

AED:
Kaevata
või mitte?
Lk 716-717

KÖÖK:
Äädikapuu
ravimiks ja toiduks
Lk 718-719

KÄSITÖÖ:
Väike üllatus
isadepäevaks
Lk 722

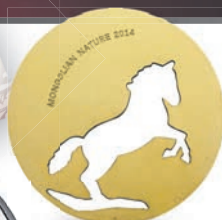
Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 45 6. november 2014



Mündipoe kinkekaardid
10 €, 20 €, 50 € ja 100 €

MÜNDIPOOD
MEENEMÜNTIDE ASJATUNDJA



Hobuse - Mongoolia
loodus 2014 laserlõikega
hõbemünt
Hõbe: 92,5 %
Kaal: ½ untsi
Hind: 125 €



Kitse aasta 2015
kollase pärliga
Fiji hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 99 €

"Sündinud vanemate
rõõmuks", Austraalia
2014 hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 15,591 g
Hind: 89 €



Kitse aasta
Tokelau 2\$
2015.a
hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 31,1 g
Hind: 119 €



Balti keti 25. aasta-
päev - Läti Panga
2014.a hõbemünt
Hõbe: 92,5 %
Kaal: 22 g
Hind: 79 €



Sodiaagimärgid -
Skorpion -
Makedoonia
10 Dinaari hõbemünt
Hõbe: 92,5 %
Kaal: 21 g
Hind: 119 €

San
Marino
2014.a
euromüntide
komplekt
Hind: 69 €

Sodiaagimärgid -
Ambur - Makedoonia
10 Dinaari hõbemünt
Hõbe: 92,5 %
Kaal: 21 g
Hind: 119 €



"Armastus on hinnaline"
2014 Uus - Meremaa
värvitruukis hõbemünt
Hõbe: 99,9 % / Kaal: 1 unts
Hind: 125 €



Anne Geddes -
Beebi 2014
Uus-Meremaa
hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €



Pärl - Mereiludus,
Palau 2014.a hõbe-
münt lilla pärliga
Hõbe: 92,5 %
Kaal: 25 g
Hind: 99 €



Kuldkalad - Uus-Meremaa
2014.a kuldünt
Kuld: 99,99 %
Kaal: ¼ untsi
Hind: 550 €



Hollandi 2014.a II
euromüntide komplekt -
Kuningas Willem-Alexander
Hind: 59 €

Shakespeare -
Uus-Meremaa
2014.a hõbemünt
Hõbe: 99,9 %
Kaal: 1 unts
Hind: 125 €



Kreeka 2 € 2014
juubelmünt -
El Greco
400. surmaa-
astapäev
Hind: 8 €

Kreeka 2 € 2014
juubelmünt -
Kreeka ja Joonia
saarte ühinemise
150. aastapäev
Hind: 8 €



**Suur
valik 2 €
meenemünt!**



Euromüntide
Kogumisalus -
26 riigi
euromüntidele
Hind: 19,90 €

Vatikani
2014 euromüntide
komplekt
Hind: 125 €

Soome 2 € 2014
juubelmünt
Tove Jansoni
100. sünniaastapäev
Hind: 7 €



Läti 2 €
juubelmünt
2014 - Euroopa
Kultuuripealinn
2014 Riia
Hind: 8 €



San Marino 2 € -
2014 juubelmünt -
Giacomo Puccini
90. surmaaastapäev
Hind: 49 €



**MÜNDIPOOD PAKUB LAIAS VALIKUS JA ERINEVAS
HINNAKLASSIS TOOTEID IGAS EAS MÜNDIHUVILISTELE.**

Vana-Viru 5, 10111 Tallinn Tel: 644 0593 Avatud: E-R 10-17, L 11-16 myndipood@myndipood.ee

Lihtsaim viis tellimiseks - e-mündipood: www.myndipood.ee.

Kohalettoimetamine Omniva kullerteenuse või Omniva pakiautomaadi vahendusel.

Kas tamm talub okste kärpimist?

Meie suvekodus kasvab kaheksa-aastane tammepuu, tõrudki küljes. Alumised oksad on madalal ja laiali kasvanud. Kas neid okse võiks lõigata ja kas tamme oksti tohib üleüldse kärpida või tuleb tal lasta kasvada, nagu tahab?

Vastab

ANU KAUR

Tallinna Botaanikaia vanemaednik

Harilik tamm on loomu poolt tõesti väga laiuvate oksetega. Rõhtsad, uskumatult kaugele ulatuvad oksad on üks selle puu võludest. Seetõttu on vana tamme võra läbimõõt soliidne, ulatudes 20 meetri kanti, kui puul on ruumi laiutada.

Kaheksa-aastane tammepuu on alles nooruke, ja puud tasub juba noores eas vaadata selle pilguga, et mis temast tulevikus saab. Liiga madalal paiknevad oksad võite rahulikult ära lõigata juba tüvest. Mida väiksem on oks, mille välja lõikate, seda väiksem on haav ja seda rutem õnnestub puul see kinni kasvatada.

Kindlasti vaadake, et ei jääks asjatuid tüükaid, mis segavad haava kinnikasvamist.

Selline kärpimise võtte, millega lõigatakse harunenud oksa latv mõne külgoxa peale, sobib noorte puude kujundamisel või vanemate puude noorendamisel.

Tamme puhul kasutaksin seda võtet ainult noore puu puhul. Vane-

ma tamme oksti kärpides kipub puu kaotatud oksa kompenseerimiseks vesivõsudest luuakesi tekitama ja see võib tugeva noorendamise puhul päris näotu tulemuse anda.

Kui mõni üksik oks segab, võib selle muidugi külgoxale lõigata, aga võiks kaaluda ka selle oksa eemaldamist tüvest.

Arvestama peaks proportsioonidega. Laias laastus võiks mõelda nii, et kui alles jääb vähemalt 2/3 oksast, võiks selle säilitada, aga vähema puhul mitte.

Üldjuhul olen nõus teie pakutud variandiga, et tammel võiks võimaluse korral lasta kasvada, nagu ta tahab.

Okaspuid võib pritsida sügisel

PILLE HERMANN

Olen kuulnud, et mõned aiapidajad pritsivad oma okaspuid ka sügisel, vahetult enne talve saabumist. Kas seda peab tegema? Ise ei ole julgenud ette võtta, kuna ei tea täpselt, milleks see hea on. Ehk oskate lähemalt selgitada.

Vastab

PILLE HERMANN

Okaspuudest on silmailu aasta ringi, liiati võib sügisel heameelt tunda selle üle, et nende alt ei pea ju lehti riisuma.

Esmapilgul tundub okaspuude eest hoolitsemine lihtne, kuid samas ei tohi unustada, et omad kahjustajad on neilgi. Tõsi, sügisel ei pruugi okaspuude kahjustused silma hakata, aga kevadel pärast lume sulamist, kui puud ning põõsad taas kasvama peaksid hakkama, võib märgata nende rääbakat välimust.

