

## Kuidas teil läheb?

**M**a mõtlen kõigi nende ülehõõrumiste, venitusharjutuste ja tervisliku toitumisega, milles septembrikuu samas väljandes kokku leppisime.

Vaid üksikud noogutused, hääletuskäed kombekalt põlvedel... Ei ole hullu! Hakkame aga koos vabandusi leidma.

Mina usun, et asjad, sündmused ja inimesed tulevad su ellu täpselt siis, kui on õige aeg. Või natuke varem, et õigel ajal juba mugavalt kohal olla.

Mõni asi tuleb vahel ka valel põhjusel. Sest teistmoodi ei oska sa seda oma ellu tahta. Nii juhtus minuga tosin aastat tagasi, kui tekkis mõte liituda joogagrupiga. Kusjuures mind ei huvitanud tervis, puhtad mõtted ega õnnestav hingamine. Tahtsin hoopis, et mul oleks kindel põhjus, miks mul kord nädalas õhtu kinni on. Et ei ole ikka nii, et kui kell kukub, on auto ukse ees ja joonelt koju.

Ega inimene end harjumuspäratustest mõtetest liialt kaasa tõmmata lasegi. Näiteks pean juba mõnda aega võitlust Paul McKenna CD-plaadiga, millel meelas mehehääli keelitab kuulajat vähem sööma. Enesekaitseks jään ma poole plaadi pealt lihtsalt magama! Loodetavasti ühel päeval siiski murdun.

Niisiis, ärgem olgem enda vastu liiga karmid. Vahel meenutan üht ülikooliaegset sõpra, kes endale naist otsis. Kuna ta ise oli lühikest kasvu, polnud valik just suur. Järjekordse äraütlemise peale naeratas ta säravalt ja teatas: "Selline on minu saatuse. Täna puhkan, homme otsin uue tüdruku.

Võtan jälle hoogu ja ... jooksen vastu seinale. Küll ühel päeval läheb õnneks."

Niisiis alustame uuesti – ikka trenni ja juurviljadega. Ja mina panen taas plaadi mängima.



**KAJA PRÜGI**



## KÜÜSLAUK ka meie jumaluseks!

**Egiptlased ülendasid küüslaugu jumaluseks, sest uskusi, et see suurendab jõudu ja vastupidavust. Uskugem meiegi seda!**

Kui süüa suuremas koguses küüslauku, annab see rohkesti seleeni. Mõnel inimesel on raske küüslauku seedida, teine on selle suhtes allergiline, mis väljendub nahapunetuse või ärritusena.

- Küüslauku peetakse iverohuks. Meie kadunud dr Viilmaa soovitas õhtuti süüa küüslauguleiba, mis puhastab organismi jääkainetest.
- Küüslaugul on kõhugaase väljutav, seedimist soodustav ja toonust tõstev toime.
- Küüslauku saab kasutada krampide puhul, artriidi raviks, ussirohuna ja antiseptikuna.
- Küüslauk on hea valude leevendaja bronhiidi korral. Kui mu lapsed olid haiged, riputasin nende voodikese külge küüslauguküüntest valmistatud kee.
- Küüslauk annab abi ka podagra, kõrge vererõhu ja seedehäirete korral.
- Küüslauk sisaldab allitsiini, mis mõjub kasulikult südamele ja veresoontele. Kuid uuringute kohaselt tuleks vajaliku koguse saamiseks süüa 7–28 küüslauguküünt.

Kulinaarselt saab küüslauku kasutada nagu köögivilja, ent sagedamini pruugime seda maitseainena. Terve

küüslaugu või küüne magusus tuleb esile kuumutamise ja pannil või potis, eriti ahjus küpsetamisega. Mida peenemaks küüslauk hakkida, seda intensiivsem on maitse.

Roogade maitsestatamisel ärge unustage küüslauku lisada külmadesse (hapukoore-, majoneesi-, jogurti- jne) ning kuumadesse kastmetesse, suppidesse, hautistesse, liha- ja köögiviljatoitudele, vormiroogadele, vorstidele, marinaadidele, maitsevõile ja -õlile jne.

Väga hea suupiste saate, kui määrte purustatud küüslauku röstitud leivale või saiale, tilgutate peale veidi oliiviõli ning katate tomati- või paprikaviiludega. Eriti hõrgu maitse annab see, kui hõõrute salatikausi üle poolitatud küüslauguküünega.

Et kaaskondlastele mitte häirivalt mõjuda, soovitatakse küüslauku süüa õhtuti ning peale närvida kohviuue.

### Küüslaugu ahjus küpsetamine

Lõigake küüslaugusibula ülemine ots viiluna ära. Pakkige sibul fooliumisse, aga ärge täiesti kinni suruge.

Küpsetage eelsoojendatud ahjus 200° juures umbes 45–50 minutit, kuni saate iga küüne kesta seest kergesti välja pigistada. Parim võimalus on küpsetada küüslauku koos lihaga küpsetusvormis. Küpsetatud küüslauk on suurepärase prae lisand.

**ANNE KERSNA**

*Kehtna Majandus- ja Tehnoloogiakooli toitlustuse valdkonna juhtõpetaja*