude olemasolu varres. Lehed on vahelduvad, 2–3 cm pikad. Sinised õied on läbimõõduga 1,5–2,5 cm. Vili on viiepesaline kupar,

REPRO



Ilusate õite tõttu tasub lina kasvatada isegi iluaias.

igas pesas kaks tumepruuni läikivat seemet.

Kiulina vars on pikk ja väheharunev, temast saadakse pikki kiude, kuid vähe kupraid. Õlilina on lühema ja rohkelt harunenud varrega ning kuparderohke. Tema seemned ja kuprad on suuremad kui kiulinal.

Seemnetest saadavat õli kasutatakse meditsiinis. Kuid see on hinnatud ka toidu- ning tehnilise õlina – lambiõlina, värvide segamiseks, puidukaitsevahendina jm. Lina mitmekesistele kasutusvõimalustele viitab ka hariliku lina teadusliku nimetuse liigiepiteet *usitatissimum*, mis tõlkes tähendab 'kõige kasulikum'.

Lina kasulikkus tervisele

Linaseemnete ravitoimest olid teadlikud juba Hippokrates ja Karl Suur. Suure limasalduse (3–12%) tõttu on neil kergelt lahtistav toime ja neid kasutatakse ka mao- ja soolehaiguste ravis.

Limaained vähendavad põletikku, takistavad mürgiste ainete imendumist soolestikus, soodustavad kudede paranemist, takistavad kahjulike bakterite paljunemist ja liikumist soolestikus. Samas võib

see takistada ka ravimite toimeainete imendumist.

Lisaks limale sisaldavad linaseemned 30–45% rasvõli, tsüanogeenseid glükosiide (linamariin, linustatiin, neolinustatiin), kiudaineid, lignaane jm.

Rasvõli sisaldab märkimisväärses koguses küllastumata rasvhappeid, peamiselt alfa-linoleenhapet (omega-3) ja linoolehapet (omega-6).

Linaõli saadakse külmpressimisel seemnetest. See on selge kollase või pruunikaskollase värvusega. Toiduks ja ravimiks kasutatav linaõli ei ole mõeldud kuumtöötlemiseks. Linaõli aitab vähendada halva kolesterooli sisaldust veres, mistõttu oluliselt paraneb veresoonte seisund. Linaõli toimib ka ateroskleroosi ennetavalt.

Linaõli ja -seemneid tarvitatakse ka välispidiselt: soojendatud linaseemneid pannakse ristluudele radikuliidi ja lihasvalude korral, nahakahjustuse korral tehakse purustatud seemnetest hautisi ja kompresse. Linaõli kasutati ka Tšernobõli katastroofis kannatanute ravis, nii kiirituse kui põletushaavade puhul.

Looduslikuks elueliksiiriks nimetatud linaõli, linaseemned ja -jahu

aitavad rikastada meie toidulauda. Neid kasutatakse salatites, majoneesis, jogurtis, keefiris, smuutides, segatakse mee, puuviljade, hommikusöögihelveste või müsliiga.

Liialdamine pole soovitatav

Ravi otstarbel soovitatakse linaõli võtta 1–3 korda päevas 1 sl 15–20 min enne sööki. Õli peaks säilitama pimedas ja jahedas. 2–3 tl linajahu 1 klaasi keefiiri või jogurtiga on hommikuti hea vahend seedekulgla äratamiseks.

Samas ei tohiks linasaaduste tarvitamisega liialdada. Linaseemned sisaldavad glükosiid linamariini, millest pikemaajasel kokkupuutel veega vabaneb ensüüm linaasi toimel vesiniktsüaniid ehk sinihape. Seega peaks linaseemnete säilitamisel jälgima, et nad ei märguks.

Kuna maos maohape peatab linaasi toime, ei ole mõistlikus koguses linaseemnete (2–4 sl päevas) tarvitamisel ohtu.

Lisaks harilikule linalle sisaldavad glükosiid linamariini ka maniokk ja liima aeduba.

