

Suvi jäägu –

südamesse, silmisse, mõttesse, tegudesse –, kuni tuleb uus kevad oma suveootustega. Kas me ei võiks selle algava sügise eesmärk-loosungiks seada? President on valitud, dopinguskandaal kaasa elatud, nüüd on aeg iseenda-ga tegelda.

Kas olete mõnel talvel vaadanud oma kolme, kahe või isegi aastataguseid reisi- ja muid suvefotosid? Ja imestanud, kui noor ja ilus olite alles... möödunud suvel. Peeglist vaatab aga vastu kiras-kulmuline elav etteheide.

Mõelgem siis üksipulgi läbi, mis meid suvel ilusamaks ja õnnelikumaks õilistab. Ning nuputagem, millega neid suvesädemeid külmematel aastaagadel korvata.

Eelkõige püüdkem ignoreerida kõike, mis väsitab, närtsitab – näost, juustelt ja mõtetelt halliks teeb.

Sellest pluss-miinus nimekirjast saaks kujundada lausa oma isikliku elukestva õnnelik-olemise õppe.

Mul on meeles Riina Heina (Raja Teele) kunagine üt-lus, et igal sügisel võtab ta kätte ja õpib ära ühe uue oskuse. Olgu see siis mingi käsitöö või võõrkeel. Et sügis ja talv poleks raisatud aeg.

Iga enda jaoks tehtav tegu ja välja antav raha on heategu. Olgu see kepikõnd, hommikvõimlemine, massaaži-seanss, spaapuhkus või ... breketinaeratus ilusa homse nimel. Jaa-jaa, isegi keskeas.



KAJA PRÜGI

Supertoit ja -tervis aiast

Sügis täidab keldri ja sahvri maitsva aiakraamiga. Mõned puu- ja köögiviljad on aga eriti kasulikud, nad on n-ö supertoit.

Kas puu- ja juurvilja söömine suudab ära hoida vähki, pidurdada vananemist ja madaldada kõrget vererõhku? Briti tunnustatuim terviseajakirjanik, tervisliku toitumise propageerija ja maheaednik Michael van Straten kinnitab, et see on tõesti nii. Just tema võttis aastaid tagasi kasutusele termini “supertoit” oma samanimelises raamatus.

Michael van Straten ütleb: “Mõningaid aiasaadusi võib nimetada supertoiduks, kuna neis on eriti palju üht või mitut tervisele vajalikku ja organismi kaitsvat fütokeemikaali, vitamiini ja mineraali.

Nn supertoidu söömine mõjutab kogu rahva tervist: see on põhjus, miks Lõuna-Euroopas on vähem infarkte, südamehaigusi ja seedeelundite vähki kui brittidel. Hispaanlased söövad näiteks üle kahe korra rohkem puu- ja juurvilja kui keskmine Suurbritannia elanik.

Kuigi olin varem innukas aednik, ei kasvatanud ma tükk aega köögivilju. Aga siis, aastal 1989 tekitasid mahepõllunduse põhimõtted minus äkki suure huvi potipõllunduse vastu. Pean tunnistama, et nüüd on minu maheaias vaid väga üksikud taimed puhtalt ilu pärast, peaaegu kõik, mis kasvab, kõlbab ka süüa.

Kui te kasvatate ilma kunstväetiseta ja taimekaitsevahenditeta rediseid, porgandeid ja lasete tomatitel päikese käes lõpuni küpseda, siis söötegi supertoitu.

Anumad aedubade või maasikatega, istutuskott suvikõrvitsaga, lillekast murulaugu, mündi või salvei-ga – need kõik on kui laekad looduse ravimitega.



REPRO

Otse peenralt võetud värsked aiaviljad on kõige väärtuslikumad, pungil kasulikke toitaineid ja taimseid keemilisi ühendeid, mis peletavad haigusi ja hoiavad teid nooruslikuna. Mahedalt kasvatatud viljades on rohkem mineraale jm kasulikke ühendeid, neil on tugevam ja parem maitse.”

Kõik puu- ja köögiviljad on kasulikud, aga mida tuleks kindlasti kasvatada? Michael van Straten toob välja kümme parimat (need ei ole pingereas).

REDIS

Keegi ei usuks, et need väikesed kevadel esimesena valmivad juurviljad on kuidagi eriti väärtuslikud. Aga nii see on, redises leidub vähivastaselt toimivaid aineid, palju C-vitamiini, foolhapet, kaaliumi ja seleeni. Redis toetab tõhusalt maksa ja sapipõie toimimist.

Redis on lühipäevataim, mis annab kvaliteetset saaki vaid lühikese päeva tingimustes (*Eestis varakevadel ja hilissuvel. – Toim*). Kevadel tasub teda kasvatama hakata esimesel võimalusel, pideva värskes saagi saamiseks tehke iga kahe nädala tagant parajas koguses uus külv.

Lisage paar redist mahlapressi, kui teete juur- või puuviljadest värsket mahla. Väärtusliku salati jaoks pole palju vaja: viilutage redis koos mündi ja mõne kevadise rohelise taimega, näiteks naadiga.