COOP EESTI AJAKIRI — SÜGIS 2022

HETK

Guido Kangur tutvustab Peipsimaad muusika ja looduse kaudu

Treenitud koer on mugavus terveks eluks

Orhidee – habras, kuid visa

Peipsiveere – traditsioonide ja kultuuride ühendaja

Eelista kohalikku toitu

Üle 300 toote-soovituse

TOIT:

- Magushapud maiused
- Gluteenita küpsetised
- Soojad ja rikkalikud võileivad

Tasakaalukas

Tanja

VÕIDA AUTO PÄRISEKS!

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

x1

Kampaaniaperiood 1. mai - 31. detsember 2022

Osale Panasonic patareide kampaanias

www.NordicBatterySolutions.com

Eelmise ajakirja tagasiside ankeedi võitjad

- Ankeedi 20-eurose kinkekaardi võitjad: **Maie Kass, Reelika Punab, Anne Paikre**
- Ankeedi 30-eurose kinkekaardi võitjad: **Anneli Tõnisson, Aivar Nael**
- Ankeedi 50-eurose kinkekaardi võitja: **Ly Nõmme**

Palju õnne võitjatele ja aitäh kõigile vastajatele!

Väga huvitav ajakiri, mind huvitavad kodu ja aiakujunduse teemad. Aitäh Teile!
Mall, 86

Mulle meeldib, et ajakiri on väga mitmekülgne ja sisukas – igaüks leiab lugemist. Palju väärt nippe! Lemmik on retseptinurk ja kohalik elu ehk reisiteemad.
Anneli, 26

Kasulikud nõuanded nii tervise- kui köögirubriigis. Meeldivad persoonilood ja veinitarga soovitused.
Ann, 57

Alati on põnevad ja kaasahaaravad artiklid. Eriti meeldis Ago Andersoni artikkel ja aiatöödega seotud teemad, suvel väga vajalikud. Jõudu ja edu Teile!
Aivar, 65

Terve ajakiri meeldib ja saab kaanest kaaneni loetud. Jutud head, tootetutvustused, retseptid jne, jne – kõik meeldib. Ideaalne.
Hille, 48

Uskumatult leidlikud jutud, soovitused, kaubavalik. Ajakiri, mida loen kaanest kaaneni ja ikka uuesti!
Karmen, 43

Ajakiri on kompaktne, käsitleb mitmeid teemasid korraga. Hea, asjakohane ja ajastatud info!
Ellen, 30

Minule väga meeldivad aianduslased teemad, toiduga seonduvad teemad ja samas ka intervjuud kuulsustega. Mul on suur rõõm näha alternatiivseid toidu-, kosmeetika- jne tooteid veganitele, loodus-keskkonnast hoolivatele inimestele.
Maie, 29

Käesolevas ajakirjas olid väga toredad retseptid. Eriti meeldis suvesse piilumine – ootame isegi kukeseeni, et saaks põnevaid ja suviseid roogasid meisterdada. Samuti meeldis väga „Uuesti hingama“ rubriik. Viimased paar pikka aastat ja karm kevad on keha krampi kiskunud ja iseendale meelde tuletada, et tuleb hingata, oli väga jõudu andev. Aitäh!
Triinu, 40

Seekord jäi ekstra meelde kauni kodu artikkel – imekenad pildid! Läks korraks meelest, et ei sirvi mingit sisustusajakirja. :)
Mari-Liis, 32

Kõige rohkem meeldisid uued retseptid ja „Parimad paigad Eestimaal“ tutvustus.
Kati, 27

Sisukord

3 Juhtkiri
8 Tasakaalukas Tanja
12 Läbimõeldud otsused ja arukas planeerimine aitavad kulusid kokku hoida
13 Uudised
14 Peipsiveere – traditsioonide ja kultuuride ühendaja
17 Kohalikud Coopi ühistud
20 Erilise fluidumiga koht, kuhu juured alla kasvatada
24 Regulaarsus ei lase segadusel üle pea kasvada
26 Orhidee – habras, kuid visa
28 Puhaste ja tervete riiete saladus
30 Keha ja meel vormi
32 Treenitud koer on mugavus kogu eluks
34 Ilugiid: kuulus C-vitamiin ja meeste näohooldus
40 Keskkond. Eelista kohalikku toitu
42 Sügisele vastu terve ja tugevana
44 Tunne toitu: köögiviljad merepõhjast
46 Toitumine: mida õhtul süüa
48 Kolm panni, mida vajab iga köök
50 Sool ja pipar: maitseküllased sügisroad
56 Inspiratsioon: soojad ja rikkalikud võileivad
60 Inspiratsioon: gluteenita küpsetised
64 Meisterkondiiter: magushapud maiused
69 Igale maitsele
70 Inspiratsioon: mõnusad muffinid
76 Veinitark: Austria – heade valgete veinide kodu
80 Sommeljee soovitab: sügiseselt kirju veinivalik
84 Alkohoolsed joogid
86 Ristsõna
87 Lastenurk: kuidas teha linnumaja
88 Hea klient: Guido Kangur tutvustab Peipsimaad muusika ja looduse kaudu

coop | Maksimarket Konsum

7.09.2022–30.11.2022
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
Viljandi Männimäe Maksimarket
Võru Maksimarket
Narva Maksimarket
Jõhvi Maksimarket
Miiduranna Konsum
Raudalu Konsum
Jüri Konsum
Haapsalu Kaubamaja Konsum
Lembitu Konsum
Kivilinna Konsum
Ujula Konsum
Mõisavahe Konsum

Ja valikuliselt saadaval ka järgmistes Konsumi kauplustes:
Türi, Akadeemia, Sõpruse, Linnamäe, Aruküla, Kehra, Kuusalu, Loksa, Raasiku, Muraste, Pae, Tikste, Valga (Siili), Sindi, Hiiu, Tormi, Käina, Uuemõisa, Tammiste, Port Arturi Konsum.

Teostus: Ekspress Meedia AS
Peatoimetaja: Irmeli Karja
Projektijuht: Jaanika Kivvit
Kujundaja: Marju Viliberg
Väljaandja: Coop Eesti Keskühistu
info@coop.ee, telefon 661 3014
Projekti meeskond:
Martin Miido, Kaili Kahl, Liis Leppik
Reklaamimüük: liis.leppik@coop.ee
www.coop.ee

Esikaanefoto: Kristiin Kõosalu
Meik: Kaia Triisa
Trükk: Kroonpress

Muutuste keskel

Ajad on erakordsed mitmetel põhjustel ja hinnad muutuvad enneolematu tempoga. Meie igapäevane elurütm on arusaadavalt häiritud, kui pesumasina käivitamiseks tuleb hoolikalt valida kellaaega ja toidukorvi mahub sama raha eest vähem kaupa. Kas ja mida saab Coop sellises olukorras ette võtta?

Toidu hinda mõjutavad paljud sellised faktorid, mis on üle maailma hetkel hinnasurve all, sh elekter, kütus, sisendid nii pakenditel kui ka loomakasvatuses. Toidukaupade hinnalä-birääkimistel jälgime väga hoolikalt, kas ja kui suures ulatuses on tarnijapoolne hinnatõus põhjendatud, seega põhjendamatuid hinnatõuse me läbi ei lase. Samas peame oluliseks ka seda, et tootja tegevus oleks jätkusuutlik ehk ta ei peaks müüma kaupa alla oma hinna. Niisuguses olukorras on ainuvõimalik lahendus hoolitseda selle eest, et meie kauplustes oleks olemas erineva hinnaklassiga tooted, sh ka soodsamaid alternatiive.

120 aasta jooksul on Eestis olnud sadu tarbijaühistuid, mis aegade jooksul on omavahel ühinenud, et olla koos tugevamad. Ka sel suvel ühinesid omavahel kaks Coopi ühistut, Põltsamaa Majandusühistu ning Jõgeva Majandusühistu, ikka selleks, et üheskoos oleks rohkem jõudu oma piirkonnas kaupluseid pidada ja arendada. Teisedki Coopi ühistud on jätkanud olemasolevate kaupluste renoveerimist ja uute ehitamist, nii on septembris uksed avamas Coopi 15. hüpermarket, Männimäe Maksimarket Viljandis.

Toiduvaldkonna e-kaubandus on viimaste aastate jooksul läbi teinud tormilise tõusu ja languse. Kõik suuremad kaubandusketid on selle aja sees püüdnud leida majanduslikult jätkusuutlikke lahendusi e-poe teenuse pakkumiseks ning meile teadaoleva info põhjal pole see kahjuks kellelgi veel Eestis õnnestunud. Kuigi koroonaajal oli teenus kohati hädavajalik, siis praegu pakuvad Tallinnas ja Harjumaal toidu kojuveo teenust mitmed ettevõtted ning ühtegi kitsaskohta me e-poe teenusega selles piirkonnas enam ei lahenda. Seepärast otsustasime Tallinnas, Harjumaal ja Pärnus e-poe teenuse lõpetada ning panustada edaspidi just neisse piirkondadesse, kus kaupluste renoveerimine või uute ehitamine on hädavajalik. Ka meie e-poe kogemus ei ole läinud raisku, sest mitmed Coopi ühistud on otsustanud avada e-poe oma neis piirkondades, kus seda on vajalikuks peetud.

Veebruaris käivitunud Coop Loto on osutunud erakordselt populaarseks, üle on antud juba kuus autot, kümneid elektrijalgrattaid, kümnete tuhandete eurode eest kinkekaarte ja kodutehnikat. Coop Loto on taas üks hea näide, kuidas hulk inimesi üheskoos panustades saavad muuta oma elu põnevamaks ja paljudel juhtudel ka õnnelikumaks läbi võitude.

Tänan, et olete kõige eestimaisemate kaupluste püsikliendid

Alo Ivask
Coop Eesti Keskühistu juhatuse esimees

Ostsin piima, võitsin teleka.

Kõlab jaburalt? Juba mitmekümnetele eestlastele on õnn just nii naeratanud. Oma igapäevased ostud tasub teha Coopi kauplustes, sest Coop Loto raames läheb iga kuu loosi palju auhindu.

Peaauhind Toyota RAV4 Hybrid

Tahad ka võitjate ringi astuda?

Coopi kliendikaardi omanikuna saad valida, kas koguda oma ostudelt loosipileteid või boonusraha. Vastava valiku saad teha Coopi veebilehel, e-posti teel aadressil klienditugi@coop.ee, helistades klienditoele nr 661 3014 või esitades sooviavalduse kaupluse kassas.

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

Coop Loto autovõitjad

Veebruar 2022 Ülle Laast Koerust

Märts 2022 Ursula Vahtra Tõrvast

Aprill 2022 Sven Salmiste Alliku külast

Mai 2022 Maarja Malva Vergist

Juuni 2022 Kelly Ojavee Kullamaalt

Juuli 2022 Merle Mihklepp Kuressaarest

Tasakaalukas Tanja

Kui Tanja Mihhailova-Saar 2001. aastal bändiga Nightlight Duo lavalaudadele ilmus, ei teadnud veel keegi, et ta tuli selleks, et jääda. „Minu tee publiku südameni oli suhteliselt käänuline," ütleb ta.

TEKST: **Teele Teder** MEIK: **Kaia Triisa** FOTOD: **Kristiin Kõosalu**

Kuigi Tanja välimus seda kuskilt otsast ei reeda, siis nüüdseks on ta lavalaudadel olnud 21 aastat. „Üks päev just teiste omavanuste lauljatega arutasime, et meil on juba uus põlvkond esinejaid. Me pole enam need kõige nooremad, me oleme keskmised. See on imelik teadmine." Pikk lavakogemus on üht-teist muutnud ka. Näiteks ei rapsi ta enam niisama tühja, vaid proovib teadlikult oma energiat jagada. „Tean, et hetked, mis on mõeldud pausideks, tulebki puhkamiseks ära kasutada. Ka laval oskan hoida tagasi ja anda endast vajalikul hetkel kõik. Tänaseks tean, et ei saa olla kogu aeg n-ö gaas põhjas."

Pole enam 25-aastane

Järgmisel aastal saab Tanja 40-aastaseks. Peale vaadates ei oskaks seda küll üldse arvata. Seda juhtub tihti, et pigem arvatakse, et ta on 25-aastane. Näiteks ükskord Kreekas ühes kosmeetikapoes kliendikaarti vormistades ja oma sünniaastat öeldes ei suutnud teenindaja uskuda, et Tanja polegi 24. „See oli päris tore kompliment." Tanja arvates võib see tulla ka sellest, et vabal ajal meeldib talle kanda lõhkiseid teksaseid, T-särke ja krunni. „See on justkui tasakaal minu riietumises. Laval olen ju alati meigi ja soenguga ning seljas on pigem midagi viisakat."

Üldiselt mõtleb Tanja, et vanusel ei ole mingit tähtsust. „40 ei hirmuta mind kuidagi, aga olen pannud tähele, et kui laval üle tunni aja kontsadel hüppan ja tantsin, siis maha tulles jalad valutavad. Alguses ei saanud aru, et mis värk on. Mõtlesin, et kas sõin vähe või magasin halvasti, aga siis mõistsin, et ma pole ju enam mingi 25-aastane."

Kõike ei saa kohe ära kulutada

Aga aega tagasi keerata ta ka ei sooviks. „Kindlasti ma ei tahaks olla enam 21-aastane. Mulle hakkas elu väga meeldima, kui sain umbes 27–28. Selleks ajaks läbisin oma kadalipu artistina. Pidin ennast palju tõestama ja minu teekond oli suhteliselt raske. Muidugi, eks alati oleneb, kellega ennast võrrelda, ja kindlasti on neid, kes proovisid palju, aga ei pääsenudki löögile." Tanja ütleb, et selleks ajaks ta juba teadis, kes ta on ja mida ta väärt on, ning õppis ütlema vajalikes kohtades ei. „See

oli iga, kus sain aru, kes ma olen ja mida ma teha oskan ning mida mitte. Leidsin oma koha, sain oma kodu enam-vähem paika, tekkis mingi arusaam asjadest ja finantsiline stabiilsus." Seda viimast peab Tanja eriti oluliseks ja tal on kahju, et sellist asja koolides ei õpetata. „Õnneks on finantseerimisest praegu palju juttu ja info on selle kohta kättesaadav, kuid sel ajal, kui mina noor olin, see nii polnud. Ma sain alles 25-aastaselt aru, et nii ei saa elada, et kõik, mis teenid, kulutad kohe ära."

Kuigi elus on alati väljakutseid, ei vahetaks ta siiski oma elu varasema vastu. „Ma olen nüüd targem ja tean, et probleemidega peab tegelema. Muidugi on täiskasvanute väljakutsed ka midagi muud kui noore inimese mured, aga oskan ennast nüüd paremini analüüsida ja mis veelgi parem, ka natuke ette mõelda. Noorena elad ju ikka päev korraga, võisin magada kasvõi sõbranna juures diivanil, aga nüüd ikka juba tahaks oma nurgakest. Oskan ka juba aru saada, kes on need inimesed, kes tulevad ja lähevad, ja kes on need, kes jäävad. Neid viimaseid tuleb hoida."

Tasakaal kõiges

Tasakaal on Tanja jaoks hetkel üks olulisemaid märksõnu. Seda proovib ta saavutada kõiges. Nii riietuses, energia jaotamises kui ka kõiges muus. Isegi elukohtadega. Tanjal ja ta abikaasal Mikk Saarel on lisaks Tallinna kodule ka Hiiumaal krunt. Hetkel pole selle krundi peal veel midagi, sest maja ehitamine pole praeguste hindade juures mõistlik, kuid sel sügisel plaanib Tanja sinna kasvuhoone osta. „Olen terve elu olnud korteriinimene ja ma pole kunagi midagi kasvatanud. Ka lilled on minu juures oma kurva lõpu leidnud, kuid nüüd on see asi mind huvitama hakanud ja praegused taimed peavad kenasti vastu," ütleb Tanja. Praegu ongi Tanja hobiks aiandusvideote vaatamine ja rohenäppude ajakirjade lugemine. „Mul on Pinterestis ka aiandusteemaline *board* (tahvel – toim) loodud. Seal on isegi kirjas, et mitu seemet ühe inimese kohta midagi külvata, et täpselt jaguks." Kasvuhoone tuleb musta raamiga ja kogu selle koosluse kohta, mis krundil valitseb, kasutab ta sõna askeetlik. „Kasvuhoone oleks ainuke asi, mis meil krundi peal hetkel oleks. Tahan, et see oleks pisut suurem, et seal saaks ka sees istuda, sest meil ju pole krundi peal midagi muud. Kui näiteks vihma sadama hakkab, siis saame telgist kasvuhoonesse minna." Tanjal on muidugi juba kirjas ka parimad tomatisordid, mida istutada. Lisaks tahab ta kindlasti kevadel maha panna ka kurki ja paprikat ning juba on tal teada ka see, kuidas komposti tehakse. „Kui vaid Nightlight Duo aegne Tanja seda pealt kuuleks. Ta naeraks ribadeks ennast. Mis muld ja aed?!"

Tanja ja Peipsiäärе

Oma lapsepõlves sattus Tanja tihti just Peipsiäärele ja sealt on pärit ka tema mõnusamad suvemälestused. „Paljud laagrid toimusid just seal, näiteks inglise keele laager, samuti olid vanemate tööpoolsed suvepäevad seal. Suitsukala oli see, mis mulle seal kõige suurema maitseelamuse andis, sest seda meil kodus Kohtla-Järvel tavaliselt polnud." Teine asi, mis praegugi Peipsit meenutab, on Peipsi kandi sibul. Kõik retseptid hakkavad Tanjal küüslaugu ja sibulaga ning eriti mõnusaks ampsuks peab ta juustukuubikut sibulaga. „Õlle kõrvale on see väga maitsev!"

Peipsis õppis Tanja ka ujuma ja seda üsnagi ekstreemsel moel. „Isa viskas mu üle parda ja ütles, et hakka ujuma. Loomulikult oli see madalas vees ja ohutus keskkonnas. Mul ei jäänudki muud üle, kui ujuma õppida."

Natuke linnas ja natuke maal

Miku ja Tanja poeg, 4-aastane Teodor on täielik looduslaps. „Talle väga meeldib metsas käia. Mikk õpetab teda puid tundma." Samuti tunneb ta juba linde nii välimuse kui ka laulu järgi ära. „Viimane kord, kui tulime Hiiumaalt perega tagasi, teatas Teodor, et tahab tagasi maale. Ta tahab ikka väga metsa ja merd." Ka Mikk on valmis maale kolima, aga Tanjale meeldib ennast jagada linna ja maa vahel. „Natuke linnas ja natuke maal, nii on hetkel minu jaoks parim. Suvel mulle meeldib väga Hiiumaal olla, aga ma ei kujuta veel sealset elu ette, kui on talv ja pime. Samuti ei tahaks ma loobuda võimalusest saata Teodor trennidesse. Võib-olla sellel kõigel on oma võlu, aga ma lihtsalt veel ei tea seda."

Ehmatus kalorimaailmas

Lisaks aiandusteemale on Tanjat veel üks valdkond huvitama hakanud ja see on toitumine. „Olen terve elu saanud hakkama nii, et mind pole väga huvitanud see energiahulk, mida sisse söön ja mida ära kulutan, kuid nüüd esimest korda elus olen hakanud uurima toitumise kohta." Tanja pole kunagi pidanud ühtegi dieeti, vaid ühe korra tegi ta nii, et kuu aega ei tarbinud lisatud suhkruid. „See ei olnud väga keeruline." Tavaliselt võttis Tanja kohtumistel ikka ühe *latte*, kuid nüüd pigem mitte. „Nüüd võtan klaasi vett, sest *latte*'s on 190 kilokalorit. Varem jõingi kolm *latte*'t päevas ja ütlen ausalt, minu jaoks pole vahet, kas joon klaasikese vett või kohvi, kui olen kodus juba hommikukohvi joonud." Suurim ehmatus kalorimaailmas oli aga Tanja lemmikmagustoit – vanakooli pähklid kondenspiimaga, mille üks pakk sisaldab 1500 kilokalorit. „See on minu päevane kaloraaž ühes pakis." Aga ka see ei tähenda Tanja jaoks, et nüüd on tegemist keelatud toiduga. „Nüüd ma lihtsalt tean, et ei söö pakki korraga ära, nagu tavaliselt tegin, vaid võtan ühe pähklikoogi päevas.

See on 200 kilokalorit. Kui jätan ühe *latte* joomata, võin seda ju vabalt teha.“ Kui aga ainult numbrite keeles mõelda, siis eelistaks Tanja muidugi hoopis valget veini, sest selle pokaal sisaldab vaid 120 kilokalorit. „Kui täna vaatan pisut rohkem numbreid, siis reisil olles ma seda kindlasti ei tee. Kui on puhkus, siis on ikka puhkus igas mõttes. Itaalias tulebki süüa pitsasid ja pastasid ja veinitada,“ ütleb ta.

Itaalia on üks Tanja lemmiksihtkohti. Kuus aastat tagasi olid seal tema ja Miku pulmad ning selle aasta alguses õnnestus tal käia seal ka gurmeereisil seoses „Joel Ostrati suure maitseränna-ku“ saatega. „Rääkisin kuus aastat iga kord, kui Itaalias käisime, et tahaksin hakata õppima itaalia keelt, ja nüüd mõtlesin, et miks ma kogu aeg sellest räägin, aga selles suunas midagi ette ei võta.“ Intervjuu päeval täitubki Tanjal täpselt sajas päev, kus ta on iga päev ühe mobiilirakenduse abil itaalia keelt õppinud. „Itaalia keele kõla on lihtsalt imeline!“ Tihti kuulab ka Teodor ema õpinguid pealt ja tema lemmiksõna on hetkel *la farfalla* (liblikas – toim).

Teodor on Tanja sõnul väga hea laps. Näiteks oskab ta jonnihoogu ära tunda ja sellest ise ka vabaneda. „Kui ta on väsinud, siis mõnikord tal tuleb jonnituju peale. Kui küsin, et mis juhtus, siis ta ütleb, et „oota, mul tuli jonnihoog peale ja pean selle välja nutma“. Kui küsin, et kas tahad, et ootan sinu juures või lähen eemale, siis ta tavaliselt ütleb, et võin temaga koos olla. Kui küsin, et kas tahad, et kallistan sind, siis ta ütleb, et „nüüd jah võiks“.“ Asi, milles Tanja alles õpib tasakaalu leidmist, on Mikuga kahekesi olemine. „Me ei ole ülemäära tõesti kuskil kahekesti käinud, sest kui käime esinemas, siis ju viime Teodori ikka ema juurde hoida ja mul on imelik viia ta ära ka siis, kui mul on tegelikult vaba aeg.“ Aga algus on juba tehtud. „Käisime hiljuti Palmse mõisas kahekesi. Sain aru, kui vajalik see meie jaoks oli. Arenguruumi veel on.“

Läbimõeldud otsused ja arukas planeerimine **aitavad kulusid kokku hoida**

Rahaline tagavara annab meile kindlustunde tuleviku ees ja aitab rasketel aegadel hakkama saada. Seejuures on ühtemoodi oluline nii säästuharjumuse tekitamine ja järjepidevuse hoidmine kui ka säästudega tark ümberkäimine.

Selleks et säästa, pead esmalt saama detailse ülevaate, millele sinu raha kulub. Alusta sellest, et pane ühe kuu jooksul kirja kõik oma igapäevased kulutused: iga poe- ja kohvikukülatus, kõik bussipiletid ja taksosõidud, kingitus sõbrale, ostud riidepoes. Seeläbi saad ülevaate, kuhu su raha tegelikult kulub, ja see on aluseks otsimaks kohti, kust saab säästa.

Statistikaameti andmetel moodustavad leibkonna kulutustest enamasti kõige suurema osa kulud toidule ja mittealkohoolsetele jookidele. Üks on valikute tegemine toidukorvi siseselt, kuid kindel on, et kulusid aitab kokku hoida kodupoe kliendikaardi kasutamine. Coopi kliendina on kõige otstarbekam kasutada Coop Panga pangakaarti, kuna sellega saab parimad hinnad kõigist Coopi 330 kauplusest ja hoiab kokku ka pangakuludelt. Üle 55-aastastele pakub Coop Pank tasuta nii makseid kui ka pangakaarti.

Lisaks aitab Coop Panga pangakaart hoida kokku ka sularaha sisse- ja väljamaksmisega seotud teenustasudelt. Nimelt saab Coop Panga pangakaardiga tasuta sularaha välja võtta ja arvele maksta kõigis Coopi kaupluste kassades ning lisaks saab sularaha tasuta välja võtta ka kõigi teiste pankade pangaautomaatides üle Eesti ja üle Euroopa, olenemata sellest, millise firma logo pangaautomaadil on.

Kui jooksvad kulud on kontrolli all, tasub üle vaadata ja kirja panna ka kõik vältimatud eluasemega seotud püsikulud: kodulaenu- ja liisingumaksed, energiaarved, sidekulud, kindlustustasud. Kulusid kaardistades tasub vähemalt korra aastas süübida ka nende lepingute sisusse. Veendu, kas kasutad kõiki telekapaketis tellitud kanaleid või aitaks nende vähendamine kulusid kärpida. Kas teadsid, et pikema perioodiga kindlustuspoliisid on sageli odavamad kui lühemad? Näiteks Coop Pank pakub oma arvelduspaketi klientidele soodsat püsimaksega reisikindlustust terveks aastaks. Lisaks on Coop Pangas automaatselt kindlustatud kõik eraisikute deebet- ja krediitkaartidega ostetud kestvuskaubad, mille hind jääb vahemikku 100–2500 eurot (elektroonika puhul on ostukindlustuse maksimaalne määr 500 eurot).

Nii kulude kui ka eelarve jälgimiseks võib kasutada näiteks tasuta mobiilirakendusi, Excelit või miks mitte ka paberit ja pastakat. Kõiki kulusid kirja pannes ja igakuist eelarvet koostades võid kindel olla, et leiad kokkuhoiukohad, millele sa siiani mõelnudki polnud.

Säästupuhvri hoidmise ja suurendamise juures on sama oluline jälgida ka seda, kas maksad oma olemasoleva raha hoidmise eest tasusid või teenid selle pealt kasu. Näiteks Coop Pank maksab oma Rändrahnu arvelduspaketi kasutajatele iga kuu kontol seisva summa pealt intressi, mis on 1 protsent aastas ja mille arvestus toimub päevajäägi alusel. See tähendab, et kui keskmiselt seisab aasta ringi arvelduskontol ligi 5000 eurot, maksab Coop Pank sulle selle eest aasta jooksul kokku ligi 50 eurot. Selle suur eelis on see, et kontol seisev raha on selle omanikule alati kättesaadav ja kasutatav.

Lisaks tõstis Coop Pank hiljuti ka oma tähtajaliste hoiuste intressimäärasid, mis pikemate hoiuseperioodide puhul ulatuvad nüüd kuni 2 protsendini. „Tähtajaline hoius sobib inimesele, kes soovib ilma liigseid riske võtmata panna oma säästud lisa teenima," ütles Coop Panga igapäevapanganduse juht Teet Kerem.

Ta lisas, et tähtajaline hoius on kõige turvalisem raha kasvatamise võimalus, sest riiklik Tagatisfond tagab hoiused koos teenitud intressiga kuni 100 000 euro ulatuses ühe hoiustaja kohta ühes krediidiasutuses.