KRISTA KAUR

Tallinna Botaanikaia meetodik

TERVISEL ON HIND, AITA ISEEND!

Oktoobris osta tervisekivi
kastiga, sest kasti hind on
36€ soodsam!!!

Hind enne 156€
Hind nüüd 120€

Kingi tervist endale ja sõbrale:

www.tervisekivi.ee

ŠUNGIIT ehk tervisekivi on iidne süsinikku sisaldav looduslik mineraal, mida on tervise parandamiseks kasutatud aastasadu.

Šungiidivesi muudab organismi tugevamaks: näonahk puhastub ja muutub elastsemaks, kortsud vähenevad. Tugevdab juuksejuuri, vähendab kõõmateket ning annab juustele terve läike. Aitab neeru-, maksa-, sapipõiehaiguste puhul, leevendab kõrvetisi, aitab seedetrakti, luu- ja lihaskonna ja vegetatiivse närvisüsteemi häirete puhul. Vähendab allergilisi reaktsioone ja parandab organismi üldist toonust.



Kuremarjad kommideks

Hapukas jõhvikas toob alati naeratuse näole, nii oma tervislikkuse kui ka mõnusa maitsega.

Heal lapsel mitu nime, nii on ka selle punase marjaga – kes on harjunud korjama jõhvikaid, kes kuremarju. Just oktoobrikuu on korjamiseks kõige õigem aeg, sest marjad on küpsed ning kogunud endasse väärtuslikke vitamiine ja mineraalaineid. Tänuväärased on need marjad ka seetõttu, et nende hoidmistamisega ei pea kohe tegelema hakkama. Puhastatud marjad säilivad hästi aknalauale, ilma et neid keetma-kupatama peaks. Pigem on see oht, et kui iga möödamine ja sealt peotäie võtab, ei jätku neid kauaks.

Teisalt ei ole mõtet marju ka sahvrihämärusse peita, nii et talv läheb mööda ning kellelgi ei tule need hoolega kogutud vitamiiniallikad isegi meelde. Las siis lähedavad kohe kõhtu ning turgutavad tervist, kui et tohletavad sahvris. Seda enam, kui neid pole ka just kilode kaupa soost välja veetud.

Liiatigi on just värsked marjad organismile kõige kasulikumad. Jõhvikate hapu mekk ning suus sulav suhkur koos moodustavad täiusliku maitseelamuse – ehk nii palju marju ikka jagub, et saab valmis veeretada kausitäie komme.

Kuremarjakommid

- 1 klaas jõhvikaid
- 1 munavalge
- 0,5–1 klaasi tuhksuhkrut
- soovi korral šokolaadi

PILLE HERMANN



Kloppige munavalge lahti, kuid ärge vahustage. Asetage küpsetusplaadile (siis ei veere marjad mööda tuba kööki laiali) küpsetuspaber ning puistake sinna tuhksuhkur.



Segage munavalge ning jõhvikad ühtlaselt läbi ja valage tuhksuhkrule. Puistake peale veel üks kiht tuhksuhkrut.



Veeretage seni, kui kõik marjad on kaetud mõnusa magusa tuhksuhkrukihi.



Et maiustamine oleks täiuslik, võib peale valada ka šokolaaditriipe.

Meisterdame kommidest puu

Mida kinkida tõelisele magusasõbrale? Loomulikult terve puutäis komme.

Vanast küünlajalast, lõngapoolist ning kommidest saab kokku sätida kingituse, mille meisterdamisest on rõõmu tegijale ning kindlasti ka hea meel selle saajale.

Komme kasutades saab kireva sügisese puu. Sellise tegemiseks sobivad kõige paremini niisugused kommid, mis on paberisse pakitud ning millel on ka väike sabake. Nende abil saab kommid puu külge kleepida.

Kui kodus lõngapooli ei juhtu olema, saab paksust papist koonusekujulise aluse ka ise meisterdada

ning küünlajala asemel võib kommpuu asetada taldrikule või mõnele punutud alusele.

