

**AED:**  
Jõulukaktuse  
hooldusnipid  
Lk 803

**KÖÖK:**  
Pühadekeeks valmib  
pikkamööda  
Lk 808

**KÄSITÖÖ:**  
Ideid  
kingitusteks  
Lk 809–811

# Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 50 11. detsember 2014

**KVALITEET ON MEILE TÄHTSAIM! ÜLE 20 AASTA KOGEMUST.**

**HEAD IDEED JÕULUVANA KINGIKOTTI!**



EESTIS TEHTUD ALKOMEETRID OMA TUNTUD HEADUSES



**ALCOSCAN®**  
*Style+*

**Hind vaid 179 €**

- \* Elektrokeemiline andur (uus tehnoloogia, nagu politseilgi)
- \* 4-punkti kalibreerimissüsteem tagab suurepärase täpsuse
- \* Uudne huuliküsteem - huulikud pole vaja eraldi kaasas kanda

- \* Suur ja selge LED ekraan, mõõtetulatus 0,00-4,00‰
- \* Üllatavalt kerge - kaal ainult 66 grammi, väikseim Alcoscan
- \* Stiilne välimus, kaasas nii kott kui ka vibratsioonikindel hoiukarp

Alkomeetreid müüvad ka: **Euronics**, **Statoil**, **OnOff**, **Klick**, **Selver** jt. Hinnad Rovicos, edasimüüjate juures võivad hind ja valik erineda.

**ALCOSCAN®**  
*Secret*

**Hind vaid 99 €**

- \* Populaarseim HUULIKUGA alkomeeter
- \* 4-punkti kalibreerimine
- \* Suur ja selge LED ekraan, mõõtetulatus 0,00-4,00‰
- \* Stiilne välimus



**ROVICO**

Vaid parim on piisavalt hea

**Rovico esindused ja hoolduskeskused**

**Tallinnas** - DeltaPlaza 11.korrus Pärnu mnt.141 E-R 9.30-18

**Tartus** - Sepa Keskuses Turu 45-B, E-R 9-17, L 10-15

**Rakveres** - Põhjakeskuse 1.korrusel T-L 10-18

**E-poed:** [www.ALKOMEETER.com](http://www.ALKOMEETER.com) [www.NAHAILU.ee](http://www.NAHAILU.ee)

**KINGIIDEE NAISTELE MÕELDES**



Kui Sinul (või kallimal) on iPhone või iPad, siis väike SkinScan on suurepärase ilunõustaja. Milline on naha tegelik niiskus ja rasusus? Vaid kerge puudutus ja kõik on teada. Ka see, mida nahahooldustoode just Sinu nahaga tegelikult teeb.

Saad selle **Rovico esindustest** ja e-poest [www.NAHAILU.ee](http://www.NAHAILU.ee)



**Ja Sinu iPhone töötab Sinu ilu heaks!**

**Tule Rovicosse või telli [www.NAHAILU.ee](http://www.NAHAILU.ee)**

**VAID 29.-**



# Millega tõrjuda võsa?

Hilissügisel, kui puude lehed langenud, on kõige mõistlikum aeg hakata kodumaja ümbrusest võsa lõikama. Millised tööriistad ja -vahendid on selleks kõige sobivamad ning mida tekkinud okste ja risuga peale hakata?

Vastab

**MARGO PÄRN**

Fiskars Asi esindaja

**P**alju on kiidetud Eesti loodust, kauneid vaateid ja korras maalappe. Selle nimel on aga vaja hoolega tööd teha, korrapäraselt maad harida ja pealekasvatavat võsa tõrjuda. Parim aeg selleks on just praegu, kui käes hilissügis ja esimesed külmakraadid.

Raietööd peaks tegema varakevadel, hilissügisel või lumevaesel talvel. Kevadine ja suvine raie mõjub elustikule halvasti, kuna ta just sel perioodil hoogsalt elab ja kasvab. Ainult noort võsa võib heina-temgemise ajal kärpida.

## Võsa eemaldamine

Kinnikasvanud ja võsastunud alade taastumine pärast hooldustöid võtab ligi seitse aastat. Seda ajapiiri arvestades võiks oma maal võsaloikamise töid planeerida.

Võsa on ajast aega raiutud kirve ja kiiniga, kuid kasutusel on olnud ka spetsiaalne võsaraud ehk võsavikat. Tundub, et metsatööriistad on ühed nendest, mis pole tänini oma vormi suurt muutnud. Näiteks Fiskars WoodXperti võsakiin ja haarats on oma kujult eelkäijatega üsna sarnased.

Tavaliselt võsa lõigatakse ja langetatud puit viiakse ära. Seejärel töödeldakse kännutüükad. Kännud peavad jääma võimalikult madalad. Ideaalis võiks need välja juurida, purustada või põletada.



Võsalõikusest saadud puitu saab kasutada kütteks, väiksemad oksad võib põletada.



Võsast jagusaamiseks sobib võsakiin, mille kuju on muutunud kaas-aegsemaks ja käepärasemaks.

Juure- ja kännuvõsade taastekkimist aitab peatada aga kännult koore eemaldamine. Veelgi parem on puult vähemalt 10 cm laiuselt koor kõrvaldada. Nõnda puu juur kuivab ja kännuvõsusid enam ei kasva.

## Okste koristamine

Kogu raiutud puitmaterjal tuleb kokku koguda. Suuremat osa sellest kõlbab kasutada kütte- või tarbepuiduna. Järelejäänud oksad, mis kütteks ei sobi, võiks ka põletada.

Võimalusel tehke seda kändude kohal, soostunud paikades, aga

mitte murukamaral. Nii ei kahjusta tuli õrna maapinda ja kena muru.

Oksi põletades arvestage looduses toimuvaga – planeerige põletamine ajale, kui loodus pole veel tärganud ning elusorganisme on vähem askeldamas. Eestis on loodusliku materjali, sealhulgas puitmaterjali põletamine lubatud. Kuid kindlasti tuleb omavalitsusest kontrollida, kuidas on reguleeritud kodukandi tuleohutusnõuded, sest need võivad eri piirkondades olla erinevad.

Samuti pole lubatud oksi põletada tuleohtlikul ajal. Vastava perioodi kehtestab ja kuulutab välja päästeamet.

