

TARBIJA

Toitu ostes tasub uurida ka selle koostist

Hoolimata sellest, et toitumisspetsialistid hoiatavad inimesi taimerasva sisaldavate toodete tarbimise eest, pööravad kaupmeeste sõnul vaid väga vähesed ostjad sellele tähelepanu. Välik samalaadsete toodete vahel tehakse peamiselt hinnast lähtuvalt.

Türi Konsumi juhataja Piia Näpping arvab, et inimesed ei ole taimerasva sisaldavate toodete tarbimisega seotud riske endale teadvustanud ja valivad ikka odavamaid. „Me ei ole küll täheldanud, et taimerasvaga kohukesti oleks hakatud vähem ostma pärast seda, kui etikettidele ilmus selgekohane teave,“ ütles ta. „Jäätisostjad on aga peamiselt lapsed ja nemad ei tea asjast üldse midagi!“

Ka Säästumarketi vanem müüja Aire Lillak ütles, et hind on see, mis paneb asja paika. „Ostetakse ikka odavamat ja koostis ei ole valiku tegemisel määravaks,“ arvas ta. Neid ostjaid, kes on teadlikumad ja uurivad ka erinevate toodete koostisaineid, on tema sõnul vaid üksikuid.

Tüilane Maarika Reis ostab komide-küpsiste asemel koju maitustustena just kohukesti ja jäätist. Tema valib teadlikult sellised tooted, mis sisaldavad vaid piimarasva. „Lugesin selle kohta ühest ajakirjast ja nüüd enam teadmatuses mingit jama kokku ei osta,“ ütles ta. Ka juustulaadset toodet ja kooreasendajat jäävad temast poelettidele. „Hea oleks midugi osta odavalt, aga kui jutt käib tervisest, siis valin pigem tervisliku toote ja maksan selle eest kallimat hinda,“ ütles ta.

Tarbija peab olema terviseriskidest teadlik

Taimset rasva sisaldavad kooreasendajad, võided, võidelid, võidek-sid ja juustulaadset toodet on meie poelettidele toonud tooraine kallinemine, mis on sundinud tootjad otsima odavamaid lahendusi. Kuigi hüdrogeenitud rasv ei muuda oluliselt toote maitset, võib see pideval ja rohkel tarbimisel ummistada inimese veresooneid ja tõsta infarkti ohtu.



Türilane Maarika Reis pöörab toodete koostisele tähelepanu ja valib nende seast tervislikumad.

Anu Bollverk

Tervisliku toitumise üldlevinud arusaama kohaselt on taimsed rasvad kasulikud, loomsed halvad. Tartu ülikooli Biokeemia instituudi biokeemik Tiit Vihalemm rääkis, et taimne õli ei jää aga sugugi tervislikuks pärast selle tööstuslikku muutmist poolvedelaks (hüdrogeenitud rasvaks) või tahkeks (taimerasvaks). „Hüdrogeenimise käigus tekivad trans-rasvhapped, mis tõstavad halva kolesterooli taset organismis, on veresooni jäigastava ja nende lupjumist soodustava toimega, avades „otsetee“ südameveresoonekonna haigusteni,“ ütles ta.

Vedela taimse õli muutmisel hüdrogeenitud rasvaks saadakse näiteks võileivamargariin, mis sisaldab tervisele kahjulikke trans-rasvhappeid 17-38%. Kui tarbida päeva jooksul ka teisi hüdrogeenitud rasva sisaldavaid toite – jäätist, kohukesti, küpsiseid, saia, kastmeid, leivakatteid, majoneesi, sünteetilist kohvi- või vahukoort, kooki, torti, friikartuleid, burgereid, kartulikrõpse - võib päeva jooksul

saada 17g ja rohkemgi trans-rasvhappeid. Tervisele ohutuks peetakse aga vaid 1-2 grammi päevas.

Tiit Vihalemm ütles, et kui toote pakendil on märges taimerasva sisalduse kohta, võtab tarbija vastutuse oma kahjustatud veresoonte seinte eest enda peale, nii nagu iga suitsetaja peaks olema teadlik, mida ta oma tervisega teeb. „Süsteem tootjate riskte ja inimesed peavad ise nendega hakkama saama,“ ütles ta.

Desserdile peaks eelistama kohukesti

Tänu tarbijakaitseameti survele on mitmed kohukeste tootjad taimse rasva kasutamise loobunud ja jätkavad vaid piimarasva baasil valmistatud kohukeste tootmist. Marje Kokk tarbijakaitseametist kinnitas, et alates 1. juulist peavad peavad kõik kohukeste nime kandvad tooted olema täiesti taimse rasva vabad. Kõik need, mis sisaldavad pisutki taimset rasva, ei saa edaspidi kanda enam kohukeste nime

– neid hakatakse müüma kui desserte.