Kui komme vähe, võib väga suure aluse katta läikiva paberiga, mis jääb kenasti kommide vahelt läbi kumama jääda.

PILLE HERMANN
PILLE HERMANN



Kingituseks mõeldud kommid võib üle anda ka teisiti kui vaid kotis. Natuke nuputamist, ja kilo komme saabki eriliselt pakitud.



Kommide kinnitamiseks kasutage liimpüstolit ning kleepimist alustage puu alumisest osast. Enne kleepima asumist asetage lõngapool küünlajala otsa ning suruge see tugevasti kinni. Vajadusel kasutage liimi, et pool püsima jääks.



Jälgige, et kommid kataksid puud ühtlaselt ning lõngapool paistma ei jää.



Kõige tippu asetage kaunistuseks lilleõis, sest mis õige sünnipäev see ilma lilleta on.

Soonikuvõtteid kinnastele ja sokkidele

Jahedate ilmade tules saavad villastest kinnastest ja sokkidest taas meie suured sõbrad.

Kel eelmisest aastast veel tagavara võtta, on hästi läinud. Aga kui kõik kindad-sokid on läbi kantud, tuleb ette võtta uus tegemine, enne kui lootusetult hilja ning külmakraadid ründavad.

Sel korral võib sokisääre või kindarandme traditsioonilise 1:1 või 2:2 sooniku asemel kududa teisiti. Ei midagi keerulist, pigem natuke õhksilmuseid ning mõned palmikuvõtted. Oluline, et mustrit oleks lihtne jälgida ning jaksaks õhtul pärast päevatööd veel mõned read veeretada. Taas kord on näha, et piisab vaid ühe silmuse muutmisest, kui sünnib uus muster. Seega ei peagi alati ette võtma suuri töid,

et saada midagi uut, vahel piisab õige vähesest.

Mustrites on toodud parempidi- ne mustrikord, ringselt kududes tuleb järgmisel real kududa töö läbi, s.t parempidised silmused parempidi ja pahempidised pahempidi.

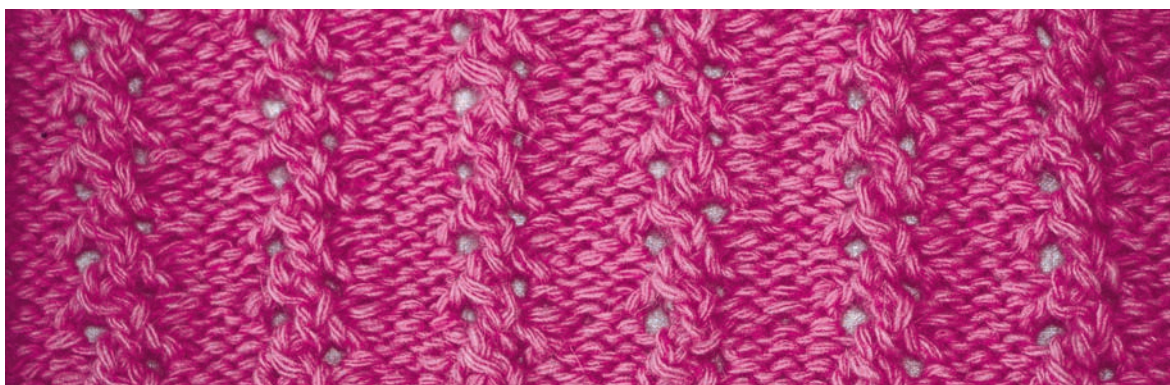
Lihtsad mustrid sobivad ka edasi-tagasi pindade ehk siis sallide, vestide ja kampsunite kudumiseks.

PILLE HERMANN
PILLE HERMANN



8																								
6	-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-		
	-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-		
4																								
2	-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-		
	-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-			-	-	-	-		

Mustril on kaks parempidist silmust kui toetavat sammast, mille vahel jooksevad parempidised ja pahempidised read.



