

**AED:**  
Kaktus  
uude potti  
Lk 212–213

**KÄSITÖÖ:**  
Sääred soojaks  
sääristega  
Lk 218–219

**TERVIS:**  
Abi väänatud  
pahklule  
Lk 220–221

# Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 14 3. aprill 2014

**Mündipood**  
MEENEMÜNTIDE ASIATUNDJA

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

**Hobuse aasta 2014 Uus-Meremaa hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: ½ untsi  
Hind: 99 €

**Hobuse aasta Niue 2014 pöörlev hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 2 untsi  
Hind: 265 €

**Meteorit Bjurböle 1899 – ehtsa meteoriid kildudega hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 20 g  
Hind: 125 €

**Hobuse aasta Tokelau 2\$ 2014.a hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 31,1 g  
Hind: 119 €

**Hobuse aasta 2014 Kanada hõbemünt**  
Hõbe: 99,99 %  
Kaal: 26,7 g  
Hind: 135 €

**“Tere tulemast maailma!” 2014.a Austraalia hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 15,591 g  
Hind: 99 €

**Slovakkia 2 € 2013 juubelimünt – Konstantinose ja Methodiose Suur-Morava misjonitöö alguse 1150. Aastapäev.**  
Hind: 8 €

**Suur valik 2 € meenemünt!**  
Hollandi 2 € 2013 juubelimünt – Kuningriigi 200. aastapäev  
Hind: 7 €

**“Armastus on hinnaline” Uus-Meremaa 2014.a värvitrukis hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 1 untsi  
Hind: 125 €

**“Armastus on hinnaline” Uus-Meremaa 2014.a värvitrukis hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 1 untsi  
Hind: 125 €

**Andorra viimaste käibemüntide komplekt**  
Hind: 45 €

**Belgia 2014.a euro-müntide komplekt**  
Hind: 39.90 €

**Monaco 2 € 2013 juubelimünt – ÜRO liikmelisuse 20.a**  
Hind: 19 €

**Luxemburgi 2 € juubelimünt 2014 – Iseseisvuse 175. Aastapäev**  
Hind: 7 €

**Anna Geddes – Beebi tüdruk 2012.a hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 1 untsi  
Hind: 125 €

**Anna Geddes – Beebi poiss 2012.a hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 1 untsi  
Hind: 125 €

**Roosad Kakadud – Austraalia 2014.a hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: ½ untsi  
Hind: 89 €

**Kuldkalad – Uus-Meremaa 2012.a hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 1 untsi  
Hind: 125 €

**Igavene armastus – “Tuvid” Uus-Meremaa 2013.a hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 1 untsi  
Hind: 125 €

**Igavene Armastus – Uus-Meremaa 2013.a hõbemünt**  
Hõbe: 99,9 %  
Kaal: 1 untsi  
Hind: 125 €

**Optima euro-mündialbum**  
Hind: 19.90 €

**Euromüntide kataloog 2014 - Inglise keeles**  
Hind: 15 €

**Vista euro-mündialbum**  
Hind: 39.90 €

**Suur valik erinevaid luupe**

**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.

Kohaletimetamine Eesti Posti ELS kulleri või Post24 Pakiautomaadi vahendusel.



## Kas külmutatud köögiviljade toiteväärtus langeb?

Olen aastaid tarvitanud külmutatud köögivilju, sest neid on väga mugav kasutada, ei pea puhastama ega lõikuma. Kuid olen kuulnud, et nende toiteväärtus ei ole värskete köögiviljadega võrreldes sama ja sageli on neisse lisatud ka kahjulikke lisaaineid. Kas neil väidetel on tõepõhi all?

Vastab

**KEN KOIT**

Härnavilja brändi tootejuhi

**A**rusaam, et külmutatud köögiviljades olevad vitamiinid ja toiteväärtus on külmutamise käigus kadunud, on vildakas. Tänapäeval kasutatakse tööstustes kiirkülmutusmeetodit, mis säilitab enamiku juurviljades olevaid vitamiine ja mineraalaineid. Seetõttu on külmutatud köögiviljad talvel ja varakevadisel ajal hea alternatiiv toidutegemiseks, kui värsket kraami on poes vähe saada. Nii näiteks sisaldavad külmutatud rohelist oad hoopiski rohkem C-vitamiini kui toatemperatuuril seisnud värsked oad.

Külmutatud köögiviljade kohta levib hulk järgmisi valearusaamu.

■ Külmutatud köögiviljadele on lisatud säilitusaineid.

Tegelikult ei ole külmutatud toodetesse vaja säilitusaineid lisada, kuna kahjulikud mikroorganismid muutuvad madalal temperatuuril passiivseks. Sobiv säilitustemperatuur on vähemalt  $-9,5$  kraadi. Nii madalal temperatuuril ei hakka toit riknema. Toidu pikaajaliseks säilitamiseks peaks temperatuur aga olema vähemalt  $-18$  kraadi, seega sobiv koht säilitamiseks on sügavkülmik.

■ Külmutamine vähendab toiteväärtust.

Värskete köögiviljade toiteväärtus hakkab langema mõni tund pärast korjamist. Poest ostetud värsked köögiviljad on enne tarbija toidulauale jõudmist kaotanud märkimisväärse osa oma toiteväärtusest.

Uuringud kinnitavad, et kui külmutada õigesti, säilib toidu kvaliteet, ning vitamiinide ja mineraalide hulk selles ei lange. Näiteks Suurbritannias tehtud uuringute andmetel sisaldavad külmutatud spargelkapsas, rohelist oad, spinat, herned ja vaarikad rohkem C-vitamiini kui külmutamata kujul kolm päeva seisnud samad toiduained.

■ Külmutatud köögiviljadest valmistatud roog ei ole sama maitsev kui värsked toit.

Külmutatud köögiviljadest saab valmistada sama maitstva ja mitmekülgse eine nagu värskest toorainestki. Need sobivad nii suppidesse, praadidesse kui ka vokkidesse ja hautistesse.

Oluline on silmas pidada, et külmutatud köögivilju enne keetmist või praadimist ei sulatataks. Nii säilivad nende parimad maitseomadused ja tekstuur.

■ Külmutatud köögiviljadest on toitu valmistada kallim ja ajakulukam.

Värskete köögiviljade puhastamisel on kaod küllalt suured. Külmutatud köögiviljade puhul jääb ära puhastamise vaev ja kaotsi ei lähe midagi. Külmutatud köögiviljasegud on valmistatud hooajal, mil viljade vitamiinisisaldus on maksimaalne ja nende säilitamisel on vitamiinikadu väike. Samuti on külmutatud köögiviljade ostmine aja- ja rahasäästlik, kuna näiteks vokirooma valmistamiseks ei pea ostma kokku eri komponente, vaid saab mugavalt kasutada valmis vokirooma.

# Nutikas võimalus – kasuta beebitaimi

KAJA KURG

**Suviste lillekastide ja ürdianumate jaoks on praegu kaval ära osta väikesed mullapalliga taimehakatised.**

Võrreldes juba õitsvate pottidega, mis mais müügile tulevad, on varakevadest ostetud taimebeebi hind mitu-mitu korda väiksem. Väiketaimede valik suurtes aiakeskustes on praegu igati korralik.

Suvelilledest on saada ripp-petuuniai, raudürte, pelargoone, lo-beeliaid, südajaid suuteraid, fuksiad, põõsas-hõbekakraid jne; ürtidest münte, liivateesid, rosmariini, tähklavendlit, sidrunaloisiat, sidrunmelissi jne.

## Lapsepõlv aknalaual

■ Kodus istutage taimebeebid suuremasse potti või pange kohe lillekasti selliste vahedega, nagu istutaksite suurt istikut.

■ Amplisse, mille ülemine läbimõõt 32 cm, on paras panna 4–5 taime, üks keskele ja teised serva. Nii saate lopsaka lillepalli.

■ Hoidke taimeanumaid võimalikult valguses kohas.



Nendest taimehakatistest sirguvad uhkelt õitsevad suvelilled: (vasakult) raudürt, petuuniad, tukalill, lemmaltsad.

■ Taimed juurduvad kümmekonnapäevaga. Nüüd võib hakata neid väetama. Kasutage suvelillede või õitsvate toataimede väetist. Esimestel kordadel tehke veidi lahjem lahus.