Seetõttu oleks hea leida sügisel üks päevake, mis okaspuudele pühendada. Kuigi tundub, et enamik taimekaitsetöid on selleks aastaks seljataga, on just novembri alguses paras aeg pritsida okaspuid seenhaiguste vastu.



Enne pritsima asumist riisuge puude ja põõsaste alune varisest puhtaks. Kokkuriisunud okkad oleks soovitatav ära põletada – see takistab seenhaiguste levikut.

Pritsimine tasub ette võtta ka siis, kui puud näevad kenad välja. Okaspuid pritsitakse ka ennetavalt, sest seenhaiguste puhul tulebki kahjustaja tabada enne, kui kahjustuspilt inimesele juba silmaga nähtav on. Sageli on siis sekkuda juba hilja.

Enne pritsimist koristage varisenud okkad. Isegi kui teil ei ole plaanis pritsida, tuleks puudealune puhtaks kraapida, sest maha kukkunud okkad on seenhaigustele ideaalne talvitumispaik. Samuti tuleks pruunistunud okkad maha raputada või okstelt käega ära tõm-

mata. Sellise töö tegemiseks võiks kindad kätte panna.

Kõige õigem oleks kokkuriisunud kraam ära põletada – nii saate haigusetehtajad lõplikult hävitada.

Pritsimistöödeks sobib kõige paremini pilvealune soe ilm, kui temperatuur on vähemalt 10 kraadi. Hobiaiapidaja (ka inimene, kelle puudub taimekaitsetunnistus) võib pritsimiseks kasutada taimekaitsevahendit Amistar. Preparaat kinnitub taime pinnale, tungides taime kudedesse ning peatab haiguse teke enne, kui see kahju tekitab.

Talveks turvaliselt võrgu taha

REPRO

Metallist turvavõrk ei lase närilisi ja sõralisi noori viljapuid rüüstama.

Teravad hambad võivad talvel aias palju pahandust teha: hiired nagistavad tüvede ja juurte kallal, jäneseid rüüstavad noori viljapuid, kitsed-põdrad naksavad oksa, mügrid hävitavad lillesibulaid. Kuidas kaitsta viljapuid ja ilutaimi?

■ Noorte viljapuude tüve ümber võib siduda kuuseoksi, pilliroomate, jõupaberit või kerida džuuutkangast. Need kaitsevad ühtlasi ka pakase ja päikesepõletuse eest. Kuuseoksad pange ladvaga allapoole, et need lund ei koguks.

■ Kõige mugavam on ümber tüve kerida plastist spiraalsed tüvekaitseid. Neid võib seal hoida lausa aasta ringi: suvel kaitsevad trimmeri eest, talvel hiirte-jäneste ja võimalike vigastuste eest lumekoristusel.

■ Loomade rüüste eest tasub ümber puude panna ka turvavõrgud. Tüve ja võrgu vahele jätke vähemalt 20 cm. Suruge võrk maa sisse, et takistada altpoolt hiirte sissepääsu. Sügavalt maa sisse pandud võrk kaitseb ka juuri näriliste eest.

■ Arvestage, et osa võrgust jääb talvel lume sisse ja kõrgemalt hangelt pääsevad jäneseid-kitsed ikkagi puu kallale. Sellepärast võiks võrk ulatuda 1–1,5 m kõrguseni.

■ Tulbipeenraste sibulate istutamise ajal pandud tihedam võrk takistab mügrid sissetungi.



Kaitsevõrk pange tüvest kaugemale, et võrgusilm ei ulatuks tüve ja oksteni.

KAJA KURG

SVEN ARBET



Aianduspoodides on saada eri laiuse ja silmasuurusega võrke: tihedamad hiirte-mügridel, hõredamad suurematele loomadele. Galvaniseeritud võrk on kallim, aga tugevam kui plasti-ga ümbritsetud võrk.

Kaevata või mitte kaevata?

Mahedatel novembripäevadel saab veel peenramaa läbi kaevata, kui seda seni ei jõudnud. Aga ... äkki ei peakski seda tegema?

Tavapäraselt kaevatakse maa sügisel pärast saagi koristamist läbi, et seda järgmiseks aastaks ette valmistada: mulla pööramise käigus saab välja noppida orasheina, naadi jm püsiumbrohu juured-risoomid ning kaevata sisse komposti või muud orgaanilist väetist. Orgaanika teeb mulla tervisele palju head. Kaevates jäetakse muld pankadesse, sest siis külmub see paremini läbi (hävivad haiguse-tekijad ja kahjurid) ning imab endasse ka rohkem vett.

Permakultuuri viljelejad räägivad aga hoopis teist juttu: kaevates pöörame mullakihi tagurpidi, mis rikub mulla struktuuri ja katkestab vee ning õhu liikumised, muld kuivab kiiremini. Kaevamine vähendab mulla-elustikku, sest pinnakihis elanud aeroobsed mikroorganismid surevad, sattudes allapoole, kus õhku on vähem, ja vastupidi. Mida vähem n-õ elus muld, seda raskem on taimedel toitaineid kätte saada. Kaalukaid põhjuseid on muidki.

Mida siis teha?

Lahendust sellele keerulisele küsimusele – kaevata või mitte – on otsinud ka Rootsi hobiaednik ja aia-ajakirjanik Ingrid Olausson. Oma raamatus “Hooldame aeda lihtsalt ja loodus-päraselt” tunnistab ta, kuidas aias toimetades on ta pidevalt otsinud

HEIKI MAIBERG



võimalusi, kuidas lihtsamalt hakka-ma saada. Ingrid Olausson on kaua aega tundnud sügavat huvi teistsuguste viljelusmeetodite vastu ja neid ka ise proovinud, et näha, kas teooria toimib ka praktikas.

“Kui vestelda orgaanilis-bioloogilise maaviljeluse harrastajatega ja lugeda, mida nad kaevamise kohta kirjutavad, jääb mulje, et igasugune kaevamine tekitab muldas täieliku kaose,” kirjutab Ingrid Olausson. “Muld koosneb eri kihtidest ja igas neist käib täiesti isesugune elu. Mullakihtide segamine on lausa kahjulik, väidavad selle koolkonna esindajad. Ruth Stout (USA loodussõbraliku maaviljeluse propageerija – toim) ei väida, et kaevamine on kahjulik, küll aga peab ta seda täiesti tarbetuks. Kui kanda maa eest hoolt öigel viisil – eelkõige seda kaitsta ja anda mikroorganismidele toitu, kattes mulla orgaanilise ainega –, ei ole kaevata vaja. Muld on ilma selletagi parasjagu sömer ja kobe.”

