

HEIK

Kohalik elu:
Läki läände!

Puhas grill – pigem
tervise kui korra
küsimus

Juubel –
120 aastat
ühistulist
kaubandust
Eestis



TOIT:

- Grillilõhnased road
- Hommikupudrud
- Priimad pannkoogid
- Marjased maiused

Roosikasvatus
on imelihtne

Kapsalised
mõjuvad hästi
kehale ja vaimule!

Hubane villa
Haapsalus

Ago
Anderson:
elu ongi looming



Selle suve kaaslane

Grilljuust



Lihne ja kiire valmistada grillil või pannil.



Sisukord

54



20

26



68



34



39

14



46



- 5 Juhtkiri
- 6 Lugeja kirjutab
- 8 Ago Anderson: elu ongi looming
- 12 Uudised
- 14 Läki läände!
- 17 Kohalikud Coopi kauplused
- 18 Kuidas veeta meeldiv puhkus ratastel?
- 20 Hubane villa, kus ei ole midagi juhuslikku
- 23 Coop 120
- 26 Roosikasvatus, see on imelihtne
- 28 Sinu esimene kompostikast
- 29 Kutsumata külalised köögikapis
- 30 Parimad paigad Eestimaal
- 32 Looduse õrn puudutus
- 34 Juukse- ja nahahoolduse ABC suvel
- 39 Funktsionaalsus jookides
- 42 Kapsaliste heast mõjust kehale ja vaimule
- 44 Keha saadab sõnumeid
- 45 Uuesti hingama
- 46 Mugava hommiku pudrud
- 48 Coopi tooteid eelistades hoiad kokku
- 49 Valmistoitude sari "Sööme targalt!" täienes
- 50 Priimad pannkoogid
- 54 Suvevärsked road
- 62 Igale maitsele
- 64 Grillilõhnaline suvi
- 67 Puhas grill – rohkem tervise kui korra küsimus
- 68 Marjased maiused
- 74 Coopi Väärt Valiku veinid võitsid 20 medalit
- 78 Lõuna-Euroopa veinid
- 82 Alkohoolsed joogid
- 86 Võta randa kaasa! LUSTAKAS OTSIMISMÄNG
- 87 Ristsõna
- 88 Antti Kammiste: käin poes siuh ja vilksti



PERE OPTIKA



Vali omale uued prilliraamid või -klaasid

-50%

soodsamalt ja naudi suve selge pilguga

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul kõikidele raamidele või kõikidele BOD prilliklaasidele (mitmevaatelised, ühevaatelised, fotokroomsed või kontoriprillid)

Leia lähim 34-st Pere Optika kauplusest, registreeri nägemiskontrolli või tutvu prillide valikuga
www.pereoptika.ee

7.06.2022–31.08.2022

**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
Võru Maksimarket
Narva Maksimarket
Jõhvi Maksimarket
Miiduranna Konsum
Raudalu Konsum
Jüri Konsum
Haapsalu Kaubamaja Konsum
Lembitu Konsum
Kivilinna Konsum
Ujula Konsum
Mõisavahe Konsum

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

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

Teostus: Ekspres Meedia AS**Peatoimetaja:** Irmeli Karja**Projektjuht:** Jaanika Kivvit**Kujundaja:** Marju Viliberg**Väljaandja:** Coop Eesti Keskühistu
info@coop.ee, telefon 661 3014**Projekti meeskond:**

Martin Miido, Kaili Kahl, Liis Leppik

Reklaamimüük: liis.leppik@coop.ee

www.coop.ee

**Esikaanefoto:** Tiina Annamaa**Trükk:** Kroonpress

Coop tähistab 120. sünnipäeva

”E t elu ülalpidamine kalliks kippus minema ja kohalikud kaupmehed alaväärtuslikku kaupa kalli hinnaga müüsid, siis taheti tarvitajate ühisuse asutamisega seda parandada” – nii põhjendati Eesti esimese tarbijäühistu asutamist Antslas, mis tähistab tänavu juunis oma 120.

aastapäeva. Ilmselt ei aivanud need 17 talumeest 1902. aastal, millele nad aluse panid, kui otsustasid rahad kokku panna ja tuua ise välismaalt vikatid heinateo tegemiseks. Kiirelt jõuti järeldusele, et samal moel on kasulik tuua muudki kaupa ja esimene Coopi ühistu oligi sündinud.

Kogukondlikud algatused on alati ellu kutsunud eesmärgiga lahendada endi jaoks üheskoos mõni kitsaskoht ja 120 aasta tagune tegu võimaldas hakata Antsla inimestel ostma vajalikku kaupa liigse vaheltkasuta. Mõte oli sedavõrd hea, et sarnaseid ühistuid hakati rajama mujalgi piirkondades üle Eesti. On imekspandav, et isegi kaks maailmasõda ja võõras riigikord ei murdnud ETK ühistuid, vaid hoopis vastupidi – isegi okupatsioonivõim mõistis, et väljakujunenud ühiste koostöövaim on võimeline lahendama paljusid kaupade kättesaadavuse probleeme ning hoolimata ümbernimetamisest ETKVLiiks ja organisatsiooni ümberstruktureerimisest säilitati osaliselt siiski oma iseseisvus.

Õeldakse, et ajalool on kombeks korduda. Taasiseseisvumise järel sisesid Eesti turule taas erakaupmehed – see oli hea, sest konkurents sundis kõiki kaupmehi kiiremini arenema ja kasvama ning sellest on kõige rohkem võitnud just kliendid. Meie piirkondlikud ühistud on aga jällegi täitmas kogukondlikku rolli, arendades kaupluseid ja toetades kogukonna jaoks olulisi ettevõtmisi kohalikul tasandil. Pärast seda kui kuus aastat tagasi võtsime kasutusele ühise kaubamärgi Coop, on ka kliendid hakanud meie piirkondlikke ühistute kaupluseid paremini ühe grupina tajuma.

Läbi 120 aasta oleme näinud ja teinud Eesti kaubanduses väga palju ja ootaks põnevusega, kuidas areneb kaubandus järgneva 120 aasta jooksul. Palju õnne Coopi 19 ühistu 70 000 liikmele, 6000 töötajale, 600 000 püsikliendile ja kõigile, kes meiega koos on seda teed käinud.

Roman Provotorov
Antsla Tarbijate Ühistu juhataja



Foto: Coop



Eelmise ajakirja tagasiside ankeedi võitjad

- Ankeedi 20-eurose kinkekaardi võitjad: **Lilian Lõoväli, Aivo Põldve, Katrin Kirsipuu**
- Ankeedi 30-eurose kinkekaardi võitjad: **Triinu Kotkas, Heljo ja Adu Sillamaa**
- Ankeedi 50-eurose kinkekaardi võitja: **Eva-Maria Virnas**

Palju õnne võitjatele ja aitäh kõigile vastajatele!

Väga sisukas, mitmekülgne ajakiri! On väga palju huvitavaid retsepte, mis ootavad katsetamist. Peamine hea asi on ajakirjas, et seal on ristsõna. Olles igapäevane Coopi poe klient, saan süü ajakirjast palju teavet uudistodete kohta.

Milvi, 69



Väga huvitav ajakiri, palju erinevaid teemasid. Igäihele midagi. Seekord meeldis eriti "Nele-Liis Vaiksoo – võisteldes iseendaga". Kodus järeleproovimist on leidnud erinevad toiduretseptid. Kõik, mis on seotud aianduse ja lillemaailmaga, omal kohal on ka erinevad nipid. Hea ajakiri, jõudu ja jaksu edaspidiseks! Vesikringlid oli üllatus, sest lapsena olen neid isegi sünnud. Aimi, 76

Väga meeldis "Tähistame keskkonnasõbralikult!". Isegi kasutan kinkekotte erinevatel otstarvetel. Siiani ei ole kordagi kasutanud tekstiili pakkimist ja selle võtan kindlasti kasutusse. Väga armas oli ka persoonilugu ja tõdemus, et kõike ei peagi teadma. Aitäh!

Triinu, 40

Meeldib, et ajakiri on väga mitmekülgne, artikleid on seinast seinaga ja igäiks leiab midagi lugeda. Alati ootan huviga ka retsepte.

Mari-Liis, 31

Tervislikud toorkoogid olid väga huvitavad. Selliseid "päriselt tervislike" koostisosadega retsepte võiks veel olla.

Lilian, 24

Suure huviga loen artikleid otsast lõpuni. Põnev on uurida uuemaid tooteid, põnevad retseptid, head nipid tervislikumaks tootmiseks. Väga sisukalt kokkupandud ajakiri.

Margit, 66

Mulle väga meeldib mitmekesine teema- ja valdkonna käsitus, mis paelub väga erineva taustaga inimesi. Hetke loevad meie peres kõik – igäihel on omad asjad, mida alati pikisilmi oodata. Ja ristsõna lahendab ka kamba peale ära. Raili, 34



Väga meeldivad retseptid, need näevad alati nii isuäratavad välja. Head on ka tootesoovitused, saab näha, mis uut ja põnevat olemas on. Lõpuks on tore ristsõna lahendada!

Amalie-Charlotte, 30

Ajakiri on väga mitmekülgne. Mulle pakuvad huvi kodukujundamisega ja aia korrastamisega seotud teemad. Ka persoonilugu on alati täis mõtteid, mis panevad endasse vaatama ja elu erinevaid etappe analüüsima. Siin ajakirjas on suur roogade valik ja väga asjalikud retseptid. Kõige huvitavam on kohaliku elu rubriik, kust saab ideesid, mis kohti külastada.

Rosilde, 20

Kogu ajakiri on tasemel, ootame seda väga! Võtame aeg-ajal seda ikka kätte ja leiame midagi uut, mida esmapilgul ei märganudki. Igal juhul kõik on väga tore, välja arvatud see, et ilmub harva. :)

Priidik, 68

VÕIDA AUTO PÄRISEKS!

Lisaks läheb Panasonic patareide
kampaania raames iga nädal loosi
Apple AirPods kõrvaklapid ja iga kuu
Xiaomi Mi robottolmuimeja.



Kampaaniaperiood 1. mai - 31. detsember 2022

Osale Panasonic patareide kampaanias

www.NordicBatterySolutions.com

Ago Anderson:

elu ongi looming



Alates 1994. aastast Pärnu Endla teatris töötav näitleja Ago Anderson rutiiniga kõige paremini läbi ei saa ja teatritöö kohta ütleb ta rahulolevalt, et seal seda õnneks ka eriti ei teki. Näitlejaks suunas teda õppima teatri suur populaarsus lapsepõlves. Hoolimata pikaajalisest tööst ühes teatris Ago igavuse üle ei kurda, sest põnevaid projekte ja pakkumisi tuleb piisavalt nii seest kui ka väljast.

TEKST: Uku Adrian Ilves FOTOD: Tiina Annamaa

Pärnus sündinud ning ka hetkel pere ja nelja-aastase bullterjer Blancaga Pärnumaal elav Ago Anderson on kohtumise ajal oma koduaias tööhoos – suitsuahi on juba kuum ning restid täituvad forelli ja tindiga, mille Ago mõne aja möödudes pärast maitsestatamist ahju asetab. "Üks kord aastas on tindi püüdmise aeg, see pärast on mul siin praegu palju tinti," ütleb kalasõber, kes armastab nii ise kala püüda kui ka poest ja turult osta. Vestlus toimub sealsamas mugavas väliköögis, mis võimaldab ahjul aeg-ajalt silma peal hoida, ja lõpeb justkui ettemääratuna täpselt siis, kui saabub aeg valminud me-reande proovida.

Teater kui vabadus ja meelelahutus

"Selline küsimus ... Ma olin kõigeiks muuks valmis. Samas on kõik ju tege-likult väga lihtne. Olen nõukaaja laps ning tol ajal käidi hästi palju teatris. Teater oli populaarne, pileteid oli raske saada ning kõik oli tihti välja müüdnud," alustab Ago vastamist küsimusele, mil-line on tema näitlejaks kujunemise lugu. Ta toob võrdlusi tänapäeva ja oma lap-sepõlve vahel, mil meelelahutust oli aru-saadavalt palju vähem ning kus üldisel keeldude ja tsensuuri ajastul võis teat-riis tunda teatavat vabaduse hõngu. Ka Agole meeldis lapsena palju teatris käia. "Õppimisvõimalusi oli tol ajal küll palju, aga arstiks ja sportlaseks ma saada ei tahtnud (*naerab*). Miski muu mind eriti ei huvitanud, aga teatrimaailm huvitas väga. Olin teatrikooli sisse saamise üle väga õnnelik ja sealtkaudu see otsus tuligi."

Küsimusele, kas lapsepõlves harras-tas Ago ka teisi loominguilisi tegevusi, mis võisid aidata näitlejaks saamisele teed sillutada, vastab ta, et tema sõ-nul ongi elu looming. "Jah, eks ma olen päris palju joonistanud, ka kõik teatri tekstiraamatud on mul hiljem täis joo-nistatud. Noorena sai ka bändi tehtud ja kõiki pille proovitud. Minu pillimän-guoskus jättis küll väga soovida. See oli ju punkajastu, kus pillimänguoskus polnud oluline (*naerab*). Vahetasime omavahel kõiki pille, mängisin trum-me, bassi, kitarri ja viiulit. Lisaks olen aja jooksul ka mustmiljon igasugust luuletust kirjutanud."

Huvitav siin ja praegu

Ago tõdeb, et suured sihid on loomeini-meste puhul iseenesest toredad, sest need hoiavad ambitsioonikana ja panevad tegutsema, kuid nendega kaasneb ka suu-rem võimalus pettuda, kui kõik soovitu ei peaks õnnestuma. Ago on õnnelik kindlu-se üle, mida lepinguline töö Pärnu Endla teatris pakub, samas vajab ta piisavalt uusi võimalusi ja väljakutseid, sest rutiini ja asjade liiga täpset paika loksumist ta samuti ei armasta. Õnneks on tal hetkel kõik nii, nagu soovib. "Mina olen mugav ja väga õnnelik inimene kohe siin ja praegu. Ma ei tegele otseselt ootamise ja unista-misega, samas olen alati olnud avatud uutele võimalustele. Õnneks on neid mul-le aja jooksul ka palju tulnud, nii teatri-, filmi- kui ka teleprojekte."

Lavahirmust rääkides tõdeb Ago, et ajaga on see muidugi vähenenud, kuid ega see täielikult ära ei kao. Ilma väiksemal määral hirmu tundmata pole asi tema sõ-nul ka päris õige. "See ongi teatrietenduse võlu. See on elav, kordumatu ja sünnib igal hetkel uuesti – vahel paremini, vahel halvemini. See ei jookse ludinal nagu film. Etendus on kollektiivne töö ning mida

keerulisem see tehniliselt on, mida roh-kem käimist ja jooksmist, seda rohkem võib ka väikseid äpardusi ette tulla. Pub-lik ei saa sellest küll tihti aru, ainult suu-remate äparduste korral."

Lavale astub Ago ka meie vestluse päeval, umbes paar tundi pärast interv-juu lõppemist, ja need päevad on tema elus õnneks möödas, mil õhtune etendus tähendas terve päeva reserveerimist mu-retsemise ja ülemõtlemise tarbeks. Eten-dusele minek on päeva loomulik osa oma teiste tegevuste kõrvalt.

Inspiratsioon inimeste jälgimisest

Kollektiivsest tegevusest rääkides mee-nutab Ago teatrikoolis tehtud etüüdi nimega "Inimesed tänavalt", mis tähen-das inimeste lähemat jälgimist ja nende jäljendamist. Kui n-õ põnevad ja ebata-valised näited otsa said, hakati inimesi lihtsalt jälgima. "Oli kohutavalt huvitav näiteks bussiga sõites inimesi jälgida. Pii-ramatu inspiratsiooniallikas on vaadata ja mõelda nende väikeste märkide peale, mida inimesed välja annavad. Ma ei ütle, et ma olen jube hea psühholoog. See on



minu enda fantaasia, et kas ma saan sealt mingi märgi kätte ning kas see käivitab minus mingi mõtte. Kasvõi näiteks selle kohta, mis ametit see inimene peab. Ma ei arva, et olen jube hea inimeste tundja, kuid sellega on võimalik kohvikus, bussis või lennukis meelt lahutada."

Erinevad lähenemised, erinevad võimalused

Hiljuti 50 aasta juubelit tähistanud Ago on enda kogemuste põhjal kindel, et nii töös kui ka eraelus ei saa loota lihtsate valemite peale, mida tehes kõik hästi läheb, ning sinna hulka kuulub kindlasti ka teater. "Kui hea näitleja ja lavastuse valemid

oleksid olemas, oleksidki kõik näitlejad ja lavastused head – tee ja õpi vaid täpselt nii nagu ette antud. Ükskõik kui hea asja sa välja mõtled, kõigile see ei meeldi. Elus ja kõikides valdkondades on nii palju muutujaid, mida on raske sõnadesse panna. Väga oluline roll on ka usaldusel – keda või mida sa usaldad? Mina näiteks usaldan tänapäeva meditsiini ja teadlasi, kes pühendavad oma elu maailma paremaks muutmisele. Eestlane on läbi ajaloo palju haiget saanud ning seeläbi oma usaldust ka hästi palju kaotanud."

Näitlejad on Ago sõnul enamasti paksu nahaga ja kriitikast on üldiselt alati võimalik midagi õppida. "See on hea, kui

lavastaja julgeb ka kritiseerida. Palju hüllem, kui lavastaja midagi öeldes ega arvata ei oskaks (*naerab*). Eks lõpuks lähevadki korda ainult need inimesed, keda sa tõeliselt 100% usaldad ja usud. Nendelt sa ootadki adekvaatset kriitikat ning kuna see on su enda palve, ei saa selles ka pettuda."

Ago nimetab ennast kokkuvõtvalt kaosemaagiks ja seda on tema sõnul ka paljud teised eestlased. See tähendab lihtsustatult öeldes enda ellu kaose keskel korra loomist ehk endale erinevatest vaadetest, usunditest ja uskumistest sobivate aspektide valimist ning selle põhjal sobiva süsteemi kokkupanemist, mille järgi elada ja toimetada.

Kaua otsitud neljajalgne

Kogu meie vestlus toimub muide nelja-aastase bullterjer Blanca valsa pilgu ja kohati isegi aktiivse osavõtu all. Koera võtmine tundus Agole juba oma elukohta ja võimalusi arvestades igati loomulik, kuigi alguses polnud pere bullterjeri võtmisest eriti vaimustuses. "Tundus, et Eestis on bullterjereid raske saada, sai pikalt otsitud ja erinevaid videoid vaadatud. Siis aga tekkis Pärnus üks pesakond ja nii ta läks. Kui tütar ja naine kutsikate nägid, polnud enam tagasiteed. Ta on igati perekoeer, tahab alati sinu lähedal olla ja sinuga kõiki asju teha. Suvel armastab päikest, talvel välja ei kipu. Samuti kaitses ta kodu ja selles mõttes peab teda ka kartma (*naerab*)."

Perekond õpetab ja rikastab

"See on väga huvitav ja filosoofiline mõte, aga ma olen tundnud, et mitte meie ei kasvata lapsi, vaid lapsed kasvatavad meid. Ma ei osanud selle peale enne mõelda, aga lapse sünniga sain aru. Tema hakkas mind kasvatama," ütleb Ago 14-aastase tütre isana. Tema tütar on muide samuti tõeline teatrientusiast, kel kõik Pärnu teatris etenduvad tükid ära vaadatud ja kes omavanuseid sama suuri teatrisõpru juba naljalt ei kohta. "Ma olen saanud läbi tütre aru, kui tühine on minu ego ning kui palju laps tähelepanu ja armastust vajab."

Hoolimata mõneti kaootilisest töögraafikust, kus tuleb vahel nii õhtustel aegadel kui ka mitmeid päevi järjest kodust eemal olla, ei tule Agol perega huvitavatest tegevustest puudust. "Igal pühapäeva





hommikul me küll nagu kord ja kohus pannkooke ei söö, kuid teeme kõiki asju, mida ühes perekonnas tehakse – käime nii kinos, väljas söömas kui ka perereisidel välismaal," ütleb Ago ja lisab, et viimati käidi koos Pariisis.

Reisimisest rääkides meeldivad Agole endale eelkõige Aasia riigid, näitena toob ta Nepali, Iraani, Hiina ja India. "Aasia ei allu Euroopa väärtustele ja tavadele, seal on paljud asjad ootamatud ja teistmoodi. See raputab lahti ning alati on hea tagasi tulla. Meil on siin ju paganama hea, puhas kraanivesi, kõik on turvaline ja paigas. Samas seal on seiklusi, lõhnu, maitseid ja sellist elu, mis ei ole liiga piiritletud."

Oluline jääda iseendaks ja probleemide lahendamiseks

"Vahel on seda vähem, vahel rohkem, aga mulle tundub, et praegusel ajal on kerge ümbritseva pudru sisse ära kaduda ... Kõik see tarbimine ja muu selline. Kui üritada teistega liiga sarnane olla, kaobki oma isiksus ära. Ma ei ütle ette, kas on õige või vale, ja muudugi tuleb see periood näiteks noortel läbi elada, aga selle üle tuleks mõelda ning sellega arvestada. Minu arust on šefim see, kui inimesed püüaksid igaüks omas asjas originaalsemad olla," ütleb Ago.

Ära kadumist on oluline kujundlikus mõttes vältida ka olukordades, kus probleemide lahendamise ja millegi õppimise asemel võib tekkida kiusatus minna kergema vastupanu teed ning vastupidiselt käituda. Heaks näiteks on Ago sõnul siin pandeemia. "See on individuaalne, aga ma loodan, et igaüks õppis sellest midagi. Kulunud lause, aga igas asjas on ka midagi head. Minul aitas see aega maha võtta. Samuti sain aru, kui tähtis on usaldus. On tõsi, et see olukord lõhestas meid päris tugevalt. Ettetulevate probleemidega on võimalik tülli minemise asemel hakkama saada, nendest õppida ja edasi elada."

Lihtsas toidus peitub võlu

Ago ütleb aias kaladega askeldades, et nagu muude teemade puhul hindab ta vaheldust ka gastronoomias ja tihti peitubki võlu just lihtsuses. "Mulle meeldib meie poodide leivavalik, ka käsitsi tehtud talupoodide leivad. Soe leib, kuhu määrid peale soolakristallidega võid ... Imehea! Samuti värsked kartul, mille kõrvale alati ei tahagi midagi lisada. Puhtad ja lihtsad asjad on minu jaoks imelised. Loomulikult kuulub suve juurde ka liha grillimine ja suitsukala. Kala süüa ma palju ja see on kindlasti ka külaliste jaoks laual, sõltuvalt ajast ja võimalustest nii forell, tint kui räim," ütleb Ago ja lisab, et võrreldes

oma prouaga teda eriliseks maiasmokaks pidada ei saa. Jookidel peatudes pole oma lemmiku nimetamine talle lihtne, kergem on hoopis välja tuua need, mis hästi alla minna ei taha – konjak, viski ja kohv.

Soojust, puhkust ja vaheldust

Eesootavate suviste sündmuste osas toob Ago esile uuesti etenduva, eelmisel aastal esilinastunud menütüki "Põrgupõhja uus Wanapagan", kus ta mängib Jürkat. Üldisemalt rääkides ootab Ago sooja suve, mida saaks töiste tegemiste kõrvalt erinevatel viisidel nii perekonnaga kui ka teiste inimestega lihtsalt nautida.

"Suvi tähendab ka seda, et algab motohooaeg. Olen vahel oma mootorratast kurvalt seismas vaadanud. Terve suve jooksul 500 kilomeetrit sõita oleks nukker. See suvi paistab, et tuleb pigem 5000 kilomeetrit. Kui vähegi võimalik ja aega on, sõidaksin ka Eestist välja, kas põhja või lõuna poole."

Kuna Agot on seoses tööga alati suur seltskond ümbritsenud, naudib ta vahel vastupidist. "Võin täiesti vabalt päevade kaupa ükski olla või üksinda mootorrattaga pikemale reisile sõita. See on omaette nauding, et teed mingi aeg täpselt seda, mida tahad, ega sõltu kellestki. Teisest küljest ei ole mul kunagi seltskonna ega suuremate pidude vastu midagi olnud."



eCoop pälvis kõige kasutajasõbralikumaks e-poe tiitli toidu ja joogi kategoorias

11. mail tunnistati eCoop E-kaubanduse UX konverentsil Eesti kõige kasutajasõbralikumaks e-poeks toidu ja joogi kategoorias. E-kaubanduse UX konkursi raames analüüsis kümneliikmeline žürii Google'i *incognito*-otsingu alusel paremini esile tulnud 66 Eestis tegutseva e-poe kasutajakogemust. Konkursi viis läbi Äripäeva teemaveeb Kaubandus.ee.



Coop toetas Ukrainat miljoni euroga

Coopi ühistud ja Coop Pank toetasid Ukrainat üheskoos miljoni euroga, et kriisikoldes olevad inimesed saaksid võimalikult kiirelt puhast vett, toitu, riideid, hügieenitarbeid ja muud hädavajalikku. "Kuigi oleme läbi ja lõhki eestimaine ja meie toetustegevus on reeglina piirkondlik vastavalt ühistule, siis sõjalukorras pidasime vajalikuks ulatada abikäsi ukrainlastele. Coop on ise oma 120 tegutsemisaasta jooksul üle elanud mitu sõda ja riigikorda, mistõttu teame, kui väikestest nüanssidest võib sõltuda ellujäämine," ütles Ivask. Lisaks lõpetas Coop sõja esimestel päevadel kaupade impordi Venemaalt ja Valgevenest ning kogus läbi erinevate kampaaniate klientide annetusi nii sõjakoldes viibivatele inimestele kui ka Eestis viibivatele põgenikele.

Uus Saku Coop Konsum

Aprillis avas ukseid nullist uuesti üles ehitatud Saku Coop Konsum, mis on varasemaga võrreldes suurem ja klientide jaoks avaram, kuid samas energiasäästlikum nii kütte, valgustuse kui ka sisustustehnoloogia poolest. Klientidel on võimalik kasutada nii puldiga kui ka puldita nutikassasid, kohapeal valmivad värsked pitsad ja pagaritooted ning turgutuseks saab osta kuuma kohvi. Coop Harjule kuuluv uus kauplus pakub tööd rohkem kui kahekümnele inimesele.



Renoveeritud Coop Ranna kauplus Saaremaal

1978. aastal valminud Ranna kauplus läbis aprillis põhjaliku remondi, mille käigus uuendati täies ulatuses kaupluse sisustust ja seadmeid. Kauplus on seest suurem, kui väljast paistab, ning mahutab lisaks toidu- ja esmatarbekaupadele kohvikunurgakese, kus saab nautida vaateid Kuressaare piiskopilinnusele ja linnapargile ning Tori abajale.



Lisaks sortimendile suurenes ka valmistoidu valik – klient saab kaasa haarata pakendatud valmistoidu, sooja pitsa või *hot dog*'i, pakutakse sooja suppi, värskelt küpsetatud saiakesi ja pirukaid. Laste ja puhkajate rõõmuks on müügil mahljajää ning pehme jäätis. Kaupluse elektrivajaduse katab pöe katusel asuvatest päikesepaneelidest tulev energia ja uute seadmete jääksoojus kütab talveperioodil soojaks kogu kaupluse pinna.