	-		▲	○		-		▲	○		-		▲	○		-		▲	○	11
	-		○	▲		-		○	▲		-		○	▲		-		○	▲	9
	-		▲	○		-		▲	○		-		▲	○		-		▲	○	7
	-		○	▲		-		○	▲		-		○	▲		-		○	▲	5
	-		▲	○		-		▲	○		-		▲	○		-		▲	○	3
	-		○	▲		-		○	▲		-		○	▲		-		○	▲	1

Mustri paneb mängima parempidine ning ületõstmisega kahandamine.



—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	11
—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	9
—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	7
—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	5
—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	—	—	—	▲	○	3
—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	—	—	—	○	▲	1

Eelmisele mustrile on lisatud kolme pahempidise silmuse keskele üks parempidine silmus.



↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	7
↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	5
↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	3
↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	1

Lihtne imepeenike palmik, mis keerab oma suuna kogu aeg paremale.



1	↗	—	—	1	↗	—	—	1	↗	—	—	1	↗	—	—	1	↗	—	—	7
↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	5
1	↗	—	—	1	↗	—	—	1	↗	—	—	1	↗	—	—	1	↗	—	—	3
↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	↖	1	—	—	1

Palmik keerab kord vasakule kord paremale. Ja nii kogu töö lõikes ei suuda ta otsustada, millisesse suunda hoida.

- ▲ 2 silmust parempidi kokku kududa
- ▼ 2 silmust parempidi ületõstmisega kokku kududa
- õhksilmus
- | parempidine silmus
- pahempidine silmus
- ↖ 1 palmik suunaga vasakule
- ↗ 1 palmik suunaga paremale

Toome sügisvärvid tuppa

Veel on loodus lahke ning saab koguda lehti, kõrsi ja muud taimset materjali, mida meisterdamiseks ning kodu kaunistamiseks kasutada.

Varjulises kohas kasvanud saialil- le õiedki tasub ära lõigata. Kui tee

sisse neid enam panna ei soovi, siis toitude kaunistamiseks sobivad need ometi, ning paar õit kuivama panna ei võta ka ju eriti aega.

Päeva lõpus töölt koju kõndides saab teeservast kaasa koguda puude lehti ning need ajalehtede vahele kuivama pista.

Talvel on neid väga hea meisterdamiseks võtta ning ei pea ala-

ti poodi kihutama, vaid saab talle pandud varudega suurepäraselt hakkama.

Kuivatatud lehed ning õied sobivad tähtpäevakaartide meisterdamiseks või kingituse ehtimiseks ning miks mitte ka lauakaunistusteks.

PILLE HERMANN

PILLE HERMANN



Puude lehed on tänaväärne materjal kaartide valmistamiseks. Lehtedest võib kokku sättida lihtsa õie ...