Ent kui lasta loodusel üksnes oma rada kulgeda, toimub see kohutava aeglusega. Veidike tuleb ikkagi kaasa aidata. Metsas kulub palju aastaid, et kujuneks õhukegi huumuskiht. Meie, läbematud aednikud, tahame, et see sünniks kiiremini – kõige parem, kui hea muld oleks kohe valmis.

Lisaks on olemas ka umbrohi, mis hakkab kiiresti levima, kui midagi ette ei võeta. Loodus ei tee vahet rohul ja umbrohul, samuti “kasulikel” ja “kahjulikel” taimedel. On vaid püüd katta paljas maa kiiresti sellise taimesti-



Katteviljelus säästab aiapidaja aega ja teeb mullale head.



Kui orashein või naat on suvega peenramaale sisse tunginud, ei aita muu, kui maa sügavalt läbi kaevata ja risoomid hoolega välja noppida.

kuga, mis just sellele mullale kõige paremini sobib. Kõigepealt hakkavad kasvama rohttaimed. Kui maad ei häirita, järgnevad neile põõsad ja lõpuks puud.

Meie tahame, et aias kasvaksid aga just nimelt need lilled, köögiviljad, põõsad ja puud, mida oleme ise sinna valinud. Sellepärast on vaja ka rohida ja kobestada. Umbrohi ei tohi "meie" taimedelt toitu käest võtta."

Peenraid multšides märkas Ingrid Olausson üsna pea, et katteviljeluses tuleb samuti omajagu kaevata või vähemasti kõblata. "Maad saab kiiremini parendada, kui poolenisti kõdunenud kattedmaterjal sisse kõblata. Nii seguneb see mullaga ning mullaorganismid saavad toidu kiiremini ja paremini kätte. Kui piirduda üksnes pindmise, mitte rohkem kui labidalehe sügavuse kihiga, kus on hapnikku piisavalt, ei kahjusta see mulda kuigivõrd."

Paljud pooldavad traditsioonilist sügisel kaevamist, kus maa pööratakse ümber. Nad väidavad, et see

on mikroorganismidele kasulik, kuna tähtsad lagundajad saavad õhku ja ainet, millega töötada. Mullas toimunud muudatustega kohanavad nad kiiresti. Kompostihunnik laotakse ju ka eri materjalist kihtide kaupa kokku. See kaevatakse paar korda läbi, et õhk juurde pääseks ja lagunemine kiiremini edeneks.

Aed näitab ise, mida ta vajab

Üks väidab niisiis üht, teine teist. Ingrid Olausson ütleb, et tuleb lihtsalt uskuda oma tervet mõistust. Aed näitab tavaliselt välja, mida ta vajab. Oma aias on ta kogenud, et kõige paremini toimib seal kaevamine kombineerituna katteviljeluse ja kõplamisega.

Sügisel käib ta kogu köögiviljamaa lapp-lapilt tugeva konksköplaga üle. Viimast saaki koristades kõplab ühtlasi maasse vana multšikihi ja köögiviljapealsed.

Mitmeaastase umbrohu juurib välja ja paneb komposti. Kui tal on

sõnnikut, lisab ka seda mullale. Seejärel laotab maha paksu kihi õlgi.

Mõnda kohta tuleb köögiviljamaas korralikult kaevata. Kui orashein on suvega tugevasti maa-aluseid varsi ehk risoomid ajanud, ei aita muu, kui maa sügavalt läbi kaevata ja väänlevad risoomid viimasest kui labidatäiest hoolega välja noppida.

Ingrid Olausson: "Kevadel riisun poolenisti kõduneda jõudnud õlekihi kõrvale. Selle all on niiske ja umbrohu puhas muld, kevadmahladest aurav ja ussikestest kihisev. Ma riisun lahti parasjagu nii palju, kui mul on aega täis külvata. Ülejäänud jääb õlgede alla varju, muidu hakkab umbrohi kasvama ja muld kuivab ära.

Vahel olen lahti riisunud liiga suure pinna korraga, kui kevadjoo vastuses end üle hindan ja arvan, et jõuan kõigega toime tulla. See maksab aga alati kätte. Kui mul tekib nädala või paari pärast aega jätkata, olen väga pettunud, kui näen kuiva mullakoorikut ja kiiresti täriganud umbrohtu."

Toimi nii, nagu on mõistlikum

Püsililledel lõikab Ingrid Olausson sügisel maha pealsed ja jätab need koos tuulest kantud puulehtedega peenardele, mõnda kohta lisab talveks veidi katet juurde.

Kevadel, muidugi mitte liiga vara, võtab ta multši pealt, kobestab, rohib ning katab uuesti. Kõige peale võib panna koorepuru või neutraliseeritud turvast – see on tume, sarnaneb mullaga ja näeb kena välja. Pärast õitsemist võib vastu maad vajutada ja katta ka tulpide ning teiste sibüllil- lede lehed, jagab aednik oma kogemusi. Siis ei häiri need kedagi ja võib- vada rahu kõduneda.

Oma aias tuleb seega ise otsustada, kas kaevamine sobib olemasoleva mullastiku ja taimestikuga, ja toimida nii, nagu näib olevat kõige mõistlikum.

Ingrid Olausson ei arva, et mingit kindlat meetodit peab rangelt järgima. Ka niinimetatud loodus- sõbralikke meetodeid mitte. Ta ütleb: "Loodus ei ole paindumatu. See muutub pidevalt ja leiutab uusi vempes, et me ei muutuks laisaks ega loobuks mõtlemast. Niisiis – ärge ajage orjalikult käsiraa- matust näpuga järke! Uurige loodust ja õppige sealt."

Raamatust "Hooldame aeda lihtselt ja looduspäraselt" (Tänapäev 2005) refereerinud KAJA KURG

ÄÄDIKAPUU

ravimiks ja toiduks

REPRO

Ravimina ja toidus leiavad kasutamist nii harilik sumahh kui ka sitsiilia sumahh ehk parkepõõsas (*Rhus coriaria*).

Meditšiinis kasutatakse eelkõige äädikapuu kuivatatud lehepulbrit kui loodusliku tanniini allikat seedehäirete korral. Kuivatatud lehtede tanniinisaldus on 15–20%.

Kuivatatud viljakestadest valmistatud hapukat teed tarvitatakse palaviku alandaja ja organismi toniseerijana.

Palavikku alandava tee valmistamiseks võtke 1 kuhjaga teelusikatäis kuivatatud sumahhi 1 klaasi keeva vee kohta, laske kinnises nõus jahtuda joodava temperatuurini, kurnake ja tarvitage kas korraga või poole klaasi kaupa.