Coop on Eesti kõige jätkusuutlikum bränd

Euroopa suurima jätkusuutlike kaubamärkide uuring Sustainable Brand Index tunnistas Eesti kõige jätkusuutlikumaks brändiks Coop, meile järgnesid Kalev ja Telia. Kui varasematel aastatel on Coop olnud võidukas kaubanduse valdkonnas, siis 2022. aastal saavutasime esikoha üle kõikide kategooriate.

Coop Eesti Keskühistu juhatuse esimehe Alo Ivaski sõnul on Coop pööranud viimastel aastatel üha rohkem tähelepanu jätkusuutlikkusele. "Oleme kaardistanud enda jaoks erinevaid võimalusi tegutseda järjest keskkonnasõbralikumalt ning teinud selles suunas ka mitmeid samme, alustades taastuvenergia kasutamisest ja lõpetades kohaliku Eesti toidu eelistamisega. Lisaks pingutame ka selle nimel, et kliendid oleksid teadlikumad tarbijad," lisas Ivask.

Uuringu põhjal oli 2022. aastal tarbijate jaoks kolm prioriteetsemat valdkonda kodumaine tootmine / töövõimalused kodus, head tööttingimused kodumaistel töökohtadel ning vana materjali ringlussevõtt ja taaskasutamine.

Eestis läbi viidud uuringus vaadeldi 49 brändi kaheksast eri valdkonnast. Uuring viidi läbi perioodil detsember 2021 kuni veebruar 2022, sihtgrupiks olid 16–75-aastased inimesed, valimis 900 inimest.



Ostsin mune, võitsin auto

Iga kuu läheb loosi palju auhindu!

Pane end kirja coop.ee/loto



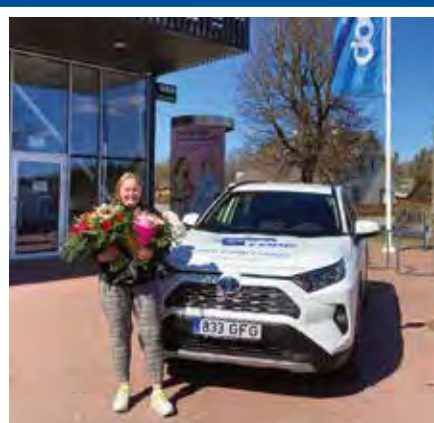
Coopi kliendikaardi omanikud saavad valida, kas koguvad oma ostudelt boonusena lotopileteid või boonusraha.

Coop Lotos läheb iga kuu loosi peaauhind Toyota RAV4 Hybrid ning hulgaliselt teisi auhindu nagu Ampleri elektriratas, Samsungi 55" teler, reisivautšer puhkuseks Eestis, Coopi kinkekaardid ja erinevat väiksemat kodutehnikat.

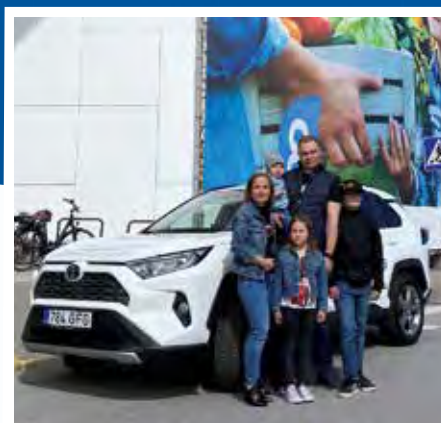
Esimesed Coop Loto autovõidud läksid Koeru, Tõrva ja Alliku külla.



Ülle Laast Koerust



Ursula Vahtra Tõrvast



Sven Salmiste Alliku külast

Läki lääände!

Eestlase sisemine kompass näitab suvesooja saabudes ikka sinnapoole, kus lubab kõige soojemat merevett. Pärnu? Paralepa? Kabli? Usaldasime sedasama kompassi ka valikul, kuhu seekord sõnas ja pildis rännata. Avastamist ootab Mandri-Eesti lääneserv.

TEKST: Riina Palmiste
FOTOD: Shutterstock

Pärnu

Seikleme vaimusilmas piki Pärnumaa Romantilist Rannateed Haapsallu ja Rannarootsi külladesse. Põikame läbi teele jäävate silmapaistvate vaatamisväärsuste juurest, väisame piirkonna olulisemaid kultuurisündmusi ning proovime selle kõige keskel järele, kuidas siis ikkagi Lääne-Eesti täpselt maitseb. Turvavöö kinni, söidame!

Romantiline Rannatee

Esimene peatus: Lõuna-Pärnumaa ja sealne Kabli rand, mis on lastega perede hulgas üks meelissihtkohti Lottemaa teemapargi kõrval. Merevesi on armastatud liivarannas just parasjagu madal ja soe, mis tähendab, et mudilasperel on seal mõnusalt muretu supelda. Isegi külmakartlikumad, kellel kipub suplus teinekord piirduma varba kastmisega, võivad end seal merevette ära unustada. Tõsi, suuremaid loodushuvilisi see mure tõenäoliselt ei kimbuta. Asuvad ju ainult mõnesaja meetri kaugusel rannast Kabli Linnujaam ja looduse õpperada, kuhu tahaks samamoodi oma jala tõsta, kui juba sinnakanti sattuda. Sealsamas Kabli külas asub ka põneva arhitektuuriga Lapanina hotelli kompleks, mille päikeseterrassilt ja valgustatud

promenaadilt avaneb võrratu merevaade. Peale selle, et kompleksis saab end proovile panna nii tennisel, minigolfs, võrkpallis kui ka lauatenнисes, saab ette tellimisel minna kajakimatkaile või pidada keset sealset maalilist loodust maha närvekõditava seiklusmängu.

Vaieldamatult parim aeg mööda Romantilist Rannateed kulgemiseks on muidugi augusti lõpus, kui toimub kolm ööd kestev festival Rannatee Romantikaöö. Melu jagub neil päevil ligi kolmekümnesse rannateele jäävasse punkti. Nagu festivalikirjeldus ise tabavalt ütleb: "On rannahetki ja rabaretki,

lainelaksu ja metsavaikust, külaidüllil ja mõisauhkust, omaetteolemist ja kokkutulemist, mahedaid mõtisklusi ja teravaid elamusi, suvesumedaid maitseid ja lõhnu ja hääli merelt, maalt ja metsast. Ning hunnitul hulgal hääd kultuuri: muusikat, teatrit, kino ja pärimust."

Suvine Pärnu

Suvine Pärnu on muidugi üleüldse erakordselt lahke võorustaja. Igal nädalal on ta valmis oma ukseid avama mõnele uuele omanäolisele kultuurisüdamusele ja sellega seoses aukartustäratavatele rahvamassidele. Olgu igasuvine Grill-



fest, kui linna kohal hõljuvasse lõhnapiibe seguneb sisse ka suud vesiseks tegev grilliaroom, või öö, kus Pärnu ei maga, sest linna võtab üle legendaarne Augustiunetus. Tõsi küll, viimastel aastatel on ühestainsast kunsti täis ööst välja kasvanud mitmepäevane linna- ja loomefestival.

Legendaarne kuurortlinn paitab ka arhitektuurihuviliste meeli. Avastamist ootavad Olev Siinmaa projekteeritud elegantsed valged funkvillid ja puitpitsdekooriga kaunistatud hooned rannarajoonis. Kergliiklusteid on suurlinnas rohkem kui 85 km jagu, mis teeb ringiseiklemise kiireks ja mugavaks. Justnimelt suurlinnas, sest kuigi Pärnu tundub oma olemuselt väike ja kodune, on see tegelikkuses oma 858,07 km² pindalaga meie suurim omavalitsus. Sellega jätab Pärnu selja taha mitmed Euroopa suurlinnad, Milano, Ateena, Barcelona ja Viini nende seas. Vaatamata suurele pindalale elab Pärnus ühel ruutkilomeetril kõigest 60 inimest.

Suvisest Pärnust rääkides ei saa kuidagimoodi mööda libiseda legendaarset Pärnu liivarannast, kus soojemal suvel toimuks justnagu kolmekuune katkematu rannafestival. Kõrgemalt vaadates näeb rannajoon välja kui sipelgapesa, kus lihtsalt kuuejalgsete asemel sibavad ringi kahejalgsed. Varahommikul lahti läinud sagin ei näita enamasti vaibumismärke ka õhtuhämaruse saabudes. Kuigi pikale rannaribale mahub häid "sipelgaid" palju, siis kes rahvamasidest ära kohkub, leiab kindlasti lähedusest privaatsemat olemist. Näiteks kohe teisel pool Pärnut asub looduskau-nis Valgeranna, kust leiab samuti pika



rannariba, aga ka vaatetorni, vahva seikluspargi, golfiväljaku, *disc golf* i raja ja terviserajad. Hea muusika austajatele teadmiseks, et igal aastal peetakse seal-samas armastatud Valgeranna festivali, kus astuvad üles mitmed nii kodu- kui ka välismaised esinejad.

Pärnakate kui raba- ja rannarahva toidulauda on alati katnud meresaadused, metsaannid ja põllusaadused. Kui tahta toiduainetest midagi eraldi välja tuua, siis muidugi räim ja kurk. Viimases on Pärnumaa rahval ka oma sort "Tahkuranna muurom", millele on pühendatud ka Tahkuranna kurgifesti-val. Kes tahab mekkida otse kaluri paadist saabunud kala või kohalike jahimeeste ulukiliha, see peab sammud seadma puhke- ja vabaajakeskusesse Fishing Village, mille südameks on seal-ne jõeäärne sadamakohvik. Kõik kala- ja liharoad valmivad valdavalt elaval tulel. Takkaotsa saavad soovijad ise sadamakailt õnge loopida. Kuuldavasti on

saanud restoranist just laste suur lemmik, sest toidu saabumist ei pea ootama viisakalt laua taga istudes. Selle asemel saab aega surnuks lüüa lastenurgas ja minifarmis, kus seigeldes kaob ooteaeg mõistagi iseenesest.

Matsalu ja viienda aastaaja poolest tuntud Soomaa

Kui põigata Pärnust sisemaa poole, võib sattuda Eesti põlislooduse pealinna. Just nii kutsutakse rahvasuus viienda aastaaja poolest tuntud Soomaa rahvusparki – pärl, mida tuleb Pärnumaal jagada sõbralikult oma naabri Viljandimaaga. Soomaa külastajaid ootavad jalgsi-, kanuu- ja räätSAMATKAD, aga ka kopravaatlus. Pärnu suunalt liikudes tasub teha teel sihtkohta vahepeatatus salapärasel Tori pörgus ning võtta ette jalutuskäik maalilisel Riisa õpperajal, kuhu jääb kogunisti kaheksa puhkekoh-ta ja vaatetorn.

Peale Soomaa leiab Lääne-Eestist veel ühe kaitse all loodusliku pärl – Matsalu rahvusparki –, mis hammustab enda alla tüki nii Pärnumaast kui ka Läänemaast. See on üks Euroopa tähtsamaid veelindude peatuspaiku rändeteel Arktika ja Lääne-Euroopa vahel. Tõeline linnuhuviliste paradisi. Kuigi parim aeg Matsalu külastamiseks on niisiis lindude kevad- ja sügisrän-de ajal, on ka suvisel külastusel omad võlud. Peale lindude kaitstakse pargis veel Lääne-Eestile iseloomulikke poollooduslikke kooslusi, nagu ranna- ja luhaniidud, loopealsed ja puisniidud, roostikumassiivid ja väikesaared, ning Väinamere kultuuripärandit.





Põhjamaade Veneetsia

Just eeskätt suvel puhkab Lääne-Eestis öide veel üks kuurort. See on Haapsalu, või nagu teda hellitavalt kutsutakse – Põhjamaade Veneetsia. Tahtmata kellelgi judinaid üle selja jooksa panna, siis just seal elab Eesti kuulsaim kummitus Valge Daam, kes on end sisse seadnud kohalikkude piiskopilinnusesse. Parim viis tema looga tutvumiseks on muidugi üks Haapsalu suve tähtsamaid sündmusi, Valge Daami aeg. Nimelt muutub augusti täiskuule kõige lähemal oleval nädalalõpul Haapsalu vanalinn sumisevaks laadaplatsiks, mida saadab hommikust õhtuni kestev kirev kultuuriprogramm. Pimeduse saabudes mängitakse piiskopilinnuses Valge Daami vabaõhuetendusi. Põnevaid suvesündmusi jagub kuurortlinna teisigi – olgu legendaarne bluusifestival Augustibluus, Haapsalu vanamuusikafestival, Baltimaade suurim Ameerika autode näitus American Beauty Car Show või aasta kõige romantilisem õhtu, kui Itaalia muusika festival toob Haapsallu koju kätte mitmed saapamaa muusika suurkujud. Pole kahtlustki, et sel õhtul saab Põhjamaade Veneetsia hüüdnimi veel hoopis uue tähenduse.

Elu kihab Haapsalu armsas puitpitsilise arhitektuuriga vanalinnas, viigi ääres, rannapromenaadil, ajaloolises linnuses ja pisikestes ödusates kohvikutes ka festivaliajast väljaspool. Suure tõenäosusega võib olla linna ära eksinud juba varem mainitud kõige soojema merevee otsijaid. Nimelt öeldakse siiski, et just Haapsalus asuvas Aafrika ja

šokolaadirannaks kutsutavas rannas on Eesti kõige soojem merevesi. Nime sai see legendaarne rand kohalike järgi, kes liigesevalude leevendamiseks end ravimudaga kokku määrisid.

Mereäärsel promenaadil asub üks Eesti kaunimaid puitehitisi, Kuursaal. Jalutuskäigu kaugusel on Astrid Lindgreni teoste illustreerija Ilon Wiklandi teemakeskus, mida kutsutakse Iloni Imedemaaks ning kus kõik soovijad saavad raamatutest tuttavate tegelastega lähemalt tutvust teha. Lisaks põnevatele tubastele tegevustele – keskusest leiab näiteks Karlssoni mängutoa ja Bullerby köögi – saab suvisel ajal end hoovi peal proovile panna täpsusviskamises, karkudega käimises, kala püüdmises, näitekunstis ja liivakastimängudes.

Takkaotsa on Läänemaa suurepärase koht rannarootslaste kultuuriga tutvumiseks. Nende elust ja kirevast ajaloost ülevaate saamiseks võiks alustada Haapsalus asuvas Rannarootsi muuseumist. Linna on muuseumis nimetatud ka eestirootslaste pealinnaks, sest peamised rannarootslaste asuajad asusid just selle ümbruses.

Tükike Skandinaaviat ehk Noarootsi

Edasi tuleks suund võtta Noarootsi, kus on siiani rannarootslaste pärandina säilinud rootsi-eestikeelsed kohanimed. Sai ju piirkonnast 20. sajandi alguses rannarootslaste keskus – seal asutati kõik tähtsamad eestirootslaste organisatsioonid.

Spithami sadama paekaldal jalutades on vaat et kohustuslik ehitada endale kividest õnnetorn. Keha on hea kinnitada Österby sadamakohvikus või Dirhami sadamas asuvas kalakohvikus, kust paistab kätte ka salapärase viikingijumala Odini viimane puhkepaik Osmussaar. Saart ei pea ainult kaugel imetlema, vaid soovijad viiakse Dirhami sadamast ka ise kohale.

Üks Noarootsi looduslikke vaatamisväärsusi on muidugi ka kogu sealne puutumatu loodus männimetsade, järvede ja soodega ning laulva liivaga rannad. Peraküla, Nõva, Roosta ja Keibu on armastatud nii surfarite, purjetajate, kalastajate kui ka niisama puhkajate ning rahu ja vaikuse nautijate seas. Samuti teatakse rääkida, et just Peraküla ranna ja Dirhami päikeseloojangud on maailma ilusaimad.

Kuigi ka Läänemaa elanike toidulaul on nii nagu Pärnumaal olnud alati kesksel kohal mereannid ja metsasaadused, on tunda tugevaid mõjutusi just ka rannarootslaste kultuurist. Eraldi tähelepanu väärib Läänemaale omane keeduvee meetodil valmistatud rukkileib, mis pidavat muutma leiva maitsekamaks kui muidu ning säilitama selle kauem värse ja pehmena. Arvatakse, et leib, mida kutsuti omal ajal sageli ka rannarahva põrandaleivaks, võis levida Läänemaale just Rootsist.

Mis siis muud kui kohtumiseni Lääne-Eestis!

Allikad: puhkaestis.ee, visithaapsalu.com

Kohalikud Coopi kauplused

Läänemere ääres mandril tegutsevad peamiselt kaks Coopi ühistut üheksateistkümnest, nendeks on Haapsalu Tarbijate Ühistu ja Lihula Tarbijate Ühistu. Nende kaupluste ustel, mida kahel ühistul kokku on 23, võib kohata ka nimesid Coop Haapsalu ja Coop Lihula. Samuti on lõuna pool Läänemere ääres Häädemeeste kauplus, mis kuulub Kilingi-Nõmme Majandusühistule ehk Coop Kilingi-Nõmmele.



Coopi nime võtsid piirkondlikud tarbijaühistud kasutusele kuus aastat tagasi ja see tuleb ingliskeelsest väljendist *cooperative* ehk tõlgituna ühistu. Seda nime kasutavad kohalikud tarbijaühistud üle maailma, kuid oluline on märkida, et kõik Coopi kauplused kuuluvad alati kohalikele piirkondlikele ühisututele ehk Coopi kauplus on alati kohalikele inimestele endile kuuluv kauplus.

Miks on Coopi kauplus kogukonnas oluline?

Kui traditsioonilise ettevõtte eesmärk on teenida tulu selle omanikele, siis tarbijaühistud on loodud eesmärgiga pakkuda oma piirkonna inimestele teenust. Coopi kauplused pakuvad teenust läbi selle, et hoiavad ja arendavad toidukaupluseid sageli sellistes piirkondades, kus võõras äri mees enda jaoks piisavalt suurt tulu ei näe. Eesmärk on tagada, et sõltumata piirkonnast oleks ühistu inimeste kodukandis kauplus alati olemas ja igapäevaeluks vajalik kättesaadav.

Coopi kauplused on oma piirkonnas sageli suurimad tööandjad ning teevad



aktiivselt koostööd kohalike väiketootjatega, mis omakorda võimaldab piirkonnas töökohti veelgi juurde luua ja hoida. Selleks et kauplused oleksid jätkusuutlikud, on ühistu jaoks siiski oluline teenida ka tulu. Kasum aga ei lähe ühegi äri mehe taskusse, vaid investeeritakse tagasi kauplustesse või toetatakse oma piirkonnas olulisi spordi- ja kultuuriüritusi – ehk antakse kogukonnale tagasi.

Haapsalu Tarbijate Ühistu on öla alla pannud paljudele kohalikele noorteüritustele, toetades kohalikku korvpalliklubi,

vehklemissaali ehitamist, lastealaste kevadisi väljasõite, Läänemaa Ühisgümnaasiumi iga-aastaseid jõulu- ja lõpuüritusi ning *playback show'* de toimumist. Haapsalu muusikakoolile kinkis ühistu klaveri ja mitmed teised vajalikud muusikariistad ning kohalike laste koolifirmade tooted on müügile võetud piirkonna kaupluses. Lisaks teeb ühistu koostööd kohalike ettevõtjatega ja kohaliku omavalitsusega, täpsemalt on Haapsalu sõpruslinnast Grevest pärit Haapsalu Sõprade Vein, mille müügist annetakse osa Haapsalu Pitsikeskusele kohaliku kultuuri edendamiseks. Samuti on ühistu Haapsalu Valgete Ööde festivali püsiv toetaja.

Lihula Tarbijate Ühistu on samuti aktiivne kohaliku spordi- ja kultuuriürituste toetaja, andes hoogu juurde kohalikele jooksuvõistlustele, Lõuna-Läänemaa jalgpalliklubi tegevusele, Virtsu merepäevadele ning Matsalu loodusfilmide festivalile.

Kõikide oma muude kaupluste ja toetustegevuste kõrvalt on Kilingi-Nõmme Majandusühistu toetanud Läänemere äärde jääva Häädemeeste piirkonna sündmuste sarja Häädemeeste Hää ning Romantilise Rannatee toimumist.



Kuidas veeta meeldiv puhkus ratastel?

Coop Panga Liisingu juht Martin Ilves annab nõu, kuidas leida ja soetada endale sobiv hobisõiduk ning tunda samal ajal nii sõidurõõmu kui ka rahulolu mõistlikult tehtud finantsotsusest.

Hobisõidukid seonduvad lõbu ja väljakutsetega, sest neid kasutatakse sageli puhtalt meelelahutuse pärast või isegi teraapiavahenditena, kuid mõnest neist on abi ka töö tegemisel. Näiteks on ATV suvel abiks aiatöödel ja talvel lumelükkamisel ning mootorrattast saab kasutada nii lõbusõitudeks kui ka tööle ja koju liiklemiseks.

Kui võtta 10 000-eurone hobisõiduk viieks aastaks liisingusse ning lisada sinna liikluskindlustus ja kasko, võib igakuine kulu jääda umbes 200 euro juurde. Sellise summa kulutamise ühes kuus üksnes meelelahutusele võib paljudele ehk kallist tunduda, ent teadmisega, et uus sõiduk pakub lisaks lõbule ka abi igapäevastes töödes ja liikumistes, võib ostuotsus palju kergemini sündida.

Praegu kogub üha suuremat populaarsust ka matkamine. Matkamise

juures armastavad paljud just vabaduse tunnet, mida puhkus ratastel kindlasti annab. Kuid eelistused võivad olla väga erinevad: ühed peavad parimaks lõõgastuseks motomatkamist mootorrattal, teised jälle reisimist kõigi mugavustega matkaautos.

Ka matkaautode valik on väga lai ja eelistused paneb paika see, milline puhkus on planeeritud või millised on inimese või pere vaba aega veetmise harjumused. Kui on soov sõita pidevalt ühest punktist teise, ööbida ja järgmisel päeval jätkata, siis on matkaauto kindlasti mugavam. Kui on aga plaan jääda mõnda kohta pikemalt peatuma ja teha sealt üksnes lühemaid väljasõite, võiks eelistada karavani.

Otsustamisel saavad määravaks nii sõiduki suurus, mugavus, kvaliteet kui ka hind. Tavaliselt algavad populaarsemate uute matkaautode hinnad umbes 40 000

eurost. Selle raha eest saab kätte auto, mis on ehitatud tavalisse kaubikusse (Fiat, Mercedes-Benz jne) ja mõeldud kahele kuni neljale inimesele. Keskklassi poolintegreeritud ja täisintegreeritud matkaautode hinnad küündivad kuni 100 000 euroni ning *premium*-klassi matkaautode hinnad alles sealt algavad.

Coop Panga Liisingu finantseeritud matkaautode keskmised hinnad jäävad enamasti 40 000–60 000 euro vahele. Peamiselt liisib matkaautot üks perekond, aga on ka neid, kes jagavad seda kahe seltskonna vahel. Matkaauto liisingusse võtmine erineb tavaliisingust peamiselt vaid sissemakse suuruse poolest: kui tavalisel autol on see 10%, siis matkaautode puhul 15–20% masina hinnast. Enamasti jäävad matkaautode liisingu kuumaksud 400–500 euro juurde.

Eestis on arvel ligi 2500 matkaautot ja nende hulgas on ka neid, mis on esmare-

gistreeringu saanud juba 1960. aastatel. Statistika näitab, et matkautod on viimastel aastatel veelgi populaarsemaks muutunud ja omamise kõrval on populaarne ka matkautode rentimine. Enne nii suure ostuotsuse tegemist ongi soovitatav masin rentida ja järele proovida, kas puhkus matkautos perele ka päriselt sobib. Soetamise peale tasub mõelda, kui matkauto leiab kasutatud aastas vähemalt 1,5–2 kuud.

Parim aeg selle katsetamiseks on kindlasti suvi ja esimesed sõidud matkautoga võib julgelt planeerida erinevatesse Eestimaa nurkadesse.

Kogenud automatkajad valivad tavaliselt hästi soojustatud ja võimsate kütteseadmetega mudelid, et kasutada seda ka talvistel suusapuhkustel mägedes. Paljud Eesti pered sõidavad nendega talvel Lapimaale ja Alpidesse suusatama ning suvel soojadesse riikidesse mere äärde – nii säästavad nad suuri summasid, mis muidu hotellidele kuluks. Lisaks kasutatakse matkautosid juba ka kodukontorina. Matkauto ostmise kasuks otsustamisel võib arvestada ka sellega, et sellistel sõidukitel on heaperemeheliku kasutuse korral väga hea järelturg ja hästi säiliv hind.

Rattad alla ja kodumaad avastama!

1. Leetse paekallas, rand ja telkimisala on ideaalne koht, kust kaunist loodusretke alustada.
2. Säätetirp on 1,7 kilomeetri pikkune teekond, mis algab saarelt ja kaob kiviklibuna merre.
3. Kaali meteoriidikraater on üks maailma noorimaid hiidkraatreid: 110 meetrit lai ja 22 meetrit sügav.
4. Kilingi-Nõmme lähedal Allikukivi ürgoru nõlval saad uudistada suuri maa-aluseid koopaid.
5. Kas teadsid, et Mandri-Eesti keskpunkt asub Kalme külas, Adaverest kilomeetri jagu Tartu poole Tallinna-Tartu maantee ääres. See on tähistatud National Geographicu kollase aknaga.
6. Tamme-Lauri tamm on pühapuu ja Eesti jämedaim tamm. Tamme ümbermõõt on 8,5 meetrit ja vanust on puul juba üle 700 aasta.
7. Iisaku mäel, mis on Ida-Virumaa kõrgeim looduslik tipp, asub Iisaku vaatetorn kõrgusega 28 meetrit. Ilusa ilmaga näed sealt ka Peipsi järve.
8. Kunda linnast ida poole jääv Letipea neem on tuntud suurte rändrahnude poolest. Kalda lähedal madalas rannavees seisab looduskaitse all olev Ehalkivi. Ehalkivi on Eesti suurim rändrahn. Rahnu ümbermõõt on 49,6 meetrit.
9. Kuimetsa karstialal on koopad, millest viis on nii suured, et saad sinna vabalt sisse kõndida. Üks uhkemaid on 12 meetri pikkune ja 8 meetri laiune kõlakajakujuline koobas.
10. Jägala juga asub Jägala jõe alamjooksul, ligi 4 kilomeetrit enne Soome lahte suubumist. Joa kõrgus on ligi 8 meetrit ja laius üle 50 meetri. Tegemist on kõige laiema loodusliku joaga Eestis.
11. Kõik need toredad kohad ja veel palju looduskauneid sihtpunkte leiad puhkaeestis.ee lehelt.



Hubane villa, kus ei ole midagi juhuslikku

Viigi Villa perenaine Meeli Kastepõld on andnud 19. sajandi lõpul ehitatud kalurielamule stiilse ja põhjamaise näo. 130 aastat vana maja on saanud värske ja moodsa kuue, kuid seda maitsekal ja ajalugu austaval moel.

TEKST: Marian Grau FOTOD: Kaisa Elbe



Haapsalus Väikese viigi kaldal asuv maja näeb välja nagu muinasjutus – mahedates toonides idülliline puitmaja paikneb mere ja lahesopi vahel. Aias õitsevad lilled, puhub õrn meretuul ja kui pilk hoolitsetud murult pisut ülespoole suunata, avanevad lummavad vaated viigile, kus pesitsevad luiged. Lõõskavate suveilmadega võib otse väravast kaldale astuda, et teha värskendav suplus. Sama muinasjutuline ja idülliline on ka maja hoolikalt viimistletud interjäär.