■ Nüüd näpistage kindlasti ka latvu – see paneb taimed külgvõrseid kasvatama ja nad muutuvad tihedamaks. Latvu on kasulik edaspidigi näpistada.

■ Kui öökülmad enam ei kimbuta, viige anumad alaliselt õue.



Sidrunaloisia (vasakul) ja tähklavendel.

## Ürdid kohe kasutusse

Kui maitsetaimed on veidi kogukamaks kasvanud, saab hakata juba nende lehti kasutama. Kärpimine teeb ainult head, sest puhmikud kasvavad tihedamaks. Paari nädala tagant kosutage maitsetaimi mõne loodusliku väetisega, näiteks me-readruekstrakti lahusega.

KAJA KURG

## VASTUKAJA

# 'Boloto' on rahva lemmik

TIIT KOHA

20. veebruari Targu Talitas oli juttu rohelisest tomatist ("Roheline tomat pole alati toores"), mille seemned olid "küla pealt saadud" ja sordi nimi kahjuks teadmata.

Õige pea saime aga rõõmustava kirja Järvamaalt Aravete külje all tegutsevast pereaiandist Mägise Aed.

"Meie teame seda sorti väga hästi," kirjutab Aire Pitk. "See on Venemaalt pärit 'Boloto'. Kasvatame seda juba 90ndate keskpaigast, kuid suguvõsas oli roheline tomat tuntud juba 80ndate lõpus. Seni võtsime seemne oma viljadest, kuid 2012. aastal ostisime paljundajalt uue seemne sordiomaduste värskendamiseks.

'Boloto' sobib kõige paremini võileivale, kuna ei ole väga vesine. Sort on saagikas ja viljad suured. Maitse on väga hea, hästi mahe. Ülevälminud tomatid sobivad sooja toidu valmistamiseks.

'Boloto' on muutunud meie klientide hulgas väga populaarseks, kuigi vahel peljatakse teda just värvi pärast."

Tänavu kasvatab Mägise Aed lausa 120 sorti tomateid, igal aastal proovitakse uudishimust jälle uusi ja kehvemad jäetakse sortimendist välja. Kevadel saab kodusest aiandist osta ka istikuid. Samuti on valikus köögivilja- ja suvelilletaimed.



KAJA KURG

Ka küpselt roheline – sort 'Boloto'.

# Aeg kaktused ümbert istutada

HARRI POOM

**Koos teiste taimedega ärkavad ka kaktused, kes pea pool aastat kastmata on pidanud läbi ajama ning kogu selle aja üsna jahedas veetnud.**

Nüüd mil päike juba kõrgemalt käib ja ilm soojemaks kisuvad, on paras aeg enne kasvuhooaja algust kaktused ja teisedki lihaktaimed ümbert istutada. Tehke seda kindlasti vähemalt nädal või paar enne esimest kevadist kastmist, et juurevigastused, mis istutamise käigus paratamatult tekivad, korralikult armistuda jõuaks.

Kõiki mitut tuhandet kaktust ma oma kollektsioonis igal kevadel ümbert ei istuta – igal aastal vajavad seda vaid kõige väiksemad ja nooremad. Päriskõrged ja vanu taimi liigutatakse 3–5aastase intervalliga, vahepealseid iga paari järel.

Kui muld potis aga soolduma kipub (see juhtub kiiresti, kui kastmisesvee liiga kare on), peab taim kindlasti uude mulda saama, sest vanas on pH liiga kõrge ja kaltsiumisisaldus liiga suur. Mõlemad tegurid on aga enamikule kaktustest, kes rohkem või vähem happelist mulda eelistavad, ohuks: kasviseisuk ja õrnematel liikidel võivad juuredki hävida. Kuigi kaktused on enamasti väga vitaalsed ja juurduvad kergesti uuesti, ei juhtu seda vanas ebasobivas mullas.

Selge märk mulla sooldumisest on see, kui poti serva ligidusse ja/või kaktuse juurekaelale tekib valkjas või pruunikas pulbriline kiht. Kui nii on juhtunud, siis pole enam oluline, kas eelmisest ümberistutusest on möödunud aasta või enam – taim peab värskesse mulda saama.

## Mullasegu võib ka ise teha

Kaktusemuld on poes müügil ning mõne taime ümberistutamiseks on poemulda kasutada kõige lihtsam ja mugavam viis.

Meil kulub istutussegu aastas aga sadu liitrit ning kokku sega-



Poti suurus sõltub pigem juurestiku kui kaktuse maapealse osa suurusest.

me selle muidugi ise. Kasutame peent freesturvast, mättamulda ja sõredat (fraktsioon 0,63–2,0 mm) ehitusliiva võrdsetes osades, lisades vahel veel 10% graniidipuru (2–6 mm). Mõne kõrbekaktuse (nt tünn- ja agaavkaktused) tarvis jätame turba ära.

Neutraliseerimata freesturba asemel võib kasutada ka tomatiturvast, mille pH ja kaltsiumisisaldus on veidi madalam kui kurgiturbal ning mis sobib seega kaktustele rohkem.

Enne istutamist niisutame mullasegu kergelt, vaid nii, et see ei tõlmaks. Mingil juhul ei tohi segu nii märg olla, et sellest veepiisad välja jõuaks pigistada – nagu ta tomati- või kurgitaimede istutamisel just olema peaks.

Poti valikut mõjutab juurestiku maht sageli rohkem kui maapealse osa suurus. Pole mingi ime, kui silma järgi suurem taim istub väiksemas potis.

Ümberistutatava kaktuse juurte ümbert peaks muld üsna kergesti ära pudenema, kui see on kuiv ja õigesti, s.t piisavalt sõredana koostatud. Vahel, eriti mitu aastat ümber istutamata taimede puhul, on mullapall aga juurtest siiski nii tugevalt

läbi kasvanud, et mõistlikum on taim koos vana mullapalliga uude suuremasse potti tõsta ja värsket mulda lihtsalt juurde panna.

Kaktused on enamasti n-õ heitjuurised: juurestiku aktiivselt toitained omastavad osa puhkeperioodil suuresti sureb. Nii et surnud ja laialipudisevad peened juured istutamise käigus on normaalne nähe.

Normaalne ei ole aga see, kui ka jämedamaid juuri on palju surnud – rääkimata sellest, kui taim kogu juurestiku on kaotanud. Aeg-ajalt siiski paraku juhtub, tavaliselt üle kastmise või mulla liigse sooldumise tõttu, et juured ära mädanevad. Kui mädanik ei ole varde edasi levinud, pole veel kõik kadunud, sest paljud liigid juurduvad küllaltki lihtsalt uuesti.

## Kui juured on liiga pikad

Väga sageli tuleb ümberistutamisel esile aga hoopis teine probleem: kui muld on juurte ümbert pudenenud, selgub, et juured on nii pikad ja tihedad, et neid sobiva suurusega potti ilma mitmekorra keeramata ära mahutada ei õnnestu.

Siin aitavad hädast välja käärid. Juurestik tuleb lihtsalt parajaks löi-



Liiga pikki juuri ei saa sobiva suurusega potti sirgelt ära mahutada.



Parajaks lõigatud juurestik.



Kui muld on veidi kokku surutud, peab poti servani jääma veel 2–3 cm tühja maad, et saaks panna ka multši.



Graniidipuru (terasuurus 2–6 mm) multš on nägus.

gata – nii et allesjäänud osa juurtest potti otse ja sirgelt ära mahuks. Nõnda võib julgelt käituda peente niitjate juurtega.

Mitmel liigil – näiteks agaav- ja uimakaktustel – on aga peajuur lihakas ja harunenud, olles vahel suurema mahuga kui taime maa-pealne osa ongi. Nüüd peab küll väga ettevaatlik olema: lihakaid juuri ümberistutamisel vigastada ei tohi. Kui see kogemata siiski juhtub, jätke taim istutamata ja oodake, kuni haavad armistuvad. Sel-

leks võib kuluda mitu päeva, suurematel nädal või kauemgi. Peente niitjate juurte katkemine pole aga probleem sellistegi liikide puhul.

### Väiksemas õitseb paremini

Poti suurus, nagu juba eespool mainisin, sõltub pigem juurestiku kui maa-pealse osa suurusest. See tähendab, et vahel – näiteks kui suur osa juurtest on mingil põhjusel hävinud – tuleb võtta hoopis väiksem pott kui see, milles kaktus varem kasvas.