Rahatarkuse meelespea

1. Koosta ülevaade tuludest ja kuludest.
2. Otsi kokkuhoiukohti igapäevastelt kuludelt.
3. Otsi kokkuhoiukohti vältimatutelt püsikuludelt ja muudelt mugavusteenustelt.
4. Kontrolli üle oma vara-, reisi- ja muud kindlustuslepingud.
5. Hoia ja hoiusta oma sääste targalt.

Viljandis avati Coopi 15. Maksimarket

1. septembril avas Coop Viljandi Männimäe Maksimarketi, mis on Coopi ridades juba 15. hüpermarket. 2166 ruutmeetril on lisaks suurele kaubavalikule võimalik osta kaupluses küpsetatud pagaritooteid, värskendada end kohapeal pressitud apelsinimahla või kohviga ning tasuda kõikide ostude eest mugavalt Nutikassas. Uue kaupluse avamisega lõi ühistu piirkonda 50 uut töökohta. Tere tulemast külastama meie kõige uuemat kauplust ja kõrget lendu Männimäe Maksimarketile!

Foto: Coop Eesti

Vändra Coop Konsum **uues kuues**

Juuli keskel avas uksed Vändra Coop Konsum, mis sai põhjaliku uuenduskuuri nii seest kui ka väljast. Varem samas majas tegutsenud kaks kauplust ühendati, kasutusele võeti Nutikassa lahendused ja lisaks suurendati oluliselt tööstuskaupade osakaalu riietest kuni suuremate kodumasinateni. Samas hoones valmivad peagi ka Coop Vändra ühistu kontoriruumid.

Foto: Coop Eesti

Kaks Coopi ühistut **ühinesid**

Jõgeva Majandusühistu ja Põltsamaa Majandusühistu sõlmisid ühinemislepingu, mille tulemusena läks Coop Põltsamaa Coop Jõgeva koosseisu, sh kuus kauplust 50 töötajaga. Kahe ühistu ühinemine võimaldab Põltsamaa ühistu koosseisu kuulunud väiksematel kauplustel vähemalt lähiaastatel avatuks jääda. Seega kuulub edaspidi Coop Eesti koosseisu 19 ühistu asemel 18 piirkondlikku ühistut.

Foto: Coop Eesti

Uus Kummeli kauplus Saaremaal

Vahetult jaanipäeva eel avas uksed kaasaegne Kummeli Konsum Saaremaal. Energiavarustuse eest hoolitseb kauplus ise – katusele paigaldati päikesepaneelid ning kütteks ja tarbevee soojendamiseks kogutakse kaupluse seadmete jääksoojust.

Kaupluse esisel parkimisplatsil on klientide sõidukitele joonitud 66 parkimiskohta, mugavamaks ostlemiseks saavad kliendid valida nii puldiga kui ka puldita Nutikassa või teha ostud harjumuspäraselt klienditeenindaja abiga. Elanike rõõmuks hakkavad kaupluse ruumides tööle apteek, lillepood ja taimeaed, taaraautomaat ning Omniva pakiautomaat. Kauplusest saab osta kohapeal valminud värskeid saiakesi ja juurde auravat kohvi. Kummeli Konsumi avamisega loob Saaremaa Tarbijate Ühistu kogukonda juurde üle kahekümne töökoha.

eCoop lõpetas teenindamise

Tallinnas, Harjumaal ja Pärnus

Alates 1. augustist lõpetas Coopi e-pood teenuse pakkumise Tallinnas, Harjumaal ja Pärnus, teenus jäi avatuks nii Saaremaal, Hiiumaal, Jõgeval kui ka Haapsalu, Kilingi-Nõmme ja Vändra piirkonnas. Ühtlasi sulges Coop e-poe komplekteerimiskeskuse Tallinna külje all Laagris ning jätkab teiste piirkondade teenindamist kohalikest kauplustest.

Coop Eesti Keskühistu juhatuse esimehe Alo Ivaski sõnul on Coop kogukondlik organisatsioon ja sellest tulenevalt on ühistute eesmärk pakkuda kogukonnale olulisi teenuseid eelkõige oma tegutsemispiirkonnas. „Meie jaoks on e-pood tavakaupluse lisateenus, mida oleme Tallinnas ja Harjumaal keskselt arendanud selleks, et meie piirkondlikud ühistud üle Eesti saaksid soovi korral hakata nende teadmise põhjal e-poe teenust pakkuma oma piirkonna inimestele," lisas Ivask.

Peipsiveere – traditsioonide ja kultuuride ühendaja

Peipsi ääres saavad kokku ... väga paljud asjad! Näiteks kultuurid, traditsioonid, huvitavad inimesed, kaunid loodusvaated, maitseelamused ja meeldivad tegevused nii kohalikele kui ka turistidele. Seetõttu saab ka soovitus „kingi endale ja teistele asjade asemel elamusi“ Peipsimaal kuhjaga täidetud. Seda sõltumata aastaajast.

TEKST: **Uku Adrian Ilves**
FOTOD: **Shutterstock**

Peipsimaa süda on mõistagi Peipsi järv, mis on pindalalt Eestis suurim ja Euroopas suuruselt neljas. Peipsisse toovad vett umbes 240 jõge ja oja, ent välja voolab ainult Narva jõgi, mis kannab aastas Soome lahte peaaegu poole kogu järve veemahust. Peipsi veteväli ja elupaikade mitmekesisus paneb aluse siinsele elurikkusele. Põhja-Euroopa ühe kalarikkama järvena võib seal kohata ligi 40 kala- ja sõõrsuuliiki, samuti mitut liiki kahepaikseid. 652 ruutkilomeetril laiuva valla väärtusteks on puhas loodus, kultuuripärand ja rahvuslikud traditsioonid, kohalik toit ning ehedad ja naturaalsed tooted.

Peipsi 30 kilomeetri pikkune liivarand, matkarajad, tuletornid, sood, uhked lossid ja mõisad, vanausuliste kultuur, laulvad liivad, kalurikülad ning palju muud garanteerivad, et Peipsimaal veedetud aeg kindlasti luhta ei lähe.

Mitmekesisemat paika kui pisikesed külad Peipsi kaldal Sibulatee ääres Eestis naljalt ei leia. Suve teisest poolest võib mööda Peipsiveert sõites näha peaaegu iga maja ees kuivamas sibulaid, millest mõned juba patsidesse punutud. Sibulateel kohtuvad baltisaksa mõisakultuur, vene vanausuliste kultuur ja eesti talupojakultuur.

Omapärane ja ainulaadne Emajõe suudmes asuv Praaga kaluriküla on unikaalne ümbritsevate soode ja vaiadele ehitatud majade poolest. Hooned on ehitatud praktiliselt otse jõe äärde ja õued on üleujutusperioodidel vee all. Ligipääs Praaga külla on võimalik vaid veeteid pidi. Vanausuliste küla Nina sai oma nime järve ulatuvast ninakujulisest kaldajoonest, mille üheks vaatamisväärsuseks on järve suubuv Kalevipoja sillaks kutsutav kiviseljak.

Peipsiääre vallas asub Baltikumis ainulaadne nartsissi looduslik kasvuala. Sookaldusel asuv nartsissiväli on haruldus, mis on võetud looduskaitse alla.

Läheks õige Peipsimaale matkama?

Peipsi kalda äärsed rikkalikud matkarajad pakuvad erinevaid tegevusi. Kõige mugavam on kohale tulla oma transpordiga, et piirkonnas oma soovi järgi ringi sõita saaks. Üheks võimaluseks on alustada Sibulatee küladest või romantilistest jalutuskäikudest parkides – Alatskivi lossipark või Luunja mõisa park on vaid ühed paljudest võimalustest. 1885.

aastal valminud Alatskivi loss on rajatud Šotimaal asuva Balmorali lossi eeskujul. Sellel on aegade jooksul olnud erinevaid funktsioone, kuid juba üle kümne aasta on restaureeritud loss avatud kõigile külalistele. Lossis saab tutvuda nii lossi enda kui ka terve mõisa ajalooga, osaleda keraamikatubades, külastada muuseumi, lasta heal maitsta restoranis ja nautida erilist majutusvõimalust kaheksale külalisele neljas sviidis.

Peipsimaa südames asuv Peipsimaa Külastuskeskus kui pärandkultuuri värav Peipsimaale annab samuti olulise panuse Peipsimaa võimalikult sisukaks avastamiseks. Keskus pakub võimalusi käsitööks ja koolitusteks, tutvustab vanausuliste trükikunsti, tegevusi lastele, kehakinnitust, sigurimuuseumi ja muudki.

Matkasõprade päralt on erineva pikkusega looduskaunid paigad. Olgu selleks Emajõe õpperada või hoopis Padakõrve, Meenikunno matkarada, Peipsiveere looduskaitseala, Järvselja ürgmetsa kaitseala, Peipsiveere looduskaitseala, Tammeluha, Selisoo, Kotka või Poruni matkarajad.

Peipsi ääres matkates saavad paljud inimesed teada, kes on mudakonn ja miks see liik nii eriline on. Mudakonni võid leida rohkem näiteks Piirissaarel – veel üks hea põhjus sellele erilisele saarele minna!

Miks mitte võtta ette autoga ringreis Peipsi järve äärsetes vanausuliste külades? Peipsiäärsed külad muudab unikaalseks sealne teede- ja ehituskorraldus: külad on paigutunud järve äärt pidi jooksva üheainsa peatee äärde, moodustades kilomeetritepikkuseid asulaid. Teekonnal kohtab vaatamisväärsuseid, nagu erinevad vanausuliste palvemajad, Kolkja vanausuliste muuseum, Peipsimaa Külastuskeskus ja Varnja Samovarimaja.

Peipsimaa pakub igat laadi aktiivset puhkust värskes õhus viibijaile. Nii parve- ja uisumatku, kelgukoertega seiklemist kui ka mootorpaadisõitu – Peipsi takso ehk karakatitsa sõit on ainulaadne elamus Peipsi ääres. Tõukekelgusõidud tänavkülades ja kalapüük jääaugust on traditsioonilised talvised elamused.

Teoreetilise ja praktilise suunitlusega muuseumid

Peipsiääre valla erinevad muuseumid heidavad pilgu ajalukku, kuid pakuvad võimalusi ka erinevate õpitubade (näiteks ikoonimaalimine, ivan-tšai valmistamine, keedusuhkru valmistamine, sibulapatsi õpituba, kirikuslaavi lugemine) läbiviimiseks. Mälestuseks saab soetada Peipsi kultuuri ja loodusega seotud suveniire.

Liivi Muuseumis saab vaadata kirjaniku Juhan ja Jakob Liivi kodutalu, samuti püsinäitusi. Kolkja vanausuliste muuseumis on võimalik tutvuda vanausuliste traditsioonidega läbi ajaloo ning heita pilk nende igapäevaellu, sh traditsioonilistele tarbeesemetele, riietele ja käsitööle.

Eesti Teatri- ja Muusikamuuseumiga koostöös valminus Eduard Tubina muuseum annab ülevaate Eesti ühe kuulsaima helilooja elust ja loomingust. Samovarimajas saab teadmisi samovaride ajaloost ning maja tuuri juurde kuulub ka tassike põdrakanepiteed ivan-tšaid. Miks ja kuidas Peipsi ääres teed juuakse, saab kuulda kohapeal. Gruppidel on võimalik osaleda erinevates õpitubades.

Kalevipoja muuseum esindab ühte Lõuna-Eesti 21 avastamist väärt paigast, mis on tähistatud National Geographicu kollase aknaga. Muuseum sai oma nime Eesti eepose „Kalevipoeg“ järgi, sest Kääpa jões asub Kalevipoja mõõk, selle ümbruses puhkepaigad, kivid, allikad, sood, künnivaod jne. Muuseumis saab ülevaate Eesti eeposest.

Ehedad Peipsimaa maitsed!

Peipsi piirkond on nagu külluslik sahver, kuhu tullakse üle Eesti kuulsaid toidukaupu ostma. Peipsi-äärsed külad on tuntud ja tunnustatud kalapüügi ja sibulakasvatuse poolest.

Peipsi kurk, sibul, siig, ahven, rääbis, seened, hirveliha, pirukad ja jõhvikad on vaid mõned üksikud näited populaarsetest ja armastatud Peipsi toitudest. Samuti samovaritee, mille magusaks muutmiseks kasutatakse keedusuhkrut.

Peipsimaal kohtuvad kolm kultuuri ja kolm kööki: eestlaste, vene vanausuliste ja setode traditsioonid, millest on kujunenud piirkondlik toidukultuur, kus ühelt ja teiselt laenatud söögid on hakanud oma elu elama, olles mitte enam kitsa piirkonna tunnuseks. Peipsi-äärsetes piirkondades hakkas sibulakasvatus aktiivsemalt arenema juba 19. sajandi keskel ja hiilgeaegadel kasvatati seda kuni 180 hektaril. Kuulus Peipsi sibul võtab silmist vee, kuid püsib ideaalselt noa all.

Ajalooliselt olid Peipsi toidud valmistatud hooajalisest toorainest ning pidid vanausuliste ja õigeusuliste setode puhul vastama ka kirikuaasta seadustele.

Allikad: visitpeipsi.com, puhkaeestis.ee, peipsimaamuuseum.ee

Retseptid

Sügisene sibulapirukas

Sibulapirukas on Peipsi kandis üks levinumaid pirukaid. See valmib lihtsalt ja kiirelt ning seda süüakse saia asemel, näiteks supi juurde. Varasügisel, kui sibulat on ülikülluses, on selline pirukas lausa kohustuslik.

Vaja läheb

- 0,5 l piima
- 50 g pärmi
- 1 tl soola
- 150 g taimeõli
- 1 kg jahu
- 1 sl suhkrut (võib panna ka 2 sl)

Täidis

- 1 kg mugulsibulat
- jahvatatud musta pipart
- Koorevõid

Valmistamine

Lahustage pärm soojas piimas. Jätke 15 minutiks seisma. Seejärel lisage õli, suhkur, sool, jahu. Segage ühtlaseks tainaks ja laske 40–60 minutit kerkida. Samal ajal valmistage täidis.

Selleks koorige sibulad, lõigake väikesteks tükkideks ja praadige kergelt võis (nii, et sibul muutuks klaasjaks, kuid mitte krõbedaks). Maitsestage pipraga.

Kui tainas on kerkinud, sõtkuge see korra läbi. Siis rullige tainas 1,5–2 cm paksuselt lahti. Tõstke poolele tainale täidis, katke teise poolega ja „näpistage“ taignaservad kinni. Pange eelsoojendatud ahju ja küpsetage 200 kraadi juures 20–30 minutit.

Vees praetud kala

Vees praetud kala on roog, mida võib nimetada „kalaks vanausuliste moodi“, sest see on Peipsi ääres kõige levinum kalavalmistamise viis ja ilmselt üldse kõige populaarsem toit. Seda retsepti teatakse igas kodus.

Vaja läheb

- Kala (kõige paremini sobib koha, latikas või ahven, kuid tegelikult võib kasutada kõiki Peipsi järves leiduvaid kalu)
- Mugulsibulat vastavalt maitsele
- Taimeõli
- Nisujahu (ei ole kohustuslik)
- Maitserohelist
- Soola
- Paar tera musta pipart
- Loorberilehte

Valmistamine

Kõigepealt rookige ja puhastage kala. Riputage peale soola. Seejärel koorige sibul, lõigake suurteks tükkideks ning praadige õlis, kuni see muutub kuldpruuniks ja krõbedaks.

Kastke kala soovi korral jahusse. Asetage kala pannile sibula juurde. Praadige mõni minut. Nüüd valage kalale vesi peale. Vesi peab kala peaaegu tervenisti katma.

Lisage pannile paar tera musta pipart, loorberit ja maitserohelist. Hautage 20–30 minutit, kuni kala on valmis. Lõpuks võib kalale peale valada rõõska või hapukoort. Kõrvale sobib hästi keedetud kartul.

Kohalikud Coopi ühistud

Peipsiäärses piirkonnas tegutsevad peamiselt kaks Coopi ühistut kaheksateistkümnest, nendeks on Jõgeva Majandusühistu ja Tartu Tarbijate Kooperatiiv. Nende kaupluste ustel, mida kahel ühistul kokku on 49, võib kohata ka nimesid Coop Jõgeva ja Coop Tartu, sest viimased seitse aastat on meie piirkondlikud ühistud kasutanud kaubamärki Coop, mis tuleb ingliskeelsest väljendist *cooperative* ehk tõlgituna ühistu.

Coopi nime kasutavad kohalikud ühistud üle maailma, kuid oluline on märkida, et kõik Coopi kauplused kuuluvad alati kohalikele piirkondlikele ühistutele ehk Coopi kauplus on alati kohalik. Sageli on meie ühistud suurimad tööandjad oma piirkonnas ning aktiivselt tehakse koostööd ka kohalike väiketootjatega, mis omakorda võimaldab piirkonnas töökohti veelgi juurde luua ja hoida. Ka ühistu teenitud kasum suunatakse alati piirkonda tagasi, renoveerides vanu või ehitades uusi kauplusi ja toetades kogukonna jaoks olulisi spordi- või kultuurisündmusi, nii ka Coop Jõgeva ning Coop Tartu puhul.

Coop Jõgeva tegutseb peamiselt Jõgevamaal ja Põltsamaal ning paneb alati võimalusel õla alla kohalikele üritustele. Jõulude ajal aitab ühistu Mustvee Kultuurikeskusel lastele jõulupakke jagada. Kultuuriüritustest on kindlasti tähelepanuväärseim sündmus Eesti naiste tantsupidu, kus kohalikele tantsijatele tuldi appi vajaliku riietuse soetamisel. Kultuuripisikut aitab Coop Jõgeva sütitada ka juba väiksemates, toetades Jõgeva kooliteatri Liblikapüüdja korraldatud teatriõhtuid, Betty Alveri luulepäevi, kooliteatrite üleriigilisi suvekoole ja palju muid noortele suunatud üritusi piirkonnas.

Coop Tartu toetab samuti aktiivselt paljusid üritusi, mis nende kaupluste piirkonnas toimuvad ja kohalikku elu läbi aastate rikastavad. Lisaks paljudele teistele sündmustele Tartu maakonnas on ühistu pannud õla alla ka Peipsiäärsetele ettevõtmistele spordist kultuurini. Üks tähelepanuväärne sündmus on kahtlemata rannakäsipalli Eesti meistrivõistlused, mille üks etappidest toimub Alatskivil. Viiest väljakust üks kannab koguni Coop Tartu nime ning on hinnatud koostööpartner just seepärast, et on olnud läbi aastate püsiv ja kindel spordivõistluse toetaja. Kohaliku keelemurraku elushoidmiseks on meie Tartu ühistu toetanud viimastel aastatel Kodavere keele- ja filmilaagrit ning keele- ja teatrilaagrit, mille käigus õpetatakse kohalikele ja piirkonnas elavatele noortele Kodavere murrakut. Liivi Muuseumi, Kodavere Pärimuskeskuse ning Peipsiääre vallavalitsuse koostöös toimunud laagreid „Kinu piäb suama!“ ja „Tulga püüne piäle!“ toetab Coop Tartu nii puuviljade kui ka auhindadega.

Kooliteatrite 27. suvekool Peipsi ääres Rannal Foto: Einar Susi

Rannakäsipalli Eesti meistrivõistlused Alatskivil Foto: Helin Potter

Keele- ja filmilaagri „Kinu piäb suama!“ filmivõtted Alatskivi Coop Konsumi ees Foto: Reet Kruup

Coop on teistmoodi. Kohe päris mitmes mõttes.

Oled sa Vatlas või Viljandis, Kallastel või Kuressaares, üks on kindel – Coopi poed ja teenused on lähedal. Ja kui teistel poodidel on kusagil suure maja kõrgel korrusel tähtis omanik, siis Coopil on väga palju omanikke üle Eesti – kõik täiesti tavalised Eesti inimesed. Seetõttu jääb teenitud tulu kogukonda, et seda kasutada kohaliku elu parendamiseks ja toetamiseks.

Teistmoodi on ka see, et Coop eelistab alati kohalikke väiketootjaid ning kutsub neid oma kaupa Coopi poodides müüma. Koostöö kohalike tootjatega on meie jaoks oluline, sest see aitab piirkonnas hoida töökohti ja pakkuda klientidele kõige värskemat toitu. Samuti on ka keskkonnajälg sedasi võimalikult väike.

Coopis käivad teistmoodi inimesed. Sellised nutikad, kes teavad, et Coopi kaubavalik on alati värske ning hästi tasakaalus.

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

coop

coop.ee

Erilise fluidumiga koht, kuhu juured alla kasvatada

Turgi talu on ühe toreda eesti pere maakodu Peipsi ääres, kuid üha enam liiguvad teed ja mõtted selles suunas, et sinna elama jääda. Veinika ja Ergo-Hart Västrik tulid siia 2014. aasta jaanipäeval, kui selle talu ostsid. Peres on kolm last ja üks lapselapski: Laane Reti (27), Priidik Meelo (20) ja Iiris Helin (16) ning 7-kuune tütrepoeg Paul.

TEKST: **Irmeli Karja** FOTOD: **Argo Ingver**

Veinika: „Tartus asub linnakodu, millest me pole veel loobunud, sest Priidik õpib ülikoolis teisel kursusel ja Iiris alustab gümnaasiumiõpet. Nii pendeldame kahe kodu vahel, kuid üha rohkem seovad tegevused just maakodu külge. Ergo on olnud aastaid Tartu Ülikoolis folkloristika õppejõud. Alates sellest sügisest loobus ta oma loengutest, et panustada rohkem aega Turgi talu ja Kodavere Pärimuskeskuse arendamisse, kus ta on üks eestvedajaid.“ Veinika enda põhitegevusala on kangakudumise koolituste korraldamine. Lisaks koob ta talvisel ajal tellimustöödena villaseid põrandavaipu.

See on see Õige!

Turgi talu asub Torila külas Peipsiääre vallas kohe Kallaste linna kõrval. Veinika: „Leidsime selle koha täiesti proosaliselt – kinnisvaraportaalist. Minu suur unistus oli soetada Tartust 30–50 kilomeetri kaugusel maakoht, kus on võimalik kohe sees elada, on piisavalt avarad ruumid kangastelgede ja tulevaste lastelaste jaoks, suured põlispuud ja õunapuuaed, natuke metsa, saun ja tiik ning kõik see asub kergesti ligipääsetavas kohas. Turgi talus olid kõik need tingimused täidetud ja kui esimesel saabumisel majatrepil istudes õhtune õnnekägu kukkuma hakkas, oli otsus tehtud: see on see Õige!“

Juba aastaid oli Veinika Tartu linnas elades tundnud puudust aiast, kus perele puhast toitu kasvatada ja lapsi loodusele lähemale tuua. Nii Ergo kui ka Veinika olid lapsena veetnud kõik suved ja koolivaheajad maal, see tekitas nostalgilise soovi pakkuda midagi sarnast ka oma lastele ja lastelastele.

Turgi talu hoone on päris suur: ühes otsas elutoad ja köök, keskel suur maakivist rehehoone ja teises otsas kunagised hobusetallid. Valminud 1910. aastal. Palkidest ehitatud elumaja pool on 1970. aastatel tollase kombe kohaselt silikaattellistega vooderdatud ja ka aknad said siis ajastuomase kuju. Rehehoone, mida eelmised omanikud kasutasid puukuuri ja panipaigana, on nüüdseks kohandatud saaliks, kus peeti kaks suve tagasi vanema tütre pulmapidu. Kena ruum lõi tingimused sündmuste korraldamiseks ja teist suve järjest pakuvad nad nüüd korra nädalas neljapäeviti reherestoranis pidulikke neljakäigulisi õhtusööke – Sibulatee suvegurmeed.

Selle aasta kevadel lasid nad ehitada elumaja pööningukorrusele valge saali, kuhu mahuvad korraga kaheksa kangastelge, nii et Veinika saab seal korraldada kangakudumise koolitusi.

Õue peal on veel vanaaegne palkidest ehitatud ait, kus kahes kambris – kunagises riideaidas ja viljaaidas on nüüd suvised magamistoad. Lisaks väike saunamajake, kus hoitakse au sees „kausi ja kopsiku“ pesemismeetodit, nagu oli Ergo ja Veinika lapsepõlve saunades.

Südame ja hingega kujundatud

Veinika meenutab: „Kui siia saabusime, siis oleksime nagu reisinud ajas tagasi lapsepõlve, 1980ndatesse. Kolm aastat varem 97-aastaselt lahkunud pereemast olid jäänud just sellised mööbliesemed, lambid ja kardinad, nagu me oma vanaemade juurest neid mäletasime. See innustas veelgi ehedat hõngu juurde looma. Tõin kohale oma ema ja isa pulmadest saadik kapis seisnud roosidega serviisi ja hakkasime neid iga päev kasutama.“ Veinika kireks ongi koguda roosade roosidega nõukogudeaegseid lauanõusid. See sai alguse tema vanematele kingitud roosilisest pulmaserviisist aastast 1972. Ei olegi tähtis, millise kujuga need roosid on, peamine, et oleks roosad!

Taluperenaise teine kollektsioon on valgest linasest kangast tikandite ja pitsidega voodipesu. Veinika: „Mäletate neid tekikotte, millel oli pealmisel küljel ruudukujuline avaus ja selle äärtel tikandid? Või et padjapüürid seoti külgedelt valgete paeltega kinni? Kuna olen ise kangakuduja, tunnen ära, millised voodilinad on veel käsitsi kootud kangastest õmmeldud. Need on mu erilised lemmikud. Mitmed meie külalised on öelnud, et selliste linade vahel magad, nagu oleks tagasi vanaema juurde sattunud.“

Ruumidesse helguse ja uue hingamise toomiseks kogus Veinika teise ringi poodidest kokku kõikvõimalikke valgeid heegeldatud pitslinikuid, õmbles neid kokku suurteks laudlinadeks, voodikateteks ja kardinateks. Kuna linnakodu sisustuses puudusid igasugused romantilised detailid, siis maakodus keeras ta meelega vinti üle, nii et pitsi ja satsi ei saa seal kunagi olla liiga palju! Seda toetavad mõnes toas valgeks värvitud põrandad ja hallvalged vaibad, mis võimendavad akendest tulevat päikesevalgust. Isegi rehehoones on igapäevaselt pitsilised lipuketid laes, sest pärast pulmade pidamist tekkis tunne, et iga päev võiks olla pidupäev! Ligi 100 meetrit kaunist käsitööd ei saa ju olla ainult üheks õhtuks nautida!

Taaskasutus – igal juhul

Üks sisekujunduse põhimõtetest on siin peres kindlasti taaskasutus, sest maailmas on juba ammu rohkem asju, kui inimkond tegelikult vajab. Seepärast annavad nad südamerahus kasutatud asjadele uue võimaluse. Ka reherestorani

mööbel ja lauanõud on suures osas õnnelikult teisel ringil.

Siin eelistatakse naturaalseid ja hingavaid materjale. Laudpõrandad ja trepp on õlitatud või vahatatud, köögilaes on lubikrohv. Nii palju kui võimalik on säilitatud vana, näiteks kahes toas on seinas vanad tapeedid, pliidi laiendamisel otsiti olemasolevatega sarnaseid ahjupotte vanast Tartu potitehasest. Õnneks olid Turgi talu aidamaja palkseinad ja põrandad nii hästi säilinud, et nende puhul ei olnud vaja muud, kui need lapiga puhtaks pesta.

