

MEELEVAHU · TERVIS · LOOVUS · SUHTED · INSPIRATSIOON · ENESETEOSTUS

Hingele Pari

RÕHM EHEDAST ELUST

1994-2024

130 €

1994-2024



Anna Põrgo - LOOV VÄHETAJA
MIS ON OHSI TÄHTSAL JA TEELE?
ALLATÄNA ETTEVÕTTA SPETIINNID

Tindaluga - TALVINE ELAV TOIT
MIDA ANNUAS SUURLUS JÄRVEEST
SALAFARANE SAHOSE SAAR

MIDAS KORRASTADA MOTTEID
Viljakutsa - 400 KM SOOVIST
MILLISED ON TURVALISED INVESTEERINGUD?



TEKST JULIA ANUFRIJEVA
FOTOD JA STIIL TIINA PITK

ELAV TOIT TALVEL

Elus toit on kõige loomulikum, nauditavam ja täisväärtuslikum viis anda kehale kõike head ja paremat, mida ta vajab. Toit, mida pole kuumutatud üle 46 kraadi, on kõige toitainerikkam, tulvil vitamiine ja ensüüme, mineraale ja kiirgustüli. Milline võiks olla elus toit talvisel toidulaual?

Just talvel januneb keha elava toidu järele. Üks kõige rikkalikum elustoit on fermenteeritud toit. See on supertoit, mis on ka ääretult nauditav maitseelamus. Hapendamise huvitava protsessi käigus suureneb toidu vitamiinisaldus mitmeid ja mitmeid kordi.

Fermenteerimist on kasutatud juba tuhandeid aastaid kui suurepärasest säilitamise meetodit. Õigesti tegutsedes tekivad võimsad ühendid, mille tagajärjel tooraine võib säilida kuni pool aastat. Tänapäeval on sellise toidu söömine ääretult oluline, et puhastada keha erinevatest

Mikrofloora tasakaalu saabki paika erinevate hapendatud toitude või põnevate jookide tarbimisega.

mürkide ja toetada oma mikrofloorat – meie inimeste mikrofloora on paljuski rikutud.

Hapendatud toidud täidavad soolestiku heade bakteritega

ning neil on põletiku- ja vähivastane toime. Mikrofloora tasakaalu saabki

paika erinevate hapendatud toitude või põnevate jookide tarbimisega.

Selliste toitude imeline võlu seisneb selles, et nendes leiduvad kasulikud bakterid seovad toksiine ja raskemetalte ning viivad need loomulikult teel kehast välja.

Kõige tuntumad hapendatud toidud on meie jaoks muidugi hapukapsas, hapukurk, fermenteeritud piimatooted ja ka Hiinast pärit teeseenejook *kombucha*.

HEA TEADA

- Hapendatud köögivilju võiks süüa iga päev umbes 3-4 supilusikatäit.
- Ka hapendamisel alles jäänud soolvesi on väga kasulik: joo seda enne söömist veidi, et parandada seedimisvõimet.
- Selleks, et kõik head bakterid hapendatud toidus kenasti säiliks, ei tohi seda kuumutada.
- Boonusena aitavad hapendatud toidud ka meie naha puhta ja säravana hoida.

HAPENDAMINE SOOLVEEGA

Aja vesi keema ja lisa sool. Lase jahtuda. Pese hapendamise anum põhjalikult pesuvahendi, kuuma vee ja harjaga. Seejärel aseta pestud ja tükeldatud või terved köögiviljad tihedalt purki. Lisa vahele ka meelepärased ürdid ja vürtsid. Vala peale soolvesi ning pane peale taldrik ja mõni sobiv raskus. Anuma alla on hea asetada taldrik, kui soolvesi peaks juhuslikult üle ääre tulema.

ka
või
ga.





HAPENDAMISE NIPID

- * **Fermenteerimine on ääretult huvitav ja tänuväärne ettevõtmine.** Katsetada saab väga mitmekesise toorainega ja nendest kokku panna enda lemmiksalatid.
- * **Hapendada saab erinevaid köögivilju,** kas siis tervelt, riivituna või tükkidena.
- * **Suurepäraselt sobivad hapendamiseks** näiteks peet, Hiina kapsas, jääsalat, redis, paprika, tomat, suvikõrvits, kaalikas, maapirn, porgand, sibulad, küüslauk, erinevad umbrohud ja isegi oad.
- * **Maitse lisamiseks** võid julgelt kasutada küüslauku, sibulat, pipart, ingverit, köömeid, tšillit ja erinevaid ürte.
- * **Hapendamiseks sobib suurepäraselt klaasist suurema avaga purk või kann.** Hapendatavad toorained ja hapendamise nõu peavad olema hoolikalt puhtaks pestud, et seal poleks halbu mikroobe.
- * **Hapendada saab kas omas mahlas või soolvees,** kuid ära kasuta jodeeritud soola.
- * **Vee ja soola lahus** võiks olla liitri vee peale 3 sl soola.
- * **Jälgi, et hapendatavad köögiviljad oleksid alati ilusti soolveega kaetud** – selleks võib kasutada väikest alustassi ja peale panna raskuse. Õhuga kokkupuutel kipuvad paraku vohama mittevajalikud bakterid.
- * **Kata ava õhukese hingava köögirätikuga,** et mustus ja putukad sisse ei satuks. Koori peale tekkiv vaht iga päev ära.
- * **Hapnemine võiks toimuda temperatuuril 18-20 kraadi** ja sellisel juhul saab hapendatu valmis tavaliselt kolme-nelja päevaga. Kui ruum on soojem, toimub hapnemine kiiremini ja vastupidi. Kapsas ja veel mõned köögiviljad vajavad pikemat aega – kuni kümme päeva ja isegi kauem.
- * **Kontrolli maitset** ja kui köögiviljad on saavutanud õige happesuse ja maitsekuse, pane nad õhukindlalt külma – see aeglustab hapnemise protsessi tunduvalt.



