

Köögiviljad on mulle tegelikult alati maitsenud. Ma lihtsalt ei olnud kunagi vaeva näinud selle nimel, et luua endale taskukohaseid ja kiireid võimalusi nende lülitamiseks oma päevamenuisse.

Kuna mu elu on küllaltki kiire, siis ettevalmistusi töönädalaks teen sageli nädalavahetusel – valmistan pajaroad ja püreesupid sügavkülma portsjonitena valmis. Lisaks köögiviljasnäkid koorituna-tükeldatuna säilituskarpidesse.

Aga seda võin küll öelda, et hakates varasemast enam köögivilju tarbima, vähenes mõne kuu pärast tunduvalt mu soolatarbimise vajadus ja lihasöömise vajadus. Praegu on nii, et mõnes söögikohas ma ei suudagi süüa, sest toit on nii üle soolatud!

Millise mulje on teile jätnud eestlaste toitumisharjumused? Kui näiteks lähete kuhugi külla või hakkab silma, mida inimesed poes endale korvi laovad.

Mind teeb murelikuks see, kui palju rämpstoitu ja energiajooke tarbivad lapsed. Endal mul lapsi küll pole, aga näen seda poodides ja tänavatel. Vanemat põlvkonda kindlasti enam ei muuda, aga noortega tasuks tööd teha. Samas, lapsed tavaliselt väga palju oma toitumist ise ei vaata vist – emad-isad ju teevad kodus süüa, ostavad toidud koju. Aga muidugi see väljas “hängimise” ajal sööda – seda nad saaksid muuta. Kuid ega meil ju selliste vahvate tervislike snäkkide pakkujaid eriti ei kohta kahjuks.

Kas on ka tähtis, kuidas süüa? Näiteks korralikult laua taga, selle asemel näiteks, et toiduga voodisse ronida?

Täpselt nii, väga tähtis on söömiseks aega võtta ja keskenduda sellele. Nii on ka söömine nauditav lisaks sellele, et keha võtab toitu paremini vastu. Voodis süüa – no ma ei tahaks pärast seal puruses voodis enam pikutada.

Aga kui just lugemise juurde on isu miskit näksida – no siis tasub midagi tervislikku ja mõnusat võtta. Ega kõiki oma harjumusi pea muutma. Ja muu-



Heli Laarmann (paremal) koos oma mentori Liana Vahtraga.

tusi ei ole kindlasti mõtet hakata kardinaalselt läbi viima. Iseendaga ei tohi vastuollu minna ja asjast tuleb rõõmu tunda.

Milliseid toiduvalmistamise viise eelistate?

Mulle meeldivad ahjuroad kõige enam, aga suvel kindlasti ka supid-salatid – külmad ja soojad.

Millised maitseained teile meeldivad?

Tüümian, till, meliss, petersell, koriander, kaneel, tšilli.

Kas toidu puhul on ka midagi, mida väldite tingimata?

Ma ei taha väga rasvaseid ja raskeid toite, sest pärast ei jaksa midagi teha. Ei meeldi ka ohtra majoneesiga toidud. Ülesoolamine ei meeldi, sest see tapab toidu maitse.

Mida soovitate inimestele, kes tahavad kaalus alla võtta, kuid kellele toitumisnaudingud on tähtsad?

Nautige toitu, aga vaadake, kas ikka sööte piisavalt mitmekesiselt. Ärge sööge end kurguni täis, siis saate varsti uuesti toitu nautida ja sealjuures end hästi tunda!



REPRO

Köögiviljad on tervisliku toidu menüüs tähtsal kohal.

VIVIKA VESKI

OiliO Gourmet
vedel taimne rasv
taluvõi aroomiga

Valmistatud taimse õli baasil, rikastatud meeldiva taluvõi aroomiga. Praadimisel, grillimisel, ja küpsetamisel annab lihale, kalale, jt. toodetele meeldiva kuldse värvi. Toode on olemuselt sellitatud või asendaja, mis ei pritsi, vahuta, ega kõrbe kuumutamisel.

Ilu ja tervis OiliO
sortimendis




OiliO Omega 3-6-9
100% taimne õli, rikastatud
Omega 3-6-9 rasvhapetega

Üldtuntud Omega 3-6-9 rasvhapete taimseks allikaks loetakse linaõli. Kuna linaõli puhtal kujul on raske tarbida, seepärast me kasutame teda oma OiliO Omega õlis koos rapsiõliga mis annab sellele õli segule neutraalse maitse ja lõhna, kuid seejuures säilitab väga kõrge Omega rasvhapete sisalduse, mis on omane linaõlile