Meeli kätte jõudis maja mõned aastad tagasi. Rohkem kui sada aastat vana eramu on olnud koduks paljudele peredele. Alguses toimetas ajaloolisesse kalurikülla jäävas majakeses ilmselt kellegi Haapsalu kalamehe pere, nõukogude ajal oli maja ehitatud pisikesteks korteriteks ning hiljem läbinud mitme omaniku käe all mitu renoveerimiskuuri. Viimase omaniku käest jõudis maja uue perenaiseni pisut vana ja väsinud ilmega ning oma majale oli vaja anda ikkagi oma nägu ja tegu. Säilitati vaid mõned üksikud detailid – näiteks Soome päritolu NunnaUuni graniitkivist kaminahi. Kahelt poolt avatava uksega kamin toimib hea ruumiliigendajana, mis aitab ruume paremini tsoneerida.

Planeeringut ei muudetud, küll aga anti värske viimistlus maja igale toale. Meeli teravast silmast ja heast maitsest ei jäänud puutumata ükski nurgake. Viimistlus ise on hele ja tagasihoidlik. Karakterit lisab põnev, kuid samal ajal tasakaalukas sisustus.

Diivanid ja riidekapid magamistubades on pealinna sisustussalongist, mustad punutud toolid, vaibad ja suurem osa sisustusaksessuaaridest on põhjamaist

ja boho stiili esindavast butiiksalongist, nipet-näpet ka mujalt. Sisustuse puhul hinnatakse siin majas head disaini, kestvust ja kvaliteeti ning mööblile ja sisustusele ollakse nõus vajadusel ka rohkem kulutama. Meeli on suur sisustusgurmaan ja poode külastades tuleb end pidevalt tagasi hoida, et mitte osta kokku liiga palju ilusaid asju, millele oleks hiljem raske kohta leida. Kaunid serviisid, vaasid ja voodipesu on omamoodi nõrkuseks, millest on raske mööda vaadata.

Ilu ja harmoonia kooskõla

Kõige tähtsam on Meeli jaoks interjööri ilu ja harmoonia loomine ning ühtegi juhuslikku asja tema elamisest ei leia. Iga detail on hoolikalt valitud ja üksiteisega kokku sobitatud ning tulemuseks on kaunis tervik, millel silm puhkab. Meeli ütleb, et Sönnina otsib ta kõikjal ilu ja armastust, mis on ka planeedi Veenus sümbolid. Pole harvad juhused, kui villa perenaine püüab juba ilusat elamist veelgi ilusamaks teha – kodukujundus on lihtsalt nii nauditav protsess, mida on kahju lõpetatuks lugeda. Aeg-ajalt tekib soov midagi välja vahetada ja üldilmet veelgi kaunimaks ja harmoonilisemaks muuta.

Kui paljud armastavad oma elamistes miksida uut ja vana ning taaskasutus on viimastel aastatel kõikjal au sees, siis Meeli ütleb, et tema vanu asju ei armasta. Olgu nad kui tahes hästi restaureeritud. Vanad eestiaegsed toolid, kogukad kirstud või funkummutid ei ole Meeli stiil ning vanade asjade energia mõjub tema jaoks mõnikord isegi rusuvalt ja hirmutavalt. Seetõttu on vanasse majja sobitatud uued, kuid siiski ajatuna mõjuvad elemendid, mis sulanduvad oma disainilt ja stiililt kõikjale ega mõju ajaloolises miljões liialt võõrana.

Ka koloriit on Viigi Villas täiuslik tasakaalus – siin kohtab valget, musta ja halli, millele lisavad aktsendi naturaalsed puidutoonid ning näpuotsaga lisatud merelinn sobituv helesinine. Viimane sattus interjööri toreda juhuse läbi, sest halli kangast ei olnud soovitud tekstuuriga saada ning tuli valida helesinine diivan – aga nii ongi tore, sest muidu oleks värvivalik liiga ühetaoline olnud ning pisut värskendavat sinist ei tee sugugi olukorda liiga kirevaks.

Meeli ütleb, et värvid mõjuvad talle pigem väsitavalt ning suured mustrid





ja rohked nipsasjad ei ole tema stiil. Segasummasuvila asemel hindab ta korda ja iga asi, mis interjööri satub, peab olema villa perenaise jaoks põhjendatud. Talle meeldivad hallid ja beežid ning tagasihoidlikud looduslähedased toonid, kuid sama turvaliselt ja rahulikult tunneb ta end ka külmade põhjamaiste toonidega täidetud interjööris. Küll aga on tervitatavad põnevad aktsendid, mis muidu rahulikku meeleollu pisut elevust lisavad.

Roheline oaas

Omaette väljakutseks oli aia ümberkujundamine. Esmalt tuli kinni panna vaade naabri kasvuhoonele, mis kõõgi aknast vaadates perfektsionistist perenaise silma pisut riivas. Nii sündis hea mõte täita vaade hoopis varikatusega terrassiga. Püsti pandud lehtla järgib nii koloriidilt kui ka materjalilt maja stiili ja moodustab elamuga toimiva terviku. Lisaks esteetilisemale poolele sai täidetud ka praktiline pool – katusega terrassile on hea suvise vihmasabina eest varjuda

või hoopis lõõskava päikese eest peitu pugeada ja mõnda head raamatut nautida.

Hoov on pisike, aga siia mahub nii grillima kui ka päevitama. Ruumi jagub hooldatud murule ja teeradadele, aga ka valitud taimedele. Meeli on jälginud, et kevadest sügiseni midagi õitseks ja rohelust jaguks tänu okaspuudele ka talvisesse aega. Nagu ka interjööri, ei ole aed ohtrate sortide ja liikidega üle koormatud – siingi valitseb ühtsus ja tasakaal. Maja ümber õitseb suviti amplimeri – pigem vähem liike, aga rohkem taimi, ja kõik õied peavad olema valget värvi. "See on mu kiiks juba oma majasse kolimisest saati, sest teadupärast ei armasta ma värve ka lillede puhul ning valge on ju puhtuse, rahulikkuse ja tasakaalu sünonüüm, vähemalt minu jaoks," lisab perenaine.

Aed peab Viigi Villa perenaise sõnul olema meditatiivne ja rahustav paik, kus midagi närvi ei aja. Mis oleks kergesti hooldatav ning kus ei valitseks segadust, korrastamatust ja niitmata muru – see viimane peab aias alati perfektne olema.

Aiatöid Meeli iseenesest naudib. Kõik tegevused, kus saab kaosest korda luua, on talle meeltemööda. Vanas kaluriküla aias aega veetes võib isegi ära unustada, et parasjagu Haapsalus viibid, sest pigem valitsevad siin meeleolud nagu mõnes rahulikus maakohas, eemal signinast ja saginast.

Jagatud rõõm

Kauniks kujundatud elamist jagatakse meelsasti ka külalistega. Kui suvises kuuortlinnas Haapsalus on kombeks üürida suvitajatele välja isegi kapitagused ja sisustusele alati suurt tähelepanu ei pöörata, siis Meeli soovib pakkuda vaid parimat. Mõeldud on viimselegi detailile alates kaminapuudest ja lõpetades kohvimasinaga. Villa on läinud oma kauni sisekujunduse ja imelise asukohaga paljudele seal viibinutele südamesse. On tuntuks hui, kust miski on ostetud, ja mõni oleks nõus ka muinasjutulisse elamisse jäädavalt sisse kolima. Selline tagasiside teeb Meeli sõnul hinge soojaks ja annab tegevusele mõtte.

HEETK



Coopi esimene ühistu Antslas saab tänavu juunis 120-aastaseks, millega ühtlasi tähistame kogu Coopi juubelit. 17 talumeest otsustasid 120 aastat tagasi rahad kokku panna ja üheskoos hankida välismaalt vikatid, kuna võõras kaupmees liiga suurt vaheltkasu lõigata soovis. Kiirelt mõisteti, et sarnasel moel saab iseendale muudki kaupa tuua ja Antsla Tarvitajate Ühisus oligi 1902. aastal sündinud. Coopi sünniloo juurde kuuluvad tegelikult mitmed armastatud suurnimed, kes juba enne esimese ühistu asutamist on kõnelenud ühistulise tegutsemise põhimõtetest ja kutsunud Eesti rahvast läbi selle oma elujärge parandama. Toomegi teieni põgusa tagasivaate Coopi saamisloole.

coop 120



1917



1922



1941



1941



1945



1952



1956



1959



1990



1993



2015

Tähtsad mehed ja nende rollid Coopi ajaloos:



Ühistegevuse mõtte levitaja
J. W. Janssen
1861

"Üht rahvast ei või keegi nii hõlpsasti avitada kui rahvas ise."



Ühistulise tegevuse propageerija
C. R. Jakobson
1870–1880ndad

Eesti esimese tarbijaühistu asutaja Antslas, köster ja kooliõpetaja
Villem Pakler
1902

Pakler ja tema kaasmõtled: "Et elu ülalpidamine kalliks kippus minema ja kohalikud kaupmehed alaväärtuslikku kaupa kalli hinnaga müüsid, siis taheti tarvitajate ühisuse asutamisega seda parandada."



Ühistegevuse mõtte levitaja
Jaan Tõnisson
19.–20. saj vahetus

"Ühistegevuse mõiste on just see, et ta ei ole mitte üksikute ega äravalitute asi, ühistegevus peab koondama ühiste huvide nimel kõige laiemaid rahvahulki, kõige lihtsamaid inimesi, sest ühistegevus on läbinisti demokraatlik."



Coop Eesti Keskühistu üks asutajatest
Hermann Theodor Namsing



Coop Eesti Keskühistu üks asutajatest
Juhan Kukk



Coop Eesti Keskühistu juht
1930–1937. Eesti kuulsaim vabadusvõitleja, kelle juhiomadused aitasid Eesti Wabadussõjas võidule.
30ndatel juhtis Pitka edukalt tolelaegse ETK keskühistu tööd perioodil, kui maailmas valitses majanduskriis.
Johan Pitka

ETK-le kuulunud kuulsamad brändid



ETK Leib
1914



ETK Põltsamaa
tehased 1921



Keemiatehas
Orto 1932



Kaubandusliku Inventari
Tehas (KIT)
1936

Tarvitajate Ühisuse liikme 10 käsku

1. Pea meeles, et tarvitajate ühisus alati sinu kasusid silmas peab ja sinu majanduselise iseseisvuse kättesaamiseks töötab.
2. Ära osta kunagi erakauplustest seda, mida sa oma ühisuse poest võid saada.
3. osta alati puhta raha eest.
4. Ära usu erakaupmeeste ässitusi ega ahnitse kõrgeid dividende, sest sinu ühisuse pääsiht on sulle paraja hinna eest hääd kaupa muretseda.
5. Hoolitse selle eest, et sinu ühisus mitte ainult kaupade muretsemise juure ei jääks, vaid oma pääle võtaks ka liikmete väimliste huvide täitmise.
6. Püüa mõjuda, et sinu ühisus kesksisseostuühisuse liikmeks astuks, sest ühendus teeb tugevaks.
7. Loe ühistegelise kirjandust.
8. Käi hoolega kõigil ühisuse koosolekutel, sest sellega võid sa oma ühisuse edendamiseks kõige edukamalt kaasa töötada.
9. Ära talita iialgi oma ühisuse kasude vastaselt, vaid püüa võimalust mööda tema varandust suurendada. Sest mida jõukam su ühisus on, seda rohkem saadab ta sulle kasu.
10. Soovita ka oma sõpradele ja tuttavatele ühisuse liikmeks astuda, et ühistegelaste arv alatasa kasvaks.



Rody



Ritausma

ROOSIKASVATUS, see on imelihtne

Tihti võib kuulda arvamust, et tahaksin küll aeda roosipõõsaid, aga kõik see roosikasvatus tundub liiga keeruline, et sellega üldse julgeks algust teha. Naabrinaine kuulutab üle aia: "Pole päris minu teema, minu aia lilled peavad ise hakkama saama" või siis sõbranna arutleb kohvi kõrvale: "Kui kunagi pensionile jään, siis kasvatan roose, praegu pole mul aega nendega jännata." Need populaarsed lilled lihtsalt on nii peened ja suursugused ning nende aeda toomine tundub omaette julgustükk. Aga kas ikka on?

TEKST: **Christi Unt**

Roosikasvatuse juures on kõige tähtsam just see, et õiged sordid jõuaksid õige peremeheni. Sorte, millede seast valida, on tuhandeid, täpsemalt on tänapäevaks registreeritud aretisi rohkem kui 30 000 ja võib peaaegu kindlalt väita, et kõik värvid ja õiekujud, mida suudame endale ette kujutada ja ihaldada, on juba olemas. Mood-

sate rooside aretamisel üritatakse nüüd leiutada sorte, mis on lihtsamad kasvatada ja haigustele vastupidavamad. Roosisorte valides oleks seega kavalam teha valik nende seast, mis on aretatud 2000. aastal ja hiljem, nii on suur tõenäosus, et ostate terveid sorte ja pääsete keemikaalide kasutamisest koduaias. Páris laisale aednikule võib soovitada kasva-

tamiseks pargiroose. Need on roosid, mis saavad hakkama väga vähese hoolitsusega. Näiteks Roosoja talu aias kasvab pargiroose juba üle 100 sordi. Kaunimatest tooksin ära tuntud punase topeltõielise 'Hansalandi' (kuulsust kogunud linnahaljastuses, neid saab imetleda näiteks Tallinnas nii Sõpruse puisteel kui ka Laagna teel), äärmiselt omapärase punaste nuppude ja valgete



Hansaland



Louise Bugnet



Hansestadt Rostock



Erinevad pinnakatteroosid

õitega lõhnava 'Louise Bugnet' ja lätlaste kuulsad terved ja tugevad aretised, roosakasvalge 'Ritausma' ning beebiroosa 'Zaiga'. Vastupidavuselt järgmistena soovitaksin inglise roose ja pinnakatjaid. Õiteil tuleb siit kuhjaga, samuti värvi ja imelist lõhna. Inglise roosid kasvavad näiteks päikeseloojanguoranži 'Lady of Shalotti' ja tsitrusete järel lõhnava kollast 'Golden Celebrationit'. Pinnakatteroosid on kindlasti ühed õierohkemad ja nende seas on väga tugevaid sorte. Soovitaksin vaarikaroosat 'Rodyt' ja elevandiluuvalget 'Aspirini'. Talveks ettevalmistamisel piisab nende puhul ainult juureümbruse ülesmuldamisest ehk siis roosipõosa peale pannakse paar-kolm ämbritäit lisamulda sõltuvalt põosa suurusest. Peenraroosid vajavad juba natuke rohkem hoolt, kuid palju sõltub ka kasvukohast ja täpsemast sordivalikust. Need, kes soovivad lihtsalt läbi ajada, võiksid valida rohkeõielisi floribundroose (terved ja tugevad nende seas on näiteks kollane 'Hansestadt Rostock', punane 'Out of Rosenheim', oranžikaspunane 'Cherry Girl'), ja need, kelle jaoks on roos ainult klassikalise kujuga

vaasiroos, peaksid otsima teehübride (parimad neist kirsipunane 'Ingrid Bergman', lumivalge 'Annapurna' või kaunis roosa 'Cherry Lady'). Siinkohal rõhutaks, et kahjuks just teehübrididel on kõige suuremad probleemid nii külma kui ka haigustega. Seega tuleb hinnata realistlikult oma tulevast aja- ja tööpanust roosikasvatusele ja vajadusel teha valik lihtsamini kasvatavatate rooside seast.

Kui sordivalik on tehtud, siis järgmiseks tuleks leida roosidele sobiv kasvukoht. Jah, roosid on päikeselilled ja kõigepealt vaataks üle need kõige valgusrohkemad ja kuumemad paigad. Siiski ei ole need ainsad variandid, roosid saavad suurepäraselt hakkama ka poolvarjus, seejuures tuleks tähele panna, et päikest peaks jaguma minimaalselt neljaks tunniks. Istutamisel tuleks arvestada, et olulisem kui istutusaugu laius on selle sügavus (vähemalt 40 cm). Nii tagate endale pikaajalised ja põuakindlad roosipõõsad. Ka väga kuival ajal ei tule neid tihedamini kasta kui korra nädalas, aga siis juba korralikult põõsalaust maapinda üle ujutades. Istutusauku on soovitatav lisada kompostmulda ja

kõdusõnnikut. Abi saab ka kanakakagraanulitest. Augupõhja juurte ulatusest väljapoole võiks panna ka natuke pikaajalist roosidele mõeldud väetist. Viimane on väga sobilik ka juba täiskasvanud põõsaste iga-aastaseks väetamiseks, eriti kui räägime hooldusele kuuluva aja minimeerimisest. Tegemist on n-õ targa väetisega, mis suudab taimi toitainetega varustada terve kasvuperioodi jooksul, seega piisab ühekordsest väetamisest aprillis-mais. Kevadine tähtsaim töö on rooside tagasilööikus ja kahjustunud okste eemaldamine. Suvise hoolduse juurde kuulub eelkõige äraõitsenud õite eemaldamine. Vastu talve tuleb roosid talveks kinni katta, seda siiski vastavalt sordi külmakindlusele ja kasvukohale. Paljudele roosidele piisab eelkirjelatud ülesmuldamisest.

Kõike eespool toodud arvesse võttes tuleb tõdeda, et roosikasvatus ei ole sugugi raskem kui muu püsilillekasvatus. Lisaks saab nende kaunite lilledega tuua aeda võrratu värvirohkuse ja imelised lõhnanüansid. Naljalt ei leia ka teisi lilli, mis õitseksid alates jaanipäevast kuni külmadeni välja. Julget pealehakkamist!

Leia poest



Natural Control
teopüüinis*
8,99

Natural Control
teopüüinise sööt
2 tk *4,99



Arox lehetäide
spray 500 ml
6,15



Compo roosimuld
40 l 6,99



Schults
rooside väetis
350 g 8,15



Rosier Fushia töökindad
nr 7, nr 8 4,99

Sinu esimene KOMPOSTIKAST



Elad sa maal või linnas, korteris või majas, kompostida saab kõikjal.

FOTO: Shutterstock

Loodussõbralikust eluviisist on juttu aina enam. Kui tahad keskonna jaoks midagi ära teha, kuid tunned, et radikaalseteks sammudeks veel valmis ei ole, on biojätmete kogumine kompostimise eesmärgil üks lihtne viis alustamiseks. Et tee sinu esimese kompostmullani suuremate muredeta kulgeks, kogusime siia kokku mõned kompostimise põhitõed.

Kompostikast või -hunnik?

Esimese asjana on vaja otsustada, kuidas ja kuhu kompostmulla jaoks materjali koguma hakata. Kõige lihtsam ja kiirem viis kompostimiseks on kompostihunnik. Hunniku kasuks räägib see, et eeltööd teha pole vaja, vali vaid välja sobiv koht ja hakka kompostima. Samas tähendab lahtine hunnik ka seda, et kõikidel närilistel ja sulelistel on sellele ligipääs ja hunniku kasvamisel võib see hakata koost lagunema.

Teine variant on kompostikast. Kompostikasti võid meisterdada ise või osta poest. Ehituspoodides on lai valik erinevas suuruses, hinnaklassis ja värvis kompostikaste, vali vaid endale sobiv. Teisalt võib kasti ehitamine olla vahva nädalavahetuse projekt, mida koos lastega ette võtta. Nii avaneb neil võimalus omast käest õppida, kust tuleb muld ja mida kompostimine endast kujutab.

Kompostihunnik ja isetehtud lahtine komposter on head lahendused suuresse eramaja aeda või maale, kuid

linnas korteritingimustes on kinnised komposterid kindlasti parem valik.

Kuidas alustada?

Kui otsus kompostihunniku või -kasti osas tehtud, on aeg mõelda, kuhu see paigutada. Kompost peaks alati olema pisut niiske, mistõttu võiks komposterile leida tuule- ja päikesevarjulise koha. Tuul ja päike võivad komposti liigselt kuivatada ja lagunemisprotsessid peatada. Samas ei ole ka orud ega madalad kohad väga head valikud, sest liigne niiskus hävitab vajalikud mikroorganismid ja kompost võib minna mädanema.

Komposteris tuleb jälgida kolme elemendi tasakaalu: materjal, õhk ja vesi. Materjali koha pealt võiks kompostisegus olla enam-vähem pooleks rohelist lehtmaterjali ja kiulist puitmaterjali. Roheline lehtmaterjal võib olla näiteks värskest niidetud muru või toidujäätmed, puitmaterjalina võib lisada kuivanud lehti, oksa või isegi majamidampaberit. Kõike seda saab peenhäälestada ka nii-öelda käigu

pealt, oluline on see, et üks kompostmaterjal ei hakkaks domineerima.

Õhk ja vesi mängivad samuti olulist rolli. Kompost, milles õhku on vähe, kipub mädanema. Kui märkad, et kompost on liiga märg, lisa sinna oksaraage, mulda või turvast. Kui kompostikast on aga liiga kuiv, ei käivitu lagunemisprotsessid. Kuivuse vastu aitab hästi kompostkasti kastmine sooja veega.

Mida kompostida, mida mitte?

Üldiselt võib komposterisse julgelt lisada kõikisugu taimseid jätmeid nii aiast kui ka köögist, kuid seejuures on oluline meele pidada, et kompostist saab ükskord muld, kus hakkab kasvama toit. Seetõttu ei tohiks kompostikasti kindlasti jõuda mürgiseid aineid. Näiteks ei tohiks komposti hulka sattuda umbrohutõrjevahendid, kodukeemia ja ravimid, sest hiljem seda mulda kasutades võivad kahjulikud ained läbi mulla organismi jõuda. Samuti sisaldavad palju kemikaale näiteks grillisüsi ja läikepaberil ajalehed-ajakirjad.

Aiajätmete koha pealt ei soovitata kompostikasti lisada jätmeid, mis võivad kanda haiguseid, sest nii võivad uued taimed kompostmulla tõttu samamoodi haigestuda. Mädanenud õunad oleks näiteks parem kaevata maasse, tomatitaimed, roosioksad, haiged viljapuuoskad ja männiokkad võiks aga põletada. Männiokkad haigusi ei kannu, kuid suure valgusisalduse tõttu ei lagune hästi. Köögijätmetest võiks välja jätta piimatooted, liha, kondid ja rasvad, õlid, sest temperatuur kompostikastis ei tõuse nende lagunemiseks piisavalt kõrgele.

Kas teadsid?

Kompostimine võib majapidamises tekkivate jätmete hulka vähendada kuni poole võrra.

Allikas: kompostiljon.ee

Kompostimine on lihtne ja looduslik protsess, mille käigus tarbivad bakterid, mikroorganismid, seemned ja ka vihmaussid erineva päritoluga orgaanilist materjali (nagu kartulikoored, puulehed, niidetud muru jne). Selle elutegevuse käigus tekibki biolagundatavatest jätmetest väärtuslik ja toiteainerikas muld.

Allikas: kompostiljon.ee

Allikas: kompostiljon.ee

Kutsumata külalised köögikapis

Võib-olla olete kokku puutunud kutsumata külalisega oma köögikapis – väike liblikaline putukas kuivainete vahel lendamas. Või olete hommikul pudrupakis märganud valgeid vaklu siblimas? Need tüütud tegelased on üldjuhul toidukoid ja järgnevalt kordame üle, kuidas neist lahti saada.

TOIMETAS: Taavet Kase FOTO: Shutterstock

Esmalt proovime koduste vahenditega

Kõnekeeles nimetatakse toidukoideks jahuleedikuid (*Ephestia kuehniella*), kelle toome üldjuhul ise koju. Kui poest ostetud jahu- või kuivainepakis on koimuna, võib see esmapilgul meile märkamatuks jääda. Aja möödudes hakkab visa putukas aga paljunema, süües kõike, mida köögikapis leidub – pudruhelbeid, jahu, maitseaineid, kuivatatud puuvilju, pähkleid jne.

Kui märkate kapis pisikesi tumedaid liblikaid või leiate kuivainepakist väänlevad tõugud, on kutsumata külaline teie kööki elama kolinud. Kõige lihtsam lahendus toidukoidest vabanemiseks on kogu kapi sisu minema visata. Oluline on lahti saada munadest ja pesitsemiskohast – üksikute putuka-

tega võitlemine probleemi ei lahenda. Seetõttu peaks minema viskama ka avamata pakendid.

Kui kogu kapp on tühjaks tehtud, võtame appi klassikalise äädikalahuse. Veekausi sisse tuleks lisada paar supilusikatäit äädikat, sest lahus ei pea olema kange. Seejärel tasub kogu kapp lahusega hoolikalt üle pesta. Tähtis on, et lahus jõuaks kõikidesse vahedesse ja pragudesse, mistõttu võib lahust raskesti ligipääsetavatesse kohtadesse piserdada. Niimoodi talitades olete loodetavasti kutsumata külalisest lahti saanud. Et jahuleedikuid edaspidi kodust eemal hoida, tasub hoolikalt vaadata poest koju toodud kuivainepakenditesse. Toidukraami hoiustamisel võiks mõelda ka hermeetiliselt suletavate klaasnõude kasutamisele.



Lisanipp

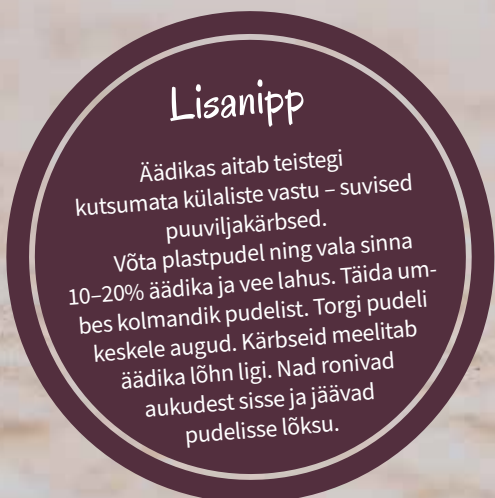
Toidukoide eemalehoidmiseks võib kapinurgas hoida vänge lõhnaga taimi, näiteks lavendlit, eukalüpti või sookailu. Abi on ka lõhnavatest vürtsidest, ka-neelikoorest, loorberist ja kastanimunadest.

Võttes kasutusele lisameetmed

Kui kapp sai tühjaks tehtud ja äädikalahusega puhtaks pestud, aga putukad pole kuhugi kadunud, peab appi võtma lisameetmed. Enne putukamürkide kasutamist võiks proovida toidukoide püüniseid – need on kergesti kasutatavad ja rahakotisõbralikud lahendused, millest võib kutsumata külaliste eemaldamisel palju abi olla. Püüniseid tuleb aga tihedalt vahetada ja soovitud tulemus võib tihti peale võtta mõni kuu aega.

Juhul kui olete kõike proovinud, ent putukad lendlevad ikka ringi, tuleks mõelda mürgi kasutamisele. Tulemused on üldjuhul väga efektiivsed ja putukatest vabanemine toimub kiiresti. Kindlasti peab aga põhjalikult tutvuma putukamürgi kasutusjuhendiga ning vajadusel asjatundjaga nõu pidama.

Allikad: Maaleht, Moodne Kodu



Lisanipp

Äädikas aitab teistegi kutsumata külaliste vastu – suvised puuviljakärbsed.

Võta plastpudel ning vala sinna 10–20% äädika ja vee lahust. Täida umbes kolmandik pudelist. Torgi pudeli keskele augud. Kärbsed meelitab äädika lõhn ligi. Nad ronivad aukudest sisse ja jäävad pudelisse lõksu.



