

AED:
Läti üllatab
pojengiraamatuga
Lk 197

KÖÖK:
Tšilli vallandab
õnehormoonid
Lk 198–199

KÄSITÖÖ:
Lõbusad lelud
lemmikloomadele
Lk 204–205

Targu Talita

Maalehe nõuandelisa Nr 13 27. märts 2014



SUUR VALIK LISASEADMEID, ligikaudu 180 tk:
lumesahad, tänavapuhastusharjad, silokahvlid, mullafreesid, niidukid jne...



agrovaru

AS Agrovaru, Vana-Narva mnt 30/5, 74114 Maardu
tel 633 9290, 505 5344, faks 633 9292
toomas.tarang@agrovaru.ee, www.agrovaru.ee

VÕTA ÜHENDUST:
Toomas Tarang, tel 505 5344

HOOLDUS JA TEENINDUS:
Tallinn, Tartu, Viljandi ja Viru-Nigula.

Kas juuretäid on tõesti olemas?

REPRO

Olen kuulnud, et toa- ja kasvuhoonetaimede kidura kasvu põhjustajaks võivad olla juuretäid. Kas see on tõesti nii? Mida nad endast kujutavad, milliseid taimi kahjustavad ja kuidas siis kurivaimust lahti saada?

Vastab

VÄINO PALLUM

Jah, juuretäid on tõesti olemas. Neid on pealegi kahesuguseid. Ilutaimi kahjustavad enamasti puudertäilaste sugukonda kuuluvad juure-puudertäid. Märksa harvemini kahjustavad juuri juuretäilaste (*Anoecidae*) sugukonda kuuluvad n-ö tavalised juuretäid, kes sarnanevad hästi tuntud lehetäidega.

Juure-puudertäid ja juuretäid elavad mullas taimejuurte kolooniate na ning imevad juurtest mahla.

Juure-puudertäid on 2–3 mm pikused piklikovaalse kehaga putukad. Keha on neil kaetud valkja puudritaalise eritisega, mistõttu täid sarnanevad vatitombukestega. Jalad on hästi arenenud, aga silmi pole. Toa- ja kasvuhoonetaimi kahjustavad peamiselt järgmised liigid: *Rhizoecus falcifer*, *R. Cacticans* ja *R. dianthi*.

Need liigid on polüfaagid, kes toituvad paljudel taimedel. Eriti eelistavad nad kaktust, varjukannikest, pelargooni, nelki, petuuniat ja krüsanteemi. Kuid samamoodi on neid paharette leitud avamaakultuuridelt – gladioolilt, maasikalt, jasmiiinilt ja akaatsialt.

Juurtest toitainete imemise tagajärjel taime kasv kangub ja lehed närbuvad pikkamööda. Kaktus kaotab normaalse rohelise läike, koor muutub hallikaks. Lõpuks kaktus pehmeneb, kortsus ja närbub täielikult.

Kui kahjurid on lillepotis ohtralt paljunenud, võtab muld sinaka tooni. Juure-puudertäide kahjustus on suurem kuiva mulla korral. Tugeval kastmisel siirduvad paharetid alumistesse mullakihtidesse. Ka rändavad nad kergesti naabertaimedele ning seejuures võivad kanda edasi viirus- ja bakterhaigusi.

Kahjurid paljunevad partenogeeniliselt, s.t viljastamata emased täid sünnitavad elusaid vastseid.



Juuretäid sarnanevad vatitombukestega.

Tavalistest juuretäidest levinumad on *Pemphigus*'e ja *Dysaphes*'e perekonna liigid. Nende keha ei ole ümbritsetud vatitaolise ainega, vaid kaetud läikiva valkjassinise kirmega. Juuretäid eelistavad toituda lehtsalati, endiivia, aedoa ja priimula juurte. Üldiselt tegusevad nad sagedamini avamaakultuuride juurte. Mõned liigid, näiteks *Pemphigus bursarius*, vahetavad kasvuperioodil peremeestaimet.

Juurekahjurite tõrjeks kastke ilutaimi süsteemse (taimesisese) toimega insektitsiidiga – Actara 25 WGga (0,1–0,2 g/1 l) või Confidor

70 WGga (0,3 g/1 l). Enne tõrjele asumist kastke taimi puhta veega, et nad oleks kikkis. Veelgi tõhusamalt mõjub kahjustatud taime mullapalli leotamine tõrjevahendi lahuses.

Salatit ja teisi toiduks kasvatatavaid taimi kastke korduvalt Neem-Azal-T/S-iga (50–60 ml/10 l).

Taimede vastupanuvõimet suurendab ennetavalt korduv kastmine kõrvenõgesekääritisega. Toataimed istutage kahjuri avastamisel uude mulda. Seejuures desinfitseerige enne nii lillepott kui juured.

Taimi hooldades vältige mulla liigset kuivamist.

TASUB TEADA

Viinapuude must surm

Viinapuude üks ohtlikumaid vaenlasi on viinapuu-juuretäi *Phylloxera vastarix*, mida on nimetatud isegi viinapuude mustaks surmaks. Kahjur hakkas levima aastal 1865 ning sajandi lõpuks oli hävitanud kolmeveerandi kogu Prantsusmaa viinapuudest. Pärast kahjuri laastamistööd poogiti vanadele tüvedele uued, teistest piirkondadest toodud oksad, mis muutis tuntavalt veinide kvaliteeti võrreldes varasemaga. Paljudes piirkondades lahendati probleem nii, et istutati Ameerikast pärit *Phylloxera*'le resistentseid viinapuid, millele sai edukalt pookida eri marjasorte.

Kuidas kasvatada melon-maavitsa?

Avastasin seemneid ostes enda jaoks uudse taime: melon-maavitsa. Mind meelitas seda proovima pakendil olev kirjeldus, et “pikergustel tomatisarnastel viljadel on magus meloni maitse”. Kasvatamise kohta oli infot aga napilt, kodus aianduskäsiraamatuid sirvides ei leidnud ka midagi.

Vastab

Targu Talita

Estikeelset kirjandust melon-maavitsa (*Solanum muricatum*) kasvatamise kohta ei õnnestunud tõesti leida. Üht-teist on küll Leopold Meensalu teoses “Peenralt potti”, kuid ikkagi tuleb appi võtta internet. Asjalikke näpunäiteid jagab hobiaednikele üks Sotimaa kasvataja (www.growyourrown.info). Neid kaht allikat järgnevalt vahendamegi.

Melon-maavitsa kutsutakse ka pürnmeloniks ja pepiinoks, viimane tähistab täpsemalt küll tema vilja. Taim kuulub maavitsaliste sugukonda nii nagu ka paprika, baklažaan, tomat ja kartul. Kasvunõuete poolest sarnanebki ta kolme esimesega.

Lõuna-Ameerika troopilistelt aladelt pärit liik on väga soojanõudlik, seetõttu on meie kliimas targem teda kasvatada kasvuhoones. Aga kui on olemas soe päikeseline rõdu või terrass, võib melon-maavitsa ka sinna panna. Ta on kena potitaim: kuni meetri kõrgune kohev põõsake, millel on val-



Melon-maavits on kena potitaim.

ged või sügavsinised õied ja dekoratiivsed viljad. Sobib ka amplisse.

Taimed kasvatage ette. Märtsi lõpp on viimane aeg külvata, sest istikud arenevad aeglaselt ja kulub tükk aega, enne kui nad on kasvukohale istutamiseks sobivas suuruses. Seemneid ärge mullaga katke (liik on valgusidaneja). Katke külvianum klaasi või kilega ja hoidke soojas (+25–27°). Pärast tärkamist hoidke taimehakatisi tavalisel toatemperatuuril (u 22°).