Õdusate ruumide loomine on perenaise üks tugevaid külgi. See ruum on naiselik, helge, õrn ja pehme, seal on palju tekstiile ning vaibad maas pehmeks ja soojaks astumiseks. Kui esimestel aastatel ta alles õppis seda talu tundma ja pere vajaduste järgi kohandama, siis üsna pea algas huviliste soovil kangakudumise koolituslaagrite korraldamine, mis vajas mitmeid muudatusi ruumide kasutamisel. Talu ostes vaatas ta, et oleks ruumi ühtede kangastelgede jaoks, ega tulnud selle pealegi, et neid on siin ühel päeval kaheksa või üheksa. Pere kaks magamistuba said täidetud kangastelgedega ja voodid kolitud aidakambritesse kudujatele suvisteks magamiskohtadeks.

Pärast pööningusaali valmimist muutusid kudumistoad uuesti magamistubadeks, kus oma perel lahedalt ruumi, kuid vajadusel saavad külalised nii suvel kui ka talvel pere külalislahkust nautida.

Koos luua, kasvada ja unistada

Veinika: „Rehehoone kasutuselevõttu ei osanud algselt uneski näha. Kõik sündis samm-sammult vastavalt vajadusele. Kangakudumise laagrite sünd pani meid astuma Sibulatee võrgustiku liikmeks. See andis võimaluse avada 2016. aastal Sibulatee puhvetite päeval üheks päevaks puhvet. Ilm tõotas tulla vihmane ja seetõttu tühjendasime rehehoone vanast kolast, tõime muldpõrandale linadega kaetud lauad ja tugitoolid. See omakorda inspireeris ühte noorpaari korraldama samas ruumis pulmapidu, mille järel korraldas ka meie vanim tütar aasta pärast enda pulmad just siinsamas. Tänu sellele sai rehehoone endale põranda, mis oli eelduseks, et avada seal aasta pärast reherestoran, kus Ergo pakub enda tehtud roogi.“

Kui rääkida sellest, mis on olnud keerukas siin kulgemise teel, siis kõige raskem on olnud jagada aega aiatööde ja tubaste tegevuste vahel. Selleks et võimaldada endale unistuste maakodu, pidi see koht hakkama ennast ise üleval pidama. Kahe inimese palgatööst linnas selleks kahjuks ei piisanud. Nii on võtnud kangakudumise kudumislaagrid, toitlustuse ja majutuse pakkumine ning pidev külaliste tingimuste parandamine kogu aja ja energia. Veinika ja Ergo teevad seda rõõmu ja kirega, avastades järjest uusi võimalusi ning ületades väljakutseid. Paraku on jäänud selle kõrval perele puhta toidu kasvatamine soiku ja nad kasutavad teiste talunike toodangut. Veinika unistab aednikust, kes aitaks vanaemadeaegsetel lilledel lopsakalt särada.

Säravad ka Veinika ja Ergo. Kangakudumise koolitusi juhendades särab Veinika ja Ergo toetab teda osalejatele maitsvat toitu valmistades. Suvegurmee õhtusööke valmistades ja serveerides särab Ergo ning Veinika toetab teda ruume kaunistades ja köögis abikokana. Nende toitude salajane maitseaine on armastus. Ühine ettevõtmine nimega Turgi käsitöö- ja tervisetalu on andnud nende elule täiesti uue sisu ning avanud mõlemas uusi andeid, mida realiseerida.

Veinika ja Ergo võtavad selle kokku sõnadega: „Nojah, see meie talu eriline fluidum, mida saab kogeda ainult kohapeal viibides... See on meie omavaheline koosloomine, mis on sündinud ja kasvanud koos Turgi talus tegutsedes. See on koht, kuhu tahame juured alla kasvatada.“

“Kas diivanvoodil saab korraga mugavalt
istuda, hästi magada ning sealjuures võib see
ka kaunis välja näha?”

OOT-OOT STUUDIO | Rävala 7, Tallinn | www.oot-oot.com

Regulaarsus ei lase segadusel üle pea kasvada

Kas kodu peaks koristama korra kuus või korra nädalas? Või tasub koristada ainult enne külaliste tulekut või mõne pidupäeva eel? Eduka koristamise saladus peitub hoopis hästi läbi mõeldud graafikus. Nii tekib kõikides pereliikmetes harjumus hoida kodu korras ka siis, kui selleks tuju ega viitsimist ei ole.

TEKST: **Martin Hanson**
FOTOD: **Shutterstock**

Pannes endale kirja, mida koristada kodus näiteks iga päev, mida aga iga kuu aja tagant ja mida hoopis iga aasta tagant, on võimalik saada parem ülevaade sellest, mida parasjagu kodus koristusrindel teha on vaja. Graafiku loomine annab ka võimaluse jagada koristamiseks ära kodus olevad toad ja neis vajalikud koristustegevused. Jällegi tekib nii regulaarsus ja segadus ei kasva üle pea.

Kas koristada korraga ja palju või tihti ning vähe?

Paljuski sõltub see inimesest: mõnele sobib võtta nädalas üks päev ja veeta see koristades, klaarides ära kogu möödunud päevade jooksul tekkinud mustuse. Samas ütlevad eksperdid, et lihtsam on koristada iga päev natukene, regulaarselt. Ning kodus on palju neid asju, mida *PEAB* koristama iga päev, lisaks lihtsale asjade omale kohale tagasi panemisele.

Oma igapäevasesse koristamise nimekirja võiks lisada näiteks kohvimasina puhastamise, nõude pesemise, köögi tööpindade puhastamise, köögi ja vannitoa kraanikausside desinfitseerimise. Igal nädal tuleks pesta aga põrandaid, desinfitseerida vannitoa pindasid, pesta peegleid, võtta tolmu ja puhastada köögiseadmeid. Selleks et asjad üle pea ei kasvaks, tuleb iga päev midagi teha. Näiteks esmaspäeval tolmu võtta, teisipäeval voodipesu vahetada ja kolmapäeval vannituba koristada. Ka puhastuslappe tuleb iga nädal desinfitseerida.

Selleks sega 1,5 detsiliitrit valgendit 4 liitri veega. Lapid peavad lahuses umbes 5 minutit seisma ja seejärel tuleb need loputada.

Iga kuu tuleb puhastada nõudepesumasin, tolmuimeja ja pesumasin. Lisaks tuleb võtta tolm ruloodelt ja lampidelt. Pesumasina puhul tuleb kasutada spetsiaalset puhastusainet ja käivitada masin tavalise programmiga. Nõudepesumasinast katlakivi eemaldamiseks tuleb asetada suur nõu 5 detsiliitri äädikaga masina ülemisele sahtlile. Tolmuimeja kott tuleb uue vastu vahetada siis, kui see on kolmveerand täis. Nii püsib imemisvõimsus tugevana.

Iga 3–6 kuu tagant tuleb puhastada külmkapi sisemust, pesta dušikardinad, koristada veranda või rõdu mööblit ja pindu, pesta patju ja voodikatteid, puhastada ahju ja pesta auto salongi. Aastas korra tuleb puhastada kaminad, vaibad ja aknad. Kui kodus on palju vaipu, siis tasub endale soetada või rentida korralik vaibapuhastusmasin.

Kolm lihtsat NIPPI ekspertidelt

1. Kõvale mööblile kipub kiiresti tolmukiht kogunema, kuid selle vastu on võlurelv – pesupehmendi. Võta pehme paber või kangas, kasta see õrnalt pesupehmendisse, pühi mööbel puhtaks ja naudi tolmuvaba kodu. Vanale mööblile värske välimuse andmiseks sobib vaha asemel kasutada ka kookosrasva, mille võib mööblile kanda pehme flanell- või velvetkangaga.

2. Pehmelt mööblilt tolmu eemaldamiseks kata mööbel niiske linaga ja klopi seda seejärel õrnalt. Tolmulestade, ebameeldiva lõhna ja üleliigse niiskusega aitab võidelda söögisooda. Raputa seda sõelaga madratsile, jäta mõneks tunniks toimima ja eemalda seejärel tolmuimejaga.

3. Ebameeldivast lõhnast vabanemiseks aseta puhastamise lõpus külmkapi riiulile kruus värskelt jahvatatud kohviga.

TEE ISE looduslik ja lapsesõbralik üldpuhastusvahend

Kui kodus on lapsed ja loomad, kes käivad kätt- ja käppapidi kõikjal, ei soovi ükski ema ilmselgelt kasutada pidevaks puhastamiseks kangelõhnalist sinist keemiat. Siin tuleb appi „ökoemmede“ lemmik isetehtav puhastussprei, mille valmistamine on imelihtne! Vaja läheb vaid kolme komponenti: üks klaas destilleeritud valget äädikat, kaks klaasi puhast vett ja umbes kakskümmend tilka essentsiõli, näiteks sidruni või lavendliga.

Valmistamiseks pole vaja teha muud, kui segada kõik koostisosad kokku – ja ongi puhastusaine valmis! Soovitame kasutada vahendi hoidmiseks tumedast klaasist pudelit koos spreiotsikuga, nii pole puhastusvahend ainult efektiivne ja loodussõbralik, vaid ka stiilne. Ära kasuta seda vahendit aga marmor- või graniitpindadel, sest äädikas võib neid kahjustada!

Lapsed appi kodu koristama

Lastel puudub kaasasündinud arusaam sellest, mis on kord, järelikult puudub ka tahe korda luua. Seetõttu tuleb asuda kasvatama korraarmastust ja mida varem sellega alustada, seda parem. Piinama ei peaks mõtted lapse töö kasutamisest ja seda isegi mitte siis, kui kasvatusprotsessi alguses hakkab laps koristamise ajal vinguma ega ole toimuva üle ilmselgelt rõõmus. Samas ei tasu aga last sundida koristama karistuseks või teha seda pahandades. Nii kinnistub koristamise protsess lapses kui midagi ebameeldivat, midagi sellist, mida tuleb vältida.

Selgita ka lapsele, millised eelised on koristatud toal. Kui kõik asjad on omal kohal, siis võib neid kergesti leida, mitte keegi ei astu mänguasjadele peale ning kõik jäävad terveks. Kuni 4-aastased lapsed vajavad ka väga selgeid ülesannete sõnastusi ja ajalisi raame. Lapsele peab konkreetselt ütlema, mida ja kuhu tuleb panna. Kõige parem on teda koristamisel aidata.

Õpeta lapsele, et enne uue mänguasja võtmist tuleks eelmine tagasi panna ja et kui poemäng on läbi, siis tuleb kohe ka kaup kokku korjata. Räägi lapsele juba siis, kui ta on päris väike, et nii nagu lapsel on oma tuba, on ka igal tema asjal oma koht, kus talle olla meeldib. Sellisel juhul ei vaata laps nädala lõpus otsa uskumatult sassis toale, mille kordasaamine talle ülesaamatu raskusena tundub.

Pisut vanemate laste puhul võib igale lapsele määrata enda valitsemispiirkonna, näiteks üks laps vastutab, et mänguasjad oleksid alati korras ja omal kohal, teine laps jälgib, et kogu pere jalanõude olukord oleks alati viisakas, kolmas laps aga hoiab silma peal vannitoal ja nii edasi. Sellest võib teha mängu, koos auhindade ja võistlusmomendiga. Uskuge mind, see töötab!

Orhideede suurest suguseltsist peaks igaüks leidma just oma aknalauale sobiva taime.

Orhidee – habras, kuid visa

Aastaid on õitsvatest taimedest toalillekaubanduse edetabeleis liidrina trooninud aastavahetuse paiku massina müüdav jõulutäht, kuid talle astub hoogsalt kandadele orhidee ja seda „jõuku" juhib kuuking.

TEKST: **Jaan Mettik** FOTOD: **Shutterstock**

Tegelikult pole ka ime, sest orhideeliike on looduses enam kui 28 000. Täpset numbrit ei tea keegi, sest siiani möllavad botaanikud-süstemaatikud juba tuntud liikide täpse kuuluvusega ja pidevalt leitakse loodusest uusi. Kui liidame looduslikele liikidele enam kui 100 000 aretatud sorti ja hübriidi, pole võimalik, et huviline ei leiaks just talle sobiva välimuse ja kasvatuskeerukusega orhideed.

Ootamatu mitmekesisus

Troopilisest Aasiast pärit kuuking (*Phalaenopsis*) on kõige tavalisem toaorhidee, sageli on üldtermin „orhidee" saanudki kuukinga sünonüümiks. Samas on kuukinga populaarsus põhjendatud: tegu on toatingimustesse igati sobiva orhideega, mis võib hea hoolitsuse korral õitseda peaaegu kogu aasta.

Ometi pole kuuking ainus meie lillelettide orhidee. Poest leiab ka väärisdendroobiumi (*Dendrobium nobile*) sorte, mis meenutavad täisõitsengus tõelisi õietorne ja on vastupandamatud. Ometi pole nad toatingimustes nii vähenõudlikud ja õitsevad korra aastas.

Ülipõnevate õitega veenuseking (*Paphiopedilum*) meenutab veidi meie kuldkinga ja on loomultki metstaim. Looduslikust kasvukohast on ta kaasa toonud kasvukohanõuded: otsese päikese pelguse ja armastuse pidevalt parasniiske (kuid mitte liiga märja) kasvusubstraadi vastu.

Tsümbiidium (*Cymbidium*) on tuntud ehk peamiselt lõikelillena ja tal on raskelt kasvatatava taime maine. Suureõieliste

Täisõitsengus dendroobiumid on tõelised õietornid.

Villtäi on ohtlik ja raskesti tõrjutav kahjur.

sortide-hübriidide puhul võib see isegi õige olla, kuid tänapäeval on aretatud ka rida väiksemaõielisi, mis saavad kenasti toataimena hakkama. Tsümbiidiumit koju tuues arvesta, et tegu on üsna kopsakaks kasvava taimega.

Vandast (*Vanda*) lihtsalt pole võimalik mööda vaadata. Ometi võiks selle uhke ja hinnalise orhidee jätta edasijõudnud kasvatajale. Esimeseks orhideeks on ta ehk liiga pretensioonikas.

Omaette seltskonna moodustavad orhideeperekondade vahelised hübriidid. Neid kutsutakse sageli kaubalise nimetusega Cambria, kuid teaduse silmis kannavad nad täiesti hääldamatuid ladinakeelseid nimetusi: *Burregeara*, *Degarmoara*, *Aliceara*, *Vuylstekeara*, *Oncostelopsis* jne. Nende õite ilu ja vormirikkus on peaaegu ületamatu ning nemadki peavad õige hoolduse korral kodus kenasti vastu.

Lihtne keeruline hooldus

Hooldusnippe jagades keskenduks kõige levinumale – kuukingale.

Leia taimele valge, kuid otsese päikese eest varjatud kasvukoht. Talle sobib tavaline, paarikümnekraadine toatemperatuur ja kuigi kuuking armastab suurt õhuniiskust, saab ta kenasti hakkama tavalises kuivavõitu toaõhus.

Keerukaim on ehk kastmine – nii vähe

kui võimalik ja nii palju kui vajalik. Kasvusubstraat peab saama kastmiskordade vahel kindlasti üsnagi kuivaks taheneda ja kuukingale pole midagi ohtlikumat kui pidevalt „jalad vees“ olla. Nii juhtub vahel, kui kasutada ümbrispotte ega vala kasvusubstraadist läbi nirisenud vett sellest ära.

Õiget kastmisaega saab määrata mitmeti. Näiteks kui orhideepott on juba väga kergeks muutunud või juhul, kui kasutad läbipaistvat potti, jälgi juuri. Kui need on rohelist karva, on kasvusubstraat piisavalt niiske, kui juured on hõbedaseks tõmbunud, on aeg taime kasta.

Orhideed võib ka väetada. Kõige parem on spetsiaalne orhideeväetis ja kasutada seda täpselt nii, nagu ütleb pakendile trükitud õpetus.

Potid ja mullad

Kuigi kuuking üldiselt ei armasta, kui tema juuri häiritakse, tuleb teda vahel ümber istutada. Seda teha siis, kui taim on end olemasolevast istutuspotist välja kergitanud, pott on ilmselgelt kitsukeseks jäänud või kooretükine kasvusubstraat on mullasarnane.

Uus istutuspott peab olema just nii suur, et taime juurestik sellesse parasjagu ära mahuks. Liiga avar pott suurendab oluliselt ülekastmisohtu. See, kas pott on läbipaistev või mitte, pole nii oluline, kui suurus on õige. Küll on algajale orhideekasvatajale läbipaistev orhideepott ehk lihtsam – läbi seinte on võimalik jälgida juurte seisukorda.

Ümberistutuse ajal tuleb ära lõigata kõik kuivanud, mädanenud ja haiged juured ning lõikepinnad võiks selleks, et haavu „steriliseerida“, üle puistata söe- või kaneelipulbriga. Ka võiks istutusajal, kui sa pole seda varem teinud, ära lõigata kuivanud õisikuvarred. Neid võib tegelikult ära lõigata pidevalt. Rohelisi, elusaid õisikuvarsi ei tasu kiirustada uisapäisa ära lõikama. Need võivad anda külgharusid või suisa tütartaimi. Samas, kui õiteta varred ikka väga häirivad, võib need ära lõigata. Taim sellest ei hukku ja kasvatab aja jooksul uued õisikuvarred.

Eemaldage istustamise käigus kõik haiged, kuivanud või mädanenud juured.

Nektaritilgad taime lehtede servas ning eriti õisikuvartel on enamsasti täiesti loomulik nähtus.

Otse loomulikult ei tohi orhideede ümberistutamiseks kasutada tavalist toalillemulda, vaid ikka spetsiaalset orhideesubstraati.

Hädа ja viletsus

Vahel kipuvad orhideed pirtsutama. Näiteks loobivad nad maha juba õisikuvarrele kasvanud õienupud, tõmbuvad krimpsu või muutuvad üleni kleepuvaks. Esimene neist on sageli tingitud valguse puudusest. Kaalu, kas saad tõsta taime veidi valgemasse kasvupaika, või soeta taimelamp. Ka võib õienuppude kaotus olla põhjustatud järsust kasvutingimuste muutusest.

Kui taimed ühtäkki krimpsu tõmbuvad, on põhjus enamasti ülemäärases kastmises ja sellest põhjustatud juuremädanikus. Võta taim potist välja, puhasta ta mädanenud juurtest ja istuta uude potti ning mulda.

Kleepuva kuukinga saladus võib olla kas loomulik või ebaloomulik. Kuukingade õisikuvarred ja leheservad eritavadki vahel nektaritilgakesi, mis peaks looduses ligi meelitama maiaid sipelgaid, kes omakorda kaitsevad oma „lüpsilehma“ taimetoiduliste putukate eest.

Kleepumisel võib olla ka paha põhjus – villtäid. Kontrolli, kas näed lehekaenaldes või õisikuvartel ja õielehtede vahel väikeseid vatitupsukesi. Need ongi villtäid. Siis ei aita muu kui mürk või piiritus. Pintselda kõik taimelt leitud täiputsakad piiritusega üle, korda tegevust iga paari nädala järel ja jätka kontrolli, kuni pole juba paar kuud ühtki täid märganud.

Kui oled kõik õigesti teinud, rõõmustab kuuking pea kogu aasta õieiluga. Loomulikult tuleb vähemalt kord nädalas taimele ka sügavalt silma vaadata ja teda kogu selle ilu eest kiita. Kas taim sellest ka aru saab, on teadmata, kuid kindlasti võimaldab silmast silma suhtlus taime vajadusi või ebamugavusi varakult märgata ning tulemuseks on tubli ja terve orhidee.

Leia poest

Madagascar istutuspott orhideele
11 cm läbipaistev 0,75

Lillepoti alustaldrik
9,5 cm läbipaistev
0,35

Orhidee tugikepp
60 cm läbipaistev
0,99

Agrecol orhideede vahtväetis
250 ml 6,65

Schultz Orchid Food orhideede ja epifüütide kastmisväetis
350 g 7,95

Compo orhideemuld
5 l 4,15

Puhaste ja tervete riiete saladus: talita tootja soovituste järgi

Puhta pesu lõhna ei ületa peaaegu miski. Pesurestilt võetud riided näevad värsked välja ja teevad kandjal tuju heaks, tuule käes kuivanud voodipesu garanteerib sügava ja magusa une. Kuidas pesta pesu nii, et see võimalikult kaua vastu peaks, ja millal tuleks pöörduda professionaalide poole?

TOIMETAS: **Mariann Vilbre**
FOTOD: **Shutterstock**

Üldine reegel pesu pesemisel on lihtne: vaata silti. Rõivaste küljes on alati olemas juhised nende eest hoolitsemiseks. Tootja märgitud soovitused on testitud ja garanteerivad rõivale kõige pikema võimaliku eluea. Muidugi võib aga juhtuda, et sildid on ära lõigatud või kulunud. Sellistel juhtudel on hea teada universaalseid tõdesid.

Kaks kõige olulisemat asja riiete pesemisel on temperatuur ja värv. Enne riiete masinasse panemist tuleks riided alati värvi järgi sorteerida. Teadupärast võib vastasel juhul ilusast valgest särgist saada määrdunud väljanägemisega hall. Ideaalis võiks sorteerida pesu kolme hunnikusse: valge, tume ja värviline. Nii saab kindel olla, et kõik värvid jäävad endisteks.

Teine ja pisut keerulisem otsus on temperatuur. Mida kõrgem on temperatuur, seda efektiivsem on puhastus. Samas tähendab kõrgem temperatuur ka rohkem kulumist ja suuremat ohtu riiete kokkutõmbumiseks. Külmema veega pesemine kaitseb see-eest rõivaste värvi ja hoiab kokku energiat. Temperatuuri valikul peab kõige hoolikam olema naturaalsetest kiududest riietega, sest neil on kõige suurem oht kokku tõmbuda. Puuvillased, linased, siidised ja villased riided ei taha liiga kuuma pesu, sünteetilised materjalid selle eest kõrgeid temperatuure nii väga ei karda.

Samuti on hea juhinduda sellest, kui määrdunud pestav pesu on. Kui tegemist on igapäevaselt kantavate riietega, millel ei ole peal suuri plekke, sobib neid pesta 30 või 40 kraadiga. Kuumema temperatuuri korral hakkab värv riietelt kiiresti kuluma ning üsna pea ei taheta neid enam kanda. Valged riided, millelt plekid ja mustus paremini välja paistavad, võib pessu panna 60 kraadiga. Voodipesu ja rätikuid soovitatakse aga kindlasti pesta kuuma veega, see tähendab vähemalt 60 kraadiga. Nii saad kindel olla, et isegi pärast palavaid suveöid saad masinast välja võtta täiesti puhta ja värske pesu.

Lisaks pesumasinatele on tänapäeval paljudes kodudes ka pesukuivatid. Kuivatid muudavad kogu pesupesemisprotsessi küll mõnevõrra mugavamaks, kuid tuleb arvestada, et see põhjustab riiete kiiremat kulumist. Muidugi juhtub seda ka pesumasinas, kuid võimalusel oleks siiski hea riideid kuivatada pesurestil või -nööril. Nii kestavad rõivad kauem ja ka elektriarved tulevad väiksemad.

Plekid on aja küsimus

Plekkide eemaldamise võimalikkuse dikteerib eelkõige aeg. Värskelt tekkinud plekid on peaaegu alati võimalik eemaldada, mida kauem plekk kanga peal aga seisab, seda keerulisemaks ja vähem võimalikuks see muutub. Pleki tekkimisel on kangale sattunud mustus riidekiudude pinnal. Aja möödudes imbub plekk aga kanga sisse ja reageerib kangas kasutatud värviga. Keemilise reaktsiooni tõttu ei pruugi plekki enam põhjustada mustus kanga pinnal, vaid diskoloratsioon. Kui pleki tekkimisel ei ole võimalik eset kohe pesumasinasse panna, tasub alustada pleki loputamisest või tupsutamisest külma veega. Kuum vesi võib pleki kangasse kinnitada ja hõõrumine ajab pleki laiali.

Keemilise puhastuse plussid ja miinused

Keemiline puhastus ehk kuivpuhastus viitab puhastusmeetodile, kus ei kasutata vett. Vee asemel kasutatakse enamasti lahustit nimega perkloor. Lahustiga pesemisel ei tõmbu tekstiilkiud kokku ega kortsu, ka kangaste värv jääb keemilise pesu korral endiseks. Seda, kas rõivas sobib keemiliseks puhastuseks, hindavad teenuse pakkujad enamasti rõivaste küljes olevate siltide või kogemuste ja teadmiste põhjal. Üldiselt võib keemiliselt töödelda peaaegu kõiki rõivaid ja tekstiile, kuid kindlasti ei tohiks kuivpuhastusse viia plasti sisaldavaid esemeid.

Keemiline puhastus on eelkõige vajalik selliste rõivaesemete puhul, mis on valmistatud mitmest erinevast materjalist, näiteks ülikonnad, kostüümid, mantlid, joped. Veel on professionaalide kätte mõistlik viia esemed, mille pesemine kodustes tingimustes oleks väga keeruline. Suured vaibad, rasked kardinad ja tekid tavalistesse masinatesse enamasti ei mahu ning kuna paksemast materjalist esemete kuivamine võtab üsna kaua aega, võib neile kodus pestes külge jääda ebameeldiv lõhn.

Allikad: drycleanersweb.com, kliin.ee, wash.com

Jalanõude hooldus

Tulekul on külmad ja märjad ilmad, mis tähendab poriseid ja soolaseid teid. Õnneks on paljusid jalanõusid ka kodustes tingimustes võimalik edukalt puhastada. Tugevamalt määrdunud jalanõusid saab pesta pesumasinas, soolaplekkide eemaldamisel aitab äädikas. Madalal temperatuuril võib pesumasinasse julgelt panna polüestrist, puuvillast ja nailonist jalanõusid, nahka ja vinüüli võib masinpesu aga kahjustada. Enne pesemist oleks hea eemaldada paelad ja sisetallad ning panna jalanõud pesukotti, mis kaitseb nii jalanõusid kui ka teisi pestavaid riideid. Soolarantidest saab kerge vaevaga lahti, kui segad kokku tassitäie külma vett ja ühe teelusikatäie äädikat. Siis kasuta puhast lappi või vatipadjakest ja pühi soolajäljed saadud seguga jalanõudelt maha.

Leia poest

Wenko Deep Black riiete kaitsekott
100*60 cm 3,99
150*60 cm 4,99

Wenko vaakumkott ülerõivastele
105*70 cm 7,99
145*70 cm 9,99

SimpleStore hoiukast ratastel
29 l 58*39*h16 cm 8,49
40 l 58*39*h25 cm 11,89
60 l 58*39*h35 cm 13,69

Kiwi Elegant Thermo sisetallad
nr 36-47
3,25

Kiwi ekstreemkaitse
200 ml
3,55

Neutral Gold Care jalatsisvamm dosaatoriga*
1,59

Kiwi deodorant jalanõudele 100 ml
sinine, roosa 3,55

Prestige Gold Care jalatsisvamm*
must, värvitu 1,15

Natural koipüünis
2 tk 8,99

Arox feromoonpüünis toidukoile
2 tk 4,99

*Toode on saadaval ainult Maksimarketites.

Keha ja meel vormi

Marie Pullerits

Erinevad liikumispraktikad, nagu jooga ja pilates, koguvad üha enam populaarsust. Millega on aga täpsemalt tegu ja mis on nende erinevus? Joogast-pilatesest räägib treener Marie Pullerits, kes annab ka kasulikke nõuandeid, millega saab igaüks kodus alustada.