Toniseeriva ning organismi puhastava tee valmistamiseks võtke pool teelusikatäit kuivatatud sumahhi ja 1 kuhjaga teelusikatäis kuivatatud peenestatud hibiskust 1 klaasi keeva vee kohta, laske kinnises nõus jahtuda joodava temperatuurini ning tarvitage korraga. Külmetushaigustega sageli kaasneva kõhulahtisuse korral soovitakse ära süüa ka tassipõhja jäänud teepuru.

Äädikapuu toidus

Äädikapuu valminud punaseid vilju tarvitatakse nii värskelt kui kuivatatult veinide, jookide, kastmete ja pirukatäidiste valmistamiseks, suppide maitsestamiseks ning salatite lisandina.

Kuna viljad sisaldavad rohkesti õun- ja viinhapet, on nad head sidruni asendajad, andes lisaks veel tugevat punast värvi. C-vitamiini võib viljalihast olla pea 100 mg/100 g (sidrunis 60–70 mg/100 g).

Lihatoitudes lisatakse kuivatatud sumahhi eelkõige neeru- ja maksatoitudele, aga ka šašlõkile, loomalihahautistele ja punasele



Kuivatatud sumahhipuru sobib hästi nii lihatoitudele, salatitele kui kastmetele.

kalale. Türgis ja Iraanis riputatakse sumahhipuru keedetud riisile, döner kebabile, salatitele ja liharoogadele. Liibanonis lisatakse sumahhi *fattoush*-salatile (Caesari salatiga sarnane köögiviljadest ja saiatükidest koosnev salat). Sumahh kuulub araabia maades kasutatavasse *zaatar*'i maitseainesegusse.

Sumahhi võib roogadele lisada analoogselt sidrunhappega. Lisaks võib sumahhi kasutada ka valmisroogade garneeringuks. Puistake veidi sumahhi näiteks grillitud kalale või kanalihalale, lisage ürdi- või kuskussisalatitele, segage spinati-juustusegule ja kasutage pirukatäidisena.

Sumahh on üsna maheda maitsega, nii et seda võib roogadele julgelt lisada mitte noaotsa- vaid supilusikatäie.

Sumahh lisatakse roogadele kuumtöötlemise lõpus, kuna liigne kuumutamine lahjendab selle maitseomadusi. Sumahh säilib

õhukindlas kotikeses külmkapis kuni aasta, ent on parim suhteliselt värskelt.

Punase peakapsa salat sumahhiga

- 400–500 g punast peakapsast
- 2 punast mugulsibulat
- 2–3 sl punast veiniäädikat
- 1 sl kuivatatud sumahhi
- 1 sl suhkrut
- maitse järgi soola

Lõigake kapsas hästi peenteks pikkadeks laastudeks ja tampige puunuiaga kergelt läbi, nii et eralduks veidi kapsamahla. Puhastage sibul, lõigake see peenteks ribadeks ja segage kapsaga. Segage juurde ülejäänud komponendid. Tõstke salat tunniks ajaks külmikusse. Sobib kõikide soojade ja külmade liharoogade kõrvale.

Hautatud Hiina kapsas sumahhiga

Roog valmib 10 minutiga, on väga tervislik ja toitev.

- 1 Hiina kapsas
- ½ klaasi vett



Punase peakapsa salat sumahhiga.

- ¼ klaasi heledaid rosinaid
- 2 sl lamba- või hanerasva (võib asendada searasva, või, margariini või 3 sl taimeõliga)
- 1 sl sumahhi
- 1 sl suhkrut
- maitse järgi soola

Lõigake kapsas peenteks ribadeks. Asetage pott või vokkpann tulele, lisage rasvaine ja kuumutage. Nüüd lisage kapsas, vesi ja rosinaid ning kuumutage tasasel tulel aeg-ajalt segades 8 minutit. Segage juurde sumahh ja kuumutage kaane all mõni minut. Serveerige iseseisva toiduna või pakkuge juurde praetud sooje või külmi lihalõike.

Lambašišlökk sumahhiga

- 1 kg taisemat kontidest puhastatud lambaliha
- 2 klaasi punast veini
- 3–4 mugulsibulat
- 1 sl kuivatatud sumahhi
- 1–2 tl suhkrut
- ½ tl peenestatud musta pipart
- maitse järgi soola

Tükeldage liha parajaks, tõstke madalamasse laiemasse nõusse, maitsestage pipra ning soolaga ja segage juurde sumahh. Koorige ja tükelage mugulsibul ning lõigake see 0,5 cm paksusteks rätasteks ja segage lihale juurde. Vajutage mass puulusikaga tihkemaks, hoidudes sibulat purustamast. Lahustage suhkur veinis ja valage marinaad lihale peale. Tõstke liha 6–12 tunniks külmikusse marineerima. Seejärel praadige liha varrastel ühtlaselt läbi, kastes seda aeg-ajalt marinaadiga. Serveerige liha koos nõrutatud sibularatastega. Selliselt marineeritud liha võib ka vokkpannil läbi hautada,



Läätsesupp sumahhiga.



Lambašišlökk sumahhiga.

kuumutades kogu segu pidevalt segades, kuni enamik marinaadist on ära auranud ja liha parajalt küps. Mõlemal juhul hoiduge ülekuipsetamisest ja kõrvetamisest.

Läätsesupp sumahhiga

- 1,5 l köögivilja- või kanapuljongit
- 200 g läätsesid
- 1–2 porgandit
- 1–2 sibulat
- 2 sl tomatipastat
- 2 sl õli
- 1–2 sl võid
- 1 sl sumahhi
- 1 sl kuivatatud piparmünti
- 1 tl vürtskõõrneid
- 1 tl magusat punast paprikapulbrit
- ½ tl jahvatatud koriandriseemneid
- ¼ tl tšillit
- serveerimiseks värsket koriandrit ja maitsestatamata jogurtit

Hakkige sibul ja riivige porgand. Kuumutage pannil või ja oliiviõli. Praadige sibulat ja porgandit aeg-ajalt segades umbes 5 minutit. Lisage pannile paprika, purustatud vürtskõõmned ja koriandriseemned, tomatipasta ning tšilli. Segage ja praadige mõni minut. Lisage läätsed ja puljong. Keerake kuumus madalaks, katke pott kaanega ja keetke umbes 30 mi-

nutit. Kasutage saumikserit ja püreestage supp. Segage hulka kuivatatud münt ja pool sumahhist. Serveerige ülejäänud sumahhi maitsestatamata jogurti ja värskete koriandriga.

Sumahhivein

- 8 liitrit vett
- 4–5 kg äädikapuu valminud viljad
- 3 kg suhkrut
- 200 g kuivatatud viigimarju või musti rosinaid
- 2–3 g ammoniumfosfaati

Esialt lõigake kuivatatud viigimarjad väikesteks tükkideks. Võtke kaheliitrine purk, lahustage liitris keedetud vees 100 g suhkrut, jahutage, lisage viigimarjad, siduge purgile tihedalt mitmekordne marli ja jätke anum toasooja, et tekiks pärmijuuretis.