Väiksemas potis ja harvem ümber istutades õitseb kaktus rikkalikumalt ning kasvab tagasihoidlikumalt kui suures potis ja tihedama ümberistutusega.

Siiski ei maksaks kaktusi väga väikeses potis ja üldse ümberistutamata pidada, sest nii jääb aja jookkul õitsemise kesiseks ja mulla sooldumise korral võib taim lõpuks hukkudagi. Oluline on loomulikult ka kaktuse liik – selge, et kääbuskaktustele ei ole vaja kaugeltki nii suurt potti kui siil- ja tünnkaktustele.

### Sättige õigele kõrgusele

Istutamisel võib poti põhja panna graniidiklibust, kergkruusast või ka savipoti kildudest paari-kolme sentimeetri paksuse dreenaarikihi, aga tingimata tarvilik see pole.

Dreenaarži peale tuleb kiht mullasegu ning siis on aeg ka kaktus ise paika sättida – nii et juured enam-vähem sirgelt ja suunaga kas allapoole või siis vähemalt rõhtsalt jääksid. Ülespoole vaatavad juureotsad ei ole head: see võib taime edasist kasvu pidurdama hakata.

Ühe käega taime hoides ja teise- ga mulda juurde pannes jälgige, et

juurekael enam-vähem poti serva- ga kohakuti oleks: liiga sügavale istutatud kaktus võib teinekord mädanema minna, liiga kõrgele istutatult ei taha aga potis püsti püsida.

Suurema ja raskema taime puhul on vahel abilist vaja: üks hoiab kaktust õiges asendis, teine täidab potti mullaga.

### Multšiks graniidipuru

Olles mulda veidi kokku surunud, et kontakt juurtega parem oleks ja kaktus kindlalt püsti püsiks, peab poti servani jääma paar-kolm cm tühja maad. Sellest 2/3 jääb multši tarvis.

Meie kasutame multšiks graniidipuru terasuurusega 2–6 mm: on nägusam ja kaitses mullapinda ka kuivamise eest. Proovisime ka kergkruusa (2–4 mm), ent sellega oli häda – kuna kergkruus on veest kergem, kipub ta pealtkastmisega potist välja ujuma ja satub igale poole sinna, kuhu teda üldse vaja pole.

Kruus ei sobi aga multšiks ega ka dreenaariks, kuna sisaldab paasi, mis mullasegu pH paigast nihutab ja seeläbi kaktuste kasvu pidurdab.

Istutamise ja kastmise vahele peaks jääma vähemalt nädal. Suurematele taimedele pole probleemiks ka topelt pikem paus: nii jõuavad juurevigastused kenasti armistuda, ning oht, et taim pärast istutamist mädanema läheb, on üsna väike.

### HARRI POOM

Saare-Tõrvaugu aiand

*Kaktustest ja nende kasvatamisest lugege põhjalikumalt Harri Poomi raamatust “Kaktused kääbustest hiiglasteni!” (Varrak 2012).*

# Kui istutate aeda

KAJA KURG

**Huvi viljapuude vastu hakkab uuesti tõusma. Vaatame, mida nende istutamisel peab aias arvesse võtma.**

Eesti koduaedades on ikka olnud viljapuid ja marjapõõsaid. Eriti in-nukalt istutati neid esimesel ise-seisvusajal. 1939. a loendati kokku ligi 3,5 miljonit viljapuud (sh õuna-puid 2 284 5009). Marjapõõsaid oli 3,8 miljonit. Nii palju viljapuid ja marjapõõsaid ei ole meil enam ku-nagi olnud. Vaarikaid ja maasikaid kasvatati sel ajal vähe.

Taasiseseisvunud Eestis on pal-ju puid ja põõsaid välja juuritud. Poest on kõike saada ja pingeline töö jätab vähe aega aiale. Paljud on korraldanud aia ümber iluaiaks ja viljapuid sinna ei jätnud. Viima-sel ajal on hakatud aga taas vilja-puid istutama.

## Suurim vaenlane on karm talv

Perioodilise kõikumise tõttu vahel-duvad halvad ajad parematega, mil võime saada ohtralt saaki. Sõjaeel-sed aastad olid soodsad: õunu veeti väljagi ning katsetati ka töödeldud marjade eksportimist. 1939. aastal kasvatati ühe elaniku kohta 54 kg puuvilju ja marju!

Siis tuli katastroofiline talv 1939/1940: 17. jaanuari –43,5° Jõ-geval on siiani Eesti ametlik külma-rekord. Sel ajal lumepinna kraade ametlikult ei mõõdetud, kuid hil-jem (1978/1979) selgus, et seal võis olla kuni –50°. 1940. a paka-ne hävitas 69% õuna-, 87% pirni-, 86% ploomi- ja 81 % kirsipuudest.

Karmid talved kordusid seejä-rel tihtilugu. Kuid 1970ndad tõid muutuse. Aastatel 1976 ja 1978 saadi nii hea saak, millist meil pole kunagi olnud. Tõsi, kohe (1978/1979) järgnes ränk talv, mil hävis jälle palju puid.

Siis tulid soojad ajad: 1972–1976 ja 1988–1993 talvedel lund peaaegu polnudki. Mitme eelnenu sajan-di kohta ei ole teada niivõrd pikka soojade talvedega perioodi kui oli 1988–1993. Sinna jäävad head saa-giaastad 1989 ja 1993.



**Kaunid ja maitsvad viljad rõõmustavad kasvatajat, sellepärast on meie aedades ikka olnud viljapuid ja marjapõõsaid.**

Selle aastatuhande ilmastikku iseloomustavad erakordselt soojad suved (2002, 2010, 2011, 2013). Eelmine suvi vältas Jõgeval Laine Kepparti andmeil 98 päeva: see tähendab, et nii kaua oli päevi, mil sooja püsivalt üle 15°. Suvi oli keskmisest 37 päeva pikem.

Samas olid talved väga paksu luma ja paljudes kohtades oli alla –30° pakast. Mitme talve esimesel poolel olid kauakestvad sulad, taimedes alanud silmaga nähtamatud kasvuprotsessid tegid koed talveõrnaks. Hilisemad alla –30° külmad hävitasid eriti palju luuviljaliste õiepungi.

## Kohakliima: aia asukoht

Kui aed asub mere lähedal, hoiab jäätumata veepinnalt eralduv soojus kahjustuste eest.

Oru madalamasse ossa valgub külm õhk, kuna see on raskem. Näiteks 30.–31. detsembril 1978 mõõdeti Haanja kõrgustiku keskosa kõrgemates kohtades külma 33,5–35°, Võrumaa orulammidel aga samal ajal –44 kuni –46° (mitteamet-

likud andmed). Madalamad kohad, kust külm õhk ära valguda ei saa, on eriti ohus. Ka metsaga igast küljest piiratud krundil on pakane tugevam kui avamaastikul.

Linnakliima on pehmem kui lagedal. Andres Tarand on mõõtnud Tallinnas mõnel ööl kuni 10kraadise erinevuse. Aga linnaski on lohke (Võrus, Põlvas jm), kus pakane on tugev.

Soodsaim on saarte läänenaniku kliima. Seal saab kasvatada kõige õrnemaid kultuure ja sorte. Suurte saarte keskosas on aga olnud vägagi suuri talvekahjustusi (nt 1978/1979).

Aia asukoht võib olla otsustava tähtsusega. Kui ümbruskonnas esineb ühtlugu suuri talvekahjustusi, tuleb loobuda ploomi- ja maguskirsipuudest, kuna väga talvekindlaid sorte neil pole.

## Soovitussortiment aitab

Parim abiline lisaks heale asjatundjale on puuviljade ja marjakultuuride soovitussortiment, mille on koostanud Eesti Aiandusliidu moo-

# õuna- ja pirnipuu

RAIVO TASSO



'Kurvitsa lemmik' on võrratu oktoobripirn.

dustatud puuviljanduskomisjon. Meie parimate asjatundjate poolt kokku pandud nimekirja täiendatakse korrapäraselt (lisatakse uusi ja jäetakse välja halvemaid). Nii-sugused komisjonid on nõu andnud juba üle saja aasta. Varem oli see tuntud pomoloogiakomisjoni nime all.