Välja võib melon-maavitsa viia siis, kui päeval on sooja 18–25° ja öösel 10–15°. Liigne kuumus (üle +27°) pole ka hea, see pärsib õiealgmete moodustumist.

Kuna taim kasvatab palju kõrvalvõrseid, näpistage neist osa välja ja vajadusel mõnda kärpige, et ta liiga džungliks ei läheks (nii nagu tomatilgi). Varred on pehmed ja vajavad toestamist.

Väetage kord nädalas kaaliumirikka väetisega (nt spetsiaalne tomativäetis), mis soodustab õitsemist. Mida rohkem õisi, seda rohkem vilju.

Melon-maavitsa vastu tunnevad huvi ka kasvuhoonekarilased, lehtetäid ja punane kedriklest.

Kui külvasite juba veebruaris, algab õitsemine augusti algul ja kestab oktoobrini. Õied on iseviljastuvad, kuid kindlam on ise-pintlikesega asjale kaasa aidata. Viljad kasvavad algul kiiresti, kuid küpsevad aeglaselt.

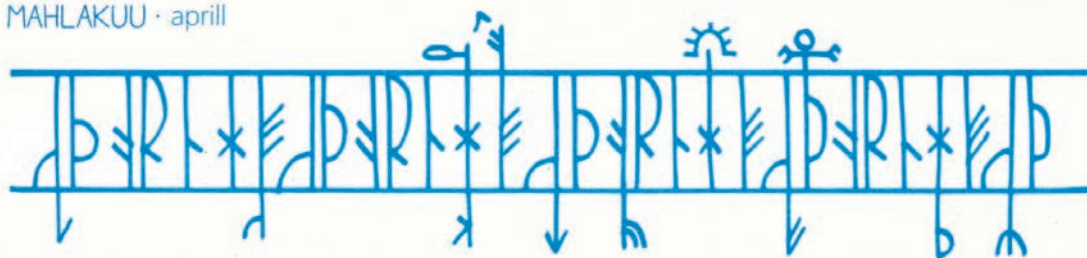
Kui ilm sügisel jahedaks läheb, tooge taim tuppa valgusrikkasse kohta, et viljad saaksid rahus edasi valmida. Küpsest viljast annab märku see, kui roheline viljavars on värvunud kreemvalgeks. Valmis vili on sügavkollane ja lillakate juttidega (pikkus 10–20 cm, läbimõõt 5–10 cm, kaal 150–300 g).

Seemnest kasvanud taime paljundage edasi pistokstega, millele ilmuvad vette panduna juured juba 4–5 päevaga. Istutage need potti ja hoidke jahedas ruumis kevadeni.



Kollane, magus ja mahlane viljaliha meenutab maitset nii pirni kui melonit, seemneid on vähe.

MAHLAKUU · aprill



Mahlakuu ehk aprill

Mahlakuu, ka pool-, pooli-, mäha-, kevade-, sula-, vete-, pori-, linnu- ja surmakuu.

☉ 13. Urbepäeval süüakse tanguputru ja urbitakse üksteist, lüües õrnalt urvaokstega (või kadaka- või kaseokstega) ning soovitakse tervist ja muud head. Urbija saab tasuks muna.

☞ 14. Künnapäevast algab künna-aeg. Põllumees peab nüüd kas või ühe vao kündma, siis sulab lumi ruttu ja saak tuleb hea. Kui liigutada aia- ja põllutööriistu, edenevad tööd edaspidi paremini. Künnapäeval tõustakse enne päevatõusu, et olla suvi läbi virk ja tubli.

☼ 20. Munapühaks värvitakse mune. Magajad äratatakse urbides. Enne päevatõusu pestakse silmi värske veega, et saada virkust, jõudu, tervist ja hea jume. Päikesetõusu ajaks minnakse õue päikesemängu vaatama. Hiljem käiakse külas ja mängitakse munamänge (koksimine, muna veeretamine). Maavalla lõunaosas algab kiigeaeg.

☞ 23. Karjalaskepäeva paiku lastakse kari esimest korda välja. Soele saavad päitsed pähe, poistel päitsed peast. See tähendab lepingut metsaga: kasupäevani (29.09.) ei tohi susi karja murda. Sel päeval on puud ja võrsed puutumatud nagu hiies. Kes neid raiub, sel läheb edaspidi kehvasti. Ka hoidutakse mis tahes põllutööst ja müra tegemisest, et mitte Ukut pahandada – muidu võib pikne ja rahe suvel palju kahju teha. Karjalaskepäevast kaob talvine maaviha, nüüdsest saab lõket teha, maas istuda ja paljajalu käia.

☞ 1. päev – noore kuu kõva aja algus.

☞ 7. päev – kuu esimene veerand, pehme aja algus.

Thunide külvikalender

Aprill 2014

Päev	Element	Taime osa
1. T	Vesi/Tuli	leht 2ni, 9st vili
2. K	Tuli	vili 9ni ja 13st
3. N	Tuli/Maa	vili 2ni, 3st juur
4. R	Maa	juur
5. L	Maa	juur 23ni
6. P	Õhk	õis
7. E	Õhk	õis
8. T	Õhk/Vesi	õis 21ni, 22st leht
9. K	Vesi	leht
10. N	Vesi/Tuli	leht 2ni, 3–15 vili
11. R	Tuli	
12. L	Tuli/Maa	vili 11–22, 23st juur
13. P	Maa	juur
14. E	Maa	juur
15. T	Maa	juur 9ni ja 21st
16. K	Maa/Õhk	juur 12ni, 13st õis
17. N	Õhk	õis 7ni ja 12–20, 21st leht
18. R	Õhk/Vesi	
19. L	Vesi	
20. P	Vesi/Tuli	vili 3st
21. E	Tuli	vili
22. T	Tuli/Maa	vili 5ni, 6–15 juur
23. K	Maa	juur 16st
24. N	Maa/Õhk	juur 5ni, 6st õis
25. R	Õhk/Vesi	õis 22ni, 23st leht
26. L	Vesi	leht
27. P	Vesi	leht 10ni
28. E	Vesi/Tuli	vili 22st
29. T	Tuli	vili 6ni ja 12st
30. K	Tuli/Maa	vili 12ni, 13st juur

Istutusaeg: 5. aprill kl 13.00 kuni 18. aprill kl 1.00.

- 7. aprillil kl 11.31 algab Kuu esimene veerand.
- 15. aprill kl 10.42 algab täiskuu aeg.
- 22. aprill kl 10.52 algab Kuu viimane veerand.
- 29. aprill kl 9.14 algab noorkuu aeg.

☞ 13. päev – täiskuu kõva aja algus.

☞ 15. päev – täiskuu.

☞ 17. päev – kuu kolmanda veerandi pehme aja algus.

☞ 22. päev – kuu neljas veerand, kõva aja algus.

☞ 27. päev – vana kuu pehme aja algus.

☞ 29. päev – kuu loomine.

■ Pehme (mäda) aeg on hea lagundaja ja mädandaja. Kõige pehmem

aeg on kaduneljapäev – kaduaja neljapäev enne kuu loomist. Tänavu 30.01., 27.02. alates kl 10, 26.06., 23.10., 20.11. alates kl 14.32

■ Kõval (kalgil) ajal alustatud või tehtud asjad jäävad püsima: puu ei mädane ja haavad paranevad hästi. Siis külvatakse teravili ja kõik muu, mis peale kasvatab (kapsas täiskuuga).

Allikas: "Maavalla kalender 10 227 (2014)", Maavalla Koda

Läti üllatab jälle

Hiljuti ilmunud Aldonis Vēriņši pojengiraamat on mahukaim töö, mis sellel sajandil nende lillede kohta on ilmunud.