TOIMETAS: **Taavet Kase**
FOTOD: **Kristiina Männik-Kivi, Mona Porila**

Mis on jooga ja pilatese erinevus?

Mõlema puhul on laiemas tähenduses tegemist keha ja meele treeningutega. Liikumine matil (pilatese puhul ka masinal) on rahulikumas tempos ja lisaks korrektsele tehnikale pööratakse suurt tähelepanu üldisele enesetundele, hingamisele ja keskendumisele käesolevale hetkele.

Jooga võib laiemas mõttes tähendada ka filosoofiat või erinevaid meditatsioonipraktikaid, kehatöö kontekstis on tegemist erinevatel asenditel põhineva liikumispraktikaga, millel on tänaseks lugematu hulk erinevaid stiile. Pilates on muuhulgas ka joogast inspireeritud funktsionaalne treeningsüsteem, mille lõi 20. sajandi alguses saksa treener Joseph Pilates. Pilateses liigutakse süvalihaseid treenides järk-järgult suuremate pindmiste lihasgruppideni, et saavutada kehahoiu ja liikumise üle kontroll. Pilatese peamised treeningpõhimõtted on korrektne keha asetus (nn jõujaam), keskendumine, kontroll, täpsus, hingamine ja sujuvus.

Kellele sellised liikumispraktikad sobivad?

Jooga aitab tugevdada keha, arendab liikuvust, tasakaalu, tähelepanu- ja keskendumisvõimet ning mõjub vaimule rahustavalt. Liikumise ja hingamise juhitud koordineerimine võimaldab läbi keskendumise ka meeleolu ja mõttevoogu reguleerida.

Pilatese abil tugevdatakse eelkõige sügaval asetsevaid kõhu- ja seljalihaseid, aga ka tuharaid ja reielihaseid, ning arendatakse head rühti. Süsteemne lihastreening toimub koos venituste ja sirutustega.

Lihtsamate harjutustega saab alustada ka kodus

Toenglamang küünarvartel

Toenglamang ehk plank arendab kogu kehatüve lihasvastupidavust.

Lähteasendina toetu kõhuli maapinnale, paiguta küünarnukid otse õlgade alla ja hoia jalad õlgade laiuselt harkis. Tõsta puusad maast ja jälgi, et keha oleks üleni sirge, pealae tipust kandadeni. Hoia vaade maapinnal ja pinguta tuhara-, kõhu- ja reielihaseid. Selleks võib kujutleda, nagu tõmbaks n-ö nähtamatu saba jalge vahele. Hoia asendit, kuni jaksad. Iga korraga võiks proovida asendis püsimist pikendada!

Seljavenitus

Alaseljavalu on mingil perioodil tundnud kuni 80% inimestest. Selle leevendamiseks on lihtne venitusharjutus, mis võtab aega mõned minutid.

Heida selili pikali, nii et jalad on põlvedest kõverdatud ja jalatallad sirgelt vastu põrandat. Kasutades mõlemaid käsi, haara ühe jala säärest ja tõmba see enda rinna poole üles. Mida lõdvestunum on sinu keha, seda sügavam saab venitus.

Ühte jalga võiks rinna vastus hoida umbes 45–60 sekundit ning seejärel korrata sama venitust ka teise jalaga. Iga kordusega peaksid tundma, et jala reieosa liigub rinnale lähemale.

Sõdalane II

See tuntumaid joogaasendeid venitab ja tugevdab reie- ja puusapiirkonna lihaseid, kehatüve, rinnakut, õla- ja käsivarsi.

Seisa sirgelt, käed puusade kõrval. Astu vasakust jalast pikk samm taha, nii et kannad jäävad ühele joonele. Painuta eesolevat paremat jalga nii, et põlv jääb joonduma parema hüppeliigese kohale. Pööra vasaku jala laba 90 kraadi väljapoole, nii et varbad on suunatud küljele.

Pööra paremat jalga reiest väljapoole, et põlv sisse ei vajuks.

Siruta käed õlgade kõrgusele, nii et kogu ülakeha on suunatud vasakule. Pööra peopesad maapinna poole ning oma pea paremale nii, et vaatad üle parema käe kaugusesse.

Võimalusel langeta vaagnat enda alla tuues (taas n-ö nähtamatut saba jalge vahele tõmmates) puusad madalamale.

Hinga ühtlaselt ja sügavalt ning hoia asendit umbes 30 sekundit. Korda sama teisel kehapoolel.

Marie Pullerits on lõpetanud magistriõppe Tallinna Ülikooli koreograafia osakonnas ja International Yoga Alliance'i joogaõpetaja tasemekoolituse 2016. aastal Mandremis Indias (Upaya Yoga, RYS®).

Lihtne soovitus tervisliku rühi jälgimiseks: märka istudes ja seistes, kuidas joondad oma keha!

Taju, et õlad oleksid vabad ja joonduksid puusade kohale ning jalad oleksid paigutatud puusade laiuselt. Kujutle, kuidas keegi tõmbab pealae tipust sind pikemaks. Langeta natuke lõuga rinnaku suunas, et kukalt pikendada. Taju, et keharaskus jaotuks seistes mõlemale jalale võrdselt, istudes mõlemale istmikukühmule.

Treenitud koer on mugavus terveks eluks

Selleks et koertel ja nende peremeestel oleks elu lihtsam ja mugavam, peaks iga omanik õpetama koerale selgeks elementaarsed käsklused.

TEKST: **Mari Skuin** FOTO: **Shutterstock**

Koeratreener Maarja Mericylli sõnul on treenimise peamine eesmärk see, et koerad ja inimesed saaksid ühiskonnas koos edukalt hakkama. „Treenitud koer annab omanikule võimaluse olla mugav – temaga ei ole muresid ei kodus ega tänaval. Hästi välja õpetatud koer ei kisu rihmast, ei haugu ega ärritu möödujate peale, vaid saab hästi läbi nii teiste koerte kui ka inimestega ja on omanikule hea ja ustav kaaslane, kes teda igapäevastes tegevustes toetab."

Mericyll soovitab kutsika õpetamisega algust teha kohe, kui loomake 3–4-kuuselt perre tuleb. Sellises vanuses koeraga on lihtne kontakti saavutada ja vajalikud oskused saavutatakse kiiremini.

Osa koera käitumisest mõjutab kindlasti geneetika, kuid Mericylli sõnul sõltub palju siiski omanikust, kes ei ole järjekindel või annab koerale segaseid signaale. Seetõttu tuleb endale selgeks teha, et koerakoolis õpetatakse eelkõige just koeraomanikke, kes seeläbi oma koertega ka parema suhte loovad.

Kui palju tähelepanu koer vajab?

Täiskasvanud koer vajab kvaliteetset und ööpäevas u 16 tundi, kutsikad rohkemgi. Ärkvelolekuaeg tuleks vaheldusrikkalt sisustada nii, et koeral ja peremehel oleks koos tore. Kindlasti kuulub siia kolm korda päevas jalutuskäik, aga iga päeva osa võiks olla ka 15-minutiline treening. Looma aju vajab samamoodi väsitamist kui tema füüsis. Ei piisa ainult palli või pulga viskamisest või koeraga koos jooksmisest – need treenivad küll koera keha, kuid ajule olulist koormust ei paku. Ajutreeningut koerale pakuvad ka erinevad koertele mõeldud nutikusmängud, mis on müügil loomapoodides. Ninatöö arendamiseks võiks peita maiuseid kodus erinevatesse tubadesse või kasutada nuuskimismatti.

Koera õpetamise põhialused

Mericyll soovitab õppimise siduda söögiga – siis on koeral motivatsiooni harjutusi teha. Kui kauss toiduga on pidevalt ees, kaob koeral huvi toidu vastu, sest kõik, mida ta vajab, on ju juba olemas. Lisaks tekib siis ületoitmise oht. Toidu asemel võib motivatsiooni tekitada ka mänguasja või paitamisega.

Koerale tuleb tagasisidet anda 0,5–2 sekundi jooksul, ainult siis suudab ta seostada õppetüki kiitusega ja mõistab, et järgmisel korral tuleb samamoodi tegutseda. Pikem tagasisideaeg ajab koera lihtsalt segadusse ning õpitu ei kinnistu.

Treenimist alusta lihtsamatest baasharjutustest. Kõige olulisem on luua koeraga kontakt ja seda hoida. Silmside loomine on esimene harjutus, mida tuleks koerale õpetada. Liiguta maius endale lõua alla ning kohe kui koer sulle otsa vaatab, ütle sobiv käsklus, millega tahad tegevust kinnistada. Seejärel kiida koera!

Mida peaks iga koer kindlasti oskama

- Kontakt – kutsikaga õue minnes peaks koer hoidma oma tähelepanu omanikul. Seda saab harjutada nii: koer istub ilusti omaniku ees ja vaatab talle otsa seni, kuni omanik annab vabastava käsu, mis harjutuse lõpetab.
- Kutsikal ei tohi lasta tänaval iga möödujaga suhelda ega lubada võõrastel teda paitada. Omanikul tuleks aga alati hoida koera tähelepanu endal ja alles lubava käsuga „Võib" võiks koer minna möödujaid tervitama. Nii õpib koer tänaval viisakalt käituma.
- Käsklus „Siia!" – koer peab alati käsu peale tagasi tulema! Eriti oluline on see kriitilistes olukordades, näiteks kui koer on kogemata rihmast lahti pääsenud. Seda käsklust tuleks harjutada pika rihma otsas ja öelda käsklus alles

siis, kui koer rõõmsalt omaniku poole jookseb. Sel viisil kinnistub koerale selle käsuga just omaniku juurde tulemine. Kohe kui koer on jõudnud sinu juurde, tuleb teda kiita.

- Põhiasendid – istumine, lamamine, seismine, ootamine ehk paigal püsimine.
- Rihmas kõnd – terve elu koeral järel lohiseda ei ole meeldiv ei omanikule ega koerale. Rihmas kõndimist tasuks harjutama hakata võimalikult vara, kuid hea oleks, kui käsklus „Siia!" on selleks ajaks selge.
- Inimest peab koer austama. Igasugused naksamised tuleb välistada. Koer peab lubama ennast puutuda, rihma kaela panna ja paitada. Seda õpetatakse koerakoolis.
- Koer peab oskama üksi kodus olla. Ka seda peab hakkama juba varakult harjutama, et koeral ei tekiks hirmu üksi olemise ees.

Kui koer näksab

Kui kutsikas mänguhoos näksama kipub, tuleb talle sellest niutsatusega märku anda ja kiita koera kohe, kui ta on näksamise lõpetanud. Mäng tuleks lõpetada kõige toredamal hetkel, et koer üle ei väsiks. Tavaliselt tekivad mänguhoos näksamised just siis, kui koer on juba väsinud.

Leia poest

Friskies kiisueine 85 g **0,29**
kassipoegadele kana-porgand, kana-part-juurvili, lõhe-tuunikala-porgand
o Kiisueined, mis sisaldavad maitsvaid ja kvaliteetseid tükke kastmes, pakkumaks väikesele avastajale kõike, et hoida teda terve ja õnnelikuna.

Whiskas kuivtoit kassile 300 g **0,99**
loomaliha, kanaliha, Junior kanaliha, 1+ Sterile kanaliha
o Toitaineliselt täisväärtuslik ja tasakaalustatud kuivtoit, mis sisaldab rohkesti kõiki olulisi vitamiine ja mineraale, et hoida kass terve ja elujõulisena.

o Sisaldab kõiki olulisi toitained, mida kass loomupäraselt 100% täisväärtuslikuks ja tasakaalustatud toitumiseks kasvamise ajal vajab. Eriti väikeseid krõbinad on Sinu kassipojal lihtne süüa.

o Toitaineliselt täisväärtuslik ja tasakaalustatud toit, mis rahuldab kastreeritud/steriliseeritud kassi toitainelised erivajadused. Sisaldab rohkelt valku, kuid on vähendatud rasvasisaldusega, et vältida kaalutõusu.

Sheba Mini kiisueine 6*50 g **1,95**
lihavalik, linnulihavalik, kalavalik
o Sheba minieined on ühel toidukorral nautimiseks ideaalse suurusega, nii ei jää toidujääke ja Sinu kass saab nautida igal toidukorral värsket toitu!

Friskies Funtastix Dog maius koerale 23 tk 175 g **1,39**

o Funtastix imemaitsvad keerdpulgakujulised maiused peekoni ja juustu maitsega. Täiendsööt täiskasvanud koertele.

Pedigree Ranchos maius koerale 70 g **1,85**
kanaliha, veiseliha

o Pakub erinevaid maitsvaid ja muredaid maiuseid, mis rahuldavad teie koera loomupäraseid instinkte ja teevad ta õnnelikuks. Maius sisaldab 95% liha ja loomseid saaduseid, tooted ei sisalda kunstlikke lõhna- ja maitseaineid ega värvaineid.

Pedigree Schmackos maius koerale 86 g **0,99**

o Maitsvad õrnad ribad on pehmed, mahlased maiused, tulvil hõrke maitseid, mida koerad jumaldavad.

Pedigree Biscrok küpsised koertele 500 g **1,75**

o Suupisted on täiuslikult krõbedaks küpsetatud hõrgud koeraküpsised, just sellised, mida koerad armastavad. See on ideaalne suupisteks toidukordade vahel või preemiaks treeningu eest, luues sideme Sinu ja Su koera vahel!

Pedigree närismispulk veiselihaga 123 g **0,89**

o Sobivad ideaalselt igapäevaseks treenimiseks ja premeerimiseks. On lisatud oomega-3-rasvhappeid, vitamiine ja mineraalaineid. Ei sisalda kunstlikke värvaineid ega lõhna- ja maitseaineid.

Pedigree Dentastix närimispulk väikesele koerale 45 g **0,69**

Pedigree Dentastix närimispulk väikesele koerale 110 g **1,15**
o Aitavad vähendada hambakivi moodustumist, on madala rasvasisaldusega ning ei ole lisatud suhkrut.

Pedigree Dentastix Advanced Medium närimispulk 80 g **1,25**
o Suuhooldusmaiuse eriliselt sitke struktuur ümbritseb närimisel hambaid täielikult ja aitab nii vähendada hambakivi.

Piper kuivtoit koerale 12 kg **41,95**
Junior kalkunilihaga, kanalihaga, lõhega, veiselihaga
o Piper on täisväärtuslik kuivtoit sinu koerale, mis katab kõik koera päevase toitainete, vitamiinide ja mineraalide vajaduse.

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

o Valmistatud kõrgkvaliteetsetest koostisosadest ja moel, mis säilitab koostisosade loodusliku maitse, pakkudes Sinu koerale rikkalikult maitset, kuid väiksema rasvasisaldusega.

Kuulus C-VITAMIIN

TEKST: **Karolin Kuusik, ilu- ja moetoimetaja**
FOTOD: **Shutterstock**

C-vitamiin on kehale ülivajalik aine, mis parandab kudesid, kuid meie organism seda ise toota ei oska. Sellest pole aga midagi, sest C-vitamiinist on võimalik kasu lõigata ka teiste meetoditega.

Seda enim tuntud antioksüdanti on rohkelt nii puu- kui ka köögiviljades ning muidugi C-vitamiini sisaldavates toidulisandites ja preparaatides. Eks me kõik oleme lapsepõlves vähemalt korra saanud tol ajal nii maitsvana tundunud kollaseid hapukaid pallikesi. Nahahoolduse jaoks toodetakse sünteetilist C-vitamiini, mis aitab ühtlustada naha tooni, võideldes vananemise vastu ja kaitstes nahka keskkonnamõjude eest. C-vitamiin kaitseb meie nahka vabade radikaalide eest, mis segavad rakkude tööd. Nahahoolduse maailmas lisatakse võimsat vitamiini seerumitele, kuid samuti võid C-tähe leida puhastustoodete, kreemide, koorijate ja päikesekaitsetoodete koostisosade seast.

Kuidas valida endale õige toode?

C-vitamiiniga tooteid on poodides saaval erineva kangusastmega. Klassikaline valik kõigub 5% kuni lausa 30% vahel. Üldiselt loetakse kõige efektiivsemaks C-vitamiini sisalduseks nahahooldustootes 10–20%. Tundliku või kuiva naha korral tasub valida väiksema kontsentratsiooniga hooldusvahend. Rasusem nahk see-eest kannatab ka C-vitamiini poolest suurema protsendiga toodet, mis on ühtlasi tugevama mõjuga. Kuskil 20% juures hakkab C-vitamiini toime siiski saavutama oma tippu, seega ei ole mõtet nui neljaks otsida 30% vitamiinisisaldusega toodet. Kuna paljud C-vitamiiniga hooldustooted on üsna rasvased, siis väga rasuse nahaga inimestele ei pruugi need meeldida. Samas

võib C-vitamiinist kasu olla aknelise naha puhul. Antioksüdandid aitavad leevendada punetust ja hüperpigmentatsiooni, mis on tüüpilised aknelise naha probleemid.

Kui kasutad kogemata enda naha jaoks liiga suure C-vitamiini-sisaldusega toodet, siis annab nahk sellest ise märku. Tekib kipitus ja ebamugavustunne ning sel juhul tuleb C-vitamiiniga toote kasutamine kohe lõpetada. C-vitamiini on saada ka pulbri kujul, mida saab ise enda lemmiku nahahooldustoote sisse segada. Kuid arvestada tuleks sellega, et kontsentratsiooni õigeks timmimine ei ole lihtne. Samuti on tarvis paika saada toote pH, et vitamiin imenduks. Pulber võib nahal enne imendumist hoopis kristalliseeruda ja sel juhul ei ole C-vitamiinil enam mitte mingit toimet.

Nahahoolduse imelaps

L-askorbiinhape on kõige rohkem uuritud bioloogiliselt aktiivne C-vitamiini vorm. Kuid on ka teisi variante, näiteks naatrium- ja magneesiumaskorbüülfosfaat ning rasvlahustuv askorbüülpalmitaat,

mis ei ütle meile suurt midagi, kui pole just keemiat õppinud. Kui derivaadid nahaga kontakti satuvad, eraldavad need puhta, stabiilsena hoitud C-vitamiini, mis saab hakata nahale head tegema.

C-vitamiinil on ka vaenlasi. See ei sobi kokku bensoüülperoksiidiga, mida leidub kerge akne raviks mõeldud toodetes. Samuti tasub vältida retinooli ja C-vitamiini sisaldavate toodete samaaegset kasutamist, sest siis vitamiini toime väheneb. Küll aga võib retinooliga ja C-vitamiiniga tooteid kasutada samal päeval, näiteks üht hommikul ja teist õhtul. Veel ei tohiks C-vitamiini kasutamise päeval nahka hapetega koorida, sest see kooslus ärritab nahka, eriti juhul, kui neid mõlemaid tihti kasutada.

C-vitamiiniga tooteid võib kasutada iga päev ja lausa kaks korda päevas, hommikul ja õhtul. Kui oled C-vitamiiniga toote näole kandnud, siis ära kohe õue mine. Oota ära, kuni see nahka imendub, sest C-vitamiini toime nõrgeneb päikesevalguse käes. C-vitamiiniga toodete omadused säiluvad kõige paremini sellistes potsikutes ja pakendites, mis ei lase läbi ei valgust ega ka õhku. Ja kui sinu C-vitamiiniga kosmeetikatoode ei ole tumedas või läbipaistmatus pudelis, siis hoia seda ise valguse eest peidus. Sellest, kas C-vitamiiniga toode on saanud liiga palju valgust või õhku, saad aru selle järgi, et see ei ole enam läbipaistev ja värvus on muutunud kollakaks. Toote tumedaid laike vähendav mõju võib sel juhul muutuda vastupidiseks.

Byphasse huulepalsam 2 tk 2,69
niisutav, niisutav SPF 30

- Niisutav maitsetu huulepalsam silub lõhenenud ja kuivad huuled, jättes pehme ja kauakestva tunde. Koostises on *shea*-või, glütseriin, mesilasvaha, pantenool, viinamarjaseemneõli ning UVB- ja UVA-filtrid.

- Kaitsev maitsetu huulepalsam igapäevaseks huulte niisutamiseks ja kaitsmiseks nii külma ilma kui ka kuuma päikese eest. Sisaldab A- ja E-vitamiini, *shea*-võid, mesilasvaha ja viinamarjaseemneõli. SPF 30.

Floslek taastav ripsmeseerum 5 ml* 18,99

- Ultrakerge ja kiiresti kuivava koostisega seerum sinu ripsmetele või kulmudele loob tõhusa baasi ripsme- või kulmutušile, aidates saavutada kauakestva tulemuse ja tõeliselt pilkupüüdvad silmad.

Winter Care kaitsev talvine huulepalsam SPF 20* 3,99

- Talvine, rikkaliku koostisega ja veevaba huulepulk kaitseb kuivanud huuli külma, tuule ja niiskuse eest. Sobib huuli niisutama ka kuiva õhuga ruumides. Veganlik toode.

ACTY hüdrogeeliga kangasmask* 2,15
BIO aaloe, BIO kollageeni ja E-vitamiiniga, *matcha*-tee, ingveri, C- ja E-vitamiinidega, BIO kanepiseemneõli, avokaado ja hüaluroonhappega

- DermoScience Cryo Effecti tehnoloogiaga ja spetsiaalse hüdrogeeliga näomask. Aaloega mask annab näole pinguldava stressivastase iluhoolduse. Sisaldab orgaanilist aaloed, E-vitamiini ja biotaimset kollageeni. *Matcha*-teega mask annab jumet uuendava ja sära lisava iluhoolduse. Sisaldab orgaanilist ingverit, *matcha*-teed ning C- ja E-vitamiine. Kanepiseemneõliga mask annab niisutava, lõõgastava ja kortse siluva iluhoolduse. Sisaldab orgaanilist kanepiseemneõli, avokaadot ja hüaluroonhapet.

Feel Free näokreem C-vitamiiniga 50 ml* 7,45

Feel Free silmaümbruskreem C-vitamiiniga 30 ml* 6,25

Feel Free näoseerum C-vitamiiniga 30 ml* 7,69

- C-vitamiin on üks parimaid vananemisvastaseid komponente näohoolduses, kuna aktiveerib kollageeni sünteesi. Kollageen on vajalik proteiin, mis hoiab ära ja vähendab kortsude teket ning aitab kaasa naha taasloomisele. C-vitamiin ühtlustab nahatooni ja vähendab pigmendilaike ning annab nahale loomuliku sära. C-vitamiiniga seerum on võimas antioksüdant, mis annab sära, niisutab ja pinguldab nahka, ühtlustab nahatooni ja -tekstuuri ning hoiab ära naha vananemise. Seerum sisaldab vananemisvastast hüaluroonhapet, nahka rahustavat aaloed ja kuue eksootilise taimeekstrakti segu.

Garnier näopesugeel C-vitamiiniga 200 ml* 3,99

Garnier sügavalt niisutav ja sära lisav kangasmask 28 g* 1,89

- Uus Vitamin C sari on loodud tuhmile nahale, et muuta see taas säravaks. C-vitamiini ja sidruniekstraktiga rikastatud näopesugeel puhastab nahka, ühtlustab nahatooni ning lisab jumele sära. Hüaluroonhappe ja C-vitamiiniga kangasmask muudab jume nähtavalt siledamaks ja ühtlasemaks. Nahk näib särav ja värske. Veganlik koostis*. *Ei sisalda loomset päritolu koostisosi ega kõrvalsaaduseid.

L'Oréal Paris Age Perfect Cell Renew päevakreem 50 ml* 16,65

L'Oréal Paris Age Perfect Cell Renew öökreem 50 ml* 16,65

L'Oréal Paris Age Perfect Cell Renew silmaümbruskreem 15 ml* 16,65

L'Oréal Paris Age Perfect Cell Renew SPF 30 päevakreem 50 ml* 16,65

L'Oréal Paris Age Perfect Cell Renew ööseerum 30 ml* 18,65

- Tüvirakkude teadusuuringutest inspireeritud nahka taastav sari. Koostis sisaldab antioksüdante neohesperidiini ja E-vitamiini, mis aeglustavad vananemismärkide ilmnemist ja toetavad naha taastumisprotsesse. Lisaks ka *kombucha*'t, trühvliekstrakte, adenosiini, hüaluroon- ja LHA-hapet. Tulemuseks on toidetud ja siledam nahk, mis tundub pringim, on elujõuline ja särav.

Others hambapesutabletid 45 tk* 4,99
piparmündimaitselised, teepuuõli-aktiivsöega, sidrunimaitselised, rohemündimaitselised

- Others on esimene eestimaine hambapesutablettide bränd. Meie põhiväärtusteks on keskkonnasõbralikkus, puhtad koostisosad ja läbipaistvus. Hambapasta ei pea sisaldama sädelevat mikroplasti või koosnema kolmest erinevat värvi triibust, et efektiivselt töötada. Päris kindlasti ei ole vaja plastmassihunnikut, millesse see kõik tavaliselt pakitud on. Praegune reaalsus tekitaski meis soovi asju muuta. Lõime hambapesutabletid, milles ei ole kõiki neid ebavajalikke lisandeid. Ainult sellised, mis on hammastele head ja ei koorma looduslikku keskkonda.

*Toode on saadaval ainult Maksimarketites.

Jeanne en Provence Verveine Argumes seep 100 g* 3,25

Jeanne en Provence tsitruse niisutav vedelseep 500 ml* 7,99

Jeanne en Provence Verveine Argumes dušiõli 250 ml* 5,45

Jeanne en Provence tsitruse niisutav dušivaht 150 ml* 6,25

- Jeanne en Provence toob oma tsitrusesarjas välja väärtuslikud C-vitamiini antioksüdandid ja raudürdi värskuse kõrgeimal tasemel. Tooted on valmistatud vähemalt 95% loodusliku päritoluga koostisosadest Lõuna-Prantsusmaal. Kvaliteetsed tooted jätavad naha puhtaks ja siidiseks ning meeldivalt lõhnavaks.

Rich Pure Luxury Miracle Renew CC šampoon 250 ml* 9,99

Rich Pure Luxury Miracle Renew CC palsam 200 ml* 9,99

- Toitvad ja juukseid tugevdavad šampoon ja palsam sisaldavad keratiini ja argaaniaõli, mis jätavad juuksed nooruslikult läikivaks ja siidiselt pehmeks. Šampoon toidab juukseid, taastades nende pehmuse. Palsam muudab juuksed säravaks. Kuumuse ja UV-kiirguse eest kaitsev. Peamised koostisosad on keratiin – aitab hoida juustestruktuuri tugevana, tervena ja läikivana. Argaaniaõli – toidab ja ennetab juuste väljalangemist. Punase viinamarja ekstrakt – toidab, niisutab ja vähendab kahjustusi. Nisuproteiin – tugevdab juukseid. Vetikate ekstrakt – toidab juukseid ja peanahka.

Rich Pure Luxury Miracle Renew Keratin juukseõli 70 ml* 12,25

- Rich Keratin Oil on parim kaitse igapäevase viimistluse ja keskkonnakahjude vastu. Keratiini valgu ja argaaniaõliga rikastatud kerge koostis taastab juukseid seestpoolt. Kaitseb UV-kahjustuste eest ja annab juustele luksusliku sära, jätmata juukseid õliseks. Olenevalt juuste pikkusest kasutada korraga 1–2 pumbatäit niisketes või kuivades juustes.