Lõuna-aidaleedik (ladina keeles *Plodia interpunctella*) on umbes sentimeetripikkune riidekoi sarnane putukas. Nende munad võivad sattuda kõikidesse kuivainepakidesse ja enne neid ei näegi, kui neist saavad röövikud, kes hakkavad võrgendit kuduma, selle tagajärjel kleepuvad toiduosakesed klompi kokku. See on üks leedikute tunnus (agri.ee).



Romantiline kohting kahele



Salapärase ja sopiline Taagepera loss

Parimad paigad Eestimaal

Meil on vaid kolm nappi kuukest, et pehme suve paituses koduseid samblaga ääristatud metsaradu, pikki rannaribasid ja end lille lõõnud väikelinnu avastada. Oled sa Eestile tiiru peale tegemas pere, kallima või sõpradega, häid soovitusi leiad siit kindlasti.

TEKST: **Eve Kallaste**

FOTOD: **Romantikadisainer, Shutterstock**

Paaridele ehk "Jah, just sellist elamust ma ootasin!"

Võid üllatuda, kui palju on Eestis imelisi, just kahekesi külastamist ootavaid paiku.

Romantika kahele

Kuidas oleks ühe täiesti erakordse kohtinguga? Kujutle hõrkude roogade ja põneva veiniga lauakest mereäärsete liivaluidete embuses või siis õhtusoojade männitüvede all! Kui see kõlab ahvatlevalt, siis tasub üles otsida **Romantikadisainer** Merit Boeijkens.

Romantikadisainer pakub Tallinna ja Harjumaa piires elamuse, mis koosneb privaatsest salakohast looduses – alates metsadest, hiitest, laantest ja põldudest, heinamaade, randade ja salaedadeni välja. Kohtingul saate elamuse maitsvast

ja tervislikust, armastuse ja kirega tehtud toidust ning kogu miljöö on sätitud just parajalt romantilisse kuube.

Avastamata veinitalud

Kus nad küll end peidavad? Selgub, et vinoteeke leidub igas Eestimaa paigas. **Alilikukivi Veinimõis** on tuntud oma rabarberiveini poolest, aga lisaks sellele tehakse veini õuntest, mustadest sõstardest, vaarikatest, pihlakamarjadest ja arooniastest. Need veinid on võitnud mitmeid auhindu ning pererahvas tutvustab lahkelt ka veinitegu, mõisa lugu ja marjaistandust.

Veinimäe talu Võrumaal kasvatab ka oma viinamarjad ise. Põhiline toode on neil punane vein, aga katsetatakse ka muuga. Näiteks roosa õunasiider, humalast valmistatud vaadisiider ja klassikalisel šampanjameetodil õuntest valminud vahuvein. Pärnu lähedal asuv

Tori Siidritalu on aga suurim mahe siidri- ja veinitalu Eestis.

Suursugused lossid

Jah, ka lossid on Eestimaal olemas! Peipsiäärne valgesse rüütatud **Alatskivi loss** on oma nurgatorni magamistoaga kui muinasjutust. Ka vahelduva reljeefi ja kaunite vaadetega Lossijärve ümber kulgeval matkarajal on kahekesi kaunis jalutada.

Valga maakonnas asuvas **Taagepera lossis** põimuvad elegants, ajalugu ja tänapäev. Loss on vaatamisväärsus ja lossispaa on nauding – kas saab just sellest külaskäigust eeloleva suve kõrghetk?

Perele ehk "Palun veel üks liug!"

Perepuhkuse õnnestumiseks pole enamasti vaja rohkemat, kui et kõige

pisemad saaks lustiga rahmeldada. Ning paiku, kus on vahva lõbutseada nii suurematel kui ka väiksematel, on meil küllaga. Suviseks meelelahutuseks soovitate seiklus- ja loomaparke.

Vahvad seikluspargid

Ja nüüd avaldame saladuse: igas Eestimaa nurgas on tasuta seikluspärke! Missugune lapsevanem siis selle üle ei rõõmustaks? Kuna trenereid pole ja turvarustust rentida ei saa, on need ehitatud maast just nii kõrgele, et maha potsatades viga ei saaks. Mine puhkaestis.ee lehele, pane seal otsingusse "tasuta seikluspargid üle Eesti" ja seiklus saabki alguse. Olgu siis **Aegviidus**, **Emumäe** vaatetorni juures või lausa **Kärkla rannas**.

Loomapargid ja -farmid

Laste ja loomade kohtumispikades on päris palju põnevaid elanikke. Näiteks **Muhu Jaanalinnufarmis** saab lisaks jaanalindudele tutvust teha ka uudishimulike sebradega.

Ranna Rantšo loomapargi elanikud on kuulsamad kui mõni kodumaine superstaar. Viimase etteaste tegid inimestega harjunud taluloomad värskelt linastunud filmi "Apteeker Melchior" võtetel. Missugune on staarkitsede, -hobuste ja -pörsaste igapäevaelu, saab näha Kuke külas.

Kui suvised retked viivad Saaremaale, astuge lastega kindlasti läbi **Pajuvärava talust**. Perenaine Heidi Hanso tutvustab mitte üksnes tavapäraseid, vaid ka päris eksootilisi taluelanikke. Näiteks jalutab Pajuvärava hoovis uhke sabaga paabulind.

Sõpradele ehk "Kus on minu päikesepillid ja kokteil!?"

Nüüd, kui koroonapiirangud seljataga, võib hoopis muretumalt elu nautida. Kindlasti on teil sõpradega paljustki rääkida ja omavahelised kohtumised võiks ju läbi viia eriti mõnusates paikades, näiteks rannakohvikus või rabalauka ääres.

Parimad rannaalad

Värskenduskuuri läbi teinud **Pärnu rand** teeb välismaistelegi kuurortidele silmad ette – jaheda kokteili, lamamis- tooli, lounge-muusika, heade sõprade seltskonna ja suvekuuma päikese vastu ei saa peaaegu et miski.

Kui suvekuumast linnast eemale minna, siis männimetsa veerel kulgev **Roosta rand** koos surfibaariga meelitab kohale ka need, kes ise lainetele tuhise- ma ei lähegi. Väga erilise elamuse pakub **Rummu karjäärijärv** oma varemete ja laguunsinise karge veega. Kes julgevad veepehja kiigata, näevad seal nii hooneid kui ka nõiduslikku veealustest taimedest metsa.

Neile, kelle jaoks suvi ei seostu lärmi ja peoga, vaid hoopis sõpradega korraldatud matkamisega, sobib suurepäraselt suplus mõnes RMK laudtee kõrvale jäävas rabalaukas. Nii **Kakerdaja raba** kui ka **Viru raba** laugaste äärde on ehitatud mugavad vetteminekukohad. Kui soovite aga täielikku privaatsust, siis otsige üles sügavale **Alutaguse** metsade vahele peitunud **Tudu metsaonn**, kuhu saab pärast tumedas rabavees suplemist ka ööseks jääda.



Rummu karjäärijärv on ootamatu kombinatsioon looduslikust ja tehnikust.

Leia poest



Tri-Bio puhastusvahend grillidele ja barbecue-ahjudele 420 ml **2,99**



Zanz looduslik sääsetõrjesprei 100 ml* **9,49**



Festa putukavõrk aknale 150*130 cm + teip 5,6 m musta värvi **3,89**



Pic kärbspaber rullis 4 tk **1,19**



Kärbspüümis aknale 4 tk **3,69**



Proact mikrofiiberrätik 30*50 cm, värvivalik **3,15**



Bikiinid nr 36–44, värvivalik **16,99**



Trikoo nr 36–44, värvivalik **16,99**

Ujumisbokserid S–XXL, värvivalik **5,15**



Fashy rannajalats 36–41, värvivalik **7,39**

Looduse õrn puudutus

Looduslähedusest ja keskkonnasõbralikkusest räägitakse aina enam. Kui tunned, et ka sina igatsed veidi naturaalsema ja orgaanilisema elu järele, siis on õige aeg lasta loodus tupp. Looduslikest koostisosadest puhastusvahendid, pesugeelid ja seebid on sinu naha vastu õrnad, ei sisalda sünteetilist keemiat ja on suurepärase esimene samm keskkonnasäästlikuma eluviisi poole!

Dermaflora 0% vedelseep
400 ml* **2,99**
Sensitive
Coconut Oil



Dermaflora 0% Natural deodorant 50 ml* **4,55**

Aaloe, argaaniaõli, kookosõli



• Dermaflora 0% tooted sobivad kuivale, tundlikule ja allergilisele nahale, kuna ei sisalda parabeene, alumiiniumisoolasid, derivaate, etanooli, parfüümiallergeene.

Signe Seebid porgandiõli 50 ml* **6,59**

• Vitamiinirikas porgandiõli on naha ja juuste toonik, sisaldades A-, B-, C-, D- ja E-vitamiine. Toetab naha uuendamisprotsessi, kaitseb nahka ja annab sellele kuldse jume.



Signe Seebid seep 100 g* **3,59**
meresoola-mündi, Chaga

• Piparmündiseep meresoolaga on jahutav. Piparmündiõli on jahutav ja värskendav. Sool mõjub nahale lõõgastavalt. Meresoola-mündiseep sobib kasutamiseks raseerimisreebina ja probleemsele nahale.



• Chaga-seep turgutab nahka! Kasepässik sisaldab suurel hulgal antioksüdante ja melaniini, mis aeglustavad naha vanemisprotsesse. Seebis olev tsitronellaõli turgutab meeli. Sobib saunaseebiks.

L'Arbre Vert pesugeel-kapslid

22 tk* **9,95**
taimse seebiga



L'Arbre Vert pesugeel-kapslid
22 tk* **9,99**
Sensitive

• Tooted on loodud, arvestades tundliku ja allergilise naha vajadustega. See toode sobib kasutamiseks kõikide nahatüüpide, sh ka kõige tundlikuma naha puhul ja väikelaste pesu pesemiseks Allergianähtude teke on minimeeritud. Optiliste pleegitajate, fosfonaatide- ja värvainetevaba. Plastpakend on toodetud 30% kasutatud plastist ning 100% taaskasutatav. Pesugeel-kapsleid on ülimalt mugav kasutada, sobivad nii valge kui värvilise pesu pesemiseks. Efektne ka madala temperatuuriga 30 °C pesemisel, säästes nii energiat ning kaitstes riidekiudu ja värvi. Täielikult lahustuv – ei jäta pesugeelijääke e riitele ega masinasse. Selle toote kasutamisel ja kasutusjuhendi järgimisel aitate vähendada veereostust, jäätmete teket ja energiatarbimist.

Verde Orizzonte põrandapuhastusvahend 1 l* **4,59**

• Vedel pesuaine põrandatele ja kõvadele pindadele, keskkonnasõbralik puhastusvahend. Lõhnastatud piparmündi ja apelsini eeterliku õliga. Vegan sertifikaat.



Verde Orizzonte pesuvahend käsi-masinpesuks 1 l* **5,29**

• Vedel pesuaine, mis sobib nii käsi- kui ka masinpesuks. Lõhnastatud lavendli eeterliku õliga. Vegan sertifikaat.



Verde Orizzonte rasvaeemaldusvahend 500 ml* **3,49**

• Sidruni eeterliku õliga lõhnastatud rasvaeemaldusvahend sobib ideaalselt ahjude, töötasapindade ja köögitehnika puhastamiseks. Vegan sertifikaat.



Mulieres Värske tsitrus üldpuhastusvahend 1 l **7,59**

• Kodu puhataks ilma sünteetilise keemiata! Mulierese üldpuhastusvahendiga saab hästi pesta grilli, puuvilju ja terrassi põrandat ning teha ka putukatõrjet.



Klar üldpuhastusvahend
750 ml* **3,69**



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



Klar nõudepesumasina tabletid
22 tk* **4,59**



Klar nõudepesuvahend
500 ml* **3,69**



Klar pesugeel
750 ml* **5,69**
lõhnatu, karusmarja-ploomilõhnaline



• Klar on jätkusuutlike toodete sari, mis toimib hästi, lõhnab hästi ja tekitab hea enesetunde terves kodus.



VICHY



UUS SUHKRUVABA VITAMIINIVESI

Sisaldab C-, E- ja
B2-vitamiine koos tsingi
ja seleeniga.



Fitlap.ee
soovitab

0^g
SUHKRUT



UUDIS!

NATURAALSELT SPORTLIK

UUS VÄRSKA NATURAAL SPORT

Gaseerimata Värskä Naturaal Sport on haruldaset karge ja puhas looduslik mineraalvesi, millel puudub väiksema mineraalisisalduse tõttu Värskä Originaali soolakas maitse. Nagu nimigi ütleb, on Värskä Naturaal Sporti eriti hea rüübata sportides – selle lihtsustamiseks oleme käepärasele pudelile lisanud ka mugava sportkorgi.



EST. 1973
VÄRSKA
ORIGINAAL

Juukse- ja nahahoolduse ABC SUVEL

Kuigi naha ja juuste eest tuleb hoolt kanda olenemata aastaajast, peaks siiski suveperioodil enda ilurutiini sisse viima mõned muudatused. Päike, merevesi ja kloor võivad mõjuda nahale ning juustele kuivatavalt, mistõttu tuleks olulist tähelepanu pöörata niisutusele.

FOTOD: Shutterstock

JUUKSED

1. Argaaniaõli imetoimest on ilugurmaanid teadlikud juba mõnda aega. See õli on eelkõige tuntud antioksidantide ja suure E-vitamiini sisalduse poolest, mistõttu sobib ka juuksehooldustoodetesse ideaalselt.
2. Suvise šampooni ja palsami valikul võiks jälgida, et tooted pakuksid kaitset kahjulike UV-kiirte eest. Üleliigse päikese-kiirguse eest võib kaitsta oma juukseid lisaks suviste kübarate või sallidega.
3. Rannapäeval turguta juukseid õliga, et need oleksid niisutatud ja jääksid sellisteks ka pärast mere- või basseinivees suplemist. Heaks valikuks on ka spreid, mis ei mõju liiga raskelt ja imenduvad kohe. Kui aga juukseid lisaniisutust ei vaja, eksperimenteeri julgelt erinevate viimistlustoodetega.
4. Loomulike lakkide rõhutamiseks kasuta niisutavaid juuksekreeme, mis lisaks lakkide eraldamisele aitavad võidelda ka liigse kahususe ja tuhmusega. Kui on soov lisada volüümi õhukestele juustele, sobib kasutada kohevust andvaid tekstuurispreisid. Need on suurepäraseks abivahendid ka suviste soengute tegemisel, et libedad juukseid oleksid kergemini sätitavad ja soeng püsiks kauem.
5. Unustada ei tohiks ühte olulisemat reeglit, mis kehtib nii suvel kui ka talvel: väldi liigset kuumtöötlemist ja kasuta kuuma-kaitsepreid!



KERSTI RIISPAPP (Salonshop Baltic): suvised juuksehoolduse kuldreegel – kaitse!

Suve saabudes vajavad nii nahk kui ka juukseid niisutust ja kaitset liigse päikese eest. Intensiivne päikesekiirgus ja soolane merevesi muudavad juukseid kuivaks, hapraks ja elutuks. Eriti oluline on juuste kaitsmine UV-kiirguse eest just värvitud ja blondidel juustel. Blondeeritud juukseid on päikesele kõige vastuvõtlikumad, sest on hapramad kui naturaalsed juukseid. Selleks, et aidata juustel pärast rannapäeva niiskustaset hoida ja ennetada kahjustusi, eelista UV-kaitsega ning juukseid niisutavaid tooteid.

Juuste pesemisel kehtib reegel: nii tihti kui vajalik, nii harva kui võimalik. Šampooni võiks kasutada korraga mitte rohkem kui 20-sendise euromündi suuruses koguses, see käte vahel vähese veega emulgeerida ja kanda peanahale. Masseerida, loputada ja korrata üks kord veel. Juukseotsi ei ole soovitatav šampooniga töödelda. Palsam ja mask kanda alati rätikukuivadesse juustesse. Kasuta kuivatamiseks mikrofiiberrätikut – see on juustele õrn ja imab hästi niiskust – ning vaheta puuvillane padjapüür siidist padjakatte vastu!

Tugevamat niisutust vajavate juuste puhul soovitame niisutust taastavaks hoolduseks kasutada aeg-ajalt rätikukuivadel juustel niisutavat juuksemaski. Igapäevaseks niisutuse tagamiseks tasub juuste hooldusrutiini lisada juukseõli või -seerum. Mitmed õlid on juba looduslikud UV-kaitse pakkujad ja seega saad kaks ühes – niisutust ning kaitset. Tooted võiksid sisaldada jojobi-, mandli- ja oliiviõli.

Kaunid juukseid ei pruugi olla meie looduse poolt kaasa antud, aga õigeid valikuid tehes on meil kõigil võimalik saavutada silmanähtavalt kaunimad ja terved juukseid.

NAHK

1. Niisuta nahka seespidiselt ehk joo ohtralt vett, see on lihtsaim ja soodsaim viis naha eest hoolitsemiseks.
2. Niisuta nahka välispidiselt. Mida sagedamini ujumas või duši all käid, seda sagedamini vajab nahk lisanisutust. Kasutada võib vastavalt isiklikule eelistusele nii niisutavaid kreeme, seerumeid, õlisid kui ka dušiõlisid.
3. Noortel naistel võib olla päeva- ja öökreem sama, aga küpsemas eas oleks hea, kui päevakreem on kergema ja õine tugevama konsistentsiga.
4. Silmaümbrusnahk on seitse korda õhem kui ülejäänud nahk. Lisaks silmaümbruskreemile võiks teha suvel silmaümbrusele ka niisutavaid maske. Päikeseprillid on kohustuslik aksessuaar, mis silmade õrna ümbrust kaitseb.
5. Nahka tuleb koorida suvel mõnevõrra harvem ja suurema ettevaatlikkusega kui talvel ja kevadel. Nahka ei tohiks koorida päev või paar enne päevitamist ega ka kohe pärast päevitamist. Suvine nahakoorija on õrnem ja väiksemate teradega

kui talvine. Ka väga tugevaid happekoorijaid võiks suvel vältida või tagada, et pärast koorimist nädala jooksul nahka ei päevita. Vastasel juhul võib tekkida nahaärritus ja päevitus jääb ebaühtlaselt laiguline.

6. Suvel on hea katsetada erinevate looduslike maskide ja mähistega. Porgandiõli on tuntud päevituse pikendaja, aaloe leevendab punetust, mustikas teeb naha klaariks ning vähendab pigmendilaike ja kuperoosat.
7. Päike on ühtaegu sõber ja vaenlane. Põletuse, kortsude ja inetute pigmendilaikude vältimiseks tuleb igal päikeselisel päeval kasutada kreemi, mille kaitsefaktor on 20–50. Päike ei hakka peale sugugi ainult rannas, vaid ka välikohvikus süües või aiatöid tehes. Mida heledam nahk ja suurem soodumus põletuseks või pigmendilaikude tekkeks, seda suurema faktoriga kreem tuleb valida.
8. Pärast päevitamist vajab nahk kohest niisutust, näiteks looduslikku aaloegeeli. Küps nahk vajab suvel pärast päevitamist ka tavapärasest tugevama toimega kortsudevastast kreemi.



SYOSS

SALONGKAUNID JUUKSED

1 JUUKSEVÄRV

2 ŠAMPOON

3 INTENSIVE PALSAM

UUS

UUS

UUS

syoss

syoss

syoss

KERATIN

KERATIN

KERATIN

PROFESSIONAL PERFORMANCE

PROFESSIONAL PERFORMANCE

PROFESSIONAL PERFORMANCE

PERMANENT COLORATION

ZWYI INTENSYVNY KOLOR

DO 10 TYGODNI INTENSYVNYE KOLORU

UP TO 10 WEEKS VIBRANT COLOR INTENSITY

UP TO 10 WEEKS VIBRANT COLOR INTENSITY

UP TO 10 WEEKS VIBRANT COLOR INTENSITY

*20 TUGEVAMAD JUUKSED

Blanx hambapasta

75 ml* **3,79**
Whitening,
Intensive Stain
Removal,
Black Charcoal
sööga



**Blanx O3X hambapasta
aktiivhapnikuga**

75 ml* **4,99**
• Blanxi plekkidevastased hambapastad eemaldavad ohutult hambakatu ning toidust, joogist ja suitsetamisest tekkinud tugevad plekid. Looduslikust samblikust tingitud täiuslik hooldus taastab hammaste valge tooni.

Listerine Naturals suuvesi

500 ml **4,59**
hambaemali kaitseks, igemete kaitseks

• 96% looduslikku päritolu ja biolaguneva koostisega suuveed – tõhususes järele andmata. Eeterlike õlide antibakteriaalsed omadused jätavad suu puhtaks ja värskeks.



**Natura Estonica Sophora
Japonica näovesi**

200 ml **1,79**



**Natura Estonica
Sophora Japonica
näoseerum**

30 ml **2,99**



**Natura Estonica Sophora
Japonica näokreem**

50 ml **3,49**



**Natura Estonica
Sophora Japonica
silmaümbrusgeel**

20 ml **1,89**



• Estonica Sophora Japonica on tõeline evolutsioon looduslikus näohoolduses. Jaapani soofora ja roheline tee ekstraktil on antioksüdeerivad omadused, mis aitavad säilitada naha loomulikku niiskust ja toonust ning parandavad nahatooni.

**Feel Free Bio vananemisvastane
näoseerum 30 ml* **7,99****

• Hüaluroonhapet sisaldav seerum ühtlustab nahatooni, vähendab kortsukesti, niisutab nahka ja hoiab naha niiskustaset, parandab elastiini ja kollageeni tootmist nahas. Kõikidele nahatüüpidele sobiv seerum sisaldab argaania-, granaatõuna-, oliivi- ja jojobiõli, kummelit, aaloed, kaera-, õuna- ja salveiekstrakte.



Feel Free Bio päevakreem

50 ml* **5,79**

• Rikkalikult niisutav päevakreem parandab naha elastsust ja kaitseb keskkonnasaastatuse eest. Granaatõunaõli toidab nahka, sisaldab antioksüdante, mis hoiavad ära naha vananemise. Kõikidele nahatüüpidele sobiv kreem sisaldab aaloed, argaania- ja jojobiõli, kummeli-, saialille- ja õunaekstrakte.



**Feel Free ergutav näosprei kanepi-
seemneekstraktiga 100 ml* **5,59****

• Kanepiseemneekstraktiga näohooldustooted vähendavad naha vananemisilminguid ja kortsukesti, ühtlustavad naha tooni ja tekstuuri. Tooted rahustavad nahka, vähendavad punetust ja reguleerivad rasueritust, sobilikud ka akne hoolduseks. Kanepiseemne- ja aasia vesinaba ekstrakte sisaldav vedelik värskendab, ergutab ja niisutab nahka.



Clearasil Multi Action 5in1 näopesugeel

150 ml **4,99**

• Sügavalt puhastav näopesugeel avab poorid, eemaldab üleliigse rasu, mustuse ja bakterid. Kasutamiseks hommikul ja õhtul.



**Clearasil Rapid Action
näopuhastuspadjad 65 tk **6,99****

• Dermatoloogide poolt testitud, et anda teile silmanähtavalt puhtam nahk. Kasutamiseks iga päev, hommikuti ja õhtuti.



Clearasil Rapid Action näotoonik

200 ml **4,99**

• Puhastav toonik avab kiiresti ummistunud poorid, et pakkuda kiiresti maksimaalselt tugevaid toimeaineid, mis muudavad naha nähtavalt puhtamaks. Töötab kogu päeva. Dermatoloogiliselt testitud.



Face Facts näomask 2 tk* **1,99**

kortsudevastane, jumet parandav

• Eelniisutatud kangasmask sisaldab E-vitamiini, patšuliekstrakti ja hüaluroonhapet, mis üheskoos taastavad nahastruktuuri ja vähendavad kortsude sügavust, samas ka niisutades ja pehmedades nahka.



• Eelniisutatud kangasmask sisaldab granaatõunaseemne ekstrakti, roosiõli ja hüaluroonhapet, mis üheskoos annavad näole klaari jume ja siluvad naha ebatasasusi.

Face Facts Glitter Peel Off näomask

60 ml* **1,99**

sära andev kuld, puhastav must

• Glütseriiniga rikastatud näomask toniseerib ja annab näole noorusliku särava jume.



• Glütseriiniga rikastatud sügavpuhastava toimega näomask eemaldab nahalt ebapuhtuse, liigse rasu ja mustpead ning ahendab poore. Pärast kasutamist on näonahk värske ja klaar.



Skin Academy koorivad sokid

1 paar* **3,99**

aaloe-teeputu, makadaamiaõli

• Koorivad sokid eemaldavad õrnalt surnud naharakud jalgadelt, tehes need pehmemeks ja siidiseks. Rikastatud aaloe- ja teeputuõliga, mis rahustavad ja jahutavad nahka, või makadaamiaõliga, mis toidab, niisutab ja pehmedab nahka.



Garnier mitsellaarvesi Cg-vitamiiniga400 ml* **6,79**

◦ Garnier Vitamin C mitsellaarvesi koostises sisalduvad mitsellid eemaldavad nahalt jumestuse jäägid ja Cg-vitamiin toimib nahka kirkastavalt. Ideaalne tuhma jumega väsinud nahale.

**Nuage Micellar 3in1 meigieemaldus-salvrätikud 25 tk*****2,49****Nuage teepuu niisked salvrätikud 25 tk*****2,49**

◦ Nuage mitsellaarveega salvrätikud on rikastatud aaloe, kummeliekstrakti ja E-vitamiinidega. Puhastab ja niisutab silmaning näopiirkonna nahka. Ei sisalda lõhna- ja värvaineid. Sobib ka tundlikule nahale.

D'Difference intiimpesugeel300 ml* **5,59**

◦ Õrnade kehapiirkondade hügieeni jaoks mõeldud geel sisaldab rahustavaid ja niisutavaid komponente. Ühtlasi sisaldub geelis ka piimhape, mis tagab naha normaalse happelise keskkonna ja mikrofloora, kaitstes seda seeninfektsioonide eest.

**Chemi-Pharm Bio Care kätekreem hüaluroonhappe ja uureaga 50 ml* **2,59****

◦ Naturaalsete õlide, urea ja hüaluroonhappega kätekreem imendub kiiresti ega jäta nahka rasvaseks. Tänu spetsiaalsetele BIO CARE komponentidele on toode sobilik kasutamiseks just kuivale, tundlikule ja ka kahjustatud nahale.

**Chemi-Pharm Aloe Skin antiseptiline kätegeel 75 ml* **2,29****

◦ Greibilõhnaline antiseptiline puhastusvahend kätele sisaldab nahka kaitsvat, niisutavat ja toitvat aaloegeeli. Pärast kasutamist jääb käenahk pehme, siidine ja meeldiva lõhnaga. Toode võib kasutada vee ja seebi asemel või nende puudumisel.

**Garnier Mineral Women Hyaluronic Care deodorant***

deodorant
150 ml **2,69**
rulldeodorant
50 ml **2,69**



◦ Garnier Mineral Hyaluronic Care antiperspirant taimset päritolu hüaluroonhappega rahustab tundlikku kaenlaaluste nahka ja hoiab 72 tunni* jooksul ära ebameeldiva lõhna tekke. Laseb nahal hingata. *Sensoorne katse.