N
•
le
un
idu
• V
kar

VÄEKAS ŠOKOLAADIJOOK TATRAPIIMAGA

FOTO LK
60

Tõeline tervisejook!

- 200 g idandatud toortatart
- 500 ml vett
- 7 kivideta datlit
- 1/2 tl Tseiloni kaneeli ja näpuotsatäis Himaalaja peenikest soola
- 1,5 keskmist banaani
- 3 sl toorkakao tükke

VALMISTAMINE

1. Pane toortatar kaussi või kannu ja blenderda hästi ühtlaseks.
2. Kurna jook läbi tiheda sõela ja vala tagasi kannu.
3. Lisa juurde teised toorained ja blenderda siidiseks (3-4 minutit).
4. Vala jook klaaspudelisse ja aseta külmkappi.
5. Enne tarvitamist loksuta.

NIPPE

• Leotamiseks piisab paarist tunnist või üleöö leotamisest, aga kõige väekamad on tatraterad umbes 70 tundi peale idanema panemist, kui idud on 2-3 mm pikkused.

• Võid joogile lisada ingveri-, nelgi- ja kardemonipulbrit või miks mitte ka tsillit.

MAITSEKAS TALVESALAT OMAS MAHLAS

FOTO LK
63

- 700 g valget peakapsast
- 200 g porgandit
- 600 g peeti
- 100 g punast sibulat
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl Himaalaja peenikest soola

VALMISTAMINE

1. Pese suurema avaga purk või kann hoolikalt kuuma vee, harja ja pesulahusega. Loputa korralikult.
2. Koori kõik juurviljad ja pese võimalikult puhtaks.
3. Riivi porgand ja peet peenikese riiviga suuresse kaussi.
4. Haki kapsas hästi-hästi peenikesteks ribadeks.
5. Haki punane sibul ja küüslauk peeneks.
6. Sega kausis kõik hoolikalt soolaga.
7. Pane salat anumasse ja suru tugevalt kokku.
8. Peale aseta taldrik ja press.
9. Hoia 18-20 kraadi juures umbes neli päeva.
10. Koori iga päev pealt vaht ja maitse neljandal päeval.
11. Paraja hapususega salat pane õhukindlalt külmkappi või keldrisse (0-5 kraadi). Seal hapneb ta hästi aeglaselt veel edasi.

Naudi salatit koos seemneleivakeste ja hummusiga ning maitsta šokolaadijoogiga.

Ole terve!

KÖÖGIVILJA- SEEMNELEIVAKESED

- 100 g seesamiseemneid
- 200 g linaseemneid
- 50 g kõrvitsaseemneid
- 100 g idandatud toortatart
- 700 g kõrvitsat
- 400 g porgandit
- 500 g suvikõrvitsat
- 100 g sibulat
- 2 suuremat peotäit värsket peeneks hakitud basiilikut
- 3 sl oliiviõli
- 1 tl Himaalaja soola
- 1 tl mett

VALMISTAMINE

1. Pese köögiviljad põhjalikult.
2. Võta suurem kauss ja riivi sinna sisse hästi peenikese riiviga kõrvits, suvikõrvits ja porgand. Kui juurviljad on väga mahlased, võid käte vahel veidi mahla välja pressida ja selle vitamiinirikka vedeliku kohe ära juua.
3. Lisa hulka hästi peeneks hakitud sibul, basiilik ja kõik seemned koos tatruga.
4. Lisa sool ja oliiviõli. Sega.
5. Kuivata dehidraatoris õhukese kihina 46 kraadi juures umbes 13 tundi. Sellest kogusest piisab viie korrusega ümmargusele dehidraatorile.
6. Säilita toatemperatuuril ja näiteks paberkotis, et õhk saaks ligi pääseda.

NIPPE

- Seemneleibade ja marjarullide valmistamiseks lõika küpsetuspaberist kuivati resti suured tükid. Pane need restidele, määri kergelt õliga ja asetä kuivatatav tooraine peale.
- Kui alumised kihid kuivavad kiiremini, saad reste vahepeal veidi ümber tõsta või ära võtta.

TALVINE PEEDIHUMMUS

- 400 g keedetud või konservkikerherneid
- 200 g keedetud või ahjus röstitud peeti
- 7 sl oliiviõli
- 1 küüslauguküüs
- 2 sl päikesekuivatatud tomateid
- 1/2 tl jahvatatud vürtsköömneid
- 1 tl sidrunimahla
- 1/2 tl mett
- veidi soola

VALMISTAMINE

Lõika peedid väiksemaks ning mikserda kõik koostisosad sau- või kannmikseriga ühtlaseks kreemjaks massiks. Maitse ja lisa soovi järgi soola.

NIPP

Toorhummuse valmistamiseks kasuta mõned päevad idandatud ja pestud kikerherneid.

4

nik
eks
i

ned