Tree Hut kehakoorija 510 g* 10,75

Coco Colada, Vitamin C, Papaya Paradise

- Eksootilised kehakoorijad on antioksüdantide- ja vitamiinirikkad, toidavad ja niisutavad nahka rikkalikult, nahk jääb särav ja nooruslik. Õrnad kehakoorijad sisaldavad orgaanilist *shea*-võid. Kuningakepi-, ohakaseemne-, magusmandli-, avokaado-, makadaamia- ja apelsiniõlid toidavad nahka, suhkruterakesed eemaldavad õrnalt surnud naharakud, nahk jääb pehme ja sile.

*Toode on saadaval ainult Maksimarketites.

UUS

RETINOL BOOST

NOORUSLIKUM JA TERVEMA VÄLJANÄGEMISEGA NAHK – 1 NÄDALAGA*.

Dermatoloogiliselt kinnitatud efektiivsus 100% testitutel*

Võitleb erinevate naha vananemise tunnustega

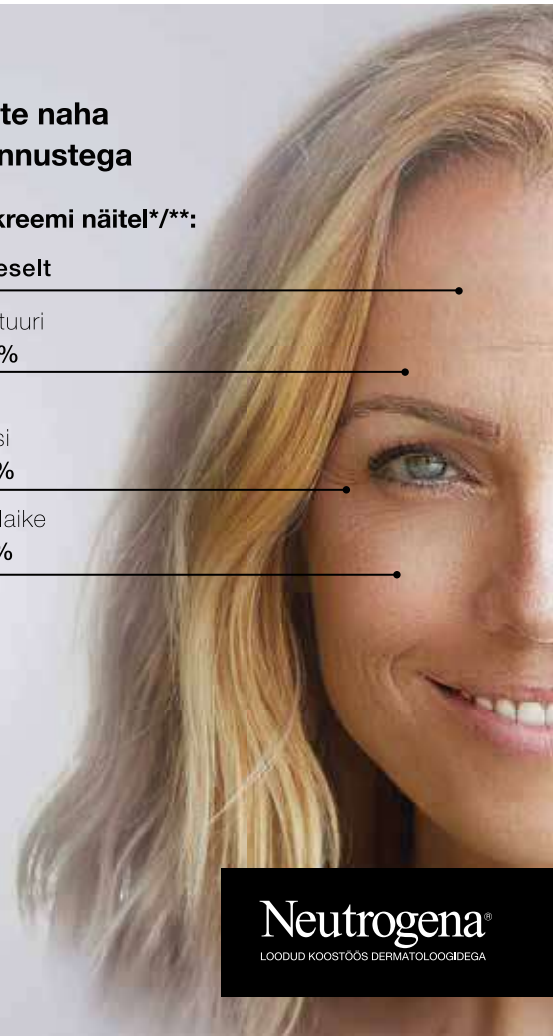
Retinol Boosti öökreemi näitel*/:**

Niisutab nahka **koheselt**

Parandab naha tekstuuri
1 nädalaga: +32,6%

Silub kortse.
Vähendab kortsukesi
4 nädalaga: -37,7%

Vähendab pigmendilaike
8 nädalaga: -48,3%



Neutrogena®
LOODUD KOOSTÖÖS DERMATOLOOGIDEGA

* Nahaarstide teaduslik hinnang 31-39 vabatahtliku igapäevase ühekordse kasutamise põhjal
** Paranemine keskmiselt %-ides 39 vabatahtlikuga
Tooted on müügil Maksimarketites

Ka meeste nahk VAJAB HOOLT

Tänapäeva moodsad mehed teavad, et nahahooldus on olulisel kohal enda eest hoolitsemises, kuid tasub teada, et meeste nahk on naiste omast erinevate vajadustega.

TEKST: **Karolin Kuusik**

FOTO: **Shutterstock**

Meeste nahk on naiste omast 25% paksem ja seda tänu suuremale kollageenisisaldusele. Meeste rasunäärmed on aktiivsemad ja nende vananemine toimub ühtlaselt terve elu jooksul, samal ajal kui naiste naha suur vananemishüpe toimub menopausi ajal. Seetõttu tasub meestel juba nooremas eas hakata kasutama retinooliga tooteid, sest kollageeni vähenemine hakkab pihta juba varasemas eas. Meeste nahk vajab rohkem niisutamist, naiste oma toitmist.

Meeste nahahooldusest rääkides ei saa üle ega ümber raseerimise teemast. See vajadus võib kaasa tuua nahaärritusi ja sissekasvanud karvu raseeritavas piirkonnas. Üks kaval nipp, mis aitab vältida pärast raseerimist tekkida võivaid punnikesi, on näo koorimine enne protseduuri.

Kui näole ähvardavad tekkida punnid, on esimeseks kavalaks sammuks võtta kasutusele salitsüülhapet või bensoolperoksiidi sisaldav näopesugeel. Jah, just näopesugeel, sest traditsiooniline seep on oma töös „liiga hea“, eemaldades nahalt kogu naturaalse kaitsva rasu. Nahahooldus peakski algama puhastusest, seejärel kreemiga niisutamisest ja kõige lõpuks tasub silmade ümbrusesse kanda spetsiaalset silmaümbruskreemi. Ja niimoodi päevale vastu!

L'Oréal Paris Men Expert Vitalift vananemisvastane silmaümbruskreem
15 ml* 9,49

L'Oréal Paris Men Expert Vitalift 5 päevakreem
50 ml* 9,49

- Sari on loodud meeste vananemismärkidega nahale. Koostis on rikastatud antioksüdatiivsete omadustega Prantsuse viinapuuekstraktiga, mis aitab kaitsta nahka vananemist kiirendavate välismõjude eest. Silmaümbruskreem vähendab nähtavalt kortse ja tumedaid ringe ning pinguldab nahka. Näokreem silub kortse, niisutab ja tugevdab nahka ning annab nahale sära.

L'Oréal Men Expert Hydra Energetic kangasmask 30 g* 2,29

- Tauriini sisaldav kangasmask niisutab ja annab nahale energiat juba viie minutiga. Mask on XL-suuruses, et sobituda täiuslikult meeste näole.

L'Oréal Paris Men Expert Magnesium Defence hüpoallergeenne näokreem
50 ml* 7,99

L'Oréal Paris Men Expert Magnesium Defence hüpoallergeenne näopesugeel
100 ml* 5,25

- Esimene hüpoallergeenne sari Magnesium Defense on loodud tundliku nahaga meestele. Toodete koostis sisaldab magneesiummineraali, mis on tuntud nahka kaitsvate omaduste poolest, ja hüaluroonhapet, mis toetab naha tõhusat niisutust. Näopesuvahend puhastab nahka õrnalt. Kreem niisutab nahka 24 tundi* ja leevendab ärritust. Dermatoloogiliselt testitud. *Instrumentaalne katse.

Nivea Men Active Energy päevakreem
50 ml 8,15

- Kreem on rikastatud koensüümiga Q10 ja guaraanaga, annab nahale energiat ja niisutab nahka. Tänu kergele tekstuurile imendub kreem kiiresti, ei jäta nahale rasvast kihti. Dermatoloogiliselt testitud.

Nivea Men Anti Age Hyaluron niisutav näokreem 50 ml 9,25

- See hüaluroonhappega näokreem vähendab nähtavalt sügavaid kortse, pinguldab nahka ja parandab elastsust. Tagab naha sügava niisutatuse. SPF 15. Dermatoloogiliselt testitud.

Nivea Men Active Energy näopesugeel
100 ml 5,35

- See loodusliku kofeiiniga näopuhastusgeel puhastab põhjalikult naha ja poorid nahka kuivatamata. Vältige kontakti silmadega ja loputage puhta veega. Dermatoloogiliselt testitud.

Nivea Men Deep näo- ja habemepesugeel
100 ml 5,35

- Aktiivsöega koostis puhastab põhjalikult teie nahka ja habet. Vältige kontakti silmadega ja loputage puhta veega. Dermatoloogiliselt testitud.

Dermaflora 0% pulkdeodorant meestele
75 ml* 5,29

Dermaflora 0% rulldeodorant meestele
50 ml* 5,29

- Dermaflora 0% pulk- ja rulldeodorant hooldab ja deodoriseerib õrnalt kaenlaalust piirkonda, lastes nahal hingata ning taastades selle loomulikku kaitsemehhanismi. Aaloe niisutab, rahustab ja kaitseb nahka. Toode on alumiiniumi-, parabeenide- ja alkoholivaba. Ei jäta riietele plekke.

Fila for Men dušigeel ja šampoon
300 ml* 1,99

- Sobib ideaalselt spordi austajatele, olles maksimaalselt tõhus nahal ja juustel. Sportlastele loodud dušigeel on täiuslik spordijärgne liitlane, mille värske aroom taastab energiat ja jõudu.

Fila for Men EDT 100 ml* 9,99

- Täiuslik lõhn kirglikule mehele, kes on alati valmis muutusteks. Selle värske ja tsitruseline aroom muutub tänu vürtsikatele ja mereliste südamenootidele mässuliseks ning metsikuks.

Fila deodorant 150 ml* 2,15
Long Lasting Active, Extra Fresh, Natural

- Kauapüsiv spreideodorant, mis sobib ideaalselt intensiivse spordi tegijatele. Selle 0% alumiiniumkoostis sisaldab aktiivseid koostisaineid, mis tagavad kauapüsivad tulemused.
- Spreideodorant, mis annab edasi looduse värskust. Selle 0% alumiiniumkoostist on rikastatud jahutavate aktiivsete koostisainetega, mis pakuvad intensiivse aroomi kogu päevaks.
- Looduslik spreideodorant, millel on õrn värske aroom ja pehmendav toime. Selle 0% alumiiniumkoostist on rikastatud kummeliekstraktiga.

Fila F-Power for Men EDT 100 ml* 12,35

- Meestele mõeldud lõhn, mis on väga intensiivne ja vürtsikas, kuid samas väga nooruslik. Selle aroom sisaldab kaneeli, ingverit ja muskaati, mis on kombineeritud patšuli ja seedripuu intensiivsete nootidega.

Lazell for Men EDT 100 ml* 6,99
Dragon, Feromo, Sentimential, White Line

- Lazelli parfüümid on inspireeritud tuntud brändide parfüümidest. Kvaliteetsed parfüümid igas vanuses klientidele, kes hindavad toote kõrget kvaliteeti ja pilkupüüdvat disaini taskukohase hinnaga.

*Toode on saadaval ainult Maksimarketites.

Eelista kohalikku toitu – see on meile omane ja ka keskkonnale kergem

Lapsest saati on meile sisendatud, et kohalik toit on alati parim, kohalik toit on alati värskem ja ka väiksema jalajäljega loodusele. Kohaliku toidu väärtuses ei kahtle vist keegi, kuid selleks, et meie kliimas ellu jääda, on vaja tuua toidukraami paraku ka kaugemalt. Küsimegi keskkonnaeksperdilt, millist toitu võib ilma loodust kahjustamata süüa.

TEKST: **Martin Hanson** FOTO: **Argo Ingver**

„Keeruline küsimus, millel on äärmiselt palju tahke, ja kuigi inimesed seda sooviksid, siis ühtset ja ainuõiget vastust sellele pole võimalik anda. Enamasti on kohalik kindlasti parem ja keskkonnasäästlikum, kuid mitte alati," räägib CIVVITA jätkusuutlikkuse meeskonna juht, keskkonnaekspert Sirli Pehme. Uurime siis järele, mis toiduainete jalajälge põhjustab.

Alustaks aga ikkagi algusest: kas on mingi reegel, mille järgi hinnata, milline toidukaup on keskkonnale parem, milline aga halvem?

Üldreegel võiks olla tõesti, et parim on loodusele kohalik, mahe ja hooajaline toidukaup. Mis aga võiks olla kindlasti keskkonnale parem, oleks see, kui me sööksime vähem liha – eestlane sööb liha ikka väga suurtes kogustes. Kui saame liha söömist vähendada, tähendab – saame ka liha kasvatamist vähendada, mis on iseenesest võit keskkonnale. Samas kui rääkida lihast, siis meie enda kohalikul rohumaaveisel või lambal on pigem positiivne mõju loodusele, kuna nad on osa elurikkuse laienemisest looduses. Kui on soov liha süüa, siis eelistada kohalikel rohumaadel kasvanud loomade liha. Kuid ka siin ei saa mööda sellest, et sellel on oma hind loodusele, tasuta ei saa me midagi.

Rohelise jalajälje osas tuleb mängu ka see, mis on ühe ühiku tootmise hind, kas toodetakse suuri koguseid tööstuslikult või väiksemaid koguseid mahedalt. Vahel on mahetootmine keskkonnale parem, mõnel korral aga tööstuslik ehk suurtootmine. Kõik sõltub sellest, kuidas toitu kasvatatakse. Näitena saab tuua siin teravilja ja ka juurviljad. Mis on ehk mahetootmise puhul parem, on see, et aina laiemalt võetakse taas kasutusele vanu sorte ja laiendatakse meie toidulauda. Kindlasti ei soovi ma neid kahte tootmisviisi vastandada, mõlemaid on vaja, kuid mõlemaid saab ka parendada. Vaadata tuleb kogu paketti, kogu mõjude pundart – tootmine, korjamine, pakendamine, transport ja nii edasi.

Tahaks aga pöörata tähelepanu ühele teemale, mida tihti ehk keskkonnamõjuna ei taheta arvesse võtta. See on toidu raiskamine. Kui raiskame seda, mida loodus meile kasvatab, siis on see suurim

Põuakahjustusega suvinisu

kulu loodusele. Peaaegu kõik uuringud näitavad, et kõige suurem toidu raiskamine toimub kodudes. Kui oskame paremini planeerida oma oste, paremini hoida kodus toitu värskena, siis on see ka teene loodusele.

Millised on aga peamised müüdid, mida meile toidu ja keskkonna seoste kohta räägitakse?
Tihtipeale räägitakse toidust nii, et suurim keskkonnaoht on toidutootmisel kas pakend või toidukraami transport. On ka arusaadav, miks need kaks on nii tuntud: pakendit on näha, seda saab katsuda, ja transpordist saab igaüks aru – mida kaugemalt tuleb, seda kallim on see keskkonnale. Kuid reaalsus on see, et transport ja pakendamine on vaid nii 18% kogu toidutootmise keskkonnale jäetud jalajäljest. Suurim saastaja on hoopis tootmine, kuni 80% keskkonnasaastest tuleb sealt, kus toiduained kasvatatakse, korjatakse, säilitatakse ja nii edasi.

Kui suure mõjuga on globaalne toidukasvatamine planeedi tervisele?
On tehtud arvutusi ja leitud, et toidutootmine tekitab umbes 25% maailma kasvuhoonegaasidest ja muust saastest. See on väga suur arv, mida paljud ei oska isegi hoomata.

Mis on ehk kõige suurema mõjuga toidutootmisvaldkond?
Nii looma- kui ka taimekasvatus on suure mõjuga planeedi tervisele, puhtalt juba nende valdkondade hiiglaslikkuse tõttu. Kuid siin tuleb mängu kurioosum: loomade ja liha kasvatamise mõju planeedile on kilogrammi kohta kindlasti palju suurem, kui see on näiteks värske kurgi puhul. Samas ei ole ju võimalik võrrelda nende kahe toiduaine toitainealast tihedust. Kurgil ei ole loomaliha vastu ju mitte mingit võimalust.

Kui aga rääkida paarist konkreetsest näitest, siis veganid on oma mandlipiimajoogi või sojast tehtud piimajoogi kasvanud tarbimisega meeletult suurendanud nende toodete jalajälge planeedile. Mandel vajab meeletult vett ja seal, kus mandel paremini kasvab, on vesi defitsiit. Kasvatused on mõjutanud suurelt näiteks kohaliku vee olukorda. Ka teadusartiklid on jõudnud järelduseni, et veganitel on väga suur veejalajälg. Kui aga räägime avokaadodest, siis selle kasuliku vilja suure rohelise jalajälje on tekitanud sotsiaalmeedia, mis reklaamib, kuidas avokaadot on populaarne süüa. Nüüd kõik kogu maailmas soovivad seda. Probleem algab sellest, et avokaadode ja ka muude toiduainete kasvatuse laiendamiseks võetakse pinda juurde mitte muude toidutoodete all olnud maade arvelt, vaid mujalt – metsad, rohumaad.

Transport ei ole tihti väga suure mõjuga ehk siis kaugelt tulnud toit ei ole alati keskkonnariskiga?
Kindlasti on parem kohalik kui Poolast või Prantsusmaalt toodud toiduaine. Loomulikult lisab transport oma mõju loodusele, kuid kilo toiduaine arvestuses pole see liigne keskkonnajälg. Küsimus on pigem transpordiliikides: laevad ja rongid on väga ökonoomsed, maanteetransport ei ole uute ja paremate mootorite olukorras ka väga hull. Lennuk on kõige suurem saastaja, kuid sellega veetakse ka väga suure lisandväärtusega toidukaupa. Kuid siin saab taas tuua näiteks värske kurgi: Hispaania kurk on talvel kindlasti palju, kordades väiksema jalajäljega kui Eestis kasvuhoones kasvatatud kurk. Isegi kui see kurk on toodud teisest Euroopa otsast, on selle tootmiseks kulunud kordades vähem tööd ja tooraineid.

Kuidas peaks praegust süsteemi muutma? Kas see on üldse võimalik?
Mul on selle kohta kaks mõtet. Esiteks peaks olema parem isevarustatus ehk peaks kasvatama võimalikult laia toiduainete valikut Eestis. Hollandis on tehtud uuringuid, et kuidas nad saaksid ise end ära majandada, ja seal leiti vahendeid, kuidas kasvatada õigeid toiduaineid õiges kohas. Kasvatada tuleb nutikalt, mitte suurelt. Teiseks võiks muutuda tarbijate valik ja ootused. Et kas peab saama alati kõike ja odavalt.

Nimeta kolm Eesti toiduainet, millel on väike keskkonnajälg?
Kindlasti peab ära mainima hooajalised puuviljad ning avamaa- ja tavakasvuhoone köögiviljad. Metsast loomulikult seened ja marjad! Samuti looduslikult kasvanud ja mahedalt püütud Eesti vete kala – räim ja kilu näiteks on ideaalsed. Kuid jällegi – olulisem on elada säästlikult, raiskamata.

Sügisele vastu terve ja tugevana

Nüüd, kus ilmad aina külmemaks lähevad ja vali tuul aina teravamalt lõikama hakkab, peab enda ja oma lähedaste eest eriti korralikult hoolt kandma. Selleks et lähenevale talvele ja jahedatele sügisilmadele vastu panna, vajame puhtaid ja tervislikke tooteid. Looduslikku päritolu vahepalad ja teised tervisetooted hoolitsevad meie päevase energiavajaduse eest ning maitsevad suurepäraselt.

Thormi taimevalgu pelmeenid
350 g 3,39
Vahemere stiilis, Aasia stiilis; külmutatud

Tarbi rohkem taimset valku ja vähendad oluliselt oma ökoloogilist jalajälge. Lisaks on see ka väga maitsev. Thormi taimevalgu pelmeenides on 55% mahlast taimset täidist, mille peamiseks koostiseks on herne- ja kaeravalk. Aasia pelmeenid on maitsestatud ingveri, tšilli ja sidrunheinaga. Vahemere pelmeenidele lisavad meeleolu päikesekuivatatud tomat, küüslauk, sibul ja petersell.

City Aroma Shirataki nuudlid
340 g 1,99

Shirataki nuudlid on tuntud kui null-kalori nuudlid. Kiudainerikkad ja mõnusalt vetruvad nuudlid sobivad suurepäraselt vokkidesse, suppidesse ja kastmetesse. Populaarne valik kaalulangetajate seas!

It's Us Kate's Low Carb Mix jahusegu 500 g 3,99
muffini ja koogi jahusegu,
soolane universaalne küpsetussegu

It's Us Kate's Low Carb on vähendatud süsivesikute sisaldusega gluteenivaba küpsetussegude sari. Muffini ja koogi jahusegu sobib maitsvate gluteenivabade muffinite, kookide ja teiste magusate küpsetiste valmistamiseks. Soolane universaalne küpsetussegu sobib ideaalselt gluteenivaba leiva, pitsade ja teiste soolaste pirukate valmistamiseks.

Täkumetsa gluteenivaba mee-rosina toortatramüsli
300 g 4,15

Tervislik krõbe käsitöömüsli on gluteenivaba ja säilitusaineteta. Koostis: mahe toortatar 29%, mesi 20%, rosinad 13%, 100% apelsinimahl, päevalilleseemned, maapähklid, Kreeka pähklid. EE-ÖKO-03.

Täkumetsa gluteenivaba mee-pähkli toortatramüsli
300 g 5,29

Tervislik krõbe käsitöömüsli on gluteenivaba ja säilitusaineteta. Koostis: mahe toortatar 32%, mesi 24%, kuivatatud õunad, 100% apelsinimahl, maapähklid 8%, päevalilleseemned, kaneel. EE-ÖKO-03.

Pähklinäpp Classic pähkli-puuviljasegu 500 g 4,65

Pähklinäpi pähklite ja kuivatatud puuviljade segu sisaldab endas parimaid pähkleid ja kuivatatud puuvilju. 500 g pakk on piisavalt suur, et saad seda jagada ka oma heade sõprade ja lähedastega. Pähklinäpp mõtleb ka tuleviku peale, tema pakk on CO_2-neutraalne.

Belgian Bio-Organic šokolaad
90 g 1,99
piimašokolaad, tume šokolaad jõhvikatega, tume šokolaad soolakaramelliga

Belgia šokolaaditootja The Belgian pakub tooteseerias Organic mahepõllumajanduslikke Fairtrade'i märgisega šokolaade. Värvikirev džungliteemaline pakend väljendab sisuga haakuvaid väärtusi – bioloogiline mitmekesisus ja keskkonnamõju. Kolm neist – piimašokolaad, 72% tume šokolaad jõhvikatega ja 72% tume šokolaad soolakaramelliga – on sel sügisel Coopi klientide jaoks eripakkumises. Leidke oma ja nautige!

RemedyWay Eesti tatraõiemesi
550 g 6,99

Tatraõiemett peetakse oma koostiselt kõige kasulikumaks ja paremaks meeks. Toode sisaldab tatraõiemett RemedyWay poolt kontrollitud kvaliteediga Eesti mesilast, mille tarud asuvad mahetatra kasvualal.

Loodusväg öko siirup
0,5 l 4,69
mustasõstra-sidruni, ingveri

Loodusväe siirupid sobivad lisamiseks nii kuumadesse jookidesse kui ka maitsvate morsside, limonaadide ja kokteilide valmistamiseks. Enne avamist loksutada, kuna tootes on loomulik sade. Veega on soovitatav lahjendada suhtele 1 : 7.

Yogi Bio mahe tee 2,99
Classic 17*2,2 g
Positiivse energia tee 17*1,8 g
Unetee 17*1,8 g
Kurgutee 17*1, 9 g
Detox-tee 17*1,8 g

Yogi Tea Classic – meisterlik segu ingverist, kaneelist ja nelgist. Vürtsikas, magus ja ergastav Yogi Tea Classic pakub tänu oma imelisele maitsele ja rahustavale soojusele nii uut hingamist kui ka täielikku lõõgastust.

Positiivse energia jõhvika-hibiskitee on hõrk ja intrigeeriv kombinatsioon erilistest taimedest. Rich Assami must tee, roheline mate ja mahlane jõhvikas ühinevad särtsaka hibiski, kibuvitsa ja sidrunmürdiga selles unikaalses, mõnusalt ergutavas teesegus.

Lõõgastumine koos tassikese imemaitsva Yogi Tea Uneteega on suurepärane viis õhtul päeva pingetest vabanemiseks. Unetee retseptis kasutatavad rahustavad taimed, nagu kummel, on olnud traditsiooniliselt kasutusel nii ajurvedas kui ka lääne taimeteaduses keha lõdvestajana ja meele rahustajana.

Kurguärritus on üks kõige levinumaid märke keha võitlusest välismõjudega. Kurgutee on looduslikult magusamaitseline segu lagritsast, vägiheinast, altee juurest, ingverist ja kümnest muust taimest ja vürtsist, mida kasutatakse ajurvedas kurguvalu leevendamiseks.

Organismi puhastustee Detox Yogi Tea sisaldab taimede ja vürtside kombinatsiooni, mida on Indias juba sajandeid kasutatud sisemise puhastusprotsessi ergutajana, kuna see tasakaalustab tule ja õhu energiaid. Detox on ka suurepärane jook dieedi või paastu ajal.

Spläsh Sport gaseerimata mineraalidega vesi
0,765 l 0,99 + pant 0,10

Spläsh gaseerimata mineraalidega vesi
0,765 l 0,89 + pant 0,10

Spläsh gaseerimata mineraalidega vesi
0,31 l 0,69 + pant 0,10

Gaseerimata aluseline vesi mineraalidega, mille eesmärk on propageerida nii vee joomist kui ka Eesti kunsti ja kunstnikke. Pudelit illustreerivad vaprad Ukraina kangelased ja iga toote kogu kasumisega toetatakse Ukrainat.

Bio Mari öko limonaad
0,33 l 1,39 + pant 0,10
rabarberi, õuna, jõhvika, mustasõstra

Usume, et maapõu ise küpsetab kõige tervislikuma ja maitsvama toidu ning meie ainult abistame. Just nii valmivad keset imelist Lõuna-Eesti maastikku mahesertifikaadiga Biomarja ökolimonaadid. Mahe maitseb!

Höllinger Bio vahujook
0,75 l 3,89 + pant 0,10

Höllingeri laste peojook sobib hästi eriliste sündmuste tähistamiseks. Toode sisaldab 60% värskelt pressitud viinamarjamahla ja 40% gaseeritud vett. Toode ei sisalda lisatud suhkrut ega alkoholi.

Köögiviljad merepõhjast

Kui soovid oma menüüd vaheldusrikkamaks muuta, siis tee seda taimsete mereandidega ehk erinevate merekapsaste ja vetikatega ning võid kindel olla, et oled teinud tervisliku ja maitsva valiku.

TEKST: **Teele Teder** FOTOD: **Shutterstock**

Wakame

WAKAME

Taimsete mereandide kõige populaarsem tegelane on ilmselt merevetikas *wakame*. See on kergelt magusa maitsega ja meeldib tihti ka neile, kes muidu taimseid mereande ei armasta. Kui meil on ta pigem eksootiline, siis Jaapani ja Aasia köögis on tegemist igapäevase komponendiga. *Wakame* sisaldab palju vitamiine ja mineraalaineid. Näiteks magneesiumi, joodi, kaltsiumi, rauda, A-, B_6-, D-, C-, E- ja K- vitamiine, aga ka foolhapet.

Eestis müüakse *wakame*'d peamiselt salatina, kuhu on lisatud nii seesamiõli, kui ka -seemneid. Seda saab osta nii sügavkülmaletist, kalaletist kui ka näiteks *sushi*-restoranidest.

Spirulina

SPIRULINA

Spirulina on sinakasroheline ainurakne spiraalikujuline mageveevetikas, mis sisaldab rohkelt kiudaineid, valke, vitamiine (sealhulgas A, B_1, B_2, B_6, B_{12}, C, D, E ja K), vajalikke mineraale (eriti rauda, kaltsiumi ja magneesiumi), rasvhappeid ja antioksüdante. Spirulina on toitainete poolest lausa nii rikas, et inimene võiks elada vaid seda süües ja vett juues. Spirulina sisaldab kaheksat põhilist aminohapet, mida organism ei sünteesi, ja kümmet aminohapet, mis tugevdavad tervist. Sisaldab beetakaroteeni kolmkümmend korda rohkem kui porgandid. Seepärast on ta ka tervisefännide hulgas äärmiselt hinnatud valik.