Puhastage äädikapuu viljad suuremast osast viljavartest, loputage üle, asetage laiemasse nõusse ja valage peale nii palju kuumat vett, et see viljad kataks ning laske aeglaselt maha jahtuda. Nüüd pressige läbi riide mahi välja.

Pressimisjärgile valage ülejäänud kogu kuumat vett, laske jahtuda ja pigistage läbi riide välja. Segage mõlemad vedelikud kokku, lahustage 1,5 kg suhkrut ja valage virre 10-liitrisesse õhulukuga sulatavasse pudelisse. Kurnake viigimarjadelt saadud vedelik läbi sõela ja lisage virdele. Sulgege pudel õhulukuga ja jätke kaheks nädalaks toasooja käärima.

Nüüd kurnake vedelik läbi tiheda riide, lahustage ülejäänud suhkur, valage vedelik tagasi korralikult puhtaks pestud käärimispudelisse, sulgege õhulukuga ja kääritage veel toasoojas umbes üks kuu (kuni süsihappegaasi mullide eraldumine lakkab). Nüüd kurnake vedelik uuesti läbi, peske pudel korralikult puhtaks ja valage virre tagasi. Sulgege pudel õhukindlalt ja tõstke mõneks kuuks hästi jahedasse keldrisse laagerduma. Seejärel villige vein väiksematesse pudelitesse.

TOIVO NIIBERG

Räpina Aianduskooli kutseõpetaja

HEA pakumine

Tellides korraga vähemalt 3 raamatut, saate kingituseks ühe kahest raamatust:

- Hendrik Relve „Puude kuulaja”
- Kristi Pitkänen, Mati Soomre „Maalehe väike jõuluraamat”



Kampaania kestab 1.–30. novembrini.

HEA LUGU



20,95 €

Suur veinijuht

KALEV KESKÜLA, KADRI KROON, SIIRI KIRIKAL

Ülevaate tähtsamatest veinimaadest, nende ajaloo, veinipiirkondadest ja viinamarjasortidest. Rohkem kui 500 veini maitseskirjelduse ja toidusoovitusega. Veinijuht on mõeldud nii algajale veiniriigilise kõrvaseks abimeheks kui ka kogenumale veinisõbrale veiniteemasse süübitamiseks.



8,95 €
5,95 €

Piparkoogiraamat

LINDA PETTI

Sellesse raamatusse on Linda Petti kogunud erineva päritoluga piparkoogiretsepte ja muid magusaid jõulukupsetisi.



17,95 €

Argiõhtute kokaraamat

TUULI MATHISEN

Raamatust leiad lihtsate, kiirelt valmistatavate ja tõeliselt maitsvate toitude retsepte. Kõikide roogade puhul on lähtutud sellest, et nende valmistamine ei nõuaks aega üle tunni. Samuti pole tarvis kasutada keerukaid tehnikaid ega haruldasi köögividinaid.



17,95 €
15,95 €

Sööme kala

LIINA KARRON

Seda raamatut lugedes saad osa eluvusest, mis tekib seistes varahommikul kalaturul värselt lõhnava lettide ees või oodates merelt tuttavat kalameest, tehes tuld suitsuahju alla või sulatades pannil võid, kui pere ja külalised juba nuga-kahvlit peos püsti hoiavad.



14,95 €
12,95 €

Kodused singid ja vorstid

ANITA KOIK JA ERKKI LAIDINEN

Järjest rohkem on inimesi, kes soovivad ise kodu vorsti, sinki ja teisi lihatooteid valmistada. „Kodused singid ja vorstid“ on sellel teel tarviline abi.



12,95 €
7,95 €

Kodused siidrid ja vahuveinid

TIINA KUULER

Raamat kirjeldab tänapäevast kodust siidri- ja vahuveinide algusest lõpuni, alates tooraine ettevalmistamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega. Lisaks retseptide, hüdroomeetri näitude tabeli, nõuandeid serverimiseks ja toitudega sobitamiseks.



12,95 €
7,95 €

Lihtne õlletegu

JAAN KASK

Algajale pruulijale mõeldud käsiraamat „Lihtne õlletegu” kirjeldab tänapäevast kodust õlletegu algusest lõpuni, alates vajaliku riistvara kirjeldamisest ja lõpetades pudelitesse villimisega.

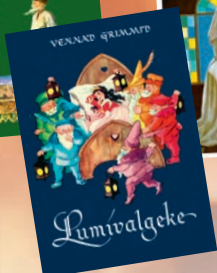


19,95 €
17,95 €

Pühapäeva kokaraamat

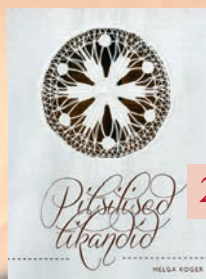
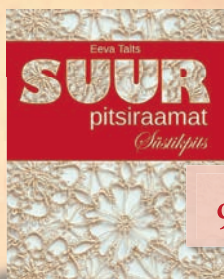
HEIDI VIHMA

25 menüüd, mis koosnevad pearoost ning magustoidust. Enamasti on pearoaks liha- või kalarook koos sobivate lisandite ja kastmega, aga vahel ka supp. Menüüsid täiendavad sommeljee Kristjan Markii joogisoovitused.



6,95 €

Raamat jõuab teieni 7 tööpäeva jooksul pärast arve tasumist. Postikulu hinnale ei lisata. Tellida saab ka 680 4443 ja myyk@healugu.ee või veebis www.healugu.ee



Jõulukuulid

ARNE & CARLOS

Kaunistatud jõuludeks kodu ja loo oma kätega imeline kingitus perele ja sõpradele. Jõulukuule on imelihtne kududa ja kui sa kord juba alustad, ei suuda sa enam lõpetada. Raamatus on üks lihtne kudumisõpetus ja 55 mustrit. Haaravad ja alusta kudumist!

Suur pitsiraamat

EEVA TALTS

Raamatus õpetatakse sõlmima nii ühe kui mitme süstikuga pitsi, tutvustatakse töövõtteid ja eritehnikaid, õpetatakse sõlmima pärlitega pitsi ja kombineerima süstikpitsi teiste tehnikatega.

Pitsilised tikandid

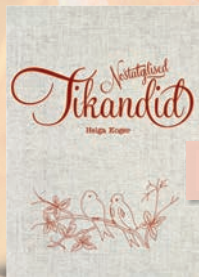
HELGA KOGER

Raamatus „Pitsilised tikandid“ teeme tutvust hoopis tikitud pitsidega, mille ühine tunnus on riided emaldatud osad – augud, mis on tekitatud kääridega, riidest niite välja tõmmates või neid tikkimisel hoopis hästi kõvasti kokku tõmmates.