Alati on istutatud ka neid sorte, mida nimestikus ei ole. Sellest pole midagi halba, katsetamine toob avastamisrõõmu. Õnnestumised ja luhtumised on õpetlikud kõigile. Katsetaja riskib, ja võib ka võita.

Paljud armastavad vanu sorte, mille komisjon on nimestikus välja arvanud. Puukoolid paljundavad neid ikkagi – on ju täiesti loomulik, et tahetakse istutada oma meelissorte, eriti seoses lapsepõlvemälestustega. Näiteks küsitakse viimasel ajal sageli 'Liivi sibulõuna' istikuid.

Soovituste järgimise peamine mõte on istutada õige sort õiges paika. Talveõrna sorti pole mõtet panna väga karmide talvedega kohta. Ärge võtke haigusõrna sorti, kui pole tahtmist jännata tõrjega.

## Soovitatud õunasorte

Suvisortide hulgas on nii vanu ('Valge klaarõun', 'Suislepp', 'Krügeri tuviõun') kui ka uusi ('Kasper', 'Krasnoje rannjeje', 'Pirja'). Kõigiti häid suvesorte on sellegipoolest

vähe. Väga hea maitse ja küllalt pika tarbimisaja poolest on uutest sageli kiidetud Asta Kase aretatud 'Kasperit'. Magusatest on tuntuim 'Martsipan'.

Sügissortide valik on suur. Siin on väga maitsvad 'Kaja', 'Koit', 'Krista', 'Liivi kuldrenett', 'Pärnu tuviõun' ja magus 'Tiina'. Kuid peaaegu kõik nimetatud on karmima kliimaga kohas talveõrnad. Ka hiljuti meile jõudnud Leedu sort 'Auksis' pole piisavalt hea talvekindlusega.

Tõeliselt talvekindlad on 'Antonovka' ja 'Sügisjoonik', mida võib istutada sinna, kus tugevad pakased on sagedased.

Eestlaste lemmiksort on 'Liivi kuldrenett', kuigi temagi tüvi pole päris vastupidav. Sellest aastast on soovitusvormis Pollis aretatud 'Liivika', mis on eelmisest isegi maitavam: tema maitseheadus säilib palju kauem ja heas hoidlas püsivad õunad talve keskpaigani.

Talisortidest on tunnustuse võitnud Valgevenest pärit 'Alesja' ja 'Antei' ning Pollis aretatud 'Katre'. Vene sordid 'Sinap Orlovski' ja 'Veteran' leiavad samuti poolehoidu. Ka Eesti oma sorte 'Talvenauding' ja 'Tellissaare' on juba kaua kasvatatud. Esimese suurimaks veaks on õunakoore varajane pruunistumine (juba enne aasta lõppu), mistõttu teda ei saa säilitada talisordina.

Hea säilivusega taliõuntest tuntakse puudust nii meil kui naabermaades.

ARHIIV



Sellest aastast on soovitusvormis Pollis aretatud 'Liivika',

Külmemas paigas kasvatamiseks saab puukoolidest osta talvekindlamate sortide võraokstele poogitud puid. Kuna tüvi kahjustub kõige sagedamini, õnnestub niimoodi võrast saaki saada ka õrnematelt, aga väga maitsvatelt sortidelt. Samamoodi kasvatatakse ka perepuid, kus okstele on poogitud eri sordid – pere igale liikmele oma sort.

## Valik pirne

Eesti kliimas kasvavad põhiliselt lühikese säilimisajaga sordid. Kauga säilivatest on õnnestunud edukalt viljelda Valgevene sorti 'Belorusskaja pozdnjaja', heades hoiutingimustes säilib ta talve keskpaigani. Lätis, kus see sort on samuti kiiresti levinud, väidetakse, et säilib koguni kevadeni.

Siiani on meil levinuim Pollis aretatud 'Pepi'. Ta on mõnevõrra talvekindlam kui teised, hakkab vara vilja kandma, on saagikas ja hea maitsega. Eriline on 'Pepi' selle poolest, et viljub ka üksikpuuna: kuna pirnid moodustuvad viljastumata (partenokarpia), ei vaja ta kõrvale õietolmuandjat.

Partenokarpne vili on seemneteta ja palju piklikum. Kui läheduses kasvab mõni teine pirnisort, võib osa vilju olla viljastunud (seemnetega) ja hariliku kujuga.

'Pepi' puu kasvab kõrgeks ja vihalikuks. Kui latv varakult lühemaks saagida, saab ilusa ümariku võra. Viljad koristage enne pehmenemist, siis seisavad nad jahe das mõne nädala. Puu otsas küpsenud pirn ei ole nii maitsev kui toas valminu. 'Pepi' puuduseks peetakse liiga rohket viljakandmist, mis puhul palju pirne jääb väikeseks. Seda väldib viljade harvendamine.

Hiljuti soovitusnimestikku võetud 'Moskovskaja' ja Läti sort 'Suveneris' mitmekesistavad meie sortimenti.

Soojemasse kohta soovitatakse istutada väga maitsva Eesti sordi 'Kurvitsa lemmik', mis on hilisem (oktoobris tarbitav) pirn ja mille riknemine ei alga märkamatu vilja seest, vaid pinnalt.

KALJU KASK

# Kergelt ja kevadiselt

**Kevadel ihkab hing midagi värsket, kerget, värvilist. Kodumaised aiaviljad on keldris seismisega oma ligitõmbavust kaotanud, kuid värsket kraami tuleb veel kaua oodata.**

Lihavõtte ootuses peavad paljud inimesed kevadist paastu ja seetõttu on perenaistel palju peamurdmist, kuidas perele varakevadel toidulaud katta. Üks võimalus on proovida toiduks valmistada teada-tuntud kana- või küülikuliha, kuid veidi uudsemate retseptide abil valmistatud. Retseptide autor on Rannamõisa peakokk Heimar Kuuskler.

## Broileri-hakkpallid

- 200 g hakitud broileri-kintsuliha
- 40 g sibulat
- 5 g tšillipipart
- 10 g hakitud koriandrit
- 2 tl mett
- 2 sl nisujahu
- soola, musta pipart
- 100 g võid

Segage omavahel hakitud broileriliha, väikesteks kuubikuteks tükeldatud sibul, tšillipipar ning koriander. Maitsestage hakklihasegu mee, soola ja värskelt jahvatatud musta pipraga ning segage ühtlaseks. Voolige kätega pallikesed ning paneerige kergelt nisujahus, praadige võis kuldkollaseks ning serveerige värskes kurgi ja jogurti kastmega.

## Broilerifileerull seene-toorjuustu täidisega

- 200 g broilerifileed
- soola, musta terapipart
- 10 g võid
- 40 g *shitake*-seeni
- 40 g *portobello*-seeni
- 40 g pruune šampinjone
- 80 g seenepuljongit
- 30 g punast veini
- 5 g küüslauku
- 5 g värsket tüümiani
- soola ja musta terapipart maitse järgi
- 100 g toorjuustu
- 1 muna
- 300 g riivsaia

Pange broilerifilee toidukile vahele ning vasardage veidi õhemaks. Asetage fi-

leed üksteise kõrvale ristkülikukujuliselt. Maitsestage broilerifilee soola ja värskelt jahvatatud musta pipraga ning pange keskosale veidi toorjuustu ja selle peale seenetäidis. Keerake filee rulli ning kastke klopitud muna- ja veesegusse. Kastke rull riivsaia sisse ning asetage see küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpsetage ahjus 160 kraadi juures 20–40 minutit sõltuvalt rulli paksusest. Ahjust väljavõtmise järel oodake viis minutit, enne kui lõikama hakkate – et mahlad lihast välja ei voolaks.

Serveerige broilerifileerull koos seene-koorekastmega, aurutatud suhkrurherne, porgandi ning peedikreemiga.

## Küülikuliha strooganov

- 50 g 82% rasvasisaldusega võid
- 200 g küülikuliha
- 100 g sibulat
- 20 g küüslauku
- 100 g puravikke või pruune šampinjone
- 50 g valget veini
- 75 g hapukoort
- 75 g 35% koort
- 1–2 sl Dijoni sinepit
- 10 g lehtpeterselli
- 5 g murulauku
- soola ja musta pipart maitse järgi

Lõigake küülikulihast ribad, kuumutage pannil võis koos tükeldatud sibula ja purustatud küüslauguga, lisage puravikud ja jätkake kuumutamist. Seejärel lisage valge vein ja hautage mõni minut, et alkohol aurustuks. Maitsestage soola ja värskelt jahvatatud musta pipraga ning lisage vesi. Hautage mõni minut tasasel tulel. Lisage vahukoor, laske vaikselt keema tõusta ning lisage pidevalt segades hapukoor ja sinep, vahetult enne serveerimist lisage ka hakitud maitseroheline.

