

HEETK

**Veresuhkur –
kõigile oluline**

Õunapuud trimmi

**Väljõusaalid:
kuidas ja mida?**

**Et nahal oleks
hea ka meigituna**

**Avasta Setomaa
ja Värskä**

TOIT:

- Rikkalik
Ukraina köök
- Tervislikud
taimsed ampsud
- Vitamiinirikkad
magusroad



**Ingrid
Margus**

võtab uue rõõmuga vastu



Liitu Coop Lotoga

Coopi kliendikaardi omanikuna saad nüüd valida, **kas koguda oma ostudelt boonusena lotopileteid või boonusraha**. Vastava valiku saad teha veebilehel www.coop.ee/loto, e-posti teel aadressil klienditugi@coop.ee, helistades klienditoele telefonil 661 3014 või esitades sooviavalduse kaupluse kassas.

Oma valikut ei pea igakuiselt uuendama, kuid soovi korral saad seda igal ajal muuta eelnimetatud kanalite kaudu. Coop Loto auhinnad loositakse välja eelmisel kuul kogunenud lotopiletite vahel hiljemalt järgmise kuu 10. kuupäeval.

Iga kuu läheb loosi palju auhindu!

Peauhind Toyota RAV4 Hybrid

- Elektriratas Ampler
- Teler Samsung 55" Neo QLED
- Robottolmuimeja Roomba J7+
- iPhone 14 128 GB
- 3000 € väärtuses reisivautšer Reisiexspendit
- 2000 € väärtuses Alexela kinkekaart
- Coopi kinkekaardid
- Lisaks erinevaid tehnikaauhindu



Tutvu tingimustega ja osalemiseks pane end kirja: coop.ee/loto

70



Sisukord



- 5 Juhtkiri
- 6 Lugeja kirjutab
- 8 Ingrid Margus võtab uue röömuga vastu
- 12 Coop Pank
- 13 Uudised
- 14 Elujõuline keel, kultuur ja puhas loodus
- 17 Kohalikud Coopi ühised
- 18 Coop Eesti Keskühistu uus juht
Rainer Rohtla
- 20 Seto ülemsootska kodutalu
kuppelmaastikul



- 24 Kodu korda! Mõned nipid asjade
paigutamiseks
- 26 Õunapuud trimmi
- 28 Viis aiatööd, mida nüüd kindlasti ette võtta
- 30 Parim toit lemmikloomale
- 32 Tõhusad autopesunõksud
- 36 Välijõusaalid: kuidas ja mida?
- 37 Kuidas endale iga päev aega juurde saada
- 38 Puhtad maitsed
- 40 Et nahal oleks hea ka meigituna
- 46 Veresuhkur – kõigile ja kõigele oluline
- 48 Magus elu
- 50 Proovi järele!
- 52 Rikkalik Ukraina köök



- 56 Katame lihavõttelaua
- 60 Tervislikud taimsed ampsud
- 64 Kevadisel kirevad toidud
- 70 Vitamiinirikkad magusroad
- 76 Kevadekuulutaja Rosé
- 80 Veininaudingud
- 84 Alkohoolsed joogid
- 86 Ristsõna
- 87 Voolime, küpsetame, katsetame!
- 88 Hea klient: Inara Luigas





HETKEL SOODUSES

PÄHKLITE JA
PUUVILJADE SEGU



- ✓ Säilitusainetevaba
- ✓ Sobib taimetoitlastele
- ✓ Naturaalne proteiini allikas

6.03.2023–31.05.2023

**Ajakirjas näidatud
tooted on saadaval
järgmistes kauplustes:**

Laagri Maksimarket
Lasnamäe Maksimarket
Põlva Maksimarket
Pärnu Maksimarket
Rakvere Maksimarket
Paide Maksimarket
Sillamäe Maksimarket
Tartu Lõunakeskuse Maksimarket
Tartu Eedeni Maksimarket
Tartu Kvartali Maksimarket
Viljandi Maksimarket
Viljandi Männimäe Maksimarket
Võru Maksimarket
Narva Maksimarket
Jõhvi Maksimarket
Miiduranna Konsum
Raudalu Konsum
Jüri Konsum
Haapsalu Kaubamaja Konsum
Lembitu Konsum
Kivilinna Konsum
Ujula Konsum
Mõisavahe Konsum
Kvissentali Konsum

**Ja valikuliselt saadaval
ka järgmistes Konsumi
kauplustes:**

Türi, Akadeemia, Sõpruse, Linnamäe,
Aruküla, Kehra, Kuusalu, Loks, Raasiku,
Muraste, Pae, Tikste, Valga (Siili), Sindi,
Hiiu, Tormi, Käina, Uuemõisa,
Tammiste, Port Arturi Konsum.

Teostus: Delfi Meedia AS**Peatoimetaja:** Irmeli Karja**Projektijuht:** Jaanika Kivvit**Kujundaja:** Marju Viliberg**Väljaandja:** Coop Eesti Keskühistu

info@coop.ee, telefon 661 3014

Projekti meeskond:

Martin Miido, Kaili Kahl, Kaidi Nirgi

Reklaamimüük: kaidi.nirgi@coop.ee

www.coop.ee

**Esikaanefoto:** Anu Hammer**Trükk:** Kroonpress

Tere, kohalik!

Möödunud aasta pakkus meile kõigile hulganis-
ti väljakutseid, kuid kõigest hoolimata saame
aastale tagasi vaadata sirge seljaga. 2022.
aastal avas või rekonstrueeris Coop 18 kaup-
lust üle Eesti, sh avas neli uut Konsumit Sakus,

Kuressaares, Tartus ja Kanepis,
ühe uue Maksimarketi Viljan-
dis ning ühe uue Toidumaaailma
Kuressaares. Mitmed Coopi
piirkondlike ühistute juhid on
saanud kõrgeimad tunnustused
Eesti Vabariigi presidendilt või
kohalikult omavalitsuselt selle
eest, et nad on suure osa oma
elust pühendanud kohaliku elu
edendamisele. Kõige enam val-
mistab head meelt aga fakt, et
Coop on valitud neljandat aas-
tat järjest parimaks tööandjaks
kaubanduse valdkonnas.

Lisaks sellele, mis on kliendi-
le silmaga näha, toimub Coopis
pidev arendustöö tagatubades.
Kas tead, kes tellis kauplusesse

piimapaki, mille viimati kauplusest ostsid? Suure tõenäosusega
tegi seda Relex, meie uus ja tark automaattellimissüsteem. See
on mõeldud lihtsustama meie kauplusetöötajate igapäevatööd,
vähendab võimalikke eksimusi tellimustes ja annab töötajatele
võimaluse kasutada varem tellimisele kulunud aega teisteks olu-
listeks töödeks kaupluses. Mitme aasta eest alguse saanud ja hiljuti
võttis Relexi kasutusele juba 100. Coopi kauplus. Maagilise numb-
rini jõudsid möödunud aasta lõpus ka nutikassad, mida praegu-
seks saab kasutada samuti juba rohkem kui 100 Coopi kaupluses.
Teeme seda kõike selleks, et tagada parem kaupade saadavus
poodides ja luua veelgi mugavamad ostlemisvõimalused meie
klientidele.

Viimased kuus ja pool aastat on Coop oma klientidele välja loo-
sinud autosid ning veebruaris andsime üle juba 50. võiduauto. Mul
on hea meel teatada, et äsja jõudsid Eestisse järgmised 12 Toyota
RAV4 hübriid-linnamaasturit, mis tähendab, et plaanime Coop Lo-
toga jätkata veel vähemalt aasta. Aeg-ajalt ikka küsitakse, miks me
seda teeme. Kõige paremini vastavad sellele minu meelest Coopi
enda tunnuslaused:

Coop on teistmoodi, sest Coop on kohalik. Ühendab inimesi,
edendab elu ja annab omadele tagasi.

Kohtumiseni kohalikus poes!



Foto: Coop

Rainer Rohtla

Coop Eesti Keskühistu juhatuse esimees



Eelmise ajakirja tagasiside ankeedi võitjad

- Ankeedi 20-eurose kinkekaardi võitjad: **Mai Väljas, Ivo Perna, Regina Soobard**
- Ankeedi 30-eurose kinkekaardi võitjad: **Aliis Lääts, Annika Paavel**
- Ankeedi 50-eurose kinkekaardi võitja: **Piret Kind**

Palju õnne võitjatele ja aitäh kõigile vastajatele!

Minu piiritu tänu Teile ajakirja saatmise eest! Taas väga inspireerivad toidureseptid. Sain mõtte minna eeloleval suvel Võrtsjärve ja selle ümbrust avastama. Erinevate juustude tutvustamist võiks jätkata, sest neid on nii palju. Oskaks paremini osta.

Sirje, 73



Tiit Pruulist väga põnev lugemine. Leidsime Coopi veinivalikust ka imelised veinid. Aitäh!

Rene, 44

Hetk pakub meile kaasaga mõnusaid hetki pimedatel pikkadel öhtudel. Alati on head persoonilood ja avastamist väärivate kohtade tutvustused, kaunid kodud, uudised üle Eesti Coopi poodidest, lai toidureseptide valik ning koos sellega toidukaupade tutvustused.

Mai, 81

Hea sisu, palju tootetutvustusi, retsepte. Olen selle ajakirja retsepte järgi teinud juba piparkoogitaina pühadeks ja ilusa makramee küünlalaterna. Tahan siin veel öelda, et Coopi poed on väga hea paigutusega ja puhtad, meeldib ka see, et nendes müüakse lilli.

Juta, 71

Lugesin ajakirja esimest korda ning olen meeldivalt üllatunud, sest iga uus lehekülj oli justkui uus ajakiri. Väga põnev lugemine, millest ei puudunud head ja huvitavad retseptid.

Grethien, 24



Väga meeldib, et on seinast sein teemasid, millest kirjutate. Pereema lemmik osa olid erinevad retseptid, mida kokaraamatusse ka kirjutada, järele proovida. Samuti veinide kirjeldused, mis millise toiduga sobib jne. Meisterdamise õpetus oli ka väga vahva.

Aliis, 36

Tore on lugeda inspireerivaid ja positiivseid lugusid huvitavatest inimestest. Saada teada ja katsetada uusi retsepte ja nippe kodus toimetamiseks. Ilu- ja tervisenipid samuti kasulikud. Uute toodete reklaamid on head, kuidas muidu üldse tähele panna uusi tooteid nende vahel, mida igapäevaselt harjunud oled ostma. Loen alati ajakirja kaanest kaaneni läbi.

Liia, 44



Kõige rohkem meeldivad toidureseptid, aga ka toitude päritolu ja ajalugu (juustuartikkel on väga huvitav), majapidamisnipid, tervise- ja ilunipid, Hiina kultuur, käsitöö ja tootetutvustused. Loen ajakirja alati kaanest kaaneni läbi, soovin, et see ilmuks sagedamini. Oma kodukohas käingi poes ainult Coop Konsumis. Väga meeldib ajakirjas ka ristsõna.

Sirje, 52

HEA

MAITSE ON MEIE JAOKS LOODUS- SEADUS.



Seeberger 



Ingrid Margus

võtab uue
rõõmuga
vastu

„Mida rohkem erinevaid karaktereid mängin, seda enam inimesena kasvan.“ Näitleja Ingrid Margus (29) on üles astunud nii teatris, sarjades kui ka filmis. Hiljuti sai tuttavaks ka teletöoga.

TEKST: **Eve Kallaste**, FOTOD: **Anu Hammer**, MEIK: **Liis Hindriks**

Sinakashallis kitsa talje ja kaha-
ra seelikuosaga kleidis Ingrid
mõjub kohtudes esmalt häbe-
likult, siis leebelt-malbelt, ent
tähelepanelikumalt vaadates silman
temas tugevaima joonena hoopis sihi-
kindlust. Muidugi, näitleja ju – temas
peitubki kihte! Kui uurin, millest ta vii-
masel ajal unistanud on, saangi rahuli-
ku ja kindla vastuse. „Unistan erialasest
enesetäiendusest, et just erinevate rol-
lide kaudu kasvada. Võib-olla tulevikus
ka Eestist väljapoole murda.“

Ent ookeanitagused väljakutsed pea-
vad ootama, sest saabuvall kevadsuvel
hüppab näitleja erinevate karakterite
saabastesse koduses Eestis. „Plaanis on
lausa kolm projekti, millest esimene viib
mind Tartusse, minu kodulinna, teised
aga Tallinnasse, kus saan tegutseda nii
laval kui ka kaamera ees. Ei teagi, kui-
das see nüüd ajaliselt välja mängib, aga
see kõik töötab tulla väga huvitav,“ on
Ingrid põneva perioodi ootuses elevil. Ta
oskab hinnata, et on erialast tööd, sest
ette on tulnud ka teistsuguseid aegu.

Areneb mühinal

Viimasel ajal on Ingrid näitlemise kõrvalt
modellitööd teinud – erinevaid kampaa-
niaid, pildistamisi, reklaame. Modellina
on ta mõnes mõttes samuti rollis ja see
on Ingridi jaoks põnev. „Välismaised tun-
tud naisnäitlejad osalevad sageli erineva-
tes reklaamprojektides, kuid Eestis olen
tajunud, et teatriringkond ei pruugi alati
just hästi vaadata, kui näitleja ka model-
lina tegutseb.“ Võimalus ennast mõnes
uues ja veidi ootamatuski rollis proovile
panna paelub Ingridit aga vägagi, seetõ-
ttu võttis ta hiljuti rõõmuga vastu pakku-
mise juhtida nädalavahetuse hommiku-
saadet „Hooaeg“. Nüüd jõuavad Ingridi
edastatavad ilu-uudised igasse Eestimaa
kodusse. „Täiesti uus väljakutse, väga
teistmoodi! Ja ei ole nii, et ainult lähed
kohale ning vuristad enda teksti ette,
sugugi mitte – koos toimetajaga mõtle-
me igat saadet ette valmistades koos ka
teemad ja küsimused läbi.“

Ingrid tunneb, et areneb mühinal
– iga saate tegemisega õpib ta üha pa-
remini intervjuueeritavatega kontakti
leidma ja hoidma, loomaks kaamera
ees olemise mugavustunnet neile, kelle
jaoks on see esimene kord üldse. „Möö-
damannes seda teha ei saa, kui soovid, et

kaamera ees olevad inimesed tunneksid,
et kõik on hästi ja kõik läheb hästi. Minu
jaoks oli aga täielik ohhoo-hetk, kui sain
aru, et saatejuht peab saate ka kokku
panema. Vahepeal oli küll tunne, et seda
ei õpi mitte kunagi ära, ent tasapisi ja
hea monteerija käe all sain asja selgeks.
Iseenda tehtud saate kokkupanemine
õpetab väga hästi, mida kaamera ees
teha ja mida mitte, näen ju monteerides
kõiki enda vigu.“

Väike ebamugavus on hea

Hapralt olekule vaatamata on Ingrid
julge katsetaja ja kiire õppiija. Hobidki
on tal sellised, mis esialgu parajat ene-
seületust nõuavad. *Taiji*, ratsutamine ja
talisuplus on vaimse ning füüsilise pin-
gutuse alad. „Aga kui ei paneks ennast
natuke ebamugavasse olukorda, siis ju
ei kasvaks ka,“ tuleb Ingridilt lõbusalt.
„Neli aastat tagasi oli meil hästi vahva
pööripäeva naistering ja mõtlesime, et
võiks üheskoos mõne väljakutse ette
võtta. See talisuplus ongi minu jaoks
kõva eneseületus, olen ju loodud sellise-
na, kes töötab päikesepatareide peal ja
vajab tegutsemiseks sooja – talisuplus
on täiesti vastupidine asi.“

Kui ei paneks ennast natuke ebamugavasse olukorda, siis ju ei kasvaks ka.

Väiksenäis käis Lõuna-Eestist pärit
Ingrid Tartu kandis ratsalaagrites, nüüd
mõtles, et proovib uuesti. Naine tun-
nistab, et see mõjub vaimsele heaolule
väga hästi. „Ratsutamine ja ka lihtsalt
hobustega koosolemine on tõepoolest
teraapiline. Loom on ju kogu enda ole-
musega kohal, teda ei lollita ka sellega,
et teed aga rõõmsa näo pähe – tema
saab kohe aru, mis värk on, looma eest
enda sees toimuvat juba ei varja. Meie
(*Ingridi elukaaslane on kunstnik Martin
Saar – toim*) varjupaigast võetud kassiga
on samamoodi. Eks loomadega on mui-
dugi nii ka, et igapäev on oma iseloom
ja kõikidega ei klappigi.“ Märgin, et see
kehtib ju ka inimeste puhul. „Jah, tõesti.
Mulle tundub, et suudan küll suhelda
ja läbi saada kõigiga, aga vaid väheste
inimeste puhul tunnen, et nad on „minu

inimesed“ – mõnega haakub maailma-
vaade ikka rohkem. Seega ongi nii, et
naudin küll suhtlemist, aga sõpru pole
mul palju.“

Oskab läbi saada ja partnerlust luua
on Ingridi töös äärmiselt vajalik. Nai-
ne teab, et mingit pirtsutajat ei saa
temast küll kunagi, ei inimeste ega
rollide osas. Rollidest on tema jaoks
kõige põnevam mängida selliseid, kus
tegelase karakter on naise enda loomu-
sest võimalikult erinev. „Näiteks „Ju-
dith“ pidin alguses olema Juudith rollis
ja Henessi (*Henessi Schmidt – toim*)
Susanna omas. Olime juba üksjagu
proove teinud, kui lavastaja Aare Toik-
ka ütles, et hmm, vahetame ära. Meie,
et mis mõttes? Olime ju oma rollidega
rahul. Aga see Susanna oli oma veidi
trashy oleku, mustade juuste ja pikkade
kettidega ülipõnev. Muidugi pidin selle
Andrus Kiviräha loodud tegelaskuju
rolliga maadlema, aga see oli endale
väga arendav – see oli üldse üks põnev
ja väljakutsuv periood. Mida rohkem
erinevaid karaktereid mängin, seda
enam inimesena kasvan.“

Ingrid on tänulik võimaluse eest läbi
nii paljude inimeste pilgu elu vaadata.
„Siiski ei võta negatiivsete tegelaste
maailma mõistmine ära minu kriitilist
meelt – ma küll saan aru, miks mõni ne-
gatiivne karakter midagi teeb, aga ma ei
hakka teda õigustama. Elus ja päris-
inimestega on samamoodi. Sa võid küll
mõista, aga alati ei saa õigustada.“

Õpib läbi elu

Äsja sai Ingrid sisse Tallinna Ülikooli
BFMi saatejuhtide ja toimetajate kursu-
sele. „Esimesed tunnid on juba toimu-
nud ja meil on seal väga tore – on näit-
lejaid, saatejuhte, ajakirjanikke ... kirju
ja põnev seltskond! Ühtlasi saan pildi
ette, kuidas saateid toodetakse.“ Ingrid
naudib, et õppimine on nüüd, kui ta on
inimesena juba küpsem, hoopis teistsu-
gune. „See on mõnusam, see on rohkem
enda jaoks ja tunnen, et tahan palju
rohkem panustada.“

Ingridil on vedanud – kõik, mida ta
on aastate jooksul omandanud, on kok-
kuvõttes näitlejatöös kasuks tulnud.
Filosoofiaõpingutes osalemine on toonud
tarkuse ennast rollis paremini tajuda ja
kümme aastat võistlustantsuga tegele-
mist andis vastupidavuse ning oma keha



tunnetamise oskuse. „Tantsides peab ju kõik väga kerge ja sujuv välja nägema, liugled, naeratus näol. Minust ei ole näha, kui palju mingi õnnestumine eel-tööd on nõudnud või kui väsinud olen. Ma ei virise ega kurda, pean pikad päevad hästi vastu nii teatris, filmis kui ka teles.“

2018. aastal lõpetas Ingrid lavaka, oli suve ja sügise Eestis ning talvel läks New Yorki. „Jah, eriti polnudki seda võimalust, et saaks siin teatrinäitlejana kohe jalad maha. Mängisin enne Eestist lahkumist vaid suvelavastuses „Praegu pole aeg armastamiseks“. Olin teinud endaga salaja sellise kokkuleppe, et kui saan pärast kooli kohe ühe lavastuse teha, siis annan endale võimaluse New Yorki edasi õppima minna. Kuidagi läkski nii, et see lavastus ennast mulle ilmutas. Usun, et välismaal peab ikka vähemalt korra õppimise või tööga ära käima, et näha maailma laiemalt. Näitlemiskooli ja õppemetoodikaid on väga palju ja erinevaid ning mängu ilu ongi selles, et leida endale need, mis sobivad.“

Sa võid küll mõista, aga alati ei saa õigustada.

Kui aga võrrelda, siis missugune on kooliskäimine ja õppimine Eestis ja missugune New Yorgis? „See on ikka päris erinev. Isegi õppeainete väliselt. Mina õppisin New Yorgis Lee Strasberg Theater and Film Institute’is ja olin väga üllatunud, kui õppejõud küsis, kas ta tohib mind puudutada. Teatriõppes oleme siin Eestis väga füüsilised ja seal oli see distantsi hoidmine minu jaoks, kes ma olen lavaka ajal isegi Jüri Naela juhtimisel füüsilist teatrit teinud, üllatav.“ Ameerikas õpiti peamiselt enda alateadvusega tegelemist, minevikust oluliste märkide otsimist ja nende esile toomist. „Arenesin seal koolis palju tänu kokkupuutele üle maailma kokku tulnud andekate inimestega – tõi ju igaüks endaga mingi teema kaasa.“ Ühe päris enda inimese leidis Ingrid sealt ka. „Kohe, kui klassiuksest sisse astusin, teadsin, et selle Argentina näitlejaga jäängi suhtlema.“

Näitlemise ilu ja valu

Samamoodi nagu enda inimesed, tunneb Ingrid ära ka enda projektid. „Õeldakse küll, et karjääri alguses peaks kõik vastu võtma, aga mina arvan, et päris kõike ikka ei pea. Mõnikord ei sobi mulle mingi lavastus, mõnikord ei sobi mina lavastajale. Ega ma ju ei tea, miks see äraütlemine tuli, kas otsivad nad teistsugust tüpaaži või on põhjuseks mingi täiesti suvaline asi, näiteks pikkus.“

Muidugi õpetatakse näitlejatele, et seda ei-d, mis mõnikord rollile kandideerides tuleb, ei tasu väga isiklikult võtta, aga kui millestki ihaldatust ilma jääda, on tunne ikka sant. „Eks sa ju proovid neutraalselt reageerida, aga kui tegemist on asjaga, mida oleks

väga-väga tahtnud, läheb see ilmajäämine ikka korda küll. Ühtepidi peab näitleja olema tundlik ja haavatav, teisalt peab olema paks nahk. Õnneks vanusega kasvab ka kriitikataluvus. Olen ennast tundma õppinud, tean juba paremini, kes ma olen, mida teen, milles hea olen. Ja milles ma hea ei ole.“

Ehkki praegu on Ingridil uusi asju ridamisi ootel, on tal teravalt meeles, kuidas on olla ilma erialase tööta. Olles juba lavakooli ajal erinevates telesarjades osalemisega näitlejana tuntust kogunud ja New Yorgis õppinud, on justkui loomulik eeldada, et Ameerikast Eestisse saabudes tuleb pakkumisi murdu. Aga seda ei juhtunud. „Kui Ameerikast kõikide oma uute oskustega tagasi tulid, ise indu täis, selgus, et ega keegi ei hakkagi mulle kohe tööd pakkuma. Mõtlesin, et kuidas nii, olen ju lavaka ära lõpetanud, ennast täiendanud ja ei saagi erialal töötada? Jube nõme tunne oli. Ma ei osanud ennast tol ajal ei Ameerikas ega Eestis üldse müüa. Keegi üldse ei teadnudki, et ma pakkumisi ootan ja kõik minu õhulossid kukkusid kokku. Mõne kuuga tuli siiski minusse julgus ise näitlemisega seotud inimestega ühendust võtta, öelda, et olen olemas. See etapp õpetas, et elus ongi vahepeal perioode, millest tuleb ennast läbi vedada.“

Loovnimeste tööelus ongi ebamäärasust üksjagu rohkem kui teistel. Ja kui tulevadki rasked hetked või kui ei oska otsustada, on sõbrad, lähedased ja elukaaslane Ingridile toeks. „Eks see on muidugi vastastikune – kui üks on kukkumas, hoiab teine teda püsti. Head lähisuhted on need, mis teevad kõige õnnelikumaks.“



Kuidas hakkama saada intresside tõusuga ja kuidas sellest kasu lõigata?

Euroopa Keskpanga baasintresside tõusu nähakse sageli negatiivsena, sest see toob kaasa euribori tõusu, millega on seotud enamik laenude ja liisingu kuumakseid. Ent keskpanga kehtestatud intressimäärad mõjutavad ka kommertspankade kõiki teisi intressimäärasid ja sellest on võimalus võita ka tarbijatel endil.



Foto: Shutterstock

Kuni möödunud aasta alguseni soosisid madalad intressimäärad rahaturul tarbijaid ehk laenuvõtjaid, sest laenu- raha oli soodne ja näiteks ostetav kinnisvara kallines protsentuaalselt rohkem kui tagasimakstava laenu intress. Samal ajal pidid säästjad ehk hoiustajad oma raha hoidmise eest nii mõneski suuremas pangas maksta lisatasu ehk negatiivset intressi. Möödunud aasta suvel alanud baasintresside järjepideva tõusuga on mängulaud ümber pöördunud. Nüüd võidavad intresside tõusust need, kes on tublid kogujad olnud. Näiteks Coop Pank maksab oma klientidele pikemate tähtaegadega hoiuste eest 2,5% intressi aastas. Valvas tasub aga olla neil, kes tasuvad kallinenud laenumakseid.

Kuidas euribori laenumakset mõjutab?

Kõik kodulaenu tagasimaksed koosnevad kahest osast: intressist ja laenu põhiosast. Pikemaks perioodiks võetud kinnisvara tagatisel laenud, näiteks kodulaen või hüpoteeklaen, on tavaliselt seotud muutuva baasintressiga, milleks on enamasti kuue kuu euribori. Kui kuue kuu euribori määr

muutub, muutub ka lepinguline intressimäär. Näiteks kui kuue kuu euribor on 3% ja fikseeritud panga riskimarginaal 1,9%, tuleb laenujäägilt intressi maksta kokku 4,9% aastas.

Igas euriboriga seotud laenulepingus on euribori muutumise kuupäev erinev, sest see sõltub sellest, millal laenuleping on sõlmitud. Pangad kuvavad kõiki olulisi lepingulisi andmeid internetipangas. Coop Panga laenukliendid leiavad need, valides oma internetipanga menüüst „Minu pank“ ning „Laenud ja liisingud“.

Muutunud suurusega kuumakset tuleb hakata tasuma euribori muutumise kuupäevale järgneval esimesel maksepäeval. Näiteks kui järgmine lepingujärgne baasintressimäär muutuse kuupäev on 20. veebruar, siis esimene uue suurusega kuumakse tuleb tasuda 20. märtsil. Kui laenu tasuja sissetulekud ei laeku samale pangakontole, millelt makstakse kodulaenu makseid, tasuks nüüd eriti hoolsalt jälgida, millal intressimäär laenulepingus muutub, ja veenduda, et kontol oleks piisavalt raha ka suurenenud laenumaksete teenindamiseks.

Üldine seaduspära on see, et iga tõusnud euribori protsendi kohta tõuseb

100 000 euro suuruse kodulaenu kuumakse umbes 50 eurot.

Kui suurenenud laenumaksete tasumisega on raskused juba ette näha, tuleks esimesel võimalusel pangaga ühendust võtta. Näiteks võib igakuisele maksekoormusele leevendust tuua põhiosamaksetega graafiku muutmine annuiteetgraafikuks ja pangaga on võimalik läbi rääkida ka laenu põhiosa maksepuhkus või täismaksepuhkus. Leevendust maksekoormusele võib tuua ka laenutähtaja pikendamine või teatud olukordades kodu vahetamine soodsama vastu.

Kas kodu ostmiseks on hea aeg?