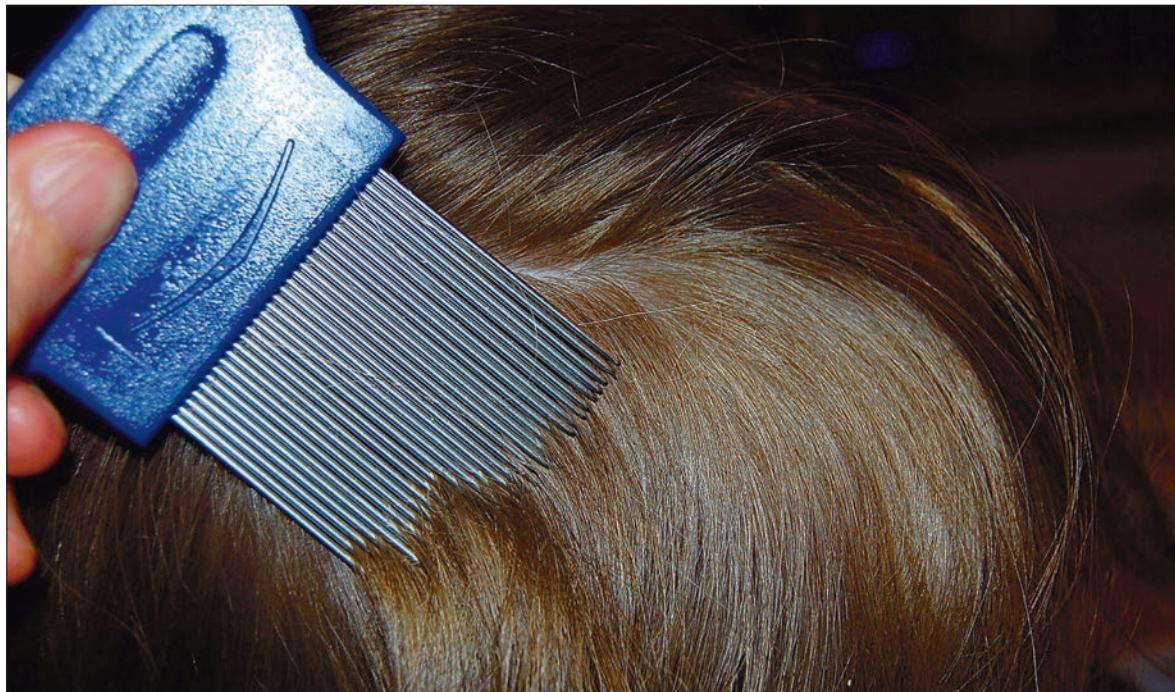


... või hoopiski lasta fantaasia lendama ning mõelda välja uus tundmatu õis ja see sünnipäevaks kinkida.



Esmapilgul tarbetutest oksajuppidestki võib kokku sättida sügise aiakaunistuse. Kui lehti juba napib ja lilledest saab vaid and näha, võib selle riputada aknast paistva õunapuule külge. Okste vahele on põimitud ka paelu ning kujukesi.

Viimased lavendlivarred lõigake peenralt ära ning kuivatage. Neid võib hoida kimbuna magamistoas või sättida küünlaümbrisele kaunistuseks. Küünal soojendab klaasi ning tuppa hakkab valguma õrna lavendliõhna.



Peatäid levivad tänapäevalgi

Peatäid on levinud tänapäevalgi ja nende kandumine ühest perest teise on kõige sagedasem lasteaias või koolis käivate laste kaudu.

Muretsemiseks on põhjust ka lastevanematel ja teistel pereliikmetel. Kohe tuleb juuksed hoolikalt üle vaadata, sest täitõbi on nakushaigus.

Vanasti olid peatäid tunduvalt rohkem levinud ning nendest oli raskem lahti saada, sest ravimiseks pesti juukseid enamasti petrooleumiga ning kammiti täikammiga, mis aga ei olnud eriti efektiivne.

Tänapäevalgi võib täinakkuse saada igaüks soost, vanusest, vae-
susest või rikkusest sõltumata. Täitõbi ei ole mustuse haigus, nagu seda on püütud väita, sest täid levivad sama hästi nii mustades kui puhastes juustes.

Täide leviku teed

Enim ollakse peatäidega hädas siiski lastekollektiivides (koolides, lasteaiadades), kus nakkus levib kiiresti, sest lapsed on seal tihedasti koos ja ka pead puutuvad sagedasti kokku. Koduloomad täisid ei levita.

Teatud mõttes võib täinakkus olla ka kutsehaigus. Näiteks kont-

rollis medõde lasteaias lapsi nahahaiguste ning täitõve suhtes. Ta leidis kolm peatäidega last. Tema poole pöördus ka üks lasteaiakasvataja, kes kurtis, et pea sügeleb – olidki täid.

Täid toituvad inimeste verest. Oma munad ehk tingud kinnitavad nad juuksekarvade külge. Täi hukkub, kui ta ei saa verd imeda 24–48 tunni jooksul. Mahapudenenud tingud aga võivad elada veel kuni kümme päeva. Munadest väljuvad vastsed on täiskasvanud täide sarnased, ainult väiksemad.