# Janu paneb jõulukaktuse õitsema

REPRO

**Kui jõulukaktus ei taha õitseda, proovige järgmist nippi: ärge taime septembri jooksul üldse kastke.**

Hiljuti kurtis üks tuttav, et ostis mõni aasta tagasi õitseva jõulukaktuse, nüüd on taim kasvanud mitu korda suuremaks, kuid enam ei õitse.

Küsisin, kuidas ta taime hooldab. Vastas, et suveks viib jõulukaktuse tuttava aeda põõsa alla. See on taimele muidugi meeltnööda. Sügisel toob kaktuse tuppa ja hoolsa inimesena kastab teda nagu kord ja kohus.

Siit tulebki probleem.

Jõulukaktusel on nimelt kaks puhkeperioodi. Esimene on 6–8 nädalat pärast õitsemist, sel ajal tuleb teda vähem kasta.

Teise puhkeperioodi kohta on soovitusel väga erinevad.

Kunagi nooruses lugesin ühest Saksa raamatust, et eriti oluline on jõulukaktusele just teine puhkeperiood.

Eesti internetiavarustes kirjutatakse, et teist korda laske taimel puhata juuli lõpust septembrini. Sageli viiakse jõulukaktused suveks aeda varjulisse kohta ja tundub ebaloogiline tuua keset suve taim tuppa puhkama.

## Lühipäevataim

Tuleb arvestada ka seda, et jõulukaktus on lühipäevataim. Sügisel lähevad päevad lühemaks ja ööd pikemaks. Lühipäevataimed on taimed, kes saavad õitseda üksnes siis, mil päev on lühem kui öö. Enamasti õitsevad nad hilissuvel või sügisel.

Sakslaste soovitus teise puhkeperioodi kohta on järgmine: pange taim puhkama septembris ja ärge teda sel ajal üldse kastke. Alles siis, kui ilmuvad õienupud, hakake kastma. See võib juhtuda kuu või poolteise pärast.

Meie aednike nõuannetega see päriselt ei klapi: meil soovitatakse



Õigesti hooldades õitseb jõulukaktus igal aastal.

se taimi natuke ikkagi kasta, sakslased jätavad ta aga täiesti kuivale.

Kumba soovitus järgida, ei oska mina öelda. Proovige ise, mis paremini toimib. Minu jõulukaktused suvitavad kilekasvuhoones lavati serva all. Tuppa viin nad septembri keskel ega kasta seni, kui on tekkinud õienupud.

## Võib kesta aastakümneid

Sordiaretuse tulemusena on jõulukaktuste värvipalett väga kirev: neid on valgete, kollaste, roosade ja punaste õitega. Koolibrid, kes jõulukaktusi looduses tolmeldavad, ei tunneks neid küll niisuguses värvikirevuses ära.

Kodus on jõulukaktust lihtne paljundada. Võtke mõned lülid – jõulukaktuse teine nimi ongi lülilikaktus – ja pange kevadel õhulisse substraati. Lülid juurduvad mõne nädala jooksul. Õitsemiseni läheb paar aastat.

Olen näinud umbes 50aastast väga rikkalikult õitsevat jõulukaktust. Selline taim on juba nagu perekonna reliikvia. Jõulukaktusi ta sub vägagi kasvatada, sest pole ju kuigi palju jõuludega seotud taimi.

Jõulutäht on sageli üheks talveks, jõulukaktus aastateks või lausa aastakümneteks.

## TASUB TEADA

### Olulised hooldusnippid

Jõulukaktused (*Schlumbergera*) pärinevad Kagu-Brasíilia varjulistest troopilistest vihmametsadest, kus nad kasvavad epifüütidena puudel. Siit tuleneb ka soovitus nende hooldamise kohta.

■ Parem on jõulukaktust kasvatada põhja- või läänepoolsel aknal.

■ Muld ei tohi olla väga rammus. Liigne lämmastik paneb taime ülemäära kasvama ja pärsib õitsemist.

■ Samuti ei tohi liialdada kastmisega. Parem piserdage jõulukaktusi sageli, tekitage neile oma Brasiilia vihmamets.

■ Kastmisvesi peab olema pehme, s.t lubjavaba. Ka väga lubjarikas kastmisvesi võib pärssida kasvu ja õitsemist.

■ Kui on ilmunud õienupud, pole hea muuta taime asendit. Siis võivad õienupud ja õied maha variseda, kuna taimele on liig samaaegselt õitseda ja kulutada energiat uute valgusoludega kohanemiseks.

**AARNE KÄHR**



# 'Antonovkast'

## on aretatud häid sorte

**Pakasetalvedega riikides üle maailma on 'Antonovka' kuulus: nii vastupidavaid sorte kohtab harva.**

Väga hea talvekindluse tõttu peavadki sordiaretajad temast kui uute sortide algvanemast väga lugu.

Mäletame aegu, kui Venemaa turgudel oli 'Antonovka' maitse

poolest hinnatud õun. Ta annab häid saake, kuigi juhtub ka nii, et heale saagiaastale järgneb kehv ja puud hakkavad kandma üle aasta.

Eestis 'Antonovka' enam suurt huvi ei leia. Paljude meelest on õun liiga hapu.

Meile meeldivad peenema maitsega viljad. Kuid köögiõunana peetakse temast ikka lugu. Seal, kus talvekülmad on väga hullud, peale

SVEN ARBET



'Antonovkat' ei maksa halvustada – päikese käes kollaseks küpsenud õunad lõhnavad võrratult ja on hõrgu magushapu maitsega.

'Antonovka' ja 'Sügisjooniku' suurt muud kasvatada ei saagi.

Ka Eesti sordiaretajad on kasutanud 'Antonovkat' lähtevanemana talvekindlamate sortide loomisel. Meil ametliku tunnustuse saanud 70 sordil on ema- või mõnikord ka isavanemaks 'Antonovka' tosinal juhul, mis on väga palju.

### Tuntuim on 'Sügisdessertõun'

Pollis aretatud 'Sügisdessertõuna' ema on 'Antonovka' ja isa Ameerika sort 'Wealthy' (Eestis teame teda 'Tartu roosõuna' nimega). 'Sügisdessertõun' on väga meeldiva vürtsiga, parajalt magushapu sügisõun. Kahjuks ei pärinud ta emavanemalt head talvekindlust.