Majanduse jahtumise faasis küsitakse sageli, millal on mõistlik kodu ostmine edasi lükata. Sellist nõu on keeruline anda ja üldiselt levib arvamus, et enda võimalustele ning vajadustele vastava kodu soetamiseks on alati hea aeg. Kui uue kodu omafinantseeringu jaoks napib vaba raha ja ei ole võimalik kasutada ka lisatagatist, saab omafinantseeringut vähendada näiteks erinevate KredExi käenduste abil ning maapiirkondades ka Maaelu Edendamise Sihtasutuse (MES) kaaslaenu abil.



Foto:COOP

Kanepi Coop Konsum avas ukсед

Detsembri keskel avas ukсед Coop Põlva ridadesse kuuluv uus Kanepi Konsum, mille ehitustöid planeeriti paar aastakümnet.

- Kui pikka aega ei olnud kauplusele sobilikku asukohta, siis nüüd paikneb uus Kanepi Konsum vanast kauplusehoonest mõnisada meetrit eemal.

Kaasaegses ja üle 777 ruutmeetri suurusel pinnal laiavas Konsumis on klientidel rohkelt ruumi ostelda senisest laiema valiku kaupade hulgast ning ostude eest saab mugavalt tasuda nutikassas. Kaupluse parklas on ruumi kokku 28 sõidukile ja laadimiskoht elektriautole. Elektrienergia arveid aitavad väiksema-tena hoida kaupluse katusel asuvad päikesepaneelid.

Tere tulemast külastama vastvalminud Kanepi Coop Konsumit!

Võru Keslinna Konsum sai aasta lõpus uue ilme

Pärast kahekuust renoveerimisperiodi avas Võru Tarbijate Ühistu kaupluste hulka kuuluv kaasaegne Võru Keslinna Konsum detsembris 2022 taas ukсед.

- Rekordkiirusel ehitati juurde külmladu ning kaupluse külmasüsteemid ja külmikud vahetati uute vastu. Uue sisustuse ja kaasaegse riulite lahendusega sai kaupluse müügisaal värske ilme. Kohalike rõõmuks telliti kauplusesse uued pagarikoja seadmed ja olemasolev meeskond täienes kahe pagari võrra. Küllastajad saavad nüüd sisseoste teha puldiga nutikassade abil või uuenenud kassades harjumuspärasel viisil.

Coop Eesti Keskühistu sai uue juhi

1. veebruaril alustas Coop Eesti Keskühistu juhatuse esimehena tööd Rainer Rohtla, kes juhtis eelmise aasta keskaigani Baltikumi üht suurimat laologistika- ja transpordiettevõtet Via 3L gruppi ning varem kulleretevõtet DPD Eesti.

- Rainer Rohtla sõnul on tööle asumine Coop Eesti Keskühistu juhina põnev väljakutse ja tegemist on väga vastutusrikka ametikohaga. „Coopiga liitumisel sai määravaks just see, et Coop on Eesti turul ainulaadne ja meie missioon olla kohalik, edendada Eesti elu ning anda kogukondadele tagasi on Eesti jätkusuutliku ja ühtlase arengu jaoks väga vajalik,“ sõnas Rohtla.

Coop on ihaldusväärseim tööandja juba neljandat aastat

- Alanud aasta tõi taas rõõmu, sest Coop valiti neljandat aastat järjest CV-Online Estonia TOP tööandja uuringu kohaselt Eesti ihaldusväärseimaks tööandjaks kaubandussektoris. Oleme rõõmsad tunnustuse üle ja tänulikud oma töötajatele, kes aitavad Coopil kujundada silmapaistvat töökeskkonda ja kokkuhoidvaid meeskondi. Auhinda käisid vastu võtmas Laagri Maksimarket juhataja Erži Kämärä ning kaupluse tööpere ja Coop Eesti Keskühistu personalidirektor Kerstin Jaani.



Coop andis üle 50. võiduauto

- Coop andis veebruaris üle juba 50. võiduauto, mis on Coop Loto igakuiseks peaaahinnaks. Kui aastatel 2016–2020 loosis Coop Säästukaardi autoloosi raames välja 14 Volkswagen Golfi, 12 Volkswagen Passatit ja 12 Toyota RAV4, siis 2022. aasta veebruarist käivitatud Coop Loto igakuises auhinnafondis on esimese aastaga üle antud 12 Toyota RAV4 hübriidmaasturit, lisaks hulk väiksemaid auhindu, mida on olnud kokku üle 300. Coop Loto jätkub ka tänavu, selle auhinnafondi ja reeglitega saab tutvuda ning loosimänguga liituda lehel coop.ee/loto.





Elujõuline keel, kultuur ja *puhas loodus*

Setomaal on kõik samamoodi nagu mujal Eestis, ent siiski täiesti teisiti. Setomaal kuuleb arhailise keele kõla, seal nauditakse põnevaid traditsioonidega seotud sündmusi ja erilist toidukultuuri. Setomaale minek sätitakse tihti just mõnele pidupäevale: Seto Kuningriigi päev, Seto Leelo päevad, kirikupühad või kirmask ehk simman. Kahtlemata väärrib imetlemist ka Setomaa ilus loodus.

FOTOD: Shutterstock

2017. aastal haldusreformi käigus Mikitamäe, Meremäe ja Väraska valla ning Misso valla Luhamaa nurga liitmisel moodustatud Setomaa vald asub Võru maakonnas ning piirneb põhjast ja läänest Räpina, Rõuge ja Võru vallaga. Idast piirneb Setomaa vald Venemaaga, mis on ühtlasi Eesti ja Euroopa Liidu idapiiriks. Setomaa vallas on üks alevik – Väraska – ja 156 küla, mil-

lest suurimad on Mikitamäe, Meremäe ning Obinitsa.

Setomaa ala on peaaegu kogu ajaloo vältel kuulunud eri Vene riikide koosseisu. Sellest tulenevalt on setod õigeusklik rahvas, kellele on väga tähtsal kohal kirikud, tsässonad ehk õigeusu külakabelid ja kirikupühad. Setodel on oma laulutraditsioon – seto leelo, mis erineb tugevasti eestlaste regilaulust ja mis on kantud ka

UNESCO vaimse pärandi nimekirja. Ka setode toidukultuur on peaaegu sama mis Eestis, kuid siiski teistmoodi, seda kas valmistamisviisilt, koostisosade kombineerimiselt või serveeringult. Setomaa on kogu aeg olnud piiripealne ala. Setode etniline ja lingvistiline rühm asustab Kagu-Eesti ja Loode-Venemaa ala ning nende kultuur ja kirik arenes välja seguna ida- ja läänepoolsetest

kultuuridest. Piiriala staatus on andnud võimaluse säilitada oma keel, elustiil, toit ja rahvarõivad. Just seetõttu on siin kujunenud üks omamoodi rahvakild, kes pole ei see ega too, ehk teisisõnu – setod.

Setode rikkalik kultuur ja kombed

Seto kultuur on aastatuhandete vältel olnud suuline kultuur, mille põhi-väärtused anti edasi lauldes. Setosid tuntaksegi eelkõige nende erilise laulutraditsiooni – seto leelo – poolest, mis on enam kui tuhat aastat vana. Seda iseloomustab kindel reeglistik, kus samas hinnatakse ka improvisatsiooni. Samuti on setode puhul tegu tantsurahvaga: peaaegu igas külas on mõni tsura ehk noormees, kes peo pilliga – tavaliselt karmoškaga – käima tõmbab. Seto tantsud on hoogsad ja emotsionaalsed, nagu setod isegi.

Kiriklikke pühi pidades järgivad setod n-õ vana kalendrit. Enamikku tähtpäevi peetakse eestlastest 13 päeva hiljem. Õigeusklikel setodel on umbes 60 kirikupüha, lisaks sellele muud suur-üritused. Mitmeid pühi peetakse paralleelselt ka Eesti kalendri järgi. Setode aastaring algab jaanuari keskpaigast. 14. jaanuaril tervitavad setod üksteist sellise sooviga: *hääd vanna vahtsõt aastakka* (head vana uut aastat).

Setomaal kasutatakse ja tänini au sees olev riietus paistab eestlastele kaugelt silma. Rõivaid kantakse uhkusega igal suuremal pidupäeval, samuti arvukatel esinemistel. Seto rahvarõiva põhi-värvid on valge ja punane. Punane on eluvärv, mis kaitseb kurja ja haiguste eest. Seto rahvarõivad valmistatakse algusest lõpuni käsitööna, mistõttu on need eriti väärtuslikud ja muidugi ka kallid. Seto naise rahvarõiva eriline osa



on uhke hõbehtekomplekt. Õeldakse, et seto naist on enne kuulda kui näha, sest kõlised hõbehted teevad üsna kõlavat häält.

Omanäoline on ka ka Seto taluarhitektuur, mida iseloomustavad eelkõige kompaktsus ja korrapärasus, samuti lihtsus ja funktsionaalsus. Kõige enam eristub Seto talu kindla ja suletud põhiplaani poolest – hooned paiknevad kindlal viisil ümber moro ehk õue. Selliseid talusid nimetatakse kindlustaludeks.

Setomaal kohtuvad vana ja uus: pühaserätti võib näha tihtipeale kaasaegse naise põlvedel, kes tunneb selles ära punase lõnga maagilise jõu. Seto kombed, kultuur ja tavad peegelduvad kaasaegse Eesti kultuuris ja disainis rohkem, kui arvata võiks. Sõitke ja vaadake piirkonna väekaid paiku, jalutage kaasikutes, käige uhketel pidudel ning olge igal

sammul valmis ootamatuks äratundmisrõõmuks.

Silmailust ja eneseharimisest aktiivse tegevuseni

Oma väikest pindala arvestades on Setomaa loodus vägagi mitmekesine. Luhamaa ja Meremäe vaheline mäginemaastik, eriti Luhamaa nulgas Tserebi küla kandis, mis sobib hästi rattamatka sihtkohaks. Palju võimalusi pakub Piusa jõgi, Setomaa Emajõgi: veerohkel ajal saab jõel veematku teha, veevaesel ajal aga matkata jõeäärsetel matkaradadel. Setomaa suurim kaitseala ehk Mustoja maastikukaitseala pakub oma erinevate matkaradadega samuti arvukalt võimalusi looduses liikumiseks. Värska kandis on hulganisti tähistatud terviseradu, mis talvel muutuvad valgustatud suusara-





Retseptid

Suvine külmsupp ehk suullim

Obinitsa muuseumitarõ õuel asuva kohviku menüü sai inspiratsiooni peakoka lapsepõlvemaitsetest vanaema juurest Tääglava küllast, kus külmsupp oli suviti tihti laual.

- 4 dl keefirit
- 100 g värsket kurki
- 100 g tomatit
- 60 g hapukurki (kõige paremad on ise tehtud soolakurgid)
- 100 g redist
- 100 g keedetud kartulit
- 1 keedetud muna
- 1 küüslauguküüs või küüslaugupipart
- 1 spl oliiviõli
- 1,5 tl soola
- 0,5 tl suhkrut
- maitsestamiseks tilli, peterselli, rohelist sibulat, jahvatatud musta pipart

Soovi korral koori kurk ja lõika see pikkadeks peenikesteks ribadeks. Tükelda tomat, hapukurk, redis, kartulid ja munad ning pane kõik suurde kaussi. Maitsesta küüslaugu või küüslaugupipraga, soola ja suhkruga. Seejärel vala segu kergelt üle oliiviõliga. Sega ja pane umbes 30 minutiks külma maitsestuma. Siis lisa till, petersell ja roheline sibul. Vala juurde keefir ja sega kogu supp läbi. Vajaduse korral maitsesta veel soola või suhkruga. Kaunistaja ja serveeri külmal.

dadeks. Nii Kisejärve, Pullijärve kui ka Örsava järve matkarajad sobivad kas põgusamaks ajaveetmiseks või sisukamaks avastamiseks.

Suvised laevareisid on suurepärase viis Setomaa looduse ja Euroopa Liidu piiriäärsete vaadete nautimiseks. Laev Maar'a mahutab kuni 100 inimest, istuda saab nii laevas sees kui ka väljas tekil. Sama laev ootab suvel reisirajad Värska sanatooriumi rannas, et võtta ette 1,5 tundi kestev ringreis Värska lahel või Lämmijärvel.

Ei maksa aga arvata, et Setomaa talviti huvitavaid tegevusi ei pakuks. Nagu öeldakse, on talvisel Setomaal eriline, ahjukuumuse ja ahjupudru hõng. Mitmes mõttes saab just talvel Setomaal kõige soojema vastuvõtu. Samuti säilitavad kõik matka- ja terviserajad oma võlu sõltumata aastaajast ning talverõõme saab muu hulgas nautida Värska külustuskeskuse Reegi maja looduslikul uisuväljakul. Värska veekeskus on aasta läbi ideaalne lõõgastuskoht igas eas külastajale. Tegu on Värska kuurortpiirkonnas asuva Eesti ainsa veepargiga, kus on osaliselt kasutusel otse maapõuest tulev looduslik mineraalvesi.

Setomaa rikkus avaldub muu hulgas ka muuseumites, millest iga päev on külalastele avatud Värska külustuskeskuse Reegi maja, Värska talumuuseum, Saatse muuseum ja Obinitsa muuseum. Näiteks Obinitsa muuseumis saab tutvuda Setomaa omapärase kultuuri ja ajaloo- ga, osaleda erinevates õpitubades ning üritustel. Muuseumitunnis on võimalik saada ka põhjalikum sissevaade mõnda seto kultuuri valdkonda. Kõige aktiivsem on Setomaa muuseumites suvehooaeg, mil on avatud erinevad hooajanäitused,

korraldatakse teemapäevi ja iloodaguid ehk leelokoori kontserte. Setomaa muuseumid peavad oluliseks neid mõtteid kanda ja järeltulevatele põlvvedele edasi anda.

Seto süük ja köök

Seto toidukultuur on kujunenud kooskõlas ümbritseva looduse ja kliimaga. Näiteks söödi suvel ja sügisel enam värsket kraami ning piimatoite. Seto toidukultuuri määrab eelkõige looduse ringkäik ja naabrite – eestlaste ja slaavlaste – mõju. Toidud on justkui tuttavad, aga siiski teistmoodi. Tuttavad maitsetud on kombineeritud ootamatuga, näiteks kala lihaga. Kala on Setomaal säilitatud kuivatatult ja varasemal ajal oligi peamine säilitusviis kuivatamine: kuivatati seeni, marju, puuvilju ning kala, aga ka näiteks kohupiima ja sõira. Olulisel kohal setode toidulaul on olnud ka seemed. Teine Seto köögi eripära seisneb toiduvalmistusviisides. Toitu on tehtud suures ahjus, mida ei köetud kunagi niisama, vaid alati pandi midagi ahju hauduma või küpsema. Ahjus tehti putru, liharoogi, suppi, kartuleid, pirukaid, leiba ja saia.

Setod peavad siiani lugu puhta- maitsestest toidust. Siinsele köögile on iseloomulik, et puhta tooraine maitse ja tekstuur on valmistoidus alati tunda. Tooraine pärineb oma aiast ja põllult, kohalikust metsast ning järvest.

Tänapäeval on kõige tuntum seto söök sõir, laagerdamata kohupiimajuust, mis ehib Setomaal iga pidulauda. Sõira puhul on tegu traditsioonilise laagerdamata kohupiimajuustuga, mida tuntakse enne- kõike ajaloolisel Võrumaal ja Setomaal. Toote koostisained on piim, kohupiim, munad, või, köömned ja sool ning järe- ltootlus võib hõlmata ka küpsetamist.

Ristiusust tulenevalt on suur tähtsus olnud paastutoitudel ja lihatoite on traditsioonilises Seto köögis hoopis vähem kui eestlastel. Palju on söödud seeni ja kala, samuti piimatoite. Jookidest on tuntuim hansa, kodus pruulitud kange rukkiviin, aga Setomaal valmistatakse mitmel pool ka väga head koduõlut. Viimasel ajal on lisandunud hulk veinimeistreid.

Allikad: puhkaeestis.ee, setomaa.kovtp.ee, visitsetomaa.ee, rahvakultuur.ee, setokyyk.ee

Kohalikud Coopi ühistud

Kaheksateistkümnest Coopi ühistust kaks tegutsevad Setomaa ja Väraska piirkonnas – Põlva Tarbijate Ühistu ning Võru Tarbijate Ühistu. Alates 2015. aasta lõpust võib nende kahe ühistu kaupluste ustel, mida kokku on 45, kohata ka nimesid Coop Põlva ja Coop Võru, kuna siis võtsid meie piirkondlikud ühistud kasutusele ühise kaubamärgi Coop, mis tuleb ingliskeelsest väljendist *cooperative* ehk tõlgituna ühistu. Nii on Coopi kaubamärgi endale saanud nii kohalikud väikepoed, Konsumid kui ka Maksimarketid.

Kogukondliku majanduse esindajatena on nende kahe Coopi ühistu suurimaks panuseks Kagu-Eesti piirkonnas olnud kohalike väikeste kaupluste hoidmine, arendamine, uute rajamine. Lisaks toidukaupluse tagamisele kuulub ühistulise tegevuse hulka ka mitmete igapäevaeluks oluliste teenuste võimaldamine kauplustes sees ja nende ümber, näiteks pangateenused, lillekauplused, apteegid, pakiautomaadid jmt. Kuna viimase kolme kümnendi jooksul on paljud inimesed ja tökohad kolinud suurematesse keskustesse, mis on mõjutanud tugevalt ka väikepoodide toimetulekut, siis tarbijauhistute eesmärk on olnud ja on ka edaspidi hoida kaupluseid oma piirkonnas inimestele võimalikult lähedal kõikjal, kus kogukonnad jätkuvalt elavad ning teenust vajavad, nii ka Setomaa ja Väraska piirkonnas.

Lisaks kaupluste hoidmisele ja arenda-



Foto: Aigar Nagel

misele on Coopi ühistutel oma tegutsemispiirkonnas sageli ka kohaliku elu toetaja roll, sest kuuluvad ju ühistud kohalikele inimestele endile ning kaupluste teenitud kasum suunatakse nii ehk naa tagasi kas kohaliku kaubandusvõrgu arengusse või sealse piirkonna oluliste spordi- ja kultuurisündmuste toetamiseks.

Coop Võru on oma piirkonnas öla alla pannud paljudele erinevatele kohalikele ettevõtmistele ja projektidele. Kõige südamelähedasemaks on ühistu jaoks kahtlemata Võrumaa lasteaedade koolieelikute projekt „TUNNEN, TEAN, OSKAN“, mille kaudu jagatakse igal aastal kohaliku piirkonnapolitseainiku abil kooliteed alustavatele Võrumaa lastele ohutut liiklemist puudutavaid teadmisi. 2020. aastal on Võru ühistu saanud lastesõbraliku tegutsemise eest

Võru linnalt koguni lastesõbraliku ettevõtete tiitli. Ühistu toetab ka paljusid kultuuri-, spordi- ja haridussündmuseid, näiteks maailma suurimat aerutamismaratonit Võhandu Maraton, kohaliku võrkpalliklubi, suviti rannavollet, talviti ja kevaditi Võrumaa karika- ja meistrivõistluseid ning Coop Võru nimelist võrkpalli rahvaliigat.

Coop Põlva toetavate projektide nimekiri on pikk, alustades spordist ning lõpetades kultuurisündmuste, kohalike kogukondlike algatuste ja heategevusprojektidega. Spordi vallas on ühistu suurimateks koostööpartneriteks Põlva Käsipalliklubi, Põlva Jalgpalliklubi Lootos ja Tammeka jalgpallikool, Põlva Orienteerumisklubi Kobras, maadlusklubi Lapiti, võrkpalliklubi Volly, Kagu Motoklubi ning motosportlased Andero Lusbo ja Kaarel Tilk. Spordisõpradele on äsja lõppenud talvel kindlasti suurt rõõmu pakkunud suusaorienteerumise EMilt kolm kuldmedalit koju toonud Daisy Kudre-Schnyder, kes kuulub samuti Coop Põlva toetatavasse Väraska Orienteerumisklubisse Peko. Meie Põlva kolleegid on lisaks öla alla pannud Pardirallile, millega toetatakse Vähihaigete Laste Vanemate Liitu, ja toetanud paljusid väiksemaid kogukonna jaoks olulisi ettevõtmisi, näiteks MTÜsid, külaseltse, õpilaste ettevõtmisi, noortekeskusi, lasteaedu, pensionäride klubisid, Kaitseliidu Põlva malevat, Noori Kotkaid ning Kodutütreid.

Tegelikkuses on teisiigi häid projekte ja ettevõtmisi, millele kohalikud Coopi ühistud on oma kodukandis öla alla pannud ning mis vääriskid siin esiletõstmist, kuid aegamööda saame neist teinekord pikemalt kirjutada.

Foto: Doris Kudre



EMV SPRINT & SPRINDITEADE
PÕLVA 2022



Coop Eesti Keskühistu uus juht: olen ise pärit väikesest asulast ja tean, kui oluline on kohalik kauplus

1. veebruaril asus Coop Eesti Keskühistu juhina tööle Rainer Rohtla, kes kirjeldab end kui lihtsat Eesti inimest, kuid kelle kogemuste pagasist leiab ameteid ja töid veekorraldajast kuni Baltikumi-ülese logistikaettevõtte juhtimiseni. Uurisime uult juhatuse esimehelt, mis tõi ta Coopi ja mis muutuseid klientidena võime lähiaastatel oodata.



Miks otsustasid kandideerida Coop Eesti Keskühistu juhatuse esimehe kohale?

Lapsepõlves oli minu kodupoeks Jüris asuv Konsum. Kuigi tol ajal kandis Coop veel ETK nime, võin siiski öelda, et Coop on minu jaoks nagu ammune tuttav, kelle tegemistel olen ikka huviga silma peal hoidnud. Ma olen viimase 20 aasta jooksul töötanud väga erinevatel ja põnevatel ametitel, kuid Coopil on midagi, mida ükski teine ettevõtte pakkuda ei saa – eesmärk, mis põhineb missioonil, mitte kasumi teenimisel. Eesmärk olla igal pool kohalik, anda kogukonnale tagasi ja edendada kohalikku elu – tänapäevases

majanduskeskkonnas kohtab selliseid eesmärke harva. Kui nägin, et Coop otsib keskühistule uut juhti, oli see minu jaoks äratundmine, et tahan oma aega ja energiat selle organisatsiooni tegemistesse panustada. Teadmine, et meie töö viljad ei lähe kellegi isiklikuks hüvanguks, vaid investeeritakse tagasi kogukondadesse – see saigi kandideerimisel otsustavaks.

Millised on esmamuljed uues ametis?

Senine kogemus on olnud äärmiselt huvitav, sest kui tavaliselt juhitakse organisatsioone ülevalt alla, siis Coopis see nii ei ole. Siin on kõik 18 piirkondlikku tarbijaühistut oma kauplustega iseseisvad äriühingud ja otsuseid võetakse vastu

konsensuslikult. Keskühistu roll on pakuda neile ühistutele tuge, olgu selleks siis uute tehnoloogiliste lahenduste väljatöötamine, logistika korraldamine, ühise turunduse planeerimine vmt. Kuigi see erineb täielikult traditsioonilisest ärimudelitest ja Eestis sellega üleliia kursis ei olda, on ühistuline vorm mujal maailmas väga populaarne. Näiteks Soomes kuulub üle poole leibkondadest mõnda tarbijaühistusse ja oma igapäevane toit ostetakse põhimõtteliselt koduühistu kauplusest, et raha jääks kogukonda. Säärane kogukondlik majandusmodel ehk KOGUMA on populaarne ka mujal maailmas, näiteks Itaalias, Ühendkuningriigis, Norras, Šveitsis ja teistes riikides. Kogu see ühistuline

kaubandusvorm oli mulle varem küll teada, kuid ei osanud arvata, et sellel maailmas nii suur ja oluline roll on. Ka meie majas näen, et inimeste motivatsioonis mängib suurt rolli just Coop'i ühistuline vorm ja missioon.

Coop Eesti Keskühistu nõukogu esimees Väino Sassi on öelnud, et olete tulevikku vaatav juht. Millised muutused võivad Coop'i kliente lähiaastatel oodata?

Lähtudes megatrendidest, siis kahtlemata ei pääse me üle ega ümber uute tehnoloogiate kasutuselevõtmisest, seda nii nendes töölükudes, mis on kliendile nähtavad, kui ka nendes protsessides, mis toimuvad taustal. Mõlemal juhul muutub kliendi ostukogemus kiiremaks, mugavamaks ja personaalsemaks, olgu see siis kaupa valides, isiklikke soodustusi saades, kaupade ostu fikseerides, nende eest tasudes ja samuti otsustades, mida teha boonuspunktidega, kas kasutada tulevikus allahindluseks või konverteerida need Coop Loto piletiteks.

Üks pikaajaline, kuid jätkuvalt oluline tegevus on ka kauplustevõrgustiku arendamine. Igal aastal valmib või saab uue energiatõhusa kuue 10–20 Coop'i kauplust. Veelgi olulisem, et need kauplused asuvad enamasti suurlinnast väljaspool ja nad on piirkonna keskusteks, kus lisaks toidupoele avatakse ka muid vajalikke teenuseid, nagu apteek, lillepood, pank, pakiautomaat vms. Sama oluline lisaks toidupoedidele on ka Coop Ehituskeskused, mis eraldiseisvalt või koos Konsumitega paljudes Eesti piirkondades vajalikud ehituskaubad tarbijatele kätte toovad. Ise maapoisina mäletan väga hästi, mida tähendab väikeses asulas elades „korra linnas käia“, mistõttu mõistan, kui oluline on kohalik jalutuskäigu kaugusel asuv kauplus ja selle juurde kuuluvad teenused. Siin tuleb välja ka üks Coop'i suurimaid eripärasid – tavaliselt on toiduketid juhitud kuskilt kaugelt suurlinnast või üldsegi teisest riigist, meie Coop'i 18 piirkondlikku ühistut juhitakse aga siin Eestis väiksemates asulates kohapeal. See annab meile teadmise, mida konkurentidel ei ole – kohalik vaade, sest kõik, mis suurlinnades võib tunduda elementaarne, ei pruugi kehtida väiksemates kohtades. Ühe poe sulge-

mine suurlinnas viib kliendid vaid 100 meetri kaugusele teisele poole teed, kuid väikeasulas tähendaks see inimestele kümnete kilomeetrite pikkust teekonda.

Kui jutt juba kaupluste avamisele läks, kas Coop'il on plaanis Tallinnas rohkem kaupluseid avada?

Tallinn on oluline, kuna siin elab kolmandik Eesti inimestest ja koos lähiasulatega koguni pool rahvastikust. See on ka põhjus, miks siin on nii palju konkurente oma kauplused avanud. Suurest rahvahulgast hoolimata on geograafiliselt see maa-ala suhteliselt väike ja meie piirkondlikud ühistud peavad laiene-misplaane tehes eelkõige silmas ühistu kodukandi inimeste vajadusi. Olen kindel, et meie Harjumaal tegutsev Coop'i ühistu, kellel on pealinna lähiumbruses väga tugev kaupluste võrgustik, hoiab silmad lahti ka võimalikel arengutel Tallinnas sees. Oleme selgelt öelnud, et Coop on kohalik ja Coop on kohalik ka Tallinnas ning teistes linnades, seega soovime loomulikult kõikjale rohkem panustada ja oma klientidele lähemal olla.

Kas ja millised muudatused on plaanis Coop'i sortimendiga?

Toidukaubanduses on sortiment pidevas muutumises ja kaupmehena on meil võimalik valida, millele rohkem rõhku panna. Ma ise olen üles kasvanud talus, kus olid kõikvõimalikud loomad ja heinateo eest ei pääsenud ka keegi ehk et kodus kasvatatud toit on mulle juba lapsepõlvest olnud südamelähedane. Mulle väga meeldib, et Coop'il on selge rõhk kodumaisel toidul ja meil on suurim eestimaise toidu valik. Samuti müüme me kõige rohkem Eesti toitu, rohkem kui miljonit euro eest iga päev. Mõelge, milline panus see on Eesti toidutööstusesse ja nendega seotud töökohtadesse. Eesti veis sööb ju Eesti talumehe kasvatatud teravilja, mille on sinna transportinud kohalik autojuht, kõik nad maksavad Eestis makse ja tagatipuks on kohalik toit ka värskem ning väiksema keskkonnajalajäljega. Olen seda varemgi öelnud, et kõige lihtsam viis toetada Eesti majandust on eelistada Eesti toitu. Seega vastuseks küsimusele – Coop'i sortiment muutub tulevikus veelgi kodumaisemaks ja järjest rohkem leiab Coop'i kauplustest ka kohalike väiketootjate toodangut.