Nautige keedetud kartulite või röstitud tumeda seemneleivaga.

## Paneeritud broilerifilee steik

- 2 broilerifilee steiki
- soola ja musta terapipart maitse järgi
- 2 sl nisujahu
- 2 muna
- 6 sl riivsaia
- 80 g võid (soovitavalt selitatud) praadimiseks
- 80 g võid ürdivõi valmistamiseks
- 20 g lehtpeterselli
- 20 g värsket tilli
- 1 sidrun
- soola ja musta terapipart maitse järgi
- 40 g kappareid
- 40 g spinatit



**Broilerifileerull seene-toorjuustu täidisega.**

- 40 g sidrunit
- 40 g punast redist

Maitsestage broilerifilee steik soola ja värskelt jahvatatud musta terapipraga. Tõstke see nisujahusse ja seejärel kastke lahtiklopitud munasse. Paneerige riivsaia. Praadige paneeritud broilerifilee steiki kuuma pannil selitatud võiga, kuni riivsaia on muutunud kuldkollaseks.

Ürdivõi tegemiseks asetage ürdid 20 sekundiks keevasse soolaga maitsestatud vette. Seejärel tõstke ürdid välja ning pange kohe jäävette jahtuma. Püreestage jahtunud ürte 1 sl veega blenderis, kuni ürdid on muutunud vedelaks. Siis lisage pehme vahustatud või, sool ja värskelt jahvatatud musta terapipar ning segage ühtlaseks.

Serveerige steiki värskes spinatis, ürdivõi, sidrunisektori, viilutatud rediste ja praetud kapparitega.

**Targu Talita**



# Koduse maitsega kohukesed

**Kas kohukesi saab ka kodus teha ning maitsevad need sama head kui poest ostetud või veelgi paremini? Enne ei saa teada, kui ei katseta.**

Kohukesed ei ole dieettoit, vaid üsna rammus amps. Seetõttu on ka kodus katsetamiseks õigem võtta

korraliku rasvaprotsendiga kohupiim, väga hästi sobib selleks näiteks Nopri 10% rasvasisaldusega kohupiim.

Vähese rasvaga kohupiim jääb pealekauba vedelam ning sellest on raske kohukesi vormida.

Tõsi, nii täiuslikku vormi nagu poest ostetutel, on kodus raskem saavutada, aga loodetavasti ei sõltu maitse ainult sellest.

PILLE HERMANN



## Kohukeste jaoks läheb vaja

- 250 g rasvast kohupiima
- 100 g võid
- 100 g šokolaadi
- 100–150 g suhkrut
- 2 tl vanillisuhkrut
- soovi korral maitseks küpsisepuru, kuivatatud puuvilju, kakaod, mooniseemneid vms

**PILLE HERMANN**

Vahustage kohupiim poole koguse suhkruga, lisage vanillisuhkur. Seejärel vahustage 70 grammi võid ülejäänud suhkruga. Segage komponendid kokku. Kui maitseb, võib lisada kakaod, purustatud küpsiseid, kuivatatud puuvilju, šokolaaditükikesi või mooniseemneid.

Määrige küpsetuspaber kergelt oliiviõliga ning asetage kohupiimamass sellele. Keerake paber ümber ning pange paariks tunniks sügavkülma.



Sulatage šokolaad veevannil ning lisage ülejäänud või. Võtke kohupiimamass sügavkülmast ning lõigake sellest paraja laiusega kangid. Kastke need ükshaaval šokolaadi sisse ning asetage küpsetuspaberile tahkuma. Võimalusel pange 10–15 minutiks külmkappi ning seejärel saab kodus kohukesed juba ilma suurema vaevata paberilt kätte ja võibki maiustama hakata.



Kodus valmistatud kohukest sobib pakkuda külla tulnud sõpradele ka koogi asemel.



Söömata jäänud kohukesed võib pista karpri. Kihtide vahele asetage küpsetuspaber, et need üksteise külge kinni ei kleepuks.

# Sääred sooja

PILLE HERMANN

Säärised annavad sooja tuulistel kevadpäevadel, kuid on ka kelmikad pilgupüüdjad, mis ei ole mõeldud vaid aeroobika-saalis kandmiseks.

Puhastatud talvesaapad on pakitud uut hooaega ootama ning asendatud kergemate jalavarjudega. Kuid vaatamata kalendrikuupäevast, mis kevadet kuulutanud, on ilm heitlik ja teeb ebameeldivaid üllatusi jahedate päevadega. Sellistel kordadel on hea saabastele peale tõmmata säärised.

Kui pikkade sääriste kudumiseks või heegeldamiseks aega ei ole, saab need kerge vaevaga meisterdada ka vanunud ja väikeseks jäänud kampsunist või hoopiski pitsilisest kampsunist, mis oma aja ära elanud.

Esmalt peske ese ning mõelge peas läbi, kas plaanite sääriste tegemiseks kasutada kampsuni varrukaid või hoopiski küljetükke.

**PILLE HERMANN**



Poest ostetud õrn pitskampsun, mille kandja arvas, et järgmisel hooajal ta seda enam selga ei pane ning oli nõus selle ohverdama sääriste õmblemiseks.



Lõigake varrukad kampsuni küljest lahti ning tulevaste sääriste ülemine serv sirgeks. Allesjäänud suuremaid tükikesi ei maksa kohe prügikasti visata, neid saab kasutada sääristele lipsude õmblemiseks.



Kuna kampsuni varrukasu oli lai, on sääriste alumine ning ülemine serv siksakpistega üle õmmeldes lohkima venitatud. Kui see töö tehtud, keerake säärised paremalt poolt keskest pooleks ning sättige ülemine serv nii, et see ka alt välja paistab.



Pitsilised säärised on kaunistuseks saanud samast materjalist väikesed lipsud, mille tegemisel on kasutatud veel sametpaela ning pärleid.



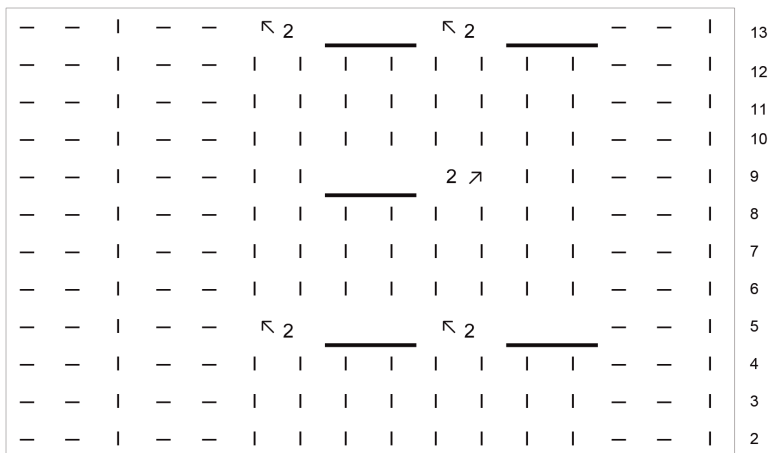
Kui kampsuni varrukatest sääriste õmblemine tundub esmapilgul kergesti teostatav, siis ka kampsuni esitükkidest on võimalik õmmelda säärised. Lõigake tükkidel õmblusservad ära, tasandage ning mõõtke ühesuuruseks. Soovi korral heegeldage servad teist tooni lõngadega üle. Sobitage säärist jala ümber ning ärge unustage, et see peab jalast võttes üle kanna mahtuma. Kui õige suurus olemas, õmmelge kinnituskohale nööp ning liigne materjal voltige kokku.



Halli tooni elavdavad teist värvi lõngad ning kuldse servaga nõõp.



Klassikalised palmikud, mis kaitsevad ka kõige tuulisemal päeval.