Väga talvekindlad on Polli sordid 'Aia ilu' ja 'Sidrunkollane taliõun'. Viimane on väga maitsev ja saagirohke. Mõnda aega oli 'Sidrunkollane taliõun' meil üks laialdasemalt kasvatatavaid sorte. Kuid tema õunad nõuavad koristamise ajal eriti hoolsat käsitsemist – sõrmedega pigistamisel tekivad plekid.

Aastal 2000 jäeti 'Sidrunkollane taliõun' soovituslist sortimendist välja, kuid ta on jätkuvalt kõige parem toosemoodustaja taliõunasortide kasvatamisel.

'Sidrunkollase taliõunaga' samad vanemad ('Antonovka' × 'Åkerö') on ka kahel teisel Pollis aretatud sordil: 'Lemmikõunal' ja 'Polli kaunitaril', need talisordid laialdasemalt aga ei levinud.

### 'Reuno', 'Mõnu' ja 'Kaari'

Väga hea hapumagusa maitsega sordi 'Reuno' aretas Uno Kivistik, kes 'Sidrunkollase taliõuna' ristis 'Liivi kuldrenetiga'. Seega on 'Antonovka' uue sordi "vanaema". 'Reuno' võiks saada väga armastatud kuldreneti-maitseliseks sordiks, kahjuks pole tema õunal ahvatlevat välimust.

Ilus kattepuna on aga teisel Uno Kivistiku aretsel, mis 'Antonovka' seemnest kasvatatud – sordil





Sordil 'Mõnu' on ilus kattepuna.

'Mõnu'. Kas sellest aga hinnatud õun võiks saada, ei oska öelda.

Polli aiandusuuringute keskus aretati hiljuti (sai sorditunnistuse 2010. a) taliõun 'Kaari', mis on kasvatatud samuti 'Antonovka' seemnest. Tema magushapu laiümar õun on suures osas kaetud tumeda punaga. Puu hakkab varakult vilja kandma ja on hõreda võraga. Teda on meie aedadesse juba ka istutatud.

Eesti soovitussortimenti võeti 2005. aastal Vene sort 'Imrus'. Tema emapoolne lähtevanem on 'Antonovka', mis ristati kärntõvekindla seemikuga.

'Imrus' (venekeelne lühendsõna oleks tõlgitult "vene immuunne") on Orjoli puuviljanduse instituudis Nõukogude Liidu ajal aretatud esimene kõigi seni tuntud kärntõverasside suhtes vastupidav sort.

Olgu lisatud, et USAs algas kärntõvekindlate sortide aretamine palju varem, kuid sealsed ja samuti Lääne-Euroopa sordid on meie oludes talveõrnad. Seepärast otsustati meil soovitada 'Imrusi'. Kahjuks peab ütleva, et õun ei ole kuigi ilus ja maitse on keskpärane.

'Imrus' on pandud küll taliõunte nimestikku, kuid tema säilimisaeg on lühike – jaanuarini. Huvi 'Imrusi' kasvatamise vastu on leige, ja väga võimalik, et peagi leitakse talve parem asendaja.

**KALJU KASK**

## VÄÄRT SORT

### Hinnatud ka rahvameditsiinis

■ 'Antonovka' on vana Vene maasort. Arvatakse, et ta on pärit Kurski kandist ja ligi kolmsada aastat vana. Kuna 'Antonovka' õunad sisaldavad väga palju C-vitamiini, peavad venelased teda oma rahvameditsiinis lausa raviõunaks.

■ Hea talvekindluse tõttu soovitati 'Antonovkat' Eestis kasvatada juba XIX sajandi lõpus. Soovitusvormimendis on ta tänapäevani.

■ 'Antonovka' on sügisõun, küpseks saab oktoobri lõpul ja säilib heas hoidlas jaanuarini. Kuni 2005. aastani käsitleti 'Antonovkat' talisordina.



'Kaari' on üsna uus taliõunasort, aga juba näeb teda ka meie aedades.

REPRO



Vene sordi 'Imrus' õunad ja lehed on täiesti kärntõvekindlad, kahjuks pole õunad kuigi maitavad.

# Soojendavad supid külmutatud köögiviljadest

Sügistalvel jääb poelettel värske köögivilja valik paratamatult väiksemaks. Nüüd ongi käes aeg hakata kasutama külmutatud köögivilju.

Tänu kiirele külmutamisele on nendes säilinud vitamiinid ning neist saab maitsva eine valmistada kiirelt ja lihtsalt. Kasulikku infot külmutatud köögiviljade kohta leiab ka veebilehelt [Tunnetoitu.ee](http://Tunnetoitu.ee).

## Kreemine hernepüreesupp krõbeda suitsupeekoniga (neljale)

- 1 sl õli
- 1 väike sibul
- 1 kartul
- 1 pastinaak
- 400 g külmutatud herneid
- 8 dl kanapuljongit

Kuumutage õli potis ja lisage hakitud sibul. Praadige paar minutit ja lisage tükeldatud kartul, pastinaak, külmutatud

herned ning kanapuljong. Kuumutage keemiseni ja keetke 10 minutit, kuni köögiviljad on pehmed. Püreeerige supp sauseguriga ühtlaseks. Suitsupeekon praadige pannil või küpsetage ahjus krõbedaks. Serveerimisel lisage supile tükeldeks lõigatud peekon. Maitsestage musta pipraga ja serveerige kohe.

## Itaalia hakkliha-köögiviljasupp (kuuele)

- 1 sl õli
- 300 g hakkliha
- 2 küüslauguküünt
- 1 sibul
- 400 g külmutatud köögiviljade supisegu
- 4 dl tomatipüreed
- 5 dl puljongit
- 1 tl basiilikut
- 2 dl makarone
- hakitud lehtpeterselli

Kuumutage potis õli ja pruunistage selles hakkliha. Lisage hakitud küüslauk ja sibul. Praadige veel hetk ja lisage supisegu. Valage juurde tomatipüree ja puljong. Lisage ka basiilik ja makaronid. Keetke, kuni makaronid on pehmed. Puistake peale hakitud petersell. Kui supp tundub liiga paks, lisage veidi vett.



Kreemine hernepüreesupp.



Pesto-aedoa-köögiviljasupp.