Coop Saaremaa juht Kalle Koov pälvis presidendi teenetemärgi

Tänavu on Coop'il taas põhjust rõõmu ja uhkust tunda, sest president Alar Karis tunnustas Valgetähe IV klassi teenetemärgiga

Saaremaa Tarbijate Ühistu juhatuse esimeest **Kalle Koovi**, kes panustab aktiivselt kohaliku kogukonna ja piirkondliku ettevõtluse arendamisesse.

President Alar Karis tunnustas vabariigi aastapäeva eel riikliku teenetemärgiga 167 inimest, kes oma töö ja tegevusega on aidanud muuta Eestit turvalisemaks, hoolivamaks ja paremaks paigaks.



Foto: Arno Mikkor

Coop Järva juht Tõnu Uibopuu pälvis Järvamaa kõrgeima tunnustuse

SA Järvamaa nõukogu otsustas, et tänavu pälvis maakonna kõrgeima tunnustuse, Järvamaa vapimärgi, meie Järva Tarbijate Ühistu juhatuse

esimees **Tõnu Uibopuu**. Järvamaa vapimärk antakse isikule Järva maakonnale osutatud eriliste teenete ja väljapaistvate saavutuste tunnustamiseks. Varem on Tõnu Uibopuu saanud mitmeid tunnustusi, sh president Lennart Merilt ja president Kersti Kaljulaidilt. 2014. aastal omistati Tõnu Uibopuule ka Paide linna aukodaniku tiitel.



Foto: arakogu



Seto ülemsootska kodutalu

kuppelmaastikul

Kui veel mõned aastad tagasi käis Anželika Gomozova oma perekonnale kuuluvas talus vahelduva eduga ja töö hoidis teda peamiselt pealinnas, siis nüüd on asjaolud muutunud mitmes mõttes. Tallinna satub ta pigem harva ja Seto ülemsootska amet on silmaringi avardav kogemus – ta annab endast parima, et seda tiitlit väärikalt kanda ning oma kandi elu edendada.

TEKST: Irmeli Karja FOTOD: Tiina Männe, Anna Tamm

Orus paiknev ülemsootska talu asub vaid 500 meetri kaugusel Eesti-Vene piiripunktist, 15-hektariline tiikidega piktitud maaliline kuppelmaastik pakub võrratuid vaateid. Siin on tehtud ja tehakse veel palju tööd, unistus on talu ise toimima saada, majutuse pakkumine on kõige südamelähedasem. Praegu võtavad suure osa ajast just ülemsootska tegemised – aastas tuleb teha üle paarisaja visiidi Eestis ja välismaalgi.

Kuidas sa linnast maale sattusid?

Tegelikult on see viiendat põlve meie pere talu, minu ema ja onu on seda hoidnud, kui mina olen eemal. Ses mõt-

tes oleme siin kogu aeg olnud, askeldanud, remontinud, kujundanud, ümber teinud jne. Mida kõike maal on vaja teha, seda teeme. Kogu selle toimetamise juures on muidugi kõige tähtsam leida ka aega iseendale, see aitab jõudu koguda.

Pealinnas tegelesin toitlustuse pakkumisega ja edasi-tagasi on sõidetud juba üle kümne aasta. Uue suuna tõi koroon, mis mind üsna paikselt tegi. See oli kolm aastat tagasi, kui pakkisin kohvri ja tee talukoju kujuneksi teekonnaks päris koju. Asjaajamist jagub muidugi igal pool, üsna sageli viivad autorattad mind pealinna või mujale.

Hakkasin mõtlema, mida maal teha,

et ära elada, ja võtsingi käsile talu lõpliku taastamise, aga eks sellega läheb aega. Pangad ju ääremaale väga vahendeid ei jaga. Praegu kirjutan projekte ja minu tööks on ka turismi edendamine kogu Lõuna-Eestis.

Maaelu on väga võimalik ja reaalne, minu puhul on veel oluline, et saab teha kaugtööd. Et kaugtööd saaks sujuvalt ja mõnusalt teha, siis on peamine asi internet ning erinevad ettevõtlusvormid.

Räägi maja hingeelust lähemalt.

Peamine on see, et maal oleks kõik mugavused, kuid seejuures ei kaoks talu soojus. Kui rääkida ehitamisest, siis uus maja on vana juurde – õigemini



külge – ehitatud oma metsa materjalist. Osa metsa pidin ka maha võtma, sest 150-aastaseid puid murdis torm.

Palgid kasutasime ära, nendega toime-
tasid kohalikud palkmajaehitajad. Puit,
kivi, savikrohv, liiv, kruus, sammal. Need
on palkmaja ehitamisel märksõnad.
Sammal on väljaspool palkide pool soo-
justuseks, seespool on kasutatud takku.

Minu soov oli alguses ehitada vana
maja kõrvale uus, aga kuna see oleks
läinud väga palju kallimaks, siis tekkis
idee ehitada uus maja vana külge. See
ongi ehk ehitamisel kõige keerukam koht
olnud, nüüd tuleb jälgida vajumist ja va-
jadusel ühenduskohti kruvidest timmida.
Visuaalselt on uus ja vana ka erinevad,

aga see on asjade loomulik kulgemine.
Praegu on valmis 250 ruutmeetrit, kokku
peaks tulema 350.

Keerukas oli ka dreanaž, mille peale
ma ise ei osanud mõeldagi. Mul oli õn-
neks hea ehitaja, kes sellele tähelepanu
juhtis. Vana majaosa maakivist keldris-
se tuli sageli vesi. Maja ümber kaevati
kraav, pandi toru, peale killustik ja see
süsteem juhib nüüd vee majast eemale.

Erilist viimistlust pole ma kasuta-
nud, vaid hoian looduslikku joont, mis
sobib talumaja juurde. Siit leiab natu-
raalse palgi, mis on viimistletud linaõli-
ga, ja palkide vahel on takk. Palgid on
vähemalt 35-sentimeetrise läbimõõduga
ja sooja peab kenasti. Väga tähtis on siin

mainida, et külmasillad said väga hästi
ära tehtud, see oli kallis, aga väga oluli-
ne investeering. Oma osa on külmal ajal
ka suurel graniidist lesoga kaminahjul,
mis kogub kütmisel 6–7 tundi hoogu,
aga siis on ka järgmised 24 tundi soe.
Sageli kasutan ahjutulud ära ja sobival
hetkel pistan toidu sinna küpsema.
Kaminale tuleb värske lubikrohvikiht
peale siis, kui suuremad tolmutamised
ka teisel korral tehtud.

Vannitoas on veidi ka savikrohvi. Mu-
gavusest lähtudes on majas ka elektri-
küte, aga üldiselt olen selle läbi mõelnud
nii, et seda kasutada vaid äärmisel juhul
– maja peab hakkama saama energiafir-
madest sõltumatult. Puumajas peab ole-



Anzelika mahetalu veiseribi hansamarinaadis

Ribi võib marineerida või lihtsalt jämesoola ja oliiviõliga kokku määrida. Veiseribi tahab pikaajalist madalal kuumusel küpsemist. Ribi küpsetatakse alati pigem sütel (gaasigrilli kuumus on liige kõrge). Kuumus on paras, kui suudad kätt 7 sekundit grilli kohal hoida. Alguses aseta ribi, kondi pool all, grillile 40 minutiks, seejärel keera ribi teistpidi ja küpseta veel, kuni liha on valmis. Võid arvestada, et kokku peaks ribi olema kondiga allpool 2/3 ajast.

Ribi juurde sobib hästi peterselli-küüslaugukaste

- 125 ml oliiviõli
- 50 g hansat
- 2 tl sidrunimahla
- 75 ml värsket hakitud peterselli või koriandrit
- 1 küüslauguküüs
- 2 väiksemat sibulat, hakkida peeneks
- 1 tl hakitud basiilikut, tüümiani või punet (või ka nende kolme segu)
- soola ja pipart maitse järgi

Sega koostisosad kaussi kokku ja lase enne serveerimist 2 tundi jahedas seista.



ma oma küte, et tormi ja tuulega saaks ikka söögi tehtud ning tuba oleks soe.

Kust on pärit sisustusesemed? On siin uut ka või on kõik vana?

Kõik on ikkagi vana, esemed pärinevad erinevatest kohtadest Eesti eri nurkadest. Tammepuust kapid on Viljandi-maalt, terrassi peal on tammepuidust laudad, kangasteljed on emalt, paljud esemed on sõpradelt-tuttavatelt. Need on saanud uue hingamise kas lihvimise või värvimisega. Aknapõsed ja uksepüüdad on kõik jälle enda metsa puidust tehtud, sõprade abiga lihvitud jne. Kõik on ise tehtud või mitmendal ringil, välja arvatud vannitoakapp, mille tõin pealinnast.

Mis on kõige südamelähedasemad või olulisema tähtsusega asjad su kodus?

Raamatud. Need pole lihtsalt raamatud, vaid olen kogunud vanu Seto-temalisi raamatuid, lugusid inimestest. Neid raamatuid on väga vähe veel alles.

Rahvariided ja hõbehted. Viimaseid olen kahjuks pidanud ise kokku ostma, sest vanaema hõbehted varastati osaliselt ära, osa eest oli vaja tal sõda üle elada. Hõbehted on need, mis tahan oma lastele edasi pärandada.

Mis sind maal hoiab?

Juured, see on ikka põhiline. Keegi pole ju mulle öelnud, et pean siin elama ja tegutsema. See on minu enda soov ja loodus on lihtsalt niivõrd inspireeriv ning võimalus teha paindlikult tööd kodukontoris, terrassil ... Kuulates kõrvale linnulaulu, looduse hääli. Mulle meeldib see vaikus siin. Teen tööd, toon puid, kütan sauna, käin vannis või istun niisama ja puhkan – kogu aeg on hea olla, sest keskkond soosib. Ka talumaja renoveerimisel ja ühe uue osa ehitamisel läheb mulle korda just looduslikkus ja jätkusuutlikkus, mugavus ning maalähedus. Lastel on ka hea maal kasvada, kasvatab nad nägema elu looduslähedasemalt ja näitab, kuidas eluring käib.

coop

Valitud palad

Supreme

Ostes Coop Supreme
sarja kalatooteid
võid võita
Villeroy & Boch'i
24-osalise
söögiriistade
komplekti
Arthur

Loosiratas
keerleb **10-le**
õnnelikule
võitjale



Loosis osalemiseks **osta vähemalt 1 Coop Supreme kalatoode**
ja registreeri ostul **Coopi kliendikaart**.
Kampaania periood **01.03.-31.03.2023** ja reeglid coop.ee/loos





Kodu korda!

Mõned nipid asjade paigutamiseks

Asju on meil kõigil natuke liiga palju, ilmselt nõustuks sellega igaüks. Samas ei tea kunagi, millal miskit vaja võib minna – taolise mõtteviisi on vanem generatsioon meile emapiimaga kaasa andnud. Kui aga asjad juba jalgu hakkavad jääma, tasub need kodus mõistlikult ära paigutada. Vaatame üle mõned lihtsad nipid, kuidas kodu paremini organiseerida.

TOIMETAS: Taavet Kase FOTOD: Shutterstock, erakogu

Tee korralik inventuur

Kõigepealt tuleks asjade organiseerimist alustada korralikust inventuurist. Kindlasti leiab igaüks enda kodust palju kraami, mida ta tegelikult mitte kunagi ei kasuta. Ka tulevikus mitte. Mida vähem asju, seda kergem on neid ka paigutada. Korralikust inventuurist võib igapäeva-

praktikas palju abi olla. Vajalikud asjad leiad niimoodi kiiremini üles ja suurema tõenäosusega jääb ära ka topelt ostmine – asi, mida sul tingimata osta on vaja, võib kuskil kapihämärustes juba olemas olla.

Parim viis kasutute asjade sorteerimiseks on korraga üks tuba ette võtta ja see põhjalikult läbi käia. Kõike, mis

suure puhastuse käigus välja tuleb, on võimalik utiliseerida. Korralikumad asjad saab ka maha müüa või heategevusse annetada.

Mõttele vertikaalselt

Ära ei maksa unustada ruumi, mis paikneb lae all või põrandale lähedal. Selline

Anita Karma, sisearhitekt

Kuidas leida kodus nutikalt ruumi juurde nii, et see sisekujunduslikku esteetikat ei rikuks?

Valida funktsionaalne mööbel, näiteks voodi, mille all on panipaik; söögilaud, millel on kitsad sahtlid; tumbad, kus sees saab asju hoiustada.

Paigutada seinale minimalistlikud seinakapid, mis on seinaga samas toonis. Nii saab sinna sisse mitmeid asju paigutada, aga visuaalselt jääb ruum puhas ega muutu oluliselt väiksemaks. Vabalt võib kasutada seinakapil peegeluksi, tänu millele ruum muutub avaramaks.

Kas väikeste lastega peredel on seis nii-öelda lootusetu – asjad vedelevad alati laiali? Milliseid nõuandeid nendele anda?

Usun, et koristamisest on võimalik luua üks tore mäng. Tuleb olla loominguuline, järjepidev ja julgelt katsetada. Kindlasti on mõistlik varuda mänguasjadele erinevaid karpe või kaste, kuhu on lihtne ka väiksemal lapsel asju paigutada.

Samas võib vabalt taaskasutada kodus olevaid kingakarpe või pappkaste ja need üheskoos lastega üle värvida või katta dekoratiivse paberiga, et nad sobituksid interjööri ja mänguga.



ruumikasutus osutub äärmiselt nutikaks just siis, kui kodus valitseb ruumipuudus. Lae alla on näiteks äärmiselt lihtne paigutada lisariiul, kus saab hoiustada asju, mida iga päev tarvis pole.

Igapäevast kasutust võikski siinkohal silmas pida. Kui mõelda vertikaalsele ruumikasutusele, siis optimaalseim ala paiknebki inimese põlve kõrgusest näo kõrguseni – sealt saab kerge vaevaga asjad käsitsi kätte. Sellisesse ruumi tasubki paigutada asjad, mis iga päev rohkem kasutust leiavad. Näiteks kõige kasutatavamad jalanõud võiks paikneda põlvkõrgusel jalatsiriiulil, ülejäänud kingakarbid saab paigutada lae all asuvale riiulile. Samamoodi saab läheneda ka erinevatel aastaegadel kantavale rõivakraamile.

Raskemini ligipääsetav ruum on veel näiteks trepi-, voodi- või diivanialune. Kõrgematele riiulitele ligipääsemiseks võiks kodus

olla väike kindel kolmnurkredel, mida saab mugavalt kokku voltida ja näiteks ukse taga hoiustada.

Pane kõigele sildid peale

Sildistatud ja korralikult organiseeritud asjad loovad kodus hoopis puhtama atmosfääri. Kindlasti kasutavad paljud sildistamist juba toidukraami hoiustamisel, samas saab asju paremini organiseerida ka kõige muu puhul – olgu need lapsepõlvest pärit mälestusesemed, laste mänguasjad vms. Niimoodi saavad vajadusel sinu kodus orienteeruda ka külalised.

Toidukraami sildistamisel tasub meelde tuletada ka vana tõde: kõik, mis sügavkülma rändab, saab peale ka kuupäeva. Nii ei lähe toit raisku ja perenaistel on parem ettekujutus õhtusööki korraldamisest.

Allikas: thespruce.com

Leia poest



Wenko vaakumkott rõivaste pakkimiseks
135*90 cm **6,99**



Wenko vaakumkott L ülerõivastele
105*70 cm **7,99**



Wenko vaakumkott XL ülerõivastele 145*70 cm
9,99



Wenko läbipaistev kaitsekott riidele
100*60 cm
2,59



Wenko läbipaistev kaitsekott riidele
150*60 cm
3,49



Sauber plastist riidepuud 10 tk **3,59**



Sauber riidepuu puidust naturaalne 3tk **4,49**



Wenko Deep Black voodipesu panipaik **4,99**



Dünya hoiukorv 20*30*14 cm **2,39**



Dünya hoiukorv 12,5*30*17,5 cm **1,89**



Fred läbipaistev korv 25*17*10 cm **1,19**



Fred läbipaistev korv 30*20*11 cm **1,29**



Infinity plastist kast kaanega 4,5 l **3,99**



Lotta kast 12 l 35*24*20 cm **5,59** hall, roosa, sinine

Infinity plastist kast kaanega 11 l **5,99**

Puu võra
hindamine

Õunapuud trimmi

Saabuv kevad tõstab jälle fookusesse viljapuude lõikamise. Miks seda teha tuleb, millal ja kuidas, selgitab Maakodu tegevtoimetaja Eva Luigas.

FOTOD: Shutterstock

Viljapuude hoolduslõikuse eesmärk on luua neile paraja kõrgusega ja tasakaalustatud võra. Viljapuid kasvatatakse eelkõige saagi pärast ja liiga kõrge võraga puudelt on selle kättesaamisega tükk tegemist. Niisamuti on hoolduslõikusi mugavam teha, kui puud on mõistlikuma kasvukõrgusega. Teiseks on viljapuud aias ka päris arvestatavad ilupuud ja teadlikult kujundatud tasakaalus võra on lihtsalt kenam vaadata.

Talvisel ajal, kui temperatuur on püsivalt miinuses, puid ei lõigata, sest nad ei suuda siis lõikehaavu kinni kasvatada. Ka hilissügisel ei soovitata võrasid kujundada, kuna taimed peaksid siis tegelema

pigem enda talvitumiseks valmistumisega, selmet energiat lõikehaavade kinni kasvatamisele kulutada. Neil põhjustel tuleks lõikustööks pigem valida kevadsuvine periood.

Viljapuude hoolduslõikust on aednikul mugavam teha kevadel. Siis on võra kuju hästi näha ja lõikustöö ei räsi lehti-viljalgeid.

Kevadise lõikuse, mida tehakse kuni pungade puhkemiseni, miinuseks on hili- sem rohke vesivõsude teke. Neid asutakse siis ära lõikama järgmisel kevadel ja see omakorda utsitab puud taas uusi võsusi kasvatama. Nii tekib tunne, et iga-aastasel suuremat sorti lõikustööl polekski nagu otsa ega äärt.



Pikk tüügas

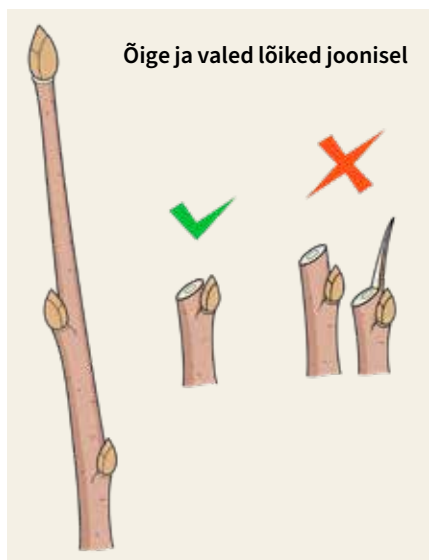


Oksakrae kohalt lõikamine

Seevastu suvisel hoolduslõikusel, ajavahemikul jaanipäevast kuni septembrini, vesivõsudid peaaegu ei teki. Aga siis on kogemusteta aiainimesel keeruline lõigata, kuna selget pilti võra kujust on raske näha.

Selle tööga järje peale saamiseks võiks tegutseda nii: esimene suurem lõikus teha kevadel. Teist korda tasuks puu üle käia varasüvel, kui vesivõsud pole jõudnud puituda. Siis piisab, kui need järsu liigutusega maha tõmmata. Kes kordki selle soovitusel järgi tegutsenud, näeb järgmisel kevadel, et tema viljapuud ei olegi n-õ metsa kasvanud. Kuna puude võrad on siis piisavalt õhulised, piisab nende vormis hoidmiseks edaspidi vaid suvisest tagasihoidlikumast kääritööst.

Viljapuude hoolduslõikust on keeruline mingi joonise või foto abil õpetada, sest puude võrad ei ühti kunagi pildil näidatuga. Seepärast tasuks lõikust sooritades juhendada sellest põhimõttest: tasakaalus võral peaks olema üks tüvi ja võrdsetl võra perimeetrit katvad, võrast väljapoole suunduvad külgoxjad. Ükskõik kust kandist võra vaadelda, ühtki suuremat silma riivavat tühimikku ega risti kasvavat oksa võras ei ole.



Õige ja vale lõiked joonisel

Lõikama asudes valmista kõigepealt ette lõikeriistad. Need tuleb puhastada, õlitada ja vajadusel ka teritada.

Vaja läheb:

- vaheliti lõiketeradega väiksemaid oksakääre peenemate okste lõikamiseks;
- ülekandemehhanismiga oksakääre jämedamate okste lõikamiseks;
- oksasaagi okste jaoks, mis jäävad kääridele liialt jämedaiks;
- teravat nuga lõigete viimistlemiseks;
- redelit.

Hea teada! Haavapeitsi või vaha, kui lõigatakse välja vaid peenemaid oksa, lõikekohtadele määrada pole vaja. Kui lõige on tehtud õigesti oksakrae pealt ja mingit tühimikku pole jäetud ega oksakraed vigastatud, suudab puu selle haava ise kinni kasvatada.

Lõikamistöõ võta ette selles järjekorras:

1. Eemalda kõik kuivad, haigustunnustega ja vigastatud oksad. Vajadusel lõika viga saanud oks tagasi kuni võrast väljapoole suunduva pungani.
2. Lõika võrast välja kõik sissepoole, omavahel risti, liialt ligistikku ja üks-teise vastu hõõrduvad oksad. Lõikamisel jälgi, et võrasse ei tekiks liiga suurt tühimikku. Vajadusel lõika oksa jälle võrast väljapoole suunduva pungani.
3. Lõika ära otse üles suunduvad, eelmisel aastal kasvanud vesivõsud, millest pole mõtet lõikamise abil uusi külgoxsi kujundada.

Selleks tööks tasub alati aega võtta ja aeg-ajalt võra igast ilmakaarest takserida. Need, kel teadmisi napib, võiksid käia mõnel koolitusel või kutsuda kohale spetsialisti ja temaga koos võra kujundamist proovida ning lõikamise põhimõtted endale ka praktikas selgeks õppida.

Leia poest

Rostaing Maxfeel
aiatöökindad **5,99**
nr 7/8 erinevad värvid,
nr 9/10 hallid



Hard Work Pippy laste
töökindad **1,89**
nr 3, 4, 5



Hard Work Rico laste
töökindad **1,89**
nr 3, 4, 5



Hard Work Camix
töökindad **2,59**
nr 7, 8, 9, 10, 11



Compo Bio
feromoonpüünis
2 tk **14,49**
õuna- ja
ploomimähkurile



Compo Bio
feromoonpüünis
kirsipuudele 3 tk
11,49



Compo Bio
liimvöö 5 m
9,79



Compo puuvaha
tuubis 385 g
8,59

Schultz Berries
Food kastmisväetis
marjapõsastele ja
viljapuudele 350 g
8,99



Arbokol Magic
haavamastiks
viljapuule 250 g
5,25



Florafix roheline
puusidumistraat
1 cm*10 m **2,89**



Fiskars Solid P121 vaheliti
teradega
oksakäärid **9,99**



Fiskars Solid M P321 vaheliti
teradega
oksakäärid **13,75**



Fiskars PowerGear M L74
lõikur **50,15**



Fiskars Solid HS21
hekikäärid
20,50



Fiskars Plus SW68
aiaasaag **21,50**



Viis aiatööd, mida nüüd kindlasti ette võtta

Õige aeg on juba märtsis kevadiste aiatöödega pihta hakata. Palmipuu OÜ annab häid nõuandeid, mis tööd kindlasti ette võtta, et suvine aiahooldus oleks lihtsam.

FOTOD: Anni Õnneleid

Kevad on ilus aeg – päike hakkab iga päevaga ühe kõrgemalt käima, linnud laulavad ja veed vulisevad. Õhus on kevade lõhna. Metsas tärkavad sinililled ja aias esimesed lumikellukesed. Kui see aeg on käes, siis igal aiaomanikul hakkavad „näpud sügelema“ ja soovitakse õue toimetama minna. Millised tööd on aga need kõige olulisemad, mis tuleb juba märtsis ette võtta?

1. Lõika viljapuid

Viljapuude lõikus on kõige olulisem tegu kevadel. Viljapuid peab kindlasti enne pungade puhkemist lõikama ja haav ei tohi liiga suur olla. Parim aeg lõikamiseks on pärast suuri külmasid, kui keskmine õhutemperatuur on ligi 0 kraadi. Ära lõika



liiga palju tagasi, sest siis tuleb palju vesivõsusid. Kui õunapuu on juba vana ja käestlastud, siis jäta tagasilõikus kuni kolme aasta peale.

2. Puhasta kasvuhoone

Kasvuhoone on tänuväärne majake, kus kasvatada kõike head-paremat: tomatid, kurgid, paprikad, maitsetaimed jne. Selleks et taimed hästi kasvaks ja saaki kannaks, tuleb ka puhtuse

eest hoolt kanda. Seepärast peaks kevadel ette võtma suurpuhastuse, kui see on jäänud sügisel tegemata. Ära peaks pesema kogu seintele ja lagedele kogunenud mustuse. Selleks on hea kasutada rohelise seebi lahust ja pehmet harja. Pärast kuivamist on oluline ka desinfitseerida.

3. Riisu ära kogu sodi

Kolmandaks soovitab Palmipuu riisuda aiast ära kõik murdunud oksad ja lehed. See on oluline just niitmise seisukohast, sest puhastatud muru on parem niita. Lehtede kokku kogumiseks on hea kasutada ka lehepuhurit. See on hea töövahend, kui on kuiv, märja ilmaga on raske nii riisuda kui ka puhuda. Kokku kogutud jäätmed tuleb kompostida.

4. Eemalda peenardelt surnud taimeosad

See on eriti oluline just siis, kui sügisel on jäänud see töö tegemata. Pärast eemaldamist näeb peenar kohe puhtam ja toredam välja, ka paljastuvad kevadised sibullilled. Tore on näha neid esimesi värvitupse ja kevadekuulutajaid.

5. Värskenda multši

Kõik kohad, kus on kasutatud multši, tuleb nüüd hoolega üle vaadata. Multš on imeline vahend, mis hoiab niiskust mullas ja aitab aia kauniks muuta. Seda tuleb mitmes värvikombinatsioonis ja see tõkestab umbrohu kasvamist. Küll aga tuleb multši uuendada ehk välja vahetada, esiteks sellepärast, et see kõduneb, ning teiseks seepärast, et vältida haiguste ja kahjurite levikut.

MAIUSTA IGAL AJAL. PUHASTAB IGA KORD.

Piisavalt väike
sagedaseks
maiustamiseks,
piisavalt tõhus
hammaste
puhastamiseks.



DENTASTIX
SUUHOOLDUS

©2023 Mars or Affiliates.



SINU KOER VAJAB LIHA, MITTE NISU!

**prima
DOG**



PrimaDog tooted on saadaval kõikides hästi varustatud kauplustes. Tutvu kogu tootevalikuga: www.prima.dog

Säsi
PRUULIKODA
KOMBUCHA & VESIKEEFIR

Kombucha ehk teeseenejook

Säsi Pruulikojas villitakse
pastöriseerimata kombuchata ja
vesikeefiri käsitööna, sest nii
säilib joogi ehedus ja tõeline
iseloom. Tegemist on elus
joogiga, mille loomise meistriks
on elusorganism ehk teeseen.

Naudi ka Sina väge täis jookke!



mustsõstra



vaarika



klassikaline



mango



maasika



sidruni ja ingveri



piparmündi



Parim toit lemmikloomale

„Looma toidusedeli koostamisel on peamine, et see oleks tasakaalus ja sobilik just konkreetsele loomale,“ ütleb esimese koertele mõeldud puurivaba päevahoiu ja hotelli Nufnuf looja Aivar Roop.