Mis kisub meie aiasõpru Lätti? Vastus on lihtne – Läti aiandus üllatab. Olgu see aprillikuine aiandusmess, kevadised lillelaadad Siguldas ja Salaspilsis või lillesõprade kokkutulek, mis tänavu toimub juba 36. korda. See peetakse igal aastal eri paigas, üritus aitab tõhusalt kaasa aiakultuuri levimisele ning süvenemisele. Misugune vald või linn siis ei tahaks silma paista oma kaunite koduaedade ja hooldatud haljasaladega.

Lätlane ja tema pojengid

Sellel talvel üllatasid lätlased mind ka mitme kena taimeraamatuga. Ei tahaks küll koostada mingit edetabelit, kuid läti keelsele lugejale on kindlasti kõige olulisem vanameister Aldonis Vēriņši teos, mille pealkiri kõlab tõlkes “Lätlane ja tema pojengid”.

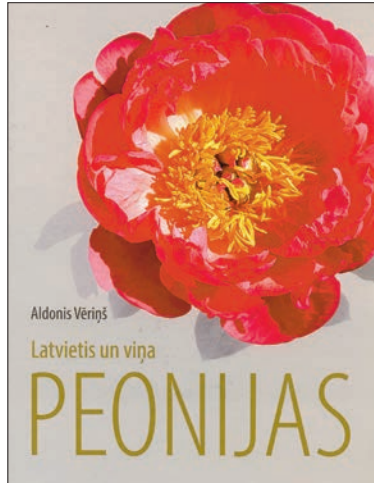
Aldonist tundsin siiani – kui rääkida tema aednikutööst – peamiselt gladioolide ja habeiiriste aretajana. Kuid 1970. aastal hakkas ta taas tundma huvi pojengide vastu. Taas sellepärast, et esimest korda puutus pojengikasvatusega kokku 1936. a jüripäeval, kui ta seitsmeaastase poisikesena aitas emal pojenge ümber istutada.

Praegu kasvab Vēriņši aias Läti suurim, umbes 350 sordiga pojengikogu, osa neist on leidnud tee ka Kalsnava Arboretumi pojengiaeda.

Aldonise raamat* on mahukaim töö, mis sel sajandil pojengide kohta ilmunud. Teose 480 leheküljel saa-



Aldonis Vēriņši sort ‘Kansas Rose’.



Pojengiraamatu kaas.

me kõigepealt ülevaate pojengide kasvatamise, kasutamise ja aretamise ajaloost, tutvume kuulsamate pojengiaretajate ning nende saavutustega, saame aimu pojengi perekonna tänapäevasest süstemaatikast. Ning muidugi sellest, kuidas toimetada ja talitada, et lopsakalt kasvaksid ja rikkalikult õitseksid just meile armsad pojengisordid.

Käsitletud on ainult rohtseid sorte, sest ega puispojengid Lätiski päris talvekindlad ole. Suurema osa raamatust võtavad enda alla sordikirjeldused, neid on siin 1227. Ja mis jahmatus – nendest sortidest puudub Lätis ainult paarsada, teised kõik on olemas! Aldonise enda aretatud sorte leiame raamatust tervelt 23.

Et selles sordikirevuses paremini orienteeruda, on raamatu lõppu lisatud paarkümmend registrit: pojengide jaotus küll õitsemisaja, küll õie kuju ja värvi, küll lõhna põhjal.

Kes seda ei viitsi teha, võib usaldada autori maitset – ta on loobunud sortide hindamisest tavapärasel viieballisüsteemis ja endale meelepärased tähistanud tärnikesega. (No ja kes tahaski oma aeda sorti, mille väärtus on näiteks 3,2 palli.)

Vaja on aega ja kannatust

Kuidas sünnib niisugune hea käsiraamat, millest paljudel aiasõpradel kasu on? Vastus lihtne – tuleb võtta 40 aasta kogemused ja need viie aastaga raamatuks vormida.

Just nõnda lihtne see ongi. Ajakirja Dārzs un Drava (Aed ja Mesila) selle aasta avanumbris nendib Al-

donis küll teatud nukrusega, et tihti eelistavad kirjastused oma maa aednike kogemustel põhinevate teoste asemel avaldada tõlkeraamatuid. Eks kaugelt võõrsilt pärit aiatarkest levitamine mõnikord ongi kaheldava väärtusega ettevõtmine, kuid Aldonise ladusas keeles kirjutatud pojengiraamatu võiks küll ilma stümpimadeta ka eesti keelde tõlkida.

Ja veel tahaks loota, et see tõlge ei sünni näiteks inglise keele vahendusel. Kuigi jah, viimane läti–eesti sõnaraamat ilmus meil 1959. a ja eesti–läti sõnaraamat 1967. Õnneks ei ole sordikirjeldused teab mis keerulised ja asja ajab ära ka mõni internetisõnastik. Ja õnneks saavad ka meie aiasõbrad omavahel hästi läbi.

REIN SANDER

* Vēriņš, Aldonis. 2014. “Latvietis un viņa peonijas”. Rīga, LU Akadēmiskais apgāds, 480. lp.



Võrratud pojengid – üks sort põnevam kui teine.

Tšilli vallandab

SHUTTERSTOCK

Kevadel kui koduseid aedvilju tuleb veel oodata, tasub proovida teravaid ja eksootilisi maitseid. Seda pakub näiteks Mehhiko köök ning selle asendamatu maitseaine tšilli.

Eestlase mahedate maitsetega harjunud maitsemeelele võivad tšillipipar ja tšillist tehtud maitseainesegud tunduda liiga tulised. Ometi pole suus põletamistunnet tekitav tšilli tervisele kahjulik, vaid hoopis vastupidi – seda on aastatuhandeid kasutatud kui ravimit. Kõik tšillid soodustavad ainevahetust ja endorfiinide (organismisiseste mõnuainete) vallandumist. Tšilli on ka võimas antioksüdant, mis aitab laiendada veresoone, vähendades sellega südamehaiguste riski. Lisaks sellele sisaldab tšilli isegi tsitruselistest rohkem A- ja C-vitamiini.

Tšillide tulist maitset suus leevendavad kõige paremini värsked või hapendatud piimatooted. Vee, õlle või veini joomine hoopis suurendab teravustunnet, sest tšillis sisalduv ja teravust põhjustav aine kapsatiin on õli, mis vees ei lahustu, vaid valgub suus veelgi rohkem laiali.

Kanalihapallid tšillidipiga

- 300 g kanahakkliha
- 5 rohelist sibulavart
- 1 küüslauk
- 1 tl Santa Maria Red Hoti tšillipipart
- 1 muna
- 2 sl seesamiseemneid
- 1 dl riivsaia
- 1 tl kivisoola

Dipikaste

- 2 dl rosinaid
- 2 dl vett
- 2 sl suhkrut
- 2 sl veiniäädikat
- 2 tl Santa Maria tšillipipart
- 2 tl jahvatatud paprikat
- 1 šalottsibul
- soola

Segage hakkliha sibula, küüslaugu, tšilli ja soolaga. Vormige tainast pallikesed. Segage seesamiseemned riivsaia. Vee- ja seesamiseemneid segage lahtiklopitud munas ja seejärel seesamiseemnesegus. Kuumutage õli pannil. Küpsetage pallid kuumas õlis kuldseks, 2–3 minutit. Seejärel asetage pallid köögipaberile liigest õlist nõrguma.



Kanarullid Chipotle'i pestoga.