Itaalia hakkliha-köögiviljasupp.

## Pesto-aedoa-köögiviljasupp (neljale)

- 1 l kanapuljongit
- 200 g külmutatud aedube
- 50 g spagette
- pool väiksemat suvikõrvitsat
- 2 sl rohelist pestot

Lisage keevale puljongile tomatipüree ja väiksemaks murtud spagetid. Keetke, kuni spagetid on pehmed. Lisage viilutatud suvikõrvits ja külmutatud aedoad ning keetke paar minutit. Segage juurde pesto ja tõstke tulelt.



# Tuttavad toidud erilises esituses

**Verivorsti ja seaprae aeg on jälle käes ning need toidud on alati meie jõululaual.**

Et aga tavaretseptide järgi valmistatud road liiga igavaks ei muutuks, pakub Rannarootsi traditsioonilisi toiduaineid veidi erilisel moel ja meisterkokk Erlis Schönbergi käes saavad need veelgi huvitavamaid nüansse.

ERLIS SCHÖNBERG



## Rannarahva toorvorstid hapukapsasalati ja Caesari kastmega

Serveerige hapendatud kapsas taldrikule ja niristage üle Caesari kastmega. Puista kapsasalat üle kuivatatud jõhvikatega. Lõigake juhendi järgi küpsetatud toorvorstid suupärasteks tükkideks ja asetage salatile. Kaunistage värsket rohelistega ja murdke seemnenäkilivad salatile krõbedaks lisandiks.



## Verivorsti-maki ahjukapsa, kõrvitsa-wasabi ja meremarjaga

Maki valmistamiseks röstige kapsas ja vorstid ahjus parajalt krõbedaks. Asetage sushi nori bambusmatile. Katke nori kap-

saga, millele omakorda asetage Rannarootsi verivorstid. Niisutage norilehe serva veidi veega ja keerake sushi-tehnika rulli. Lõiake suupärased tükid ja serveerige purustatud marineeritud kõrvitsa, mädarõikasegu ja punase meremarjaga.



## Minikoot kõrvitsa ja metsapähkliga mulgipudrul õhetava vaarikasilmaga

Valmistage eelküpsutatud minikoot pakendil oleva juhendi järgi. Samuti valmistage mulgipuder, millele valmides lisage marineeritud kõrvitsa kuubikud ja purustatud röstitud metsapähklid. Kuumutage vaarikamoosi veidikese kirsimahla ja ajage seemnete eemaldamiseks läbi metallist sõela. Seejärel lisage hakitud tsilli ja vajadusel maitsestage veidikese soolaga. Keetke vaarika-tsillikeedis kokku ning serveerige pudru kõrvale.



## Šampinjonidega ahjupraad kartuli-suitsujuustu gratääniga

Karbis küpsetades valmib šampinjoni-dega ahjupraad imelihtsalt. Jälgige pakendil olevaid juhendeid ja praevalvuri käitumist, ning ahjupraad ongi valmis. Viilutage kooritud kartulid õhukesteks viiludeks. Peske ja kuivatage kartuliviilud. Asetage need riivitud suitsujuustu-

ga vaheldumisi vormi. Valage kogu luksus üle soolaga maitsestatud vahukoorega ja küpsetage ahjuprae kõrval valmis. Kontrollige kartuli valmimist vahepeal tikuga. Purustage kadakamarjad uhmris. Keetke kokku pohlamoose ja jõhvikamahla ning tarretage želatiiniga vastavalt juhendile.



## Ahjupeekon tagurpidi kapsapirukal ahjuõunasinepiga

Küpsetage peekonipraad ilma etiketita, kuid koos pakendiga ahjus krõbedaks. Kapsapiruka võite valmistada lehttainas ja vanaema jõulukapsast: rullige lehttainas plaadile lahti ja katke kapsaga. Valage kapsale maitsestatud muna-kooresegu ning küpsetage ahjus 200 kraadi juures kuni piruka valmimiseni. Pirukaga samal ajal võite ahjus pehmemaks küpsetada õunasektorid ja küpsena segage need kokku terasinepiga. Serveerige kapsapirukas tagurpidi, põhi ülalpool. Pirukale lõigake õhem peekoniviil ja lisage ahjuõunasinep.

ERLIS SCHÖNBERG

# Külluslik jõulukeeks

Mõned tähtsad toimetused ning isegi jõululaua magustoidud saab juba paar nädalat enne pühade saabumist valmis teha.

Nii jääb ehk väikegi lootus, et unistuste vaikne ning rahulik aastalõpp ei kujune järjekordseks tormamiseks. Inglise pidulaualt pärinev ohrtrate puuviljadega keeks on kohandatud meie oludele ning valmistamisel on kasutatud poest saadavaid kuivatatud puuvilju.

Igäüks saab ise valida – kes eelistab rosinaid, kes kuivatatud kirsse. Kui ikka pähklid ei maitse, pole ka kohustust neid lisada.

Valmis keeks mässige fooliumisse ning hoidke külmkapis. Kes soovib eriti külluslikku keeksi, võib seda aeg-ajalt rummiga võidmas käia, kord või paar nädalas on täiesti piisav. Sealjuures vaadake, et seda ei teeks tühja kõhuga ning ei tekiks kiusatust kingituseks mõeldud keeksi nurgast servakesi murendama hakata ning natuke mekkida. Vastasel korral tehke teadlikult lisaks veel üks väiksem keeks, mida salaja maitseades saab teada, kas on juba piisavalt hea.

## Külluslik jõulukeeks

- 300–400 g kuivatatud aprikoose, viigimarju, kirsse, jõhvikaid, rosinaid, ploome vms
- 100 g pähkleid
- rummi või brändit puuviljade maitsestamiseks
- 1 apelsini mahl
- 100 g võid
- 100 g pruuni suhkrut
- apelsinisukaadi

Asetage tükeldatud puuviljad kaussi ning valage peale rumm, just parasjagu südametunnistuse järgi, ning ühe apelsini mahl. Segage korralikult läbi ning jätke ööpäevaks maitsestuma. Võimalusel käige aeg-ajalt segamas. Kui puuviljad on piisavalt laagerdunud, sulatage potis või ja suhkur ning segage hulka rummis ja apelsinimahlas mõnulenud puuviljad, soovi korral pähklid ja apelsinisukaadi. Kuumatage segu 5–10 minutit, laske jahutada ning lisage need tainale.

