



Vaagnal on esiplaanil kuivatatud suvikõrvits.



Õunapüree-jogurtilaastud ja ploomipüree-rullid – suurepärsed maiuspalad.

piimandust kui ka toiduainete tehnoloogiat. Viimati nimetatud eriala TPIs jäi küll lõpetamata, millest on tal siiaaani kahju. Kuid sel ajal leidis ta otstarbeka õppida hoopis lasteaednikuks, et omagi lapsed lasteaeda koha saaksid. Sellegi erialaga on Merike tegelikult rahul, ent vanemas eas jõudis taas toidu juurde, töötades mitmes tervisetoidu ettevõttes. Praegu teeb ta koostööd Eesti Sojaliiduga.

Kui me Merikese juurde jõuame, on ta katnud rikkaliku suupistelaua. Õunad, maasikad, ploomid, vaarikad, peet, kõrvits, maapirn, suvikõrvits ning veel muudki marjad ja aedviljad on kuivatatud kujul laual. Kui me lahkume, on kõht mõnusalt täis, kuigi me ei söönud suutäitki kartulit, leiba ega liha – eestlase põhitoidust.

Tegelikult leiba me siiski sõime. Kuid see oli tehtud hernejahust. Ka küpsised ei puudunud – need olid tatrajahust.

Juurviljad ja aedviljad on Merikese igapäevatoit. Ta sööb neid näiteks aurutatuna. Lisaks on tema menüüs soja, riis, kala, kord kuus ehk kruubipuder. Kui tuleb vastupandamatu lihahimu, ostab Merike

endale jupikese kõige paremat sinki. Aga seda juhtub harva.

Kõige suuremad kiusatused on tema jaoks aga hoopis must leib ja õunakook. Neile püüab ta vastu panna, leiva paneb lausa silma alt ära, kui lapsed või lapselapsed selle tema juurde jätavad, sest sellisele kiusatusetele järele andes on tal pärast tükk aega kehv olla.

Merike tunnistab, et võitles hulk aastaid kõikuva kehakaaluga – 15 kilo siia, 15 sinna. Muutus algas 1992. aastal, kui Merikest kimbutas veider liigese- või lihasetõbi, millele õiget diagnoosi ei leitudki. Siis soovitas üks ravitseja tal loomsest toidust loobuda. Merike tegigi nii ja see aitas.

Hiljem laskis ta endale teha testi ja sealt selgus, et ta ei talu gluteeni – see tähendab, et ta ei tohi süüa rukki- ega nisutooteid. Ka piimatooted ei sobi talle.

### Meeldib katsetada

Kuigi Merike tunnistab, et talle hirmsasti meeldib must leib, tundub siiski, et menüümuutus pole talle olnud eriti ränk. Sest Merikesele meeldib uusi asju proovida

## Hoidisekonkursi “Ise tehtud, hästi tehtud” žürii liikmete arvamusi

**Kristel Kirss**, Maakodu tegevtoimetaja: “Omaette klass oli “Memme maiustused”. See magus kuivatatud džemmi meenutav toode oli tõeline üllatus, suussulav ja mõnusalt marjamaitsega amps. Eriti meeldis mulle rulli keeratud maiustus. Paremini kui marmelaad! Neid sööks küll viis korda päevas ja suurte pihutäite kaupa.”

**Hanna Sinijärv**, kirjastuse Maalehe Raamat toimetaja: “Ereda mulje jätsid “Memme maiustused”. Neid tahaks maiustuste asemel poest osta.”



Soja-jõhvikamagustoit. Külalistele jaoks on Merike lisanud peale ka tartsu vahukoort.

ja katsetada. Ja enesetunnegi läks hoopis paremaks. “Ei möödunud kuudki, kui oli tunne, nagu lendaks,” meenutab ta. “Hoopis teine olemine.”

Mõned tuttavad on Merikese toiduvalikut ka lausa eputamiseks pidanud ja söövad edasi hoolega nisutooteid, suhkrut ja rasva – kooslust, mida Merike eriti ebatervislikuks peab. Merike ei eita, et osa inimesi võibki seda päris hästi taluda ning elada kausa ja küllaltki tervena. Ta arvab, et temal on midagi geenides, miks see talle kohe sügugi ei sobi.

Kõigile aga, kes soovivad oma seedimise korda saada ja kaalust alla võtta soovib Merike Tärk: “Ei aita ainult kepikõnnist, peab õiged asju sööma ka.”