

# taasavastamist



REPRO

## Teejoogi maitsestamise võimalustest

10 liitri allika- või keedetud jahutatud kraanivee kohta võtta 700 grammi kuni 1 kilo suhkrut, pool teelusikat meresoola ja teeseen. Osa suhkrust võib asendada meega, kuigi mõned autorid püüavad väita, et mesi pärsib seene kasvu. Küll aga võiks meega magustada see-nevett selle joomisel. Meresoolal on hormoopaatiline mõju ravimina, maitse- ja säilitusainena. Puhtasse nõusse valatud joogi käimisaeg on 2–6 nädalat, olenevalt soovitud hapususest.

Järgnevalt mõned soomlannast ravitseja Hilikka Partaneni soovitatud tee-seene tervislikest maitsevatest variantidest (10 liitri seeenevee kohta).

- Lisada 1–2 liitrit kuivatatud ürte (melissi, köömned, leeskputke, piparmünti, sellerit, tilli, basiilikut või mõnda muud suupärast maitsetaimet).

- Lisada 1–2 liitrit marju (vaarikaid, maasikaid, musti sõstraid, eriti hea on vaarika-mustasõstra lisand üheskoos).

- Lisada 1–2 kilo kuivatatud purustatud puuvilju (õunu, aprikoose, rosinaid).

- Lisada 1–3 liitrit peeneks hakitud männi või kadaka aastakasvuid (heledad oksatipud, mis peatselt ilmuvad).

- Lisada puruks tambitud mustikaid või musti sõstraid, see hoiab mälu selgena ja toimib loodusliku insuliinina.

- Väsimuse, uimasuse ja kõrge vere rõhu vastu võiks valmistada seenejoogi, millele lisada küüslauku ja rohkesti sidrunit, suhkru asemel kasutada mett. Niisugune jook on ka antiseptilise ehk põletikku parandava toimega.

- Teeseenejoogi võib maitsestada kõigi kaupluses müügil olevate looduslike taimi sisaldavate teepakkidega. Näiteks võtta 10 liitri keedetud vee kohta 5 kotikest mustasõstra- ja 5 vaarikateed ning 0,5 kilo mett, 0,5 suhkrut, ½ teelusikat meresoola, teeseen. Kotikesi lasta umbes tund aega keened kuumas vees haududa. Jahutada. Lahustada tees suhkur, mesi ja sool, viimasena lisada jahtunud joogile teeseen.

Seenejoogi võib säilitada toasoojas või jahedas ruumis hariliku kaanega suletud nõus. Suurema koguse korral võib joogi villida väiksematesse klaaspudelitesse, mis sulgeda õhukindlalt. Korgid võib katta postilaki või vahaga. Jook on riknenud ega kõlba juua vaid siis, kui pinnale tekib rohekas hallitus.

Prantsusmaal, kus teda kasutatakse loodusliku veiniaädika tootmiseks, võivad seenekolooniad omandada suurtes vaatides pea 100 kg raskuse.

Kodus kasvatamisel kasutatakse söötmeks keedetud veest valmistatud magustatud teed. See sisaldab seenele toiduks vajalikku suhkrut ja parkaineid. Vabalt võib kasutada ka magustatud viljakohvi või lahjemat oakohvi.

Ühe liitri keeva vee kohta võtta umbes 100–120 g suhkrut, soovitatavalt looduslikku pruuni suhkrut, ja 2 g musta või hiina rohelist teed. Seen asetada kurnatud ja jahutatud tee sisse. Hea tava on seenele pärast söötmist ka veidi suhkrut peale riputada.

Seen elab tee sees, lamedam heledam pool üleval ja vanem narmendav tumedam pool allpool.

Seent tuleb kasvatada toasoojas (umbes 25 °C) ja pimedas. Otsene päikesevalgus pidurdab seene kasvu. Samuti vajab ta hapniku juurdepääsu. Tolmu kaitseks tuleb purk katta õhukese marli või riidega. Kui nõusse on tekkinud pruunikat setet, siis järgmisel täitmisel võiks purgi ja ka seene sooja keedetud veega üle loputada.

Seen kasvatab uusi kihte. Ülemised kihid on nooremad. Seene paras paksum on näpu paksus. Kahe purgiga opereerides on pidev jook laual.

## TERVISEABI INTERNETIST

### WWW.KASVAJA.NET

■ *Kasvaja.net* on mõeldud teadmiste allikaks ja toetuseks nii vähihaigetele kui nende lähedastele. Tegu on esimese omalaadse vähihaigetele mõeldud infoportaaliga Eestis, mida pidevalt täiendatakse. Sellelt lehel leiate teavet, mis aitab mõista vähihaiguse olemust ning võimalikke tekkepõhjust. Tutvustatakse esmaseid haigusnähte, vähi diagnoosimise, vähivastase ja toetusravi võimalusi.

### WWW.CANCER.EE

■ Eesti Vähiliidu koduleheküljel on suunatud patsientidele, nende lähedastele ja kõigile teistele, kes soovivad rohkem teada vähipuudest ning Eesti Vähiliidu tööst. Oluline osa on pühendatud brošüüridele ja trükistele, mis tutvustavad erinevaid vähipaikmeid ning annavad nõu vähipuudega toimetulekuks. Kodulehel on võimalik vaadata kõiki filme, mille on läbi aastate tootnud Eesti Vähiliit, seda nii eesti, inglise kui ka vene keeles. Töötab foorum, on võimalus esitada küsimusi konsultandile. Lehel on olulised lingid nii kodu- kui välismaa veebilehekülgedele, kontaktid, uudised ning võimalused, kuidas igaüks meist saab vähi ennetusele kaasa aidata.

## TERVISEABI TELEFONI TEEL

■ Tervisehädade korral on mõistlik konsulteerida perearsti tasuta nõuandetelefonil **1220**, mis on avatud 24 tundi ööpäevas. 1220 annab teile nõu eesti ja vene keeles ka siis, kui teie perearst ei ole kättesaadav. Telefonilt saab nõu lihtsamate terviseprobleemide korral, juhiseid esmaseks abiks ning vajadusel infot tervishoiu korraldust puudutavates küsimustes. Perearsti tasuta telefoninumbril helistamisel ei tuvastata helistaja isikut, see teenus on kättesaadav ka ravikindlustuseta inimestele.

■ Perearsti nõuandetelefonile saab helistada ka välismaal olles, valides **+372 630 4107**.

■ Tasuline nõuandetelefon "Lastearst kuuleb" telefon on **1599** (kell 8–24).

■ Mürgistuste puhul saab infot telefonil **16662** (kell 9–17).

■ Ööpäevaringselt on avatud tasuta uimastiinfo- ja nõustamistelefon **1707**, millele helistajad saavad abi mitmesuguste uimastitega seotud murede korral. Liin on avatud ööpäevaringselt kõigil nädalapäevadel, k.a riiklikud pühad (paus kell 7–8).

■ Noorte Usaldustelefon ja Ohvriabi teenustelefon **646 6666** töötab neljapäevast laupäevani kell 19–22.

■ Usaldustelefon **126** (eesti keeles) vastab teile iga päev kell 17–3 ja Usaldustelefon **127** (vene keeles) iga päev kell 19–23.

Koostanud  
**GERLI RAMLER**

**TOIVO NIIBERG**