Puhtama jäätise valimisel aitab tarbijat toote nimetus. „Kui jäätise on nimi on kas plombiir, koore-, piima- või jogurtijäätis, ei tohi seal olla grammigi taimset rasva,“ ütles Kokk. Oma viisest hooliv tarbija jätab ostmata aga näiteks odavama õuna- või kirsijäätise.

„Toiduturul on käimas toimilised muutused,“ ütles Eesti maaliikooli professor Ülo Niinemets portaalis Tarbija 24. „Ühelt poolt rabab hinnatõus oma ulatusega, teiselt poolt kahaneb kvaliteet valgukiuksel. Vähevääruslik, ebakvaliteetne ja suisa kahjulik on saanud kandvaks komponendiks meie igapäevastes toiduainetes. Vanasti tehti jäätist piimakoorega ja saia võiga, märkamatuks on need asendatud alakvaliteetsete imitatsioonidega,“ ütles ta. Niinemetsa sõnul on Eesti terviseteadlaste unikaalne katselabor. „Kuid kes meist tahaks testida, kuidas riulil pikema säilivusajaga tooted meie endi „säilivusega“ vähendavad?“ küsis ta.

ANU BOLLVERK

Ostmise võib vahel kaasa tuua ka naerupahvakuid

Internetiportaal Tarbija24 palus tarbijatel jagada oma muljeid lõbusatest siltidest, mis nad on toodetelt leidnud. Toome siin ära valiku nendest.

- Lätist või Leedust sisetoodud ketšupitele oli peale kirjutatud: KETSHUP KÜÜSLAUGUTISEGA. Järgmisel korral ostes oli õigekirjaviga parandatud. Nüüd võis sildilt lugeda: KETSHUP KÜTSLAUKADEGA.
- Stockmannist sai osta: MEESTEMASINAL kootud kampsunit.
- Ühes Avoni kataloogis oli mingi kreemi iseloomustuseks kirjutatud: „niisutab ja matsistab“. Nii et kui teile mõni matslik tibi vastu juhtub, ärge teda süüdistage, tegu võib olla Avoni toodete kõrvalmõjudega!
- Täpselt enam ei mäleta, aga kuskilt ostsin „suitsetatud lohe loigud“.
- Tartu turul olid müügil „RAHVA ELLOD“ ehk kommid „Raffaellod“.
- Ostsin rulldeodorandi „piibulehe lõhnaga“.
- Kohvikus olen näinud sellist silti: „SAJAD KOOGID KAASA EI LÄHE“. Lähemal uurimisel selgus, et sildike võinuks eesti keeles kõlada: „Saiu, kooke kaasa ei müüda“.
- Prismas on hetkel müügil „kehakaal“ - kellel puudu, võib endale juurde soetada!
- Olen kunagi ostnud koomavastast šampooni. Aga töötas hästi, kuna siiani pole veel koomas olnud.
- Tekitab veidi kõhedust, kui toidukoha menüüs on kõrvuti „seapraad“ ja „lastepraad“. Samamoodi oli kunagi ühes putkas müügil kõrvuti rida Orto tooteid: katekreem, näokreem, kehakreem ja kur-gikreem...
- Muidugi see „meesteüllane kampsun“ Seppäläs ei unune kah kunagi!
- Kuskil kohvikus oli „SALAT KRAABI PULGAGA“.
- Tallinna keskturul oli kalaletis müügil kuivatatud sark.
- Kiirnuudlite pakilt – „Võib tarvitada kuivana“.
- Teepakkide karbil – „Parim enne lõppu“ (viimane pakk visake minema!).
- Mina olen ostnud „Mooni sarved“ (mooniseemnetega sarvesaiad). Samal ajal oli vanaemal laudas lehm nimega Mooni.
- Haudaetud loomaliha ja pödraparaad on klassika.
- Turul olid müügil kana rulad, veise rulad olid vist juba otsa saanud.

