

## Kas süüa nagu koopamees?

**T**änases numbris kõneleme ühest esmapilgul kummalisena tunduvast viisist võidelda tsiviliseeritud elust tingitud tervisehädadega, mis Eestigi inimesi ohtrasti kimbutavad.

See on paleoliitikumi dieet ehk koopamehe dieet. Kirjutis ei kutsu üles seda dieeti järgima, vaid pigem kaasa mõtlema.

Paljud selles teoorias tundub hästi loogiline. Olen ise ka varem mõelnud, et inimese loomulik toit peaks olema liha, puuvili, marjad, ja just samadel põhjustel, millele viitavad koopamehe dieedi teoreetikud – just seda sööks inimene looduses. Lisaks peavad selle dieedi järgijate arvates olema lihaloomad kasvanud looduslikul viisil, mitte küll tingimata metsikuna, aga rohumaadel, mitte kinnistes laudalatrites.

Vaevalt et üks tubli eestlane soostuks loobuma sellistest harjumuspärase toidu alustaladest nagu leib ja piim, mis koopamehe menüüsse ei kuulu. Endalegi tunduks elu juustuta kurb. Ja ega inimese evolutsioon lõppenud koos vanema kiviajaga, ma loodan.

Aga inimesed on tõesti mitmesuguste toitumisest tingitud probleemidega kimpus. Samas võib tõi olla seegi, millele osutavad koopamehe dieedi kriitikud – tänapäeva inimene sööb lihtsalt liiga palju ja polegi nii võrd tähtis, mida ta just liiga palju sööb.



VIVIKA VESKI

### LUGEJA KÜSIB

LAURI LIGI



## Torkiv hiigel-ogaputk

**Meil on Muhus suvila, kus peame ka suurt aeda ning seal on üks kena müüriäärne ala, kuhu iga päev ei satu. Möödunud nädalavahetusel aga märkasin seal isevärki kaunist taimet ning isegi suure uurimise tulemusena ei suutnud me tema nime tuvastada. Küsin ainult, et tema too taim mürgine ole ja kuidas on lood tema külvi. Ei sooviks küll, et hiljem terve õu seda täis oleks! Iseenesest seal müüri ääres võib ta meil olla, kuna siiski on ilus ning iseloomult väga terav ja okkiline.**

Vastab  
**KADRIN LINNA**

Tallinna Botaanikaia vanemaedniku Mari Seidelbergi kinnitusele on saadetud fotol hiigel-ogaputk (*Eryngium giganteum*). Looduslikul kasvukohal Kaukaasias ning Väike-Aasia mäestike kivistel niitudel ja metsaservades on ta püsik, meil aiataimena hävib pärast õitsemist. Selle kohta öeldakse – monokarpne liik. Mürgine ta pole. Kuigi juulis-augustis õitsev taim annab isekülvi, saate seda vältida, kui lõikate õisikud ära enne seemne valmimist.

Ilmselt on müüri ääres teie aia tulnukale ideaalne kasvukoht – on päikesepaistet ja muld mitte liiga niiske, vaid vett läbi laskev. Küllap on ta enast seal sisse seadnud juba kaks või kolm aastat tagasi, aga ilma õisikuta märkamatuks suutnud jääda.

Hiigel-ogaputk on hakatud aiataimena kasvatama 1820., Eestis aga 1930. aastast. Nüüd meil üsna levinud liiki paljundatakse seemnetega. Need külvatakse sügisel avamaale, idanevad aga järgmisel kevadel.

Kuigi taimed on vähenõudlikud, tuleb nad noorelt istutada alalise kasvukohale (taimede vahemaa 30–40 cm), sest ümberistutamisel saab sügavale ulatuv sammajuur kahjustada. Noored taimed hakkavad õitsema teisel või kolmandal aastal.

Isekülvist tärganud tõusmetest võite alati mõned alles jätta, siis kasvab see lühiealine liik ettenähtud kasvukohal aastaid. Üleliigsed taimed aga hävitage kohe, et nad ei saaks üksiköik kus laiutama hakata.

Ogaputk on hea meetaim, säilib ka lõikelillena kaua vaasis ning kuivatuna sobib hästi talvistesse lilleseadestesse.