Dipikastme tegemiseks kuumutage vett ja rosinaid potis kuni keemiseni. Seejärel alandage kuumust ja keetke tasasel tulel 2–3 minutit, kuni rosinaid on pehmed. Lisage kõik koostisosad peale šalottsibula ja segage ühtlaseks. Võtke pott tulelt ja lisage hakitud sibul. Maitsestage soolaga ning püreerige ühtlaseks. Laske kastmel jahtuda.

Pardifilee ja kitsejuustu nacho'd

- 250 g pardi rinnafileeid
- 1 tl Santa Maria Chipotle'i tšillipipart
- 25 nacho-krõpsu
- 60 g kitsejuustu
- 5 g värsket basiilikut
- Tellicherry pipart

Kirsitšatni

- 100 g kivideta kirsse
- 50 g moosisuhkrut
- 1 tl Santa Maria Red Hoti tšillihelbed
- 15 g punase sibula kuubikuid
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl palsamiädikat
- kivisoola

Tehke pardi naha sisse rombikujulised sisselõiked, raputage peale tšillipipart ja laske veidi maitsestuda. Pruunistage liha mõlemalt poolt ja küpsetage 200kraadises ahjus umbes 8 minutit. Laske enne viilutamist 5 minutit jahtuda.

Tšatni tegemiseks segage kõik komponendid omavahel. Nõrutage liigne rasv pannilt ja valage sinna kokkusegatud tšatni. Hautage 5–10 minutit, kuni tšatni pakseneb.

Krõpse röstige umbes 5 minutit 180kraadises ahjus.

Serveerimiseks tõstke krõpsudele pardifilee, tšatni, kitsejuustu ja basiiliku-leht. Kaunistage jahvatatud pipraga.

Tagliatelle tšilli ja küüslauguga

- 1 sl Santa Maria Red Hoti tšillipipart
- 2 küüslauguküünt
- 0,5 dl oliiviõli
- 1 karp kirsstomateid
- 1 pakk tagliatelle lintnuudleid
- 1 dl värsket peterselli
- 1 dl parmesani

Keetke nuudlid vastavalt pakendil olevale juhisele. Kuumutage õli pannil, lisage hakitud küüslauk ja tšillihelbed. Kuumutage segades mõni minut, kuid ärge laske küüslauku kõrbema. Seejärel lisage poolitatud tomatid ja kuumutage 1–2 minutit. Lisage keedetud ja nõrutatud tagliatelle, kuumutage veel 1–2 minu-



Tagliatelle tšilli ja küüslauguga.

õnnehormoonid

tit. Serveerige hakitud peterselli ja riivitud parmesaniga.

Mozzarella'ga täidetud lihapallid

- 1 pott värsket piparmünti
- 500 g seguhakkliha
- 1 tl kivisoola
- 1 tl Santa Maria Chipotle'i tšillipipart
- 1 pakk mozzarella-kirsse

Kaste

- 500 g purustatud tomateid
- 1 dl kanapuljongit
- 1 tl kuivatatud punet
- 1 küüslauguküüs

Hakkige suurem osa piparmündist kergelt läbi (jätke mõni leht kaunistamiseks). Segage omavahel hakkliha, sool, tšilli ja hakitud piparmünt. Vormige hakklihast mozzarella ümber pallid ja küpsetage ahjus 225 kraadi juures umbes 5 minutit, kuni liha on kergelt pruunistunud. Seejärel vähendage kuumust 150 kraadini. Kuumutage kastme komponendid potis ja lisage kaste lihapallidele. Küpsetage veel 10–15 minutit. Kaunistage mündilehtedega ning serveerige koos keedetud riisi ja küüslauguga praetud spinatiga.

Kanarullid Chipotle'i pestoga

- 4 kanafileed (igaüks umbes 175 g)
- 12 peekoniviilu
- 1 sl toiduõli
- purustatud musta pipart
- kivisoola

Täidis

- 1 dl kõrvitsaseemneid
- 1 dl parmesani
- 1 dl oliiviõli
- 10 päikesekuivatatud tomatit
- 1 tl Santa Maria Chipotle'i tšillipipart
- 2 küüslauguküünt
- 0,5 tl punet
- 1 sidruni mahl

Segage kõik täidise koostisained omavahel ja püreerige saumikseriga. Lõiga-

ke kanafileed kolmeks õhukeseks viiluks, määrige igale viulule täidist ning keerake rulli. Keerake kanarullide ümber peekoniviil ja kinnitage tikuga. Asetage rullid küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ja küpsetage 225 kraadi juures 10–12 minutit. Serveerige koos pasta või riisiga.

Virsikutšatni

- 4–5 virsikut või nektariini (küpseid või kompoti)
- 2 šalottsibulat
- 0,5 dl heledat suhkruisrupit
- 0,5 dl valge veini äädikat
- 0,5 tl kivisoola
- 0,5 tl Santa Maria Red Hoti tšillipipart

Koorige virsikud ja lõigake tükkideks. Koorige sibulad ja viilutage õhukeselt. Tõstke kõik koostisained potti ja kuumutage 5–7 minutit. Lisage tšillihelbed vastavalt sellele, kui teravat maitset soovite. Säilitada saate tšatnit külmkapis.

Šokolaadikook Dumle'i kommide ja tšilliga

- 150 g võid
- 2,5 dl suhkrut
- 3 muna
- 2,5 dl nisujahu
- 5 sl kakaad
- 2 tl vanillisuhkrut
- 0,5 tl soola
- 2 tl Santa Maria tšillipipart
- Dumle'i komme
- kaunistuseks tšillihelbed

Kuumutage ahi 175 kraadini. Vooderdage 24cm läbimõõduga koogivorm küpsetuspaberiga. Sulatage või. Klõppige munad suhkruga vahule ning lisage sulatatud või. Segage omavahel ülejäänud kuivained ja lisage munasegule, välja arvatud kommid. Segage ühtlaseks. Valage segu vormi ja suruge kommid tainasse. Küpsetage ahjus umbes 20 minutit, kuni kook on pealt kuiv, kuid seest pisut niiske. Laske jahtuda. Kaunistage tuhksuhkru ja tšillihelvestega.

Targu Talita



Šokolaadikook Dumle'i kommide ja tšilliga.

SANTA MARIA TŠILLID



- **Cayenne'i pipar**
Mitme jahvatatud tšilli segu.

- **Tšillipipar Chipotle**
Mehhiko päritolu jalapeno tšilli on suitsus kuivatatud ja jahvatatud. Punakaspruunist pruunini varieeruva värvusega tšilli annab suitsuse, pisut kaskaose, hästi tasakaalus terava maitse. Sobib suurepäraselt grillitud toitute ja salsa.

- **Tšillipipar Jalapeno**
Jalapeno tšilli on saanud nime oma sünnikoha, Mehhiko linna Jalapani järgi. See on asendamatu Mehhiko roogade valmistamisel, sobides hästi ka salati- ja dipikastmetesse, salsadesse ning pajaroogadesse.

- **Tšillipipar Red Hot**
Indiast pärit *sannam*-tüüpi tšillihelbed on erkpunased ja tänu seemnete suurele osakaalule üle keskmise teravad. Sobivad hästi pitsade, kastmete ja pastade maitsestamiseks.

- **Tšillipipar Ancho Style**
Mehhikost pärit Poblano tšillipipar, mille värvus varieerub lillast mustani. Maitset kergelt puuvilja-, õrnade kohvi-, tubaka-, puidu- ja rosinanootidega. Sobib salsa, kastmete ja liharoogadega.

- **Tšillipulber**
Klassikalise Mehhiko vürtsisegu töötas välja Texase mees William Gebhardt juba aastal 1898. See on tšilli, jahvatatud vürtskõõmne, pune ja küüslaugu segu, kuhu on lisatud ka soola. Mõõdapääsmatu maitseaine *chili con carne*'i valmistamisel, samuti paja- ja liharoogades.

