

Hea toiduga erksaks

Esimene roheline peenras juba tärkab ja ega suvigi oma vitamiinirikka köögiviljaküllusega kaugel ole.

Soojade ilmade saabudes on kasulik oma toitumisviisi muuta – moorpraed jäägu pigem sügist ja talve ootama. Ilusad päikesepaistelised ilmad mõjuvad meile hästi, ärme siis magu koormavate toitudega head meeleolu ära riku. Usun, et oleme õnnelikumad, kui sööme soojal ajal rohkelt vitamiinirikkeid värsked köögivilju ja marju.

Kohased on võimalikult vähe keedetud-küpsetatud söögid. Hoiduda tuleks tugevatest loomsetest toitustest ning rohkem süüa värsked aedvilju, hapupiimatooteid ja teisi kergesti seeditavaid toiduaineid.

Suvine toit olgu süsivesikuterikas, põhiliselt taimne, kiudainerikas ja vähe töödeldud. Ei vaja me ju soojal ajal nii palju energiat, et tuleks iga päev rammusat liha süüa. Raske füüsilise tegevuse ei tohiks siiski suvelgi lihata jääda, kuid peaksid seda tarbima mõõdukamalt.

Mööda ei saa minna ka suveaja mõnudest grilliõhtul, kus põhitoiduaine on ikka enamasti liha või kala. Ent siingi saab tervislikumalt hakkama, kui vardasse või vokkpannile paneme lisaks mitut liiki köögivilju.

Soola asemel maitseroheline

Kaltsiumirikkad piimatooted on igal aastaajal vajalikud, kuid suvel sobivad enam hapupiimatooted. Ka juust on suurepärase kergesti omastatav valgullikas ning seda sobib süüa aastaringelt. Soojal



ajal võiski liha ja vorsti rohkem juustuga asendada.

Kamajahu on suvel asendamatu nii hapupiima sees kui ka koos kohupiimaga kas toorelt või küpsetistes. Loomulikult sobivad nende toitudega kokku kõik marjad ja puuviljad.

Soojal ajal on lihtsam võrutada end soola söömisest – selle asemel saab siis lausa peoga toitulede maitserohelist lisada.

Külmad supid ja kiired pudrud

Suvel võiks valmistada ka külmi suppe, mis on karas-

tavad ja vitamiinirikkad ning kiiresti valmistatavad. Vedelikuna võib seal kasutada keefirit, maitsestatamata jogurtit, petti, leivakalja, tomatimahla. Sisse võib tükeldada kõike, mida külmkapis (vorst, sink, seapraad jm) ja aias (kurk, tomat, redis, lehtpeet, noored naerilehed jt) leidub, ning kõikvõimaliku maitserohelist.

Maitsestatamiseks võite kasutada sinepit, mädarõigast või valmis teravamaitselisi kastmeid.

Kui pole aega hommikuputru keeta, siis sobivad piimaga ka kama, müsli, maisihelbed

jm. Nüüd on poes saada mitmesuguseid kiirpudru-helbeid, millele piisab ainult keeva piima või vee pealevalamisest ja maitsev toit ongi valmis.

Soojaks aastaajaks

● Kiireks hommikusöögiks kasutage kaera ja teiste teraviljasaaduste kiirpudru-helbeid või lisage piima, hapupiima või jogurti hulka müsli, kama või helbeid.

● Lõunaks sööge vähem rasvast ja rafineeritud ning rohkem valgurikast toitu köögiviljadega.

● Poole taldrikutäiest lõuna