

Algus lk 233

Tee ise leiba

Leiva enda tegemisest ta päris mööda ei saa. Tiina on seda meelt, et kui lapsele tavaline leib ei meeldi, tuleb see kas või iiriskommide ja marmelaaditükikestega lõbusaks teha. Et laps saaks rukkist kasulikud kiudained ja vitamiinid kätte.

Teisalt vajavad koduleiba ka need inimesed, kellel pärmi sisaldav või liiga hapu poeleib kõrvetisi ja gaase tekitab. Poeletilt oskab Tiina siiski nimetada ühe leivasordi – see on Vabariigi leib, milles pärmi pole. Leiva juuretist olevat vanal ajal kasutatud isegi mõnede maohaiguste raviks.

“Kes rukkileiba pelgab, see saab ju rukkijahu kasutada helvestena, olen ka rullbiskviiti rukkijahust teinud,” räägib Tiina. “Nii nagu kogu elu on edasi läinud, ei pea me leiba sööma esiisade kombel. Vääratus omaette on see, et ma tean algusest peale, mida leiva sisse panen või ei pane. Alates pärmi ärajätmisest ja pruuni suhkru eelistamisest valgele ning lõpetades meresoolaga. Ja kui panen leivatainasse päikese-kuivatatud tomateid, oliive ja mandlilaaste, saab sellest täiesti omaette kõrge toiteväärtusega toit.”

Leivaviljaküpsetised

Teine tootegrupp on Tiina bakalau-reusetöös väikesed küpsetised, mida saab teha naturaalse juuretisega leivatainast. Näiteks pakub ta välja väikesed müslibatoonid, mille põhi on leivatainas. Sellesse saab lisada pähkleid ja puuviljatükikesi, küpsutada väikseks pulgaks ja anda tsellofaani mässitult lapsele kooli kaasa. Või siis matkale võileiva asemel. Ka küpsiseid on Tiina proovinud teha.

Toit leivast

Kolmanda toidugrupi moodustavad toidud, mida saab valmistada tahkest, näiteks järelejäanud leivast. Alati võib teha lihtsaid ja 70ndate teleekraanilt tuttavaid leivasuppe, aga ka uuenduslikke salateid, vorme ja magusaid suupisteid.

Tiina Nellis-Randi põhisõnum on aga selline: söö ükskõik millisel kujul, aga söö rukkileiba! Ja kui sa leiba ei taha, siis kasuta rukkist toitudes.

KAJA PRÜGI

UURINGUD

Toitumispüramiidi alus

■ **Nordic Rye Group** (Põhjamaade Rukki Grupp) on alates 1994. a aktiivselt tegelnud rukki tervislikkuse uurimisega. Projekti rahastavad Põhjamaade Tööstusfond ja Põhjamaade Teraviljatööstus. Korraldatud on kaks suurt projekti – “Rukis ja tervis” (1994–1996) ning “Rukki taimekaitsjad” (1997–2000).

Lisaks on läbi viidud mitmesuguseid projekte Soomes, Rootsis ja Taanis.

Grupp on jõudnud seisukohale, et leib on toitumispüramiidi alus. Teraviljatooted võiksid moodustada umbes 15% päevasest toidukogusest, sellega on võimalik katta kolmandik vajalikust toiduenergiast. Toitumisteadlaste arvates oleks kasulik süüa puhast rukkileiba umbes 6 viilu päevas (leivajahude koostises peaks olema rukkijahu üle 90%).

Rukki kasulikkus organismile

■ **Südame-veresoonekonna probleemid.** Kiudained langetavad üldkolesterooli taset, tõstes samal ajal hea kolesterooli taset.

■ **Pahaloomulised kasvaja.**

Rukkis sisalduvad antioksidandid on vähivastase toimega. Kiudained vähendavad aga kantserogeensete ainete kokkupuuteaega soolestikus, vähendades jämesoolevähki haigestumise ja sapikivide tekkimise riski.

■ **Seedeprobleemid.** Soe leib vajab seedimiseks suuremat hulka seedefermente, seepärast sobib mao- ja soolehaigusi põdevatele inimestele veidi tahenenud leib. Kiudained aitavad pikendada mao tühjendamise aega ja see toob kaasa toidu parema seedimise. Täiskõhutunne tekib pikaks ajaks. Seega tõuseb veresuhkru sisaldus aeglasemalt. Kliid aitavad kaasa soolte peristaltikale ja takistavad roiskumisprotsesside teket.

■ **Diabeet.** Rukkileib hoiab veresuhkru taseme ühtlasena, sest rukkileivast imendub suhkur aeglaselt ja ühtlaselt vereringesse. Rukkileivas sisalduvad kiud vähendavad insuliinivajadust.

■ **Immuunsüsteem.** Rukkileivas sisalduvad kliid tugevdavad immuunsüsteemi, kuna aitavad vabaneda mürgainetest. Samuti leevendavad allergiaid.

■ **Nahk.** Rukkileivas sisalduv B-vitamiin hoiab naha normaalset niiskustaset, hoolitseb uute rakkude

tekke ja haavade paranemise eest. Jume parandamiseks võib puhta rukkileivaga teha ka näomaske.

■ **Hambad ja igemed.** Rukkileiba süües puhastavad kiudained hambaid ja igemeid ning annavad neile tööd.

Mineraalid rukkis

Kuus viilu rukkileiba katab päevas:

■ **50–70% rauavajadusest.**

Rauavaegus pärsib vereloomet ja nõrgestab immuunsüsteemi. Tekib väsimus, nõrkus, südamepekslemine.

■ **40–70% fosforivajadusest.**

Fosfor kuulub aju, lihaste, siseelundite koostisse.

■ **50–70% magneesiumivajadusest.**

Magneesium on üks tähtsaimaid närvitegevust reguleerivaid mineraalaineid. Magneesiumsoolad aitavad rakkudel omastada valke ja süsivesikuid. Kaitsevad nakkuste eest ja reguleerivad hormoonide sünteesi. Mg puudus põhjustab väsimust, stressi, krampe jalgades.

■ **Kuni 70% tsingivajadusest.**

Tsink kuulub elutähtsate hingamisesüüimide koosseisu, on hormoonide aktiveerija ja antioksidant. Tsingil on suur roll südamelihaste ainevahetuse regulatsioonis ja kasvajate ennetamisel.

Vitamiinid rukkis

■ **B₁** (olulisim regulaator närvirakus).

■ **B₂** (reguleerib valkude ja rasvade ainevahetust, maksa ja maonäärmete funktsioone).

■ **B₆** (valkude ja süsivesikute ainevahetuse reguleerija).

■ **B₁₀** ehk foolhape (hoolitseb vere punaliblede valmimise eest, vajalik mõnede hormoonide ja nukleiinhapete sünteesiks, eriti tähtis lapseootel naistele).

■ **E-vitamiin** (reguleerib rasvade ja valkude ainevahetust ja kuulub looduslike antioksidantide hulka, mõjutab hormonaalset süsteemi).

■ **H-vitamiin** ehk biotiin (osaleb kõhunäärme süsivesikute ainevahetuse reguleerimises, roll rasvade põletamises ja valkude omastamises).

■ **B₃** ehk niatsiin (vajalik kolesterooli, vee, soolade ainevahetuseks, aitab leevendada südame-veresoonekonna haigusi, skleroosi, hingamiselundite ja seedekulgla probleeme).