

## Terve inimene on ilus

**K**as ka teile tundub, et ilukultus on Eestis natuke tagasi tõmbunud? Kohalikud missivõistlused on varjusurmas, välismaalased kiidavad endiselt me neidena, aga meie kehitame üksteisele: kah uudis...

Asemele on aga tulnud terve-olemise-ihalus. Küsitlused on näidanud, et üha rohkem noori loobub teadlikult solariiumiteenusest, hoolega jälgitakse iga värvi ja kuju muutvat sünnimärki oma kehal.

Vähem kuuleb ka kommentaari "ma pean dieeti", pigem räägitakse tervislikust toitumisest. Kes vahetab tordilõigu õuna vastu, kes määrab margariini asemel leivale taluvõid, kes on kuulutanud ristsõja Kalevi kommidel. Igaühel oma tarkus ja usk.

Sportklubide garderoobides on tiptundidel endiselt kitsas. Tean päris kindlasti, et klubidesse tuuakse ka oma töötu abiraha, et teadlikult reipust ja tervist säilitada.

Tõeliselt suured ärimehed on rahast rääkides ühte meelt: tee meelepärast tööd, tee seda hästi, kirglikult, ja raha tuleb – boonusena. Sama vahet on ka ilul ja tervisel: söö tervislikult, liigu piisavalt, ja sa saad ilu pealekauba. Sest terve inimene ongi ilus. Eriti tänavusel nii kaua oodatud kevadel.

**KAJA PRÜGI**



WWW.SXC.HU

## Hurmaa hurmab värvi ja maitsega

**Eksootiline puuvili rikastab meie toidulauda ning tugevdab tervist.**

Puuvilja hurmaa "avastajaks" peetakse USAst pärit admiral Perryt, kes 1851. aastal viis selle vilja Jaapani lõunarannikult oma kodumaale.

Sobivad kasvatustingimused leiti Californias. Tänapäeval kasvatatakse hurmaad veel Aasias, Austraalias ja Lõuna-Euroopas. Viljeldakse peamiselt kaht sorti hurmaad, meil on müügil mõlemat, kuid erist vahet neil ei tehta. Hurmaad müüakse ka teiste nimede all: diospüür, persimon, jaapani aprikoos, jaapani kakiploom, hiina datliploom, šaron, kúdoonia.

Hurmaa botaaniline nimetus *Diospyros* on tulnud kreeka keelest, tähendades jumalate toitu. Lisaks magusale maitsele sisaldab hurmaa ka mitmeid kasulikke aineid ja vitamiine.

### Magus ja kasulik

Kõige enam leidub hurmaas A-vitamiini, mis tagab terved hambad, naha ja tugeva luustiku. Veel sisaldab hurmaa C-vitamiini, kaaliumi, kiudaineid ja antioksidante.

Uuringud on näidanud, et hurmaa sisaldab mitu korda rohkem kiudaineid

kui õun. Mida küpsem puuvili, seda rohkem on temas flavonoide.

Üks vilj sisaldab kuni 20% suhkruid, mille põhiliselt moodustavad fruktoos ja glükoos.

Küps hurmaa on pehme, ümmargune, sileda ja läikiva pinnaga. Sisu on läbipaistev. Väلتige vigastustega ja plekklisi vilju. Pehme vilj tuleb kohe ära süüa, sest seismisel kipub see mädanema minema. Nutikas on osta kõva pinnaga hurmaa ja lasta sel toatemperatuuril paar päeva küpseda.

### Kuidas süüa

Hurmaal kooritakse enne söömist koor või süüakse viljaliha lusikaga koore seest nagu kiivi puhul.

Hurmaad saab lisada puuviljasalatitesse, samuti kõikvõimalikesse küpssetitesse. Samuti võib lisada hurmaad smuutile, mahlale ja jäätisele. Sobib hästi ka linnulihaga, aga miks mitte ka sealihaga – maitse üle ei vaielda.

Poodides müüakse ka kuivatatud hurmaad ja väga magusaid kompotte, mida saab kasutada tordivalmistamisel.

Keskmiselt sisaldab üks hurmaa kuni 118 kalorit ja ainult kolm protsenti rasva, mis rannahooajaks valmistujaid eriti peaks rõõmustama.

**TT**