Ristpisteromantika

HELGA KOGER

Siia väljaandesse on koondatud ristpistemustrid aastatest 1900–1940. Leidub esivanemate tikitud seinavaipu ja laudlinu, kuid ka mustreid, mis on tikitud nüüd tänapäevastele esemetele, näiteks mobiiliskatele ja ridikütille – seega, liisaks mustritele leiab lugeja siit ka ideid, kuhu tikkida.



Läänemaa tekid

HELGA KOGER

Raamatusse on kogutud osa meie esivanemate rikkalikust käsitööpärandist. Väga eriline ja ilus osa. Raamatust leiata nii 130-aastase teki kui ka tänapäevaseid esemeid, mis on inspiratsiooni saanud vanadest Läänemaa tekkidest.

Nostalgilised tikandid

HELGA KOGER

Nende kaante vahele on kogutud mustrid lapsepõlve mälestustest – tikitud esemed 20. sajandi esimese poole Eesti kodudest. Need kodud olid kuidagi eriliselt kodused, romantilised ja omanäolised, sest isetehtud asjad on alati erilised, kandes endas soojust.

Suur kindaraamat

REET PIIRI

Sellesse raamatusse on talletatud Eesti kinnaste ilu ja ajalugu. Raamatu autor Reet Piiri on Eesti Rahva Muuseumi kogudest valinud siia kindaid kõiki-dest Eesti kihelkondadest.

Villapallist villapildini

RAINA SUBI

Noela abil saab vormida kõike villapallist villapildini välja: võid teha igat sorti ehteid, mänguasju, jõulukaunistusi, vaipu, kotte või kasvõi muhumustrilise mantlikaunistuse.



Kodune ilmaraamat

AIN KALLIS

Raamatu eesmärk on tekitada huvi põnevate ilmastikunähtuste vastu, näidata, milline omapära on meie maa kliimal, ja hoiatada inimesi mitmete ohtude eest, sest nagu ütleb Rõuge kandi vanasõna – „ilm on kuri ja kavval“. Isegi Eesti-suguses vaiksuses kenas kohakeses.

Ülitundlik inimene

ELAINE N. ARON

Raamat aitab ülitundlikel inimestel endast ja oma tundlikkusest ning selle mõjust nende elule, karjäärile ning suhetele aru saada. Raamat pakub lahendusi keerulistele olukordadele, kus olete üleratutud, tunnete end ebamugavalt, samuti ülitundlikkusest tingitud raskuste lähisuhetes ja tööl.

Targu Talita nipiraamat

Praktilised nõuanded oma tervise eest hoolitsemiseks ja igapäevaseks toimetamiseks nii kodus kui ka aias. Raamatus tuleb ilmsiks ka maailma parimate kolettide valmistamise saladus.

Tähtpäevad

ANNELI SIHVART

Kogumik annab ülevaate Eestis tähistatavate riiklike, kiriklike ja rahvakalendri tähtpäevade saamisloost, kommetest ja nendega seonduvatest tõekspidamistest.

Lõhnaküünal isa autosse

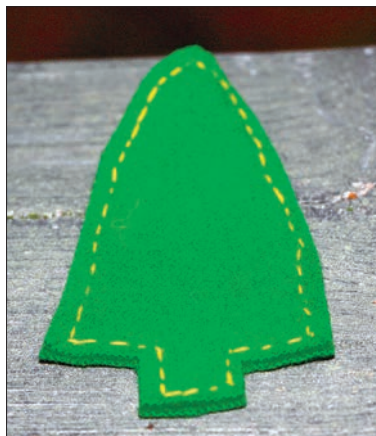
Saabumas on isadepäev ning paljud vaevavad pead, mida ilusat ja vajalikku isale sel päeval kinkida. Isad on sageli sõidus ja nii oleks isetehtud lõhnaküünal temaga alati kaasas, pealegi hoopis erilisem kui poest ostetud lõhnakuusk.

Pahatihti panevad autosse riputatud lõhnaküünlad või -kuused nina kirksutama, sest sageli on nende eritatud aroomid üsnagi ebaloomulikud ja ninnakargavad. Aga idee pole ju paha, lõhnakuuse aroomid on ikka paremad kui ees-sõitva auto sabast väljuvad gaasid.

Väike kingitus teeb ikka meele heaks, eriti kui seda saab kohe kasutama hakata. Eeterlike õlidega isevalmistatud lõhnaküünal aitab ka tööpäeva kiired sõidud ära teha ning rutem koju jõuda. Natuke nuputamist ning sobramist käsitöökärbis, ja saabki meisterdama hakata.

Et tegu poleks ühekordse projektiga, õmmelge tagumisele küljele tasku, mille sisse lõhnapadjake asetada. Nii saab padja välja võtta ning natuke õli juurde tilgutades on värske lõhn taas olemas.

PILLE HERMANN



Väga kiiresti valmiv lõhnakuusk – asetage kaks kangariba kokku, sinna vahele peitke lõhnapadi ning tikkige servad üle.



PILLE HERMANN

Esmalt õmmelge õhukesest materjalist kotikesed, mille sisse puistake lavendli- või mõned muud kuivatatud õied. Kui kodusest tagavarast võtta pole, ostke apteegist taimeteesid ning puistake need kotikesse. Seejärel tilgutage õitele eeterlikku õli.

Tikitud jänes lisab argipäeva natuke lusti. Õmmelge see alusriidele ning kinnitage omakorda põhikangale.



Tagumisele küljele õmmelge tasku, mille sisse saab lõhnapadjakese peita. Seejärel lõigake liigsed servad ära.

Viimasena heegeldage aas, mille abil saabki lõhnajänese autosse riputada.





Kaunistuselemente saab välja lõigata ka värvilisest kangast ega pea piirduma juba kellegi teise valmis õmmeldud aplikatsioonidega.

71sendised kindad

Just selline summa tuli välja käia kindapaari eest ühes poes. Kusjuures tegu ei olnud suvalise nurgataguse poega ega teise ringi kauplusega, vaid endast lugu pidava kaubanduskeskusega.

Need kindad olid nii kriiskavat tooni, et suisa hüppasid korvi. Korraks küll käis peast möte läbi, et kas ikka peab selle väljamineku tegema ja võib-olla jääb kindapaar kapiriilule konutama. Kevadel avastad, et suure tuhinaga ostetud asi, aga ei tõmmanud kordagi kätte.

Eks ostmisel oli tagamõte ka, et keegi on suure töö ära teinud, kindad valmis kudunud ning nüüd saab ise vaid lustida ja välja mõelda, kuidas kinnastele omanäoline ilme anda.

Pärlid ja paelad jäid kõrvale, mõtte pani lendama hoopiski vanast kleidist lõigatud kirevate lilledega serv. Leida tuli veel sobiva suurusega motiivid ning need kinnastele sobitada.