15 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 1

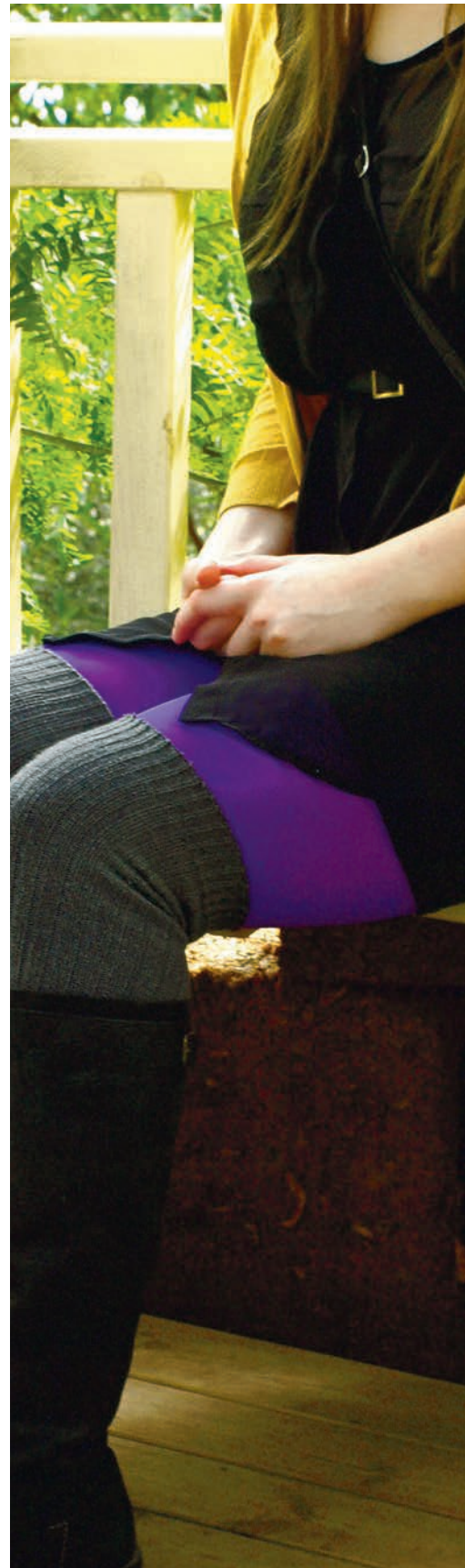
↖ 2 — 2:2 palmik suunaga vasakule

— 2 ↗ 2:2 palmik suunaga paremale

— pahempidine silmus

| parempidine silmus

**Palmikute koekiri.**



Tagasihoidlikud pikad soonikkoes säärised sobivad väga hästi erksat tooni sukkadega.

# Kuidas abistada väänatud liigest?

SHUTTERSTOCK

Minuga juhtus rumal lugu. Kukkusin täiesti siledal asfaldil ja väänasin vasaku jala välja. Kuna olin teel olulisele üritusele, ei saanud jääda rahus istuma ega jalga ravitsema. Mõtlesin, et pole midagi, varemgi jalg välja väänatud.

Seekord oli lugu aga hullem. Varsti hakkas jalg päris hullult valutama ja koju jõudsin vaevu liibates. Alles siis panin peale jahutavat geeli Deep Relief. Liikuda sain vaid jalga järele lohistades.

Nüüd, kolm nädalat hiljem, saan juba enam-vähem käia ja asi tundub paranevat. Kuid kui jalalaba läheb mingi vale nurga alla, on päris valus. Ja öösiti valutab vahel ka. Mind huvitab mitu asja.

Mis juhtub lihaste ja luudega, kui jalg ära väänata? Kas lihaskiud katkevad või mingi luu võib mõraseda? Kuidas anda ise esmaabi? Soojus teeb halba, seda ma tean. Aga miks? On soovitatud jääkotti ja jahutavaid geele. Miks on külm venituse korral hea? Kas võtta valuvaigisteid, ja kui, siis milliseid või peaks minema koguni röntgenisse?

Vastab perearst

## MADIS VESKIMÄGI

**L**iigesed on anatoomiliselt ja talitluslikult päris keerukad keha osad. Teatakse, et luu lõpeb liigesega ja nii toimub liikumine. Vähem teada on see, et liigest ümbritseb liigeskapsel, mis ühendab omavahel liigestuvad pinnad ja tugevdab liigest. Liigesele annavad tõelise tugevuse aga sidemed, mis ühendavad liigestuvaid luid. Olenevalt liigesest on sidemeid mitu, isegi kümnekond.

Vigastav jõud, olgu selleks löök või liigese väändumine ebaloomulikku asendisse, kutsub esile vigastuse kõige nõrgema vastupanuga piirkonnas. Vigastus tekib sagedamini sidemetes, liigeskapslis, lihastes, kõõlustes, harvem luus. Sage-dasem on sidemete rebend, selle-



Väänatud liigesele tuleks anda rahu, jahutada külma mähisega, toetada päevasel ajal elastiksidemega ning hoida kõrgemal.

le on omane valu, turse ja liikumishäire tekkimine hiljem, kui vigastusest on möödas isegi rohkem kui 6–12 tundi.

Sageli on nii, et kannatanu peab vigastust tühiseks, kuid hiljem tekkiv valu teeb murelikuks ja nii pöörduakse arsti vastuvõtule 1–2 päeva hiljem. Kardetakse tõsisemat vigastust, luumurdu.

Vigastuse ja vaevuste ajaline täpsustamine aitab eristada sidemete rebendit ja luumurdu. Luumurru korral tekib üldjuhul minutitega tõsine seisund, mille tõttu edasiliikumine omal jalal on peaaegu võimatu.

Sidemete vigastuse raskust hinnatakse tavaliselt kolme astmega.

I astme korral esineb vähene valu liikumisel, liigese piirkond on turseline.

II astme korral esineb väljendunud turse, võimalik on verevalum. Valu on tugev ning liigese koormamine väga valulik. III astmes on lisaks II astme tunnustele tekkinud

ka liigese ebaloomulik liikuvus. See on omane sidemete täielikule rebendile.

## Kuidas anda esmaabi?

Vigastuse esmaabi valem RICE on tuletatud ingliskeelsetest sõnadest *rest* (rahu), *ice* (külm), *compression* (surve, elastikside päeva ajaks), *elevation* (jäsme kõrgemal hoidmine).

Rakendades neid võtteid kohe ja tavaliselt kuni kolme päeva vältel, pidurdub verevalumi ja koevedeliku kogunemine vigastuse piirkonda, väheneb turse ja juba tekkinud vigastus ei süvene.

Suurim viga, mida sageli tehakse, on soojendava või koguni kuuma kompressi asetamine vigastuse piirkonda, olgu selleks viinakompress, sinepimähis või soojendav salv kilega või ilma. Seda ei tohi mingil juhul teha! Siis suureneb turse, valu ja vigastus paraneb päris kindlasti kauem.

On soovitatud jääkotti ja jahutavaid geele. Vigastuse piirkonda asetatav külm kott või mähis ei tohiks olla väga külm. Paras on tavalisest külmikust, temperatuuril 5–8° võetud käepärane ja enam-vähem sobiv toode – jogurti-, hapukoore-, piimapakk vms. Järgmisteks kordadeks võib tavakülmikusse asetada parajalt niiske paksema froteerätiku, see jaheneb paari tunniga piisavalt.

Viga on sügavkülmikust, temperatuuril –20° võetud ese. Nii riskitakse uue vigastuse, külmakahjustuse ja villide tekitamisega. Kui külmikut pole käepärast, on piisavalt hea vigastuse piirkonna uhtumine külma kraani- või kaevuveega.

Esmaabiks sobib ka lumi. See asetatakse kilekotti, mis omakorda keeratakse rätiku sisse. Oluline on jaheda mähise tegemise aeg, parim on 10–20 minutit ja nii 4–6 korda ööpäevas.

### Kasu jahutavatest ravimitest

Apteekides on saadaval ka jahutava toimega pihustatavad vedelikud. Need on küll efektsed, kuid üsna kallid ning saadav külm on lühiajaline ja sageli ka liiga külm. Pealegi ei tohiks neid kasutada umb-

ses ruumis või lahtise tule lähedal. Geelidest võib soovitada hepariini sisaldavaid salve (Lioton 1000 jt), see aitab “seedida” verevalumit kiiremini.