TEKST: Eve Kallaste FOTO: Shutterstock

Kui omanik pole kindel, kuidas loomale söögisedelit koostada, või tundub erinevate toitmisviiside kombineerimine liiga keeruline, on Aivari sõnul heaks valikuks valmistoidud. „Tootjate toit on turvalisem valik, kuna tootjad järgivad erinevaid sektorile kehtestatud nõudeid, et lemmikloomatoidus leiduks õiges koguses valke, rasvu, süsivesikuid, mineraale, vitamiine ja kiudaineid.“

Aga kui siiski on soov valmistoitu kodutoiduga kombineerida, siis loomaarstide üldine soovitus on, et kodutoit võiks päevasest kaloraažist moodustada ligikaudu 10 protsenti. Aivar ütleb, et lemmikloomas söögisedelit kujundades tuleb alati looma jälgida, sest mõnele sobib kombineeritud toitumine, mõnele mitte. „Kui see seedimisprobleeme kaasa ei too, võib julgelt anda koerale hea kvaliteediga kuivtoitu siis, kui näiteks annate koera hoidu või reisite temaga, kodus olles aga

rohkem toortoitu. Kodustes tingimustes on näiteks mugav lisada lemmikloomatoidule muna, mis on kasulik valguallikas.“

Koerte päevahoiu Nufnuf treenerite toitumissoovitused

...kui peres on koer

Koer on segatoiduline ja talle võib pakuda kombinatsiooni erinevatest toidutüüpidest, kui tegu pole just tundliku seedimisega koeraga või kui tal pole tuvastatud toiduallergiat või muud terviseprobleemi, mis nõuab toidu osas veterinaari ettekirjutust.

Kui aga vastunäidustusi pole, on loomulik toit koerale see, mida on võimalikult vähe töödeldud. Siis säilivad toorainetes vitamiinid, aminohapped, valgud ja muu, mida koer tervena püsimiseks vajab. Ise toortoitu tehes on aga võimalik, et

koerale vajalikud vitamiinid ei säili piisavalt stabiilsetena ja siis peaks kaaluma täiendavat vitamiinide lisamist. Vajaliku täpsema vitamiinide, rasvade, valgud jm koguse tasakaalus toidu saavutamiseks määrab veterinaar. Üldandmed on aga leitavad toitude pakendilt. Sobiv kogus oleneb koera kaalust ja energia tarbimisest.

Töödeldud koeratoidud jagunevad laias laastus kolmeks: ekstrudeeritud, ahjus küpsetatud või külmkuivatatud toiduks. Kõige paremini säilib lihas ja toidule lisatud muudes koostisosades nende toiteväärtus külmkuivatuse puhul, kus eemaldatakse vedelik ning alles jääb kontsentraat parimast, mida sellel koostisainel pakkuda on. See on aga tootjale energiakulukas ja väljendub ka toidupaki hinnas.

Ahjus 40–50 kraadi juures küpsetatud koeratoit on hea kvaliteedi ja hinna suhtes, sest ühelt poolt säilivad sellise



Aivar Roop ja taksikoer Sonja

temperatuuri juures küpsetades lihas vajalikud valgud, teisalt on tootmisprotsess külmuivatusest vähem ressursikulukas.

Kõige laiemalt levinud ekstrudeeritud toit ehk nn koerakröbinad on samuti hea valik, kui tootja on kasutanud häid koostisaineid. Risk sellise toidu puhul on, et sinna lisatud erinevad sünteetilised koostisosad ei pruugi alati imenduda. Sellisel juhul tekib koeral ka püsiv nälgjatunne ja väga suur väljaheide, mille järgi on samuti võimalik omanikul näha, kas toit imendub või mitte. Siis tuleks toitu vahetada. Tasub olla tähelepanelik koostisosade suhtes, mida lisatakse ekstrudeeritud toitudesse täiteainetena: rafineeritud teravili, kondijahu, maisijahu, sojajahu. Need ei ole toitained, mida loom vajaks.

Koera toitmisel võiks võimaluse piires järgida monovalgulist lähenemist, st toidukorra koostisse võiks kuuluda loomne valk ühest allikast, mitte natukene kana, natukene loomaliha jne. Kuna toiduallergia kujuneb teinekord välja elu jooksul, siis selle ilmnemisel on omanikul arstidega koostöös lihtsam jälile saada, mis allergiat tekitab, kui toidus on kasutatud ühte loomset valku.

... kui peres on kass

Kass on selgelt lihatoimeline ja vajab tervena püsimiseks puhast loomset valku oluliselt rohkem kui koer. Enamik kassitoite ongi suure lihasisaldusega, muidu see väike tiiger lihtsalt ei söö seda.

Kassitoitude puhul tasub pakendit uurides jälgida, et liha oleks vähemalt pool kogusest ja et seal ei oleks sünteetilisi maitsetugevdajaid. Küll aga võiks kassitoit sisaldada tauriini. See amino-

hape mängib olulist rolli looma südame ja silmade töös. Rida kasside tervisehäireid ongi põhjustatud just tauriinipuudulikkusest.

Ka puhas joogivesi on looma jaoks väga oluline. Eriti tuleb joomist jälgida kasside puhul, sest kassidel võib veejoomise instinkt puududa, mõned joovad aga ainult voolavat vett.

... kastreeritud või steriliseeritud loom

Sellisel puhul looma hormonaalne seisund muutub ja väljendub see ülekaalus, kui jätkata looma endistviisi toitmist. Ka energiat kulub sugutungita lemmikloomal pea kolmandiku võrra vähem ja see peab väljenduma ka toidu koguses, mida ta pärast steriliseerimist või kastreerimist saab. Küllap on loomaomanikud märganud, et nendele loomadele on spetsiaalsed valmistoidud.

... kui peres on kutsikas või eakas loom

Kutsika toit erineb täiskasvanud koera toidust ennekõike suurema energiasalduse poolest. Kutsikas kasvab väga kiiresti ja valgu sisaldus kutsikatoidus ei tohiks olla alla 30%. Kutsikad on väga erinevad ja sestap on olemas eraldi kutsikatoidud väikese- ja suurekasvulistele tõugudele. Kutsika toiduratsiooni tuleb pidevalt suurendada ja just sel ajal juhtub, et kutsikad toidetakse üle.

Eakate ehk vanemate kui seitsmeaastaste koerte puhul tuleb jälgida, et toit oleks väiksema kalorsuse ja rasvasisaldusega, mis ei tähenda alati, et ka valgusisaldus peaks väiksem olema. Küll aga võiks olla väiksem süsivesikute hulk. E-vitamiini ja liigeste tööd toetavaid aineid peaks aga eaka koera toidus tavapärasest rohkem olema.

Toit ja trikid

Aivar Roop: „Päevahoiu koerte puhul palume omanikel võimalusel järgida kahe toidukorra põhimõtet: üks toidukord enne hoidu tulemist varahommikul ja teine õhtul koju jõudes. Aga ega loomad inimeste reeglitest alati ei hooli. Seda õpetas meile üks koerahotellis ööbiv šveitsi lambakoer. Ta suutis teha lahti riivistatud uksi, pugeda läbi aiapragudest, kust silma järgi vaadates võiks vast kass läbi mahtuda, hüpata kohapealt pooleteise meetri kõrgusele, et saada üle piirdeaia ... Hea toiduni jõudmise nimel võib loom teha uskumatuid asju.“

Leia poest

Friskies Balance
kana ja köögiviljaga
kuivtoit koerale
10 kg **18,49**



PrimaDog löhe ja kartuliga
kuivtoit koerale 1,5 kg **7,99**

PrimaDog hirve- ja kalkunilihaga
kuivtoit koerale 1,5 kg **9,79**



PrimaDog lamba-, hirve- ja kalalihaga
minieine koerale
12*85 g **7,49**



Cesar koeraeine 4*100 g **1,99**
kana-köögiviljaraguu kastmes,
veise-köögivilja tarrendis

Pedigree Dentastix Chewy Chunx
kanamaitseeline
närimispulk
68 g **1,15**
Mini, Maxi



PrimaCat kassieine 4*50 g **3,49**
tuunikala vees, kana vees



Dogman maiusepadi kassile
vitamiinidega 75 g **2,99**
Anti-Hairball, kanalihaga, linnuliha-juustu



Tõhusad *autopesunõksud*

Pärast talve tuleb kevad ja koos sellega põhjalik auto puhastamine. Mida õnnestumiseks vaja?

TEKST: **Sven Sula** FOTOD: **Shutterstock**

Esiteks tuleb varuda aega, sest talvejälgi salongist ja auto kerelt kiirelt sooja vee ja šampooniga üle lobistades maha ei saa. Appi tuleb võtta õiged töövahendid ja spetsiaalne autokeemia, mis arvestab autotööstuses kasutatavate materjalidega. Ei mingit nõudepesuvahendit, äädikat, soodat ega kööginippe, mis kahandavad auto väärtust.

Salongi sõber tolmuimeja

Kevadine suurpuhastus algab salongist ebavajaliku eemaldamisest – uksetaskutest, panipaikadest ja istmete alt. Liiva, saiapuru ja suurema tolmu istmeõmbluste vahelt saab kätte tolmuimejaga, samuti põrandalt ja istmete vahelt. Seejärel on järjekord vinüül-, plastpindadel ja klaasidel, kuhu kinni

paakunud mustuse eemaldamiseks on mitmeid erinevaid puhastusvahte, -vedelikke ning spetsiaalseid niiskeid puhastuslappe. Abi puhastamisel saad ka švammist ja mikrofiiberlappidest. Ventilatsioonivahendid ja peenemaid pragusid puhastad mõnusamalt pintslite või peenema harjaga ning mõnes praos on tõhus ka vatitikk.



Kõige tõhusam! Tekstiilipesur teeb puhtaks ka kõige rokasamad istmed.



Kvaliteetne leotusaine võtab lahti ka kinni paakunud õlise mustuse.



Mikrofiiberlapp ei jäta tumedatele pindadele ebemeid.



Konarlikku plastpinda on parim kührida pehme harja ja puhastusvahuga.

Omaette suurem töö on istmete puhastus. Nahksisuga autodes on see pisut lihtsam. Tekstiilistmete puhastamiseks on erinevaid puhastusvahte, millega pindu švammi abil töödelda, siis kangal kuivada lasta ja eraldunud mustus tolmuimejaga ära tõmmata. Suurepärase abiline on kangaste puhastamisel tekstiilipesur, mida rentides antakse kaasa ka puhastusaine ja vajalikud otsikud. Selle töö jaoks võiks olla ilmad juba ilusad, et autouksi lahti hoides istmeid kuivatada.

Pigileotus – kevadpesu a ja o

Paljude jaoks üllatav, kuid just kevadel on auto pigiga koos rohkem kui suvel. Naastrehvide lahti rebitud asfalt kinnitub kere külge kergelt ja kogub usinasti mustust. Pigi eemaldamiseks kasuta spetsiaalset vahendit, mis ei kahjusta auto värvi ja lakki, kroomdetailide ning kummitihendeid. Kanna pigieemaldi

Töövahendid

Salong

- tolmuimeja
- pintsel ja hari
- mikrofiiberlappid
- õige autokeemia

Kere

- 2 ämbrit
- autopesušvamm
- seemisnahast kuivatuslapp
- mitu mikrokiudlappi
- veljehari

kuivale pinnale, lase toimida vastavalt juhisteile ja seejärel korda töötlust, oota taas. Rohkem koguneb pigi tiivaärtele, auto külgedele allpool aknaid, tagapampri alaserva ja auto tagumisele küljele, kuhu tuulekeerised seda

lennutavad. Lahti ligunenud pigi loputa survepesuriga või aiavoolikust voolava veega maha. Järgneb velgede ja kere leotus. Leotuste ajal on hea hetk pesta jalamatte.

Kui leotusvahend maha loputatud, võib asuda velgi pesema. Kasuta selleks autopesušvammi või spetsiaalset veljeharja. Tehnoloogia on lihtne – ühes ämbriis soe vesi autošampooniga, teises švammi loputusvesi. Miks kasutada just autošvammi? Sel on omadus imada mustust oma suurtesse avatud pooridesse ja nii ei kraabi mustusega värvipinda. Loputada tuleks švammi sageli.

Kui veljed puhtad, pesta kogu ülejäänud auto ülevalt alla n-õ detailide kaupa. Švamm olgu kogu aeg märg. Pesule järgneb loputus. Auto ei tohiks kuivada enne, kui selle seemisnahast lappi või mikrokiudlappidega kuivatad! Nii väldid katlakiviplekke puhtal pinnal. Jõudu tööle!



Autopesušvamm imab hästi mustust. Loputa tihti.



Kuivatada on hea mikrofiibril, aga veel parem spetsiaalse seemisnahast lapiga.

Leia poest

K2 Nuta Wipes klaasi-puhastuslapid 24 tk **1,35**

• Klaasipuhastuslapid, mis eemaldavad tõhusalt mustuse ja nikotiinjäägid, jättes pinnad selgeks ja triibuvabaks.



K2 Polo Matt salongi-puhastuslapid 24 tk **1,35**

• Armatuurlaua ja plastdetailide puhastamiseks ning hooldamiseks mõeldud puhastuslapid. Eemaldavad tõhusalt mustuse ja tolmu, jättes pinnad matiks. Kaitsevad pindasid UV-kiirte kahjulike mõjude ja tolmu uuesti sadestumise eest.



K2 Letan Leather nahapuhastuslapid 24 tk **1,35**

• Puhastuslapid, mis sobivad igat tüüpi nahkpindade puhastamiseks ja hooldamiseks, kaasa arvatud Alcantara nahast pindadele. Eemaldavad tõhusalt mustuse, hooldades ja kaitstes pindasid nii, et need ei jää libedaks.



K2 Tapis tekstiilipuhastuslapid 24 tk **1,35**

• Puhastuslapid, mis sobivad igat tüüpi tekstiilipindade puhastamiseks. Eemaldavad tõhusalt mustuse ja plekid, jättes pinnad meeldivalt lõhnavaks.



K2 Polo Shine salongi-puhastuslapid 24 tk **1,35**

• Armatuurlaua ja plastdetailide puhastamiseks ja hooldamiseks mõeldud puhastuslapid. Eemaldavad tõhusalt mustuse ja tolmu, jättes pinnad läikivaks. Kaitsevad pindasid UV-kiirte kahjulike mõjude ja tolmu uuesti sadestumise eest.



K2 Polo salongi-hooldusvahend 750 ml **3,65**

Lemon, Green Apple, Vanilla, Cockpit Coffee



• Nanomolekulidega rikastatud salongipuhastusvahend, mis taastab plastpindade esialgse värvi ja sära.

K2 Tapis tekstiilipuhastusvaht 600 ml **2,19**

• Sobib igat tüüpi tekstiilipindade puhastamiseks (vinüül, veluur, pehme mööbel, vaibad ja muud kangad). Eemaldab tõhusalt ka sissekuivanud plekid. Tungib sügavale kangaste struktuuri ja taastab nende loomuliku värvi. Tänu tugevale vahule tõstab see pinnale sattunud mustuse üles, tehes selle eemaldamise veelgi lihtsamaks. Neutraliseerib ebameeldiva lõhna.



K2 Letan nahkpindade puhastus- ja hooldusvahend 250 ml **2,55**

• Puhastusvahend naturaalsest ja kunstnahast pindadele. Sobib kasutamiseks igat värvi nahkpindadel nii autos kui ka kodumajapidamises, nt jalanõude jt nahktoodete puhastamiseks. Eemaldab ka raskemad plekid, jätab pinnad elastseks ja taastab nende esialgse välimuse. Ei sobi seemishnaha ja nubuki puhastamiseks.



K2 Auron Leather Clean nahapuhastuskomplekt autole **15,45**

• Taastab naha algupärase mati välimuse. Sobib nii uute kui ka juba kulunud nahkpindade hoolduseks. Ei eemalda nahalt selle algupärast kaitsekihti. Annab kauakestva kaitse kulumise ja mustuse vastu. Komplekti kuuluvad nahapuhastusvaht (200 ml), naha kulumisvastane kaitsevahend (150 ml), puhastushari ja mikrofiiberlapp.



K2 Fresh Lemon puhastusvahend konditsioneerile 150 ml **2,85**

• Kliimasüsteemi puhastaja K2 Klima Fresh on äärmiselt tõhus ja lihtsasti kasutatav kliimavärskendaja. Eemaldab mustusest ja niiskusest põhjustatud ebameeldivad lõhnad ventilatsioonisüsteemist.



K2 Roko autolõhn 20 g **0,85**

New Car, Blueberry Cream, Sweet Candy, Vanilla, Man

• Lõhnaainega immutatud naturaalsed puidulaastud riputuskotid annavad värsket ja kauakestvat lõhna.

K2 Bela Pro aktiivvaht 1 l **3,29**

• Suurepärase pesuomadustega, tiheda tekstuuriga aktiivvahu kontsentraat, mis tagab maksimaalselt hea pesutulemuse. Vahutihe tekstuur tagab selle hea püsivuse ka vertikaalpindadel. Tänu toote neutraalsele pH-le ei pese see pestavalt pinnalt maha kaitsvat vahakihti ega keraamilisi katematerjale. Samas lahustab efektiivselt mustuse, mida on kerge maha pesta ilma harja ja svammi kasutamata.



K2 ExPress autošampoon 1 l **2,15**

• Ülikontsentreeritud autopesušampoon. Väga tõhus! Ühest pakendist piisab üle 50 sõiduauto pesemiseks. Eemaldab väga kiiresti ja tõhusalt kogu mustuse. Sobib igat tüüpi värvidele, sealhulgas metalliseeritud ja läbipaistvatele värvidele. Võib segada kraaniveega. Autošampoonil on suurepärase vahutamisomadused, mistõttu puudub oht, et liiva- ja mustuseosakesed võivad värvkatet kriimustada. NB! Ärge laske tootel kerel kuivada. Pesemine on soovitatav varjus. Ohutu looduskeskkonnale – biolagunev.



K2 Bora Plus leotusaine kontsentraat 1 l **4,45**

• Eelpesuvahend, mis on mõeldud kere esmaseks pesemiseks, eemaldab tõhusalt mustuse ja teesaaste, valmistades sõiduki ette edasiseks pesuks. Unikaalne valem tagab maksimaalse efektiivsuse, säilitades samal ajal puhastatud pindade täieliku ohutuse. Kontsentraadi pH ~14.



K2 krooni poleerimis pasta 120 g **1,65**

• Suurepärase ALUCHROM pasta kõikide metallpindade puhastamiseks ja poleerimiseks: alumiinium, hõbe, kuld, pronks, roostevaba teras jne. Eriti sobiv alumiiniumist valmistatud rattarummu katete töötlemiseks.



K2 Nuta klaasipuhastusvedelik pihustiga 770 ml **1,39**

• Autoakende, esitulede ja muude klaas-, plast-, kroomitud, roostevabast metallist, vinüül- ja lamineeritud pindade puhastusvedelik. Eemaldab kergesti mustuse, rasvad, nikotiinjäägid ja tolmu, jätab puhta ning triibuvaba pinna. Sobib kasutamiseks nii sise- kui ka välistingimustes. Aines sisalduvad nanosakesed moodustavad klaasi pinnale kaitsekihi, mis kaitseb mustuse nakkumise eest, hõlbustab selle eemaldamist ja vähendab auru sadestumist klaasile.

**K2 Nuta klaasipuhastusvedelik** 600 ml **2,29**

• Efektiivne klaasipuhastusvahend, mis eemaldab kergesti klaasilt mustuse, tolmu, määrded, nikotiini- ja teesaaste jäägid. Tänu tihedale vahule ei voola pindadelt maha. Ei jäta triipe. Sobib nii klaasi, peeglite, plastdetailide, kroomitud, roostevabast metallist jms pindade puhastamiseks.

**K2 Nuta Max suvine klaasipesu kontsentraat** 50 ml = 5 l **0,75**

• Suvine klaasipesuvedeliku kontsentraat eemaldab kiirelt ja tõhusalt tolmu, teesaaste, putukajäänused, õietolmu, puumahlad, pigiplekid ja muu mustuse. Aurustub jälgi jätmata, tagab suurepärase klaasi läbipaistvuse. Sisaldab aktiivseid korrosioonivastaseid lisandeid, mis kaitsevad klaasipesusüsteemi metall-osid rooste eest. Vähendab klaasipuhasti harjade hõõrdumist vastu klaasi, ennetab nende kulumist ja pikendab tööiga. Ohutu värvi-, kummi- ja plastdetailidele.

**K2 Roton Pro lendrooste eemaldajaga veljepesuaine** 750 ml **5,79**

• Ainulaadse koostisega geeljas veljepesuaine, mis on tänu oma erakordselt tõhusatele puhastusomadustele omandanud legendi staatuse ja saanud esimeseks valikuks neile, kes eales on määrdunud velgede puhastamisega silmitsi seisnud. Tuleb kergesti toime teemustuse või piduriklotside tolmu, pakkudes silmailu suurejoonelise vaatamänguga. Veljepuhastusvahend muutub mustusega kokkupuutel punaseks, tõestades toote tõhusust ja võimaldades teil puhastusprotsessi kontrollida. Tõhus, kuid samas ohutu lakile, kummile ja plastile. Neutraalne pH. Saab kasutada ka deionisaatorina metalliosakeste eemaldamiseks värvitud pindadelt.

**K2 Bold rehvi hooldus- ja puhastusvahend** 600 ml **4,99**

• Kiire ja lihtsasti kasutatav aine rehvide poleerimiseks ja hooldamiseks. Taastab esialgse välimuse ja sügavmusta värvi ning annab läike. Kaitseb UV-kiirte, pragunemise ja tuhmumise eest. Tänu hüdrofoobsetele omadustele vähendab mustuse uuesti kogunemist. Saab kasutada ka muude kummi- ja plastpindade poleerimiseks ning hooldamiseks.

**K2 kiirvaha pihustiga** 700 ml **2,29**

• Kiiresti ja lihtsalt kasutatav kiirvaha autovärvi hoolduseks. Poleerib, taastab loomuliku värvi ja sära. Kaitseb pinda ilmastikututingimuste kahjulike mõjude eest, tänu millele säilitab lakk oma atraktiivse välimuse kauem. K2 Balsam on mõeldud igat tüüpi lakikatte jaoks, kuid eriti soovitatav on see matt-akrüüllakkide puhul.

**K2 Spid Wax kuivatusvaha pihustiga** 700 ml **1,69**

• Sünteetiline kuivatusvaha, mida kasutatakse värvi kuivatamiseks ja kaitsmiseks. Pestud autokerele kandes tekib värvipinnale õhuke hüdrofoobne kiht, mis tõrjub vett ja paneb selle maha jooksma – värvi isekuivamise efekt. Taastab laki loomuliku värvi ja sära. K2 Spid Wax on pihustatav vaha, mis muudab selle pealekandmise eriti lihtsaks. Alternatiiv traditsioonilisele kuivatamisele mikrofiiberlapi või veekaabitsaga. Kaitseb lakki ilmastikututingimuste eest. Pärast K2 Spid Waxi kasutamist pole vahatamist enam vaja. Vaha saab kasutada ka kuival või kuivanud lakil Quick Detaileri kujul, et parandada tilgaefekti ja lisada lakile sügavust.

**K2 Bona mikrofiiberlapp kuivatamiseks ja poleerimiseks** 1,59

• Laseriga lõigatud õmbluseta mikrokiud, mida saab kasutada mitmel moel. Sobib ideaalselt auto välispinnale katete katmiseks, poleerimiseks ja poleerimis pasta jäädvõtmiseks, samuti auto sisemusse polstri ning plasti puhastamiseks.

**K2 Flossy Pro mikrofiiberlapp** 60*90 cm **7,69**

• Ülimalt suure imavusega kvaliteetne mikrokiudrätik, mis töötab hästi nii amatööri kui ka professionaali käes. Suur ja kohev rätik K2 Flossy PRO on valmistatud pehmest ja vastupidavast mikrokiust, mille kiudude valmistamisel on kasutatud *double loop*'i tehnoloogiat. Kogub liigse vee värvipinnalt lihtsalt ja tõhusalt, jätmata sealjuures triipe. Võimaldab kiiresti kuivatada kogu auto, ilma et oleks vaja rätikut vahepeal välja väänata. Suur tihedus tagab tõmugavuse ja vähendab värvi kriimustamise ohtu. Saab kasutada värvipinna kuivatamiseks ja kiirvahade pealekandmiseks.

**K2 Wash Mitt mikrofiiberpesukinnas** 4,35

• Valmistatud õrnast ja pehmest mikrokiust, hoiab ära kriimustuste tekkimise pesemise ajal ja kohandub kergesti puhastatud pinnaga. Suur imamisvõime ja pind tagavad suurepärase pesumugavuse ja puhastuskvaliteedi. Kinnas on disainitud nii, et see ei libise pesu ajal käest ära. Lihtne puhtana hoida, kuna kinnast saab mitu korda pesta ja pärast kuivamist see ei kõvene.

**Erla Mifra mikrofiiberpuhastuslapp** 30*30 cm 4 tk **2,29**

• Mikrofiiber on eri tüüpi mikrokiud, mis on loodud kõige kaasaegsemate tehnoloogiate abil. Sellest materjalist lapp on vastupidav ja seda saab kasutada mitu korda kuival või märjana kuni kaks aastat. Sobib ideaalselt puhastamaks aknaid, plasti, kroomi jne.

**Carmotion pesusvamm autole** 65*120*220 mm **0,95**

• Svamm on vastupidav ja hästi imav. Sobib suurepärselt auto pesemiseks ja kuivatamiseks.

**Carlake tugev pigieemald** 500 ml **3,29**

• Kasutusvalmis emulgeeruv tööstusbensiinipõhine leotuspesuvedelik õlide, rasvade, asfaldi, teesoola ja muu mustuse eemaldamiseks masinalt, mootoritelt ning värvipindadelt. Pihusta kuivale pinnale, lase mõni minut mõjuda, kuid ära lase pinnale kuivada. Töödeldud pinnad loputada veega ja pesta seejärel šampooniga. pH ~7.



Väljõusaalid: kuidas ja mida?

Väljõusaalid on eriti mõnus võimalus värskes õhus liikumiseks ja vajaliku füüsilise koormuse saamiseks. Kuigi suured erksavärvilised masinad võivad esmapilgul veidi hirmutavana tunduda, on need tegelikult kõik lihtsasti kasutatavad ja igaühele jõukohased. Siin on üks algajasõbralik treening väljõusaalis, mida oma esimestel külastustel spikrina kasutada.

FOTOD: Shutterstock, Mari Pukk



1. Soojendus

Alusta treeningut elliptilise trenaažööri või rattaga, et anda liigestele ja lihastele kerge soojendus ning aidata neil valmistada eelseisvaks treeninguks. Soojendus võiks olla 5–10 minutit pikk ja kulgeda rahulikus tempos.



2. Õla- ja rinnalihased

Pärast soojendust liigu edasi rinnapressi juurde. See treenib ülakeha ning on hea viis rinna- ja õlalihaste tugevuse suurendamiseks. Istu masinale, lükka käepidemed ettepoole või üle pea ja lase aeglaselt alla tagasi. Algaja võiks korrata harjutust 10–15 korda ja teha kaks seeriat.



3. Ülalt tõmbed

Teise ülakeha jaoks mõeldud masinaga saad tugevdada nii selga kui ka käsi. Haara lihtsalt käepidemetest kinni ja tõmba neid alla, surudes abaluud kokku. Koormus võiks jääda samaks, mis eelmise masina puhul: kaks 10–15 kordusest koosnevat seeriat. Harjutust tehes jälgi, et töötad peamiselt selja, mitte kätega.



4. Jalapress

Pärast ülakeha treeningut liigu edasi jalgade juurde. Jalapress treenib reie- ja tuharalihaseid, niisiis on see suurepärase masin alakeha toniseerimiseks. Istu masinale ja suru jalad sirgeks. Jälgi, et hoiaksid tallad tugevalt vastu jalatugesid. Alustuseks proovi ära teha kaks 15 kordusest koosnevat seeriat.