John Frieda Frizz Ease Brazilian Sleek šampoon 250 ml* **6,89**

◦ Frizz Immunity tehnoloogia tungib juuksekarvadesse ning silub ja niisutab neid seestpoolt väljapoole, eemaldades tõhusalt kräsu. Tulemuseks on kauapüsivalt siledad ja säravad juuksed.

**John Frieda Frizz Ease Brazilian Sleek palsam 250 ml* **6,89****

◦ Tooted kaitsevad alates esimesest kasutuskorrast tõhusalt niiskuse eest, toimides kuni 72 tundi. Lisaks on juuksed järgmist kasutuskordade järel kräsu eest järjest rohkem kaitstud.

**Rich Pure Luxury Volumising šampoon 250 ml* **8,55******Rich Pure Luxury Volumising palsam 200 ml* **9,35******Rich Pure Luxury Silk Oil juukseseerum 60 ml* **10,65******Rich Pure Luxury Argan De-Frizz & Shine Mist juuksesprei 50 ml* **10,65****

◦ Päikeseliste ilmadega vali UV-kaitsega juuksehooldustooted! Rich Pure Luxury luksuslikud tooted annavad kaitse nii kuuma päikese kui ka UV-kiirguse eest. Naudi ilusaid, säravaid ja terveid juukseid!

Planeta Organica Skin Super Good dušigeel

500 ml **3,49**
Refresh, Energy Bomb, No Stress



◦ Planeta Organica on personaalne ilu- ja heaolurituual kodustes tingimustes. Võimas efekt ja nauding, mida igaüks väärib. Vegantooded, mis on valmistatud sertifitseeritud orgaanilistest koostisosadest.

Natura Siberica Hair Evolution Caviar Therapy Repair & Protection juuksemask 150 ml* **2,69****Natura Siberica Hair Evolution Re-Grow tugevdav šampoon 245 ml* **2,99******Natura Siberica Hair Evolution Re-Grow tugevdav palsam 245 ml* **2,99******Natura Siberica Hair Evolution Caviar Therapy Repair & Protection šampoon 245 ml* **2,99****

◦ Hair Evolution on evolutsioon koduseks kasutamiseks! Pikaajalised eneseisolatsioonid sundisid meid välja töötama tooted, mis vastaksid salongiprotseduuride tulemusele ja kingisid oodatud efekti juba 30 minuti jooksul!

Fructis Grow Strong 10in1 juuksekreem 400 ml* **4,99**

◦ Ülikerge juustesse jäetav kreem, mille koostises seguneb õunaekstrakt niatsiiniga*, et tugevdada nõrgestatud ja katkevaid juukseid. Kreem ennetab juukseotste lõhenemist, niisutab, silub, parandab kammitavust ja lisab läiget. Tõestatud toime: 85% vähem juuste väljalangemist katkemise tõttu**. * Niatsiiniderivaat. ** Instrumentaalne katse.



Hawaiian Tropic SPF8 päevitusõli 200 ml* **9,99**

• Eksootilisi kookose-, papaia-, mango- ja grenadilliekstrakte sisaldav veekindel õli niisutab ja pehmendab nahka päevitamise ajal. Kaitseb nahka kahjulike UVA- ja UVB-kiirte eest ning hoiab ära naha enneaegse vananemise.



Hawaiian Tropic SPF30 huulepalsam 4 g* **3,39**

• Troopilise lõhnaga väga veekindel huulepulk kaitseb päikesepõletuse eest, sobib kasutamiseks huultel ja kõrvaldestadel.



Feel Free SPF30 päevitusemulsioon 200 ml* **9,99**

• Orgaanilist porgandi-, jojobi- ja avokaadoõli ning kookoseekstrakti sisaldav päevitusemulsioon kaitseb nahka päikesepõletuse eest, hoiab ära naha kuivamise ja varustab nahka antioksüdantidega, mis hoiavad ära naha enneaegse vananemise. Päevitusemulsioon sisaldab 100% mineraalset UV-kaitsefiltrit, sobib kõikidele nahatüüpidele



Feel Free jahutav päevitusjärgne spreii 200 ml* **6,49**

• Orgaanilist kibuvitsa- ja saialilleekstrakti ning kontsentreeritud aaloemahla sisaldav päevitusjärgne emulsioon niisutab, värskendab ja rahustab nahka ning hoiab ära naha mahakoormuse. Kerge tekstuuriga emulsioon sobib kõikidele nahatüüpidele.



Jeanne Arthes Skil kehasprei 250 ml* **6,99**

Liquid Love, Loll! Unicorn, Passion Overdose, Barba Panda



• Prantsusmaalt pärit kvaliteetsed, meeliterutavad ja taskukohase hinnaga Skili lõhnavad keha- ja juuksespreid sobivad iga vallatu hingega naise buduaaritoodete valikusse!

Hawaiian Tropic päevitusjärgne geel aaloega 200 ml* **6,39**

• Geel sisaldab 98% puhast aaloed, toitvaid ja niisutavaid A-, B- ja E-vitamiine, nahka pehmendavat ja rahustavat kummeliekstrakti ning jojobiõli. Aaloegel on eriti efektiivne päikesepõletuse, naha koormuse, putukahammustuste jt nahaärrituste puhul.



Elizabeth Arden Green Tea Lychee Lime EDT (tualettvesi) 50 ml* **21,50**

• Lychee Lime on meeliülendav parfüüm, mille avanoodis sädelevad Mehhiko laim ja eksootiline litšimari, lõhna lõppakordis moodustavad täiusliku harmoonia Egiptuse geraanium, magnoolia ja rohelise tee meeliülendavad alltoonid.



Elizabeth Arden Green Tea Lychee Lime Honey Drops kehakreem 500 ml* **23,90**

• Värskendavat lõhna-kooslust iseloomustavad hõrgud puuviljanoodid ja looduslikud väärindatud komponendid. Honey Drops kehakreem sisaldab ehtsaid meeterakesi, mis niisutavad ja hooldavad kuiva nahka.



Mexx kehasprei naistele 250 ml* **6,99**

Ice Touch Cool Aquatic Flower, Woman Classic Citrus & Sandelwood

• Pihusta end värskendava aroomiga millal ja kus tahad: see on su Mexxi lemmikparfüümi kergem ja värskem versioon. Valikus on esiteks jahedalt akvaatiline ja lilleline lõhn, mis meenutab jääd suviselt kuumal nahal. Teiseks on kaasaegselt klassikalises lõhnas ühendatud bergamoti ja sidruni virgastavad tsitrusenoodid ning sandlipuu soojus ja graatsilisus.



Mexx Simply EDT (tualettvesi) naistele 20 ml* **14,59**

• Puhas ja lohutav Mexx Simply For Her on naiselikult puuviljane ja lilleline koostus, mis maalib silme ette varahommikuse päikese pehmed kiired ning vaiksed ja hinnalised rõõmuhetked. 90% looduslikku päritolu.



Mexx Simply EDT (tualettvesi) meestele 30 ml* **15,99**

• Kerge meesteparfüüm, millesse on püütud selge hommikutaeva kaetavate avaruste rahulikkus ja selgus. Lõhn algab jäise piparmündinoodiga, mis on ümbritsetud värskes õuna ja puhta greibi aroomiga. 90% looduslikku päritolu.



Wild & Mild küünelakk 12 ml* **1,59** erinevad



• Laia värvivalikuga Wild & Mild kauapüsivad küünelakid sobivad igale vanusele ja maitsele. Tooted on kompromissitu kvaliteediga ja veganisõbralikud.

*Toode on saadaval ainult Maksimarketites.

Funktsionaalsus jookides

Funktsionaalsete jookide alla koonduvad kõik vedelikud, mille eesmärk on aidata kaasa inimese paremale kehalisele tegevusele. Nii saab funktsionaalseks pidada nii energia- kui ka spordijooke, nii vitamiini- kui ka isotoonilisi jooke. Samuti kuuluvad siia alla probiotoilised ja muud fermenteerimise kasutegureid sisaldavad joogid. Funktsionaalseks saab pidada ka jääteed, taimseid piimajooke ja mineraalvett.

TEKST: **Marin Hoffman**, toiduajakirjanik ja -blogija FOTOD: **Shutterstock**

Inimkeha vajab sõltuvalt vanusest ja pingutusest iga päev kuni 5 liitrit vedelikku, kõik ei pea tulema veega, sest ka söödav toit sisaldab palju vedelikku. Kehast higi või uriiniga lahkuv vedelik võtab lisaks jääki- dele kaasa ka palju sellist, mida kehal toimimiseks vaja läheb. Funktsionaalsete jookidega saabki vajalikke aineid tagas- tada.

Mis on funktsionaalsed joogid?

Funktsionaalsed joogid on joogid, mis lisaks janu kustutamisele täi- davad veel mõnda eesmärki: annavad kehale tagasi kadunud soolad või vita- miinid, turgutavad lisasüsivesikutega või otseselt kofeiiniga, lisavad organismi antioksidante, ajutegevust parandavaid aineid või seedimisele kasulikke bak- tereid. Joogid jagunevad laias laastus kaheks: veepõhised funktsionaalsed joogid või looduslikult fermenteeri- tud vedelikud, mille alla kuuluvad ka naturaalsed mahlade ja tömmiste põhised joogid. Funktsionaalne jook on ka mineraalvesi, kuna selles olevad soolad ja mineraalid aitavad kaasa meie kehalisele talitusele.

Kuigi tehniliselt on funktsionaal- sed joogid kasulikud, siis alati peab jälgima, mida need joogid tegelikult sisaldavad. „Tarbida tasuks funktsio- naalseid jooke, mis on reaalselt funktsionaalsed, mitte ei püüa nii vaid näida“. Pudelile kleebitud sildilt tuleb lugeda, mis aineid ja millises mahus on võimalik joogist saada. Samuti jälgige,



et jookide suhkrusisaldus oleks väike või mõistuse piires.

Energiat andvad joogid

Energiajoogid on ehk ühed tuntumad funktsionaalsed joogid. Nende eesmärk on äärmiselt sirgjooneline ehk ergastada inimest ja anda läbi joogis olevate süsive- sikute toimetamiseks lisaenergiat. Kuigi nendel jookidel on kindel eesmärk, siis tihti juuakse neid ka janu kustutamiseks. Suurtes kogustes peaks sellest hoiduma, sest joogis olevad ergutid võivad mõjuda südamele.

Spordijoo- gid on teine funktsionaal- sete jookide kategooria, mis on laialt levinud, kuid mille tarbimine võiks olla isegi suurem. Need joogid on küll algselt mõeldud sportliku pingutuse ajal energia

taastamiseks ja hilisemaks taastumi- seks, kuid neist on kasu ka tavaelus. Neis jookides kasutatakse lisandina nii kaaliumi, naatriumi, kaltsiumi, mag- neesiumi kui ka teisi elektrolüüte. Eesmärgiks on kiirelt imenduda ja rehüdreerimise käigus anda ke- hale tagasi sealt kadunud ained.

Kombucha

Parimad funktsionaalsed joogid on need, mis on looduslikult fermenteeritud või mahlade, tinktuuride ja tömmiste segud. Parimaks näiteks on siin *kombucha* ehk teeseenejook, mis fermenteerib iseendasse palju probiotoilisi aineid, lisaks sisaldab aminohappeid, ensüüme ja vitamiine. *Kombucha*’ga tasuks aga piiri pidada, kuna happed joogis võivad hakata maole.

Kindlasti aga tasuks vaadata nen- de tootjate poole, kes kasutavad oma funktsionaalsete jookide loomiseks looduslikke mahlasid, kuhu lisavad energiaks teetömmiseid, vitamiine saavad ingverist, tšillist, tsitruselistest ja muudest viljadest. Kuid ikkagi, jälgige ka siin suhkrusisaldust, kuigi neis jookides on suhkur tihti esindatud fruktoosina. Eestiski on mitu tootjat, kes selliseid jooke toodavad.

Kui anda nende jookide kohta tarbimisjuhisi, siis tasuks alati valida väiksema suhkrusisaldusega joogid, milles aga suur lubatud lisaaine hulk. Ning juua neid jooke siis, kui on reaalne vajadus: sportimisel spordijook, peaga töötamisel mõni jook, mis parandab keskendumist, läbi päeva kvaliteetne mineraalvesi.

Säsi mahe kombucha 330 ml **2,59** + pant 0,10
mustasõstra, maasika, salvei, piparmündi, vaarika, mango



Säsi mahe klassikaline kombucha
330 ml **2,19** + pant 0,10

• Maasika – magusasõbra lemmik. Mustasõstra – särtsakas jook. Salvei – igavese nooruse saladus. Piparmündi – tuttav ja ehe. Vaarika – hapukas jook. Mango – vitamiinirohke jook.

Nocco BCAA karboniseeritud funktsionaalne jook 0,33 l

1,79 + pant 0,10
tsitrusleedriõie, Caribbean kofeiiniga, Miami Strawberry

• Soovid hoogu oma eesmärkide täitmiseks? Haara kaaslaseks Eesti TOP 1 funktsionaalne jook NOCCO! Kõik joogid on rikastatud BCAA aminohapetega ja erinevate vitamiinidega, olles suhkruvabad ja karboniseeritud.



Kombucha Bio fermenteeritud karastusjook 0,4 l

1,75 + pant 0,10
ananassi, virsiku, originaal, vaarika, ingveri-sidruni



• Euroopa populaarseim *kombucha*-jook! Naturaalselt fermenteeritud ja probiootiliste omadustega Captain Kombucha annab elujõudu ja parandab meie seedesüsteemi mikrofloorat. Muu hulgas on *kombucha* ideaalne alternatiiv klassikalistele karastusjookidele, seda tänu väikesele suhkrusaldusele ja naturaalsele koostisainetele.

Lohilo karboniseeritud funktsionaalne jook 0,33 l **1,69** + pant 0,10

BCAA Bali Beach, BCAA Boot Camp

Lohilo karboniseeritud funktsionaalne jook 0,33 l **1,89** + pant 0,10

Elderflower & Lemon kollageeniga, Unicorn Dreams kollageeniga, Sun Kissed kollageeniga

• Tooted on mõeldud tarbimiseks kiirel tööpäeval, unisel hommikul ja mistahes sporditegevuse kõrvale. Piisav kogus kofeiini aitab parandada mõtlemist ja vastu pidada ka kõige keerulisema päeva.



Öun mahe karboniseeritud funktsionaalne jook 0,25 l

1,39 + pant 0,10

Yerba Mate, Matcha-kardemon, ingveri-tšilli, mustasõstra-kadaka, Hibiscus-Ginkgo ja C-vitamiiniga, sidrunmelissi ja C-vitamiiniga

• Öuna funktsionaalsed joogid toetavad keha ja vaimu. Maitset annavad kardemon, must sõstar, ingver, tšilli, sidrunmeliss, hibisk ja ginko ning looduslikust kofeiinist pakatavad *yerba mate* ja *matcha* tee.



Vichy Vitamin Shape karboniseerimata jook

0,75 l **0,80** + pant 0,10

• Fitlap soovitab! Uus suhkruvaba Vichy vitamiinivesi. Öuna ja leedripuu maitset loovad mõnusa hapu koosluse, samal ajal värskendades ja andes kõik vajalikud vitamiinid, mida kehal vaja on.



Värsk Naturaal Sport karboniseerimata vesi

0,75 l **0,59** + pant 0,10

• Gaseerimata Värsk Naturaal Sport on haruldastelt karge ja puhas looduslik mineraalvesi. Värsk Naturaal Sporti on eriti hea tarbida just sportides tänu tema käepärasele pudelile ja spordikorgile!



Kombucha Civu karastusjook 0,4 l

1,59 + pant 0,10
nõgese, rohelse tee ja sidruni, ingveri-laimi

• Täielikult orgaaniline toode, gluteeni- ja GMO-vaba, väike suhkrusaldus. Sisaldab kasulikke elusbaktereid ja pro- ning prebiootikume, mis on kasulikud seedimisele. Vegantoode. Rohelisel teel ja nõgesel põhinev tervislik *kombucha* on väga vitamiinirohke. Roheline tee sisaldab antioksüdante, mis vähendavad oksüdatiivset stressi ja aitavad immuunsüsteemi. Kerge ja värskendav sidruniaroom rõhutab suurepäraselt teeseene looduslikku maitset. Ingver laeb energiat ja reipusega, laim aga värskendab ja lisab pikantseid noote.)



Paulig Frezza kohvijook

250 ml **1,59**
Forte, Vanilla, Mint, Banana

• Värskendav külm kohvijook ehtsast kohvist ja laktoosivabast piimast sobib ideaalselt kiireks vahelaks või värskendavaks magustoiduks.





f o oundrinks

www.oundrinks.com

MAHEDAD FUNKTSIONAALSED JOOGID



LOODUSE JÖUD SAAREMAALT

Tartu Mill



Kamaga võidavad Blendtec blenderi!

Osta Tartu Milli kama, registreeri ostutšekk ning osaled **Blendtec 650** loosimises.

Uuri lähemalt: tartumill.ee
Kampaania kestus: 01.06.–31.07.2022

blendtec

Kapsalised mõjuvad hästi nii kehale kui vaimule!

Peakapsad, nuikapsad, lillkapsad, rooskapsad, brokoli, naerid, kaalikad – kõik need köögiviljad kuuluvad kapsalaadsete seltsi, ristõieliste sugukonda, kapsarohu perekonda ning on sulle ja su kehale tervislikumad, kui sa arvatagi oskad.

FOTOD: Shutterstock

Kapsarohu perekond on mitmekesine, maitsev ja ääreni täis kasulikke toitaineid. Peale selle, et kõigist ülalnimetatud ristõielistest saab valmistada maitsvaid roogi, on nad väga suure toiteväärtusega. Kapsalised on suurepärased C-, E-, A- ja K-vitamiini allikad, sisaldavad rauda, kiudaineid, foolhapet ja kaaliumi ning nende keemiline koostis võib kaasa aidata vähi, südame-veresoonkonna haiguste ning isegi Alzheimeri tõve ja dementsuse ennetamisel.

Toetavad immuunsüsteemi. Ajal, mil organismi võime end haigustekitajate eest kaitsta on olulisem kui kunagi varem, peaksid kapsalised olema vaat et kohustuslik osa igapäevasest toidulaust. Ristõielised sisaldavad suurtes kogustes C-vitamiini, mis on hästi toimiva immuunsüsteemi jaoks väga oluline. Tänu C-vitamiinile on haigestumise korral haigusperiood lühem ja haiguskulg kergem. Antioksidandina võitleb C-vitamiin vabade radikaalide tekitatud kahju vastu ning vähendab kehas seeläbi oksüdatiivset stressi ja

põletikku. Veel hoolitseb C-vitamiin haavade paranemise, raua imendumise ja vere kolesteroolitaseme tasakaalustamise eest. Kapsaliste seast on C-vitamiini poolest kõige rikkam roos- ehk Brüsseli kapsas.

Puhastavad organismi. Kapsarohu perekonda kuuluvad köögiviljad mängivad suurt rolli ka keha puhastuses ehk detoksifikatsioonis. Iga päev satub meie kehasse väliskeskkonnast toksiine, mille eemaldamises on tähtis osa maksal. Ristõielised taimed suurendavad organismis glükosinolaatide hulka, mis on väävlit ja lämmastikku sisaldavad ühendid. Nende abiga suudab maks mürgid lõhkuda ja kehast väljutada.

Võivad aidata haigusi ennetada. Kuigi paljud neurodegeneratiivsed haigused on pärilikud, on teadusuuringud näidanud, et ka keskkond ja toitumine võivad nende avaldumises rolli mängida. Uuringud viitavad, et antioksidandid ja glükosinolaadid, mida kapsarohu perekonna taimedes on palju, aitavad vähendada krooniliste haiguste ja vähi tekkimise riski.



Peakapsas



Nuikapsas



Lillkapsas



Rooskapsas



Brokoli



Naerid



Kaalikas

Toorena või küpsetatult, värskena või külmutatult?

Kuigi tihti räägitakse, et köögiviljadest kõige kasuliku kättesaamiseks tuleb neid tingimata süüa toorelt, ei ole see päris tõsi. Paljudele võivad toored kapsalised põhjustada puhitust ja teisi seedeprobleeme. Küpsetamine või keetmine muudab kapsad kergemini seeditavaks ja enamasti ka maisvamaks. Tõsi, küpsetamisel võib toita-ainete kogus neis küll pisut väheneda, kuid see eest võid saada maitsevama roa. Lihtne tõde on see, et süüa tuleb mitmekesiselt, ning see käib ka köögiviljade ja kapsaliste kohta. Kui sulle maitseb valge peakapsas salat, aga ei suuda silmaotsaski sallida toorest lillkapsast, siis ongi mõistlik lähtuda enda eelistustest. Kindlasti on kapsalisi parem süüa küpsetatult või keedetult kui üldse mitte!

Külmutatud kapsaliste kohta võib öelda peaaegu sama: külmutamine ei muuda neis olulisel määral toita-ainete kogust. Uuringud näitavad, et ainus, mille kogus külmutamise käigus võib väheneda, on C-vitamiin. Niisiis tasub siingi järgida mitmekesisuse põhimõtet: neid, mida võimalik, hangi värskelt, kuid kõrvale ei pea jätma ka külmutatud variante.

Allikad: Rochesteri Ülikooli Meditsiinikeskus, toitumine.ee, Journal of Human Health Research



Lihtsaid retsepte

Sega **rooskapsad** kausis õli, hakitud küüslauku, värsket tüümiani, soola ja pipraga. Pane ühe kihina ahjupannile ja küpseta 175-kraadises ahjus 35–40 minutit.

Aurutatud **lillkapsale** võib puistata riivitud juustu ja grillida mõne minuti.

Valge **peakapsas** värskes salatis baas-ainena: selleks lõika kapsas peenteks ribadeks ja mulju mahl väheses soolaga kergelt välja. Lisa juurde meelepäraseid köögivilju, sidrunimahla, oliivõli ja maitsetaimi.

Punane kapsas sibulaga: prae üks osa punast kapsast ühe osa sibulaga, lisa maitseks küüslauku. Värvu kirkastamiseks lisa sidrunimahla. Maitsesta ja serveeri koos keedetud tatraga.

Lõika **brokoli** õisikuteks, auruta 5 minutit. Kuumuta pannil õli, lisa küüslauk ja kuumuta. Lisa brokoli, prae umbes minuti jagu ning maitsesta soola ja pipraga.

Pese **naeris**, koori ja riivi. Lisa purustatud küüslauk, peeneks hakitud muna ja purustatud küüslauk. Maitsesta oliivimajoneesiga, sega ja puista peale peeneks hakitud tilli.

Kuumuta või potis, lisa suhkur ja pruunista. Lisa **kaalikakuubikud** ja pruunista kergelt. Puista juurde soola, lisa tarviduse järgi vedelikku ja hauta kaalikad pehmeks.

Allikad: toitumisnoustajad.ee, nami-nami.ee

Colgate[®]

Täielik kaitse*



**Naeratused
väärivad täielikku kaitset.
24-tunnine antibakteriaalne kaitse.**

* Ülim baktereid vähendav toime hammastel, keelel, põskedel ja igemetel, võrreldes tavalise mitteantibakteriaalse fluoriidi sisaldava hambapastaga, nelja nädala pärast toote pideval kasutamisel kaks korda päevas.

Keha saadab sõnumeid

Keha saadab meile pidevalt märke oma seisundi kohta, tuleb vaid tähelepanelik ja teadlik olla.

TEKST: Teele Teder, toitumisinõustaja FOTO: Shutterstock



Kahvatu jume

Kahvatu nahk on peale väsimuse märk ka rauapuudusest. Kuna hemoglobiin vere punalibledes ehk erütrotsüütides annab verele punase värvuse, vähendab nende vähesus vere punast värvust, mis omakorda põhjustab naha kahvatust, põskedelt, huultelt ja igemetelt roosaka tooni kadumist.

Head rauaallikad: maks, verivorst, muna, taine veise- ja sealiha, aga ka seemned, rosinad, leib, täisteratooted, tatar, maasikad

Lohk põidlaküünes

Rauapuudusele võib viidata ka pehme ja deformeerunud küüneplaat. Sageli toimuvad muutused just põidlaküüntes, millesse tekib lohk. Raskematel juhtudel on küüned lusikakujulised.

Jalakrambid

Tihti põhjustavad krampe, eriti labajalas, sobimatud jalatsid. Hoiduda tuleks liiga väikestest ja pigistavatest kingadest, ka liiga kitsa ninaga kingi pole hea pidevalt kanda. Vale jalanõu surub närvidele ja krambid ongi kohal. Muide, suure jalaga inimestel, kes kannavad normaalseid jalanõusid, on väiksem krambioht kui väikese jala omanikel. Viimati mainitutel tuleb jalalaba ruutsentimeetri kohta kanda suuremat keharaskust, mis koormab jalgu rohkem. Ka pidev kõrgete kontsade kandmine võib tekitada krampe. Kuid jalakrambid on sageli põhjustatud ka magneesiumipuudusest.

Head magneesiumiallikad: pähklid, seemned, kama, leib, spinat, kaunviljad, tatar, täisteratooted, sea-, veise- ja kanaliha, banaan, brokoli

Lõhenenud suunurgad

Suunurgad võivad lõheneda ka halbade ilmaolude pärast, kuid see võib olla ka märk

B₂-vitamiini-, raua- või tsingivaegusest. Kui see on pidev probleem, on tõenäoliselt tegemist just mõne aine puudusega ning tuleks teha vereanalüüsid täpsema info teadaasaamiseks.

Head B₂-vitamiiniallikad: maks (sh maksapasteet), pärm, mandlid, pähklid, muna, juustud, seemned (nt puravikud, kuu-seriisikad, seemned (nt kõrvitsaseemned), sealiha, lehtkapsas, spinat, täistera- ja seemneleivad, kuivatatud puuviljad-marjad (nt aprikoosid, ploomid), räim, herned
Head tsingiallikad: maks, liha, kamajahu, seemned, pähklid, juust, leib, kaunviljad, mereannid (krabid, räim), täisteratooted, munad

Juuksed, millel on juure lähedal ebatavaline keerd

C-vitamiini puudus võib põhjustada ka juuste kasvu kõverdunud või keerdunud kujul defektide tõttu, mis tekivad juuste valgu struktuuris nende kasvades.

Korgitserikujulised juuksed on üks C-vitamiini puuduse iseloomulikke tunnuseid, kuid neid märgata on raske, sest sellised juuksed tihti langevad või murduvad.

Head C-vitamiini allikad: puu- ja köögiviljad, marjad, astelpaju, paprika, mustad sõstrad, murakad, maasikad, tsitruselised, punased sõstrad, kapsas, brokoli, porru-lauk, kaalikas, tikrid, vaarikad, tomat, lillkapsas

Haprad küüned

Haprad ja kergesti murduvad küüned on sageli tingitud just biotiini- ehk H-vitamiini puudusest. Küüned võivad muutuda kihiliseks ja õhukeseks ning pikuti lõheneda.

Pehmed ja visalt kasvavad küüned võivad olla märk tsingipuudusest. Selle tunnuseks on ka küüneplaadi valged täpid. Ent küüneprobleemide taga võib olla hoopiski

mõnede toitainete üleküllus. Näiteks võib hapraid küüsi ja isegi nende äratulemist põhjustada seleeni ületarbimine.