Selline tulemus tõestab, et alati ei peagi suurt summat välja käima – piisab piskust, millele lisada natuke kavalust.

Selliseid kindaid võib teha kas või mitu paari, eriti kui peres on ka nooremaid, kes vahel hajameelsed kipuvad olema. Kui kindad kadunud, siis oskavad öelda, et üks kindas kadus ära, aga kuhu teine sai, seda enam ei mäleta.

PILLE HERMANN



Valige motiiv, mida soovite kasutada. Lõigake see varuga välja, kanga alumisele küljele on kinnitatud riba pitskangast. Tikkige motiivi servad tihedasti üle.



Kui mõlema kinda motiivid on olemas, kinnitage need oma kohale. Õmmelda on lihtsam, kui pistate kinda sisse papi – nii ei õmble te kogemata kinni osa, mis peaks lahti jääma.



Viimaks lõigake pealmisel kangal liigne osa ära, nii et lillemotiiv jääb kenasti paistma. Pitskanga võib jätta lõikamata, sellisena annab ta õiele justkui raami.

Tõmblukust

Alati ei saa lasta fantaasial lennata ja muudkui uusi tehnikaid proovida ning katsetada.

Vahel tuleb ette võtta ka selline tüütü töö nagu tõmbluku vahetamine. Siis peabki end natuke tagant utsitama ning laiskusest võitu saama. Ei ole ju mõtet korralikku eset kohe kaltsukotti panna, kui materjal on õmblusmasinale jõukohane ning uus lukk ei maksa hingehinda.

Selle asemel et tühjalt televiisori taga tukkuda, võib ju vana luku lahti harutada ning uue paika sobitada. Päevavalges saab ka uue luku külge õmmelda. Enamasti viib ikka üks asi teiseni. Tõmblukust meisterdatud prossid ei ole just väga värske teema, aga kui kasutu lukk oli olemas, tekkis soov ka prossi valmistamist proovida.

Paraku ei piirdunud meisterdamine vaid selle katkise luku ärakasutamise, ohvriks langesid ka paar uut lukku, mis kodus käepärast olid.

Kõige paremad on metallham-bakestega lukud, sest need jätavad esmapilgul mulje, nagu oleks oht-ralt kasutatud pisikesi pärleid. Kokkuvõttes on see niisugune töö, kus vähete vahendite ning kulutustega saab vahva tulemuse.

November on just sobilik aeg meisterdamiseks. Ja kaugel ei ole ka aeg, mil lasteaeades ning koolides hakkavad toimuma jõululaadad, kuhu käsitöö alati oodatud on.

PILLE HERMANN

PILLE HERMANN



Jope luku vahetamisest üle jäänud kasutu lukk viis mõttet ehete valmistamiseni.

Eri värvi lukud, lõigake ühest värvist lühemad ribad ning teisest pikemad.



Esmalt kleepige lühemad tükid ning seejärel sättige neile ümber pikemad ribad. Kui liimpüstolit ei ole, võib ribad omavahel ka kokku õmmelda.

Ühendage kaks paari keskelt kokku ning nende vahele kinnitage järgmised kaks paari, nii et tekib lillekuju-line moodustis.



kaunistused



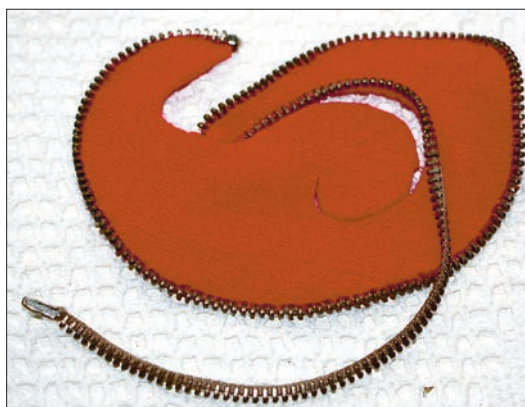
Tõmbelukust lille alla on õmmeldud kangariba ning südamikuks tükike pitsi ja vana nõõp.



Kui lillekujutis ning paelad tunduvad liiga tavalised, võib kokku sättida ka pastelsetes toonides abstraktse kaunistuse, kus põhilukk on kokku kroogitud ning vahekohtadesse õmmeldud väikesi kokkumurtud lukuribasid.



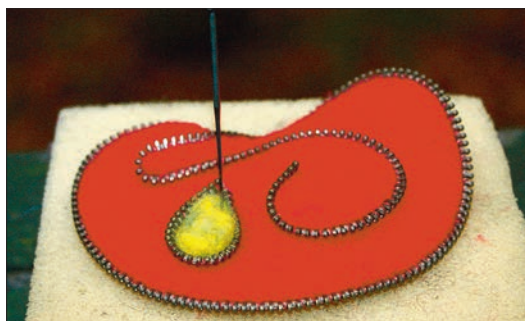
Lõigake käsitöövildist kujund, mida soovite kaunistama hakata. Kui kodus vilti pole, võib põhjana kasutada ka vanutatud kampsunit.



Lõigake lukul kangas küljest ära ning hakake allesjäänud osa kujundi külge õmblema.



Kes soovib, võibki piirduda lukust õmmeldud kaunistustega.



Kujundid saab muuta veelgi värvilisemaks, kui kasutada värvilist heiet ning viltimisnõela.



Prossi keskele on tikitud silm.



Kogu pinda ei pea katma heidega, osaliselt võib näha olla ka alusvilt.

Uus "Maalehe aastaraamat" kohe müügil

Koduomaniku ja aiapidaja iga-aastane abimees "Maalehe aastaraamat" on valmis lugejate ette astuma.

Ilmuva aastaraamatuga võime tähistada ka juubelit. Esimene, "Aiapidaja aastaraamat" nimeline trükkis nägi Maalehe toimetuses trükivalgust 1995. aastal. Sealpeale on ajad põhjalikult muutunud ning ka aastaraamatu sisu ja väljanägemine, kuid midagi on ikka samaks ka jäänud.

Uuest aastaraamatust leiame Thunide külvikalendri ning päikese ja kuu tõusud ja loojangud.

Thuni kalendri istutusajad

Kalendrit jälgides leiab lugeja kõige soodsamad päevad istutamiseks ja seemnete külvamiseks. Thuni ka-

lendri kohaselt mõjutavad tähtkujude elemendid teatud taime organeid. Nii mõjutab Maa juurt, Õhk õit, Vesi lehte ja Tuli vilja.

Peale kalendri leiab aastaraamatust palju kasulikke nõuandeid. Nii nagu iga aasta jääb meelde millegi erilisega, olgu selleks siis kas eriti kuum suvi või erakordselt suur seenesaak, eristub ka aastaraamat oma eelkäijaist uudse teemavalikuga.