Maailma parim kaneel tuleb Sri Lankalt

REPRO

Kõige hinnalisemaks peetakse Sri Lankal kasvavat kaneeli. Singali keeles kutsutakse kaneeli *kurundu*'ks. See omakorda jaguneb koore maitse järgi koguni seitsmeks tüübiks.

Oma rikka bioloogilise koosluse tõttu on Sri Lankat (varem tuntud ka nimedega Serendib või Tselion) nimetatud India ookeani pärliks. Sri Lanka kaneel pärineb algsest saare keskmägedest vihmametsade piirkondadest.

Tänapäeval paiknevad Sri Lanka kaneeliistandused peamiselt saare lääne- ning edelaosas. Ka Colombo ümbrus koosnes kunagi suurtest istandustest – üks elamukvartal kannab siiani nime Cinnamon Gardens ('Kaneeliaiad').

Saare troopiline päike ja rikkalik vihm pakuvad ideaalseid kasvutingimusi, kuid isegi siis varieerub vürtsi kvaliteet, sõltudes mulla eripäradest. Kõige hinnalisemat kaneeli saab Negombo ümbrusest, mida kutsutakse hõbedasteks liivadeks.

Kaneelil kulla kaal

Kuigi Sri Lanka on eelkõige tuntud tee-ekspordi poolest, oli esikoht aastasadu kaneeli käes ja selle eest tasuti vürtsi kaaluga võrdses osas kullas. Siiski on siiani just see saar kaneelitootmise esikohal, tootes kõrgeima kvaliteediga kaneeli 85% maailma kogutoodangust.

Kui kaneelipuu on umbes kaks aastat vana, kärbitakse see kännu ja kaetakse mullaga. Sel moel kasvab ta põõsataoliseks ning ajab terve järgmise aasta jooksul uusi võrseid. Neid uusi võrseid kasutataksegi kaneelikoore saamiseks.

Kui seemikud kasvavad 2–3 m kõrguseks ja ümbermõõt 3–6 cm, on nad korjamiseks valmis.

Kaneelil on aromaatsed lehed ja väikesed kreemikasvalged õied, mis meelitavad ligi linde ning mesilasi, kellele see vürtsikas lõhn on vastupandamatu.

Korjamine sõltub mussoonvihmadest. Sri Lankal kogutakse saa-



Kaneeliistanduses võetakse koort noortelt võsudelt.

ki kaks korda aastas ja seda tehakse alati kohe pärast vihmaperioodide lõppu, kui veest läbi vettinud koort tuleb puutüvelt kergemini lahti.

Kaneeli varumine on oskustöö

Kaneelipuu koorimine on oskust nõudev töö, mida on põlvest põlve pea muutusteta edasi antud. Sri Lankal on see siiani *salagama*-kasti kuuluvate inimeste pärusmaa.

Kaneelikoore kogumise ajal lähivad koorijad varahommikul istandustesse ja lõikavad üheks päevaks vajaliku koguse oksti. Okste küpsus määratakse silma järgi, noored oksad jäävad järgmiseks korraks. Vajadusel saab küpsust lihtsal viisil üle kontrollida, tehes väikese sisselõike ning noaga koort veidi ülespoole tõstes. Nii saab hea ettekujutuse koore irdumisest.

Lõigatud oksad jäetakse kotiridega kaetult varjualusesse fermenteeruma. Kõige vaevanõudvam osa kaneelitootmises algab aga järgmisel päeval, kui koorijad maas istudes lõikavad ära lehed, peenikesed oksaraod ning kraabivad maha välimise kooreosa.

Tüve külge jäänud sisemist koort hõõrutakse ning pekstakse messingtoruga, et hõlbustada koort tüve küljest lahti tulemist.

Seejärel tehakse väikest spetsiaalset kõverat nuga *kokatha*'t kasutades kaks paralleelset lõiget ning eemaldatakse koort ühes tükis. Väga kogenud koorijad soori-

tavad oma tegevust kirurgi osavusega ilma koort rikkumata. Järgmiseks pannakse koored kokku, surudes need kihiti teineteise sisse, et moodustuks pikk rull.

Koorerullid kaetakse juteriidiga ja jäetakse üheks päevaks rahu. Kaks päeva kuivatatakse neid siseruumides võrestikul, siis viiakse 1–2 päevaks välja päikese kätte. Selleks ajaks on kaneelitorude tekstuur paberitaoline ning värv saavutanud vajaliku tooni. Seejärel lõigatakse koort maailma kaneelituru poolt määratud täpselt 106,7 cm (42 tolli) pikkusteks juppideks.

Kaneelisaak laadale

Koore väikesed järelejäänud osad müüakse keskmise kvaliteediga vürtsina. Sellest tehakse jahvatatud pulbrit, õli või *pudding spice*'i (segu kaneelist, muskaatpähklist, nelgist, kardemonist ja muskaadiõiest).

Kaneelikasvatavad müüvad oma toodangut hooajalistel kaneelilaadadel, kuhu koguneb enamik kaneeli tootjaid ning ostjaid.

Laadadele lähivad ka iga kasvataja koorijad, kuna vastavalt iidsetele tavadele jagatakse tulu nende vahel võrdselt. See on ühtlasi ka hea kvaliteedikontroll – kuna koorijate tasu sõltub otseselt nende töö headusest, on neil mõttekas "lippu kõrgel hoida".

MAAKODU

 www.facebook.com/maakodu



Telli uuenenud ajakiri Maakodu ja võida reis CORNWALLI!

Kui Briti saared on aiasõbra töötatud maa, siis looduslikult põnev ja erilmeline Cornwall Inglismaa edelanurgas on aiahullude Meka. Just siia on aastasade jooksul rajatud kõige põnevamaid aedu ja parke. Cornwalli lõunarannikut kutsutakse Inglise Rivieraks. See on üks Briti saarte päikeselisemaid piirkondi, kus saab kasvatada taimi, mis ei suudaks ellu jääda kusagil mujal Briti saartel.

Reisiprogrammis:

- Suurbritannia troopika ehk **Scilly saared** ja **Tresco Abbey aed**
- imeliste hortensiatega **Trebah**
- Inglise maa-aia musternäide **Hidden Valley Garden**
- suursuguste parteritega **Lanhydrock House**
- ambitsioonikas keskkonnaprojekt **Eden**
- tõusudest ja mõõnadest piiratud **St Michael's Mount**
- Stonehenge ja Baskerville'ide koera kodupaik **Dartmoori nõmmed**
- **Kilver Court Garden**
- Briti kuningliku aianduseltsi hoole all olev aed **Rosemoor**

Maakodu lugejareis toimub 14.–20. augustil 2014 koostöös reisifirmaga Astellaria. Infot reisiprogrammi kohta saab **Maakodu Facebooki aadressilt** ja reisibüroost Astellaria, tel 653 9305. Kui reisile tahtjaid on rohkem, väljub teinegi rühm, kelle reis toimub 21.–27. august 2014. **Üks Maakodu tellija saab reiseisfortuuna õnneliku käe abil.** Võitja kuulutame välja Maakodu juulinumbris.

Eriprogrammina Maakodu jaoks kokku pandud reisi loomis osalevad kõik, kellel on 10. juuniks 2014 sõlmitud kas e-arve püsivaks leping või vormistatud Maakodu aastatellimus.

Neil, kes oma loosiõnne sedavõrd ei usalda, palume end **reisile registreerida Maakodu toimetuses** (tel 661 3370, kadri.tramm@maakodu.ee) või **reisibüroos Astellaria** (tel 653 9305, 502 7955, info@astellaria.ee).

Tellides soodsam!