Head biotiiniallikad: maks, pähklid, pärm, muna, lehtkapsas, kamajahu, kaerahelbed ja teised teraviljatooted ning seemned

Juuste väljalangemine

Juuste väljalangemise korral on alati tegemist organismi häireolukorraga, mis on üldjuhul alanud märksa varem, kui probleem ilmaga nähtavaks muutub. Iga päev vabaneb peast 50–100 juuksekarva ja see on normaalne. Olgu juuste ulatusliku ma väljalangemise põhjus milline tahes, see tähendab, et nende eluiga katkeb enne bioloogilise eluea lõppu. Uus juus sünnib küll uuesti samast juuksesibulast, aga alles pärast kasvutsükli lõppu. Juuste kasvutsüklil ehk iga on umbes neli aastat. Kui juus sureb kolmeaastasena, kasvab uus juuksekarv samasse pesasse alles aasta pärast. Peale pärilikkuse võivad juuste väljalangemist põhjustada ka hormonaalsed probleemid, näiteks naissuguhormoonide või stressihormoonide talitluse häired, kilpnäärme ala- või ületalitlus, aga ka D-vitamiini puudus ning asendamatute oomega-3- ja oomega-6-rasvhapete vaegus.

Head oomega-3-allikad: lõhe, heeringas, forell, rapsiseemned, sojaoad, linaseemned ja neist valmistatud õlid
Head oomega-6-allikad: päevaliliseemned, nisuidud, seesamiseemned, pähklid, sojaoad, mais ja neist valmistatud õlid

Ära jäta väsimust tähelepanuta

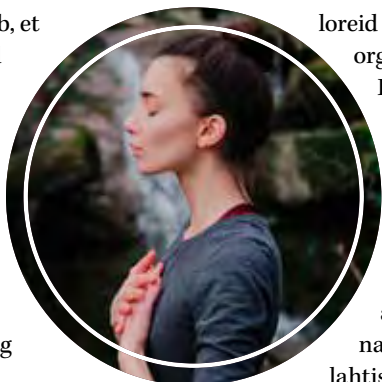
Väsimus on peaaegu kõigi vitamiinide ja mineraalainete puuduse kaassümptom. Seepärast võiksid lasta pikaajalise kurnatuse tekkides teha vereanalüüse.

Uuesti hingama

Selleks et elus püsida, vajab inimene toitu ja hapnikku. Neist esimesele pöörame palju tähelepanu, kuid hapnikku võtame iseenesestmõistetavana. Aga kui ka hapnikule ja selle saadavusele senisest kasvõi natuke rohkem tähelepanu pöörata, tasub see kindlasti kuhjaga ära.

TEKST: Teele Teder FOTOD: Shutterstock

Hingamisega on seotud kõik füsioloogilised toimingud organismis. Selle protsessi kaudu satub organismi hapnik ja eemaldub süsihappegaas. Iga rakk meie kehas vajab oma elutegevuseks ja sihipäraseks toimimiseks hapnikku. Hapnik toetab raku ainevahetust, millest lähtub, et ilma hapnikuta oleksid kõik rakulised protsessid häiritud. Kui rakk korralikult hingata ei saa, hakkab ta, nagu peremeesorganismgi, vananema ja tema elutegevus hääbuma, samuti võivad tekkida erinevad põletikud ning muud haigused.



Hinga nii nagu laps

Selleks aga, et organism saaks rohkem hapnikku, on erinevaid võimalusi. Kui vaatad, kuidas laps magab, siis näed, et lisaks sellele, et rindkere liigub hingamise rütmis üles ja alla, teeb seda sama ka tema kõht. See on meie organismile loomumane hingamine, mille kahjuks täiskasvanuks saades unustame. Täiskasvanud inimene hingab vaid pindmiselt ja seepärast jääb ta ka ilma suurest osast hapnikust. Kui aga paned hingates tööle ka kõhu nii, et sisse hingates kõhu ülaosa paisub ja välja hingates liigub selgroole vastu, teed oma organismile suure teene, sest läbi sellise hingamise saad oma organismi rohkem hapniku. Loomulikult on seda esialgu raske kogu aeg teha, kuid alustada võib sellest, et hingad nii iga päev kasvõi mõned minutid. Ühel hetkel on organism algupärase hingamismeeto-

diga harjunud ja suudad sel moel hingata pidevalt.

Loodus kutsub

Teine variant on minna loodusesse, sest seal on kõige enam hapnikku. Tunnike jalutuskäiku looduses ei ole mitte ainult meeltele mõnus ega aita vaid kilokaloreid kulutada, sealt saab ka organism rohkem hapnikku. Kõige enam on looduses hapnikku 90 minutit enne päikesetõusu ning kõige vähem öhtul ja öösel. Nii et kui vähegi võimalik, tee jalutuskäigud hapnikurikkal ajal. Kui elad maapiirkonnas, siis on hea mõte suvel lahtise aknaga magada. Nii saad päris kindlasti kõige hapnikurikkamal ajal oma osa.

Kui organism saab piisavalt hapnikku, muutub paremaks keha uuenemisprotsess, sest suureneb keharakkude võime end parandada. See võib tähendada nii enneaegse vananemise pidurdamist kui ka mõnede haiguste ja põletike olulist leevenemist, aga kindlasti ka reipamat enesetunnet.

Hingamisharjutus: selgemad mõtted ja rohkem energiat

Hinga sisse, sulge üks ninapool ja hinga kaks intensiivset korda välja. Seejärel tee sama teise ninapoolega. Nii sissekui ka väljahingamine peaksid olema pigem kiired. Kokku hinga nii paar minutit. Kõige parem on harjutust teha päeva esimeses pooles.

Testi oma hingamist!

Istu sirge seljaga, hoia pea püsti ja õlad vabad. Pane üks käsi rinnale ja teine alakõhule. Hinga sügavalt sisse ja jälgi, kumb käsi liigub rohkem. Kui liigub ülemine ehk rinnal olev käsi, siis on hingamine pinnapealne. Nii täidame kopsust vaid 20%. Hingamine on õige, kui alumine, kõhul paiknev käsi liigub rohkem.

Pindmise hingamise võimalikud taqajärjed

Kui südame ringlema pandud veri on hapnikuvaene, pingutab süda üle ja kurnab end ära.

Ilma hapnikurikka vereta muutub kogu organism happeliseks ja organid võivad haigestuda.

Kui inimene ei hinga piisavalt värsket õhku, ei saa veri täielikult puhastuda – jääkained, mis tuleks hapnikuga külastamise protsessis välja viia, tuuakse hoopis kehasse tagasi ja veri kannab need organismis laiali.

Pindmine hingamine võib soodustada depressiooni ja ärevust.

Pinnapealne hingamine jätab suure osa kopsudest tegevusetu ja nii saavad kasutamata soppidesse koguneda haiguste tekitajad.

Puudulik hingamine mõjutab ka maavedelike ja -ensüümide koostist.

Aeglustub soolestiku läbimise protsess, mis toob kaasa jääkainete ladestumise kehasse.

Hingamisharjutus ärevuse maandamiseks

Sügavalt hingamine annab kehale käskluse lõdvestuda, pingetest lahti lasta. Ärevusega tekkinud kiire hingamisrütm aeglustub, vererõhk langeb normi suunas, higistamine väheneb.

Seda harjutust saab teha igal ajal ja igas kohas, ilma et keegi seda märkaks.

Hinga nina kaudu sügavalt sisse ja suu kaudu välja.

Katsu teha nii, et iga hingamistsüklil oleks eelmisest pisut pikem.

Ära pinguta ega sunni oma hingamist takka, pigem jälgi seda ja märka, kuidas hingamine muutub aeglasemaks.

Katsu teha vähemalt kümme sellist hingamist ja tunnet, kuidas ärevus ongi juba vähenenud.

Allikas: peaasi.ee

Mugava hommiku pudrud

Oi kui hea on hommikul ärgates öhtul valmis pandud pudrupurk külmkapist välja võtta, sinna peale meelepäraseid marju, puuvilju, müsli või seemneid-pähkleid panna ja lihtsalt nautida! Väärtuslikest ainetest pungil pudrud on eriti heaks alguseks päevale.

RETSEPTID: Pille Enden
FOTOD: Jaan Heinmaa

Tatra, mango ja chia-seemnetega puder

1 dl kaerahelbeid
2 sl toortatratangu
1 sl chia-seemneid
0,5 dl kookose- või Kreeka jogurtit
1 sl vahtrasiirupit
1 tl jahvatatud kaneeli ja muskaati
1 dl meelepärast taimset jooki
2 sl mangopüreed
Serveerimiseks
kõrvitsaseemneid,
moosi, müsli
Pane kaerahelbed, tatratangud ja chia-seemned kaussi. Sega hulka jogurt, siirup, maitseained ja taimne jook. Tõsta vaheldumisi mangopüreega purki, kata ja pane külmkappi. Hommikul pane peale kõrvitsaseemneid, müsli ja/või moosi.

Toorpuder pirni, maasikate ja kohupiimaga

Veerand pirni
1 dl maasikaid
0,5 dl vett
2 sl kookospiima
0,75 dl täistera-
kaerahelbeid
2 sl mandlilaaste
50 g kohupiima
Sidrunimahla
Serveerimiseks
maasikaid

Surista tükeldatud pirn, maasikad, vesi ja kookospiim saumikseriga püreeks. Sega kaerahelveste ja mandlilaastudega ning lisa kohupiim. Maitsesta sidrunimahlaga. Pane ööks külmkappi ja serveeri hommikul maasikate või muu meelepärase lisandiga.



Vaarikate ja kookoshelvestega puder

1 dl kaerahelbeid
0,5 tl sidrunimahla
2 dl piima või taimset jooki
0,5 tl vanilliekstrakti
1 tl chia-seemneid
1 dl vaarikaid
0,25 dl kookoshelbeid
0,5 banaani

Pane kaerahelbed purki või kaussi, vala peale piim, sidrunimahl ja vanilliekstrakt, sega hulka chia-seemned ja pool vaarikatest. Pane kaetuna ööks külmkappi. Hommikul pane peale banaaniviilud, kookoshelbed ja vaarikad ning naudi.

Meloni ja mustikatega toorpuder

Veerand melonit
1 dl kaerahelbeid
1 dl piima või taimset jooki
1–2 sl maitsestatamata jogurtit
2–3 sl mustikaid
0,5 tl kaneeli
0,5 sl linaseemneid
0,5 sl mett

Lõika melon kuubikuteks. Sega kaerahelbed, piim ja jogurt ning tõsta purki kihiti mustikate ja melonikuubikutega. Puista peale kaneeli ja linaseemneid ning nirista mett. Pane ööks külmkappi.

Šokolaadine puder

1,5 dl kaerahelbeid
1,5 dl piima või taimset jooki
Näpuotsaga soola
1–2 tl kakaopulbrit
2 tl suhkrut
0,5 tl vanillisuhkrut
1,5 sl riivitud tumedat šokolaadi
1 sl India pähkleid
2 sl vaarikaid

Sega kaerahelbed, piim, sool, kakao-pulber, suhkur, vanillisuhkur ja 1 sl riivitud šokolaadi. Pane kaussi või purki, kata kaane või kilega ja pane ööks külmkappi. Serveeri riivitud šokolaadi, pähklike ja vaarikatega.



Seeberger chia-seemned
250 g **3,19**

Joya mandlijook
1 l **2,09**



Joya kaerajook chia-seemneõliga
1 l **2,09**

Coopi omamärgitooteid eelistades hoiad kokku!

Coop pakub laia valikut omamärgitooteid, mis on erinevas kvaliteedi- ja hinnaklassis. Coopi omamärgitooteid Coop Supreme, Coop, Hüva, Säاستu ja Coop Itaalia tooteid müüakse ainult Coopi kauplus-

tes. Nende toodete valik täieneb pidevalt ja loomulikult on need müügil ka Coopi e-poes.

Omamärgitooted on kaubandusketi poolt eritellimusega just neile valmistatud tooted, mis on väga hoolikalt valitud

ja mille kvaliteet on väga oluline. Tegemist on üldjuhul toidu- ja esmatarbekaupadega, millel on suur käive, tänu millele on kauplustel võimalik oma klientidele pakkuda väga head hinda toodete kvaliteedis järeleandmisi tegemata.

Coop Supreme

Iga päev on eriline päev kui selles on midagi nautimisväärset. Maitsenautingud on lihtsaim viis ennast hellitada. **Coop Supreme** sarja oleme loonud just Sinule mõeldes, kes Sa hindad parimaid maitse- ja tootemadusi ja eelistad ainult esmaklassilist valikut ja delikatesse. Need tooted on väga hoolikalt valitud ning sobivad nii igapäevaseks tarbimiseks kui eriliste sündmuste tähistamiseks. Coop Supreme – naudi juba täna.



Coop

Coop sarja tooted on **keskkonnasõbralikud ja väga kvaliteetsed**. Tervislik toitumine ning kvaliteetsed koostisained on toodete valikul lisaks heale hinnale järjest olulisemad. Seepärast on ka Coop sarja tooted hoolega valitud ja **ei sisalda kahjulikke lisaaineid** – palmiõli, transrasvasid, lõhna-ega maitsetugevdajaid, liigset soola ega suhkrut. Coop sari on mõeldud just teile, et saaksite valmistada oma perele iga päev maitsvaid ja tervislikke toite ja kasutada keskkonnasõbralikku kodukeemiat.

Hüva

Hüva sarja toodete alla oleme koondanud igapäevased toidu- ja esmatarbekaupad, et pakkuda üha laienevat sortimenti hea hinna ja kvaliteedi suhtega toodetest. Need on tooted, mida leiab enamike klientide ostukorvist ning seepärast on neile oluline ka toote hind. Coopi jaoks on oluline ostjate rahulolu ning seetõttu soovimegi hoida Hüva kaubamärgi tooted teie jaoks atraktiivses hinnaklassis. Selline hind saavutatakse tänu soodsamatele sisseostutingimustele ning väikestele reklaamikuludele. Hüva kaubamärgi all on lai valik esmatarbekaupu, mida majapidamises kulub palju ja loomulikult on iga kokkuvõtte teretulnud.

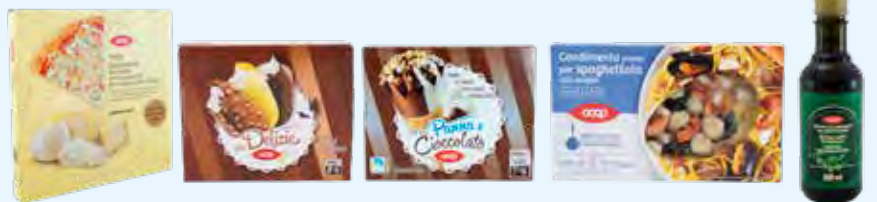


Säاستu

Säاستu sari on laia sortimendiga lihtsad igapäevatooted, millel on sageli tootegrupi parim hind. Korralik kvaliteet ning mõistlik hind on meie ostjatele väga olulised toote valiku kriteeriumid. Silmapaistvad värvitriibulised pakendid on lihtsalt eristatavad Coopi kaupluste riulitel. Nagu teistegi omamärgitoodete puhul, on suur osa Säاستu toodetest valmistatud Eestis. Ostes Säاستu tooteid hoiate oma igapäevakulutused kontrolli all. Säاستu – hea toode, hea hind.

Coop Itaalia

Coop Itaalia tooted on itaallastele kuuluva Coopi valikust erilise hoolega välja valitud tooted, et pakkuda meie klientidele väga hea kvaliteediga erilisemat maitseelamust.



Valmistoitude sari "Sööme targalt!" täienes uute toodetega



Uued tooted jätkavad sarja teaduspõhist lähene-
mist toitumisele, tegemata kompromissi mait-
seelamuses. Kõik uued tooted on tähistatud mär-
gistega, mis viitavad valmistoidu tavapärasest
suuremale kiudaine- või valgusisaldusele või väiksemale
rasvasisaldusele.

Kolme oa salat, 200 g

See taljesõbralik, ent toitev oasalat
sobib nii tervislikuks vahepalaks kui ka
lisandiks lemmiktoidu kõrvale. Kolme
oa salat peidab endas lisaks erineva-
tele ubadele veel varsellerit, tomatit,
punast sibulat, küüslauku ja peterselli.

Hoolimata väikesest rasvasisaldusest hoiab salat kõhu pikalt täis
tänu rohkelt kiudaineid ja valke sisaldavatele ubadele. Lisaks
sisaldavad oad rikkalikult mineraalaineid, muutes seeläbi ka
lihtsa salati kaltsiumi-, fosfori-, vase-, mangaani-, joodi-, seleeni-
ja kroomiallikaks. Kolme oa salat on pakendatud 200-grammise
portsjonina, mis katab 40% Sinu päevasest kiudainete vajadu-
sust ja 22% valguvajadusest ning sisaldab rohkem kui viit ports-
jonit köögivilju, millest saad kätte päevase köögiviljanormi.



Oakotletid, 300 g

Kiudaine- ja valgurikkad kotletid
on mõnus kombinatsioon ubadest
ja muredatest kartulitest, mida
saad nautida lemmiktoidu kõrvale,
hoides kõhu kaua täis. Kotlette seob
täisteranisujahu ja muna, tagasi-
hoidlikku maitset annavad neile feta, sibul, küüslauk ja mait-
sepärm. Mureda tekstuuriga oakotletid on kaetud mõnusalt
krõmpsuvate seesamiseemnetega. Lisaks valgule ja kiudai-
netele annavad kartulid ja oad rikkalikult mineraalaineid,
muutes seeläbi kotletid kaaliumi-, magneesiumi-, fosfori-,
raua-, tsingi- ja seleeniallikaks. Oakotlettide pakendist jätkub
kaheks portsjoniks. Üks portsjon katab 32% Sinu päevasest
kiudainete vajadusest ja 24% valguvajadusest ning sisaldab
rohkem kui kolme portsjonit köögivilju.



Odrajahuvaht vaarikatega, 250 g

Odrajahuvaht saavad kokku kodu-
maised ja eksootilised toorained. See
marjane väherasvane vaht sobib nii
magustoiduks kui ka kergeks vahepa-
laks või miks mitte ka hommikusöö-
giks. Hapukust annavad vaarikad ja
vahulisust odrajahu. Parajalt magusust lisavad datlid ja vaht-
rasiirup ning kerget krõmpsu *chia*-seemned. Tänu odrajahule
ja *chia*-seemnetele sisaldab see rohkelt kiudaineid ja vajalikke
mineraalaineid, muutes magustoidu vase-, mangaani-, seleeni-
ja kroomiallikaks. Odrajahuvaht on pakendatud 250-grammise
portsjonina, mis katab 15% Sinu päevasest kiudainete vajadu-
sust ja sisaldab rohkem kui ühte portsjonit puuvilju.



Suvikõrvitsavorm fetaga, 330 g

Kerge suvikõrvitsavorm fetaga on taljesõb-
ralik, ent maitsev ja toitev kõhutäide nii
lõuna- kui ka õhtusöögi ajal. See toitev vorm
peidab endas lisaks suvikõrvitsale ka varssel-
lerit, sibulat ja porgandit. Lisaks köögiviljadele
annavad suvikõrvitsavormile õrna tekstuur ja kreemisuse muna,
täisteranisujahu ja fetajuust. Üks portsjon katab 26% Sinu päeva-
sest kiudainete vajadusest ja 28% valguvajadusest ning sisaldab
üle kolme portsjoni köögivilju! Suvikõrvitsavorm fetaga on ka
väga hea mineraalainete ja vitamiinide allikas.



Tuunikalapasteet, 220 g

Värske maitsega tuunikalapasteet sobib
hästi nii vahepalaks kui ka kergeks eineks
sepikule määratuna. Miks ka mitte erinevate
suupistete dippimiseks! Pasteedile annab
kohevust valge uba ja tuunikala, mahlasust
porgand. Lisaks seleenile on tuunikala veel hea A-, B-, D-, E- ja
K-vitamiinide allikas ning sisaldab ka väga kasulikke oome-
ga-3-rasvhappeid ja asendamatu aminohappeid. Üks portsjon
katab 33% Sinu päevasest kiudainete vajadusest ja 45% valguva-
jadusest ning sisaldab ligikaudu nelja portsjonit köögivilju!



Sööme targalt, iga päev!

Rohkem infot coop.ee/söometargalt



Sööme targalt!

Priimad pannkoogid

Pannkoogid on alati maitavad, olgu need paksud või õhukesed. Suvel saab kookidele panna värskaid marju või serveerida neid moosi või hoopis mõne soolase kattega. Priimad pannkoogid passivad nii hommikueineks, lõunaks kui ka õhtuks ja neid sobib külalistelegi lauale panna.

RETSEPTID: Pille Enden
FOTOD: Jaan Heinmaa



Vaata
retsepte ja
tooteid
lk 52

Jogurti-kaerahelbepannkoogid mustikatega

4 sööjale 30 minutit

8 sl Kreeka jogurtit
1 küps banaan
2 dl kaerahelbeid
2 muna
4–5 sl mandlijooki
1 tl küpsetuspulbrit
1 tl vanilliekstrakti
Soola
1 dl mustikaid
Praadimiseks õli



Mööda kõik ained, v.a mustikad, blenderisse või töötle saumikseriga, kuni kaerahelbed on purustatud ja tainas ühtlane. Lase 15 minutit seista ja pakseneda. Segage hulka mustikad ja prae pannil õlis väikesed pannkoogid mõlemalt poolt kuldpruuniks.

Riisipannkoogid

6 sööjale 35 minutit

2 dl riisihelbeid
0,5 l kuuma vett
3 muna
4 sl suhkrut
0,75 tl soola
0,5 dl riisijahu
Praadimiseks õli



Kalla riisihelvestele vesi ja lase 10 minutit seista. Eralda munakollased ja -valged. Vahusta valged soolaga tugevaks vahuks. Kurna riisihelbed, lisa munakollased ja suhkur, sega ühtlaseks. Segage hulka jahu ja lõpuks munavalgevaht. Küpseta õlis väikesed pannkoogid. Serveeri mee, moosi või marjadega.

Banaani-maisipannkoogid

4 sööjale 35 minutit

2,25 dl maisijahu
0,25 tl soola
3,5 dl piima või taimset jooki
1 suur muna
1,5 sl suhkrut
3 banaani
Praadimiseks õli
Serveerimiseks moosi või marju



Mööda maisijahu ja sool kaussi. Lisa piim ja lase 15 minutit seista. Klopi hulka muna ja 1 kahvliga purustatud banaan. Lõika 2 banaani viiludeks ja sega tainasse. Küpseta pannil õlis väikesed pannkoogid. Serveeri moosi või marjadega.

Ameerika pannkoogid lõhe ja toorjuustuga

4 sööjale 30 minutit

50 g võid
2,5 dl nisujahu
0,5 tl soola
2 tl suhkrut
1 tl küpsetuspulbrit
0,5 tl soodat
3 dl hapupiima
1 muna
Praadimiseks õli
Serveerimiseks:
150 g külmsuitsulõhet
150 g toorjuustu, näiteks krevettidega
punt rukolalehti



Sulata või ja lase jahtuda. Segage kuivained omavahel ja klopi hulka hapupiim. Lisa muna ja jahtunud või. Lase 10 minutit seista. Küpseta õlis väikesed paksud koogid. Serveeri külmsuitsulõheviilude, toorjuustu ja rukolalehtedega.

Leia poest

Mamma
kohupiima-
pannkoogid
200 g **1,79**



Mamma
banaani-
kohupiima-
pannkoogid
200 g **1,79**



Mamma
kõrvitsa-
kohupiima-
pannkoogid
200 g **1,79**



Mamma
kaera-õuna
pannkoogid
200 g **1,79**



Tartu Mill
pärimaitaigna-
pannkoogide
jahusegu
508 g **1,39**



Milka
šokolaadi-
päklikreem
350 g **2,49**



Good Good
moos steeviaga
330 g **3,79**
maasika, vaarika,
kirsi, viigimarja,
apelsini



Pik-Nik
On the GO!



SUUREPÄRANE VALGULLIKAS
28 % NRV 100 g



HOOLIKALT VALITUD
PIKANTSelt MAITSESTATUD



NATURAALNE
KOOSTIS

Toote saadavus võib erineda kaupluste lõikes.

UUS!

ILMA
lisatud
SUHKRUTA

VÄHE
kaloreid



Rohkem
kiudaineid



Gluteeni-
vaba



Rohkem
valku



NÜÜD MÜÜGIL!

Uued naturaalsed jäätised, kuhu ei ole lisatud
kunstlikke värv- ja säilitusaineid.

Suvevärsked road

Suvi on aeg, mil saame nautida aia- ja metsaandide hõrke maitseid nende parimas värskuses ning valmistada neist mõnusaid einet. Samas ei raatsiks ilusa ilmaga ju väga palju aega söögitegemise peale raisata. Seepärast pakume lihtsalt valmivaid roogi, mida pole ka argiõhtuks keeruline valmistada.

RETSEPTID: **Pille Enden**
FOTOD: **Jaan Heinmaa**



Tuunikalasalat avokaado ja maasikatega

4 sööjale
15 minutit

Kiirelt valmiv värske salat maitseb hästi röstitud saia ja avokaado. Tšilliga tuunikala annab mõnusalt terava maitseühendi, aga salati võib valmistada ka tavalisest tuunikalakonservist. Igal juhul võiks valida suurte tükkidega konservi.

2 avokaadot
150 g kirsstomateid
100 g maasikaid
0,5 punast sibulat
1 punt koriandrilehti
1 purk (185 g) tuunikalakonservi (tšilliga)
1 sl sidrunimahla
Soola ja musta pipart
Serveerimiseks saia

Koori avokaadod, eemalda kivid ja koor. Haki tomatid, avokaadod ja maasikad. Haki sibul ja koriandrilehed.

Pane köögiviljad kaussi, lisa tuunikala ja veidi konserviõli. Maitsesta sidrunimahla, soola ja pipraga. Serveeri kohe röstitud saia.



Krõbe praejuust maasikasalsaga

4 sööjale 30 minutit

Krõbedat juustu saab küpsetada nii pannil kui ka grillil. Maasikasalsa passib ka grillitud liha lisandiks.

400 g prae- või grilljuustu
0,5 dl nisujahu
1 muna
1 dl riivsaia
0,5 dl õli

Valmista esmalt maasikasalsa. Haki marjad, pane need kaussi, lisa mesi ja lase mõni minut seista, kuni mahla eraldub. Haki sibul ja basiilik ning lisa need maasikatele koos riivitud laimikoorega. Lisa õli ning maitsesta äädika, laimimahla, soola ja pipraga.

Lõika juust 1 cm paksusteks viiludeks. Keera esmalt jahus, siis lahtiklopitud munas ja siis riivsaia. Prae pannil õlis igast küljest kuldpruuniks ja krõbedaks. Serveeri maasikasalsaga ja soovi korral ka värske salatiga.

MAASIKASALSA:
200 g maasikaid
2 tl mett
pool väikesest punasest sibulast
0,5 dl hakitud basiilikulehti
1 laimi koor ja mahl
1 sl oliiviõli
1 sl palsamiäädikat
soola ja musta pipart



President Camembert grilljuust 2*90 g **2,19**

Olympus Meze grilljuust
200 g **2,29**



Borges Modena palsamiäädikas
250 ml **1,69**



Meveda Suvine Eesti mesi 500 g **4,99**



Leia poest



Calvo tuunikalafilee tšillikastmes
80 g **1,19**



Leibur Kirde sai
300 g **0,56**

Soe kartuli-veiselihasalat kukeseentega

4 sööjale 30 minutit

Selles toekas salatis on koos suve parimad palad: värsked kartul, kukeseened ja värskelt soolatud kurgid. Toekust lisab veiseliha ja rohelise sibula kaste.