Aias ja kodus hinnatakse jätkuvalt looduslähedust ning oma kätega tegemist. Seetõttu leiab aastaraamatust juhiseid ürdikasti kujundamiseks, amplite hooldamiseks ning uudsete köögiviljade kasvatamiseks. Samuti on seal pikem nõuandeartikkel neile, kel soov hakata hobust pidama.

Osaväppudele on ideid vana ukse renoveerimiseks ja lindude söögimaja meisterdamiseks. Kes

õmblemisest lugu peavad, saavad inspiratsiooni kohvikannusoojendajate tegemisest.

Nõuandeid seinast sein

Põnevat lugemist leiavad ka need, keda huvitab tähistaevas ning seal toimuvad asjad. Seletame ära, millal oleks õige aeg vaadata tähesadu ja millisel kohal on Suur Vanker olnud erinevate rahvaste kultuuriloos.

Kui lisada siia veel nõuanded katusevahetuseks, looduslikuks taimekaitseks, kahjuritega võitlemiseks, siis annab see ettekujutuse teemade laiaast valikust.

"Maalehe aastaraamat" ilmub novembri keskel ja raamatu tellijad saavad selle nagu ikka kätte postiga. Kohale peaks see jõudma veel vana aasta sees.

JANA RAND

Maalehe aastaraamat – asendamatu abiline!



MAALEHE TELLIJALE

soodsa hinnaga!

5,45 €

Hind sisaldab postikulu!

Ettetellimine on alanud!



- Thunide külvikalender
 - Loodusravi võimalused
 - Värvid ürdikastis
 - Ilupõõsaste lõikus
 - Looduslik taimekaitse
 - Amplite valik ja hooldus
 - Kuidas valida toidukartulit
 - Kuidas aidata oma südant
- Ja palju muud...

*Ära unusta,
telli kohe!*

Maaleht

Raamat ilmub novembri keskel ja toimetatakse tellijani postiga hiljemalt detsembrikuu jooksul.

tel 680 4444, klienditugi@lehed.ee
maaleht.ee/aastaraamat



Söömist aitab mängulisemaks muuta lõbusalt taldrikule asetatud toit.

Kümme nõuannet laste tervislikumaks toitumiseks

Lapsi tervislikult ja tasakaalustatult sööma saada on omaette väljakutse. Mida teha, kui lapse toitumisharjumised pole kiita ja laps ise ei ole muutustega nõus?

Noores eas kujunenud harjumused jäävad tihti meid mõjutama terveks eluks. Selleks et neid varakult muuta, on toitumisspetsialistid kirja pannud kümme tõhusat reeglit. Neid järgides aitate kaasa sellele, et võsuke saaks kätte kõik kasvamiseks vajalikud toitained, vitamiinid ning mineraalid.

■ Ärge unustage hommikusööki. Asjata ei öelda, et hommikusöök on päeva tähtsaim toidukord. Lapseeas omandatud toitumisharjumusi on täiskasvanuna väga raske muuta. Kusjuures hommikusöök ei pea tähendama midagi keerulist ja aeganõudvat – ka klaas piima ja banaan on piisav, et energiatase lõunani üleval hoida.

■ Hoidke käeulatuses tervislikud suupisted. Kõik lapsevanemad teavad, et lastele meeldib näksida. Laua peal pidevalt saada olevad kommid või küpsised on aga väga madala toitaineväärtusega ning kõrge kalorisaldusega. Kui- gi nende asendamine puuviljade ja pähklitega ei muuda veel laste harjumust pidevalt midagi näksida, ta-

gavad need vähemalt vajalikud ja kasulikud toitained.

■ Pakkuge mahla asemel vett. Mahlade või magustatud jookide asemel andke oma lapsele vett. Kuigi mahlas on kasvava organismi jaoks küllaldaselt energiat ja ka mõned kasulikud toitained, peaks janu korral esimene valik olema siiski vesi.

■ Kasvatage oma toit ise. Juurviljade ja maitsetaimede kodus kasvatamine on suurepärase viisi näitamaks lastele, kust toit pärineb. Uuringud kinnitavad, et lapsed söövad palju suurema heameelega neid juurvilju, mida nad on kasvamas näinud või lausa ise istutanud. See tekitab neis uudishimu ja tungi ise järele proovida. Kui kodus aeda ei ole, piisab ka paarist potitaimest aknalaual.

■ Sööge koos lastega. Pärast rasket tööpäeva on suur kiusatus oma taldrikule kuhjatud söögiga diivanile maanduda. Koos lastega söögilaua taga einestamine aitab neil kujundada regulaarse söömise harjumust, arendades sealjuures ka suhtlemisoskust.

■ Kaasake lapsi söögitegemisse. Lapsed söövad palju parema meelega toitu, mida nad ise on aidanud valmistada. Siduge neile põll ette ja pange nad end kasulikuna tundma. Vanematele lastele võib anda lausa nii palju vabadust, et kord nädalas nende hooleks usaldada kogu perele söögi valmistamine.

■ Õpetage lapsed aeglasemalt sööma. Kiirustamata söömine on suurepärase viisi, kuidas juba noores eas kehakaal kontrolli all hoida. Selgitage oma lapsele, et täiskõhutunne võib tihti tulla viivitusega. See manitseb neid aeglasemalt sööma ja korralikumalt mäluma.

■ Olge loov. Lapsed õpivad maailma tundma mängu kaudu. Miks mitte muuta ka söömine mänguliseks. Juurviljade ja marjadega saab teha vahvaid kaunistusi, nii neid kujunditeks lõigates kui ka lihtsalt toidule fantaasiarikkalt laotades.

■ Teadke, millal on küllalt. Kuigi lastel on kaasasündinud võime lõpetada söömine just siis, kui neil kõht täis on, peaks lapsevanem siiski õpetama oma keha kuulama ja söödud toidukoguseid hindama. Kas mu kõht on juba täis? Kas mul hakkab paha, kui ma veel küpsiseid söön?

■ Ärge andke alla. Firma Nestlé toitumisuuringu tulemused näitavad, et tavaliselt peavad lapsed uut toitu 7–10 korda proovima, enne kui see neile meeldima hakkab. Seega ei tasu uute maitsete tutvustamisel ennatlikult alla anda. Hea taktika lapsi vaheldusrikkamat toitu sööma saada on neile selgitada, et uute asjade proovimine tähendab suureks kasvamisest. Teine hea nipp on lasta lapsel toidupoes tervislike lisandite seast valik teha.



kõikide laste

ISADEPÄEV

PAIDE E-PIIM SPORDIHALLIS

9. NOVEMBRIL KELL 10-14
esinevad Grete Paia ja Karl-Erik Taukar
päevajuht Venno Loosaar
tehnik näitus

ÜRITUS ON TASUTA