Spirulinaga seoses liigub palju erinevaid ajaloost pärit edu- ja imelugusid. Näiteks et vanad asteegid olevat manustanud spirulinat oma sõdalastele, et

suurendada nende vastupidavust ja füüsilist jõudu. Spirulina on tuntud kui hea immuunsüsteemi tugevdaja. Sisaldades vähe kaloreid, on tegemist ka suurepärase abimehega kaalualandamisel, samuti on ta tuntud sportlaste hulgas, sest aitab suurendada lihasmassi. Spirulinat kasutatakse ka kandidoosi ja akne korral, samuti veresuhkru ja kolesterooli taseme reguleerimiseks.

Spirulina on saadaval pulbrina ning seetõttu sobib hästi just smuutidesse ja erinevatesse joogisegudesse. Soovitatav kogus on 3 grammi päevas, mida võib vajadusel lühikeseks perioodiks ka 5–10 grammini suurendada. Siiski tuleks alustada väikestest kogustest ja organismi esmalt harjutada.

Klorella

KLORELLA

Klorella on roheline ainurakne mageveevetikas, mis sisaldab rohkelt valke, vitamiine (sealhulgas B_{12}), mineraale (eriti rauda), amino- ja nukleiinhappeid. Klorella on kõige suurema klorofüllisisaldusega vetikas, mistõttu on tegemist väga tugeva verd ja kudesid puhastava ainega. Klorellat on eriti kasulik kasutada just puhastuskuuri ajal.

Klorella aitab väljutada raskmetalle, vähendab allergilisi reaktsioone ja põletikke. Lisaks organismi puhastamisele aitab klorella reguleerida menstruaaltsüklit, annab energiat ja aitab tugevdada hingamisteid.

Klorella on saadaval pulbri ja tableti kujul ning seda soovitatakse tarbida 3–4 grammi päevas (see on pisut vähem kui üks teelusikatäis).

Nori

NORI

Need, kes arvavad, et nad pole suured merevetikate fännid, võivad seda siiski sageli tarbida *sushi*'t süües, sest *sushi*'t ümbritsevad norilehed on valmistatud vetikatest. Neid valmistatakse tavaliselt erinevatest vetikatest. Samuti tehakse norilehtedest krõpse, mis on väga madala kalorsusega, kuid vitamiinide- ja mineraalideroh ked. Tihti maitsestatakse neid veel eraldi ka näiteks rohelise tee, oliiviõli või *wasabi*'ga.

MERIKAPSAS

Merikapsas ehk lehtadru on samuti üks vetikaliike ja väga kasulik toiduaine. Selles leidub pea kõiki inimorganismile vajalikke mineraalaineid ja vitamiine. Näiteks on selles kümme korda rohkem kaltsiumi kui piimas ning neli korda rohkem C-vitamiini kui sidrunis. Merikapsa söömine mõjub organismi üldtugevdavalt. Lehtadrus on palju joodi. Sellepärast parandab lehtadru söömine kilpnäärme tööd. Vajaliku joodikoguse saamiseks peaks inimene iga päev sööma 30–40 grammi värsket lehtadrut. Kuid joodi suhtes tundlikud inimesed ei tohiks adrut süüa. Tundlikkuse korral võiks olla ettevaatlik ka muude vetikate söömisel.

Merikapsas sobib väga hästi salatitesse, aga ka suppidesse ja vrappidesse. Merikapsast müüakse nii konserveeritud kui ka kuivatatud kujul ja tarbimiseks on nad mõlemad võrdselt head.

Merikapsas

Mida õhtul süüa?

Kui see on kõigile teada, et hommikusöök on päeva kõige olulisem toidukord, siis õhtusöögi vajalikkuse üle peetakse debatte siiani. Lisaks on selle söögikorraga seotud väga palju müüte. Kas ja mida õhtusöögiks süüa, selgitab toitumisnõustaja Teele Teder.

FOTO: **Shutterstock**

Õhtusöögi reeglid on teistest söögikordadest pisut erinevad. Õhtusöögiks vajame vähem süsivesikuid ja energiat kui teistel söögikordadel. Põhjus on lihtne – meie keha lihtsalt ei jõua ajaliselt ega füüsiliselt seda kõike ära kulutada ja võib üleliigse lihtsalt rasvana organismi talletada. See aga ei tähenda, et õhtusöök peaks olema süsivesikutest vaba. Õhtusöök on päris palju seotud meie unekvaliteediga. Unehormooni melatoniini tootmiseks vajab keha amoniohapet trüptofaani, mille ajju pääsemiseks vajab keha õhtul liitsüsivesikuid. Seetõttu ongi õhtul head köögiviljad, kaunviljad, väheses koguses täisteratooted ja valgud. Vitamiinidest ja mineraalidest on melatoniini tootmiseks olulised B-grupi vitamiinid, magneesium ja tsink. On kindlaks tehtud, et organismi melatoniinitaset tõstavad tõhusalt köögiviljad. Neil, kes tarbivad rohkem köögivilju, on melatoniininäitajad kõrgemad. Seega sobiks õhtusöögiks ideaalselt näiteks ükskõik milline supp, ahjuvorm, omlett või miks mitte vokiroog.

Trüptofaani on vaja

Mainitud trüptofaan aga on asendamatu aminohape, mida inimese keha ise ei sünteesi, seda saame vaid toiduga. Parimad trüptofaaniallikad on pähklid (eriti India pähklid), oad, seemned (päevalille- ja seesamiseemned, amarant, kinoa, kaer, hirss ja ka nisuterad) ning loomsed valgud ja seened. Toidus leiduv trüptofaan muudetakse vastava ensüümi abil 5-hüdroksütrüptofaaniks (5-HTP-ks) ja see omakorda vitamiin B_6 osalusel serotoniiniks. Serotoniinist ehk õnnehormoonist aga toodab organism melatoniini.

Kaitsevõime vähenemine

Kui hakata õhtul süsivesikuid vältima, võivad sellel olla kahjulikud tagajärjed. Kui organismis tekib süsivesikute puudus, siis võib keha hakata glükoosi sünteesima kehavalkudest ja see toob kaasa organismi kaitsevõime alanemise. Seetõttu peaks süsivesikuid tarbima siiski igal toidukorral, kuid kindlasti tuleb nende kogusega piiri pidada ning teha võimalikult tervislikud valikud.

Kindlasti võib süüa ka pärast kella kuut õhtul. Lihtsalt õhtusöögi ja magamamineku vahele võiks jääda vähemalt kolm tundi, sest täis kõht takistab head und. Kui me ei saa ennast korralikult välja puhata, kipume järgmisel päeval üle sööma ja eriti kipub isutama just ebatervislike süsivesikute ning rämpstoidu järele. Lisaks võib toit jääda niimoodi seedimata, sest une ajal meie seedimine aeglustub tunduvalt. Toit võib meie sees lausa pahaks minna, tekitades seedehäireid ja liigseid mürgiseid ühendeid.

Kas rahvatarkused toimivad ehk HEA UNE RETSEPT

Mõnest lisaampsust enne magamaminekut võib ka kasu olla. Tegemist peab aga olema joogi või söögiga, mis seedub kiiresti ja mille kogus on pigem pisike.

Mõnikord soovitatakse magama jäämise soodustamiseks juua piima. Selgub, et põhjusega. Ka piim sisaldab melatoniini. Tihti soovitatakse magama minnes juua piima just meega. Ka sellel on oma tõetera sees, sest süsivesikute tarvitamine koos trüptofaani sisaldavate toiduainetega (trüptofaani leidub ka piimas) muudab selle aminohappe ajule paremini kättesaadavaks. Süsivesikuterikas toit, näiteks mesi, tagab trüptofaanile parema ligipääsu ajju ja aitab seeläbi seal melatoniini toota.

Lisaks võivad und soodustada üksikud puuviljad, nagu hapud kirsid ja kiivid. Neis mõlemas leidub nii trüptofaani, serotoniini kui ka melatoniini. On leitud, et kui süüa tund aega enne magamaminekut kaks kiivit, siis see parandab une pikkust ja selle efektiivsust.

E·R·S·O
EESTI RIIKLIK SÜMFOONIAORKESTER
ERSOGA
ON HEAD
ELAMUSED
TAGATUD
UUE
HOOAJA
PILETID
NÜÜD
MÜÜGIL!
erso.ee

Kodukoka ABC:

kolm panni, mida vajab iga köök

Iga töö jaoks tuleb valida õiged tööriistad ja seesama reegel kehtib ka kokkamise kohta. Keegi ei taha, et muna pannile kinni jääks või liha seest toores oleks. Erinevate toitude praadimiseks sobivad erinevad pannid, kuid tegelikult pole vaja köögikappi täis kuhjata – piisab mõnest põhilisest pannist. Millised need on ja kuidas nende eest hoolitseda? Nõu annavad Eesti suurimad kvaliteetpannide maaletoojad.

TEKST: **Taavet Kase** FOTOD: **Shutterstock**

Reeglina võiks kodus olla kaks-kolm erinevat panni, sõltuvalt pere suurusest. Keskmise suurusega perele (kuni neli inimest) piisab täiesti kolmest pannist, et võimalikult mugavalt ja efektiivselt söögivalmistamisele keskenduda. Kindlasti võiks olla väiksem praepann (24 cm), mis sobib hästi, kui on vaja kiirelt sööki soojendada või valmistada väiksem kogus toitu. Teine pann peaks olema suurem praepann (28 cm), mis sobib kasutamiseks suurema toidukoguse valmistamiseks või soojendamiseks. Kolmandana võiks kodus olla *wok*-pann või kastmepann – mõlemad on sobivad ja sarnases hinnaklassis. Neil pannidel on mugavam valmistada kastmeid ja toite, mis nõuavad rohkem segamist.

Abiline köögis – malmpann

Malm on soojusmahtuvusest tulenevalt suurepärane praadimis- ja hautamisnõu materjal. Toit küpseb ühtlaselt ja pruunistub hästi, kuum pann püsib kaua soojana.

Brasserie malmpann on kaetud emailkattega, mis muudab malmpinna tugevamaks ja kaitseb rooste eest. Emailpind ei jäta toidule kõrvalmaitset. Pann on sobilik kõikidele pliiditüüpidele, sh induktsioonpliidile. Et vältida klaaspinnaga pliidi kriimustamist, ärge libistage panni induktsioon- või keraamilise pliidi plaadil. Kontrollige, et panni põhja suurus on vastavuses pliidi küttetsooniga.

Panni võib kasutada ahjus kuni 280 °C juures, aga selleks tuleb käepideme puidust osa eemaldada. Palun kasutage pajakindaid, kuna käepidemed võivad kuumeneda. Kui pann on jahtunud, kinnitage ettevaatlikult puidust käepide.

Enne esimest kasutamist peske nõu käsitsi kuuma veega, kasutades pehmet puhastusvahendit. Lubatud on vaid käsipesu. Enne praadimist lisage pannile mõõdukalt võid. Pann on praadimiseks valmis, kui rasvaine on kuldpruun. Alandage temperatuuri niipea, kui toit hakkab pruunistuma. Soovitame kasutada puidust, nailonist või silikoonist tarvikuid. Teravad esemed, terasvill või abrasiivne puhastuspulber võivad kahjustada pinnakatet.

Näpunäited panni hooldamiseks

1. Kasutage panni optimaalsel kuumusastmel. Tihti soovitakse panni kiirelt kasutama hakata ja pannakse see soojenema maksimaalsele kuumusrežiimile. Selline tegevus mõjub kahjustavalt panni nakkumisvastastele omadustele ja lühendab selle eluiga.
2. Ärge peske kuuma panni. Enne panni puhastamist laske pannil jahtuda. Kuuma panni pesemine jaheda kraanivee all võib põhjustada pannivormi kõverdumist ja see vähendab ühtlast kuumenemist edaspidisel kasutamisel. Kasutage pannide puhastamiseks ainult õrnadele pindadele mõeldud küürimisšvamme.
3. Ärge peske panni nõudepesumasinas. Isegi kui tootepakendil on seda lubav märge, kahjustab nõudepesumasinas pesemine panni nakkumisvastaseid omadusi.
4. Vältige pannipinna kahjustamist. Toidu segamiseks kasutage nailon- või silikoonspaatleid. Vältige terariistadega panni kriipimist. Kui hoiustate erinevaid panne üksteise sees, kasutage ladustamisel pehmendavaid pannikaitsmeid, mis aitavad vältida katte kriimustamist.

Leia poest

Tefal Ingenio XL Force pannide komplekt
(24 cm pann + 28 cm pann + käepide)*
64,90

- Väga vastupidav nakkumisvastase kattega unikaalne pannide komplekt, mis sobib kasutamiseks nii pliidil, ahjus kui ka külmikus. Tänu eemaldatavale käepidemele on mugav hoiustada ja võtab vähe ruumi.

Tescoma SteelCraft praepann *
24 cm 59,90

Tescoma SteelCraft praepann *
28 cm 69,90

- SteelCrafti sarja pannide puhul on tegemist luksuslike pannidega, mis on valmistatud kihilisest kõrgekvaliteedilisest roostevabast terasest. Revolutsioonilise mittenakkuva kattega. Panni pind on varustatud terasvõrgustikuga, mis võimaldab praadida intensiivselt ja ühtlaselt ilma üleküpsetamiseta. Vastupidav metallist köögiriistadele. Sobib igat tüüpi pliitidele ja ahjus küpsetamiseks.

Fiskars Brasserie emaileeritud praepann
27 cm 39,90

Maitsekülluased sügisroad

Sügis on kulinaaria kuldaeg, mil aia- ja metsaannid on saavutanud oma parima küpsuse, kokku kogutud ja ära nopitud. See innustab kokkama ja uusi maitseid ning kooslusi proovima. Nüüd tulevad toidud sama värvilised kui sügis ja soojad tummised road on taas au sees.

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

Kreemine veiseliha-kõrvitsakarri

Neljale | 1 tund 5 minutit

Kõrvits ja hästi pehmeks haudunud veiseliha moodustavad imehea koosluse, millele karripasta annab mõõdukalt vürtsi.

1 sl õli
1 sibul
2 küüslauguküünt
0,5 sl hakitud ingverit
2–3 tl punase karri pastat
400 g veiseliha
0,5 purki (200 g) purustatud tomateid
2,5 dl köögiviljapuljongit
300 g kõrvitsat
0,5 sl maisitärklist
1,5 dl kookoskreemi
Soola ja musta pipart
Laimi- või sidrunimahla
Serveerimiseks keedetud riisi

Kuumuta kastruli põhjas õlis hakitud sibulat mõõdukal kuumusel 3–4 minutit. Lisa hakitud küüslauk, ingver ja karripasta ning kuumuta läbi. Lõika veiseliha väikesteks 1–1,5 cm kuubikuteks. Suurenda pliidi kuumust ja pruunista liha poti põhjas. Lisa purustatud tomatid ja puljong. Kuumuta, kuni hautis hakkab podisema, siis alanda kuumust ja hauta kaane all, kuni liha on pehme, u 40 minutit. Lisa kuubikuteks lõigatud kõrvits ja hauta veel, kuni kõrvits on pehmenenud, u 5–6 minutit.

Sega maisitärklis kookoskreemiga ja sega hautisse. Kuumuta ilma kaaneta veel 5–6 minutit. Maitsesta soola, pipra ja laimi- või sidrunimahlaga. Serveeri riisiga.

Liivimaa Lihaveis mahe rohumaaveise pajakuubik
390 g 5,59

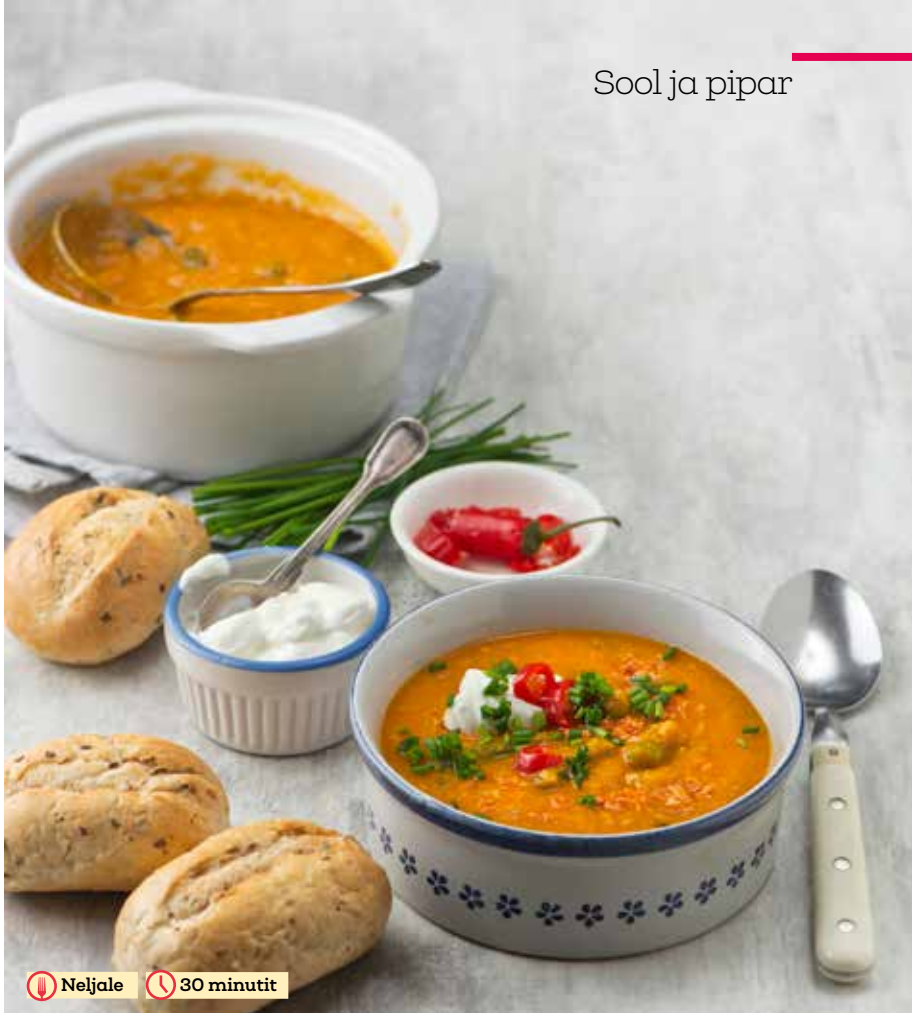
Santa Maria punane karripasta
110 g 2,65

Cirio purustatud tomatid
400 g 0,89

Natur Compagnie orgaaniline köögiviljapuljong
84 g 1,99

Bosto aurutatud riis 4*125 g 1,25

Santa Maria kookos-kreem
250 ml 1,99



Neljale | 30 minutit

Kõrvitsapüreesupp kana ja ubadega

Rebitud kanaliha kasutamisel arvesta, et see on juba üsna maitsekas, pane supile selle võrra maitseaineid vähem.

500 g kõrvitsat
1 sl õli
1–2 tl punast karripastat
750 ml kanapuljongit
2,5 dl kookoskreemi
200 g grillkana ribasid või rebitud kanaliha
100 g rohelisi ube
1,5 dl Kreeka jogurtit
1 roheline tšillikaun
2 sl hakitud murulauku
Soola

Lõika kõrvitsa viljaliha 2–3 cm kuubikuteks ja pruunista poti põhjas õlis. Lisa karripasta ja kuumuta läbi. Kalla potti puljong ja kuumuta keemiseni. Alanda kuumust ja hauta 10 minutit või kuni kõrvits on pehme. Lase veidi jahtuda ja püreeri blenderis või saumikseriga.

Lisa püreele kookoskreem ja kuumuta uuesti keemiseni. Kui supp on liiga paks, lisa veidi puljongit või vett. Pane potti tükeldatud kanaliha ja oad. Keeda 5–6 minutit, kuni oad on pehmed. Maitsesta soolaga. Serveeri jogurti, hakitud tšilli ja murulauguga.

Maks & Moorits rebitud liha kastmes 200 g
kanaliha punases kastmes, sealiha BBQ-kastmes 1,35

Saare Kreeka jogurt 10%
380 g 1,15

Santa Maria roheline karripasta
110 g 2,55

Foodstudio kanapuljong
750 ml 3,19

Gallina Blanca kanapuljong
15*10 g 1,05

Tortilja-suupisted kanaga

Neljale | 35 minutit + 15–20 minutit ahjus

Krõbedast tortiljast ja köögivilja-kanatäidisest koosnevaid suupisteid võib pakkuda kasvõi peolaual. Grillkanaga läheb valmistamine kiiremini, sest seda pole vaja eelnevalt praadida.

400 g kanafileed (või grillkana)
1 sl *taco* maitseainet
1 sl õli
1 punast paprikat
1 sibul
1 punane sibul
2 dl *taco*-kastet
12 minitortiljat
200 g riivjuustu, nt Cheddari
Soola
Salsat, magusat tšilli- või muud meelepärast kastet serveerimiseks

Kuumuta ahi 175 kraadini. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga.

Hõõru kanafilee igast küljest *taco* maitseainega sisse. Kuumuta õli pannil ja pruunista kanafileed mõlemalt poolt (grillkana pole praadida vaja). Siis alanda kuumust, kalla pannile veidi kuuma vett, kata kaanega ja küpseta 6–7 minutit. Lase jahtuda.

Haki kanaliha. Poolita paprika, eemalda seemned ja haki. Koori ja haki sibulad üsna peeneks. Sega hakitud kana ja köögiviljad *taco*-kastmega ning maitsesta vajadusel soolaga.

Lõika tortiljad pooleks, seda on mugav teha pitsalõikuri või kääridega. Keera tortiljapoolikud koonuseks. Puista igasse koonusesse 1 sl riivjuustu ja tõsta 1 sl kanasegu. Aseta ahjuplaadile.

Valmista sarnaselt ülejäänud tortiljad. Lao ahjuplaadile ja puista peale riivjuustu.

Küpseta 15–20 minutit, kuni juust on sulanud ja koonuste ääred helepruuniks küpsenud. Serveeri soojalt meelepärase kastmega.

Santa Maria Taco maitseainesegu 28 g 0,75

Santa Maria Mini tortilla 8 tk 200 g 1,35

Santa Maria Taco mahe kaste 230 g 2,19

Neljale | 25 minutit + 1 tund 45 minutit ahjus

Liharullid köögiviljatäidisega

Veiseliha muutub pikalt ahjus küpsedes lausa muredaks, aga rulle võib hautada ka pliidil kaane all.

100 g hapukapsast
0,5 punast paprikat
0,5 porgandit
1 väike sibul
800 g veiseliha (praetükk, abaliha, välisfilee või muu pehme tükk)
2–3 sl adžikat
2 sl võid
5 dl kanapuljongit
2 dl köögi- või vahukoort

Kuumuta ahi 175 kraadini. Pigista hapukapsas kuivemaks ja kui vaja, siis lõika lühemaks. Lõika paprika ja porgand peenikesteks tikkudeks. Koori sibul, poolita ja lõika õhukesteks viiludeks. Sega paprika, porgand, sibul ja hapukapsas.

Lõika lihatükk ristikiudu umbes 1 cm paksusteks viiludeks ja tambi toidukile vahel lihahaamriga võimalikult õhukeseks. Maitsesta soola ja pipraga, määri peale adžika ja tõsta peale köögiviljasegu. Keera tihedalt rulli ja kinnita tikuga.

Pruunista rullid igast küljest pannil võis ja tõsta ahjuvormi või -potti. Kalla peale kuum puljong ja kata vorm fooliumi või pott kaanega.

Pane ahju ja küpseta 1,5 tundi. Võta foolium või kaas pealt, kalla juurde koor ja küpseta ilma katteta veel 15–20 minutit, kuni kaste veidi pakseneb. Serveeri kartulite või riisiga.

Minu Adzika
220 ml 0,65

Natur Compagnie orgaaniline kanapuljong
88 g 2,59

Suvikõrvitsaleivakesed

Leivakeste valmistamiseks on vaja vaid tainas kokku segada ja ahju panna. Ahjusoojad leivad maitsevad hästi maitsevõi või ürdise toorjuustuga.

8–10 tk | 25 minutit + 15–20 minutit

350 g suvikõrvitsat
2 dl maitsestamata jogurtit
2 dl rukkijahu
1,5 dl nisujahu + vormimiseks
0,5 tl soola

Riivi suvikõrvits peene riiviga, pane sõelale ja lase kuivemaks nõrguda. Pigista nii palju vedelikku välja, kui võimalik.

Sega suvikõrvitsa hulka jogurt, rukki- ja nisujahu ning sool. Sega kiiresti läbi, kuni saad ühtlase vormitava, kuid pehme taina.

Vormi segust 8–10 pallikest ja pane küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile, jättes parajad vahed vahele. Puista peale nisujahu ja suru umbes 5 mm paksusteks ketasteks. Torka kahvliga läbi.

Kuumuta ahi 225 kraadini. Küpseta 15–20 minutit või kuni leivad on küpsenud helepruuniks. Võta ahjust ja lase veidi jahtuda.

Saaremaa maitsestamata jogurt 5%
400 g 1,09

Veski Mati Eriti Hea nisjahu 1 kg
0,99

Hasselbacki baklažaanid

Baklažaanide küpsetamisel on kasutatud kuulsate Hasselbacki kartulite valmistamise tehnikat – sisselõiked on täidetud juustu, tomatikastme ja ürtidega. Sobib nii pearoaks kui ka lisandiks.

Neljale | 40 minutit + 65 minutit ahjus

1 suur sibul
5 sl oliiviõli
3 purustatud küüslauguküünt
2 sl tomatipastat
500 g tomatipüreed
1 prk (400 g) tükeldatud tomateid
3 tl kuivatatud punet
1 tl suhkrut
Näpuotsaga tšillihelbeid
2 keskmist baklažaani
50 g riivitud parmesani
125 g *mozzarella*'t
3 sl riivsaia
Soola ja musta pipart
Basiilikulehti

Kuumuta ahi 200 kraadini. Koori ja poolita sibul, lõika õhukesteks viiludeks. Kuumuta 1 sl õli kastrulis ja prae sibulat 6–7 minutit või kuni see on pehme. Lisa purustatud küüslauk ja kuumuta läbi. Lisa tomatipasta ja kuumuta veel kord läbi.

Vala kastrulisse tomatipüree ja tükeldatud tomatid, lisa 2 tl punet, suhkur, tšillihelbed ja veidi soola. Kuumuta, kuni kaste hakkab podisema, alanda kuumus mõõdukaks ja hauta 10–15 minutit aeg-ajalt segades. Kui kaste on liiga paks, lisa veidi vett. Kalla ahjuvormi.

Lõika baklažaanidesse põigiti 1 cm tagant sisselõiked nii, et lõikad läbi 3/4 viljast ja alt jääb vili kokku. Nirista peale 3 sl õli nii, et see valgub ka sisselõigetesse. Tõsta igasse sisselõikesse tomatikastet ja puista 30 g riivjuustu. Pane baklažaanid vormi tomatikastmele, kata fooliumiga ja küpseta 50 minutit.