Maakodu aastatellimus maksab **29,16 €** ja e-arve püsivaks leping **2,70 €** kuus. Hinnavõit aastatellijale **10,44 €** võrreldes kaanehinnaga poelettidel!



Ajakirja Maakodu tellimine: tel 680 4444, klienditugi@lehed.ee või www.tellimine.ee



Lihula lilltikandi õppimine 2012. aasta mardilaadal.

Käsitööliidu juubeliaasta

Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liidul täitub tänavu 85 aastat. Kui varem on aasta teemad olnud seotud konkreetse tehnikaga, siis tänavune on meistrite aasta.

1929. a jaanuaris löid Tallinnas sada asutajaliiget rahvuslike käsitöötraditsioonide edasikestmise toetuseks Eesti Kodutööstuse Edendamise Keskseksi, mille esimeses protokollis on kirjas, et tegu on eelkõige ideelise asutusega. Peamiseks sihiks seati “kodukäsitöö edendamine, oskuste tõstmine, mõtte õhutamine ja selle kasulikkuse selgitamine laimatele kihtidele”.

Okupatsioonialjal lõpetas selts oma tegevuse, ja nagu enamik Eesti Vabariigi ajal edukalt tegutsenud keskseltsi, leidis ka Eesti Kodutööstuse Edendamise Keskseksi idee üheksakümnendate alguses taas toetust. Keskseks taasutati 1992. aasta jaanuaris, seltsi asus juhtima Liivi Soova ning teeb seda tänini. Tegevuse aluseks võeti 1929. a kinnitatud põhikirja.

Kuhjaga tegemist

2014. aastal on käsitööliidul erilise tähelepanu all Eesti käsitöömeistrid, kelle loomingut soovitakse näidata võimalikult paljudele vaatajatele. Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liit on palunud Eesti paikkondlikel käsitöövaldkonna juhtidel esitleda kohalikke meistreid, kes vääriskid laiemat tuntuust. Samuti on käsitööliit kutsunud käsitööühendus-

te esindajaid tutvustama oma paikonna parimate meistrite loomingut kohalikel näitustel ja käsitöökodades üle maa 25. oktoobril.

Juba esitatud meistritega saab tutvust teha kodulehe aadressil www.folkart.ee/juubeliaasta/meistrite-veebikataloog, kuid see ei ole lõplik, vaid uueneb aasta jooksul. Lisaks on ettevalmistamisel käsitöömeistrite tunnustamise süsteem ning esimesed meistrimärgid antakse välja juba tänavu mardilaadal.

Suur näitus tulekul

Juubeliaasta suurim ettevõtmine on näitus “*ornaMENTAALNE*”, mis toimub Tallinna Kunstihoones 28. juunist 27. juulini. Näituse keskne idee on ornamendi sünni ehk looja soov tekitada oma tähendusväli, kus ornament sünnib ja kasvab või kaob olematuks.

Ornament on Eesti kultuuriruumis rõhutatult käsitööpõhine termin. Enamasti seostatakse meie käsitööd vaieldavate maitse-eelistustega ja ornamendi vaid “asjade ilusaks tegemise” vahendina. Eesti kultuuriloos on selleteemaline poleemika aeg-ajalt vormunud üsnagi nimekate kultuuriinimeste kirglikesse arvamusalvustesse ja seisukohavõttudesse.

Ornamendi valdamist on peetud omamoodi kirjaoskuseks. Ka eesti talurahvas on aastasadu nimeetanud mustreid ja ornamente kirjadeks. Lugupeetavad olid need, kes mõistsid lugeda; neid, kes kirja tundsid, peeti kirjatarkadeks.

“Soovime jätta eelarvamused kõrvale ja näidata, et ornament ei

TASUB TEADA

Tähtsamad sündmused käsitöösõpradele

- 30.–31. mai. ERKLi XVIII käsitööpäevad Ida-Virumaal.
- 13.–15. juuni. Rahvakunsti laot Tallinnas Raekoja platsil.
- 10.–13. juuli. Keskaja päevad Tallinna vanalinnas.
- 25. oktoober. Käsitöökojad üle Eesti.
- 6.–9. november. Mardilaat Saku Suurhallis.

ole pelgalt käsitöövaldkonna pärusmaa. Ornamendi loomise võime on eelkõige loominguiline tegevus, mille üheks võimalikuks väljendusvahendiks on materjalide tundmine ja tehnoloogiate, ka kõige kaas-aegsemate, valdamine,” kirjutatakse ERKLi näituse tutvustuses.

Näitusel osalevad käsitöömeistrid eri käsitööaladelt, professionaalsed kunstnikud mitmelt erialalt ning kutsutud autorid, kes kasutavad käsitöoesemid kui väljendusvahendit kaas-aegse visuaalse kunstikeelega teoste loomiseks.

Näituse peakorraldaja ja initsiaator ja on Eesti Rahvakunsti ja Käsitöö Liit, kuraatorid Monika Järg ja Maasike Maasik ning kujundajad Malle Jürgenson ja Krista Lepland.

Lisainfot lugege leheküljelt *folk-art.ee*.

PILLE HERMANN

Seemnevarudele pilk peale

Kes veel pole jõudnud, siis viimane aeg on üle vaadata ning sorteerida kodused seemnevarud.

Et vältida edaspidiseid segadusi – millised seemned juba kodus olemas ning mis veel vaja seemnepoest tuua –, võiks seemnete hoidmiseks õmmelda taskutega hoidiku. Seal saab säilitada ka neid seemnepakke, mis ei kulunud

kevadkülviks ära või mille külve tehakse korduvalt. Nii on kõik seemnepakid ühes kohas ning ei pea jälle hakkama sahtlitest otsima, kuhu need pärast poeskäiku sai pistetud. Ja kui sahtlisisust ülevaade puudub, siis pole midagi imestada, kui külvama asudes avastad, et tilli on kolm pakki, aga porgandiseemet pole ainsamatki.

Seemnehoidik on õmmeldud ühevärvilisest vanast tugevast kar-

dinast. Seda materjali on hea pesta, kui istutustööde ajal on mullaste näppudega taskutest seemneid otsitud.

Esmalt on õmmeldud kaks võrdse suurusega taskutega tükki ning seejärel need ülemisest osast kokku õmmeldud – nii on seemnepakihoidja kahepoolne ning mahutab rohkem pakke.

PILLE HERMANN



Enne õmblema asumist mõelge, kui palju on teil seemneid, seejärel saab otsustada, kui suur ese õmmelda. Alati võib varuks olla paar tühja taskut. Keerake alumine äär üles, just parasjagu nii pikalt, et seemnepakk sisse mahub. Jagage sobiva laiusega taskuteks ning õmmelge kinni.



Kuna hoidiku puhul on tegu taaskasutusega, pole iga sentimeeter kangast arvel, ning selleks, et vältida eraldi ridade välja löikamist ning aluskanga külge õmblemist, on iga järgmine taskurida võetud kahekordselt ning pööratud aluskanga peale. Kinnitage kõik read nõõpnõelttega ning seejärel õmmelge read läbi.



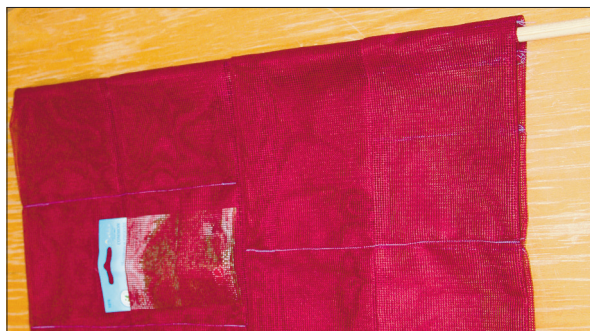
Taskud on tark õmmelda eri suurusega ...