Janika Koch-Mäe, personaaltreener ja toitumisoostaja, www.sinutreener.ee

„Olen suur väljõusaalide fänn. Käin seal ise aeg-ajalt trenni tegemas ja soovitan seda alati ka oma klientidele. Väljõusaalide suurim eelis on kindlasti see, et need on tasuta. Niisiis saab seal ilma kuutasuta üsna edukalt suurematele lihasgruppidele mõeldud harjutused ära teha. Teiseks annab väljõusaal hea võimaluse kombineerida jõutreeningut aeroobse treeninguga. Näiteks saad jooksmise, jalutamise või rattasõidu teekonnale planeerida väljõusaali küllastamise.

Lisaks on väljõusaalid kindlasti head kohad algajatele, sest sealsed masinad on enamasti mõeldud baasharjutuste tegemiseks, mis sobivad hästi kõigile. Väljõusaalide masinad on mugavad ja tegelikult ei olegi neid võimalik väga valesti kasutada. Veel on paljudel neist peal QR-koodid, mille skännimisel avaneb masinat ja harjutust tutvustav video. Samas soovitan neile, kes ei ole varem jõutreeninguga üldse kokku puutunud, enne alustamist pidada nõu näiteks mõne treeneriga, kes aitaks koostada treeningkava, paika panna metoodika ja vaadata üle tehnika. Nii saab treening efektiivsem ja ohutum.“



5. Kõhulihased

Lõpetuseks tasub hoolitseda ka oma keskosa eest. Selleks on väljõusaalides enamasti kõhulihaste treenimise pingid. Kinnita jalad jalatugede taha ja tõsta end kerelihaste abil istuvasse asendisse. Harjutust tehes jälgi, et kael ega jalad liialt pinges ei oleks. Alusta 15 kordusest ja püüa ära teha kaks seeriat.

Allikas: theguardian.com

Kuidas endale iga päev aega juurde saada

Aeg on meie jaoks üks väärtuslikemaid varasid, mida tagasi pöörata ei saa, kuid teadlikult tegutsedes on võimalik seda igasse päeva juurde tekitada. Vaadates üle oma ajakasutuse, saame selgema ülevaate, kuhu ja millele meie aeg läheb. Kas tuleb tuttav ette tunne, et aeg justkui kaob käest ja iseenda jaoks ei jää seda üldse?



TEKST: Kogemusnõustaja, mentor ja mõttetöö treener Kersti Rauts FOTO: Shutterstock

Esmatähtis esikohale ehk prioriteedid paika

Mis on praegusel hetkel kõige olulisem? Võid panna kirja näited kõigist eluvaldkondadest ja valida neist kuni kolm kõige olulisemat. Mis vajab päriselt su tähelepanu ja aega? Millised tegevused ja toimetamised on sinu jaoks tähtsusetud? Pane tähele, et lisaks lihtsalt hõivatud olemisele ja aja täitmisele teeksid tegevusi, millel on suures plaanis muutev mõju.

Kui prioriteedid paigas, on oluline jälgida veel seda, et tegeleksid ühe asjaga korraga. Kui võtad ühe asja ette, aga hakkad poole pealt millegi hoopis muuga tegelema, on sul lõpuks käsil mitu poolikut asja ja nii kulub kõigele kauem aega. Püüa parem ühte tegevusse täielikult süveneda, see lõpuni teha ja alles siis järgmise juurde liikuda.

Lõpeta oluliste tegevuste ja asjade edasilükkamine

Kui soovid ellu muutusi, siis tuleb tava-pärasest midagi teistmoodi teha. Tih-tipeale tähendab see mugavustsoonist väljatulekut. Koosta ajakava ja planeeri, millal sa midagi reaalselt ära teed. Kõige tõhusam on juba eelmisel õhtul panna kirja järgmisel päeval tegemist vajavad toimingud. Samamoodi võid seda teha nädala lõikes. Detailsemaks minnes märgi ära, kui kaua millegi peale aega kulub. Hommikused varajased tunnid on üks võimalus endale lisa-aega tekitada ja alustada päeva rahulikus tempos, mitte

kiirustades. Hommiku algus mängib suurt rolli meie ülejäänud päeva kujunemisel.

Ära unusta, et väikesed võidud oluliste asjade ära tegemisest ja edusammud loovad hea tunde. Ühtlasi annavad need motivatsiooni edasi toimetada. Märka neid.

Sotsiaalmeedia kasutus kontrolli alla

Sa ei kujuta ilmselt ette, kui palju aega võid igasse päeva juurde tekitada. Mõtle, mida olulist ja vajalikku saad selle ajaga ära teha. Iga „jah“ kõigile teistele on „ei“ sulle endale.

Kas oled alati liialt olemas kõigi teiste jaoks? Nii võime kaotada kontakti iseenda soovide ja vajadustega ning kaob meie oma aeg. Jälgi teadlikult, kuhu ja kellele sa annad iseenda väärtuslikku aega ning energiat. Ära lase teiste ootustel ja arvamustel oma otsuseid mõjutada.

Kui pika perioodi jooksul elada kõigi teiste jaoks, tunda vajadust olla iga kord olemas, on suur tõenäosus ühel hetkel avastada end aja- ja energiapuuduse kriisist. Mõtle rahulikult läbi ja küsi endalt, kas sul on vaja igale poole jõuda või igal ajal kättesaadav olla iseenda arvel. Väga suureks abiks on siin igasugused rakendused, mis aitavad sotsiaalmeediakana-lites aja veetmist piirata, aga abi on ka sellest, kui heliga teavitused lihtsalt välja lülitada. Loo olukord, kus sa ei haara iga märguande peale telefoni, vaid teed seda just sulle sobival ajal.

Kui tunned, et kõik kasvab üle pea

Kipub ikka olema, et tegemisi ja kohustu-si on mõnel päeval liiga palju. Siis on aeg tulla tagasi kõige lihtsamate asjade juurde. Võta teadlikult hetk ja lihtsalt hinga sügavalt mitu korda sisse ning välja. Too ennast tagasi praegusesse hetke. Jälgi ja tunneta oma keha ning hingamist. Siin ja praegu – koge kohalolu. Meel muutub selgemaks, rahulikumaks, ärevus kaob. Hingamine aitab vabastada sundmõtteid ja oled saanud võtta hetke, et märgata ja mõista, kuidas edasi minna. Selline väike jõudepaus on teinekord suureks abiks.

Iseendale aja võtmine pole kuidagimoodi isekas

Üks viise on läheneda pingelisele vms olukorrale mänguliselt ja panna igas kuus märkmikku või kalendrisse kirja, millal sul on kohting iseendaga. See on ainult sinu aeg ja teed täpselt neid tegevusi, mida tunned, et sina vajad ja armastad teha. Ükskõik, mis just sinu jaoks oluline on: raamatu lugemine tee- või kohvitassi taga, mõne uue toidu valmistamine, näituse külastamine, käsitöö, joonistamine, looduses jalutamine, tantsimine, kohviku külastus, iluteenused, treening jne. Mõte on leida enda jaoks meelepärased ja energiataset tõstvad tegevused, mis panevad sind end hästi tundma.

Vahel ei olegi vaja muuta seda, mida sa teed, piisab sellest, kui vaadata üle, kuidas sa aega kasutad.

Teadlikku ajakasutust!

Puhtad maitseed

Loodusel on meile tohutult palju pakkuda, kuid tiheda igapäevaelu kõrvalt jääb see meil tihti märkamata. Seetõttu ongi hea juba enne poodi minekut teada, millised tooted on kahjulikest kemikaalidest ja lisaainetest vabad ning sulle ja su kodule kõige paremad.

Be More Superfood vegan jäätisepulber 200 g **7,99**

Be Fit kakaoga, Be Active musta sõstraga

- Veganlikust jäätisepulbrist valminud jäätis on tervislik maiuspala, mille valmistamisega saab hakkama igaüks! Unikaalse koostisega jäätisepulber Be Fit koosneb 100% taimsetest koostisosadest ja on rikastatud toorkakao pulbri ning tuumadega, Be Fiti super-toiduseguga ja kiudaine inuliiniga. Unikaalse koostisega jäätisepulber Be Active koosneb 100% taimsetest koostisosadest ja on rikastatud mustasõstrapulbriga, külmuivatatud mustasõstratükidega, Be Active'i supertoiduseguga ja kiudaine inuliiniga. Jäätise valmistamiseks läheb tarvis vaid meelepärast vedelikku, anumat ja käsimikserit. Soovitame kasutada silindrikujulist anumad.



Be More Superfood toorbatoon 35 g **1,59**

kirsi-kollageeni, kookose-vaarika

- Kirsi-kollageeni toorbatoon ja vaarikane toorbatoon Be Beautiful on ideaalne ning tervislik vahepala sinu igapäevaelu! Kirsi-kollageeni toorbatoon sisaldab lisaks

rohketele vitamiinidele ja mineraalainetele ka 5000 mg veise-kollageeni. Kookose-vaarika toorbatoon sisaldab Be Beautifuli supertoidupulbrit, mis suurendab batoonid vitamiinide ja mineraalainete sisaldust. Mõlemad batoonid on loodud inimesele, kes soovib toetada oma nahka, juukseid ja küüsi.

Wawel tume šokolaad suhkrustatud apelsinikoore tükkidega 70% 100 g **2,95**

- Toode ei sisalda palmiõli, kunstlikke maitseaineid ega E476. Sisaldab kakaovõid. Rainforest Alliance'i sertifikaadimärgisega.



Pähklinäpp pähklite ja puuviljade segu 500 g **4,79**

- Pähklinäpi pähklite ja puuviljade segu on suurepärase kombinatsioon erinevatest pähklitest ning kuivatatud puuviljadest. Kõik sinu lemmiktooted on kokku segatud ühte segusse. Pakk on piisavalt suur, et saaksid seda jagada ka pere ja sõpradega.



Täkumetsa gluteenivabad küpsised 150 g **2,15**

kaneeli, kakao

- Täkumetsa tatravabrikus on „heegeldatud“ maheda toortatra sisse kaneeli ja kakaod. Pitsilistes gluteenivabades küpsistes on liidetud toortatra ja käsitöö vägi. 70% põllumajanduslikke koostisosi mahepõllumajandusest. Säilitusaineteta. Kiudaineallikas. EE-ÖKO-03.



Semper gluteenivabad näkileivad chia'ga 140 g **2,15**

- Gluteenivabad, laktoosivabad, veganlikud. Superkrõbedad ja tervislikud koorikleivad teff- ja tatrajahu ning chia-seemnetega. Suure kiudainete sisaldusega, ei sisalda nisutärklist, ei ole lisatud suhkruid, palmiõlivaba.



Livol Extra D-vitamiini närimistabletid 4000 IU 120 tk **11,49**

- D-vitamiin aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele. Toetab kaltsiumi imendumist ja säilimist, et toetada seeläbi luude optimaalset tervist. D-vitamiinil on oluline roll südamegevuse edendamisel ja lihaste tervise toetamisel. Edendab käärsoole, rindade ja eesnäärme tervist, aidates säilitada veresoonte tervet funktsiooni, toetades immuunrakkude aktiivsust ja säilitades terve raku ainevahetuse. Koostisosad: magusained (isomalt, ksülitool), lõhnaaine, glaseeraine (rasvhapete magneesiumisoolad), hape (õunhape), kolekaltsiferool (D-vitamiin). Pakend on jätkusuutlikult valmistatud ümbertöödeldud plastist.



Natruie sojajook 1 l **1,65**

- Ei sisalda lisaaineid, suhkrut ega gluteeni.



Natruie gluteenivaba kaerajook 1 l **1,99**

- Kaerajook sisaldab ainult kahte koostisosa: vett ja kaera. Ei sisalda lisaaineid, lisatud suhkrut ega kunstlikke maitseaineid.



Natruie Barista gluteenivaba kaerajook 1 l **2,19**

- Kremjas kaerajook sobib ideaalselt kohvi valmistamiseks.



Natrue riisijook

1 l **2,09**

• Gluteenivaba riisijook koosneb vaid neljast koostisosast: vesi, riis, päevalilleõli ja meresool.



• **Natrue magustamata mandlijook**

1 l **2,09**

• Mandlijook sisaldab looduslikke ja röstitud terveid mandleid. Ei sisalda lisatud suhkruid.



Säsi mahe kombucha 330 ml **2,59** + pant 0,10
piparmündi, sidruni-ingveri, mango, klassikaline, maasika, mustasõstra, vaarika

• Piparmündi-kombucha toob lisaks jahutavale efektile mõtetesse rahu ja tasakaalu. Sidruni-ingveri-kombucha's on rikkalikult antioksüdante ja C-vitamiini, mis tugevdab organismi ning annab energiat kogu päevaks. Mango-kombucha on mõnusa mango lõhna ja maitsega pigem magusapoolne kerge mulliga jook. Klassikaline kombucha on mõnusa peene mulliga hapukas jook, mis kustutab janu ja laeb keha energiaga. Maasikatega kombucha on pisut maiamale inimesele ja maitseb hästi ka lastele. Mustasõstra-kombucha on rubiinpunase värvusega meeldivalt hapukas ja intensiivsema maitsega jook, millele karge mull annab juurde palju särtsu. Natuke hapukam vaarika-kombucha on ideaalne janukustutaja kuuma suvepäeval või pärast sauna.



Oun karboniseeritud mahe funktsionaalne jook

0,25 l **1,49** + pant 0,10

Yerba Mate, Matcha-kardemon, ingver-tšilli, mustsõstar-kadakas, hibiskus-ginko, sidrunmeliss, rabarber-lavendel

• Eesti maheõuntest valmistatud funktsionaalne jook. Ilma lisatud suhkruta. Ingveri-tšilli, mustasõstra-kadaka, hibiski-ginko, sidrunmelissi maitsega joogid on suure C-vitamiini sisaldusega.



Splash mineraalidega gaseerimata vesi

0,765 l **0,89** + pant 0,10

Splash Sport mineraalidega gaseerimata vesi

0,765 l **0,99** + pant 0,10
spordikorgiga

Splash mineraalidega gaseerimata vesi

0,31 **0,69** + pant 0,10

• Gaseerimata aluseline vesi, mille eesmärk on ühtaegu propageerida nii vee joomist kui ka Eesti kunsti ja kunstnike. Splashi tooted on väljatöötatud koostöös Eesti kunstnikega.

Klar nõudepesumasina tabletid 22 tk* **4,29**

• KLARI nõudepesumasina tabletid on tõhusad ja annavad teile puhtad ning säravad nõud. Need parfüümivabad nõudepesumasina tabletid sisaldavad hoolikalt valitud koostisosi, nii et saate nõusid pesta nagu tavaliselt, vaid pisut keskkonnasõbralikumal viisil.



Klar puhastusvahend 500 ml* **4,99**

köögile, vannitoale



• Eemaldab köögi tasapindadelt tõhusalt rasva ja muu mustuse. Dermatoloogiliselt kontrollitud, ei ärrita tundlikku nahka, keskkonnasõbralik, sobib veganitele. Pakend on valmistatud 100% ümbertööteldud plastist. Tootel on Põhjamaade keskkonnamärgis Nordic Swan.

• Eemaldab tõhusalt katlakivi, veesette, seebijäägi ja muu vannitoa pindade mustuse. Toode on valmistatud hoolikalt valitud ainetest ilma ebavajalike kemikaalideta. Keskkonnasõbralik, sobib veganitele, värvaineteta. Pakend on valmistatud 100% ümbertööteldud plastist. Tootel on Põhjamaade keskkonnamärgis Nordic Swan.



Klar kurgi-kortslehelõhnaline WC-puhastusvahend

750 ml* **3,25**

• Kontsentreeritud puhasti eemaldab tõhusalt mustuse, sette ja halva lõhna. Toode on valmistatud hoolikalt valitud ainetest ilma ebavajalike kemikaalideta. Ei sisalda kloori ega värvaineid. Keskkonnasõbralik, sobib veganitele.



Klar karusmarja-ploomilõhnaline pesugeel 750 ml*

5,49

• Tagab igat tüüpi värvilise ja valge tekstiilkanga tõhusa pesu. Dermatoloogiliselt kontrollitud, ei ärrita tundlikku nahka, keskkonnasõbralik, sobib veganitele, värvaineteta. Pakend on valmistatud 100% ümbertööteldud plastist. 0% värvaineid.



Klar nõudepesuvahend 500 ml* **3,49**

• Eemaldab suurepäraselt rasva ja muu mustuse. Meeldiv ingveri ja punase ristiku lõhn. Kontsentreeritud toodet jätkub kauaks. Valmistatud hoolikalt valitud ainetest ilma ebavajalike kemikaalideta. Dermatoloogiliselt kontrollitud, ei ärrita tundlikku nahka, keskkonnasõbralik, sobib veganitele, värvaineteta. Pakend on valmistatud 100% ümbertööteldud plastist. Tootel on Põhjamaade keskkonnamärgis Nordic Swan.



Klar universaalne puhastusvahend 750 ml* **3,49**

• Tagab kodus tõhusa ja ohutu puhtuse. Toode on valmistatud hoolikalt valitud ainetest ilma ebavajalike kemikaalideta. Dermatoloogiliselt kontrollitud, ei ärrita tundlikku nahka, keskkonnasõbralik, sobib veganitele, värvaineteta. Pakend on valmistatud 100% ümbertööteldud plastist. Tootel on Põhjamaade keskkonnamärgis Nordic Swan.



Skin is in on suund, mis seab rohkem tähelepanu alla naha heaolu. Seda ka siis, kui nahk on meigitud. Eesmärk on panna nii visuaalselt paistma kui ka realselt tundma, et nahal ei ole rasket kihti ja see saab hingata. Kõiki „vigu“ või ebaühtlusi pole vaja täielikult peita ega katta, eelistatum on jumestuse alt läbikumav särav nahk. Jumestaja ja meigikoolitaja Liis Hindriks (liishindriks.studio) räägib, kuidas seda saavutada.

TEKST: Liis Hindriks FOTOD: Shutterstock



Et nahal oleks hea ka MEIGITUNA



Liis Hindriks

Et nahal oleks meigituna mugav ja ta oleks õigesti niisutatud, on üha rohkem hakatud kasutama kergema konsistentsi ning õrnema katvusega jumestuskreeme. Vedelate ja kreemjate toodete konsistents lubab saavutada palju loomulikuma ning kauapüsivama tulemuse.

Kreemise toote saab kenasti naha sisse hajutada. See jätab nahale kerge olemise, kuid seda saab soovi korral mitme kihina kasutada, andes nii ka parema püsivuse.

Samuti on tänuväärased toonivad BB- ja CC-kreemid, mis pakuvad kergest jume ühtlustust (BB vähem, CC rohkem) veelgi rohkem nahka niisutavate ja kaitsvate elementidega. Paljud neist sisaldavad päikesekaitset kuni faktoriga SPF 50, mis teeb nad eriti heaks igapäevaseks kaaslasteks.

Säralosjoon, vedel põsepuna ja multifunktsionaalsed jumestuspulgad

Kuna särav ja kumav jume annab tunnistust loomulikult tervest nahast, siis saab seda veelgi rõhutada sära andvate

losjoonidega, mida segatakse natuke kas jumestuskreemi sisse või kantakse otse nahale näo kõrgematele osadele. Olemuselt on tegu justkui särakreemi või vedela särapuudriga, mille eesmärk on luua niisutatud ja kumava naha efekt.

Lisaks säralosjoonidele on esile tõusmas kreemjad ja vedelad põsepunad, päikesepuudrid (ehk *bronzer*'id), kontuurijad ja lauvärvid. Palju on multifunktsionaalseid vedelaid värve ja kreemjaid pulki, mis on mõeldud kasutamiseks nii silmadel, põskedel kui ka huultel. Ühe tootega on võimalik näos ära teha palju, seda kas tugevamalt või õrnemalt doseerides, luues nii kena tooniharmonia.

Üks nipp on kasutada huulevärvi põsepunana – kas klassikalise huulepulga või vedela huulevärvi formaadis. Õrnalt õhetavad põsed – nii meigivabalt kui ka

meigituna – on terve jume ja noorusliku ilme võti. Kui kasutame põskedel ja huultel sama toodet, saavutame ka kena toonide kooskõla.

Kinnita puudri või spreiga

Jumestuse püsivuse seisukohast on kreemjate toodete kinnitamine vajalik. Kauapüsiva tulemuse abivahendiks on puder, eristada saab matte ja õrna kumaga puudreid. Kui soovime näha pigem läbikumavat nahka ja jumestuspõhja, siis toetavad satiinjad või õrna kumaga kinnituspudrid tulemust paremini. Mattistav puder on jäänud enamasti T-tsooni jaoks, kui eelistame mitte ülemäära läikida otsaesise, nina ja lõua piirkonnast, kus meie nahk päeva jooksul enim rasu toodab. Lisaks puudrile kasutatakse jumestuse kinnitajana meigispreisid, millest paljud on niisutavate omadustega. See muudab puudri naha pinnal vähem nähtavaks.

Huuled ja silmad luubi alla

Endiselt lööb laineid julge huul, mis pärast „maskiaega“ on hoo veelgi võimsamatel tuuridel üles võtnud. Intensiivne huulevärv moodustab ühtlustatud ja kumava jumestuspõhjaga imelise koosluse – nägu tundub kontrastse huule kõrval veelgi säravam. Kauapüsivad vedelad huulevärvid püsivad huultel mitmeid tunde, aga et ka huuled end niisutatuna ja hästi tunneks, võib värvile peale kanda hügieenilist huulepulka või -palsamit.

Läbikumava jumestuspõhja heaks kaaslaseks on ka pilkpuüüdev silmameik: julge lainerihoon või lauvärv. Kusjuures korraga ei pea tingimata kasutama eri tooni lauvärve, efektse tulemuse saab ka monokroomselt kas erksama või hoopis sügavama tooniga. Tõelise kunstniku-ande saab endas välja tuua nn graafilise laineriga, kus joonte arvu, värvi ja kujuga võib loovusel vabalt lennata lasta.

PALMOLIVE



Ringlussevõetav
pudel koos
tassiga

94 %
Naturaalsetest
koostisosadest

Dermatoloogiliselt
katsetatud

Tunne värskendust

Iroha näomask* 1,79

niisutav avokaado, puhastav teepuu, sära andev draakonivilja, vananemisvastane noni



• Kuivale nahale sobiv näomask sisaldab vitamiini- ja antioksidantiderikast avokaadot, mis niisutab sügavuti, toidab nahka ning annab sellele sära. Veganlik näomask on valmistatud 100% biolagunevast puuvillakangast.

• Kombineeritud ja rasusele näonahale sobiv mask sisaldab teepuu ekstrakti, mis aitab puhastada nahka ning parandada selle väljanägemist. Teepuu on antibakteriaalse, põletikuvastase ja hooldava toimega. Veganlik näomask on valmistatud 100% biolagunevast puuvillakangast.



• Näomask sisaldab antioksidantiderikast ja C-vitamiini-rikast draakonivilja ekstrakti, mis annab tuhmile nahale sära, tagab rakkude õige toimimise ning aitab kaasa kudede taastootmisele. Aitab neutraliseerida vabu radikaale, mis põhjustavad nahas stressi ja enneaegset vananemist. Veganlik näomask on valmistatud 100% biolagunevast puuvillakangast.

• Näomask sisaldab noniekstrakti, mis aitab stimuleerida kollageeni taastootmist ja parandab nahatooni ning elastsust. Noni sisaldab rikkalikult fütotoitaineid, C- ja A-vitamiini, amino- ja linoolhappeid ning flavonoidide, mis aitavad ära hoida naha vananemist. Veganlik näomask on valmistatud 100% biolagunevast puuvillakangast.



Garnier taastav kangasmask probiootikumiga 1,99



Garnier taastav kangasmask silmadele probiootikumiga 1,59



• Mask hajutab nahale probiootilised osakesed, millel on tõhus nahka parandav toime. Need n-õ heade bakterite osakesed aitavad taastada naha loomulikku kaitsevõimet, parandades naha pindmist kaitsekihti. Lisaks lukustab mask niiskuse naha sügavamatesse kihtidesse ja säilitab sel viisil niisutatuse taset. Nahk on tõhusalt niisutatud ja rahuneb hetkega, tundub mõnus ning pakatab tervisest.

Face Facts puhastusplaastrid 6 tk* 1,89

otsmikule ja lõuale, ninapooridele

• Plaastrid avavad ummistunud nahapoorid, eemaldavad mustpead ja ahendavad nahapooresid.



Face Facts näomask 2 tk* 1,89

kortsudevastane, jumet parandav



• Eelniisutatud kangasmaskid sisaldavad E-vitamiini, patšulieksrakti ja hüaluroonhapet, mis üheskoos taastavad nahastruktuuri ning vähendavad kortsude sügavust, samas ka niisutades ja pehmedades nahka. Mask on suurepärase vahend tulemuslikuks võitluseks naha vananemisilmingutega, regulaarsel kasutamisel aitab säilitada naha nooruslikku ilmet. Sobib kõigile nahatüüpidele, soovitatav kasutada 1–2 korda nädalas.



• Eelniisutatud kangasmaskid sisaldavad granaatõunaseemne ekstrakti, roosiõli ja hüaluroonhapet, mis üheskoos annavad näole klaari jume ning siluvad naha ebatasasusi. Nägu on pärast kasutamist värske ja klaar. Regulaarsel kasutamisel aitab säilitada naha nooruslikku jumet. Sobib kõigile nahatüüpidele, soovitatav kasutada 1–2 korda nädalas.



Mixa Niacinamide Glow mitsellaarvesi 400 ml* 6,39

• Mitsellaarvesi tuhmile ja väsinud tundlikule nahale. Toode on rikastatud niatsinamiidi ja nahale sära lisava C-vitamiiniga*. Tulemuseks on tõhusalt puhastatud, säravam, niisutatud ja pehme nahk. *C-vitamiini derivaat.

Mixa Niacinamide Glow niisutav kreem 50 ml* 6,99

• Sära lisav näokreem tuhmile ja väsinud tundlikule nahale. Skvalaani, niatsinamiidi ja C-vitamiini* sisaldav koostis niisutab nahka ning ühtlustab tõhusalt selle tooni. Nahk on tervislikult särav ja satiinpehme. *C-vitamiini derivaat.



L'Oréal Revitalift Filler silmaümbruseerum 20 ml* 15,55

• Silmaümbruseerum 2,5% puhta hüaluroonhappe ja kofeiiniga. Hüaluroonhappe niisutab ja vähendab silmaümbruse kortse, kofeiin aitab vähendada tumeda silmaaluseid. Metallaplikaator pakub jahutavat massaaži.

L'Oréal Revitalift Filler seerum 1,5% 30 ml* 14,99

• 1,5% puhast hüaluroonhapet sisaldav kortsudevastane seerum, mis taastab naha niiskusesisalduse, andes tulemuseks pringi, särava ja nooremana näiva naha. Nahk on sügavuti niisutatud, elastsem ja siledam.





Maybelline Tattoo Liner Ink silmapliiats* **9,79**

◦ Lainer, mis peab kõigele vastu. Selle ülipigmenteeritud koostis talub vett ja hõõrumist; see ei määrdunud ega kulu ning püsib terve päeva. Laineri peen ots võimaldab luua ülitäpse joone silma-meigi jaoks. Üliintensiivne pilk ühe liigutusega kuni 24 tunniks!

L'Oréal Infallible Brows 24H Filling Triangular kulmupliiats* **8,89**

3.0 Dark Brunette, 5.0 Brunette, 5.23 Light Brunette, 7.0 Blonde

◦ L'Oréal Infallible Brows on kolmnurkse otsaga kulmupliiats täpseks pealekandmiseks ja hari kulmude viimistlemiseks. Tulemus püsib kuni 24 tundi. Jätab loomuliku ja mati viimistluse.



L'Oréal Infallible 24h Fresh Wear 300 Light Medium päikesepuuder* **15,99**

◦ Uus, kauapüsiv, hea katvusega päikesepuuder, mis annab loomuliku mati tulemuse. 24H Fresh Wear Soft Matte päikesepuuder on kerge ja hingava koostisega, vee-, temperatuuri- ning higikindel. Tagab kauni loomulikult särava päevitunud ilmega naha isegi pärast füüsilist pingutust. Dermatoloogiliselt testitud, sobib kõigile nahatüüpidele, sh tundlikule nahale. Püsib 24 tundi.