Võta foolium baklažaanidelt. Rebi *mozzarella* tükkideks ja pane baklažaanide peale. Sega riivsai, 20 g riivitud parmesani, 1 sl oliiviõli ja 1 tl punet. Raputa baklažaanidele ja küpseta 15 minutit või kuni kate on kuldpruun ja baklažaanid pehmed. Serveeri basiilikulehtedega.

Galbani *mozzarella* riivjuust 150 g **1,39**

Sunfood tükeldatud tomatid 400 g **0,75**

Gourmante Kalamata Ekstra neitsioliivõli 250 ml **3,99**

Valfrutta Passata tomatipüree 1 kg **1,65**

Billingtons granuleeritud rafineerimata suhkur 500 g **1,85**

Panko Lobo riivsai 200 g **3,19**

Santa Maria pune 5 g **1,05**

Kiire ühe plaadi kanaroog

Neljale kuni kuuele | 20 minutit + 55 minutit ahjus

Rikkalik ja mahlakas ahjuroog valmib üsna lihtsalt – kõik ained plaadile ja ahju! Anšoovis annab roale mõnusa soolase meki, aga kalamaitset küll tunda ei jää.

6 tüümianioksa
4 anšoovisefileed
2 tl kuivatatud punet
1 tl tšillihelbeid
2 sl oliiviõli
2 küüslauguküünt
1 sidruni riivitud koor
6 broilerikintsu
800 g kartuleid
100 g toorest peekonit
250 g kirsstomateid

Maks & Moorits peekonilõigud
400 g 2,09

Kuumuta ahi 200 kraadini. Sega hakitud tüümian, anšoovis, pune, tšillihelbed, õli, purustatud küüslauk ja sidrunikoor kausis. Pane sinna kanakintsud ja keera nii, et need oleksid igast küljest maitseainetega koos. Koori ja tükelda kartulid, lisa kana ja sega läbi. Lao kana ja kartulid ahjuplaadile, lao peale umbes 5 mm paksused peekoniviilud.

Lõika kooritud sidrun sektoriteks ja pane ahjuplaadile. Maitsesta ja küpseta 40 minutit või kuni kana on kuldpruun ja küps ning kartulid pehmed. Võta ahjust, pane juurde tomatid ja küpseta veel 10–15 minutit. Nirista peale sidrunimahla.

Brokolisalat peekoni, juustu ja viinamarjadega

Neljale | 20 minutit

Maailma kõige tervislikumaks köögiviljaks tituleeritud mahedamaitseline brokoli passib kokku nii peekoni, juustu kui ka viinamarjadega.

600 g brokolit
150 g toorsuitsupeekoni viile
200 g punaseid viinamarju
3 rohelise sibula vart
3 sl päevalilleseemneid
150 g fetajuustu

KASTE:
1,5 dl majoneesi
1 sl sidrunimahla
0,5–1 sl täisterasinepit
soola ja musta pipart
0,5 tl mett või agaavisiirupit

Tükelda brokoli õisikuteks. Keeda brokoliõisikuid kastrulis soolakas vees 4–5 minutit. Kurna, kalla üle külma veega ja nõruta.

Vahepeal prae peekoniviilud pannil krõbedaks ja pane majapidamispaberile nõrguma. Kui need on jahtunud, murra väiksemaks. Rösti päevalilleseemned kuival pannil.

Sega majonees, sidrunimahl ja sinep. Maitsesta soola, pipra ja vähekese mee või agaavisiirupiga.

Pane brokoli vaagnale. Maitsesta soola ja pipraga. Puista peale peekon, poolitatud viinamarjad, hakitud sibul, päevalilleseemned ja kuubikuteks lõigatud juust. Nirista peale kaste. Sega läbi ja serveeri kohe.

Rakvere ameerikapärane toorsuitsupeekon
150 g 1,75

Pähklinäpp kooritud päevalilleseemned
250g 0,89

Soojad ja rikkalikud võileivad

Sügisesed maiused on õuna-, ploomi-, pohla- ja jõhvikamaitselised. Hapukad ja mahlased koogid ning magustoidud pakuvad nauditava maitsekoosluse just nüüd, kui kodumaised puuviljad ja marjad on küpseks saanud. Ja loomulikult sobivad neile kaaslaseks kohupiim, šokolaad, vahukoor ning krõbe tainas.

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

Vaata retsepte ja tooteid lk 58

Soojad tuunikalasaiad

4 saia | 10 minutit + 3–5 minutit ahjus

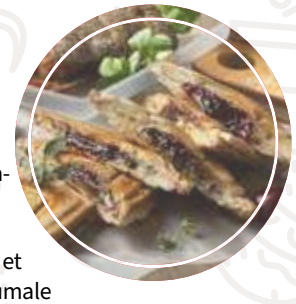
1,5 tuunikalakonservi (à 185 g)
0,5 keskmisest õunast
1,5 dl majoneesi
1 tl sidrunimahla
1 tl riivitud sidrunikoort
1 tl Dijoni sinepit
Soola
4 *baguette'i* või *hot dog'i* saia
4 suurt krõmpsu salatilehte, näiteks Frillice'it vms

Kuumuta ahi 180 kraadini. Sega nõrutatud tuunikala, hakitud õun, majonees, sidrunimahl ja -koor ning sinep. Maitsesta soolaga.

Tee saiadesse sisselõiked nii, et sai jääb ühest küljest kokku. Pane 3–5 minutiks ahju, kuni saiad on läbikuumenenud ja pealt veidi krõbedad. Võta ahjust. Pane saiade sisselõigetesse salatilehti ja tõsta peale tuunikalasalat. Serveeri kohe.

Kuumad saiad Brie juustu, šokolaadi ja kirsimoosiga

8 saia | 15 minutit



8 röstsaiaviilu
1,5 sl võid
180 g Brie juustu
40 g tumedat šokolaadi
4 sl kirsimoosi

Määri kõikide saiade üks külg võiga. Lõika juust viiludeks ja lao nelja saiaviilu ilma võita poolele. Pane peale hakitud šokolaadi ja kirsimoosi. Tõsta peale ülejäänud saiaviilud nii, et võiga pool jääb üles. Pane saiad kuumale pannile, suru pannilabidaga peale ja prae 2–3 minutiga kuldpruuniks, keera ümber ja prae ka teiselt poolt. Või valmista saiad võileivagrillis. Lõika diagonaalis pooleks ja serveeri soojalt.

Vürtsised lihapallileivad

4 leiba | 15 minutit

4 palaleiba
350 g lihapalle või minikotlette
Õli praadimiseks
2 sl teravat kastet, nt adžikat
50 g meelepäraseid salatilehti
2 dl marineeritud paprika viile
1 sl konserveeritud jalopenoviile

BURGERIKASTE:
3 sl majoneesi
2 sl ketšupit
1 tl täisterasinepit
0,5 tl jahvatatud paprikat
1 purustatud küüslauguküüs
soola

Klopi burgerikastme ained ühtlaseks. Soojenda palaleivad rösteris või ahjus, lihapallid või kotletid pannil õlis või ahjus. Määri iga palaleiva ühele poolele adžikat. Pane peale salatileht, poolitatud lihapallid või kotletid. Tõsta peale paprikaviilud ja hakitud jalopeno. Nirista peale burgerikastet. Aseta peale palaleibade teine pool ja serveeri kohe.

Rebitud lihaga *hot dog*

4 saia | 10 minutit + 5–7 minutit ahjus

1 purk rebitud sea- või kanaliha (Max & Moorits)
1 sibul
0,5 punast paprikat
4 *hot dog'i* saia
4 tl majoneesi
1 tl *sriracha*-kastet
4 sl riivjuustu

Koori sibul ja lõika hästi õhukesteks viiludeks. Lõika paprika ribadeks. Sega rebitud liha, sibul ja paprika. Klopi majonees ja *sriracha* ühtlaseks. Poolita *hot dog*'i saiad, määri vahele majoneesi, tõsta lihasegu ja puista riivjuust. Küpseta 200-kraadises ahjus 5–7 minutit.

Leia poest

Paclan võileivakott *click*-sulguriga 42 tk
1,89

Maestro kolmeosaline lõikelaudade komplekt
6,49

Puidust lõikelaud
25,5*36*1,8 cm
6,99

MAITSEV JA ROHKEM POLEGI MIDAGI LISADA!

ILMA LISATUD E621-ta

... mmmmmmmmmmmmmmmmmm ... mmmmmmmmmm ... mmmmmmmmmm ... mmmmmm ...

Surimipulgad ilma lisatud maitsetugevdajateta

Gluteenita küpsetised

Gluteenivaba toitumine võib olla tervisest tingitud vajadus või elustiil, aga kummalgi juhul ei pea loobuma küpsetiste söömisest. Gluteenivabade küpsetiste valmistamiseks on mitmeid võimalusi. Jahusid on võimalik asendada nii gluteenivaba kaerajahu kui ka riisi-, maisi-, tatra- või mandlijahuga. Pitsa põhja saab valmistada lillkapsast või hoopis munast, küpsetiste koospüsimisel on abiks nii *chia*-seemned kui ka banaan. Suussulava šokolaadikoogi küpsetamiseks pole aga mingit jahu vajagi.

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

Vaata
retsepte ja
tooteid
lk 62–63
LOODUSVÄGI
KUSKUSS

Jahuvaba šokolaadikook mustade ploomidega

10 tk
20 minutit + 2 tundi leotamiseks + 40–45 minutit ahjus

100 g musti ploome
1 dl brändit või apelsinimahla
250 g tumedat šokolaadi
200 g võid
4 suurt muna
200 g heledat *muscovado* suhkrut
3 sl kakaopulbrit
Võid vormi määrimiseks
Kakaopulbrit pealepuistamiseks

Haki ploomid ja leota paar tundi brändis või apelsinimahlas. Määri 22 cm lahtikäiv vorm võiga ja kata küpsetuspaberiga.

Sulata šokolaad ja või vesivannil ning sega ühtlaseks. Eralda munakollased ja -valged. Vahusta suhkur ja munakollased heledaks vahuks ning vala jahtunud šokolaadisegusse. Sega hulka kakaopulber. Vahusta munavalged kõvaks vahuks. Lisa tainasse esmalt ploomid ja siis vahustatud munavalged. Sega õrnalt läbi. Tõsta segu vormi ja küpseta 180-kraadises ahjus 40–45 minutit. Kontrolli küpsust tikuga. Lase jahtuda ja puista peale kakaopulbrit.

Pitsa lillkapsapõhjal

Kahele
25 minutit + 30–35 minutit ahjus

PÕHI:
300 g lillkapsaõisikuid
1 muna
35 g riivjuustu
soola ja musta pipart
õli pintseldamiseks

KATE:
150 g broilerihakkliha
1 sl õli
2 sl tomatipastat
soola ja musta pipart
0,5 marineeritud kurki
7–8 kirsstomatit
75 g riivjuustu
pitsamaitseainet

Kuumuta ahi 175 kraadini. Põhja valmistamiseks riivi lillkapsas, laota ahjuplaadile ja küpseta 12–15 minutit. Seejärel pane lillkapsas marlisse või sõelale ning pressi üleliigne vedelik korralikult välja.

Suurenda ahju kuumus 200 kraadini. Sega lillkapsa hulka muna ja riivjuust ning maitsesta soola ja pipraga. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga ja pintselda see õliga. Laota saadud tainas õhukese kihina ahjuplaadile. Küpseta põhja 10 minutit.

Prae broilerihakkliha pannil õlis küpseks, maitsesta soola ja pipraga. Määri eelküpsetatud lillkapsapõhjale tomatipasta, raputa peale soola ja pipart. Seejärel aseta peale marineeritud kurgi tükid, hakkliha ja poolitatud tomatid. Puista peale riivjuust ja pitsamaitseaine. Küpseta 8–10 minutit või kuni juust on sulanud.

Omletipitsa salaamiga

Kahele
20 minutit + 8–10 minutit ahjus

PÕHI:
1 sibul
100 g šampinjone
1 sl võid praadimiseks
3 muna
0,5 dl piima
soola ja musta pipart

KATE:
1 dl pitsakastet
75 g riivitud *mozzarella*'t või muud riivjuustu
50 g *pepperoni*- või salaamivorsti
6–8 musta oliivi
musta pipart
0,5 tl pitsamaitseainet

Oliiviõli pealeniristamiseks
Serveerimiseks basiilikulehti

Kuumuta ahi 200 kraadini. Koori sibul. Haki sibul ja seened, prae pannil võis mõõdukal kuumusel 4–5 minutit või kuni sibul pehmeneb.

Klopi munad koos piimaga lahti, maitsesta soola ja pipraga. (NB! Kui soovid küpsetada kaks väikest pitsat, tõsta pool sibula-seenesegust nüüd pannilt ära ja vala pannile pool muna-piimasegust. Küpseta üks põhi valmis, tõsta pannilt ära ja siis valmista teine põhi). Vala pannile sibulale ja seentele ning prae, kuni muna on hüübinud. Tõsta praadimise ajal pannilabidaga aeg-ajalt ääri üles nii, et hüübimata segu valgub pannile. Kui muna on hüübinud, keera teine pool ja prae veel minut või kaks.

Tõsta küpsenud omlett küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Määri peale pitsakaste, puista riivjuustu ja lao vorstiviilud. Lõika oliivid õhukesteks viiludeks ja pane pitsale. Jahvata peale pipart ja raputa pitsamaitseainet. Küpseta ahjus 8–10 minutit või kuni juust on sulanud. Nirista peale veidi oliiviõli ja lisa basiilikulehti.

Leia poest

Reval Kondiiter gluteeni- ja laktoosivabad koogikesed
170 g 2,79

Rõngu Pagar gluteenivaba küpsis sidruniga
300 g 2,89

Rõngu Pagar gluteenivaba võiküpsis
300 g 2,89

Ristorante gluteenivaba salaamipitsa 315 g
külmutatud 3,89

Loodusvägi mahe kuskuss
500 g 2,19

Loodusvägi mahe valge kinoa
500 g 4,19

Gluteeni- ja laktoosivabad kaerahelbepannkoogid

Neljale | 25 minutit

3 dl gluteenivabu kaerahelbeid
3 küpset banaani
2 dl taimset piimajooki
2 sl kakaopulbrit
3 tl küpsetuspulbrit
2 tl vanilliekstrakti
0,5 tl jahvatatud kaneeli
Näpuotsaga soola
Õli praadimiseks
Serveerimiseks vahtrasiirupit, maapähklivõid ja puuvilju või marju

Töötle blenderis, kombainis või saumikseriga kaerahelbed, kooritud ja tükeldatud banaanid, taimne piimajook, kakaopulber, küpsetuspulber, vanilliekstrakt, kaneel ja sool ühtlaseks. Lase 10 minutit seista.

Prae pannil õlis väikesed pannkoogid. Serveeri soojalt vahtrasiirupi, maapähklivõi ja puuviljade või marjadega.

Gluteeni- ja munavabad kaeravahvlid

6 tk | 40 minutit

2 sl *chia*-seemneid + 4 sl sooja vett
4,5 dl gluteenivaba kaerajahu
1 tl küpsetuspulbrit
0,5 tl kaneeli
Näpuotsaga soola
1,5 keskmist banaani
4–4,5 dl piima või taimset piimajooki
1,5 tl vanilliekstrakti
Võid küpsetamiseks
Serveerimiseks vahukoort või kohupiima ja kirsikompotti

Sega *chia*-seemned ja soe vesi kausis. Sega omavahel kuivained. Purusta banaan kahvliga ja sega hulka piim ning vanilliekstrakt. Ühenda kuivainetega. Sega lõpuks hulka *chia*-seemned. Lase tainal 20 minutit seista.

Küpseta vahvlimasinaga kuldpruuniks. Serveeri kohe soojana vahukoore või kohupiima ja kirsikompotiga.

Magushapud maiused

Sügisesed maiused on õuna-, ploomi-, pohla- ja jõhvikamaitselised. Hapukad ja mahlased koogid ning magustoidud pakuvad nauditava maitsekoosluse just nüüd, kui kodumaised puuviljad ja marjad on küpseks saanud. Ja loomulikult sobivad neile kaaslaseks kohupiim, šokolaad, vahukoor ning krõbe tainas.

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

Soe kohupiimakook karamellikastme ja õuntega

Kuuele
25 minutit + 45–50 minutit ahjus

Põhjata kohupiimakook on suussulav ja maitseb imehea koos soojade õunte ja karamellikastmega.

KOHUPIIMAKOOK:
500 g kohupiima
1,5 dl suhkrut
1,5 dl jahvatatud mandleid
2 dl vahukoort
2 tl vanillisuhkrut
4 muna
võid vormi määrmiseks
2 dl karamellikastet

ÕUNAD:
6 keskmist õuna
2 sl võid
1 tl jahvatatud kaneeli

SERVEERIMISEKS:
1,5 dl vahukoort
1 sl suhkrut

Kuumuta ahi 175 kraadini. Sega kohupiima hulka suhkur, jahvatatud mandlid, vahukoor, vanillisuhkur ja munad. Tõsta võiga määritud ahjuvormi. Küpseta 45–50 minutit või kuni kook on pealt pruunistunud. Koori õunad, eemalda südamikud ja lõika sektoriteks. Sulata või pannil, pane pannile õunad, puista peale kaneeli ja kuumuta 8–10 minutit, kuni õunad pehmenevad, kuid ei lagune.

Võta vorm ahjust, lase veidi jahtuda. Vahusta koor suhkruga. Serveeri kooki soojalt vahukoore ja õuntega ning nirista peale karamellikastet.

Farmi kohupiim 5% 200 g
0,85

Schwartau dessertkaste 125 g 1,25
karamelli, šokolaadi

Billingtons Golden Caster peeneteraline küpsetussuhkur
1 kg 3,25

Meira mandlipulber
80 g 2,09

Santa Maria jahvatatud kaneel 22 g
0,69

Prantsuse õunakook

8 tk
20 minutit + 55–60 minutit ahjus

Prantsusepärane õunakook tuleb kõige paremini ikka kodumaiste hapukate õuntega küpsetades.

125 g võid + vormi määrimiseks
1,5 dl nisujahu
0,75 tl küpsetuspulbrit
Näpuotsaga soola
4 suurt õuna
2 suurt muna
1,5 dl suhkrut
3 sl tumedat rummi
0,5 tl vanilliekstrakti
Tuhksuhkrut pealepuistamiseks

Anatols küpsetuspulber
15 g 0,15

Kuumuta ahi 175 kraadini. Määri küpsetuspaberiga kaetud 18–20 cm lahtikäiv koogivorm võiga. Pane küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Sulata või ja lase jahtuda. Sega jahu, küpsetuspulber ja sool. Koori õunad, poolita ja eemalda südamikud. Lõika õhukesteks viiludeks.

Vahusta munad heledaks vahuks. Lisa suhkur ja mikserda ühtlaseks. Klopi hulka rumm ja vanilliekstrakt. Sega tainasse pool jahust, kui see on segunenud, siis pool sulavõist. Klopi hulka ülejäänud jahu ja või. Sega hulka õunad. Kalla sega vormi ja silu pealt.

Pane ahju ja küpseta 55–60 minutit, kuni kook on pealt kuldpruun ja keskele torgatud nuga väljub puhtana. Võta ahjust ja pane 5 minutiks restile jahtuma. Lükka spaatliga servad lahti ja eemalda vormi äär. Kata kook küpsetuspaberiga, keera tagurpidi restile, eemalda ettevaatlikult põhi ja kummuta taldrikule. Puista peale tuhksuhkrut.

Kuuele · 20 minutit + 50–60 minutit ahjus

Kohupiima-mannavorm ploomidega

Vana kooli mannaga kohupiimavorm mahlakate ploomidega maitseb hästi nii soojalt kui ka külmalt, niisama või kisselliga.

2 dl piima
2 sl mannat
Näpuotsaga soola
500 g kohupiima
6 sl suhkrut
2 muna
2 tl vanillisuhkrut
500 g ploome
0,5 tl jahvatatud kaneeli

Veski Mati manna
500 g 0,75

Aja piim keema. Puista manna sisse, lisa näpuotsaga soola ja keeda paks puder. Lase jahtuda.

Sega pudru hulka kohupiim, klopi 5 sl suhkrut, munad ja vanillisuhkur.

Poolita ploomid, eemalda kivid ja lõika sektoriteks. Sega kohupiima hulka.

Tõsta mass võiga määritud ahjuvormi. Puista peale kaneeli ja 1 sl suhkrut.

Küpseta 180-kraadises ahjus 50–60 minutit. Serveeri soojalt või jahtunult.

Õuna-pohlapirukad vanillikastmega

6 tk · 40 minutit + 20–30 minutit ahjus

Väikesed rustikaalsed pirukad mureda taina ja õuna-pohlatäidisega paitavad koos sooja vanillikastmega maitsemeeli.

4–4,5 dl nisujahu
0,5 dl tuhksuhkrut
Näpuotsaga soola
150 g külma võid
1 munakollane
1 muna

TÄIDIS:
250 g pohli
2 suurt õuna
1 dl pruuni suhkrut

VANILLIKASTE:
4,5 dl piima
0,75 dl vahukoort
1 vanillikaun
3 munakollast
0,75 dl suhkrut
1,5 tl maisitärklist

Sega jahu, tuhksuhkur ja tükeldatud külm või puruks. Lisa munakollane ja 0,5 dl külma vett ning töötle ühtlaseks tainapalliks. Mässi toidukilesse ja pane 30 minutiks külmkappi. Kuumuta ahi 190 kraadini. Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga.

Täidiseks sega marjad, tükeldatud õunad ja suhkur. Jaga tainas neljaks, rulli iga tükk 15 cm kettaks. Pane ahjuplaadile. Tõsta peale peotäis täidist nii, et 3 cm äärest jääb vabaks. Keera ääred täidisele peale. Pintselda tainas munaga ja küpseta 20–30 minutit, kuni pirukad on kuldpruunid.

Pane piim, koor ja vanillikaun ning seemned kastrulisse ja kuumuta peaaegu keemiseni. Klopi kausis munakollased, suhkur ja maisitärklis lahti. Vala umbes 1 dl piima kloppides munasegusse ja kalla siis piima sisse. Pane pliidile madalale kuumusele ja kuumuta 3–4 minutit, kuni kaste pakseneb.

Serveeri pirukaid sooja vanillikastmega.

Billingtons melassisuhkur
500 g 2,05

10 tk 35 minutit + vähemalt 8 tundi külmkapis

Jõhvikate ja valge šokolaadiga kohupiimakook

Ahjuvaba kook tasub varakult valmis teha, sest see vajab piisavalt aega tahenemiseks.

PÕHI:
200 g Digestive'i küpsiseid
75 g võid

TÄIDIS:
250 g valget šokolaadi
300 g kohupiimapastat
1,5 dl vahukoort
1 tl vanillisuhkrut

JÕHVIKAMOOS:
200 g jõhvikaid
3 sl suhkrut
0,5 tl jahvatatud kaneeli

KAUNISTAMISEKS:
40 g valget šokolaadi
50 g jõhvikaid

Purusta küpsised ja sega sulavõiga. Suru 2/3 segust võiga määritud lahtikäiva 24 cm tordivormi põhja. Pane moosi jaoks jõhvikad kastrulisse, lisa suhkur ja kuumuta 5–7 minutit või kuni marjad pehmenevad. Lase jahtuda.

Sulata valge šokolaad vesivannil ja lase käesoojaks jahtuda. Vahusta koor ja mikserda kohupiimaga ühtlaseks, sega hulka sulatatud šokolaad ja vanillisuhkur.

Sega jõhvikamoos kohupiimaseguga läbi. Tõsta küpsisepõhjale ja puista peale ülejäänud küpsisepuru. Pane vähemalt 8 tunniks, aga parem kui järgmise päevani külmkappi. Kaunistamiseks sulata valge šokolaad vesivannil ja nirista koogile. Puista koogile jõhvikad.

Tere laktoosivaba kohupiimapasta
300 g 1,09

Kalev küpsetus-šokolaad
200 g 2,39
valge, piima

Siro Digestive küpsised 400 g 1,45

Krõbedad õunakolmnurgad

18 tk 30 minutit + 15–20 minutit ahjus

Õunaaja lemmik on õhulise krõbeda tainakesta ja hapuka mahlase täidisega!

6 filotainalehte
200 g võid
1,25 dl suhkrut
4 tl jahvatatud kaneeli

TÄIDIS:
6 keskmist hapukat õuna
0,5 dl vett
1 dl suhkrut
1 tl jahvatatud kaneeli

Koori õunad, eemalda südamikud ja lõika õunad kuubikuteks.

Pane õunakuubikud potti ning lisa vesi, suhkur ja kaneel. Hauta kaane all 5–8 minutit, kuni õunad on pehmed. Suru kahvliga natuke pudruks ja lase jahtuda.

Kuumuta ahi 180 kraadini. Sulata või ja lase jahtuda.

Pintselda üks tainaleht sulavõiga ning raputa peale suhkrut ja kaneeli. Pintselda teine leht samamoodi ja pane esimese peale. Lõika saadud tainaplaat kuueks ühesuuruseks ristkülikuks.

Tõsta ristkülikute ühte nurka 1 sl õunatäidist, keera nüüd tainatükk pooleks täidise peale ja siis keera veel kord pooleks ning siis murdekoha poolt diagonaalis pooleks nii, et saad kolmnurga.

Pintselda kolmnurki pealt sulavõiga ning raputa peale suhkrut ja kaneeli.

Talita samamoodi ülejäänud tainalehtedega.

Küpseta 15–20 minutit või kuni pirukad saavad ilusa kuldpruuni värvi. Jälgi hoolega, et küpsetised ei muutuks liiga tumedaks.

Lase veidi jahtuda ja serveeri soojalt vanillijäätisega.

Mantinga filotaigen
450 g 2,79

Kuum šokolaadivaht pohlakastmega

Neljale
25 minutit + 5 minutit ahjus

Šokolaadine magustoit hapuka marjakastmega maitseb luksuslikult. Vahu võib varem valmis teha, vormidesse tõsta ja siis külmkappi küpsetamist ootama jätta. Ahju peaks panema vahetult enne söömist nii, et vaht soojana lauale jõuab. Pohlade asemel võib kastme valmistada jõhvikatest.

50 g tumedat šokolaadi
25 g võid
2 keskmist muna
1 sl suhkur
0,5 sl likööri, nt Cointreaud
2 tl kakaopulbrit
Tuhksuhkrut pealeraputamiseks

POHLAKASTE:
200 g pohli
0,5 dl vett
3–4 sl suhkrut
näpuotsaga jahvatatud nelki
näpuotsaga jahvatatud kaneeli
1 sl maisitärklist

Kastme valmistamiseks pane marjad kastrulisse, lisa vesi ja suhkur. Kuumuta, kuni marjad on pehmenenud. Maitsesta jahvatatud nelgi ja kaneeliga. Sega maisitärklis vähese külma veega ja nirista kastmesse, kuumuta, kuni kaste on paksenenud ja selge.

Kuumuta ahi 175 kraadini. Haki šokolaad ja tükelda või. Sulata vesivannil ja sega hästi läbi.

Eralda munakollased ja -valged. Vahusta munavalged suhkruga tugevaks vahuks. Vispelda munakollased, likööri ja kakao ühtlaseks. Sega hulka šokolaadi-võisegu ja munavalged. Jaga segu nelja vormi. Küpseta ahjus 5 minutit. Puista peale tuhksuhkrut ja serveeri kohe sooja kastmega.