### Tainas

- 200 g võid
- 200 g suhkrut
- 200 g jahu
- 2 muna
- 0,5 tl soola
- niisutamiseks rummi või brändit



PILLE HERMANN

Oluline roll on kuivatatud puuviljadel – keeksi sisse sobivad rosinaid, aprikoosid, viigimarjad, kirsid. Suuremad puuviljad lõigake väiksemaks.

Puuviljad on valmis tainasse lisamiseks.



Vorme ei maksa pilgeni täis valada, jätke ka kerkimiseks ruumi.

Valmis keeks keerake fooliumisse, seejärel asetage kilekotti ning hoidke jõuludeni külmkapis.



Vahustage või suhkruga, lisage hulka munad ning seejärel jahu ja sool. Valage tainas puuviljadele ning segage ettevaatlikult. Seejärel ongi aeg kaua tehtud kaunike korralikult võitatud küpsetusvormi kallata. Küpsetage 170 kraadi juures 30–45 minutit, seejärel alandage kuumust ning küpsetage tunnike 150 kraadi juures. Et keeks pealt ära ei

kõrbeks, katke see küpsetuspaberiga. Järgmisel päeval võite keeksile teha ka esimese võidmise rummiga. Et kook korralikult maitsestuks, tehke hambaorgiga sisse mõned augud, pintseldage keeks üle ja asetage külmkappi järgmist võidmist ootama.

**PILLE HERMANN**





Oma pere lugu. Alati ei peagi raamat olema klantspaberil ning trükikojas trükitud, vahel võib selle vaid oma lähedaste inimeste tarvis kirja panna. Nii saab kaante vahele koguda aastate jooksul õpitud nipid ja tarkused ning pärandada need tulevastele põlvvedele.

# Vanaema retseptikogumik

Kingituste tegemine on paras peavalu, eriti veel inimesele, kes on juba nii mõnegi aastakümne maamunal elanud.

Kingisaaja aina kinnitab, et tal ju kõik olemas ja midagi pole tarvis. Aga kinkimise juurde käib rõõm, mida kahjuks või õnneks ei ole võimalik poest osta. Oluline pole kingi suurus, vaid meelepidamine.

Kui varakult mõtlema hakata, tuleb kindlasti hea kingiidee, mis valmistab rõõmu nii saajale kui ka kinkijale.

Enamasti on aeg see, mida ei ole võimalik kinkida. Tagasi vaadates on mõni hetk erakordselt kaunis, nii et tahtmatult tuleb mõte: selliseid võiks rohkem olla. Nii tundus ka mulle väga tore idee vanaema ning lastelaste koos tehtud jõulukink – ühine raamat.

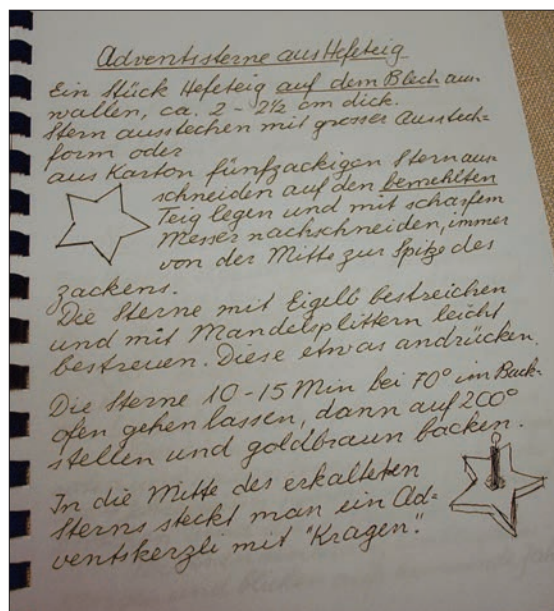
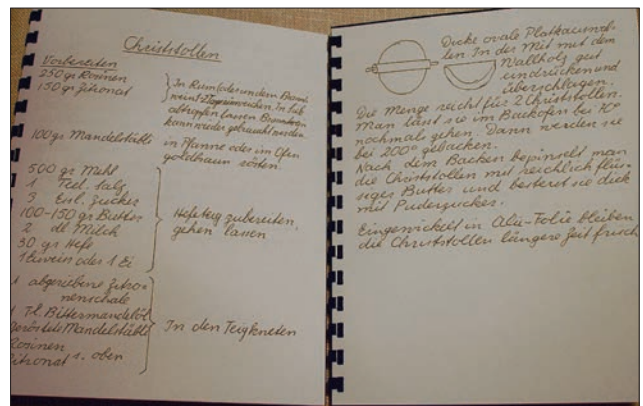
Vanaema kirjutas üles oma lemmikretseptid ning salanipid toitute tegemisel. Lapselapsed aitasid kirjutatud tekstidest kokku panna raamatu. Eriti armsaks teeb asja, et see pole trükitud, vaid vanaema kirjutas käsitsi ning tegi juurde ka joonised.

Millal siis veel kui mitte enne jõule leida natuke ühist aega ning üles tähendada tarkuseteraid, et siis aastate pärast oleks hea tagasi vaadata ja meenutada ilusaid ühiseid hetki.

## Advenditähkeste tegemine

Rullige pärimainas 2–2,5 cm paksuseks. Tehke kartongist tähe kujund, asetage see tainale. Lõigake terava noaga tainast

Vanaema on kirja pannud talle olulised tähtpäevad ning pühade-retseptid.



Pärimainast advenditähkeste tegemise õpetus.

tähe kujund, lõikamist alustage alati tähe keskelt tipu suunas, keskele jätke ringikujuline auk.

Pintseldage tähekesi munakollasega, puistake peale mandlipuru ning jätke 10–15 minutiks 70 kraadi juurde kerki-ma. Seejärel küpsetage 200 kraadi juures, kuni tähekesed on pealt kuldpruunid.

Jahtunud tähe keskele asetage küünel, millele on ümber pandud väike krae – juhul kui küünlavaha peaks tilkuma, ei ni-rise see saiale ning pole takistuseks saia ärasõomisel.