Valuvaigistite võtmisel on seisukohad erinevad. Kui esmaabivõetega saavutatakse valu leevendamine, siis ei ole vaja valuvaigisteid võtta. On leitud, et nende usina tarvitamisega surutakse maha valu, valu aga on kui keha “valvekoer”, mis annab märku sellest, et midagi on valesti.

Kui valu on ravimitega maha võetud, ei tähenda see veel tervenemist ja nii riskitakse näilise healoluga hoopis vigastuse süvenemisega. Loomulikult, kui valu on väga tugev, ei tohi seda kannatada. Hea valuvaigistava toimega on teada-tuntud paratsetamool, kuid seda peab võtma 2 tabletti ehk 1 g. Korraga ja vajadusel 2–3 korda ööpäevas. Pidage aga silmas, et paratsetamooli mürgine annus on 8 g päevas, lastel ja eakatel on see veelgi väiksem.

Vigastatud kohast röntgenipilti tegema pole alati vaja minna. On mõistlik, et iga vigastuse vaatab üle vastava kogemusega arst. Selleks on põhjalik vigastuse ülevaatus,

sidemete seisundi täpsustamine kindlate läbivaatusvõtetega ja alles seejärel tehakse vajadusel röntgenogramm. Eesti inimene kipub olema väga röntgeniusku – leitakse, et kui “pilt” on korras, ongi kõik hästi ja patsient ei mõtlegi mingit režiimi hoida. Tegelikult vajab sidemete rebend ravi, milleks võib kuluda sama palju aega kui luumurugi raviks.

Järgneb taastusravi ja säästev režiim mitmete kuude vältel. Alles siis võib hakata mõtlema vigastatud piirkonna endisele koormamisele. Kui tavapatsient näib sellega nõus olevat, siis kõige kannatamatumad on sportlased ja inimesed, kes tööalasel peavad palju liikuma. Kuid ka nemad peavad aru saama, et vigastuse paranemine võtab oma aja, millest ei saa kuidagi üle ega ümber.

Kui näiliselt kerge sidemete vigastus jääb ravirežiimi rikkumise tõttu korralikult välja ravimata, riskitakse ebastabiilse liigese tekkega. Ka väiksem jala vale asend või ülekoormus toob endaga kaasa liigese valu ja turse. Sageli peab kannatanu loobuma senisest kutsetööst ja harrastustest nagu rahvatants, tervisport või aiatööd.



ŠUNGIT-  
LOODUSE  
MÕISTATUS

[www.tervisekivi.ee](http://www.tervisekivi.ee)

OÜ Gyllenhaal | [www.gyllenhaal.eu](http://www.gyllenhaal.eu)

# Hõrk, tervistav ja ohtlik muskaat

## Indoneesiast pärit muskaadipuuga (*Myristica fragrans*) käib varjuna kaasas veriselt sünge ajalugu, sest muskaadi pärast peetud lahingutes tapeti tuhandeid inimesi.

Portugallased avastasid muskaadipuu Indoneesiast 1512. aastal. Tol ajal kasvas muskaat vaid kuuel muust maailmast eraldatud saarel. Ent juba sajandeid enne seda olid Araabia kaupmehed toonud muskaatpähkleid Euroopasse ning see võrts oli üks väärtuslikumaid.

1600. aastate algul kontrollisid muskaadiäri hollandlased, ent 1616. aastal vallutas inglise kaupmees Nathaniel Courthope oma meestega Runi saare ning sõlmis sealsete kohalike hõimupealikutega kaubatehingud, et kindlustada eksport Inglismaale.

Samuti viisid prantslased muskaadiistikuid Mauritiusele, kus need kohe lakkama löid, ning hollandlaste monopolil oligi lõpp. Edasi levis muskaadikasvatus Penangi, Singapuri, Indiasse, Sri Lankale, Lääne-India saarestikku ja eelkõige Granadasse. Seal on siiani tootmine täies hoos ning lisaks on muskaat sealne rahvussümbol, ehtides uhkelt punase-kollase-rohelisekirjut lippu.

## Euroopa luksuskaup

Muskaat oli Euroopas XVII sajandil luksuskaup. Tollal oli kodudes muskaatpähklikausi eksponeerimine tohutu jõukuse märk. Samuti kanti positsiooni paremaks näitamiseks pähkleid endaga kaasas. Restorani einestama minnes võeti kaasa oma muskaadiriiv, millega uhkeldades võrtsi toidule riiviti.

See trend avaldas mõju riivide luksuslikumaks muutumisele ning neid hakati valmistama isegi väärismetallidest. Need kaunid riivid on nüüdisajal kollektsionääride seas väga hinnas.

Muskaatpähkli hind püsis väga kõrge kuni XIX sajandini. Pool kilo selliseid pähkleid maksis sama palju kui üks lehm või kolm lammast.

## Igihaljas puu

Muskaadipuu on igihaljas, kasvab kuni 20 meetri kõrguseks ja eluiga küünib saja aastani. Esimesed kaks eluaastat vajab ta varjulist kasvukohta ning seetõttu istutatakse seemned tihti kakao- ja banaanistandustesse, et väikesed taimehakatised saaksid vajaliku päikesekaitse.

Seemned, mille viljakest on avanenud ja mis on tumepruuni värvi, istutatakse koos koorega võimalikult ruttu, kuna nende elujõud säilib vaid 8–10 päeva. Pärast paari aasta möödumist eemaldatakse varjutaimed järk-järgult ning muskaadipuukesed viiakse enne vihmahooaega istandustesse.

Pooled muskaadipuud on isased ning ei vilju. Kahjuks pole aga võimalik puude sugu määrata enne, kui need on juba 6–8 aastat vanad.

Saaki koristatakse kolm korda aastas. Ühelt puult on võimalik saada üle 2000 vilja.

Muskaadipuul on väikesed kollakasarnased kollased ning erilise aroomiga õied. Vili on helekollane ja meenutab aprikoosi või suurt ploomi. Kui vili saab küpseks, lõhkeb seda ümbritsev lihakas kest ning paljastab seemne. Seeme on kaetud punaste pitsiliste membraanidega, seemnerüüga, mida kutsutakse kuivatatult muskaatõieks või maasiseks (ingl *mace*).

Ovaalsetel viljadel on võrtsikas maitse ja Malaisias tarvitatakse ära ka väline pehme osa, tehes sellest kas suhkurdatud või marineeritud suupisteid.

Pitsiline maasis eemaldatakse seemne ümbert käsitsi ja kuivatatakse päikese käes mattidel 2–4 tundi, kuni see saab iseloomuliku kollakaspruuni (näitab Granada päritolu) või punakaspruuni

(näitab Indoneesia päritolu) värvi. Seda müüakse enamjaolt jahvatatuna, vahel ka tervelt.

Seemneid kuivatatakse päikese käes oma koore sees umbes kaks kuud, kuni sisu kõrisema hakkab. Päikesekuivatus on iseloomulik eriti Kerala piirkonnale Indias, kus seemned laotatakse mattidele kas tsementpõrandal või hoonete katustel. See eeldab omakorda eriti hoolsat valvamist, et eemal hoida kõik koduloomad, linnud, närilised ning roomajad.

Kui viljad on kuivad, purustatakse seemnekest ja nii saabki meile tuttava muskaatpähkli. Koore purustamise töö teevad tavaliselt masinad. Pärast seda eraldatakse pähklid koorepurust, terved ja katkised pähklid ning lõpuks sorteeritakse suuruse järgi.

Kehvema kvaliteediga muskaat pressitakse õliks, mis on laialdaselt kasutusel nii parfümeerias kui toiduainetööstuses.

## Kvaliteet sõltub säilitamisest

Riivitult kaotab muskaat oma aroomi ja maitset andvad õlid, seetõttu on soovitatav alati ise värskest riivida. Samuti on parem lisada muskaati toiduvalmistamise lõpuosas, kuna kuumus vähendab maitset. Pähkli kvaliteeti saab kontrollida, kui torgata sukanõel umbes sentimeetri jagu seemnesse – kui tilgake õli välja tuleb, on võrts hea.

Muskaati tuleks säilitada pimedas jahedas kohas õhukindlalt suletud purgis, et eeterlikud õlid ei haihtuks.