300 g kukeseeni
400 g veisesteiki
2 sl võid
3 värsket soolakurki
500 g väikeseid keedetud kartuleid
1 väike punane sibul
2 sl hakitud tilli

ROHELISE SIBULA KASTE:

2 dl hapukoort
1 dl hakitud rohelist sibulat
soola ja musta pipart



Liivimaa
Lihaveis mahe
rohumaaveise steik
360 g **15,99**

Valmista kõigepealt kaste. Püreesta roheline sibul ja hapukoort saumikseriga ning maitsesta soola ja pipraga. Pane salati valmistamise ajaks külmkappi.

Prae puhastatud kukeseeni kuival pannil seni, kuni neist on vedelik aurustunud. Tõsta pannilt ära. Prae veisesteiki pannil võis sõltuvalt tükist 2–4 minutit kummaltki poolt. Maitsesta soola ja pipraga. Võta pannilt ja keera fooliumisse.

Viiluta kurgid. Poolita kartulid või lõika neljaks ja prae võis kuldpruuniks. Pane pannile tagasi seened, sega kartulitega ja kuumuta läbi. Maitsesta soola ja pipraga.

Tõsta taldrikule kartuli-seenesegu ja viilutatud soolakurgid. Lõika veiseliha õhukesteks viiludeks ja tõsta salatile. Pane salatile hästi õhukesteks viiludeks lõigatud sibul, puista peale tilli ja nirista peale kaste.



Aedoad parmesaniga

🕒 4 sööjale 🕒 25 minutit

Väikese vürtsiga roog sobib suviseks kergeks eineks koos saiaga. Võimalusel kasuta nii rohelist kui kollaseid ube, siis tuleb roog värvikam.

700–800 g kollaseid ja/või rohelisti aedube
3 sl võid
3 sl hakitud petersellilehti
1 sl tüümianilehti
3 küüslauguküünt
Poole sidruni mahl
0,5–1 sl tšillikastet, nt sriracha't
1,5 dl köögiviljapuljongit
Soola ja musta pipart



Santa Maria
magus tšillikaste
585 g **2,59**

SERVEERIMISEKS:
soovi korral tšillihelbeid
30 g parmesani

Lõika ookaunadel otsad ära. Keeda kaunad soolakas vees peaaegu pehmeks, aga nii, et jäävad veidi krõmpsuks, u 5–6 minutit. Kurna.

Sulata 1 sl võid pannil, lisa pool hakitud petersellist, tüümianilehed, õhukeselt viilutatud küüslauk ja oad ning kuumuta segades 3–4 minutit.

Lisa veel 2 sl võid ja sega, kuni see on sulanud ning oad ühtlaselt võiga kaetud. Lisa sidrunimahl, tšillikaste ja puljong ning kuumuta 2–3 minutit või kuni vedeliku kogus väheneb poole võrra. Maitsesta soola ja pipraga. Serveerimisel puista peale tšillihelbeid, ülejäänud petersell ja parmesanilaastud.



Suvikõrvitsalootsikud tex-mex-täidisega

🕒 4 sööjale 🕒 30 minutit + 30 minutit ahjus

Argiõhtuks sobivad maisi ja ubadega täidetud suvikõrvitsad suurepäraselt. Taimne, aga tõhus roog saab vürtsi tex-mex-salsast.



Bonduelle mais
340 g / 285 g **1,15**

2 keskmist suvikõrvitsat
2 sl õli
Pool sibulat
3 küüslauguküünt
1 purk (400 g) punaseid ube
1 purk (285 g) maisi
2 dl tex-mex-salsat
1 tl köömneid
1 dl riivjuustu, nt Cheddari juustu
Soola



Santa Maria
ananassi-
salsakaste
230 g **2,25**

Lõika suvikõrvitsad pikuti pooleks. Kaabi lusikaga viljaliha välja ja haki. Kuumuta õli pannil, lisa hakitud sibul ja kuumuta läbipaistvaks, u 4–5 minutit. Lisa hakitud küüslauk ja suvikõrvitsa viljaliha. Hauta segades 5–6 minutit.

Lisa pannile vedelikust nõrutatud oad ja mais. Lisa salsa ja köömned ning maitsesta soolaga. Sega läbi.

Pane suvikõrvitsapoolikud küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Jaga oasegu suvikõrvitsatesse. Puista peale juustu ja küpseta 200-kraadises ahjus 30 minutit, kuni juust on sulanud ja pruunistunud.



Lillkapsa-juustukastmes küpsetatud kanafileed

👤 4 sööjale ⏱️ 20 minutit + 25–30 minutit ahjus



Foodstudio puljong 350 ml **2,29**
aedvilja, kana, veise, raamen



Alma toidukoor
20% 400 ml
1,19



Valio Atleet Cheddar
riivjuust 200 g
1,59

Kreemises juustukastmes lillkapsa ja kana juurde võib soovi korral serveerida värsket salatit ja/või keedetud riisi.

800 g lillkapsast
1 keskmine porru
1,5 dl kanapuljongit
3 dl köögikoort
1 sl maisitärklis
150 g riivjuustu, nt Cheddari juustu
500 g broileri sisefileesid
Õli vormi määrimiseks
Soola ja musta pipart
Väike punt petersellilehti

Jaga lillkapsas väikesteks õisikuteks. Keeda soolakas vees peaaegu pehmeks ehk u 4–5 minutit. Kurna. Kuumuta ahi 200 kraadini. Haki porru.

Sega koor ja puljong kastrulis ning kuumuta keemiseni. Lahusta maisitärklis väheses külmas vees ja sega kastmesse. Kuumuta segades, kuni kaste pakseneb. Lisa u 2/3 riivjuustust ja sega, kuni see on sulanud. Maitsesta.

Pane lillkapsas ja porru õliga määritud ahjuvormi ning kalla peale pool kastmest. Maitsesta kanafileed soola ja pipraga ning lao köögiviljadele. Kalla peale ülejäänud kaste ja puista peale ülejäänud riivjuustu. Küpseta 25–30 minutit. Puista peale hakitud peterselli.



Köögiviljasupp grillvorstidega

4 sööjale 50 minutit

Proovi ka nii: prae vorstiviilud pannil läbi ja serveeri supi juurde, siis saab iga sööja need endale supisse tõsta või süüa vorstita. Rohke värsked köögiviljaga supp maitseb hästi ka taimesena.

1 suurem sibul	1,5 l kanapuljongit
3 küüslauguküünt	200 g rohelisi ube
2 porgandit	2 tl kuivatatud
1 paprika	Vahemere ürdisegu
400 g valget peakapsast	2 sl hakitud peterselli
2 sellerivart	400 g grillvorste
2 sl õli	(suutsutatud)
400 g konserveeritud	2 tl õunaäädikat
tükeldatud tomateid või	Soola ja musta pipart
küpseid värsked	
tomateid	

Koori ja haki sibul ning küüslauk. Koori porgandid ja lõika kuubikuteks. Poolita paprika, eemalda seemned ja lõika ruutudeks. Tükelda kapsas ribadeks või ruutudeks, viiluta seller.

Hauta kastrulis õlis sibul, porgand ja seller poolpehmeks, u 4–5 minutit, siis pane juurde paprika ja hauta veel 4–5 minutit. Lisa tomatid ja kuumuta läbi.

Kalla potti puljong, kuumuta keemiseni ja lisa ribadeks või ruutudeks lõigatud kapsas. Keeda, kuni kapsas on pehme ehk u 10 minutit. Lisa juppideks lõigatud oad, ürdisegu ja petersell, keeda 5 minutit. Pane supisse juppideks tükeldatud vorstid ja kuumuta läbi. Timmi maitse äädika, soola ja pipraga sobivaks.



Rannarootsi EHE šašlõkivorst
80% liha 470 g **2,99**

Pannkoogid seenetäidisega

6 sööjale 45 minutit

Õhukesed pannkoogid kreemise seenetäidisega sobivad nii lõuna- kui ka õhtusöögiks. Kui metsaseeni ei ole, võib täidisesse panna šampinjone või muid kultuurseeni.

3 muna	SEENETÄIDIS:
0,5 l piima	600 g värsked metsaseeni
2,25 dl nisujahu	(kukeseeni, puravikke,
2 dl täistera-	kuuseriisikaid vm)
odrajahu	2 sl võid
1 sl suhkrut	1 suurem sibul
1 tl soola	6 sl sulatatud juustu
50 g sulatatud võid	2 sl piima
+ praadimiseks	2 keskmist tomatit
	hakitud peterselli ja tilli
	soola ja musta pipart

Klopi munad lahti ja sega hulka piim. Lisa jahud, suhkur, sool ja sulavõi. Klopi ühtlaseks ja lase 30 minutit seista.

Vahepeal puhasta ja haki seened. Kuumuta pannil, kuni vedelik on aurustunud. Lisa või ja hakitud sibul ning hauta 6–7 minutit või kuni sibul on pehme. Lisa sulatatud juust, sega läbi ja hauta veel 1–2 minutit. Kui segu on liiga paks, lisa nii palju piima, et saad meelepärase paksuse. Sega hulka hakitud tomatid ja ürdid. Maitsesta soola ja pipraga.

Prae pannil võis õhukesed ülepannikoogid mõlemalt poolt küpseks. Tõsta poole pannkoogi ulatuses seenetäidist ja keera teine pool peale. Serveeri kohe.



Veski Mati
odrajahu 1,5 kg
1,25



Fotod: Ardo Kaljuvee

Raplamaal istutati Alexelaga ühiselt metsa

Raplamaal Oraniku külje all paikneval raielangil toimus neljapäeval, 5. mail Alexela esimene kogukonnapäev, mille raames istutasid programmiga liitunud maha 5500 kuusebeebit. Energiaettevõtte päeva raames sai õppida nii metsaistutamist kui ka metsast leiduvast toidu valmistamist, samuti õpiti tundma siinset loomariiki.

Päeva juhtinud Reigo Ahven, kes on ka keskkonnavaldkonna mõjuisikuks valitud, võttis ürituse kokku järgmiselt: “Mets on meie jaoks suur väärtus ning Alexela pakutud võimalusega tuli kogukond väga hea meelega kaasa. Koos nägime, et metsaistutamine vajab veel veidi harjutamist, aga lõppkokkuvõttes on see igas vanuses inimesele rõõmu pakkuv ja jõukohane tegevus.”

AS Alexela tegevjuht Aivo Adamson selgitas ettevõtmise tagamaid ka lähemalt. “Äriettevõtetel on tänu oma kliendibaasile võimalik soodustada ühiskonnas vajalikku muutust, et üheskoos panustada kestlike eesmärkide saavutamisse. Oleme otsustanud, et kohtume oma kliendiga ka väljaspool tanklaid ja panustame kogukonnana ühiskondlikult olulisesse väärtustesse, näiteks metsa. On rõõm näha, et oleme tabanud ühiskonna üht olulist fookuspunkti. Tänapäev oli väga meeleolukas ja koos nii suure hulga inimestega sõrmed mullaseks teha oli puhas rõõm, olen kõikidele osalejatele väga tänulik ja paneme aga sama väega edasi.”

Alexela kogukonnapäeval ootasid osalejaid metsas kuuseistikud ning abi ja juhendamine nende istutamisel. Lisaks toimusid kasulikud töötoad metsas hakkama saamiseks, sealjuures õpiti metsas leiduvast toidu valmistama ning looma- ja linnuriiki mõistma. Töötube viisid läbi oma ala spetsialistid – retkejuht Signe Ohakas, naiskõdukaitaja Kristlin Kõrgesaar ja loodusmees Vahur Sepp.

Toimunud üritus on osa Alexela kogukonnaprogrammist, mis annab igale inimesele võimaluse panustada looduskeskkonna parendamisse. Ühe paagitäie tankimine Alexelas toob Eesti metsadesse keskmiselt neli uut puuistikut. Kogukonnaprogrammi raames istutatakse puid ka kasutusest väljas olevatele põllumaadele, mis loob kindlustunde, et järgnevad põlved saavad näha tervet ja tugevat metsa. Metsa istutavad Alexela partneritena metsaühistud ja seda tehakse kaks korda aastas – kevadel ja sügisel.

“Suured muutused saavad alguse väikestest sammudest ja võimalus langetada teadlikumaid tarbimisvalikuid on kõigil. Kogukonnaprogrammiga soovime Eesti inimestele pakkuda võimalikult mugavat võimalust oma sõitudest tulenevat keskkonnavalajälge kas või pisut korvata. Sellega liitumine on kõige lihtsam viis teha oma tankimisvajaduste täitmise kõrval head ka loodusele,” sõnas Adamson.

Emotsioon otse metsast

"Tankides Alexelas annab klient iga liitri pealt ühe sendi ning meie lisame ühe sendi ka omalt poolt. Kaks aastat tagasi alustatud programmi käigus oleme praeguseks istutanud 400 000 puud. Täna selle kogukonnapäevale on tulnud väga palju inimesi – emotsioon on siin laes, inimesed naudivad ilma ja istutavad puud. Ma saan ka ise kohe äpist vaadata, mitu puud olen programmi jooksul istutanud – 2111 puud!"

Aivo Adamson

"Nina on tatine, aga tuju on hea ... Minusugune amatöör suudab ühe päevaga istutada 500 puud. Pole paha! Ja on lõbus ka! Eriti äge on näha, et üks inimene on tulnud koos oma lapsega – ma tahaks näha last, kes kunagi oma elus prügi maha viskab, pärast seda kui on istutanud oma ema või isaga puud. Sellist asja ei saa olla! Mulle meeldib, kui inimesed mediteerivad, aga mõelge, kui lahe oleks, kui kõik need inimesed leiaksid oma zeni puud istutades. Siis jääks varsti maismaad väheks, sest kõik oleks haljendavaid metsi täis!"

Reigo Ahven



Alexela

Alexela on eestimaine ettevõtte, mis tegutseb peamiselt energeetika valdkonnas. Eesti turul unikaalse kombinatsioonina kuuluvad AS Alexela tooteportelli elekter, maagaas, ballooniaas, mahutigaas ja enam kui 100 üle Eesti asuva tankla kaudu ka autokütused. Alexelal on ka 39 mugavuspoodi üle Eesti. Lisaks arendab Alexela LNG-terminale Eestis Paldiskis ja Soomes Haminas ning toodab Lääne-Virumaal Vinnis, Tartumaal Ilmatsalus ja Järva- maal Oisus siinsest toorainest biometaanist taastuvkütust ehk rohegaasi. Samuti arendab ettevõtte pump-hüdroalvestit ehk Energiasalve Paldiskis, mis annab võimaluse salvestada tekkivat päikese- ja tuuleenergiat nendeks päevadeks, kui roheenergiat ei teki piisavalt.



Igale maitsele

Olympos Feta juust

150 g **2,15**

• Olympus Feta on valmistatud traditsioonilisel viisil Kreekas lamba- ja kitsepiima segust ning on keskmise rasvasisaldusega, rabeda struktuuri ja autentselt pikantse, kergelt hapuka valgele soolveejuustule omase soolasega juust. Feta on klassikalise Kreeka salati vältimatu koostisosa.



FiorDiMaso Gorgonzola DOP sinihallitusjuust

200 g **2,29**

• Gorgonzola on Itaalia olulisematest DOP juustudest. Sinihallitusjuust, mis on kreemise tekstuuriga. Tugeva, kuid magusa maitsega. Hea kaaslane Toskaana Vin Santole ja vahuveinidele.



ZiSalvatore pühvli-mozzarella

250 g **3,49**

• Pühvli-mozzarella on pühvlipiimast valmistatud pehme juust. Pärineb Itaalia lõunaosast Pugliast. Seda juustu on väga mõnus tarbida *antipasti*na, salatites, pastakomponendina ja pitsa peal. Pühvli-mozzarella sobib ideaalselt kaaslasena valgetele veinidele, eriti Sauvignon Blancile.



FiorDiMaso Fresca ricotta

250 g **1,09**

• Ricotta on värske, pehme, lumivalge ja maitseult mahe toode. Tekstuurlt teraline ja tihke. Ricotta on vähese rasvasisaldusega ja samuti on juustus vähe soola. Ideaalne kasutada toiduvalmistamisel ja ka küpsetistes.



FiorDiMaso mascarpone

250 g **1,89**

• Mascarpone-kreem on üks olulisemaid kondiitritoitaineid Itaalias. Suurepärase tiramisu ja kookide valmistamisel.



Provolone Valpadana juust

150 g **1,89**

• Provolone Valpadana DOP juust on sileda koorega poolkõva täispiimajuust. Seda toodetakse Põhja-Itaalias ja kahes erinevas variatsioonis – Dolce (magus) ja Piccante (vürtsikas). See on suurepärase snäkiks, kuid ideaalne ka mitmetes toiduvalmistamise retseptides.



EntreMont Fourme d'Ambert sinihallitusjuust

150 g **3,19**

• Gurmee-sinihallitusjuust, mis on valmistatud Prantsusmaal Auvergne'i piirkonnas. Kõige sagedamini on see silindrikujuline ning sellel on pehme tekstuur, mahe maitse, puuvilja- ja seente tooni, 50% rasva. Auvergne'i piirkonna rikkalik taimestik ja soojad suved annavad sellele juustule suurepärase maalähedase maitse ja aroomi.



Murgella Burratina juust

120 g **1,89**

• Burrata on värske Itaalia juust, mida valmistatakse lehmapiimast. Valmistatakse mozzarella'st ja koorest. Juustu välimine kiht on tahke, sisuks on *stracciatella* ja koor, mis annavad tootele iseloomuliku pehme tekstuuri.



Paysan Breton Brie valgehallitusjuust

180 g **2,39**

• Paysan Breton Brie on küps valgehallitusjuust, mis on tehtud lehmapiimast. Hea mahe ja kreemine! Tänu oma tugevatele väärtushinnangutele ja tunnustatud kvaliteedile (auhinnatakse Prantsusmaal regulaarselt) kuulub Paysan Bretoni bränd TOP 30 juhtiva brändi hulka Prantsusmaal.



Somerdale Cheddari juust

200 g **3,99**

White Wine, Red Wine

• Somerdale on loonud juustusarja "Naudi mind koos", mis on väga populaarne niisama nautimiseks, aga lisaks kasutamiseks ka erinevates toitutes, kuna Cheddari sulamisomadused on väga head. White Wine juust on küps ja tugeva maitsega, sobib väga hästi valge veiniga. Red Wine juust on esmaklassiline valge *vintage* Cheddari juust, sobib väga hästi punase veiniga.



San Michele Prosciutto Crudo toorsuitsusink 90 g **3,39**
 musta pipraga, rosmariiniga



• Hästi õhukeselt viilutatud Itaalia sealiha toorsink, mis on maitsestatud musta pipra või rosmariiniga. Sobib hästi suupisteks või erinevates retseptides kasutamiseks (salat, pasta jne).

Montorsi Prosciutto Crudo sink 300 g **6,99**

• Prosciutto on Itaalia kuumtöötlemata, suitsutatamata ja kuivatatud sink. Prociutto crudo't serveeritakse tavaliselt õhukeste viiludena.



Montorsi Bresaola toorsuitsusink 70 g **2,79**

• Bresaola on õhu käes kuivatatud soolatud veiseliha, mida on laagerdatud kaks või kolm kuud, kuni see muutub kõvaks ja tumepunaseks, peaaegu lillaks. See on lahja ja õrn lihatoode, magusa lõhnaga.



Caula toorsuitsuvorst 150 g **1,99**
 Pepperoni, Tapas Chorizo

• Pepperoni on Hispaania vürtsikas salaamisort, mis on valmistatud soolatud sea- ja veiselihast, maitsestatud paprika või muu tšillipipraga. Enne küpsetamist on pepperoni iseloomulikult pehme, kergelt suitsune ja erkpunane. Õhukeseks viilutatud pepperoni on Hispaania pitsabaarides üks populaarsemaid pitsakatteid, kuid tarbitav ka tapana.



• Chorizo on sealihast vorst, mida esmakordselt valmistati Ibeeria poolsaarel. See on valmistatud rasvasest sealihast, tšilli ja paprikaga. Vorstile annab erilise maitse selles sisalduv Hispaania paprika. Kuivatatud ja suitsutatud chorizo on kohe söödav, mis tähendab, et seda võib süüa ilma küpsetamata.



Caula Serrano sink 100 g **1,79**

• Serrano on Hispaanias toodetud kuivsoolatud sink. See on Hispaania köögi üks ülemaailmselt tunnustatumaid toiduaineid. Samuti on see ülipopulaarne tapade koostisosa.



Saaremaa külmsuitsuveiseliha 80 g **2,29**

• Külmsuitsu-veiseliha on ehteks igale pidulauale. Sobib nautimiseks nii suupistena liha-vaagnal kui ka võileivakatteks. Alates 2020. aastast kannab toode toidukvaliteedimärki TUNNUSTATUD EESTI TOIT ehk Pääsukesemärki.



Uued maitseed, küpseta ise ja proovi!

Pekarna Pecjak minitaskud šokolaadi-sarapuupähkliga
 1 kg **6,99**



Pekarna Pecjak Vegan-croissant mitmevilja ja nõgesega
 700 g **7,29**



VEGANITELE

Thormi taimsest valgust lihava pihv 200 g **3,59**

• Thormi kaera- ja hernevalgust pihv on rikkalik valguallikas ja maitsev kõhutäis, mis aitab vähendada ka ökoloogilist jalajälge. Kasuta toodet pihvina või asenda sellega hakkliha oma lemmikroogades.



Thormi taimevalgu grillvorstid päikesekuivatatud tomatiga 350 g **6,99**

• Thormi päikesekuivatatud tomatiga grillvorstid on tehtud kaera- ja hernevalgust. Lisatud on tervisele vajalikku rauda ja B-grupi vitamiine. Vorstid maitsevad oivaliselt nii grillides kui ka praadides.



Friendly Viking's kreekapärane kaerasuupiste
 150 g **1,19**
 mango, vanilli



Friendly Viking's fermenteeritud maitsestatamata kaerakreem
 200 g **1,39**



• Avasta põhjamaiseid kvaliteetseid kaeratooted ja loo taimseid versioone oma lemmiktoitudest! Kreekapärase kaeravahepalad kreemja tekstuuriga (mango, vanilli) ning maitsestatamata fermenteeritud kaerakreem.

Grillilõhnane suvi

Eestimaalõhnab suvi lõhnab heina, lillede ja grill-liha järel. Kena suveaega grillimiseta mööda ei lasta. Pole oluline, kas seltskond on suurem või väiksem või koosneb ainult oma perest – igal juhul on see mõnus tegevus ja ajaviide ning hea võimalus koos olla, proovida uusi maitseelamusi või taastada vanu häid kogetuid.

RETSEPTID: Pille Enden
FOTO: Jaan Heinmaa





Liivimaa Lihaveis
rohumaaveise
ürdi-pipra
grill-steik, kg
20,99



Liivimaa Lihaveis
rohumaaveise
BBQ-suitsused
toorvorstid
400 g **4,39**



Linnamäe
tallešašlökk
äädika-
sibulamarinaadis
500 g / 395 g
11,49



Linnamäe
klassikaline
lambakarree
400 g **16,49**



Linnamäe
pardifilee
marinaadis, kg
14,49



Rakvere
kuivmarinaadis
vardaliha
600 g **4,59**
rabarberi-mündi,
karulagu-ürdi



Rakvere
tomati-juustu
toorvorstid
400 g **3,19**



Tallegg Fitness
fileevarvad mango ja
tšilliga 360 g **3,99**



Tallegg Fitness
fileešašlökk greibi ja
mineraalveega
1 kg / 740 g **6,99**



Tallegg Lihakas
kanagillvorstid
400 g **2,49**



Vaata
tooteid
lk 66

Leia poest



Rannarootsi Suvitaja triibuliha
350 g **2,89**



Rannarootsi Suvitaja toorvorstid
400 g **2,99**



Gourmet Club pesto
150 g **2,29**
värske basiiliku ja mandli
värske päikesekuivatatud
tomati ja mandli



Citres päikesekuivatatud tomatid päevalilleõlis
290 g **2,39**



Citres päikesekuivatatud tomatite ribad päevalilleõlis
290 g **2,19**



Citres küüslauk ürtidega päevalilleõlis
290 g **3,19**



Citres grillitud oliivid päevalilleõlis
230 g / 130 g **2,69**



Coop grissini'd
300 g **1,89**



Drogheria Himaalaja roosa sool
190 g **3,99**



Drogheria must pipar
95 g **4,99**



Drogheria BBQ maitseaine **4,99**
kalale ja mereandidele
60 g, kanale ja kalkunile 100 g,
veganlik 135 g



Coop karboniseeritud joogivesi 1 l
0,33
+ pant 0,10



Perrier karboniseeritud mineraalvesi 0,25 l
0,89 + pant 0,10
sidruni-guajaava, virsiku-kirsi, ananassi-mango



ISH muu alkoholivaba jook 0,25 l
2,75 + pant 0,10
Lime Daiquiri, Gin & Tonic, Spritz



Gastromax mahlakann plastist
2 l **4,89**



Gastromax joogitops plastist 4 dl
1,29



Gastromax kruus plastist 4 dl
1,39



Gastromax taldrik plastist d=23,5 cm
2,29



Gastromax taldrik plastist d=17,5 cm
1,39



Gastromax dipikauss plastist 0,4 l
1,39



Gastromax müslikauss plastist 0,75 l
1,99



Gastromax salatikauss plastist 3,5 l
3,49



Gastromax salatikauss plastist 7 l
5,79



Kaanega kauss 1,4 l
3,29



Kaanega kauss 2 l
3,99



Karbikomplekt keeratava kaanega 2*1 l
2,49



Karbikomplekt keeratava kaanega 3*500 ml
2,79



Puhas grill

on rohkem tervise kui korra küsimus

Tuntud Hiina vanasõna "Mida mustem vokk, seda parem kokk" grilli kohta ei kehti. Ajapikku küpsetuskambrisse ja restile ladestunud rasv ning kõrbenud toidujäätmed eraldavad igal küpsetuskorral kuumuse toimet kahjulikke aineid. Just seetõttu võiks kodune grill olla kokkama asudes puhas nagu prillikivi. Urime, kuidas seda saavutada.

TEKST: **Urmas Verliin** FOTO: **Shutterstock**

B BQ kodumaa Ameerika Ühendriikide tervise-ministeeriumi teemakohane grillisoovituse oma kodanikele on lihtne: eemalda üleliigne rasv, et vältida selle sütle tilkumist ja grilli seintele ladestumist. Soovituse põhjus räägib enda eest – kuumuse toimet tekivad rasva kõrbenemisel polütsüklilised aromaatsed süsivesinikud ehk PAHid, mis jõuavad grillisuitsu ja liha kaudu inimese organismi, suurendades oluliselt vähi riski.

Loomulikult ei tähenda see nüüd, et peaks eestlastele armsatest suveroogadest loobuma. Tasub lihtsalt katsetada teadliku kokkamisega. Kasutama madalamat temperatuuri ja pikema küpsetusaegu, grillima kaudsel kuumusel ehk mitte otse süte kohal, mis aitab vähendada oluliselt PAH- ja HCA-ühendite moodustumist. Ja miks mitte asendada liha vahel ka köögiviljaga. Targalt

talitades muutub grillimine vahva seltskondliku tegevuse kõrval ka märksa tervislikumaks.

