

Odavalt ja tervislikult

Kuidas vaesel ajal tervislikult toituda? Kõige tähtsam on süüa mitmekülgset.

Juba aastaid on statistikaameti leibkonnauuringute alusel eestimaalaste toidu tarbimisel koguseliselt esikohal piim, kartul, leib, sai, suhkur, õunad. Kuigi suhkur ja sai ei ole just tervislikud, ollakse neid harjunud tarbima. Teised loetletud toiduained kuuluvad ka hinna poolest eelistatud gruppidele.

Alati on võimalik teha erinevaid valikuid. Kui raha on vähe, siis just odavate toiduainete valik ning nende omavaheline kombineerimine nõuab leidlikkust ja optimistlikku tahtmist. Ohtlik on viriseda, ühekülgusesse langeda. Siis tekib ideede vaesus ning tõde on see, et ühekülgsus on peamine riskitegur toiduga seotud haiguste tekkeks. See põhjustab ülekaalu teket ja muud sellega kaasnevat.

KAS ODAV TOIT TEEB PAKSUKS?

Rääkides, et odavad toidud teevad paksuks, mõtleme selle all eelkõige ühetaoliste toiduainetega liialdamist. Näiteks

võib tuua makaronid. Liiatigi kui neid abi korras tasuta või odavama hinna eest jagatakse, siis vähendab see tunduvalt eestimaist toidu – kartulite – söömist.

Makaronid, eriti nisujahust valmistatud, annavad mitukümmend kalorit rohkem energiat kui keedukartul. Koorega keedetud kartulis säilib isegi see vähene C-vitamiini hulk, mida makaronis üldse ei ole! Peale selle on kartul kaaliumirikas. Tähtlis on aga liitsüivesik, mis seeditakse kergesti ja kuulub energiaks ära. Kartulist on võimalik valmistada rohkesti erinevaid roogasid.

Nädala toidukorvis peaks olema 2,5 kilo kartulit, kuid mitte rohkem kui 300 g makarone. Seega võiks makaroniroog olla laual 2 korda nädalas, kartulit aga kas keedetult, ühepajatoidus koos juurviljadega, kartuli-kruubipudruna, kartulipüreena, salatise lisatuna jne igal päeval, vahel isegi kaks korda.

ODAV JA KASULIK KÖÖGIVILI

Igapäevasel toidulaual on kindel koht köögiviljadel. Neid peaks päevas sööma 0,5 kilo ringis, soovi korral topelt rohkem. Köögiviljad on tervislikumad, kui keedate neid võimalikult vähe aega ja panete need kindlasti eelnevalt keema aetud vette.

Umbes kolmandiku köögiviljast võiks süüa toorelt salatina. Hästi sobib köögiviljasalati peale oliiviõli. See aitab osal vitamiinidel (nt A-vitamiin porgandist!) imenduda.

Kurk ja tomat on salatiks suhteliselt kallid, samuti paprika ja lillkapsas. Neid asendavad edukalt kodumaised odavamad aedviljad. Suurepärased on köögiviljadega valmistatud vokiroad ning eestlastele tuntum ühepajatoit. Nendesse ei ole vaja liha panna kuigi palju, et köögivilji omandaks suurepärase maitse.

Hea on ka lihtne aedviljasupp, mille-

le võib söömisel lisada kas hapukoort, mõni viiner vm. Maitset parandab maitserohelise pealepuistamine.

Hinnad on erinevad, kuid näiteks Säästumarketi ja Maxima küllastajad ei pruugi kulutada sellele toidugrupile rohkem kui 50 krooni nädalas. Turult ostes kulub poole rohkem.

Odav ja vitamiinirikas on hapukapsas nii toorelt salatina kartuli kõrvale kui ka keedetult, kas kruupide või tangudega.

Kindlasti soovitatakse kasutada sibulat, küüslauku. Sibula kilohind on kauplustes alla 5 krooni. Nende roogade valmistamiseks pakutakse rohkesti erinevaid retsepte.

Hästi toitvad on kaunviljad. Ärge unustage ubasid ja herneid! Poolest kilost kuivatatud hernestest jätkub mitmeks supiks mitme kuu jooksul!

MAI MASER,
toitumisteadlane

Järgneb

Vt ka <http://www.maa-leht.ee/?category=55> ja Targu Talita tagakaas



SVEN ARBET