

Sööme rukkileiba – terviseks!

Rukkil on lisaks toiteväärtusele hulk tervist tugevdavaid ja haigusi ennetavaid omadusi.

Tiina Nellis-Randi (pildil) arvab endast, et on loomult isetegija. “Konserveerin, hoidistan, keedan ja küpsetan. Seenemets on peaaegu maja taga, nii et lisaks omakasvatatule jõuavad lauale ja purki ka metsaannid.”



Seda kõike ei tee ta hakka-nüüd-poodi-minema mugavusest, vaid täie teadlikkusega: “Minu pojad on õrnas eas – 14 ja 7 – ning ma tahan pakkuda neile kõike tervislikku. Lapsepõlves kujuneb ju toitumisharjumus kogu eluks. Mulle on tähtis, et tean, mida mu pere sööb, mis selle toidu sees on.”

Nii nagu paljudele eesti naistele, tuli mõni aasta tagasi ka Tiinale leivaküpsetamise “vaim” peale. Esimene leib küpses liiga kõvaks, teine oli juba täitsa leiva moodi. Ja siis jõudis kätte aeg, kus leiba hakkas üle jääma. Omaküpsetatud leiba aga metsaloomadele viia ei raatsinud. Nii hakkas ta nuputama, milliseid toite seismajäänud leivast valmistada.

Huvist ja katsetustest kasvab tänavu kevadeks välja ülikooli bakalaureusetöö. Tähelepanuväärne on see, et Tallinna ülikoolis on kaitsitud ka juba magistritöö leivaküpsetamise teemal. Tiina lõputöö tähistab järgmist sammu: ühtaegu säästlikku eluviisi, teisalt tervislikku ja kasulikku toitu.

Harva saab bakalaureuse lõputöö kohta öelda, et see on maitsev ja tervislik, kuid selle teoreetilise osaga käib tööpoolest kaasas retseptivihik. “Otsisin kokku, mõtlesin välja, lisasin omalt poolt täiendusi,” räägib Tiina.