# Aeg kaartide meisterdamiseks

**Postkaartide saatmine ning saamine tähtpäevadeks ei ole enam väga levinud, kuid see-eest saab osaks vaid valitutele.**

Lähenevad jõulud tuletavad meile meelde kaugemal elavaid sõpru ja sugulasi. Kiirel ajal leidke paar õhtut, et otsida üles vana märkmik, kus on kirjas aadressid. Kulutage veidi aega lustliku salmi otsimiseks, meisterdage kaardid ning pange need posti.

Kui joonistamisest napib, võib appi võtta vanad kaardid, mis õigel ajal saatmata jäänud. Ühele saab midagi juurde kirjutada või kleepida, teiselt laenata motiivi või paar ning hoopis neist uue omamäelise kaardi kokku sättida.

**PILLE HERMANN**

Meisterdamise ajal on väikesi detaile hea hoida karbi sees, nii ei pea neid paberite alt ega vahelt otsima.

Isevalmistatud kaardid teevad alati meele heaks, nende tegemist ning saatmist ei maksa viimasele hetkele jätta.



Jõulumotiive leiab ka salvrättidelt. Lõigake need välja ning kleepige kaardile.



Vanalt jõulukaardilt on lõigatud askeldav peategelane, kelle kodu on saanud ruumilised kardinad, mis omakorda lõigatud salvrättist.



Südamlik luuletus valmistab rõõmu ning annab aimdust, et kaardi saajat pole teps mitte unustatud.



Ühe õige talvise kaardi juurde käib ka küünal.



Mitme motiivist kokku kleebitud armas jõulukaart.



# Sokid on jõulukinkide klassika

**Millal inimene mõistab, et lapsepõlv on möödas ning temaski on tükike täiskasvanut, et mitte öelda: näe, sa ka juba tükk vanainimest?**

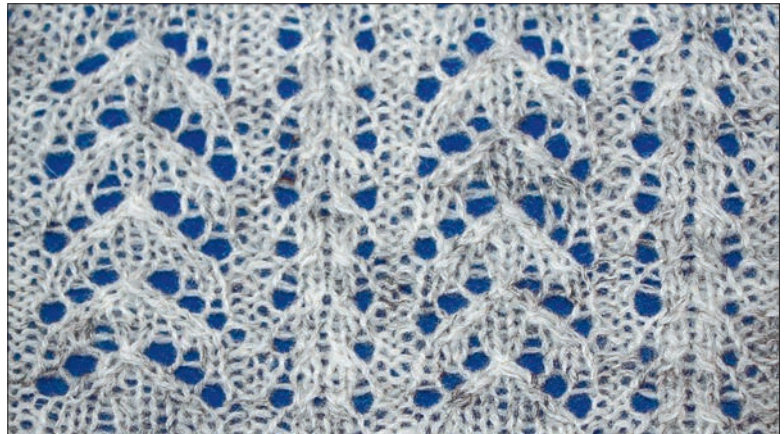
Vastus on, et siis, kui ta saab aru, et kootud villased sokid on ikka päris tore jõulukink. Esiteks ei pea neid ise kuduma. Teiseks, vahel on igal inimesel külm ning siis ei päästa muu kui kuum tee ja villased sokid. Ja kolmandaks, pole ohtu, et kingitus jääb kappi seisma, sest isegi sokid pole igavesed ning keegi käib neid aeg-ajalt varbast ja kannal alt nakitsemas – kust need augud muidu tulevad.

Kes villast tervislikel põhjustel ei talu, saab asendada selle mõne teise materjaliga, sest lõngapoes valikut on. Peaasi et ostmisel sellest küllusest segadusse ei satu ja seetõttu valida ei suuda ning poest hoopis tühjade kätega minema ei lähe.

Valged sokid sain mõni aasta tagasi tädi kingituseks. Kaunis ja lihtne muster, mille üles kirjutasin ning olen ise ka mõne paari nende järgi kingituseks kudunud.

Kes täpselt samasugust kududa ei soovi, võib pitsilise osa vahele sättida palmikuid ning vähendada või suurendada pahempidiste silmuste arvu.

**PILLE HERMANN**



PILLE HERMANN

**Lihtne pitsiline koekiri, mida saab ise soovi kohaselt täiendada palmikute või nuppudega.**

		○	▲	○			—	—	○	▲	▲	○	—	—	11
	○	▲		▲	○		—	—					—	—	9
○	▲				▲	○	—	—	○	▲	▲	○	—	—	7
		○	▲	○			—	—					—	—	5
	○	▲		▲	○		—	—	○	▲	▲	○	—	—	3
○	▲				▲	○	—	—					—	—	1

**Muster jääb kergesti pähe, nii ei pea kudumisel kogu aeg näpuga järgi ajama.**



▲ 2 silmust parempidi kokku kududa  
 ▲ 2 silmust parempidi ületõstmisega kokku kududa  
 ▲ 3 silmust parempidi ületõstmisega kokku kududa  
 ○ õhksilmus  
 | parempidine silmus  
 — pahempidine silmus

**Tingmärgid.**



**Valged pitsilised sokid lisavad argipäeva pisut pidulikkust.**

# Kasulik kaneel

**Kaneeli tunneme vürtsika ja aromaatselt maitseainena, kuid tema päritolumaal ja kasvukohades teatakse selle taime kasutusvõimalusi palju rohkem. Kaneelist saab abi nii majapidamises kui tõbede korral.**

Kaneel rändas vürtsiteed pidi Sri Lankalt India läänekaldale, sealt läbi Araabia ja Egiptuse Euroopasse. Vanasti oli kaneeliäri araablase käes, kes hoidsid päritolumaad ning saamise tehnoloogiat saladuses.

Kaneeliga on peamiselt toite maitsestatud. Muistsetel aegadel kasutati Euroopas kaneeli koos pipraga soolatud liha säilitamiseks. Vanas Egiptuses oli kaneel üks peamisi koostisosi surnukehade balsemeerimisel, Palestiinas templirituaalides.

Keskaegses Euroopas lisati kaneeli kirikus põletatavatele viurkitele ning see oli väga populaarne ka nõiakunstis. Antiikses Roomas peeti kaneeli sedavõrd väärtuslikuks, et keiser Nero olevat oma kuninganna Poppea surma järel suure leina märgiks põletanud terve aasta kaneelivarud.