... sest seemnepakid ei ole kõik ühes mõõdus ja nii leiab ikka iga pakk oma tasku.



Kui kaks taskutega tükki on valmis, õmmelge need pahemalt poolt ülemisest otsast kinni. Seejärel õmmelge kokku ka küljed. Kui soovite peenramaal töötades hoidiku mulda toetada, õmmelge pahemal pool mõlemale küljele ka 2–3 cm laiune kanal.



Nüüd polegi muud, kui seemnepakid sorteerida ning asetada sobilikku taskusse. Külvamise ajal võib hoidiku vajutada mulda, selleks ajage mõlema külje kanalisse tugev kepp.

Kui lemmikloom peab sünnipäeva

Inimeseloom leiab ikka põhjust igapäevaelu vaheldust tuua. Olgu selleks või kassi sünnipäev.

Kes on lemmiklooma pidanud, ja seda veel korteringimustes, teab, kuidas loomake ootab pererahvast pikalt tööpäevalt koju. Siis tahaks ju suurest heameelest kõiki trikke demonstreerida ja selleks on vaja ohtralt lelusid.

On ju loom end päeva jook-sul korralikult välja puhunud ning tema "orjatar" on koju tulnud just selleks, et talle peenemaid palasid ette kanda ning temaga mängida, kuni tema ära tüdineb.

Pärast seda võib inimene ka natuke oma asju ajada, süüa või riideid vahetada. Kuid õigel ajal peab jälle olema olema, et natuke tembutada. Mängu käigus kulub ka ohtralt mänguasju, pärast paari tuustumist hakkavad juba esimesed suled lahti tu-

PILLE HERMANN



Loomade mänguasjade tegemiseks saab väga hästi ära kasutada lootusetult sassi läinud lõngu ning lõngajääke.



Tühjaks joodud plastist mahlapudel, natuke kangast, kuivatatud herneid – neist saab teha mõnusa tundmatu objekti, mida veeretada.

lema ning mänguhiir kipub tokerduma ja tema sisemus on kõigile näha.

Eks loomadki ole valivad ning ei pruugi kõiki neid ümaratesse metallpuurikesse pistetud mänguhiiri omaks võtta. Nii võib vahelduseks ka ise lihtsatest vahenditest mänguasju teha. Natuke mõtlemist, ja võibki meisterdama hakata – nii saab kodus teha suletupse või hoo-piski seinakese küünte teritamiseks.

PILLE HERMANN



Et kass ei kipuks diivanikattel küüsi teritama, õmmelge talle selleks spetsiaalne koht. Katke tugev paks papp kangaga, mille peale õmmelge sassis lõngad, mida teistes töödes enam kasutada ei saa.



Pange herned ja paar kangariba pudelisse. Asetage ümmargused kangatükid pudelisuule, keerake kork peale ning siduge paelaga kangad üheks tutiks.



Tutid ei jäta lemmikloomi kunagi külmaks. Neid võib ise meisterdada või võtta vanalt tuttmütsilt. Siduge pael külge, ning ongi valmis.



Kui kodus on kass, siis tõenäoliselt on tema üheks lemmikuks suled, mis seotud väikese pulga otsa, mida inimene kiisu rõõmuks diivanil istudes liigutab. Ikka selleks, et loomal lusti ning liikumist oleks.



Juhul kui sulgi käepärast ei ole, võib õmmelda ka kangaribadest tuti. Selleks võtke eri laiussega umbes 15cm kangaribad ja lõigake servad narmendama. Asetage ribad üksteise peale, kõige kitsam peal.



Õmmelge kangaribad kokku ning seejärel liimige kepikesse otsa.



Laske loomal uute asjadega natuke kohaneda – üsna varsti saavad uudishimu ja mängulust võitu ning mäng võib alata.

Nöörvõre ronitaimede toeaks

Raamil olevat nöörvõret saab vastavalt vajadusele hõlpsalt ühest kohast teise tõsta. Sarnaste lihtsate ja veidi keerulisemategi aiarajatiste tegemisel on abiks kirjastuse Varrak raamat "Kasvuhooned ja muud aiarajatised".

Nöörvõre raamid on ülaosas koos hingede abil ja seetõttu saab raami kõrgust vastavalt vajadusele kergesti muuta. Ka võre materjali võib vastavalt maitsele või olemasolevale materjalile valida. Pildil kujutatud võre materjaliks on džuudist nöör, kuid hästi sobivad ka teised looduslikud, kunstkiust või metallist materjalid.

Tööriistad ja materjal

- mõõdulint
- ketassaag
- nurgik
- pitskruvid
- trell ja otsakud
- 6 19x89mm ristlõikega ja 2,4 m pikkust lauda
- kaks 76mm roostevabast terasest lattinge koos kruvidega

- 32mm ja 51mm kruvisid
- tugevat džuudist või kanepist nööri
- marker
- kaitseprillid, töökindad

Lõigake raami osad ketassaega mõõtu. 1,8meetrise variandi puhul lõigake neli 183 cm pikkust püstpuud (külgedele) ja neli 122cm põikpuud. Sobitage kokku ühe raami osad. Seadke püstpuud, pealmine kül allpool, töölaualle, nii et nende vahel on 122 cm. Pange püstpuude alumise ja ülemise otsa juures üle mõlema püstpuu põikpuud, et põikpuude otsad oleks püstpuude otste ja välisservadega ühetasa. Kontrollige ühte nurga nurgikuga ja kinnitage põikpuu nurga juures pitskruviga.

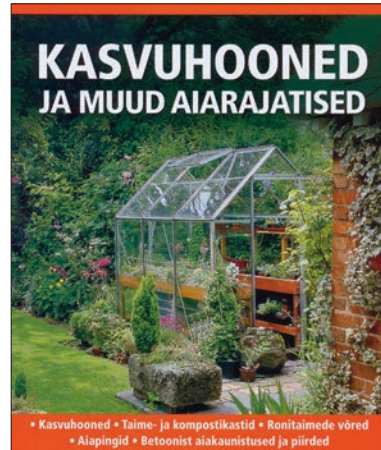
Seejärel puurige läbi põikpuu püstpuusse neli juhtauku. Kinnitage põikpuud igas nurgas nelja 32mm kruviga. Teine raam koostage samal viisil.

Lõigake mõõtu neli jalg, igaüks 30,5 cm pikk. Iga jala juures märkige ära laua laiuse keskkoh. Tehke märk mõlemale külgservale sama jala otsast 5 cm kaugusele. Ühendage külgede märgid ja keskpunkti märk joonega. Lõigake piki neid

FOTO RAAMATUST



Raamil nöörvõre.



Kirjastuse Varrak raamat "Kasvuhooned ja muud aiarajatised".

jooni, et saada jalgadele teravad otsad. Seadke jalad nii, et nende ülemine ots on tasa põikpuu ülemise servaga ja külgserv põikpuu otsaga. Kinnitage jalg põikpuu külge kolme 51mm kruviga.

Seejärel märkige ära nööride kinnitamiskohade asukohad umbes 2,5 cm kaugusele raami iga osa siseservast. Märkige igale osale välimised augud umbes 2,5 cm kaugusele lähimast põikpuust/püstpuust, seejärel paigutage ülejäänud augud umbes 16,5cm sammuga nende vahele. Puurige augud nööri jämedusest veidi suuremad.

Kinnitage hinged põikpuu külge, 12 cm kaugusele kummastki külgservast.

