

Mahe – kas trendikaup või mõistlik valik?

Mahetooted ja ökoloogiline eluviis on praegu justkui moeasi, kuid sellest on kasu nii igale inimesele üksikuna kui ka tervele ühiskonnale. Kuna tootjad tahavad moega kaasas käia ja pakkuda seda, mille järele on suur nõudlus, on saadaval üha enam tooteid, millel suurelt kirjas „looduslik“ või millel on lihtsalt ilus roheline „keskkonnasõbralik“ pakend. Toode ise aga võib sisaldada palju säilitus- või muid kunstlikke lisaaineid. Seepärast on tähtis eristada päriselt mahedat ehk ökoloogilist toodet libaõkost.

Mahetooted tunneb ära Euroopa Liidu ökomärgi järgi – see on müügi pakenditel kohustuslik. Samuti on mõistlik võtta lahti mahepõllumajanduse register ja leida sealt mahetalunik, kellelt osta otse.

Rohkem kasulikke aineid

Mahetoidu maitse on loomulik ja ehe, ökokosmeetika ja -majapidamisvahendid lõhnavad meeldivalt ega põhjusta tervisehäda. Kuid tasub tähele panna, et ökotooted on hulgaliselt eeliseid, mida palja silmaga ei näe ja maitsest ei tunne.

Kõik olemas kuulnud hüüdlauseid, et mahetoit on tervislik ja väärtuslik. See tähendab, et selles on säilinud rohkem inimese organismile kasulikke aineid. Näiteks mahepuuviljad ja -köögiviljad sisaldavad rohkem vitamiine, mineraalaineid ja antioksüdante kui tavapõllumajanduses toodetu. Mahepiimas on aga erinevalt tavapiimast parem rasvhappeline koostis: rohkem on CLA-d (konjugeeritud linoolhapet), oomega-3-rasvhappeid ning kasulikumat oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete suhet.

CLA-l on tähtis roll vähi ennetamisel ja rasvade põletamisel. Oomega-3-rasvhapped on põletikuvastase toimega, vähendavad diabeedi ja südame-veresoonkonnahaiguste ohtu, kaitsevad immuunsüsteemi, stimuleerivad ajutegevust, mõjuvad soodsalt liigestele, nahale ja juustele. Näiteks mahelihas on rohkem organismile asendamatu rasvhappeid ja lihasesisest rasva, viimane annab aga mahlakuse ja parema maitse.

Mahetoit on tervislik

Uuringutes on kinnitust saanud, et mahetoidul võib olla otsene mõju inimese tervisele. Hollandis leiti, et regulaarselt mahepiima ja mahepiimatooteid tarbinud emade rinnapiimas oli rohkem CLA-d ning nende lastel esines vähem nahahaigusi ja allergiaid.

Sarnased tulemused ilmsesid viies Euroopa riigis tehtud uuringus ligi 14 000 lapsega, kus mahetoidu tarbijatel esines vähem allergiaid ning neil oli väiksem kehakaal kui tavatoidu sööjatel.

Mida aga tähendavad ja põhjustavad need sünteetilised e-ained, mida mahetoodetes ei ole? Uuringutega on täheldatud maitsetugevdajate võimalikke kõrvalmõjusid: nahalööve, allergia, söögiisu tõus (rasvumine), ainevahetushäired, käitumis- ja õpihäired, kergesti ärritumine, närvilisus, diabeedirisk. Töödeldud mahetoidus ei ole ega tohigi olla sünteetilisi värvaineid, maitse- ja lõhnatugevdajaid, magusaineid ehk suhkruasendajaid. Samuti ei ole mahetoodetes GMO saadusi.

Mahetootmine säästab keskkonda

Lisaks oma tervisele on vaja pöörata tähelepanu keskkonnas toimuvale. Kogu maailma tavapõllumajanduses on sünteetiliste pestitsiidide (taimekaitsevahendite) ja väetiste kasutamine suurenenud. Mahepõllumajanduses on need mõlemad keelatud.

Uuringutega on leitud, et pestitsiidid võivad põhjustada inimestel embrüonaal- ja platsentarakkude ning meessuguhormoonide kahjustusi. Loomkatsetes on nad nõrgestanud immuunsüsteemi, põhjustanud rasvumist, viljatust, väärenguid, hormonaalhäireid, diabeeti, vähi.

Seda kõike teades ei pea olema trendijünger, et hakata tarbima mahetooteid. Mahetoitu jm ökotooted on meie poodides saada juba päris palju, tuleb ainult natukene otsida ja kindlasti kaupluses uurida, mida tooted sisaldavad. Kellele on tähtis hoida tervist, aga ka loodust, peaks kindlasti oma toidulauale valima just mahetoidu.

Elen Peetsmann
Eesti Maaülikooli Mahekeskus



Mahe-tatrakahupliinid (neljale)

150 g tatrakõõksud
70 g nisukõõksud
25 g pärmi
3 dl leiget piima
1 dl heledat õlut
2 munakollast
2 munavalget
serveerimiseks hapukoort, moosi ja mett

Lahusta pärm leiges piimas. Sega sinna hulka jahu, õlu, munakollased ja sool. Lase tainal mõni tund kerkida, seejärel sega juurde kõvaks vahtuks klopidud munavalged. Küpseta rohkem võis. Serveeri hapukoore, moosi ja mee või mõnega neist.

Valmista pliinid mahetoorainest!

Retsept: Angelica Udeküll
Foto: Lauri Laan

