

Odavalt ja tervislikult

Eelmine kord oli juttu köögiviljast, nüüd jätkame putrude, piimatoodete ja liha-kalaga.

KARIN KALJULÄTE

Algus TT-s nr 5

Puder on oluline hästi kõhtu täitev kiudaineterikas toit. Nädalas võiks teha kahel päeval kaerahelbeputru, kahel päeval tatraputru. Soovi järgi muidugi ka teisi: riisi-, odra-, kruubi-, mannaputru.

Puder keetke veega ja pärast lisage soovi korral tavalist piima. Võileib on suhteliselt kallis toit, kuid ka seda võib põhitoidule lisaks või lihtsalt hommikul süüa kas kodujuustu, muna, kiluga vm.

Kuna pudrule ei kulu palju tangainet, siis oleks ühes kuus vaja umbes 0,5 kg tarta, sama palju kaerahelbeid, 300 g riisi, poole vähem kruupi ja mannat.

Teraviljatoodete hulka kuulub leib. Iga päev peaks sööma vähemalt 4 viilu leiba või sepikut. Võite valida odavama leivasordi – see on sama tervislik kui kallimad. Sees on ehk lihtsalt vähem seemneid või teisi lisandeid.

Puuviljad ja marjad on vitamiinirikkuse tõttu soovitatavad kahel korral päevas. Kui raha vähe, võib valida odavaid õunu ning süüa neid kas vahepalaks või pudru kõrvale salatiks.

PIIMATOOTEID IGA PÄEV

Muna aitab alati toidulauda rikastada. Kuu toidusedelisse võiks kuuluda 10 muna.

Piim ja piimatooted on hea valguallikas, sealt saame ka luudele vajalikku kaltsiumi. Iga päev peaks midagi siit grupist sööma ja jooma. Klaas petti, piima või keefirit on vajalik kogus. Peale selle soovitatakse hapukoort – kas 10% või 20% – ja kodujuustu.

Hapukoor, ka väikeses koguses supi- või pudrusil-



Kala on väärtuslik toit.

mana, parandab maitset (ja tuju!). Juust on kallis, kuid vahel võiksite seda endale lubada. Riivige seda kas leivale või makaronitoidule, siis saate väikest juustukogust kauem nautida.

KALA JA LIHA

Väga väärtuslik toit on kala. Seda võiks süüa vähemalt 2–3 korda nädalas, sealjuures vähemalt 0,5 kilo. See on nii ajutoit kui ka hea vastupanu tõstmiseks haigustele, samuti luudele-liigestele. Soovitan jälgida hinnareklaami. Võib ju valida odavama.

Värske räim on suurepärase – maitsev ja väärtuslik – roog keedukartuli kõrvale. Ka heeringas on kala, mis sobib hästi keedukartuliga.

Toiduvalmistamisel on tervislik kasutada õli. Ühest pudelist toiduõlist kuus peaks jätkuma.

Mis puudutab liha ja lihatooteid, siis parem on eelistada toidu valmistamiseks liha ning mitte osta pooltooteid,

mis on kallid ja vähem tervislikud. Turul on liha odavam, kuid poest saate kindlama kvaliteediga.

Liha saab kasutada erinevalt. Soovitan liha-kartuliköögivilja vormiroogi. Siis ei kulu liha nii palju ning kõhu saab korralikult täis. Kalliks ei lähe ka hakkliha-kapsahautis.

PÄRMITAINAST KÜPSETISED

Kellele meeldib küpsetada, siis pärmitainast pirukate-korpide valmistamine laupäevaks-pühapäevaks võiks kuuluda pere harjumuste hulka. Kui kodus on omatehtud

Kodujuust sobib nii leivale kui ka niisama süüa.

marjade-puuviljade keediseid, siis kuluvad needki pirukate ja pannkookide juurde ära.

Hea on süüa värskest valmistatud toitu. See on parim. Kui aga pereemal on kiire, võib vahel toitu ka sügavkülmutada. Siiski ei tohiks see olla elustiil. Jääkristallid lõhuvad taimerakke ja lihatoodete lihaskiude, mistõttu nende sulamisel kaob osa väärtuslike aineid.

MAI MASER,
toitumisteadlane

Vt ka <http://www.maa-leht.ee/?category=55>