Muskaatpähkel on oluline koostisosa *bechamel*'i kastmes. Samuti sobib küpsetatud puuviljade ja aedviljadega. Kasutage muskaati kastmetes (eriti hea on sibula ja piima baasil kastmetes), punsides, karriroogades ning pastades.

Ühest muskaatpähklist saab riivitult 2–3 teelusikatäit.

Muskaatõit kasutatakse kookides, pudingites, kastmetes, ma-



Muskaadipuu vili meenutab aprikoosi või ploomi.

gustoitudes, sufleedes, suppides, kana- ja kalaroogades. Eriti hõrgult maitseb muskaatõis kirsside ning šokolaadiga.

Kasutamisel arvestage, et 1 teelusikatäis pulbrit võrdub 1 supilusikatäie õitega.

### Muskaat tervise turgutajana

Muskaat sisaldab narkootilist ainet nimega müristitsiin, mis suuremas koguses manustatuna avaldab toksilist mõju, kutsudes esile teadvusekaotust, hallutsinatsioonid ning krampe. “Sumin” võib kesta isegi kuni paar päeva ja olla sarnane LSDst põhjustatud nägemustega. Esialgu pole hallutsinatsioonidest mitu tundi ühtki märki, kuid mõju ilmneb 2–6 tundi pärast manustamist. See paraku põhjustab üledoose, kuna inimene arvab, et ei võtnud muskaati piisavalt ning suurendab annust.

Väikesed kogused muskaati on meie tervisele ohutud, samas rohkem kui 2–3 pätkli söömine kutsub esile karmid hallutsinatsioonid, iivelduse, oksendamise ja/või vereringehäired. Väga suured doosid on surmavad.

Paljud proovivad muskaati õnneks vaid korra, kuna kõrvaltoimed on sedavõrd ebameeldivad.

Muskaati on läbi aastasade kasutatud ka afrodisiakumina. Näiteks Aafrikas asuva Tansaania naiste sõnul on nende salarelvaks muskaatpätklid, mis tekitavad lõdvestunud ja pisut jooles tunde. Hommikul pannakse muskaatpätklit toidu sisse. Selle mõju ilmneb alles mitme tunni pärast. Muskaatpätkel aitab lõõgastuda, muudab meeleolu paremaks ja tekitab seksuaalset iha. Kohalike sõnul mõjub muskaatpätkel vaid naistele, paraku aga mitte meestele!

Kuigi muskaadile omistatakse head toimet mitme vaevuse puhul, ärge seda siiski iseseisvalt raviks kasutage!

Muskaadile on omistatud järgmisi tervistavaid omadusi.

**Ajutegevuse turgutaja** – juba vanades Rooma ja Kreeka kultuurides kasutati muskaati kui ajutoonikut, mis kaotab väsimuse ning stressi. See aitab parandada kontsentratsiooni ning on hea abimees ärevuse või depressiooni käes kannatajatele.

**Valuvaigisti** – muskaat on efektiivne rahusti. Hiina traditsioonilises meditsiinis on muskaadiõli üks olulisemaid komponente ja seda kasutatakse põletike, kõhuvalude, lihasvalude, liigeseprobleemi-

de, samuti ka artriidi ja haavandite ravis.

**Seedehäired** – kui kannatate seedehäirete (kõhukinnisus, kõhulahtisus, puhitused, gaasid jms) all, saate abi muskaadist. Muskaadiõli leevendab kõhuvalu, eemaldades soolestikust liigse gaasi. Muskaadil on ka söögiisu tõstev toime.

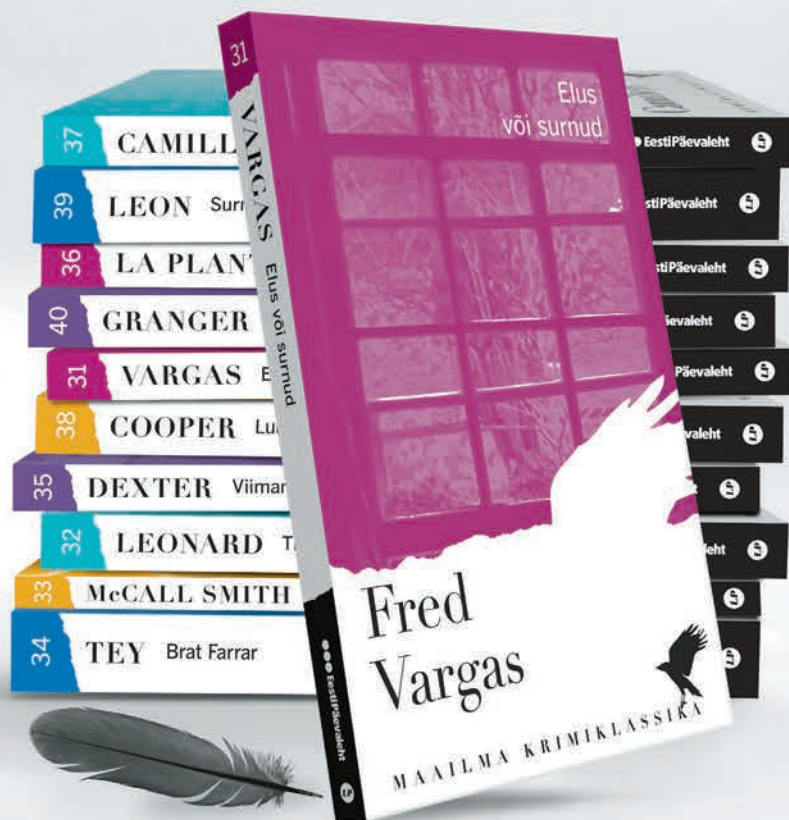
**Värskendab hingeõhku** – antibakteriaalse toime tõttu on muskaat väga tõhus halva hingeõhu korral. Seetõttu kasutataksegi seda paljudes hambapastades. Lisaks on muskaadist abi ka hambavalu ning igemeprobleemide korral.

**Maksa ja neerude puhastaja** – aitab vabaneda elutegevuse käigus organismi kogunenud toksiinidest ning ennetada ja lahustada neerukive.

**Nahahooldus** – on tõhus paljude nahaprobleemide korral. Ummistunud pooride korral tehke kooriv segu muskaadipulbrist ja oranži läätse pulbrist. Aknearmide korral segage kokku pasta muskaadipulbrist ning meest.

**Unetus** – kui teil on probleeme magamajäämisega, jooge une soodustamiseks klaas piima, kuhu on segatud veidi muskaati.

# EESTI PÕNEVAIM RAAMATUSARI JÄTKUB!



## Kuidas uusi raamatuid saada?

### TELLIDES ENNE 20. APRILLI

Jätkusarja raamatuid nr 31–40 saavad tellida viiest raamatust koosnevate pakkidena kõik Eesti Päevalehe, Eesti Ekspressi ja Maalehe tellijad.

Tellida saad mitut moodi:

- mine aadressile [raamat.epl.ee](http://raamat.epl.ee) ja tasu tellimuse eest kohe,
- saada e-kiri aadressile [raamatud@epl.ee](mailto:raamatud@epl.ee) või
- helista telefonil 680 4444.

**NB!** Kui oled juba sarja tellija, saad uute raamatute tellimispakkumise tavapäraselt – koos kuuenda raamatupakiga!

### OSTES ALATES 12. APRILLIST

Raamatuid poest ostes lisandub raamatu hinnale (5,99 eurot) laupäevalehe LP hind (1,40 eurot). Iga raamat on müügil kõigest nädal aega, kui enne otsa ei saa.

Müügikohtade nimekirja ja raamatute tutvustused leiad aadressilt [raamat.epl.ee](http://raamat.epl.ee).

	ILMUB
31. Fred Vargas „Elus või surnud”	12.04
32. Elmore Leonard „Tishomingo bluus”	19.04
33. Alexander McCall Smith „Kaelkirjaku pisarad”	26.04
34. Josephine Tey „Brat Farrar”	03.05
35. Colin Dexter „Viimane buss Woodstocki”	10.05
36. Lynda La Plante „Peamine kahtlusalune”	17.05
37. Andrea Camilleri „Vee mälu”	24.05
38. Natasha Cooper „Luuderohi”	31.05
39. Donna Leon „Surm La Fenices”	07.06
40. Ann Granger „Sopp, saast ja surnud”	14.06

MAAILMA  
KRIMIKLASSIKA



varrak