L'Oréal Color Riche Volume Matte huulepulk* **11,75**

100 Pink Worth It, 200 Orange Stand Up, 300 Rouge Confident, 500 Beige Freedom, 600 Nude Audacious

◦ L'Oréal Color Riche Volume Matte huulepulgad on loodud rõhutamaks naiste väge. Viis julget tooni. Sametiselt matt viimistlus. Loodud tugevatele ja enesekindlatele naistele.



Maybelline Super Stay Vinyl Ink huulepulk* **9,99**

10 Lippy, 45 Capricious, 100 Charmed, 115 Peppy, 125 Keen

◦ L'Oréal Color Riche Volume Matte huulepulgad on loodud rõhutamaks naiste väge. Viis julget tooni. Sametiselt matt viimistlus. Loodud tugevatele ja enesekindlatele naistele.



B.tan isepruunistav

vaht 200 ml* **9,99**

Disco Candy Tan, Forever + ever

◦ Pruunistav meeldiva lõhnaga vaht annab kõigest 1 tunniga loomuliku tumedama jume, mis kestab kuni 11 päeva. Higistamiskindel. Sisaldab argaania-, makadaamia- ja kookosõlisid, E- ja C-vitamiini. 100% veganlik, 100% looduslik pruunistav komponent, mis on saadud suhkruroost. Ei sisalda parabeene.



B.tan Its Love isepruunistav emulsioon 250 ml* **8,69**

◦ Pruunistav meeldiva lõhnaga emulsioon annab loomuliku päevitunud jume järk-järgult. Sisaldab argaania-, makadaamia-, kibuvitsa- ja kookosõlisid, E- ja C-vitamiini. 100% veganlik, 100% looduslik pruunistav komponent on saadud suhkruroost. Ei sisalda parabeene.



Petal Fresh Superfoods kehavõi

200 ml* **5,99**

trimmiv mango-kollageeni, niisutav mandlivõi-kookosõli

◦ Trimmiv ja hooldav kehavõi sisaldab mangoekstrakti, koensüümi Q10, taimset kollageeni ja päevaliliseemne-, argaania-, magumandli- ja jojobiõli. Toitainerikas kehavõi trimmib, toniseerib, silub ja noorendab nahka. Veganlik, gluteenivaba.



◦ Rikkalikult niisutav kehavõi sisaldab mandlivõid, E-vitamiini, kookos-, magumandli-, päevalille- ja argaaniaõli. Toitainerikas kehavõi pehmendab, hooldab ja niisutab kuiva nahka. Veganlik, gluteenivaba.

Petal Fresh Superfoods juukseerum

60 ml* **5,99**

Damage Control, Color Shield

• Rikutud juustele sobiv seerum sisaldab lehtkapsaekstrakti, oomega-3-rasvhappeid, taimset keratiini ja makadaamia-, argaania- ning kookosõli. Toitainete- ja vitamiinide-rikas seerum toidab, hooldab ning tugevdab rikutud ja töödeldud juukseid. Taastab karkiseid juukseotsi ja muudab juuksed tervemaks, tugevamaks ning kaunimaks. Veganlik, gluteenivaba.



• Värvitud ja rikutud juustele sobiv seerum sisaldab acai-marja ekstrakti, C-vitamiini, makadaamia-, argaania-, magusmandli- ja kookosõli. Toitainete- ja vitamiinide-rikas seerum aitab juuksevärvil kauem püsida, annab juustele elujõudu ning läiget, niisutab rikutud ja kuivi juukseid. Veganlik, gluteenivaba.

Petal Fresh Superfoods söe ja teepuu jalakooriga

200 ml* **5,99**

• Kooriv kreem sisaldab aktiivsütt, teepuuõli ja Kreeka pähkli koore puru. Toitaineterikas kreem koorib õrnalt nahka ja eemaldab toksiinid, pehmendab ja silub. Veganlik, gluteenivaba.



Garnier Botanic Therapy juuksemask 300 ml **5,69**

Honey Treasures, Oat Delicacy



• Garnier' botaanikaekspertid valisid intensiivselt taastava maski koostisosadeks mee ja toitvate ning kaitsvate omaduste poolest tuntud mesilasvaha. Mask toimib nagu taastav segu, mis kaitseb juukseid kahjustumise eest kuni otsteni välja. Tulemus: juuksed on toidetud ja kaitstud.

• Garnier' botaanikaekspertid valisid niisutava ja hüpoallergeense maski koostisosadeks riisikreemi ja orgaanilise kaerapiima. Mask niisutab juukseid tõhusalt juurtest kuni otsteni, surumata neid peadliki. Tulemus: nõtked, läikivad ja pehmed juuksed. Maski koostisel on ECARF-sertifikaat, mis tähendab, et Euroopa Allergiauuringute Keskus on seda katsetanud ja see on saanud heakskiidu kui allergikutele kasutamiseks sobilik toode.



*Toode on saadaval ainult Maksimarketites.



92% TARBIJATEST KINNITAVAD, ET NAHK ON SAANUD TAGASI LOOMULIKU SÄRA*

UUS

NIACINAMIDE GLOW

SÄRA LISAV NIISUTAV NÄOKREEM

6% NIATSIINAMIID + Cg-VITAMIIN + SKVALAAN



LOODUD TUNDLIKULE NAHALE

Mixa

Välja töötatud meditsiinilise järelevalve all

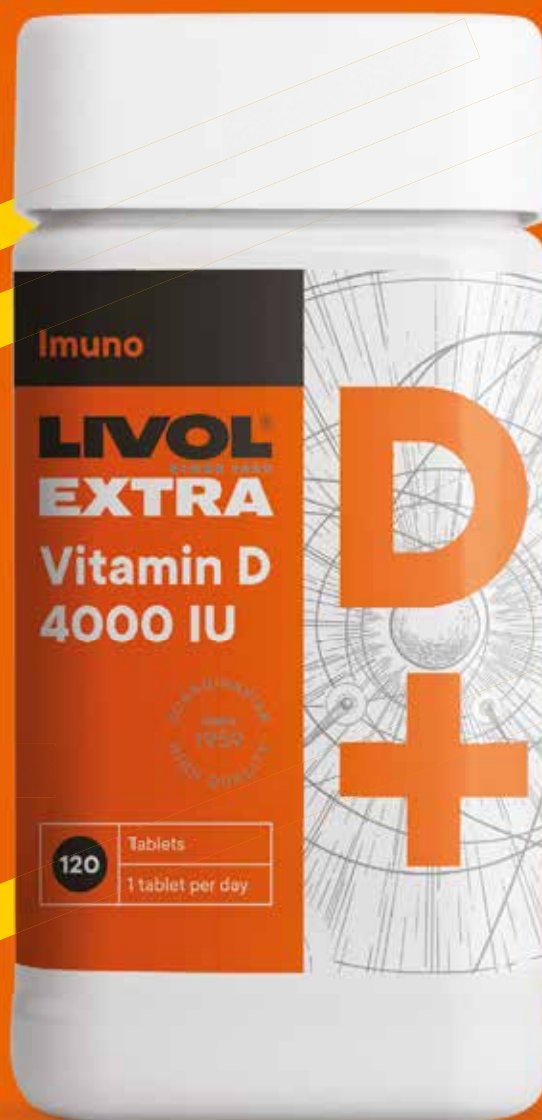
*Tarbijakatse, 65 tundliku nahaga naist vanuses 24-64, tulemused peale 28 päeva kasutamist.

LIVOL®

SINCE 1959

Vitamiinid kõige olulisematele

D vitamiin



Toode
saadaval
**Maksimarketites ja
suuremates
Konsumi
kauplustes**

Sinu immuunsüsteemi, naha, luude, lihaste ja südametegevuse toeks!

**Ainult üks toode
4 kuuks**

loe rohkem: www.livol.ee

Müügiperiood 06.03.2023- 31.05.2023

Veresuhkur – kõigile ja kõigele oluline

Kuigi peamiselt räägitakse veresuhkrust seoses ülekaalu või diabeediga, mõjutab see näitaja meid kõiki ja selle stabiilsena hoidmine võiks olla igaühe eesmärk.

TEKST: Teele Teder, toitumisnõustaja FOTO: Shutterstock

Veresuhkur on veres sisalduv glükoos. Pärast söömist lagunevad seedetraktis meie toidus sisalduvad süsivesikud glükoosiks, viimane aga imendub verre. Seega, pärast sööki veresuhkru tase tõuseb. Veresuhkru taset reguleerivad mitmed hormoonid, mis mõjutavad glükoosi ainevahetust, sealhulgas glükagoon, adrenaliin ja insuliin. Olulisim neist on viimane, sest ta on justkui veresuhkru kaitsemehhanism, aidates veresuhkru taset kontrolli all hoida. Kui see funktsioon on häiritud, areneb välja diabeedieelne seisund ja seejärel diabeet.

Aeglane või kiire?

See aga ei tähenda, et veresuhkru peale ei peaks üldse mõtlema. Iga toidukord või selle vahele jäämine mõjutab siiski veresuhkrut ja seetõttu ka meie olemist. Veresuhkur on otseselt seotud meie isudega, ka sellega, kui energiliselt me ennast tunneme, ja isegi keskendumisvõimega. Veresuhkrut mõjutavad toidud, mida me sööme, peamiselt süsivesikud.

Toiduga saadavad süsivesikud võib jagada kiiresti vabanevateks ehk kiireteks ja aeglaselt vabanevateks ehk aeglasteks süsivesikuteks – vastavalt sellele, kui kiiresti need organismis imenduvad. Esimeste hulka kuuluvad näiteks suhkur ja enamik rafineeritud toiduaineid (näiteks valgest jahust tooted), milles praktiliselt puuduvad seedimise ja ainevahetuse toimimiseks vajalikud muud toitained – kiudained, mitmesugused fütotoitained, vitamiinid, mineraalid. Kiirete süsivesikute tarbimisel tõuseb ka veresuhkru tase kiiresti. Teises grupis aga on terviklikud toiduained, nagu täisteraviljatooted, kõõgivilid ja kiudainerikkad puuviljad.

Nende tarbimisel tõuseb veresuhkru tase aeglasemalt ja vähem. Kiired süsivesikud annavad äkilise energiapuhangu, millele järgneb järsk energialangus, aeglased aga tagavad stabiilsema ja püsivama energiavoo. Seega peaksime oma igapäevamenüüs hoidma just aeglasid, veresuhkrusõbralikke süsivesikuid.

Veresuhkru mäng

Veresuhkru stabiilsus on energiapuuduse seisukohast oluline näitaja. Kui veresuhkru tase tõuseb liiga kiiresti, järgneb sellele ka sama kiire langus, mis tekitab väsimust ja nõrkustunnet. Seepärast ongi eriti oluline süüa aeglaselt imenduvaid süsivesikuid ja panna toidus rõhku kiudainete sisaldusele – ka need aitavad veresuhkrut stabiliseerida. Veresuhkrut aitab stabiliseerida ka viis toidukorda päevas ehk kaks (vajadusel kolm) vahepala lisaks põhitoidukordadele. Kui toidukordade vahele jääb pikem kui kolmetunnine paus, võib see viia veresuhkru taseme liiga suure languseni. See muudab meid väsinuks ja sageli rikub tuju ära, samal ajal tekitab see tohutu söögiisu ning peamiselt just kiirete süsivesikute järele, sest need imenduvad kiiresti ja aitavad veresuhkru taseme taas ülespoole tuua. Kuid kiired süsivesikud pole tervislikud. Need tõstavad kiiresti veresuhkru taset, kuid sellele järgneb ka sama järsk langus. Selline veresuhkru kõikumine väljendub uue isuna ehk teisisõnu, maiustusi ja rämpstoitu süües tekib nõiarang. Kui oled näiteks sõnnud ära mõned küpsised, siis natukese aja pärast tahad veel midagi sarnast.

Normaalne veresuhkru tase on oluline ka ajule. Kui see on liiga madal, siis meil on raskusi keskendumise ja asjade ära



tegemisega. Samuti võivad tekkida raskused mäluaga. Seepärast öeldaksegi, et lastele on hommikusöök enne kooli eriti oluline. Mitmed uuringud kinnitavad, et nende õpilaste hinded on paremad, kes hommikuti söövad. Kui aga tahta oma lapsele veelgi sujuvamat kooliskäimist, siis võiks hommikuti moosi ja saia (ehk kiirete süsivesikute) asemel pakkuda näiteks täisteraputru (aeglaselt imenduvad süsivesikud).

Veresuhkru tasakaalutus on ka paljude krooniliste terviseprobleemide vallandumise kaasfaktor. Olgu jutt südame-veresoonkonna haigustest, hormonaalsetest probleemidest (näiteks polütsüstilised munasarjad, hirsutism, impotentsus, madal testosterooni tase), luude hõrenemisest, suurenenud vähiriskist, autoimmuunhaigustest või ajuga seotud neurodegeneratiivsetest tõbedest. Mitte ilmaasjata ei nimetata Alzheimeri tõbe III tüübi diabeediks.

Märgid veresuhkru liigest kõikumisest

- Väsimus pärast söögikordi
- Üldine väsimus
- Pidev nälgitunne
- Magusaisu, mis ei vaibu ka maiustades
- Kohustuslik maiustamine pärast söögikordi
- Keskkohta ümbermõõt suurem kui puusade ümbermõõt
- Pidev urineerimisvajadus
- Suurenenud isu ja janu
- Võimetus kaotada kaalu
- Ringiliikuvad valuaistingud kehas



Peolaua katavad Coop Kokad

Tellimine ja lisainfo
coopkokad.ee
tellimine@coop.ee
+372 5300 4900
E-P 8-17



Magus elu

Kes ei soovi tavalist valget suhkrut süüa, ei pea veel magusast elust loobuma, sest tervislikke alternatiive on küll ja veel.

TEKST: Teele Teder, toitumisnõustaja
FOTO: Shutterstock



Paarkümmend aastat tagasi tuli suhkruasendajatesse suhtuda ettevaatlikkusega, sest sageli oli tegemist ainetega, mis polnud kuigi tervislikud ega looduslikud. Tänapäeval on nende kõrval olemas ka tervislikud alternatiivid.

Tavalist valget suhkrut on kõige lihtsam asendada näiteks rafineerimata suhkruga, mee või vahtrasiirupiga, kuid kui on soov vähendada lisaks kaloraaži ja mõju veresuhkrule, võib eelistada järgnevaid.

Kookospalmisuhkur. Seda valmistatakse kookospalmi õisikuvarremahlast, mida kuumutatakse seni, kuni vesi aurustub. See suhkur on veresuhkrule väiksema mõjuga kui tavaline valge suhkur. Kookospalmisuhkur sisaldab ka inuliini. Seda peetakse prebiootikumiks ehk heaks toiduks meie soolebakteritele. Peale selle aeglustab inuliin süsivesikute imendumist, mis pärast tal ongi veresuhkrule väiksem mõju. Lisaks sisaldab kookospalmisuhkur meile kasulikke mikrotoitaineid, nagu rauda, tsinki, kaltsiumit ja kaaliumit. Siiski ei sobi kookospalmisuhkur tarbimiseks diabeetikutele. Kookospalmisuhkruga süüa tehes tasub arvestada, et oma pruuni värvuse tõttu muudab ta küpsetiste ja teiste toitade värvi.

Stevia. Üks tuntumaid suhkruasendajaid on suhkruleht ehk stevia. Need lehed sisaldavad glükosiid steviosiidi, mis on lauasuhkrust sadu kordi magusam ja millel pole mõju veresuhkrule. Seepärast sobib stevia nii kaalulangetajatele kui ka diabeetikutele. Siiski on stevia üsna iseloomulik maitse, mis paljudele ei pruugi sobida.

Kuigi steviat saab koduaias või potis kasvatada, soovitatakse teda naturaalsel kujul pika aja jooksul mitte tarbida. Osa uuringuid on näidanud selle negatiivset mõju mikrobioomile. Kõrgelt rafineeritud steviasuhkruga (rebaudiosiid A) uuringud on näidanud, et see on tervisele igati ohutu.

Erütritool. Tervisetoodetes on üha enam hakatud kasutama erütritooli, mille üheks suurimaks plussiks võib lugeda seda, et see magusaine on sobilik ka diabeetikutele, sest ei mõjuta üldse veresuhkrut. Tegemist on 100% loodusliku ainega, mida saa-

dakse peamiselt suhkrupeeti, nisu või maisi hapendades ja milles on 60–70% lauasuhkruga magususest. Üldiselt on erütritooli pakenditel peal ka teisendus, kui palju seda tavalise suhkruga asemel kasutada tuleks.

Erütritooli fenomen seisneb selles, et see ei imendu ja vabaneb organismist uriini kaudu, samuti pole sel äratuntavat kõrvalmaitset. Suuremas koguses tarbides võib see tekitada kõhulahtisust.

Ksülitool. Seda ainet tunneme peamiselt nätsu ühe koostisosana. Erinevalt paljudest suhkrutest, mis soodustavad suus bakterite kasvu, see hoopis pärsib seda. Kaariest põhjustavad bakterid üritavad ksülitoolist toituda, kuid ei suuda seda metaboliseerida. Ühtlasi blokeerib ksülitool nende võime glükoosist energiat saada ja nad surevad nälga. Peale selle soodustab ksülitool kaltsiumi imendumist soolestikust. Ksülitool on heaks toiduks ka soolebakteritele.

Kindlasti tasub teada, et koerte jaoks on tegemist väga toksilise ainega.

Nende organism reageerib ksülitoolile insuliini tootmisega, mis hakkab liialt veresuhkruga mängima.

Ksülitooli leidub näiteks kasemahlas, seentes, banaanides, vaarikates ja ploomides. See ksülitool, mida meie poest osta saame, on peamiselt toodetud kasest. Oma maitseomadustelt on ta samaväärne suhkruga – sama magusa maitsega ning ilma mõningatele suhkruasendajatele omase kõrval- ja järelmaitseta. Erinevalt suhkrust on ksülitooli mõju veresuhkrule kümneid kordi väiksem. Ksülitool imendub väga aeglaselt, tõstes seega veresuhkru taset pika aja jooksul ja järk-järgult. See muudab ksülitooli sobilikuks magusaineks diabeetikutele.

Agavisiirup. Seda toodetakse Mehhi-kos kindlatest agaviliikidest. See on pisut magusam kui tavaline suhkur ja seepärast tuleks seda kasutada väiksemates kogustes. Kuna aga agavisiirup sisaldab peamiselt fruktoosi, siis tuleks selle tarbimist piirata. Fruktoos ei tõsta küll lühiajalises plaanis veresuhkru taset, kuid regulaarne suurtes kogustes tarbimine võib viia insuliiniresistentsuse tekkeni. Tavasuhkruga fruktoosisaldus on 50%, agavisiirupil aga 70–90%.

Leia poest

Palmisuhkur
250 g **1,95**

• Palmisuhkur on looduslik magusaine, mis on valmistatud ainult kookosõie nektarist, meeldiva karamelli maitsega, sobib kasutamiseks nii toitudes kui ka jookides.



Canderel stevia suhkruasendaja pulber klaaspurgis 40 g **4,99**

Canderel steviapulbri pakikesed
50 tk, 75 g **3,99**



• Canderel Stevia on loodusliku magusainega suhkruasendaja. Toode on vähese kalorisaldusega, hea alternatiiv suhkrule. Canderel Stevia on valmistatud looduslikust magusainest – suhkrulehe ekstraktist. Candereli pulber sobib suurepäraselt nii kuumade kui ka külmade jookide, jogurtite, puuviljade ja helveste magustamiseks ning küpsetamiseks. 1 tl Canderel Stevia pulbrit (2 kcal) vastab maguselt 1 tl suhkrule (16 kcal). 1 Candereli pakike (0 kcal) vastab maguselt 1 tl suhkrule (16 kcal).

Good Good magusaine steviaga
450 g* **6,49**

• Granuleeritud lauamagusaine erütritooli ja stevioolglükosiidiga. Mugav kasutada võrdses koguses tavalise lauasuhkruga. Sobib kasutamiseks küpsetistes, magus-toitudes, jookide magustamiseks. Hoida otsese päikesevalguse eest.



Proovi järele!

Vegantooted



Maks & Moorits paneeritud pihvid

300 g **1,59**
kartuli-kõrvitsa, kikerherne-porgandi
 • Kodumaisest toorainest valmistatud taimsed pihvid on parimad iseseisva roana, kuid ka mugavalt ja kiirelt valmivad lisandid liharoa kõrvale. Mahlakatele eelküpsetatud pihvidele lisab krõbedust riivsaia paneering.

Thormi taimevalgu haks

200 g **2,79**
 • Thormi taimevalgu HAKSis on soola vaid 0,2 g. Ideaalne kaera- ja hernevalgu koosul annab kehale kõik üheksa asendamatu aminohapet. Lisatud raud ja B-rühma vitamiinid täiustavad toote ideaalseks igapäevaseks, kes soovivad lihale väärilist asendust leida. Taimevalgu HAKS sisaldab 18% valku ning lisaks ka vajalikke kiudaineid.



Foodstudio koorene

tomatikaste 230 ml **2,29**
 • Foodstudio tomatikastmes on olemas kõik vajalik parima kastme saamiseks: aedviljapuljong, kaerakoor, tomat, basiilik ja teised ürdid. Kaste sobib nii kartulitele, riisile, kikerhermekotletile, nuudliroale, aga ka retroburgeri vahele.



Tere Deary Barista

kaerajook 1 l **1,79**
 • Parim valik kohvi jaoks, olgu tegu filtrikohvi või espresso baasil kohviga. Suurepärase vahustuvusega ning pehme, kreemise ja täidlase maitsega. Sisaldab B₂, B₁₂ ja D₂ vitamiini ning foolhapet. Taimsed joogid ei armasta liigset kuumust, seetõttu vahusta seda umbes 60 kraadi juures.



Veini kõrvale

Mortadella Montorsi viilutatud keeduvorst

120 g **2,09**
 • Traditsiooniline Itaalia delikatess Bolognast, mida on hea viilutada paberõhukesteks viiludeks või lõigata väikesteks kuubikuteks. Sobib süüa üksi, aga ka leiva, *quiche*'ide või salatitega. Paljude retseptide asendamatu koostisosa.



San Michele Prosciutto Crudo toorsuitsusink

90 g **3,49**
rosmariini, musta pipraga
 • Itaalia sealiha toorsink on maitsestatud rosmariiniga ja teine musta pipraga. Hästi õhukeselt viilutatud. Sobib suupisteks või erinevates retseptides (salat, pasta jne) kasutamiseks.



Parmigiano Reggiano DOP juust 12 kuud

200 g **4,79**
 • Tuntuim ja enimkasutatav kõva juust, mis on valmistatud kooritud või osaliselt kooritud lehmapiimast. Sellel on kõva kahvatukuldne koor ja õlekarva sisemus, millel on rikkalik ja terav maitse. Toote laagerdusaeg on minimaalselt 12 kuud.



Fiordimaso mozzarella viilutatud juust

130 g **1,89**
 • Mahe ja õrn juust, millel on poolpehme elastne tekstuur ja kreemjas maitse. Viilutatud kujul on see ideaalne toode võileibade vahele.



Milleret Mon P'tit kreemine valgehallitusjuust

125 g **2,69**
 • Prantsusmaa väike-tootja pehme kreemine valgehallitusjuust. Naudi niisama või koos juustumooisiga.



ZiSalvatore pühli-mozzarella 250 g

3,59
 • Värske, pehme, poolelastse tekstuuriga juust, mis kuulub *pasta filata* perekonda. Maheda ja kergelt hapuka maitsega. See on kaetud õhukese söödava kestaga. Sobib hästi *antipasti*-roogadesse, salatitesse, pastadesse, kaltsoonidesse, juurviljadesse ja erinevatesse lisanditesse.



Granarolo burrata-juust 125 g

2,39
 • Värske ja hõrgu maitsega delikatess-lehmapiimajuust, mis on valmistatud *mozzarella*'st ja koorest. Juustu välimine kiht on tahke, sisuks on *stracciatella* ja koor, mis annavad tootele iseloomuliku pehme tekstuuri.



Cabrifini kitsepiima valgehallitusjuust 180 g

3,59
 • Prantsusmaa kitsepiima-valgehallitusjuust on pehme ja tasakaalustatud maitsega, kreemja tekstuuri ning õhukese valgehallituskihiga.



Wyke Cheddar juust

100 g **3,19**
küpsetatud karamellisibulaga, tsilliga, suitsutatud
 • Wyke Farmsi Cheddari juust on Inglismaalt pärit esmaklassiline talumajapidamises kasutatav juust, millele on lisatud maitseks parimad lisandid, et luua kvaliteetne juustuvalik. Esmaklassilise viimistluse saavutamiseks kaetud vahaga.



Eelista eestimaist.
Nagu meie.

coop



Coopist leiad ainult eestimaist
värsket sea- ja veiseliha.

Rikkalik Ukraina köök

RETSEPTID: Pille Enden
FOTOD: Jaan Heinmaa



Ukraina toidud on viimase aasta jooksul saanud rohkem tähelepanu kui kunagi varem. Ukraina köök on rikkalik, toidud maitavad ja kodused. Borš, kapsarullid, Kiievi kotlet ja samanimeline tort – kõik need road on meilgi tuntud ning armastatud. Loomulikult ei puudu laualt pelmeenid ja vareenikud, vaieldamatult kindel koht on soolapekil ehk salo'l. Ja isegi sült, mida oleme harjunud omaks pidama, on Ukraina köögis esindatud. Katame laua Ukraina toitute ja toodetega, nii saame mõtetes ja maitsetes olla koos selle vabra rahvaga!

Vaata
retsepti ja
tooteid
lk 54



Kiievi tort

10 tk

50 minutit

+ 2 tundi 55 minutit ahjus

PÕHI:

180 g sarapuupähkleid
8 munavalget
3,5 dl suhkrut
2 tl sidrunimahla
0,75 dl nisujahu
1 sl vanillisuhkrut

KREEM:

4 munakollast
3 dl (150 g) tuhksuhkrut
1,5 dl piima
1 tl vanilliekstrakti
250 g võid
2–3 sl brändit
3 sl kakaopulbrit



Kuumuta ahi 180 kraadini. Pane pähklid ahjuplaadile ja rösti 5–6 minutit, kuni kestad pragunevad. Lase jahtuda ja hõõru siis köögirätikul pähklid kestadest puhtaks. Haki jämedalt.

Klopi munavalged pehmete tippudega vahuks. Lisa vahustamist jätkates vähehaaval suhkur ja 1–2 tl sidrunimahla. Vahusta tugevaks vahuks.

Tõsta 30–40 g päkliktest kaunistamise jaoks kõrvale. Sega ülejäänud hakitud pähklid esmalt vanillisuhkru ja jahuga ning lisa seejärel ettevaatlikult munavahu sisse.

Kuumuta ahi 170 kraadini. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga, joonista sellele kaks 22 cm

ringi ja tõsta nendesse munavalgevaht. Või pane 22 cm lahtikaiva koogivormi äär paberile ja tõsta munavalgevaht sinna sisse. Võta äär ettevaatlikult ära ja tee samamoodi veel üks ring.

Küpseta 20 minutit. Siis alanda kuumus 140 kraadini ja kuivata 1 tund 30 minutit.

Ava ahjuuks ja lase veel 1 tund kuivada. Hea oleks teha põhjad valmis eelmisel päeval, nii et need saaksid üle öö kuivada. Põhjad võib aga küpsetada ka paar päeva varem.

Kreemi valmistamiseks klopi munakollased metallist kausis tuhksuhkruga lahti. Kuumuta piim ja nirista kloppides munakollaste hulka. Lisa vanilliekstrakt.

Tõsta kauss pliidile kuumaveevannile ja kuumuta, kuni kreem pakseneb. Selleks kulub 10–12 minutit.

Vahusta või heledaks vahuks ja hõõru supilusika haaval hulka jahtunud keedukreem. Lõpuks lisa brändi ja hõõru kreem ühtlaseks.