Täid levivad inimeselt inimesele otsese kontakti kaudu, aga ka kammide, juukseharjade, mütside, juukseklambrite, kõrvaklappide, sallide, pearättide, käterätikute või ka voodipesuga.

Nakatumisest annab märku pea sügelemine, kuid see ei pruugi tekkida kohe. Täid võivad olla juustes parasiteerinud nädalaid. Samas võib aga sügelemist peas tekitada ka lihtsalt hirm täide ees. Täid elutsevad sagedamini kõrvade taga ja juustepiiril.

Täidest vabanemiseks kasutatakse apteekides müügil olevaid täivastaseid vahendeid (Nyda, Paravit). Kasutatakse vastavat toimeainet sisaldavat šampooni, lahust või aerosooli. Iga toote pakendil on täpne kasutusviis, mida tuleb täpselt järgida. Ravimite valem kasu-

tamisel ei pruugi täidest lahti saada. Enamasti tuleb täivastast ravimit hoida peas umbes 10 minutit, seejärel juuksed salk salgu haaval täikammiga läbi kammida. Juuksed tuleb puhtaks loputada pakendil kirjas olnud ajavahemiku järel.

Hoolikas täitõrje

Täitõrjeks on tänapäeval olemas ka elektriline täikamm. Selle töö põhimõte on see, et kammipiidest tulev elektriimpulsid hävitavad täid ja tingud. Samas ohtu peanahale või juustele sellest ei ole.

Kui täid on peast minema saadud, tuleks ka haige kontaktis olnud riidesemed, näiteks mütsid, sallid, kraega riided ja voodipesu pesta pesumasinas, kus veetemperatuur peaks olema vähemalt 60 kraadi. Ka juukseharjad, kammid, patsikummid jms tuleks samuti kõrgel temperatuuril töödelda või hoopis ära visata.

Selliseid esemeid, mis pesuks ei sobi (näiteks kübarad), tuleks vähemalt kaks nädalat hoida suletud kilekotis või viia keemilisse puhastusse.

Ärge unustage laste juukseid aeg-ajalt kontrollida, et täisid ja tinge võimalikult kiiresti avastada ning hävitada.

LASE MAASOE TUPPA!



OLGU VÄLJAS KUITAHES KÜLM, MAA ALL ON IKKA SOE. THERMIA MAASOOJUSPUMP TOOB SELLE SOOJA TUPPA NING MUUDAB SINU ELEKTRIAKTSI OLEMATUKS. THERMIA OPTIMUM G3 UNIKAALNE TARBEVEE TEHNOLOOGIA VÕIMALDAB TOOTA ROHKEM JA KUUMEMAT VETT VÄIKSEMA ENERGIAKULUGA KUI ÜKSKI TEINE SOOJUSPUMP TURUL.



NB! THERMIA DIPLOMAT OPTIMUM G3 6 kW
(180-liitrise integreeritud tarbevee boileriga)
maasoojuspump aasta lõpuni hinnaga vaid

4 900 €



www.thermia.ee

EDASIMÜÜJAD:

City Kliima OÜ
Suur-Sõjamäe 50A,
Tallinn
info@citykliima.ee
www.citykliima.ee
Tel: 680 0160

OÜ ALK Pipes
Üksnurme tee 8,
Saku
hannes@okokute.ee
www.okokute.ee
Tel: 53 493 601

OÜ Päikesepaiste
Männiku tee 104,
Tallinn
info@paikesepaiste.ee
www.paikesepaiste.ee
Tel: 56 233 117

KSV Ekspert OÜ
Ringtee 75,
Tartu
kliimakautamaja@ksv.ee
www.ksv.ee
Tel: 735 3258

Verx Rakvere OÜ
Vabriku 7,
Rakvere
kuido@verx.ee
www.verx.ee
Tel: 322 3854

Pärnu Soojuspumbad OÜ
Kevade 1A,
Pärnu
info@parnu-soojuspumbad.ee
parnusoosoojuspumbad.ee
Tel: 56 487 575

Maaletooja: OÜ Airwave, www.airwave.ee, Tel: 6000970