Kaneelile annab vürtsikat aroomi selles sisalduv õli, mida destilleeritakse vaskanumates vähem kvaliteetsest koorest ja ka puulehtedest. Destilleerimisvabrikud paiknevad alati istanduste lähedal ning muudavad oma magusa vürtsise lõhnaga ümberkaudse õhu ülimalt meeldivaks.

Ka tänapäeval on kaneelil laialdane kasutusala ja see on jäänud sama armastatuks kui ammustel aegadel.

Kaneel on klassikaline õunakooigi ja muude magusate küpsetiste "sõber", samuti šokolaadide ning likööride maitsestaja.

Mehhikos on populaarne kaneeliltee, Sri Lankal aga lisatakse kaneeli pea igale toidule. See on kasutuses nii aedviljade, kala- ja lihakarride, riisiroogade ja magustoitude juures.

Lisaks on kaneeliõli laialdaselt kasutusel parfüümides, seepides ja suuhügieenitoodetes. Väidetavalt annab kaneel leevendust ka hambavalu korral ning aitab edasi lükata tülikat visiiti hambaarstile.

## Kaneel meditsiinis

Keskaegses Euroopas kasutasid arstid kaneeli kõha ja valusa kurgu raviks.

Rahvameditsiinis on kaneeli edukalt kasutatud kõhuprobleemide (gaasid, kõhulahtisus, seedehäired) puhul.

Nüüdseks on teaduslikult tõestatud puhta kaneeliekstrakti kasutamise efekt paljude haiguste ravis. Näiteks teist tüüpi diabeedi korral

REPRO



Kaneeliltee on tõhus mitme haiguse raviks ja profülaktikaks.





SHUTTERSTOCK

Kaneeliõli valmistatakse nii lehtedest kui koorest.

aitab võrts vähendada veresuhkru taset.

Kasutades ½ tl kaneeli oma igapäevases toidus või joogis, võib alandada üldkolesterooli taset ja saada märkimisväärselt madalam LDL (“halva kolesterooli”) tase. Samuti aitab kaneeli tarbimine vähendada südameinfarkti tõenäosust.

Kaneeliteed soovitatakse oksüdatiivse stressi puhul ning kaneeliõli kasutatakse naha nakkuste ja haavapindade ravipastades, kuna võrtsil on seene- ja viirusevastane, antibakteriaalne, antiparasitaarne ja antiseptiline toime.

### Lehe- ja kooreõli

Kaneeliõli on kaht tüüpi – kaneelilehe- ning kaneelikooreõli. Mõlemad omavad tugevat antibakteriaalset ja seenevastast mõju.

Kaneelileheõli saadakse lehtede aurustamisel. Leheõli on palju odavam, kuna seda on kergem destilleerida ning ka puud pole vaja maha võtta.

Leheõli on oluline massaažiõli-de koostises – selle soojendav toime aitab nahal kuumeneda ja parandada vereringet. Leheõli parfümeerias ei tarvitata.

Kooreõli saamiseks kasutatakse destillatsioonil kaneelipuu koore sisemist osa. See on 4–6 korda kallim, kuna koort vajatakse õli saamiseks tohutul hulgal.

Kooreõli kasutatakse aroomteraapias tema eksootilise lõhna tõttu. Samuti on see parfüümide koostisosa. Sellega maitsestatakse teed, närimiskummi, jäätist, komme ja jooke.

**KAILI EERMA**

## HÜVA NÕU

### Kaneeliõli kasutamise võimalusi

- Kaneeliõliga kokkupuutumisel tuleb kindlasti kasutada kindaid, kuna otsene kontakt nahaga võib seda ärritada. Mingil juhul ärge laske õlil sattuda silma.
- Kõrgekvaliteetne kaneeliõli on väga kontsentreeritud, sestap kasutage seda vähe. Tulemus on sellest hoolimata suurepärane. Hoiduge kaneeliõli kasutamisest raseduse ajal.
- Desinfitseerija – turvaline kasutamiseks tualettruumides, külmkapides, nõudepesumasinate, mikrolaineahjudes, samuti lõikelaudade, uksepuude jms puhastamiseks.
- Suuvesi – tapab baktereid ja värskendab hingeõhku. Lisage lihtsalt veidike õli veele ja loputage suud.
- Difuuseris – vaid kolm tilka kaneelileheõli difuuseris täidavad kogu elamise imelise lõhnaga. Väga hea eksootika niiskettesse talveõhtutesse.
- Putukatõrjes – aitab vabaneda sipelgatest, tapab sääsevastsed, kärbsed ja prussakad. Lahjendage õli veega ja pihustage putukate pesitsuskohtadesse.
- Looduslik desinfitseeriv šampoon – lisage tilk leheõli šampoonile. Aitab ka peatäide puhul.
- Pesupesemisel – lahustage vahekorras 65:1 ning kasutage patjade, tekkide ja karvaste mänguasjade (kaisukarud) pesemiseks. Parim on teha nii, kui lahustate kolm tilka ühes klaasis vees ja panete pesumasinasahtlisse, kuhu muudu käib valgendi.

### Kaneelikoore kasutamise võimalusi

- Kaneelikooretee – lisage kaneelikoort oma teeveele ja keetke seda tasasel tulel 15–20 minutit. Nii tuleb kaneeli maitse kõige paremini välja.
- Lisage kaneelikoort riisile – pange riisi keetes sisse ka kaneelikoort. Nii saate hea lõhna ning maitse.
- Tehke kaneeliessentsi küpsetiste jaoks – laske kahel kaneelikoorel kaks nädalat heledas rummis seista. Hoidke segu pimedas kohas ja raputage iga päev.
- Jalgade pesuks – purustage 2–3 kaneelikoort sooja vette ning hoidke selles jalgu kuni 20 minutit. Aitab hästi jalaseene korral.
- Maitsevesi – lisage kaneelikoort veele ja laske keema. Pange juurde lõik apelsini. Hea ja kasulik janukustutaja.
- Maitsestage karriroogi – üksainus kaneelikoort lisab roale soojust ja maitseüansi. Eriti hea tulemuse saab loomaliha- ja kanakarrides.
- Näopesuvahendiks – purustage kaneelikoort, segage saadud pulber oliiviõli ja suhkruka, ning saate hea vahendi, mis jätab teie näonaha pehmeks.