• Ostsin mõned aastad tagasi uue elektritrelli, nagu manuaali tudeerimisel selgus, igati hea ost, kuna tegemist olevat „kvaliteedi ja hinna harmooniaga, professionaaliga mitteprofessionaalse tööriista keskel...“ (tegelikkuses asi nii roosiline ei olnud, seadme lüliti lõpetas ühepoolsele töölepingu paar aastat hiljem). Edasisel uurimisel selgus, et trelliga on kaasas ka tasuta huumoriväljaanne manuaali näol. Siin nüüd siis parimad pärlid sellest üllitistest: „Pöörake oma tähelepanu alljärgnevate ohutusnäitajate el. löökide, tulekahju ja haavade riski eest. Veenduge selles, et el.võrgu pinge vastab tööriista lubatud pingega, mis on näidatud tehase sildi peal. Kontrollige el. tööriista ja el. lülitamisega võimalike vigastuste peale. El. kaabli lülitada võrgu sisse ainult väljalülitatud mootoriga. Tööriista sisselülitada enne kontakti materjaliga. Hoidke end el. löökide eest! Vältige keha kontakti maandatud osadega, nagu metalltorud, soojendusradiaatoritega, pliitidega, külmkapidega jne. Suured temperatuuri kõikumised võivad tekitada kondensaadi moodustumise el.voolu läbitavate osade peal. Enne tööriista käivitamist eksploatatsiooni oodake kuna riista ja ümbruse temperatuurid muutuvad võrdseks. Kasutage tööriista, seadmeid ja soovitatav osad ainult vastavalt määramistele. Teie kasutamise valdkonnas. Kindlustage tooriku ohutust. Kasutage kinnipigistamise seadised või pihid toorikute kindla kinnituse jaoks. Suure müraga kasutada kaitsekõrvaklapid. Kaitse el. tööriista vihma ja niiskuse eest. Kunagi ärge pange need vee sisse. Lahtistes ruumalades töö ajal kasutage ainult lubatud ja markeeritud tööriista ja pikenduskaablid. Vältida juhusliku tööriista sisselülitamise. Sisselülitamine lühikeseks ajaks: nupp 9 vajutada ja ära lasta.“

• Kohtla-Järvel on aserbaidžaanlaste söögikoht, kus peale normaalse ja maitstva kõhutäie saab ka südamest naerda.

KUJUK AYASPEREKONNA RESTRAN ESTOONIA ESTI MENJÜÜ:

SOPP

Ayas sopp
Türgi rupskite sopp
Laammaste jalad
Makaroidid
Vesipirukad

SÖÖMISED LIHAST

Pidlik kepab hernestega
Kepab roheliste hernestega
Kepab paberis
Liha pirukas
Kepab kartulpuuderga
Vaiksed tükiid liha grillitud
Lambtükiid
JUURVILJAD
Liha savi hauptotis

Reheline pippar täidisega
Kabatsokk täidisega
Tomatid täidisega
Täidetud kapsarullid
Porruelauk kakklühaga
SALAT
Aju salat
Katsik - jook tehtud ai ai ja kurk
PRAETUD PANNID
Praetud muned
Omlett ajuga
Pudre praetud muned
MAGUSAD JA PUUVILJAD
Hautatud naasikad
Ööbikude pesad

TÜRIL 75 AASTAT TAGASI

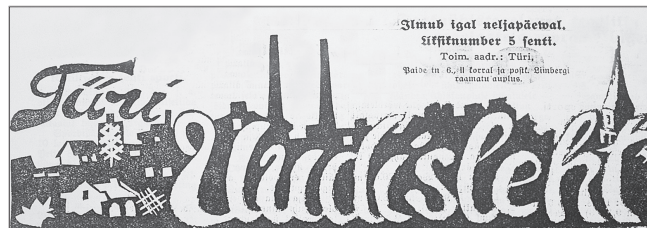
15. aprill 1933

Türil käiakse juba ujumas

Vaatamata sellele, et jää õieti veel sulanudki pole ja ilmad vilud – tehakse juba ujumisspordiga algust. Nii nägid türilased läinud pühapäeval kahte „kala“ vees – keegi Narva daam ja sportlane K. Tenso olid tänavu esimesed „pääsukesed“ vees.

Teemant Kabalas

Läinud pühapäeval pidas Kabala põllumeeste kogu oma koosviibimise päeva. Selleks päevaks oli kutsutud Tallinnast endine riigivanem hra Teemant kõnelema praegusest olukorrast. Palju nõuti sellelt tegelaselt teada ja ka nõuti või juurdemakse suurendamist. Kuid lugupeetud tegelane kõneles, kust võtame selle juurdemaksu. Siis ei



osanud keegi vastata ehkki mõni murgas habemesse kõneles, kust siis võtame sakslastele kõiki neid suuri väljamaksusi. Rähvast oli koos ennenägematu palju.

Petserlased Türi kerjamas

Türile on viimasel ajal siginenud kerjajaid petserlasi, kes majast-majja käivad armuandeid palumas. Paljud esitavad vallavalitsusse tunnistusi varanduse hävinemise kohta tules, seega „eesõigustatud“ kerjamiseks.