

Heli Laarmann – salenejast gurmaan

Heli Laarmann on aasta figuurisõber 2010. Kahe ja poole aasta jooksul võttis ta kaalust alla 43 kilo. Heli sõnul on kaalulangetamisel edu aluseks kolm sammast: tervisesport, tervislik toitumine ning tasakaal iseendas.

Tervislik toitaja pole toidupõlgur. Helist on saanud hoopiski gurmaan. “Ma armastan kodus süüa teha ja ise retsepte välja mõelda ning katsetada, aga meeldib ka vahel sõpradega koos väljas söömas käia. Ja kindlasti ei tähenda see, et peaksin oma tervisliku toitumise põhimõtetest loobuma! Tänu teadlikule toitumisele on nende aastatega muutunud mu maitsemeel – ma ei taha enam süüa praekartuleid, rasvast liha ega *chips*’e, sest need lihtsalt ei maitse mulle enam,” kirjutab ta oma eduloos.

Vastab

HELI LAARMANN

Kaalulangetajast gurmaan – kas pole see vastuolus levinud arvamusega, mille järgi tuleb söömisnaudingutega sel ajal hoopis hüvasti jätta?

Arvatakse, et on vastuolus, kuid see aramus on ekslik. Et kaal püsivalt langetaks, on vaja muuta oma söömisharjumusi nõnda, et toiduga jõuaks organismi vajalik kogus toitaineid ja vitamiine. Tuleb süüa mitu korda päevas ning söömiseks on vaja võtta aega – see kõik loob tingimused selleks, et inimene hakkab tundma ka toidu maitseid tunduvalt paremini, naudib söömist ja saab sellest emotsionaalse laengu.

Kui pühenduda söömisele, mitte telda samal ajal saja muu asjaga, valmistub organism toidu vastuvõtmiseks paremini ette – hakkavad korralikult tööle süljenäärmed ja seedeelundid, rääkimata haistmis- ning nägemismeelest. Muide, minu maitsemeele on puhastunud – tunnen oliivõilide maitseerinevusi jne. Varem sõin selleks, et hundiisu peletada, või

INGMAR MUUSIKUS



Heli Laarmann valiti tänavu aprillis aasta figuurisõbraks.

selleks, et koguda jõudu meeletuks vaimseks pingutuseks.

Milline on teie lemmiksöök?

Mulle meeldib mitmekesiselt süüa, armastan köögivilju ja sööke nendest. Lemmikuid läbi aegade mul otseselt pole – need vahetuvad. Hetkel on lemmikuteks seene-suvikõrvitsalasanje,

paprika-baklažaanivorm (hästi terav, tšilliga), juurselleri-õunasalat, kodujuustu-õunavorm. Lemmikmahlad on mustasõstramahla, ploomimahla ja tomatimahla, aga põhiliselt joon siiski vett.

Meeldivad veel isetehtud smuutid – nii magusad kui soolased. Magusad, mis on tehtud värsketest puuviljadest – mustasõstra- ja mangosmuuti on lemmikud – ning maitsestatamata jogurtist. Lisan sinna ka veidi mett või suhkrut. Soolase smuuti valmistan näiteks värsketest salatilehtedest, tüümianist, petersellist ning keefirist. Näpuotsaga ka soola.

Väidetavalt on just rasv üks olulisi komponente, mis toidu maitse teeb. Kuidas muuta lahja toit hõrguks?

Hästi maitseb südamega valmistatud toit, kuhu on hoolega valitud komponente ning maitsetaimi-aineid ja kuhu on lisatud mõõdukas koguses ka rasvaineid. Muide, päris rasvatud toidud polegi kasulikud. Mitmed vitamiinid on näiteks rasvlahustuvad ja seetõttu saab organism neid omastada vaid siis, kui toidus leidub rasvu.

Kuivõrd on maitsemisemeel treenitav? Kas on võimalik harjutada end eelistama mõnda toitu?

Maitsemisemeel on kindlasti treenitav, aga selle avamiseks peab muutma suhtumist toidusse ja söömisesse. Hästi tehtud köögiviljatoite on kindlasti võimalik harjutada end eelistama. Selleks et anda kellelegi konkreetseid soovitusi, peaksin teadma inimese praeguseid eelistusi.

Hetkel eelistatavatest toitudest koosnevat menüüd on täiesti võimalik tasapisi ümber kujundada nii, et inimene hakkaks armastama ka näiteks köögivilju. Olen seda “muutmist” natuke katsetanud oma sõbranna peal. Eeldus on muidugi see, et inimene ise on valmis selleks muutuseks. Vägisi ei saa midagi teha. Ja kindlasti ei ole ma selline inimene, kelle eesmärk on teisi muutma hakata.

Kuidas teis endas see muutus toimus?