Grill puhtaks tule ja teiste trikkidega

Puhastamise seisukohast kõige käepärasem on söega köetav ufo- või keraamiline grill. Nendes on võimalik tõsta temperatuur nii kõrgeks, et kõik ebavajalik söestub ja väga lihtsalt nii grilli sisemistelt seintelt kui ka restidelt ära tuleb. Järgneb kerge restipesu ja ongi kogu puhastus. Jutt käib kvaliteetsete grillide kohta.

Õhemast metallist grillrestide puhastamiseks on terve rida nippe alates mehaanilisest mustuse eemaldamisest kuni erinevate puhastusvahenditeni.

Väga väärt grillikraamija on puhta veega aurupuhasti, mis lihtsa vaevaga mustuse lahti leotab.

Sarnase efekti annab kuuma grilliresti

hõõrumine sibulaga. Lõika pooleks üks suuremat sorti sibul, torka grillkähvli otsa ja nühi vilja löikepinnaga grillrest lihtsalt puhtaks. Aurustuv sibulamahl eemaldab mustuse ja pakub ninale aromaatset elamust.

Hea töö teeb ära ka grillimisel sageli kasutatav foolium. Sellest tuleks kokku kortsutada peopesa suurune tihke pallike, millega võib mustuse terasrestilt lihtsalt maha hõõruda. Kuna foolium on piisavalt pehme, võtab see resti kuju ja nii kaob mustus ka traatide külgedelt.

Ka keemilised vahendid on tõhusad, kuid nende puhul tuleb hoolega jälgida tootja soovitusi ja vältida kahjulikemate puhul nii küpsetusresti kui ka grilli tulekambri kokkupuutumist keemiaga.

Klassikud: sooda ja äädikas

Köögist tuttavad vanaematrikid on abiks ka nii raske mustuse eemaldamisel nagu restist kõvasti kinni hoidev rasv. Niiskele lapile puistatud sooda eemaldab lihtsal nühkimisel väga edukalt mustust. Kui rest mustaks jääb, võib ühest osast veest ja kolmest osast soodast valmis segada pasta, asetada grilliresti sirgele alusele (suuremale kandikule). Seejärel määrada kogu rest pastaga kokku ja jätta toimima. Et pasta ära ei kuivaks, võib kogu resti lõpuks katta toidukilega. Mõne tunni jooksul liguneb lahti ka kõige jonnakam mustus. Kergem rasv tuleb hõlpsasti maha äädika või sidrunimahla puhastades. Katsetada võib ka mõne muu happelise viljaga, näiteks kiiviga.

Grillide puhastamise võimalusi on palju ja miks mitte uurida juba esimesel grillipeol naabriteltki, mis nippeidema oma ahju puhtaks saavad. Aga veel lihtsam on mitte lasta oma grillil käest minna ja seda regulaarselt puhastada. Juba tervise pärast.

Lihtne grillihooldus läbi suve

1. Puhasta rest toidujääkidest, kuni see on veel soe.
2. Leota raskem mustus lahti sooda ja vee segus (3 : 1).
3. Määri malmist restid pärast pesu kergelt toiduõliga sisse.
4. Hoia puhtad ka puhastusvahendid, nagu harjad ja treilaastust käsнад.

Marjased maiused

Võrratu Eestimaa suvi kostitab meid magusate marjadega. Selle lühikese aja jooksul võiks neid lisaks suhu noppimisele maksimaalselt kookidesse ja magustoitudesse panna. Marjamaiuste puhul kehtib põhimõte, et mida rohkem, seda uhkem! Ja marjade koostise saab ju oma maitse ja hooaja järgi kokku panna.

RETSEPTID: **Pille Enden**
FOTOD: **Jaan Heinmaa**



10 tk

45 minutit + 4 tundi külmkapis

Marja-toorjuustukook valge šokolaadiga

10 tk

40 minutit + 8 tundi külmkapis

See kook ei vaja valmistamiseks ahju, sest mure tainas küpseb hoopiski pannil. Täidise ained peaksid valmistama hakates olema toasoojad, seepärast tasub need vähemalt 1 tund varem külmkapist välja võtta.

PURUTAINAS:

150 g toasooja võid
1 dl suhkrut
5 dl nisujahu
näpuotsaga soola

TOORJUUSTU-MARJATÄIDIS:

180 g valget šokolaadi
175 g hapukoort
400 g toorjuustu
400–500 g marju (nt mustikaid, maasikaid)

Sega kausis pehme või, suhkur, jahu ja sool ning mudi näppudega peeneks puruks. Prae tainapuru kuival pannil osade kaupa (3–4 jaos) kuldpruuniks, sega praadimise ajal pannilabidaga. Tõsta õhukese kihina küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile või muule suuremale alusele jahtuma.

Sulata tükeldatud valge šokolaad vesivannil. Sega esmalt hapukoorega ja seejärel mikserda toorjuustu hulka.

Aseta 20–22 cm lahtikäiva koogivormi äär tordialusele. Lõika küpsetuspaberist vormi ääre laiused ja übermõõdu pikkused ribad. Et paber vormi küljes paremini püsiks, võib vormi ääre õliga kokku määrada. Kata vormi ääred küpsetuspaberi ribadega.

Jaga tainapuru neljaks. Pane vormi põhja üks osa tainast ja silu ühtlaseks. Pane peale kolmandik kreemist ja silu. Puista peale marju ja suru need kergelt kreemi sisse. Jätka sarnaselt kihtide moodustamist, kuni aineid jagub. Pealmiseks kihiks peab jääma tainapuru. Pane kook vähemalt 8 tunniks, aga parem kui üle öö, külmkappi.

Võta äär ettevaatlikult koogi ümbert ära ja eemalda paber. Kaunistada kook marjadega.



Farmi Kõogi
toorjuust 400 g
2,39



Pehme tikrikook iirise-purukattega

16 tk

35 minutit + 30–35 minutit ahjus

Mõnusalt suur, mahlane ja hapukas kook on kaetud magusa iirise-purutainaga, mis ahjus meeldivalt krõbedaks küpseb.

500 g tikreid
3 muna
3 dl suhkrut
4,5 dl nisujahu
2 tl küpsetuspulbrit
2 tl vanillisuhkrut
150 g sulatatud võid
1,5 dl piima

IIRISE-TAINAPURU:
200 g pehmeid iiriseid
2,75 dl nisujahu
1 dl suhkrut
50 g võid

Puhasta tikrid. Vahusta munad suhkruga heledaks vahuks. Sega jahu, küpsetuspulber ja vanillisuhkur omavahel. Sulata või ja sega piimaga.

Sega või-piimasegu vähehaaval munavahu hulka. Sõelu sekka kuivained ja sega õrnalt läbi. Kalla tainas küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile (25 x 35 cm) ja pane peale tikrid.

Sulata iirised paksu põhjaga kastrulis mõõdukal kuumusel segades, et need poti põhja kinni ei jääks, või mikrolaineahjus. Lisa hulka jahu, suhkur ja külm tükeldatud või. Sega, kuni moodustub puru. Puista ühtlase kihina koogile. Küpseta 200-kraadises ahjus 30–35 minutit. Proovi küpsust tikuga – kui koogi keskossa torgatud tikk on välja võttes puhas, on kook küps.



Kalli-Kalli
iirise assortii
150 g **0,95**



Santa Maria
naturaalne
vanillisuhkur
20 g **0,75**



Meira
küpsetuspulber
100 g **0,79**

Pehme rabarberikook vanillikastmega

🕒 16 tk 🕒 35 minutit + 25–30 minutit ahjus

Pehme plaadikook maitseb imehea ahjusoojana koos vanillikastmega! Seda kooki võib valmistada ka tikrite või õuntega.

150 g või
800 g rabarbereid
2 muna
3,5 dl suhkrut
4 dl hapupiima
6 dl nisujahu
2 tl vanillisuhkrut
1 tl söögisoodat
0,5 tl soola
2 tl jahvatatud kaneeli
1 dl fariinsuhkrut

VANILLIKASTE:

2 dl vahukoort
2 dl piima
1 vanillikaun
4 munakollast
0,5 dl suhkrut

Kuumuta ahi 200 kraadini. Sulata või ja lase jahtuda. Viiluta rabarber. Vahusta munad suhkruga. Sega hulka hapupiim, või ja omavahel segatud kuivained.

Kalla tainas küpsetuspaberiga kaetud ahju-plaadile (25 x 35 cm). Lao tainale rabarberiviilud, puista peale kaneeli ja fariinsuhkrut. Küpseta 25–30 minutit. Kook on küps, kui keskossa torgatud tikk väljub puhtana.

Vahepeal valmista vanillikaste. Mõõda kast-rulisse vahukoor ja piim. Poolita vanillikaun ja lükka seemned noa otsaga koore-piimase-gusse. Kuumuta keemiseni.

Klopi munakollased ja suhkur kausis lahti. Kalla segades hulka kuum koore-piima-segu. Vala tagasi potti ja kuumuta mõõdukal kuumusel, kuni kaste pakseneb. Lase jahtuda.

Serveeri kooki ahjusoojana vanillikastmega.



Farmi hapendatud täispiim

3,8–4,2% 1 kg
0,89



Meira söögisooda
50 g **0,35**



Santa Maria jahvatatud kaneel 40 g **1,15**



Dansukker fariinsuhkur
500 g **0,99**



Pannkoogitort maasikate ja vaarikatega

8 tk 40 minutit

Kui plaanid koogi varem valmis teha ja seisma jätta, siis oleks hea kohupiima eelnevalt nõrutada, et täidis vesiseks ei muutuks. Selleks kata peenike sõel topeltmarliga ja kalla kohupiim peale nõrguma. Või pane suurele taldrikule mitmekordselt majapida-mispaber, kalla sellele kohupiim ja kata samuti paberiga, see imab liigse vedeliku ära. Jäta vähemalt 30 minutiks seisma.

PANNKOOGID:

3 dl kaerahelbeid
1 dl nisujahu
6 dl piima
3 muna
2 sl rapsiõli
2 sl suhkrut
1 tl soola

TÄIDIS:

400 g maasikaid
250 g vaarikaid
4 dl vahukoort
3 sl suhkrut
600 g metsmaasika kohupiimakreemi

PRAADIMISEKS:

õli

Mööda kaerahelbed blenderisse ja töötle peeneks. Lisa ülejäänud tainained ja töötle ühtlaseks. Lase 10–15 minutit seista. Töötle korra enne praadima hakkamist veel läbi.

Prae pannil õlis õhukesed pannkoogid. Lase jahtuda.

Püreesta 100 g maasikaid ja 1 sl suhkrut. Pane mõned maasikad ja vaarikad kaunistamiseks kõrvale. Lõika ülejäänud maasikad viiludeks ja poolita vaarikad. Vahusta koor ülejäänud suhkruga.

Lao pannkoogitort koogialusele. Aseta üks pannkook alusele, määri peale maasikamoosi, kiht kohupiima ja vahukoort ning lisa tükeldatud marju. Jätka sarnaselt kookide ladumist, kuid moosi pane üle ühe kihi. Pane peale viimane pannkook ja kaunistu vahu-koore, kohupiima ja marjadega.



Meie Mari maasikamoos
350 g **2,29**



Kaerapõhjal kohupiima-šokolaadikook marjadega

8 tk 30 minutit + vähemalt 8 tundi külmkapis

Valmib ahjuta! Kook vajab piisavalt aega külmkapis seismiseks, et taheneda. Seepärast võiks koogi eelmisel päeval valmis teha.

PÕHI:

3 dl kaerahelbeid
100 g võid
0,75 dl suhkrut

TÄIDIS:

150 g valget šokolaadi
1,5 dl hapukoort
400 g vanillikohupiima

PEALE:

0,5 l marju (maasikaid, sõstraid, vaarikaid, mustikaid)
25 g valget või tumedat šokolaadi

Võta hapukoor ja kohupiim vähemalt tund aega enne valmistamist külmkapist välja.

Aseta 20–22 cm lahtikäiva koogivormi äär koogialusele. Kata vormi servad küpsetuspaberi ribadega. Pane kaerahelbed, pool võist ja suhkur pannile ning prae helepruuniks. Lisa ülejäänud või ja kui see on sulanud, tõsta pann pliidilt. Suru kaerahelbemass soojana tihedalt koogivormi põhja ja veidi ka äärtele.

Sulata tükeldatud šokolaad vesivannil. Sega toasooja hapukoore ja kohupiimaga. Tõsta vormi, silu ja lase vähemalt 8 tundi, aga parem kui üle öö külmkapis taheneda.

Kaunistu marjadega. Sulata 25 g šokolaadi vesivannil ja nirista kaunistuseks koogile.



Farmi lahja kohupiim vanilliiniga
200 g **0,69**

Kihiline magustoit röstitud leiva, rabarberi ja maasikatega

Meeldiv kooslus magusast ja hapust. Magutoidu saab purkidesse või pokaalidesse portsjoni-tena valmis panna, siis on on seda mugav serveerida. Aga valmistada võib ka suurde kaussi.

 Neljale  35 minutit

5 viilu rukkileiba

2–3 sl võid

2 sl pruuni suhkrut

1 tl jahvatatud kaneeli

RABARBERI-MAASIKASEGU:

150 g rabarberit

2–3 sl suhkrut

150 g maasikaid

KARAMELLKREEM:

200 g maitsestatamata toorjuustu

100 g kondenspiima karamelliga

2 dl vahukoort

Eemalda leivaviiludelt koorik. Purusta leib kombainis või riivi peeneks. Sulata pannil või ja prae selles riivleib suhkruga ning kaneeliga krõbedaks. Lase jahtuda.

Tükelda rabarber, pane koos suhkruga kastrulisse ja kuumuta 5–7 minutit pehmenemiseni. Võta pliidilt ja sega hulka tükeldatud maasikad, lase jahtuda. Sega toorjuustu hulka kondenspiim ja vahustatud koor.

Tõsta purkidesse kiht röstitud leiba, suurem osa rabarberi-maasikasegust ja pool kreemist. Nüüd pane veel kord kiht leiba ja kreemi ning tõsta peale ülejäänud rabarberi-maasikasegu. Hoia serveerimiseni külmas. Kaunistamaasikatega.



Eesti Pagar
Rehe rukkileib
390 g **0,61**



Diamant
pruun suhkur
500 g **1,55**



IMETLE
LOODUST!
AGA MITTE
AINULT – SÖÖ
SEDA KA!



Seeberger 

JUULIS JA
AUGUSTIS
2022

KIIDJÄRVE PARGIS
PÕLVAMAAL

ADA

Rääkimata lugu

MUUSIKALINE LAVASTUS ADA LUNDVERIST

Osades: **Saara Nüganen, Anne Reemann,**
Sepo Seeman, Peeter Oja, Jan Uuspõld, Birgit Sarrap,
Kalle Sepp, Liina Tennosaar, Priit Strandberg, Ott Raidmets jt

Idee autorid: Tarmo Kiviväli, Maarek Toompere - Teksti autor: Ott Kilusk
Lavastaja: Ain Mäeots - Muusikajuht: Siim Aimla - Kunstnik: Karmo Mende

Võta randa kaasa!

LUSTAKAS OTSIMISMÄNG

Suplusröömud selja taga, kipub rannapäev ikka pikapeale üksluseks kiskuma. Kas pole? Just siis on õige aeg kotist välja otsida meie suvine lustakas otsimismäng! Aardejahi stiilis mäng paneb tähelepanu korralikult proovile ja äratab kümblemisest väsinud pisikesed rannalised hetkega ellu. Igavus kaob nagu iseenesest.

TEKST: Riina Palmiste FOTOD: Shutterstock

Kuidas mäng käib?



Siin sinu ees on 20 vahvat asja, mida võid suure tõenäosusega rannas kohata. Pärast seda, kui silm on ühe või teise eseme järele haaranud, märgi vastavasse kasti linnuke. Vaata, mitu linnukest suudad päeva peale kokku koguda. Kes teab – ehk läheb sul lausa nii hästi, et rannast lahkudes ei leiagi su leheltn enam ühtegi tühja ringikest?

Kes mängib koos teiste lastega ja tahab mängule pisut põnevust lisada, siis määrake üheskoos kindel ajalimiit ning vaadake, kes suudab selle aja jooksul kõige rohkem linnukesti kokku koguda.

Pilk teravaks ja otsima!

- Vetikad
- Rannapall
- Lamamistool
- Päikesevari
- Päikesekaitsekreem
- Liivaloss
- Tuulelohe
- Linnusulg
- Punane ämber
- Kollane kühvel
- Ujumisrõngas
- Ujumisprillid
- Ujumismadrats
- Veepudel
- Rannakübar
- Päikeseprillid
- Jäätis
- Sinised plätud
- Punane trikoo
- Triibuline rannarätik



●	DŽAUL	RAND PÕHJAEESTIS	AVARIISSE SATTUNUD SÕIDUK	KÕIGE ETEM	AMPER	NEODÜÜM	●	ROOTSI MÖÖBLIFIRMA	UDRAS	 <p>120 AASTAT TAGASI SÜNDIS</p>														
TÕUSVA PÄIKESE MAA							IIRI SELTS																	
●	...MÄNG (UVERTÜÜR) EHITIS V.-KREEKA TEATRIS				...LIITER (10 LIITRIT) VISANDLIK, ÜLDJOONELINE			GEODEE-SIARIIST																
VÄÄVEL		KUNST (LADINA K.)					PAPAGOI																	
MAARJALILL		...ÄRASUS					...KONTA-VEIT																	
VASTUS								MONSIEUR																
NEW ECONOMIC SYSTEM					MERLE JÄÄGER ALIAS ...				VASTUS JÄTKUB															
...POOD		VANA MEES AJALEHT „LÄÄNE ...“			NÄITLEJA			OSMIUM								SAINT	ESI-VANEM	J-TÄHE NAABER	AUASTE	●	PINNA-VORM	RUUM-ALALT SUURE-NEMA		
2 × TÄHT			MÕISTUS, MÖTE (LADINA K.)					PERSOON							TÕSTJA TOOS, KARP, KAPSEL					ETV SAADE				
●	LOOMAPIDAMIS-HOONE		MEHENIMI					SPETSIA-LIST										PAPAGOI		ÖELDISE PAARILINE				
	VESIVÄRV							PRAHT										KODUMAA						
VEE OLEK					VIKER-KESTA-PÖLETIK										MITTE KUNAGI									
KELVIN		KVARTETT			PARTEI										VASTUS JÄTKUB									SEKUND
LEHEKÜLJE TRÜKI-VABA AAR								NAISENIMI							VAPSIDE JUHT					KEPP				VASTUS JÄTKUB
ROCCA ... MARE			HÄRDALT PALUMA					TINA TURNER ALIAS ANNA ... BULLOCK											KONJAKI-MARK		NEW MEXICO			
PUNAKAS-PRUUN			NAHK (INGLISE K.)							VESIEHITIS						LAPLANE								
KOORI-JUHT						ESKULAAP				SUURRIIK		AJAÜHIK												
50.		NAISENIMI				POOL-HAAGISEGA VEDUK				VALD HARJU-MAAL														
						GIGAVOLT					NÄPPAJA J. KROSSI ROMAAN „...TUULE-LAEV“								ÜLESANDE LAHENDUS					
		UMBES						VESI-, VEE- REAUMUR						AASTAAEG										
NÄITLEJA (1942-2011)										SAAR														
Saada õige vastus hiljemalt 8.08.2022 aadressil ajakiri@coop.ee																								
Õigesti vastanute vahel loosime välja 20-eurose kinkekaardi.										...PAJU						2 × TÄHT								
Võitja teeme avalikuks järgmises ajakirjas! Eelmise ristsõna õige vastus oli "jäta raha oma kodukanti". Võitjaks osutus Liina Võsa Palju õnne!												1055.			...ERGOMEETER		TEISIPÄEV							
										MÕNI TEINE		JOOK			KORDA-MINEK EESTI RAADIO		DETSIAAR							
										SÕIDUK														
										VEREGRUPP		HEKITAIM												
										●	USA FILMI-STUUDIO ...GOLDWYN-MAYER		MEGA-											
																				Nuti ristsonad.ee				

Antti Kammiste:

mina käin tavaliselt poes siuh ja vilksti

Haapsalus üles kasvanud ja koolis käinud ning viimased kaheksa aastat taas kodulinnas elanud muusik Antti Kammiste käib nii suures Haapsalu Kaubamaja Konsumis kui ka Karja tänava väikeses poes, mille nimi on Coop Vanalinna.



FOTO: erakogu

Kaubamaja hoone on Anttiga enam-vähem üheeaaline. "Ma käisin lasteaias, kui seda minu meelest tohutut maja muudkui ehitati ja ehitati. Arvan, et mingi kümme aastat või rohkemgi."

Päris nii kaua muidugi ei läinud – Läänemaa muuseumis olev foto näitab, et 1973. aasta novembris, kui Antti oli just saanud seitsmeaastaseks, seisis karkass juba püsti. Kui maja 1977. aasta kevadel avati, oli noor Antti lõpetamas kolmandat klassi.

Kui tihti sa poes käid?

Ütleme nii, et korra nädalas. Mulle meeldib, et seal on natuke teistmoodi kaup kui teistes poodides. Ka kaubamaja poe õllevalik on natuke teistsugune. Ütleks, et isegi väga hea, sest seal on hästi põnevaid tooteid, mida teistest poodidest ei leia. Näiteks Haapsalu spetsiifilist õlut on mõistlik suurest Coopist ostmas käia. Jah, õlle- ja veinivalik on hea suures Coopis poes.

Aga seal pisikeses poes ma käin muide palju tihemini. Kui kodus selgub, et miski vajalik toiduaine on otsas, siis panen hoobilt sinna poodi. Tahad hommikul pannkooke teha, aga selgub, et sool või suhkur või jahu on otsas, siis jooksed sinna ja saad vajaliku plaksti kätte. Või näiteks tahad jäätist. Vanalinna Coop asub täpselt mu kodu ja kohviku vahel, mõlemast veidi üle saja meetri. Ütleks, et ühest kribu-krabu poest tegid nad väga ilusa poe.

Mida sa eelkõige Coopis poodidest ostad?

Põhiliselt ikka toiduasju. Uusi tööstuskaupu läheb suhteliselt harva vaja. Ostan tavalist toitu, leiba, juustu, lihatooteid, puuvilju alati. Valmistoitu üldiselt ei osta, aga kui olen väga näljane ega suuda letist mööda minna, siis olen ostnud, ja need on olnud tõesti maitsvad.

Kas mõned teenindajad on juba tuttavad ka?

On ikka. Osa teenindajaid on seal suures Coopis töötanud ju minu lapsepõlvest saati. Vahetanud ameteid, vahepeal ka teistes poodides töötanud ja siis tagasi tulnud.

Nendega ikka teretame ja räägime juttu. Mõnikord küsitakse:

"Pole sind ammu näinud, kus sa oled olnud?" Ma siis vastan, et olen kogu aeg olemas, aga vahepeal käin teises poes.

Kas poodides näed ka tuttavaid, kellega nii-öelda seltsielu elada ja juttu ajada?

Näeb ikka, aga mina käin tavaliselt poes siuh ja vilksti ära ning pikalt pidama ei jää. Viimased aastad oli see maskivärk ka – mõne tuttava tundsid ära, mõnda mitte, ja üks teistel oli minuga samuti. Üldiselt mul seda suhtlemist jätkub ja pood ei ole minu jaoks suhtlemiskoht.

Kas vaatad ka seda, millised kaubad on soodushinnaga?

Ei, kampaaniaid ma ei vaata kunagi. Lähen ikka oma lemmik-kaupade järele, ostma tavalisi asju. Muidugi on mul hea meel, kui mõni mu lemmikkaup – juust näiteks – on soodushinnaga. Siis võtan küll rohkem. Aga ma ei käi poes otsimas, kuidas saada oma toidukorvi võimalikult odavaks.

Kui kaubavalik välja jätta, mis neis poodides üldiselt meeldib?

Puhtad ja valged, see on üks asi. Aga suures Coopis poes meeldisid mulle algusest saati isetegevuskassad. Nimetagem nii – isetegevuskassad. Niisugused nutikassad, kus ei pea kaarti registreerima ega pulti võtma, vaid piiksutad kauba ära ja saad maksta sularahas. Väga ruttu saab ostu tehtud. See on asi, mis mulle kõige enam meeldib üleüldse Haapsalu poodides.

Kas sa üldiselt kasutadki nutikassat?

Jaa. Harjutasin ennast ära ja nüüd tundub niimoodi mugavam.

Eks elu ongi muutumas ja nutikam. Sinu eluski on uus väljund – avasid Haapsalus kohviku ja nüüd kulub aeg ilmselt ka sinna ära?

Jah, avasin eelmise suve teisel poolel Rootsituru ringil kohviku ja see jõudis kuu aega lahti olla. Siis tuli talv vahele ja tegin korra kuus spetsüritusi. Külla tuli tuttav muusik, kellega koos ma mängisin, ja kuni kolmkümmend külalist sai sellest osa ja ise ka lustida. See formaat töötas ülihästi. Aga maist alates oleme jälle kogu nädala teise poole avatud.

Hea Hetke lugeja!

Teeme üheskoos ajakirja veelgi paremaks! Selleks palume Sul täita allolev lühiankeet, milles küsime hinnangut sellele ajakirjale. Kõikide **8. augustiks 2022 k.a vastanute vahel loosime välja erinevas väärtuses Coop Eesti 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.

- ▶ Juhtkiri (5) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Ago Anderson: elu ongi looming (8) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Uudised (12) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Läki läände! (14) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Kohalikud Coop'i kauplused (17) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Kuidas veeta meeldiv puhkus ratastel? (18) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Hubane villa, kus ei ole midagi juhuslikku (20) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Coop 120 (23) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Roosikasvatus, see on imelihtne (26) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Sinu esimene kompostkast (28) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Kutsumata külalised köögikapis (29) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Parimad paigad Eestimaal (30) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Looduse õrn puudutus (32) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Juukse- ja nahahoolduse ABC suvel (34) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Funktsionaalsus jookides (39) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Kapsaliste heast mõjust kehale ja vaimule (42) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Keha saadab sõnumeid (44) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Uuesti hingama (45) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Mugava hommiku pudrud (46) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Coopi tooteid eelistades hoiad kokku (48) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Valmistoitude sari "Sööme targalt!" täienes (49) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Priimad pannkoogid (50) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Suvevärsked road (54) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Igale maitsele (63) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Grillilõhnaline suvi (64) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Puhas grill – rohkem tervise kui korra küsimus (67) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Marjased maiused (68) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Coopi Väärt Valiku veinid võitsid 20 medalit 0 1 2 3 4 5
- ▶ Lõuna-Euroopa veinid (78) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Alkohoolsed joogid (82) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Võta randa kaasa! LUSTAKAS OTSIMISMÄNG (86) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Ristsõna (87) 0 1 2 3 4 5
- ▶ Antti Kammiste: käin poes siuh ja vilksti (88) 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:

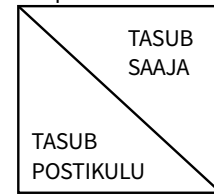
6. Palun märkige oma andmed:

Nimi

E-post ja/või telefon

Vanus

Coop Eesti Keskühistu

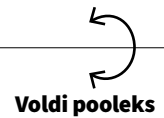


Luba nr 2105

**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



EST. PETER 1936

MIKHEIM

CARBONATED
MINERAL WATER

AJALOOLISE TAUSTAGA EESTI MINERAALVESI

OTSE LOODUSEST. PUURKAEVUST NR 1