Pane üks põhi tordialusele ja määri ühtlase kihina peale 2/3 kreemist. Tõsta peale teine põhi, nii et selle sile pool jääb ülles.

Sega ülejäänud kreemi hulka kakaopulber. Määri tumedat kreemi koogi peale ja külgedele. Pane osa kreemist pritskotti ja kaunista kook. Kata küljed hakitud päklikitega.

Leia poest



Tallegg Kiievi kotlet
300 g **3,65**



Uvic soolapekk küüslauguga
kg **6,49**



Saaremaa Delikatess sült
350 g **2,69**



De Lux külmutatud pelmeenid
700 g **2,95**



Bimar külmutatud vareenikud kirssidega
12 tk 400 g **2,25**



Coop nisujahu T-405
2 kg



Meira vanillisuhkur
85 g **1,85**



DecoMorreno kakaopulber
80 g **0,99**



Taylor & Colledge mahe vanilliekstrakt
50 ml **4,99**



Coop sarapuupähklid
150 g



Mõisaproua purgisupp 460 g* **2,65**
klassikaline Ukraina borš, kodune rassolnik



Nezhin konserveeritud baklažaanid
450 g **1,59**



Nezhin konserveeritud tomatid ja kurgid
920 g / 415 g **2,19**



Nezhin letšo
450 g **1,35**



Nezhin adžika
450 g **1,59**



Nezhin konserveeritud tomatid omas mahlas 920 g **1,89**



Nezhin baklažaanipüree
450 g **1,39**



Nezhin konserveeritud baklažaanid adžikakastmes
450 g **1,59**



Nezhin marineeritud kurk 450 g / 205 g **1,69**

KOHALIKUD TEGIJAD

Kas teadsid, et **EGGO** ja **Olivia** on mõlemad sellised tegijad, kes on puhta ja värske päritoluga, tervisele kasulikud ja poelettidelt lihtsasti kättesaadavad? Peale selle ühendab neid üks oluline tegur, mida oma valikute puhul poes silmas pidada. Vastuse saad ristsõna lahendusena.



1. Toidu valmistamise kirjeldus
2. Külm kaste, mille põhilised koostisosad on õli ja munakollane
3. Kehas toimuv toidu lõhustumisprotsess
4. Nii jalgpallimäng kui lind
5. Suurim veinitootja riik
6. Nii Eesti pop-rock'i ansambel kui orgaaniline ühend organismi talitluseks
7. Eesti ägedaim munabränd

8. Pühapäevahommikune meelisroog
9. Suhkruga vahustatud munakollane
10. Tervist säästev või taastav toitumisviis
11. Kana kavaler
12. ...-3-rasvhape, mida leidub rohkesti nii õlis kui munas
13. Eestimaine kõrgvaliteediline rapsiõli tootja
14. Inimese kõige kallim vara
15. Õlikaalikas
16. Teraviljavalk

OLIVIA



Katame lihavõttelaua

Lihavõttepühad on pere ja sõpradega ühise laua taha kogunemise aeg. Paastuaja lõpp annab võimaluse rikkalikke roogi valmistada ning paremaid ja rammusamaid palasid lauale kanda. Munad erineval moel kuuluvad traditsiooniliselt pühadelauale. Inglismaalt pärit maitseküllased ristiga kuklid on populaarsed inglise keelt kõnelevates maades. Kindlasti ei saa laualt puududa rikkalik ja rammus pasha. Pühad on nautimise aeg!

RETSEPTID: Pille Enden
FOTOD: Jaan Heinmaa



Lõhetäidisega munad



Kuuete



25 minutit

8 kõvaks keedetud muna
70 g külmsuitsulõhe fileed
3 tl kappareid
2 tl hakitud tilli
1 tl Dijoni sinepit
2–3 sl majoneesi
Musta pipart
Kaunistuseks tilli- või
petersellioksi

ÜRDIKASTE:

2 sl hakitud peterselli
2 sl hakitud murulauku
1 küüslauguküüs
1 dl hapukoort
1 dl majoneesi
1 tl sidrunimahla
soola, pipart



Hellmann's
originaal
majonees
405 ml **2,49**

Koori munad, lõika pikuti pooleks ja eralda rebud. Pane veidi kalast ja 2 tl kappareid kaunistamiseks kõrvale. Haki rebud ja sega hakitud suitsulõhe, hakitud tilli ja kapparitega. Lisa sinep ja majonees, sega ühtlaseks ning maitsesta pipraga. Täida munapooled seguga, kaunista tükikese lõhe, peterselli- või tillioksi ja kappariga. Ürdikastme valmistamiseks püreesta kõik ained saumikseriga, maitsesta soola, pipra ja sidrunimahlaga. Serveeri kaste munade juurde.

Vaata
retsepti ja
tooteid
lk 58



Lihavõttekuklid ehk hot cross buns

15–16 tk

35 minutit + 2,5 tundi kerkimiseks

+ 10–12 minutit ahjus

TAINAS:

3 dl + 2 sl piima
50 g võid
15 g pärmi
7,5–8 dl nisujahu
1 tl soola
1 dl suhkrut
1 muna
1 õun
75 g rosinaid
1 apelsini riivitud koor
1 tl kaneeli
0,25 tl kardemoni
0,25 tl riivitud muskaatpähklit
õli kausi määrimiseks
jahu vormimiseks

RISTIKS:

1 dl nisujahu
0,75 dl vett

MÄÄRIMISEKS:

3 sl aprikoosidžemmi

Pane kastrulisse 3 dl piima ja või. Kuumuta, kuni või on sulanud. Jahuta piim käesoojaks ja lahusta selles pärmi. Lisa jahu, sool, suhkur ja muna. Sõtku elastseks tainaks. Pane tainas õliga määritud kausi, kata kauss toidukilega ja lase kerkida 1 tund või kahekordseks.

Koori õun, eemalda südamik ja tükelda väikesteks kuubikuteks. Lisa tainale koos rosinate, apelsinikoore ja vürtsidega. Sõtku läbi ja lase veel 1 tund kerkida.

Jaga tainas 15–16 tükiks. Rulli kõik tükid väikesteks pallideks. Tõsta küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja lase veel 30 minutit kerkida.

Kuklitele risti tegemiseks sega jahu hulka supilusika haaval vett. Segust peab saama nii paks pasta, et ei valgu laiali. Tõsta kondiitri- või väikesesse kilekotti, lõika nurka väike ava ja tee sellega ristid kuklitele. Küpseta 220-kraadises ahjus 10–12 minutit kuldpruuniks. Sulata kastrulis aprikoosidžemmi ja määri kuumadele ahjust võetud kuklitele.

Kakaopasha kirssidega

Kaheksale 30 minutit + 2 tundi leos + ööpäev nõrgumiseks

150 g kuivatatud kirsse
2 dl kirsimahla
200 g võid
2 dl suhkrut
Näpuotsaga soola
1 tl vanillisuhkrut
3 sl kakaopulbrit
800 g kohupiima
5 sl hapukoort
100 g šokolaadi

Pane kirsid paariks tunniks kirsimahla likku.

Sulata või, sega hulka suhkur, pisut soola, vanillisuhkur ja kakaopulber. Lase pisut jahtuda. Lisa vähehaaval hulka kohupiim ja hõõru seni, kuni mass on ühtlaselt pruun. Sega hulka hapukoort. Nõruta kirsid ja haki peenemaks. Lisa koos hakitud šokolaadiga kohupiimale. Tõsta segu marliga kaetud vormi, suru tihedalt kokku ja jäta raskuse alla ööpäevaks nõrguma.

Kummuta taldrikule ja kaunistada kommide, marmelaadi ja beseeküpsistega.

KAUNISTAMISEKS:

kokteilkirsse
komme, marmelaadi ja
beseeküpsiseid



Philadelphia toorjuust 2,35
Milka 175 g, Light 200 g,
Classic 200 g



Calzetti Parmigiano Reggiano kreemuust 2,15
125 g



Fiordimaso Mascarpone toorjuust 1,99
250 g



Piimameister Otto Ricotta vanillimaiteline kohupiim 0,60
200 g



Piimameister Otto Ricotta kohupiim 0,55
200 g



Coop šokolaad 100 g
piima, tume, valge



Coop Jumbo rosinaid 200 g



Pähklinäpp kuivatatud kirsid 3,25
200 g



Meira purustatud must pipar 0,99
27 g



Santa Maria jahvatatud kaneel 0,65
22 g



Santa Maria jahvatatud kardemon 2,99
35 g



Santa Maria muskaatpähklid 0,99
10 g



Meira peeneteraline sool 1,69
meresool 950 g,
jodeeritud
mineraalsool 80 g



Coop aprikoosi ekstra džemm 370 g



Mikado mandariinid siirupis 1,59
312 g / 175 g



Lorado poolikud virsikud siirupis 1,29
425 g / 245 g



Mikado kooritud aprikoosipooled siirupis 2,39
825 g / 480 g



Luciano punased kokteilkirsid 2,59
365 g*

Pik-Nik®

Rebi & naudi!

Fitlap.ee
soovitat

Ideaalne suupiste

- ✓ Säilitusainetevaba
- ✓ Üks juustupulk - üks klaas piima
- ✓ Naturaalne proteiini ja kaltsiumi allikas



www.pik-nik.eu



AEG MAITSTA, AEG HINNATA!

KÕVA JUUST

- ✓ Laktoosivaba
- ✓ Kaltsiumiallikas
- ✓ Sobib taimetoitlastele

Toodete saadavus võib erineda kaupluste lõikes.



Tervislikud taimised ampsud

Hommikusele võileivale või õhtusteks suupisteks on erinevad taimsed määrded tänuväärsed. Tervisesõbralikud ampsud on kerged ja nende pärast ei pea süümepiinu tundma. Enamasti läheb ka valmistamine üsna kiiresti. Määrded jõuab kokku suristada siiski, kui külalised ootamatult saabumas. Köögiviljakangid, kreekerid, näkileivad või röstitud sai sobivad serveerimiseks juurde.

RETSEPTID: **Pille Enden**
FOTO: **Jaan Heinmaa**



Paprika-tomatimääre

 Kuuete  15 minutit

2 paprikat
3–4 ploomtomatit
2 küüslauguküünt
40 g mandleid
1–2 sl õli
Soola, musta pipart,
Cayenne'i pipart

Kuumuta ahi 230 kraadini. Pane paprikad ja tomatid ahjuvormi ning küpseta 10 minutit või kuni tomatite koor on lõhenenud ja paprikad pealt pruunistunud. Võta tomatid ahjust ja keera paprikatel külge. Küpseta veel 10 minutit või kuni paprika on ka teiselt poolt pruuniks küpsenud. Võta ahjust, kata vorm fooliumiga või pane viljad paberkotti ja lase nii palju jahtuda, et saad kätte võtta. Koori paprikad ja tomatid, poolita ning eemalda seemned.

Purusta kombainis mandlid koos küüslauguga, lisa tükeldatud tomatid ja paprikad. Töötle kõik võimalikult ühtlaseks püreeks ja maitsesta soola ning pipardegaga. Lisa segule õli ja töötle veel kord läbi. Serveeri röstsaiaga, kreekeri või muu meelepärasega.



Vaata
retsepte ja
tooteid
lk 62

Oa ja Kreeka pähkli määre

Kuuele 10 minutit

30 g hakitud Kreeka pähkleid
1 küüslauguküüs
1 prk (400 g) punaseid ube
0,5 dl salsakastet
2 sl hakitud peterselli
0,5–1 sl õunaädikast
Soola, musta pipart

Purusta kombainis esmalt hakitud pähklid, siis lisa küüslauk ja purusta need koos. Lisa nõrutatud oad, salsa, äädikas ja petersell ning töötle ühtlaseks püreeks. Maitsesta soola ja pipraga.

Päikese-kuivatatud tomati pesto

Kuuele 10 minutit

1 purk (280 g) päikesekuivatatud tomateid õlis
4–5 küüslauguküünt
100 g röstitud India pähkleid
2,5 dl oliiviõli
3 dl riivitud kõva juustu, nt parmesani
1–2 tl sidrunimahla
Soola, musta pipart

Pane väiksemaks tükeldatud päikesekuivatatud tomatid, küüslauguküüned, pähklid ja 2 dl õli kombaini või töötle saumikseriga peeneks. Sega hulka riivjuust ja veel nii palju õli, et saad sobiva konsistentsiga pesto. Maitsesta soola, pipra ja sidrunimahla. Hoia külmikus.

Hummus päikesekuivatatud tomatitega

Kuuele 15 minutit

1 purk (400 g) kikerherneid
1 dl hakitud päikesekuivatatud tomateid
3 küüslauguküünt
2 sl hakitud basiilikut
0,5 dl riivitud kõva juustu, nt parmesani
0,5 dl oliiviõli
1 tl jahvatatud vürtsköömneid
Soola, musta pipart

Nõruta kikerherned, aga säilita vedelik. Pane kikerherned, päikesekuivatatud tomatid, küüslauk, basiilik ja juust kombaini ning töötle ühtlaseks massiks. Lisa pisut alles hoitud konservivedelikku ja töötle läbi, vajadusel lisa veel vähehaaval vedelikku. Kalla juurde oliiviõli ja töötle veel kord läbi. Maitsesta vürtsköömnete, soola ja pipraga.

Leia poest



Maks & Moorits rebitud liha
200 g **1,59**
kanaliha punases kastmes, sealiha BBQ-kastmes



Fiordimaso Grana Padano riivjuust
100 g **2,19**



Citres Genovese pesto 200 g*
2,15



Coop Kreeka pähklid
100 g



Coop Supreme mandlid
300 g



Coop röstitud ja soolatud India pähklid
200 g



Santa Maria Guacamole maitseainesegu
15 g **0,79**



Santa Maria basiilik
6 g **0,79**



Meira vürtsköömned
25 g **0,65**



Meira Cayenne'i pipar
22 g **0,65**



Santa Maria Chunky salsa
230 g* **2,35**



Santa Maria küüslaugusalsa
230 g* **2,35**



Coop ekstra-neitsioliiviõli
500 ml



Coop kikerherned soolvees 400 g



Reggia oad vees
400 g / 240 g* **1,35**
võioad, mustad oad



Opera D'Oro küpsetatud oad tomatikastmes
400 g **0,95**



Organic Foods punane aeduba
400 g / 240 g* **1,45**



Gourmante röstitud punased maguspiprad
450 g / 360 g **3,39**



Citres päikesekuivatatud tomatid päevalilleõlis
290 g **2,35**



Coop Vivi Verde orgaaniline õunaädikas
5% 0,5 l

Proovi Coop vegan suppe!
... just nagu kodus tehtud

coop



NATRUE
PUHTAIMA
RETSEPTUURIGA
TAIMSESED
JOOGID



EI SISALDA
LISAAINEID

ILMA LISATUD
SUHKRUTA!

RETSEPTID: Pille Enden
FOTOD: Jaan Heinmaa

Kevadiselt kirevad toidud



Kevad toob menüüsse kerguse ja värskuse, aga ka värvid. Rohkelt rohelist, kollaseid-oranže tsitruselid ja kirevaid köögivilju teevad road ahvatlevalt värvikaks. Kerged salatid, supid või taimsed road on menüüs nüüd teretulnud. Lahja kanaliha saab valmistada mitmel moel. Kohvilauale passivad aga pirukad, millest küpsetatud vaid põhi.

Soolalõhesalat avokaado ja roheline sibula kastmega

Õige kiiresti valmiv salat on kerge ja värsk. Õrnsoolalõhe asemel sobib salatisse ka külmsuitsulõhe.

 Neljale  20 minutit

100 g rohelist salatilehti
50 g rukolalehti
5–6 viilu saia, nt ciabatta't
200 g õrnsoolalõhet
1–2 avokaadot
Sidrunimahla
200 g maasikaid
Tillioksi

ROHELISE SIBULA KASTE:

200 g Kreeka jogurtit
1 sl oliiviõli
40 g rohelist sibulat
1 sl mädarõigast
1–2 sl piima
soola, musta pipart

Valmista esmalt kaste. Töötle kõik ained (v.a piim) saumikseriga püreeks ning timmi maitse soola ja pipraga sobivaks. Kui kaste on liiga paks, sega hulka veidi piima.

Pese ja kuivata salati- ja rukolalehed. Lõika sai kuubikuteks ja prae pannil õlis kuldpruuniks, või rösti viilud rösteris ning lõika siis kuubikuteks. Viiluta lõhe õhukes- tekks viiludeks. Koori ja viiluta avokaadod, nirista tumenemise vältimiseks peale sidrunimahla. Viiluta maasikad.

Pane kaussi või vaagnale salatilehed, avokaado, lõheviilud ja maasikad. Nirista peale kaste, lisa saiakuubikud ja till.



Mati Kala
soolatud lõhe
90 g **3,79**

Alma
maitsestatamata
Kreeka jogurt
180 g **0,65**




Minu ekstra
kange
mädarõigas
200 g **1,19**

Kana ja köögiviljadega plaadiroog

Roa valmistamisega peaks alustama vähemalt tunnike varem ja kana kastmesse maitsestuma panema. Kana asemel võib kasutada ka sea sisefileed.

 Neljale

 20 minutit + 1 tund maitsestumiseks + 15–18 minutit ahjus

600 g kanafileed
1 keskmine brokoli
2 keskmist punast paprikat
1 punane sibul
Rohelist sibulat ja seesamiseemneid peale riputamiseks
Õli panni määrimiseks

KASTE:
0,75 dl sojakastet
3 sl riisiädikat
2 sl oliiviõli
1 sl austrikastet
1 tl musta pipart
1 tl küüslaugupulbrit
1 tl seesamiõli
2 tl riivitud ingverit

Klopi kastme ained ühtlaseks. Tükelda kanafileed parajateks suupärasteks ampsudeks, pane kastmesse ja sega läbi. Tõsta vähemalt 1 tunniks külmkappi maitsestuma.

Kuumuta ahi 220 kraadini. Määri ahjupann õliga. Tükelda brokoli õisikuteks, paprikad 2–3 cm tükkideks ja sibul ratasteks ning sega liha juurde kastmesse. Pane ained ühe kihina ahjuplaadile või -vormi. Küpseta 15–18 minutit, vahepeal korra segades. Serveeri hakitud roheline sibula ja seesamiseemnetega. Soovi korral keeda juurde riisi või paku saia.



Rannamõisa
broileri rinnafilee
500 g **3,99**

Geunard
seesamiõli
250 ml* **8,89**



Meira
jahvatatud
ingver
22 g* **0,75**

Santa Maria
Tai sojakaste
200 ml **1,99**



Thai Choice
riisiädikas
300 ml **1,99**

Köögiviljasupp ürdiklimpidega

Köögiviljarohkele kergele supile annavad tummisust värske turtidega maitsetatud klimbid. Klimbid võib keeta ka soolakas vees eraldi kastrulis, siis on kindel, et supp jääb selge.

 Neljale  40 minutit

KLIMBID:

2 dl täisteranisju- või -speltajahu
0,5 tl küpsetuspulbrit
0,75 tl soola
2 sl hakitud värsket tüümiani, peterselli ja/või basiilikut
0,25 tl musta pipart
2 sl õli
1 dl sooja vett

SUPISSE:

1 sl õli
1 sibul
2 küüslauguküünt
2 keskmist porgandit
2 sellerivart
5 roheline sibula vart
1 loorberileht
2–3 kartulit
1 dl külmutatud herneid
1,5 l keeva vett või köögiviljapuljongit
soola ja musta pipart
2 tl tüümianilehti
Serveerimiseks hakitud maitserohelist

Sega kausis jahu, küpsetuspulber, sool, pipar ja üsna peeneks hakitud ürdid. Tee ainete keskele süvend ja kalla sinna õli ning soe vesi. Sega, kuni mass on ühtlane. Kata rätikuga ja lase seista, kuni valmistad suppi.

Pane õli potti ja aja kuumaks. Alanda kuumus mõõdukaks, lisa üsna peeneks hakitud sibul ja kuumuta läbipaistvaks, 4–5 minutit. Lisa hakitud küüslauk, porgandid, seller, roheline sibul ja loorberileht, kuumuta 5–6 minutit segades. Pane potti kuubikuteks lõigatud kartulid ja herned ning kalla peale kuum vesi või puljong. Maitsesta soola ja pipraga, lisa tüümian. Keeda 7–8 minutit või kuni köögiviljad on peaaegu pehmed.

Tõsta teelusikaga klimbitainas potti ja keeda 5–6 minutit. Serveeri hakitud maitserohelisega.



Bauer külmutatud rohelised herned
400 g **1,15**



Loodusvägi mahe täisteranisjuhu
750 g **2,09**



Anatols küpsetuspulber
15 g **0,15**



Anatols tüümian
8 g* **0,45**



Anatols petersell 10 g*
0,69



Santa Maria loorberileht
4 g **0,95**



Lõhe-avokaadopirukad lehttainal

Krõbedad lehttainast pirukapõhjad on kaetud küpsetamata täidisega – see muudab pirukate tegemise eriti lihtsaks, maitse aga värskeks.

🕒 12 tk 🕒 15 minutit + 10–12 minutit ahjus

300 g lehttainast
200 g murulaugu või ürtidega toorjuustu
3–4 sl hapukoort või Kreeka jogurtit
1 suurem avokaado
Riivitud sidrunikoort ja -mahla
100 g külmsuitsulõhet
Serveerimiseks salatilehti ja tillioksi
Soola, musta pipart

Kuumuta ahi 220 kraadini. Vajadusel rulli tainas õhemaks ja lõika 3 x 4 cm ristkülikuteks. Lõika terava noaga 5 mm äärest sisselõige ümber tainatükkide, siis kerkib äär küpsedes kõrgemaks. Torka tainas sisselõikest seestpoolt kahvliga läbi.

Küpseta pirukapõhju ahjus 10–12 minutit või kuni need on kuldpruunid ja krõbedad. Võta ahjust ja lase jahtuda. Suru kahvliga põhjade keskosa alla, kui see on kerkinud.

Sega toorjuust hapukoore ja riivitud sidrunikoorega ning maitsesta sidrunimahla, soola ja pipraga. Tõsta tainale, pane peale sidrunimahlaga piserdatud avokaadoviilud ja lõheviilud. Serveeri salatilehtede ja tilliokstega.



Mati Kala
külmsuitsulõhe
90 g **3,79**



Philadelphia Light
küsilaugu ja ürdi
toorjuust 200 g **2,35**



Rud lehttaigen
250 g **0,79**



Kana vürtsikas juustukastmes

Möödukalt vürtsises juustukastmes küpsenud kana tuleb eriti mahlane. Tulisemate maitsete austaja võib lisada rohkem tšillit.

🕒 Neljale 🕒 25 minutit + 20–25 minutit ahjus

4 broilerifileed
1 tl tšillipulbrit
1 tl küsilaugupulbrit
0,5 tl kuivatatud punet
2 tl jahvatatud paprikat
1,5 tl jahvatatud
kõõmneid
Soola, pipart
Õli praadimiseks

JUUSTUKASTE:
2 sl võid
1 sl nisujahu
2,5 dl piima
2 dl riivitud Cheddari
juustu
1,5 dl sulatatud juustu
0,25 tl Cayenne'i pipart
0,25 tl jahvatatud
paprikat

Kuumuta ahi 200 kraadini. Poolita kanafileed pikuti. Sega kokku vürtsid ja maitseained ning hõõru fileed mõlemalt poolt kokku. Prae kanafileed pannil õlis igast küljest pruuniks ja tõsta ahjuvormi põhja.

Kastme valmistamiseks sulata või kastrulis. Klopi hulka jahu ja kuumuta segades helepruuniks. Võta pliidilt, kalla hulka külm piim ja vispelda ühtlaseks. Pane kastrul pliidile tagasi ja kuumuta kloppides, kuni kaste pakseneb. Sega hulka 1 dl riivjuustu ja sulatatud juust. Lisa paprika ja Cayenne'i pipar, vajaduse korral maitsesta soolaga. Kalla kaste kanale, puista peale ülejäänud riivjuust. Küpseta ahjus 20–25 minutit, kuni juust on pruunistunud. Serveeri keedetud riisiga.



Valio Atleet
Cheddar riivjuust
200 g **1,99**

Natco jahvatatud
tšilli 100 g* **1,75**



Santa Maria
pune 5 g **1,09**

Meira kõõmned
22 g* **0,55**



Röstitud köögivilja supp hakklihaga

Parajalt tummine ja toekas supp sisaldab rohkelt köögivilju ja veidike hakkliha. Eelnev ahjus röstimine annab juurikatele sügavama maitse.

 Neljale  55 minutit

| | |
|---------------------|--|
| 1 sibul | 1 sl õli |
| 2 küüslauguküünt | 1 prk (400 g) tükeldatud või kooritud tomateid |
| 2 porgandit | 2 loorberilehte |
| 1 porru | 1,2 l köögiviljapuljongit või vett |
| 1 pastinaak | Hakitud värskeid ürte, nt peterselli, tilli, punet, basiilikut |
| 200 g kaalikat | |
| 4 sl õli | |
| 2 tl mett | |
| 4 rosmariinioksa | |
| 300 g veisehakkliha | |

Kuumuta ahi 200 kraadini. Koori ja haki sibul, küüslauk, porgandid, porru, pastinaak ja kaalikas. Sega tükeldatud köögiviljad mee ja õliga, maitsesta soola-pipraga ning lisa rosmariinioksad. Pane küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja rösti 20 minutit. Vahepeal pruunista hakkliha pannil õlis.

Kalla köögiviljad koos hakklihaga potti, lisa tükeldatud tomatid, loorberileht ja kuum puljong. Lisa hakitud ürdid ning maitsesta soola ja pipraga. Kuumuta supp keemiseni, alanda kuumust, kata kaanega ja lase 30 minutit vaikselt podiseda. Timmi maitse ja serveeri hakitud ürtidega.



Liivimaa Lihaveis mahe rohumaaveise hakkliha 400 g **4,49**

Gallina Blanca köögiviljapuljong 120 g* **0,79**



Sireli Eesti mesi
250 g **2,15**



Mutti kooritud tomatid 400 g* **1,65**



Toortatra-tabbouleh mangoga

Rohkelt värskeid ürte ja köögivilju ning tatart sisaldav salat on parajalt toitev. Mango annab mõnusalt mahlast ja värskest, aga selle võib asendada värske kurgiga.

 Neljale  40 minutit

2 dl toortatratangu
150 g kirsstomateid
1 mango (või pikk kurk)
1 väike punane sibul
2 küüslauguküünt
2 suurt peotäit peterselli
1 suur peotäis tilli
1 suur peotäis mündilehti



RemedyWay mahe toortatra tang 1 kg **5,25**

KASTE:

1 sidruni koor ja mahl
2 sl oliiviõli
soola, musta pipart

Kuumuta 4 dl vett kastrulis keemiseni. Lisa tatar ja keeda ilma kaaneta 10–12 minutit või kuni enamik veest on imendunud. Alanda kuumus hästi madalaks, kata kastrul kaanega ja lase haududa, kuni kogu vesi on imendunud ja tatar pehme. Sega kahvliga kohevaks ja jäta jahtuma.


Haki tomatid, mango, sibul, küüslauk ja ürdid ning pane kaussi. Lisa tatar ja riivitud sidrunikoor, sega läbi. Klopi kokku sidrunimahl ja õli, maitsesta soola ja pipraga. Nirista salatile ja sega läbi.

Hiina kapsa rullid köögivilja-seenetäidisega

Hiina kapsa õrnadesse mahlastesse lehtedesse on keeratud taimne täidis, roale annab maitset aasiapärase kaste.

2 dl sushi- või pudruriisi
1 sibul
3 cm jupp ingverit
3 küüslauguküünt
1 suur porgand
1 paprika
150 g šampinjone
2 sl sojakastet
2 Hiina kapsast
2 sl rapsiõli
1 sl seesamiseemneid
Soola, musta pipart

KASTE:
1 tl seesamiõli
1 sl riivitud ingverit
2 küüslauguküünt
1,5 sl sojakastet
1 sl riisiäädikat
0,75 sl mett või vahtrasiirupit
1 dl vett
0,5 sl maisitärklis
jahvatatud paprikat

 Kuuele-kaheksale  45 minutit + 20–25 minutit ahjus

Loputa riis hoolikalt. Pane kastrulisse, kalla peale 2,5 dl kuuma vett ja kuumuta keemiseni. Alanda kuumust, kata kaanega ja keeda, kuni riis on pehme, 15–17 minutit.