Kalev tume küpsetusšokolaad
200 g 2,39

Vilma vähendatud rasvasisaldusega kakaopulber
150 g 1,89

Igale maitsele

Demi-Glace kaste Foodstudio 230ml 2,99

- Uued maitsed. Hea liha väärib parimat kastet! Kõige tähtsam salakomponent restorani köögis on *demi-glace*. *Demi-glace* kastmepõhi on rikkalik, konsentreeritud veiselihapuljong, mis on Prantsuse köögi lahutamatuks osaks. Lisa julgelt kas ürte, võid, koort, seeni, konjakit, punast veini, et valmistada parim kaste lihatoidu kõrvale. Valik on sinu!

Bechamel koorene praekaste Foodstudio 350ml 2,69

- See kaste on nii universaalne, et sobib peaaegu kõigega, alates pastast kuni kartulite ja riisini. Ära ei tasu unustada ka legendaarset kombinatsiooni – lasanjet bešamellkastmega. Koduse hakklihakastme saab ka – lisa ainult praetud hakkliha. Head isu!

Koorene sidrunikaste Foodstudio 230ml 2,69

- Selle sidrunikastme oleme teinud, mõeldes kanale, kalale, pastale, aga eelkõige sinule. Sidrunikaste on mõnusalt universaalne. Isegi kui ei ole planeerinud suurt sidruniteemalist õhtusööki, võib see vabalt külmikus oodata, kuni muid ideid pähe ei tule, ja siis päästad sidrunikastmega mõne õhtusöögi, mis muidu oleks kuidagi liiga tavaline olnud. Sidrun päästab alati.

Westminster Vintage Cheddar juust 150 g 2,79

- Vintage Cheddar on üle 15 kuu laagerdunud. Loodusliku moodustunud soolakristallidele iseloomulik tekstuur, mis on tasakaalustatud kreemja puudutusega. Täiuslik tasakaal tugevate ja soolaste maitsete vahel.

Deline lehmapiimajuust 150 g 1,99 tšilliga, karulauguga

- Vürtsikate tšillitükkidega lehmapiimajuust. Selle erijuustu tugevus seisneb selle vürtsikuses. Erakordne kooslus mahedast Hollandi juustust ja vürtsikatest tšillitükkidest. Maitsev salatis ja juustuvaagnal.
- Lehmapiimajuust, millele on lisatud karulauku. Karulauk on imeline maitsetaim, millel on küüslaugu sarnane aroom ja maitse. Sobib hästi juustuvaagnale ja erinevatesse retseptidesse.

Milleret pehme valgehallitusjuust tuhaga kaetud 125 g 2,79

- Lehmapiimast valmistatud pehme juust, mis on kaetud tuhaga. Juustumeistrid hõõruvad juustu taimse süsinikuga. Väga mõnus kreemine ja hea toode väiketootjalt Prantusmaalt!

Deline kitsepiimajuust koriandri-fenugreekiga 150 g 2,99

- Naturaalsest Hollandi kitsepiimast valmistatud kitsepiimajuust peene lambalääte ja koriandriga on oma imelise maitse ja suurepärase kvaliteedi tõttu kõrgelt hinnatud.

Biffi sibulasinep juustudele 100 g 2,25

- Biffi kergelt vürtsikad sinepid puuviljadest, marjadest, sibulast sobivad laia valiku juustude ning lihatoodete juurde. See konkreetne toode sisaldab suhkrustatud punast sibulat. Suurepärane kooslus erinevate toodetega.

Granarolo Quattrocento juust 150 g 2,49

- Itaalia farmerite toodetud piimast. Lüsosüümi- ja säilitusainevaba. Sobib vegetaarlastele, valmistatud mikroobse laabiga

Nauta Brüsseli pasteet 150 g 2,15

- Belgia mahedamaitseline kvaliteetpasteet, mis on eriliselt siidine ja kreemjas.

Gianni Negrini trühvliga salaami 80 g 3,19

- Itaalia salaami trühvliga on võrratu kooslus, seda peab proovima! Küüslaugusõpradele on valikus salaami küüslauguga. Perekond Negrini on 65 aastat tootnud kvaliteetseid lihalõike Itaalia piirkondades, kus lihasoolakunsti juured on sügavamad ja mis on pälvinud hea maine.

Gourmet Club värske salsa 200 g 1,99 Mehhiko, mango

- Toode on Eesti turul unikaalne, kuna loob salsade kategoorias uue värske tootegrupi. Inspireeritud Mehhiko köögi salsakastmest. Mehhiko salsale annavad maitset ja tekstuuri paprika, tšilli, jalapeno, tomat, sibul ja valitud vürtsid. Mangosalsale lisab puuviljasust värske mango. Sisaldab ka paprikat, tšillit, jalapenot, tomatit, sibulat ja valitud vürtse.

Coop Supreme **UUED** maitsed

Coop Supreme tooted on ilma lisatud suhkruta.

Kuivatatud mangoviilud ja ananassitükikesed toovad su suve tagasi.

Puuviljad sisaldavad palju olulisi vitamiine ja mineraalaineid, kuid on kuivatatud ilma lisatud suhkruta ning sobivad sellepärast suurepäraselt tervislikuks suupisteks.

Coop Supreme Kuivatatud mango 200 g

Coop Supreme Kuivatatud ananass 200 g

Mõnusad muffinid

Muffinid on mõnusad küpsetised, mille saab valmis üks-kaks-kolm. Tuleb vaid tainas kokku segada, vormidesse tõsta ja ahju pista. Kui neisse panna tervislikumaid komponente, siis ei pea ka iga suutäie pärast muretsema.

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

Pepperoni-pitsamuffinid

4 dl nisujahu
2 tl küpsetuspulbrit
2 tl Itaalia või Vahemere ürdisegu
1,5 tl jahvatatud paprikat
0,25 tl soola
4 dl piima
2 muna
200 g *pepperoni*-viile
4 dl riivitud *mozzarella*'t
1 dl riivitud parmesani
Pitsakastet serveerimiseks

12–14 väikest muffinit
10 minutit + 18–20 minutit ahjus

Kuumuta ahi 180 kraadini. Sega jahu, küpsetuspulber, ürdisegu, paprika ja sool. Eraldi kausis klopi munad piimaga lahti ja ühenda siis kuivainetega.

Haki vorst ja sega tainasse koos riivitud *mozzarella* ja parmesaniga.

Tõsta tainas vormidesse. Küpseta 18–20 minutit. Serveeri soovi korral pitsakastmega.

Vaata retsepte ja tooteid lk 72

Maapähkli-banaani-muffinid

12 väikest muffinit
15 minutit + 18–20 minutit ahjus

2 küpset banaani
2 muna
1 dl vahtrasiirupit või vedelat mett
1 dl maapähklivõid
0,5 dl piima või kaera-, mandli- või sojajooki
2,25 dl kaerahelbeid
2 tl vanillisuhkrut
0,5 tl jahvatatud kaneeli
1 tl küpsetuspulbrit
0,5 tl soodat
0,25 tl soola
1 dl tumeda šokolaadi tšipse või hakitud šokolaadi

MAAPÄHKLIKREEM:
2 sl maapähklivõid
150 g toorjuustu
2 sl tuhksuhkrut või mett

Soovi korral 3 sl hakitud maapähkleid

Kuumuta ahi 180 kraadini. Koori banaanid ja suru kahvliga ühtlaseks püreeks. Pane munad, siirup, maapähklivõi, banaanipüree, piim ja kõik kuivained blenderisse või töötle saumikseriga ühtlaseks tainaks. Sega hulka šokolaaditükid ja tõsta tainas muffinivormidesse nii, et need on ¾ ulatuses täidetud. Küpseta 18–20 minutit või kuni muffinid on kuldpruunid. Võta ahjust ja lase jahtuda.

Kreemi valmistamiseks hõõru maapähklivõi toorjuustu hulka ja maitsesta tuhksuhkruga. Pane kreem kondiitrikotti ja hoia serveerimiseni külmkapis. Pritsi kondiitrikotist jahtunud muffinitele ja serveeri kohe. Soovi korral puista kaunistuseks peale maapähkleid.

Šokolaadi-kinoamuffinid

12 väikest muffinit
25 minutit + 20–25 minutit ahjus

1 dl kinoad
2 suurt muna
1 dl piima või taimset piimajooki
0,5 dl õunakastet
0,5 dl kookosõli
0,75 dl vahtrasiirupit või mett
0,75 dl kakaopulbrit
1 tl vanilliekstrakti
1 tl küpsetuspulbrit
0,25 tl soola
2 dl kikerherne või mandlijahu
0,5 dl kookoshelbeid
0,5 dl šokolaaditšipse

Keeda kinoa vastavalt pakendil olevale õpetusele pehmeks ja lase jahtuda toatemperatuurini. Kuumuta ahi 175 kraadini. Klopi munad kausis lahti, lisa piim, õunakaste, kookosõli, siirup, kakao, vanilliekstrakt, küpsetuspulber ja sool. Klopi ühtlaseks.

Lisa jahtunud kinoa, kikerherne või mandlijahu, kookoshelbed ja šokolaaditšipsid. Sega läbi ja tõsta vormidesse. Küpseta 20–25 minutit. Võta ahjust ja lase enne söömist 10–15 minutit jahtuda.

Õunamoosimuffinid

6 suurt muffinit
15 minutit + 25–28 minutit ahjus

100 g pehmet võid
2 dl suhkrut
1 suur muna
0,5 tl vanilliekstrakti
2 dl õunakastet
4 dl nisujahu
0,5 tl soodat
0,5 tl kaneeli
0,5 tl jahvatatud nelki
0,25 tl soola
1 dl hakitud Kreeka pähkleid

Kuumuta ahi 175 kraadini. Kata muffinipanni avad pabervormidega. Vahusta või suhkruga heledaks vahuks. Mikserda hulka muna. Klopi hulka õunakaste ja vanilliekstrakt.

Sega eraldi kausis jahu, sooda, kaneel, nelk ja sool. Sega munavahuga ja lisa hulka pähklid. Täida vormid ¾ ulatuses tainaga. Küpseta 25–28 minutit. Proovi küpsust tikuga. Kui muffini keskele torgatud tikk on välja tõmmates puhas, on muffinid valmis. Võta ahjust, lase 5 minutit jahtuda ja tõsta vormist restile jahtuma.

Leia poest

PaPa kikerhernejahu
1 kg 2,99

Veski Mati kaerakliid
700 g 1,99

Umami maapähklivõie
300 g 3,19
klassikaline, krõmpsuv

Tulp pabervormid
60 mg 20 tk
1,89

Smile küpsetusvormid
120 tk 0,79

Muffinivorm
5 cm 60 tk 1,99

Casatrend muffinipann
12-le 5,99

PERE OPTIKA

kaks klaasi ühe hinnaga

Bod Lenses prilliklaasid

-50%

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koosostul kõikidele
BOD prilliklaasidele (mitmevaatelised ühevaatelised fotokroomsed või kontoriprillid)

Leia lähim 33-st Pere Optika kauplusest, registreeri nägemiskontrolli või tutvu prillide valikuga
www.pereoptika.ee

OHVITSERI ÜLE ÕLA KANTAV KULLA- VÕI HÕBEDAKARVA PÕIMNÖÖR
KESK-AEGNE VASALLI-NÕUKOGU
VASTUS
JUUDI-RIIGI MAA-KOOD
ÖRSTED
...BUSS
SUVENIIR
HEAD ...!
POSTU-LAAT
JOOD
METALL
KUUSIK
PIRAKAS
TÜTAR-LAPS
TÖÖRIIST
EESTI RAHVUS-RING-HÄÄLING
...PÜSS
VASTUS JÄTKUB
VÕLGU-VÕTMINE
KASARI JÕE LISAJÕGI
IIAL
SEISUND, SEISU-KORD
MALI PEALINN
2 × TÄHT
KUMMA-LINE ASI
AASTA
PÜSIVALT OLEMAS-OLEV VEDEL TOIT
HAPNIK
JÄRJEST. TÄHED
EMME TEINE-POOL
NÕU
KÜSI-SÕNA
50.
NOVA SCOTIA
SAMUTI (LADINA K.)
NUMBER
SÕNAKEHV ENESESSE-TÕMBUNUD INIMENE
MARDIKAS
KAITSELIIT
PÄHKLI-VÕI
SÖELE PÕLENUD PUUTÜKK
...MÜTS EHK MURUMÜTS
...VÄLK
EMANE JA ... PABER-RAHA KAIBELE-LASKMINE
PUUVILI
VEREIMEJA
VIPERUS
NAISENIMI
RÜNDE-MÄNGIJAD JALGPALLIS
SPORDI-VAHEND
RALLI-VETERAN
SAAMATU INIMENE
VASTUS JÄTKUB
PÜSI, RAHU
RÖNTGEN
VASTUS JÄTKUB
FOSFOR
SAAR VAHE-MERES
PUTUKAS
SADE
ALLUVUSES OLEV ISIK
ASUTAV KOGU
KEPP
ENDINE ANSAMBEL
...MÄRJUKE
HOW ... YOU?
ILMAKAAR
KUIV ROHUMAA
VANA LOGU AUTO
MASTI RÖHTPUU
VAATA!
SALATSEV
NURISEJA
SAKSA K. ARTIKKEL
AJA-KIRJANIK ... TIMMER
AJUTINE VALITSUS
PÜSSI-PÄRA
HAIGUS
TÕLLAJUHT
UMBES
NÄITLEJA RITA ...
AMPER
TEOS
PIANO
UNITED KINGDOM
... SÜVARI
ILU- JA RAVIM-TAIM
KATSETUS
VOOLU-SALVESTI
TIITEL JAAPANIS
TEGUT-SEMIS-IHA
AUTO-MARK „KUNINGAS ...“ (SHAKES-PEARE)
VÄÄVEL
NURJATUS
...MAAKER (KELLAS-SEPP)
HELI-LOOJA ... KAPP (1908–1996)
PER ANNUM
ASTAAT
RUMAL JUTT
PINNA-MÕÕT
AAR
MÄGI TÜRGIS

Saada õige vastus hiljemalt **30.11.2022**
aadressil ajakiri@coop.ee
Õigesti vastanute vahel loosime välja
20-eurose kinkekaardi.

Võitja teeme avalikuks järgmises ajakirjas! Eelmise ristsõna õige vastus oli **"esimene Coopi ühistu Antslas"**. Võitjaks osutus **Mall Trossek.** Palju õnne!

Nuti ristsonad.ee

Valmistume talveks.
Kuidas teha linnumaja ja toita sulelisi sõpru

Linnumaja tasub valmis meisterdada juba praegu. Selleks on mitmeid võimalusi ja mõni neist nii lihtne, et saab hakkama isegi lasteaia käsitöötunnis.

Lindude söötmisega võiks alustada alles siis, kui päevane külm on kestnud juba mitu nädalat või maapind kaetud püsiva lumega. Lumerohkel ja külmal ajal tuleks lisatoitu anda iga päev natuke, soojal lumeta ajal võib toitmise isegi katkestada. Süüa pane lindudele kord päevas hommikuti. Kui teed seda iga päev samal ajal, on linnud toidupala ootel juba varakult platsis.

Ehitame maja

Kõige lihtsam on meisterdada toidumaja plastpudelist või piimapakist. Lõika neisse põhjast paari-kolme sentimeetri kõrgusele avad, kust lind toidu kätte saab, ja ongi valmis. Selline toiduplats on tore tujutõstja, kuid enamasti siiski liiga väike ja kipub tuules laperdama. Kindlama maja saab aga puidust või vineerist.

Toidumaja tegemisel on tähtis järgmine:

- Majal peab olema alus, kuhu toitu panna, ning katus, mis kaitseb lume ja vihma eest.
- Aluse mõõt võiks olla vähemalt 20 × 20 sentimeetrit ja kõrgust vähemalt sama palju.
- Toidumaja aluse servadesse pane kindlasti liist või kõrgem äär, et toit maapinnale ei pudeneks. Nurkadesse jäta väikesed vahed, et vesi välja pääseks.

Teeme tihasekella

Kõige lihtsam on võtta materjaliks poolik kookospähkel, madalam plasttops või kilukarp ja jupp nööri.

- Tee anuma põhja või küljele nii tilluke auk, kuhu mahub tihedalt vaid riputusnöör.
- Sulata rasv, vala topsi ja lase hanguda.
- Sea tihasekell sobivasse kohta.

Rasva hulka võid segada ka kaerahelbeid ja hirssi.

Kui pole meisterdamise tuhinat, aga siiski linde toita tahaks, võid neile meelepärase panna ka lihtsalt maha või mõnele muule alusele, kuid seal kipub toit lumega kattuma.

Allikas: Eesti Ornitoloogiaühing

Mida linnud armastavad?

- **Seemneid ja rasva.** Parim talvetoit on lihtne pekk ja päevalilleseemned. Pakkuda võib ka searasva, maapähkleid, kaerahelbeid ja hirssi.
- **Rasvapall või pekitükk võiksid olla pidevalt.** Päevalilleseemnetest tühjendavad tihase- või vindiparved toidumaja kiiresti.
- **Toit peab olema maitsestamata.** Vürtsikas ja soolane toit (ka leib) ei sobi.

Kuhu maja panna?

- **Pane kindlasti avatud kohta.** Nii on vaenlane varakult näha ja linnud pääsevad põgenema. Läheduses võiks olla põõsaid, kuhu ruttu varjuda.
- **Takista kasside ja koerte ligipääsu.** Kui linnumaja posti otsas, pane posti ümber allapoole avanev „krae“, umbes nagu tagurpidi lehter.
- **Ära unusta vahepeal koristada!** Väljaheidetega segunedes võib toit rikneda ja levitada haigusi.

Millal toita?

- **Alusta alles talve saabudes.** Kui hakkad seda tegema varem, võib tekkida oht, et lõuna poole teel olevad rändlinnud jäävad siia pikemaks pidama ja külma kätte.
- **Kui juba toidad, siis kevadeni!** Kuna linnud arvestavad sellega, et kindlas kohas toit saada on, võivad nad pikemate söötmispauside ajal nälga jääda. Lisaks otsivad pisikesed tiivulised uue söögikoha ja sinu juurde enam ei naase. Lõpeta hiljemalt aprilli alguses.
- **Pane toit välja enam-vähem samal ajal.** Linnud õpivad ruttu, mis ajal ja kus söök n-ö laual on. Eriti tähtis on hommikusöök, et külmal ööl sooja saamiseks kaotatud toitainevarud saaksid kiiresti taastatud.

Guido Kangur tutvustab Peipsimaad muusika ja looduse kaudu

Palavalt armastatud näitleja korraldas juuli lõpus kauni Peipsi veerel, täpsemalt Rannapungerjal juba 13. korda Tuletorni kontserti. Sündmusega annab Guido Kangur enda sõnul ja talle omasel tagasihoidlikul viisil „tagasi" kodukandile. Nimelt on Kangur suurema osa oma lapsepõlvest veetnud Lemmaku külas, käinud koolis aga Jõhvis. Kangur peabki just Peipsimaad ja peamiselt selle Ida-Virumaa-poolset osa oma kodupaigaks.

TEKST: **Martin Hanson** FOTO: **Sven Tupits**

„Olin laps, kui osteti kodu Lemmaku külas, otse jõe kaldal. Minu jaoks on siit hakanud pihta väga paljud olulised asjad ja tegevused. Minu kadunud isa oli näiteks kirglik jahimees ja kolas läbi kõik sealsed metsad. Ka mina olen lapsena nendes metsades palju ringi uidanud. Kuigi mina ei ole jahimees – selle sõna klassikalises mõttes –, siis jahil käin ma ikka, veretul jahil. Huvi loodusfotograafia vastu on tulnud just nendest metsadest ja nüüd käin ma fotosid metsas püüdmas koos pojaga. Selleaastasel veretul jahil, mis toimus just nimelt Ida-Virumaal, nägime palju erinevaid loomi, karugi nägime," räägib näitleja.

Läbi Tuletorni kontsertide on aastate jooksul leidnud paljud tee Peipsimaale, Kanguri enda sõbrad on avastanud, kui kauni ja looduslikult mitmekesise paigaga on tegemist. Näitlejale kangastub alati sellest kohast mõeldes silme ette romantiline kalapüük, väikesed paadid jõel. „Mulle on see kant siin armas ja ma väga ootan alati siia pääsemist. Meil on selle paigaga ka kaks igipõlist traditsiooni, mis tähendab, et alati koguneme mina ja mu vend oma peredega jõuludeks ning jaanipäevaks siia. Kuigi mu isa on meie hulgast juba lahkunud, siis ema ootab alati siin ees. Just pidasime näiteks ema 90 aasta juubelit," lisab Kangur.

Kordumatu loodus

Just loodus on see, mida Kangur peab Peipsimaa kõige põhilisemaks „müügiartikliks". Nii nimetab näitleja järjest paiku, mida peaks igal juhul Ida-Virumaale sattudes külastama: näiteks Peipsi luited, Alutaguse metsad, kohalikud rabad ja matkarajad, Kuremäe klooster, vanausuliste pühapaigad, Vaivara Sinimäed, Lüganuse ja nii edasi. Kangur ütleb, et ka Tuletorni kontsertide ajal pakub ta muusikahuvilistele seda, mis temale oluline – nii viis näitleja viimase kontserdi ajal RMKga koostöös inimesi Kotka matkarajale seiklema.

„Paiku, mida külastada, on väga palju. Üks viis, kuidas Peipsit lähemalt tundma õppida, on sõita järve kallas läbi ratastega. RMK on hoolitsenud, et oleksid head kohad ka telkimiseks. Nii näeb seda piirkonda teistmoodi ja ka rohkem. Nii võib sõita Kurtna ja Jõuga järvede juurde, viimase juures paiknevad ka suured aherainemäed. Armas väike koht on ka Mustvee. Paar nädalat tagasi käisin kolamas Tudu järve ääres, seal viib laudtee järveni. Suurepärane viis jälle kodumaist loodust näha," selgitab Kangur.

Unustamatu Peipsi rääbis

Metsik Ida, nagu Peipsimaad veel tuntakse, pakub lisaks loodusele ka maitseelamusi. Kogu Peipsimaa veerel on aegadest aegadesse kasvatatud paljusid vajalikke ande – sibulast kurkideni –, lisaks püütud Peipsist kõiksugust kala. Kangur nimetab kohalikuks delikatessiks Peipsi rääbist, kas siis soolatuna või suitsutatuna.

„Kuigi ma pole mingi gurmaan, siis isegi mina saan aru, et rääbis on üks hõrk ja imelise maitsega kala. Ma ka ise soolan ja suitsutan rääbist igal aastal. Ainus mure on selle kalaga, et kvoodid püütakse väga kiiresti täis. Kui kellelgi juhtub olema õnne seda kala siitkandist leida, siis ärge kunagi jätke võimalust kasutamata. Samas kui saab lauale panna ka värskeid ahvenaid või jõest püütud haugi, siis on pidu ikka korralik," selgitab Kangur.

Kui aga vaja muud toidukraami, siis on ka Kanguri valikuks Peipsimaal Coop. „Ema juurde tulles on koos temaga peaaegu alati esimene sõit poodi. Lisaks sellele on meil Coopiga ka töösuhe, kuna nad võtsid meie kontsertide reklaamid oma poodides infotahvlitele. Coop on siinkandis tihti ka kogukonna keskuse eest," mainib näitleja.

Kuigi nii Sõru Jazzi kui ka Tuletorni kontserdid on selleks aastaks peetud, siis saab sügisest taas minna Tallinnas asuvasse Jazziklubisse. Kangurit saab aga juba sügisesel Draamateatri hooajal näha Yasmina Reza näidendi „Kunst" lavastuses, mille esietendus toimus augustis Viinistul.

Lõika siit

Hea Hetke lugeja!

Teeme üheskoos ajakirja veelgi paremaks! Selleks palume Sul täita allolev lühiankeet, milles küsime hinnangut sellele ajakirjale.
Kõikide **30. novembriks 2022 k.a vastanute vahel loosime välja erinevas väärtuses Coopi kinkekaarte,**
auhindade lisainfo ankeedi tagumisel küljel.

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

Täname!

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

3	Juhtkiri	0 1 2 3 4 5
8	Tasakaalukas Tanja	0 1 2 3 4 5
12	Läbimõeldud otsused ja arukas planeerimine aitavad kulusid kokku hoida	0 1 2 3 4 5
13	Uudised	0 1 2 3 4 5
14	Peipsiveere – traditsioonide ja kultuuride ühendaja	0 1 2 3 4 5
17	Kohalikud Coopi ühistud	0 1 2 3 4 5
20	Erilise fluidumiga koht, kuhu juured alla kasvatada	0 1 2 3 4 5
24	Regulaarsus ei lase segadusel üle pea kasvada	0 1 2 3 4 5
26	Orhidee – habras, kuid visa	0 1 2 3 4 5
28	Puhaste ja tervete riiete saladus	0 1 2 3 4 5
30	Keha ja meel vormi	0 1 2 3 4 5
32	Treenitud koer on mugavus kogu eluks	0 1 2 3 4 5
34	Ilugiid: kuulus C-vitamiin ja meeste näohooldus	0 1 2 3 4 5
40	Keskkond. Eelista kohalikku toitu	0 1 2 3 4 5
42	Sügisele vastu terve ja tugevana	0 1 2 3 4 5
44	Tunne toitu: köögiviljad merepõhjast	0 1 2 3 4 5
46	Toitumine: mida õhtul süüa	0 1 2 3 4 5
48	Kolm panni, mida vajab iga köök	0 1 2 3 4 5
50	Sool ja pipar: maitseküllased sügisroad	0 1 2 3 4 5
56	Inspiratsioon: soojad ja rikkalikud võileivad	0 1 2 3 4 5
60	Inspiratsioon: gluteenita küpsetised	0 1 2 3 4 5
64	Meisterkondiiter: magushapud maiused	0 1 2 3 4 5
69	Igale maitsele	0 1 2 3 4 5
70	Inspiratsioon: mõnusad muffinid	0 1 2 3 4 5
76	Veinitark: Austria – heade valgete veinide kodu	0 1 2 3 4 5
80	Sommeljee soovitab: sügiseselt kirju veinivalik	0 1 2 3 4 5
84	Alkohoolsed joogid	0 1 2 3 4 5
86	Ristsõna	0 1 2 3 4 5
87	Lastenurk: kuidas teha linnumaja	0 1 2 3 4 5
88	Hea klient	0 1 2 3 4 5

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

○ Jah ○ Ei ○ Plaanin osta

3. Mitu inimest Teie peres käesolevat ajakirja loeb?

○ 1
○ 2-5
○ 6-10
○ Üle 10

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

5. Ristsõna vastus:

6. Palun märkige oma andmed:

Nimi

E-post ja/või telefon

Vanus

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

Lõika siit

Coop Eesti Keskühistu

TASUB SAAJA

TASUB POSTIKULU

Luba nr 2105

MAKSTUD VASTUS
EESTI

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

Löika siit

Löika siit

Vasta küsimustele ja osale loosimisel!

Voldi pooleks

LOOSI LÄHEB:

3 x

2 x

1 x

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

HARIBO

Osta ja võid võita

Loosi lähevad **01.09.-30.09.2022** kliendikaardiga registreeritud HARIBO toodete ostud.
Reeglid **www.coop.ee**

Kids and grown-ups love it so, the happy world of Haribo!

Ma ♥ Eesti toitu

September on Eesti toidu kuu

Coopi kauplustest leiad kõige rohkem eestimaist toidukaupa.