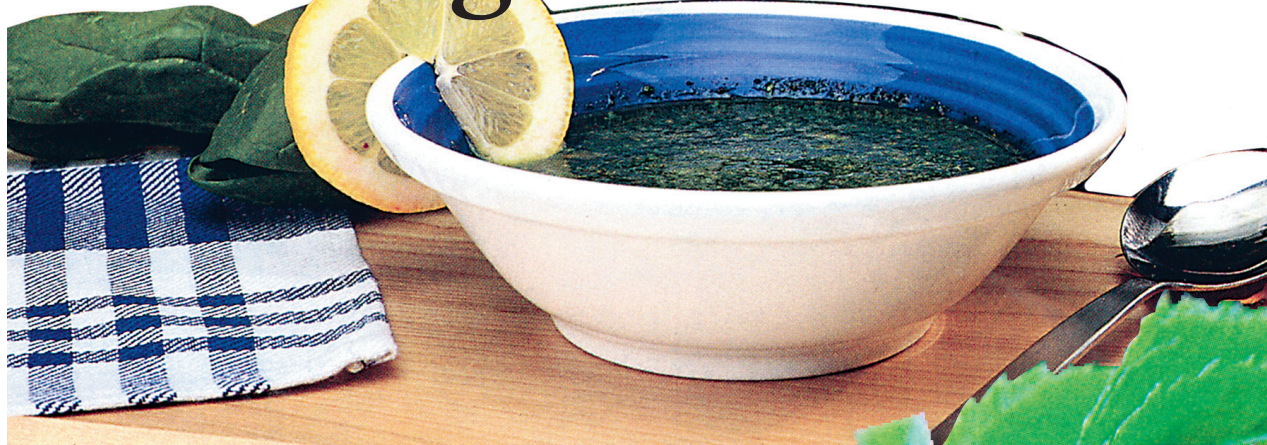


Talvetaagast lahti



Kevadmenüüsse sobivad toorsalatid ning täisteravilja- ja piimatooted.

Kevadised ilmad meelitavad loodusesse, kuid selle kõrval ei tohi unustada ka oma organismi. Kõigele vaatamata on talv jätnud oma jäljed: kannatada on saanud seedeelundid, maks ja neerud on pandud proovile. Kevadine menüü peab olema hoolikalt läbimõeldud, sest paljud köögiviljad on muutunud vitamiinidest vaesemaks.

Kui tunnete kevadel nõrkust, loidust ja väsimust, tuleb tunnistada vigu talvises eluviisis ja toitumises. Kui hommikul är gates on olemine kehv – uni ei olnud sügav, keel on kaetud katuga, hingeõhk halb, nahk elutu, süda klopib, kõht ei käi hästi läbi, pea on uimane, liigesed valutavad –, on aeg hakata end turgutama, võib-olla isegi organismi puhastama. Talvetaagast aitavad lahti saada kiudainerikkad täisteraviljatooted

ning köögiviljadest kindlasti punapeet ja kaalikas, sest neis säilivad vitamiinid hästi. Need toidud ergutavad talvist loidu seede-süsteemi, hoiavad korras soolte töö. Kindlasti on omal kohal piimatooted, sealhulgas kohupiim, mida on hea kombineerida pea kõikide toitudega.

ROHELISEGA VÄSIMUSE VASTU

Kevade tulekul leiata aiast ja metsaveerelt söödavaid taimi, mis aitavad väsinud organismi turgutada: naat, võilill, nurmenukk, põdrakanep, paiseleht, nõges, karulauk, hapuoblikas, jänese kapsas jm. Kõike seda on hea salati või supi hulka segada, kuni peenral tärkab esimene varajane köögivilj, näiteks kresssalat või roheline talisibul.

Kui olete end talvel laadinud vale toiduga, võib halba enesetunnet põhjustada mitte ainult vitamiinide vaegus, vaid ka organismi saastatus, st kehasse on jäänud palju valkainete jääke, liigestesse kogunenud sooli ja isegi mürgaineid. Siin aitavad kõik rohelised salatid, kuid ette võib võtta ka organismi puhastamise – teha näiteks kord nädalas juur- või puuviljamahla päeva, arbuusi või kõrvitsa söömise päeva.

KOSUTUST KA KASELT

Ka kevadmenüüsse võiksid jääda sibul ja küüslauk, kuid lisanduma peavad looduses tärkavad taimed. Sooja



de ilmade saabudes loobuge pigem mõnest kuumutatud roast, kuid kindlasti sööge toorsalateid, jooge mahlu ja hapupiimatooteid seedetrakti mikrofloora korrastamiseks. Kel aias või läheduses kask, pange mahl tilkuma – saate parima kevadise kosutaja.

Kevadisi salatiretsepte

PEEDISALAT

2 keskmist keedupeeti

300 g kodujuustu

paprikat või tomatit

rohelist peterselli

mädarõigast või küüslauku

soola, pipart

Maitsestage riivitud peet mädarõika ja/või küüslauguga, laske veidi seista maitse ühtlustumiseks. Segage kodujuustule meki parandamiseks tükeldatud paprikat või tomatit, peterselli, pipart.

Pange punapeet kihiti kodujuustuga salatikaussi, nii et pealmiseks kihiks jääks kodujuust. Kaunistage roheliste taimedega. Kui soovite mahlasemat salatit, pange lauale eraldi kannus meega maitsestatud majoneesi- ja hapukoorekaste.