Haki sibul, ingver ja küüslauk. Koori porgand ja lõika väikesteks kuubikuteks. Poolita paprika, eemalda südamik ja lõika väikesteks kuubikuteks. Haki seened.

Kuumuta 1 sl õli pannil, hauta selles sibulat, ingverit, küüslauku, porgandit, paprikat ja seeni 3–4 minutit. Lisa sojakaste ja hauta veel 1–2 minutit. Tõsta pann pliidilt ära, lisa riis ja sega läbi. Maitsesta soola ja pipraga.

Eemalda kapsastelt suuremad lehed, lõika jämedad rootsud õhemaks. Kuumuta vesi suures potis keemiseni. Pane sinna korraga 3–4 kapsalehte ja keeda pehme, selleks kulub 2–3 minutit. Kasta korraks külma vette ja pane sõelale nõrguma. Talita nii ka ülejäänud lehtedega.

Tõsta igale kapsalehele 1,5–2 sl täidist. Tõsta lehtede servad kahelt poolt täidise peale ja keera tihedalt rulli. Kuumuta pannil ülejäänud õli ja prae selles rullid kahes või kolmes jaos kuldpruuniks. Tõsta ahjuvormi.

Kuumuta kastrulis seesamiõli, lisa ingver, küüslauk, sojakaste, riisiäädikas ja mesi ning keeda 1–2 minutit. Sega maisitärklis vähese külma veega ja kalla potti, kuumuta segades 1–2 minutit, kuni kaste pakseneb. Maitsesta soola, pipra ja paprikaga.

Kuumuta ahi 180 kraadini. Vala kaste kapsarullidele ja puista peale seesamiseemneid. Küpseta ahjus 20–25 minutit või kuni kapsas on parajalt pehme.



Veski Mati
sushi-riis
500 g **1,89**



Ruf maisitärklis
400 g* **1,39**

Vertmont
öko Kanada
vahtrasiirup
250 ml* **6,29**



Meira
jahvatatud
paprika
24 g **0,55**



Vitamiinirikkad magusroad

Kevadised magustoidud on erksavärviliste puuviljade värvi, need annavad nii maitset kui ka kasulikke vitamiine, mida me kevadisel ajal hädasti vajame. Muidugi on algamas rabarberiaeg – neist valmivad parimad koogid ja desserdid. Kui sügavkülma on veel möödunud aastast marju jäänud, tasub needki nüüd ära kasutada.

RETSEPTID: Pille Enden
FOTOD: Jaan Heinmaa



Minipannkoogid marjade ja jogurtiga

Väikeste pannkookide küpsetamine on paras väljakutse kannatusele, aga tulemus on vahva ja sööjaid üllatav. Koos marjade ja puuviljadega sobivad need mõnusalt värskeks magustoiduks või ka hommikusöögiks.

 Kuuale  25 minutit

2 kiivit
1 mango
150 g maasikaid, mustikaid ja vaarikaid
3 dl Kreeka jogurtit
4–5 sl mett või agaavisiirupit

MINIPANNKOOGID:

1,5 sl võid
1,25 dl maitsestatamata jogurtit
1 muna
1 dl nisujahu
1,25 sl tuhksuhkrut
1 tl küpsetuspulbrit
näpuotsaga soola
õli praadimiseks

Valmista kõigepealt pannkoogitainas. Sulata või, sega toasooja jogurti hulka ja klopi koos munaga ühtlaseks. Sega kuivained omavahel. Lisa jogurtisegule ja sega taas ühtlaseks.

Kuumuta õli pannil. Kalla tainas väikesesse kile- või külmutuskotti, lõika väike jupp otsast ära ja pritsi pannile väikesed portsud, või tõsta pannile teelusikaga. Prae 1–2 minutit kummaltki poolt, kuni koogid on kuldpruunid. Tõsta pannilt ära.

Tükelda kiivid, mango ja maasikad. Sega hulka mustikad ja vaarikad, lisa veidi siirupit või mett. Tõsta kaussidesse, pane peale jogurtit ja pannkoogid. Serveeri kohe.





Farmi
maitsestatamata
koorene jogurt
5% 1 kg **1.75**



Ahjupannkook apelsinivõidega

Ahjupannkoogi valmistamine on lihtne – tainas kokku segada ja ahju! Hõrk ja sametine apelsinivõie sobib ka väikeste pannil praetud pannkookidega.

 Kuuale  25 minutit + 17–20 minutit ahjus

3 suurt muna
1 dl nisujahu
1,25 dl piima
1 sl suhkrut
1 sl vanillisuhkrut
2 tl riivitud sidrunikoort
(1 väike sidrun)
Näpuotsaga soola
2 sl võid
Tuhksuhkrut peale puistamiseks

APELSINIVÕIE:

1 suur apelsin (250–300 g)
2 munakollast
0,75 dl suhkrut
näpuotsaga soola
50 g võid

Valmista kõigepealt apelsinivõie. Selleks riivi apelsini koor ja pigista välja mahl. Pane kuumakindlasse kaussi munakollased ja klopi lahti, lisa apelsinikoort ning -mahl, suhkur ja sool. Tõsta kauss kuumale veevannile nii, et kausi põhi ei ulatuks veeni. Klopi vispliga, kuni segu pakseneb, selleks kulub u 10 minutit. Võta veevannilt, lisa vähehaaval väikeste tükkidena või ja klopi, kuni segu on ühtlane. Lase jahtuda. Pane külmkappi, et kaste pakseneks.

Kuumuta ahi 220 kraadini. Töötle munad, jahu, piim, suhkur, vanillisuhkur, sool ja sidrunikoort saumikseri abil või blenderis ühtlaseks.

Pane või ahjupannile või -vormi ja tõsta mõneks minutiks ahju, kuni või on sulanud. Võta ahjust ja keeruta panni nii, et see on võiga kaetud. Vala tainas pannile. Pane ahju ja küpseta 10 minutit, kuni pannkook on kohevaks kerkinud. Alanda temperatuur 150 kraadile ja küpseta veel 7–10 minutit.

Võta pann ahjust ja serveeri kohe tuhksuhkru ja apelsinivõidega.

Kihiline marjakook

Selle lihtsa koogi ahju panemiseks kulub küll vaid veerand tundi. Hea võimalus sügavkülma seisma jäänud marju ära kasutada.

👤 8 tk ⌚ 15 minutit + 40–45 minutit ahjus

2 muna
0,5 dl suhkrut
2 dl maitsestatamata jogurtit
1 dl õli
0,5 sl jahvatatud kardemoni
3,5 dl nisujahu
2 tl küpsetuspulbrit
200 g külmutatud marjasegu
2 sl kartulitärklist
0,5 dl suhkrut
Peale tuhksuhkrut

Klopi munad suhkruga lahti. Sega hulka jogurt, õli ja kardemon. Sega jahu küpsetuspulbriga ja siis vedelate ainetega.

Vala pool tainast õliga määritud ja riivsaiaiga üle puistatud 22 cm vormi. Laota peale suhkrut ja tärklisega segatud marjad. Kalla peale ülejäänud tainas.

Küpseta 175-kraadises ahjus 40–45 minutit. Testi koogi küpsust tikuga. Kui keskele torgatud tikk on välja tõmmates puhas, on kook valmis. Võta ahjust ja lase 10–15 minutit seista. Kummuta taldrikule ja puista peale tuhksuhkrut.



Maahärä külmutatud marjasegu 300 g **1,49**



Purukattega rabarberi- kohupiimakook

Suur ahjuplaaditais esimeste rabarberitega küpsetatud mahlast kooki maitseb imehea.

🕒 24 tk 🕒 25 minutit + 45–50 minutit ahjus

TAINAS:

250 g võid
9 dl nisujahu
4 dl suhkrut
2 tl küpsetuspulbrit
2 tl vanillisuhkrut
2 dl piima
2 muna

TÄIDIS:

700 g rabarberit
600 g kohupiima
2 dl suhkrut
2 muna
1 sl vanillisuhkrut

Sulata või. Sega jahu, suhkur, küpsetuspulber ja vanillisuhkur omavahel, lisa sulavõi. Tõsta 1/3 tainast purukatte tarvis eraldi.

Klopi munad piimaga lahti ja sega taina hulka. Tõsta ühtlase kihina küpsetuspaberiga kaetud suurele ahjuplaadile.

Haki rabarber ja lao tainale. Sega kohupiim, suhkur, munad ja vanillisuhkur. Tõsta kohupiim rabarberitükkidele ja silu. Puista peale kõrvale tõstetud purutainas. Küpseta 180-kraadises ahjus 45–50 minutit. Lase jahtuda.



Tere kohupiim

200 g **0,79**
rasvata laktoosivaba,
klassikaline



Hapupiima panna cotta rabarberiga

Rabarberitarretis annab mahedale ja kreemisele panna cotta'le paraja annuse hapukust. Kaerakreem on väiksema rasvasisaldusega ja nii tuleb maius vähem rammus. Aga selle võib asendada ka vahukoorega.

🕒 Kaheksale 🕒 30 minutit + 2 tundi tarretumiseks

3 želatiinilehte
2,5 dl vahustatavat
kaerakreemi
0,75 dl suhkrut
Näpuotsaga soola
0,5 vanillikauna
2 dl hapupiima
2 dl hapukoort

RABARBERITARRETIS:

3 želatiinilehte
300 g rabarberit
1,5 dl vett
4 sl suhkrut

Paisuta kolme želatiinilehte külmas vees 10 minutit. Sega kaerakreem, suhkur ja sool kastrulis. Kraabi vanilliseemned potti ja pane sinna ka kaun, kuumuta keemiseni. Pigista želatiinilehed hästi kuivaks ja sulata esmalt 2 sl kuumas kreemis, sega ülejäänud kreemi hulka ja lase jahtuda. Võta vanillikaun välja. Klopi hulka hapupiim ja hapukoort. Jaga segu kaheksasse vormi või klaasi ning pane tunniks ajaks külmkappi tarretuma.

Pane kolm želatiinilehte 10 minutiks külma vette likku. Haki rabarber, pane koos vee ja suhkruga kastrulisse ja keeda 3–4 minutit, kuni hakkab pehmenema. Pigista želatiinilehed võimalikult kuivaks ja sulata 2 sl kuumas vees. Sega rabarberi hulka, lase jahtuda ja tõsta pokaalidesse. Lase vähemalt tund aega tarretuda.

Tere
kõrgkuumutatud
kaera kõögikreem
15% 250 ml **1,05**

Tere Deary kõrgkuumutatud
kaerakreem vahustamiseks
250 ml **1,35**

Ruf
lehtželatiin
20 g* **1,45**



Santa Maria
vanillikaun
3 g **5,99**



Farmi
hapendatud
täispiim 1 kg
1,35



Jogurti-kaerahelbetopsid puuviljasalatiga

Kiirelt valmiv lihtne ja värsk magustoit sobib ka hommikusöögiks. Puuviljakokteili asemel võib tepsidesse panna muid meelepäraseid konservpuuvilju, suvepoole aga hoopis värskaid marju.

 Neljale  15 minutit

0,5 dl õli
2 dl kaerahelbeid
0,5 dl suhkrut
0,5 tl jahvatatud kaneeli
0,25 tl jahvatatud ingverit
3 dl Kreeka jogurtit
2 sl siirupit või mett
1 purk (850 g) puuviljakokteili

Kuumuta õli pannil, lisa kaerahelbed ja suhkur. Prae segades pruuniks ja krõbedaks. Maitsesta kaneeli ja ingveriga. Sega jogurt ja siirup.

Vahetult enne serveerimist lao tepsidesse kihiti puuviljad, kaerahelbed ja jogurt. Serveeri kohe.



Loodusvägi mahedad täisterakaerahelbed
500 g **2,25**

Mikado troopiline puuviljakokteil kerges siirupis
830 g / 500 g* **3,15**



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|----------------------------------|----------------------|---------------------------------------|--------------|--|--|-----------|-----------------------------------|--|-------------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------|--|--|--|
| | Libiseja | Suu osa | | Pealinn Euroopas | Kahtlane (ja ohtlik) ettevõtmine | Reede | Küsisõna | | | | | | | | | | | | | |
| 51. | | | Putukas Mehenimi | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Toataim | | | | | | Jood | | | | | | | | | | | | | | |
| Lahtine platvorm ehitise juures | | | | | | VASTUS | | | | | | | | | | | | | | |
| Aasta | | In ... veritas Masti rõhtpuu | | | | | | | | | | | | | | | Vemp, vingerpuss | | | |
| Vesilik | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 x täht | | | Tragi, hakkaja Muinas-Skandinaavia laulik | | | | | ... Vatanen | | South | Naisenimi | Eesti film „Libahundi ...” (2005) | Terabait | | Mere-lind | Umbes | | | | |
| Riigi aktsiaselts | | | | Küllaltki Kelleski kindel olema | | | | | | Invaliid Küsitlus-firma | | | | ...sammas | | | | | | |
| Aar | | Noolemärk Panga omanik | | | | | | | | Näitleja Emeeritus | | | | | | Nõu | | | | |
| | Samm (prants. k.) Rootsi kroon | | | | Lume ... (jeti) Papagoi | | | | | | | | 3 x täht Karu (ladina k.) | | | | | | | |
| Vorstisort | | | | | | | | | ... sõna (adjektiiv) ... tarbe-kaup | | | | | | | Amper Järv Soomes | | | | |
| Teater | | | | | | VASTUS JÄTKUB | | | | | | Eritis | | | | | | | | |
| | | | | | | Iluihaleja | | | | | | VASTUS JÄTKUB | | | | | | | | |
| 2 x täht | | | Spordiriietus ...pung | | | | | | | Ooperi "Wilhelm Tell" autor Ameerika pirnloorber | | | | | | | | | | |
| | Tsaari korraldus Riik (prants. k.) | | | | | | Teravili Estonian Security Service | | | | | | Endine kunstnik Peeter ... Ilmastikunähtus | | | | | | | |
| Teisend | | | | | Teatamine Orjus | | | | | | | | | | Rahvateater Kreeka täht | | | | | |
| Tesla | | Kunsti-teos Noot | | | | | | Ohmut | | | | | | Tee (soome k.) Maksmine | | | | | | |
| Vankri telg | | | | Noor siga Bell | | | | | Iiri Selts | | | | | | | Röntgen Raske teadvusetus | | | | |
| Piirkond Sise-Aasias | | | | | | | Lühike must pintsak | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Saada õige vastus hiljemalt 30.04.2023 aadressil ajakiri@coop.ee Õigesti vastanute vahel loosime välja 20-eurose kinkekaardi.</p> <p>Võitja teeme avalikuks järgmise ajakirjas! Eelmise ristsõna õige vastus oli "Igas mõttes kohalik". Võitjaks osutus Kalle Toompalu. Palju õnne!</p> | | | | | | | | Stiimer | | | | | | | | Õrsted Kui juba, siis ... | | | | |
| | | | | | | | | Väeüksus | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | Oma-valitsus | | | | Haigus 6. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | Naisenimi Sekund | | | | | Baikali-Amuuri magistraal Meeter | | | | | | |
| | | | | | | | | Kirikulõhe | | | | | | | | | | | | |



TOIMETAS: Mariann Vilbre
FOTOD: Shutterstock

Voolime, küpsetame, katsetame!

Savid, plastiliinid ja muud voolimismassid on lastele suurepärase võimalus lõbutseda, end loominguliselt väljendada ja arendada eluks vajalikke oskusi. Kui kodus plastiliin aga otsakorral on, ei pea kohe poodi jooksuma. Saab ka koduste vahenditega! Koduste voolimismasside eelis on see, et tead täpselt, mida need sisaldavad, ning lapsed saavad lisaks voolimis- ja mängimisrõõmule ka valmistamisprotsessis kaasa lüüa.

NIPP:
voolimismassidest
kujukeste
valmistamiseks
on hea kasutada
näiteks pipar-
koogivorme.

1. Üks levinud ja hõlpsasti valmistatav kodune voolimismass on tuntud soolataina nime all. Soolataina valmistamiseks läheb vaja vaid kolme koostisosa ja see sobib hästi nii mängimiseks, voolimiseks kui ka kujukeste ning kaunistuste valmistamiseks.

Vaja läheb:

- 1 tass soola
- 2 tassi jahu
- 1 tass vett

Sega kausis kokku sool, jahu ja vesi. Sõtku segu, kuni see moodustab ühtlase, nõtke taina. Tainale võib lisada veel näiteks toiduvärvi, sädelevat pulbrit või tegelikult kõike, mida süda ihkab, nii saavad lapsed katsetada erinevate värvide ja tekstuuridega. Mängu lõppedes võib soolataina panna karbiga külmkappi, kus see paar päeva kenasti säilitada, võib neid ahjus madalal temperatuuril kuni kaks tundi küpsetada. Valmis kujude värvimiseks võid kasutada näiteks guašš- või akrüülvärve.



2. Teine võimalus on kasutada maisitärklis ja söögisoodat. Selle massi valmistamiseks peab seda küll esialgu kuumutama, kuid selle-eest kuivab maisitärklisest voolimismass pärast õhu käes ega vaja küpsetamist.

Vaja läheb:

- 2 tassi söögisoodat
- 1 tass maisitärklis
- 1,5 tassi külma vett
- toiduvärvi

Sega söögisooda ja maisitärklis. Lisa vesi ja sega seni, kuni segu on täiesti ühtlane. Nüüd lisa toiduvärv. Kuumuta segu keskmisel kuumusel ja sega pidevalt, kuni see hakkab paksnema. Kui visplit on raske läbi segu liigutada, on aeg see tulelt eemaldada. Tõsta saadud kuum tainas kaussi ja kata niiske nõuderätikuga. Lase segul jahtuda. Sõtku tainas ühtlaseks massiks. Kui segu tundub liiga kleepuv, lisa maisitärklis. Kui see on aga liiga paks, sõtku selle sisse teelusikatäis vett. Valmis kujukeste kuivamiseks arvesta 24–48 tundi, olenevalt kujude suuruselt. Kuivanud teoseid kaunistada soovi korral akrüülvärvidega.

3. Koduse savimassi valmistamiseks võib kasutada ka midagi hoopis ootamatut – saia. Saiast tehtud mass on siinsetest kõige vastupidavam. Sellest saab valmistada näiteks pärleid kaelakee või käevõru tegemiseks või väikseid kujukesi mängimiseks.

Vaja läheb:

- 6 viilu saia
- 6 spl PVA liimi

Lõika saiaviiludelt ära koorik ja tee sai väikesteks tükkideks. Pane saiatükid kaussi ja hakka tasapisi lisama liimi ja tainast kätega sõtkuma. Jätka liimi lisamist ja sõtkumist, kuni moodustub ühtlane mass. Lisada võib veel sidrunimahla, et mass paremini säiliks, ja nõudepesugeeli, et see liiga kleepuv ei oleks. Liimi ja saia vahetuseks oleneb saiaviilude suuruselt, mistõttu võib iga voolija koguseid vajaduse järgi muuta. Valminud kujukestel lase õhu käes kuivada. Värvide akrüülvärvidega.



Inara Luigas:

saad kauba, müüja lahke naeratuse ja head sõnad ning rõõmus päev on tagatud!

„Kui suurlinna inimene meie kanti satub, imestab ta kindlasti selle üle, millise väikese poega me igapäevases elus hakkama peame saama. Kuigi mööda Tartu-Koidula teed kihutades võib pood mõnele ka märkamatuks jääda, leiab sellest alati kõik igapäevaeluks vajalikku,“ räägib Inara Luigas, kes on olnud aasta ema, Seto Kuningriigi ülemsootska ja avaldanud kokaraamatu „Setu toidud“.

TEKST: Einar Ellermaa FOTO: erakogu

Kas Coopi pood on peamine pood ja mida eelkõige ostate?

Coopi poe kõrval Mikitamäe rahval teisi poode polegi. Kuna kogu esmatarbekaup on olemas, teemegi igapäevaoste siit. Värske leib-sai, piim ja lihatooted, maiustused ja joogid, esmatarbekaup ja juurviljad. Vahepeal pakuti isegi kohvi. Tänapäeva külluses võibki küsida, palju sellele inimesele ikka vaja on ja mida siis veel tahta? Vähem ostad, vähem ka tarbid, arvan mina. Väikese poe eelis on kindlasti see, et väikese ostu saad ära teha ühe minutiga. Saad kauba, müüja lahke naeratuse ja head sõnad ning rõõmus päev on tagatud. Nii on see minu kodukohas Mikitamäel. Kui meil on suuremad üritused ja suuremad külastajate eritellimused, käin Rápina Coopi poes toiduainete järel. Ja sinna jätkub samuti kiidusõnu.

Kas mõned teenindajad on tuttavaks ka saanud?

Väikeses kohas tunnevad inimesed kõik üksteist. Nii tunneme me ka müüjaid ja ilmselt ka müüjad tunnevad külarahvast. Küllap teavad ka, kes millise asja või toote järele poodi tuli. Teenindajatega on meil vedanud – tragid, püüdlidud, abivalmid, alati nõus lahkelt selgitama ja ära kuulama. Külapoodi lähed nagu tuttavate juurde, sest meie poe müüjatel

on alati naeratus suul ja head sõnad varuks. Oleme oma poekese müüjatele väga tänulikud.

Kas poes saab kohata ka tuttavaid inimesi, n-ö seltsielu elada?

Külapood ongi üks väike seltsimaja, kus satud kokku erinevate külainimestega. Kui ühega juba jutuks läheb, siis on kindel, et ka kolmandal ja neljandal on mingi teema ja uudis jutu jätkamiseks. Suvel käib Setomaal palju võõrast rahvast ja paljud satuvad ka meie poodi. Kord suvel läksin kauplusse, kus oli palju rahvast ja käis vilgas arutelu. Kohe ei saanud arugi, et kellestki Tallinna mehest käis jutt. Et mõtle ikka, kes siia meie kauplusse sattus, oleks teadnud, oleks ka teda vaatama tulnud, aga mida ta siis ostis, mis tal seljas oli ja kas oli jalgrattaga. Lõpuks keegi ütles mulle, et Jürgen Ligi käis poes.

Aga muidu ikka küsitakse, kuidas elu läheb, kuidas tervis ja kuidas hakkama saadakse. Mõni kiidab hiljuti ostetud kaupa, mõni küsib raha võlgu, mõni palub ennast koju viia. Kui endal kiire, siis on mingis mõttes lausa ohtlik külapoodi minna ja seal mõnda jutuvestjat kohata, siis niipea jutud ei lõpe. Nii täidab pood ka kokkusaamise ja suhtluskoha rolli. Saad teada, kes ära suri, kes kellega käib, kellel katus ära parandati või kellel koer haige. Meie külapood ongi selline ehtne külapood oma meeldivate teenindajate-



Inara Seto Kuningriigi päeval, kus ta sai võidu seto keele kõnõlõja mõõduvõtmises: „See tähendab, et olen parim Seto Kuningriigi kimmäs kõnõlõja. Lisan, et seto söõgi tegemisel tuleb kaup loomulikult Coopist.“

ga, oma igapäevaste külaelanikega, puhas ja sõbralik.

Kuidas läheb Setomaal Mikitamäel asuval Inara Vanavalgõ Kohvitarõl, kas peamine elu käib suvel?

Kohvitarõs käib elu peamiselt suvel ja talveperioodil ettetellimisel. Detsembris käis palju gruppe ja külalisi. Tundub, et mida aasta edasi, seda rohkem rahvast meie kohvitare avastab. Kohvitaret pidades tundub, et maailmas on ainult head ja rõõmsad inimesed, sest meile halbu inimesi ei satu.

Hea Hetke lugeja!

Teeme üheskoos ajakirja veelgi paremaks! Selleks palume Sul täita allolev lühiankeet, milles küsime hinnangut sellele ajakirjale. Kõikide **30. aprilliks 2023 k.a vastanute vahel loosime välja erinevas väärtuses Coopi kinkekaarte**, auhindade lisainfo ankeedi tagumisel küljel.

Internetis on võimalik sama ankeeti täita aadressil www.coop.ee/hetk

Täname!

1. Palun hinnake artikleid ja tootetutvustusi 5 palli skaalal, kus 5 on kõige positiivsem ning 1 kõige negatiivsem. Märkige „0“ kui Te pole seda lugenud.

- 5 Juhtkiri 0 1 2 3 4 5
- 8 Ingrid Margus võtab uue röömuga vastu 0 1 2 3 4 5
- 12 Coop Pank 0 1 2 3 4 5
- 13 Uudised 0 1 2 3 4 5
- 14 Elujõuline keel, kultuur ja puhas loodus 0 1 2 3 4 5
- 17 Kohalikud Coopi ühistud 0 1 2 3 4 5
- 18 Coop Eesti Keskühistu uus juht Rainer Rohtla 0 1 2 3 4 5
- 20 Seto ülemsootska kodutalu kuppelmaastikul 0 1 2 3 4 5
- 24 Kodu korda! Mõned nipid asjade paigutamiseks 0 1 2 3 4 5
- 26 Õunapuud trimmi 0 1 2 3 4 5
- 28 Viis aiatööd, mida nüüd kindlasti ette võtta 0 1 2 3 4 5
- 30 Parim toit lemmikloomale 0 1 2 3 4 5
- 32 Tõhusad autopesunõksud 0 1 2 3 4 5
- 36 Välijõusaalid: kuidas ja mida? 0 1 2 3 4 5
- 37 Kuidas endale iga päev aega juurde saada 0 1 2 3 4 5
- 38 Puhtad maitsed 0 1 2 3 4 5
- 40 Et nahal oleks hea ka meigituna 0 1 2 3 4 5
- 46 Veresuhkur – kõigile ja kõigele oluline 0 1 2 3 4 5
- 48 Magus elu 0 1 2 3 4 5
- 50 Proovi järele! 0 1 2 3 4 5
- 52 Rikkalik Ukraina köök 0 1 2 3 4 5
- 56 Katame lihavõttelaua 0 1 2 3 4 5
- 60 Tervislikud taimsed ampsud 0 1 2 3 4 5
- 64 Kevadiselt kirevad toidud 0 1 2 3 4 5
- 70 Vitamiinirikkad magusroad 0 1 2 3 4 5
- 76 Kevadekuulutaja Rosé 0 1 2 3 4 5
- 80 Veininaudingud 0 1 2 3 4 5
- 84 Alkohoolsed joogid 0 1 2 3 4 5
- 86 Ristsõna 0 1 2 3 4 5
- 87 Voolime, küpsetame, katsetame! 0 1 2 3 4 5
- 88 Hea klient: Inara Luigas 0 1 2 3 4 5

2. Kas olete ajakirja Hetk tootepakkumistest endale juba midagi ostnud?

Jah Ei Plaanin osta

3. Mitu inimest Teie peres käesolevat ajakirja loeb?

1
 2-5
 6-10
 Üle 10

4. Mis Teile ajakirja Hetk juures kõige rohkem meeldib ning millistel teemadel sooviksite ajakirjast rohkem lugeda?

5. Ristsõna vastus:

6. Palun märkige oma andmed:

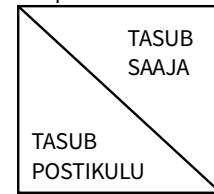
Nimi

E-post ja/või telefon

Vanus

Ankeedi saatmisega kinnitan, et võidu korral nõustun oma nime avaldamisega ajakirja Hetk järgmises numbris.

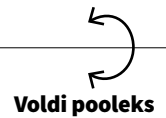
Coop Eesti Keskühistu



Luba nr 2105

**MAKSTUD VASTUS
EESTI**

Coop Eesti Keskühistu
Suur-Sõjamäe tn 70,
Soodevahe küla, Rae vald,
Harjumaa, 75322, Eesti



Vasta küsimustele ja osale loosimisel!

LOOSI LÄHEB:



Küsimustik on täidetav ka internetis: www.coop.ee/hetk



Lõika siit



Lõika siit

coop on kohalik

Ühendab inimesi, edendab elu
ja annab omadele tagasi



coop.ee/kohalik