# Istuv töö hakkab tervisele



REPRO

Vale kehahoid istumisel on seljavalude tekke peamine põhjus.

**Kontoritöötajad, autojuhid ja teised ametihed, kes töötavad peamiselt istudes, puutuvad iga päev kokku koormusega, mis ei tundu ülejõukäiv. Kuid kehvast koormusest tekivad organismis muutused, mis tulevad ilmsiks alles pika aja pärast.**

Pidev istumine näiteks arvuti taga on sundasend, kus kaela- ja seljalihased on sageli suure väsimuseni viiva pinge all. Selle tagajärjel halveneb lihaste verevarustus ning algul tuntakse ebamugavustunnet ja väsimust, hiljem valu.

Kui vilets valgustus sunnib ettepoole kummarduma, lisandub ülekoormust seljale ja kaelale.

Kuna lülisamba nimmeosa kannab istumisel keha raskust, soodustab see omakorda tervisehäda teket.

## Ülekoormushaigused

Tekkinud ülekoormushaigused avalduvad peamiselt närvisüsteemi, lihaste, luude ja liigeste häiretena, kõige sagedamini kimbuta-

vad sel puhul kaela- ja nimme-ristluuradikuliidid.

Pidev istesendis töötamine soodustab jalgade veenilaiendite teket, mis võib tüsistuda veenipõletikuga. Võib tekkida haavand või ekseem.

Kaug sõidu autojuhid on samuti sunnitud pikka aega istuma. Kui sellele lisandub veel suitsetamine,

on see südame-veresoonkonnale ja kopsudele väga häiriv. Tekivad jalgade vereringehäired, võib esineda labajalgade turse.

Jälgige, et istumisel oleks teie kehahoid õige. Oma rühti saab kontrollida peeglisse vaadates. Õige rühi puhul on pea otse, lõuaots suunatud ette või pisut al-



**Alaselja lõdvestamiseks heitke põrandale, tõstke jalad toolile ning lamage niiviisi rahulikult umbes 5 minutit. Seejärel tõstke üks jalg põrandale ja sirutage otse välja. Hoidke paar minutit ja seejärel vahetage sirutatavat jalga.**





Laskuge põlvili, kõverdage käed küünarnukist õlgade joonel 90kraadise nurga all. Laske selg nõgusaks ning hoidke selles asendis 1 minut.



Lebage umbes 5 minutit kõhuli, küünarnukist kõverdatud käte all raamatuvirnast tehtud toed, et küünarnukid ulatuksid lamades kõrvade kõrgusele.

lapoole, õlavööde nihutatud pisut taha ja alla, et vältida küürusolekut. Kõhulihased on pingul. Keharaskus jaotub võrdselt mõlemale jalale. Hea, kui õige rüht on omandatud juba lapseeas, kuid ka täiskasvanuna on võimalik seda parandada.

### Head rühti saab treenida

Hea rühi säilitamiseks tasub treeninguga tugevdada selja-, kõhu- ja turjalihaseid, kõndida sirge selja ja pinguldatud lihastega. Samuti võimalda, ujuda ja sõita jalgrattaga. Töölt tulles või tööle minnes käige kas või osa teest jalgsi.

Laua taga istudes hoidke selg sirge, kuid eelkõige peab istesend olema mugav. Istme kõrgus peaks olema reguleeritav, nii et nurk keha ja reie ning reie ja sääre vahel oleks täisnurgast suurem.

Sättige töötooli seljatugi õigesti, nii et säiliks lülisamba nimmenõgusus. Jalad olgu kindlalt toetatud põrandale või jalatoele.

Veenilaiendeid aitavad vältida elastsed tugisukad, -põlvikud või sukkpüksid, mis toetavad veene väljastpoolt ning parandavad veenide verevarustust. Sellised sukad peavad olema täpselt parajad, s.t surve jalgadele peab olema tuntav, kuid mõõdukas.

Liigutage istudes jalgu aeg-ajalt pendlitaoliselt üles-alla – see soodustab vere liikumist veenidest südame poole.

Vältige pidevat istumist. Lihaste töövõime taastamiseks on vaja piisavalt puhkepause, näiteks iga tunni istumise järel end 10 minutit sirutada. Puhkepausi ajal tasub teha võimlemisharjutusi. Kaugsoõidu autojuhte muu hulgas ka kontrollitakse, et nad peaksid kinni seadusega ette nähtud töö- ja puhkeaja režiimist.

### Valik lõdvestusharjutusi

■ Istudes asetage kõverdunud käed ristipealaele, suruge küünarnukid võimalikult taha ja hoidke nii 5 sekundit. Seejärel laske pea koos kätega aeglaselt allapoole ja hoidke umbes 5 sekundit. Korrake harjutust.

■ Istudes ristake käed kuklale ja tõstke küünarnukke vaheldumisi, samal ajal pead pöörates suunake pilk ülemisele küünarnukile.

■ Haarake istudes parema käega üle pea kinni ja painutage pead ettevaatlikult paremale, hoides õlad paigal. Sama vasaku käega ja vasakule poole.

■ Seiske vabalt. Tõstke ja langetage õlgu – kõigepealt mõlemat korruga, siis vaheldumisi. Seejärel liigutage püsti seistes õlgu ette ja taha. Lõpuks tehke püsti seistes õlaringe ette ja taha.

Laura  
Päkapikk  
Haapsalu

**RAAMID  
või  
KLAASID**

**-50%**

**EO**  
Eesti Optik

**TERVE EESTI  
VAATAB  
JA NÄEB!**

**Aasta oodatuid  
pakkumine**

**Tallinn** Pärnu mnt 68, Tartu mnt 45, Ülemiste Keskus, Järve Keskus, Rocca al Mare Kaubanduskeskus, Kristiine Keskus, Magistrali Keskus, **Tartu** Rüütli 10, **Pärnu** Hospitali 14, **Rakvere** Tallinna 16, **Paide** Vee 3, **Jõhvi** Narva mnt 5, **Kuressaare** Kohtu 1, **Kärdla** Heltermaa 14 A, **Rapla** Tallinna mnt 16, **Viljandi** Tartu tn 3

Täpsemad kampaaniareeglid kauplustest.

[www.optika.ee](http://www.optika.ee)