



## MAAPIRN

Maapirn on aedniku unistus: pistad mulda ja seal on ta igavesti, andes saaki. Seni kuni maapind pole külmunud, saab pidevalt mugulaid välja kaevata.

Mugulad sisaldavad palju inuliini, see on looduslik probiootiline kiud, mis seedetraktis ei lagune ja liigub jämesoolde. Inuliin on energiaallikas organismi kasulikele mikrofloorale, ta aitab omastada kaltsiumi ja magneesiumi. Kaltsium on luude ehitusmaterjal, seega saab maapirni süües leevendada luude hõrenemist vanemas eas. Inuliin on hea ka diabeetikutele, sest ta ei mõjuta oluliselt veresuhkru taset. Maapirnidest saab oivalist suppi ja püreed.

## SPINAT

Spinat sisaldab erakordselt palju vitamiine ja mineraalsooli: E-, K- ja C-vitamiini, karotiini, fosforit, kaltsiumi. Kõrge raua-, joodi- ja kaaliumisisalduse tõttu soodustab ta vereleomeelundite ja sisesekretoornäärmete tegevust. Spinatis on looduslikud fütotoitained zeaksantiin ja luteiin, mis on põhilised kollatähni ehk maakula degeneraerumise ärahoidjad. Viimane on peamine põhjus, miks vanemaealised kaotavad nägemise. Palju on foolhapet, mida nimetatakse ka anti-anemiliseks vitamiiniks.

Kuna spinatis leidub rohkesti oblikhapet, pole hea teda süüa korraka väga palju ja ka liiga sageli. Spinatitoidude lisage piima, sest piimas sisalduv kaltsium seob vaba oblikhapet ja muudab selle kahjutuks.

Spinat sobib hästi kokku looduslike söödavate rohttaimedega nagu kõrvenõges, naat jmt. Maitsestamiseks sobib ingver.

## TOMAT

Tomatites on palju C- ja E-vitamiini, beetakaroteeni ja väga väärtuslikku lükopeeni. Viimane annab tomatile punase värvi ja on hinnatud antioksüdant. Lükopeen pärsib paljude vähiliikide arengut (rinna-, käärsoole-, esnäärme-, kopsu-, pankrease- jne vähk), vähendab kuni kaks korda tõenäosust saada infarkt või insult, aitab ära hoida veresoonte lupjumist ja sellega kaasnevaid riske, sh kõrgvererõhktõbe, hoiab ära silma kollatähni taandarengu.

Lükopeen moodustub lõplikult vilja loomuliku küpsemise 11. päeval. Enamik poetomatitest on aianis korjatud rohelisena ja küpsevad edasi kunstlikult, nendes on lükopeeni vähe. Organism omastab lükopeeni paremini, kui tomatid on kuumtöödeldud. Samuti on vaja selle väärtusliku ühendi omastamiseks rasva. Lisage tomatile ja tomatitoidudele alati külmpressitud õli, avokaadot või pähkleid.

## KÜÜSLAUK

Küüslauk on ravim- ja toidutaime kuningas, ta aitab kõige puhul, alates nohust ja lõpetades pahaloomuliste kasvajatega.

Küüslaugus sisalduv alliin laguneb mugula peenestamisel spetsiifilise lõhnaga fütotsiidiks allitsiin, mis on väga tugeva bakteritsiidse toimega lenduv antibiooti-

kum. Küüslaugus on rohkelt C- ja B-grupi vitamiine, inuliini, orgaanilisi happeid, mikroelemente.

Küüslauk parandab üldist enesetunnet, tugevdab südant, korrastab vererõhku, parandab soolte tegevust (eriti lihatoitude söömisel). Allitsiin ja mikroelemendid stimuleerivad immuunsüsteemi tegevust ning mõjuvad hästi hormonaalsüsteemile, seetõttu on küüslaugul kasvajatevastane toime.

Kui veres on kõrge kolesteroolisisaldus, tuleks iga päev toorena süüa 2–3 küünt. Küüslaugu pidev söömine hoiab ära veresoonte lupjumise, soodustab põie-, neeru- ja sapikivide lagunemist, puhastab verd kahjulikest ainevahetusjääkidest.

## PUNAPEET

Punapeet oli vanade kreeklaste jaoks püha ravimtaim, mustlaste veretoonik, Ida-Euroopas leukeemiaravim. Peet on üks parimaid organismi puhastajaid ja immuunsüsteemi tugevdajaid. Kõrge antioksüdantide sisaldus hoiab eemal mitmesuguseid haigusi. Ta on oivaline kroonilise väsimuse peletaja, ergutab vereringet, soodustades vereloomet, puhastab verd. Raua ja loodusliku suhkru sisaldus tugevdab organismi, parandab mälu ja kontsentratsioonivõimet.

Peet sisaldab beetakarotiini (ainevahetuse käigus muutub A-vitamiiniks), B<sub>6</sub>- ja C-vitamiini, foolhapet, mangaani, kaltsiumi, magneesiumi, rauda, kaaliumi, fosforit.

Unustage marineeritud peedi poekonservid! Sööge teda keedetult, boršis, riivige toorelt salatisse.