Nöörideks lõigake kaksikümmend kaks 152 cm pikkust nöörjuppi. Torgake iga nöörjupi üks ots püstpuu esiküljel läbi augu ja siduge tagaküljel kokku. Tõmmake nöör otse üle teise püstpuu juurde, siis läbi augu ja siduge topeltsõlmega pingule.

Püstiste nööride jaoks vajate neljateist 244 cm pikkust nöörjuppi. Tõmmake nöör pingule või hoidke see pitskruviga põikpuu vastava augu juures, märkige ära rõhtsa nööri püstise nöoriga lõikumise punkt, et püstnöörid jääks paigaldamisel korrapäraselt.

Lõpuks tõmmake püstnöörid ülalt alla, keerates need märgitud kohas iga rõhtsa nööri ümber. Hoidke nöörid pingul ja siduge alumise põikpuu juures topeltsõlmega kinni nagu enne. Samamoodi talitage teise raamiga.

Targu Talita



REPRO

Hapukurk ja -kapsas tervise toetuseks

Toitude hapendamine on tuhandeid aastaid vana komme, mis levinud üle terve maailma. Raskesti-seeditavate toitude puhul aitavad hapendatud toidud seedimist toetada ja kasulike soolebakterite hulka suurendada.

Hapendamise ehk fermenteerimisprotsessi käigus toimub teatud bakterite ning pärmseente ainevahetus – esialgu hapnikuvaeses keskkonnas ning seejärel hapniku osalusel, kus need organismid kasutavad käärimisel vabanevat energiat ära oma elutegevuseks.

Köögiviljade kääritamisel alustavad piimhappebakterid seda protsessi glükoosi lagundamisega, mis ajapikku kiireneb ning jõuab lõppfaasi paari nädala möödudes.

Selle kõige tulemusena säilib toit kauem ning sünteesi tagajärjel tekiavad inimorganismile vajalikud seedeensüümid, B-grupi vitamiinid, omeega-3 rasvhapped ning mitme-

sugused probiootilised tüved. Need kasulikud ained aitavad ennetada soolevähki ja -põletikku ning leevendada laktoositalumatust.

Hapukapsad ja -kurgid

Kõige rohkem hapendatakse kapsaid ja kurke. Kapsaste kääritamisel säilib neis rohkelt A- ja C-vitamiini. Samuti on uuringutest selgunud, et nendes leiduvad ained aitavad hoida kolesteroolitaset normis ning omavad põletiku- ja vähivastast toimet.

Hapukurkides tekkinud bakterid hoiavad seedeelundkonna mikrofloora tasakaalus ning moodustunud B-grupi vitamiinide ühendid tagavad normaalse makrotoitainete ainevahetuse.

Tänapäeval on enamikul inimestel probleeme soolestiku mikroflooraga, mida kahjustavad kas otseselt või kaudselt toiduga saadavad antibiootikumid või rasedumisvastased pillid.

Toksilised ained ohustavad meid nii toitudes, jookides kui ka ümbritsevas keskkonnas. Kahjustunud soole mikrofloora vähendab keha

võimet mürke eemaldada ning need ladestuvad rasvkoos, ajus, seljaajus ja isegi luuüdis. Seal võivad need olla vallandavad tegurid leukeemia, lümfoomi tekkeks või immuunsüsteemi probleemidele.

Hapendatud toidud on väga tõhusad mürkide kehast välja viimisel. Nendes leiduvad kasulikud bakterid suudavad siduda laia hulka toksiine ja raskmetalle ning toetavad keha enda puhastumise mehhanisme. Ning selleks ei pea neid sööma tohutus koguses. Pigem on oluline teha seda pidevalt pikema aja vältel.

Eelista kodus valmistatud

Fermenteerimine on veidi enus-tamatu tulemusega protsess – rohkem kunst kui teadus. Toiduainetööstused on välja arendanud tehnikad, mille abil hoida suurte koguste tootmisel ühtset standardit. Tehniliselt on kõik soolvees kääritatud fermenteeritud, kuid sealtmaalt sarnasus koduse hapukapsa ja poes müüdava vahel ka lõpeb.

Äädika lisamine, pastöriseerimine ja külmkapis hoidmine peatavad fermenteerumise protsessi, mistõttu tööstused kasutavad neid meetodeid selleks, et toit enne tarbijani jõudmist üle ei hapneks. Kuid need vähendavad lõpp-produkti väärtust. Poletilt haaratav hapukapsas võib olla mugav kasutada, kuid kodus ise valmistatu on hoopis tervislikum. Poe hapukurgid on lihtsalt pakitud äädika ja soolaga ning pastöriseeritud – kasulike soolestikubakteritega ei ole sel mingit seost.

Hapukapsa ja hapukurkide valmistamiseks on rohkesti retsepte ja lõpptulemus oleneb väga paljust. Kuid värske hapukapsa või -kurkide valmistamine ei võta kaua aega ega ole liialt keerukas. Kui panete täna kurgid soolveega purki, võite neid juba homme nautida.

TASUB TEADA

5 põhjust süüa hapendatud toite

- Aitab paremini seedida. Kääritatud toit sisaldab palju probiootikume ja ensüüme, mis aitavad seedeelundkonnas tasakaalu hoida ning tugevdavad ka organismi vastupanuvõimet.
- Suurendab vitamiinide hulka toidus. On leitud, et fermenteeritud piimatoodetes on võrreldes pastöriseeritud toodetega tunduvalt kõrgem foolhappe, pürodoksiini, B-grupi vitamiinide, riboflaviini ning biotiini tase.
- Soodustab toitainete tõhusamat imendumist. Tänu ensüümide rohkusele paraneb seedimine ja

peensooles muutub tõhusamaks toitainete imendumine verre ning lümfis.

- Toiduainete säilivusaeg fermenteerimisega pikeneb. Käärimisprotsessil osalevad bakterid toodavad antimikroobseid ühendeid, mis takistavad toidu riknemist ja mikroobide juurdepääsu ning tekivad inimesele vajalikud seedeensüümid.

- Muudab maitse rikkalikumaks. Ained, mis fermenteerimise käigus tekivad, lisavad toidule intensiivsust ning muudavad selle maitse veelgi tugevamaks.



Rüütli 14, 10130 Tallinn
tel 644 4744,
641 8350, 641 8285
e-post info@mainedd.ee
www.mainedd.ee

KAUGREISID:	MIAMI – KARIIBI MERE KRUIIS MAAILMA SUURIMA KRUIISILAEVAGA 03.–14.12.2014	H: 2999 €	
	AUSTRALIA – UUS-MEREMAA 15.–30.11.2014	H: 4589 €	
	UUS! ALASKA – VANCOUVER – KAMLOOPS – COLUMBIA JÄÄLIUSTIK 19.07.–01.08.2014	H: 3599 €	
	UUS! LAS VEGAS, SAN FRANCISCO, LOS ANGELES 20.–28.08.2014	H: 2199 €	
	GRAND CANYON, SAN FRANCISCO, HAWAII, LOS ANGELES 24.05.–07.06; 20.09.–04.10.2014	H: 2999 €	
	SINGAPUR – SUMATRA SAAR – LANGKAWI – KUALA LUMPUR 27.02.–12.03.2015	H: 2890 €	
	VIETNAM-KAMBODŽA 15.–28.11.2014; 17.–30.04.2015	H: 2899 €	
	HONGKONG-MACAU-TAIWAN-FILIPIINID 10.–24.05.2014; 08.–22.05.2015	H: 2999 €	
	SUUR INDOHIINA RINGREIS: VIETNAM, LAOS, KAMBODŽA 20.03.–03.04.2015	H: 2999 €	
	WASHINGTON – PHILADELPHIA – NEW YORK 09.–17.08.2014	H: 1999 €	
	KUUBA – KARIIBI MERE PÄRL – CANCÚN – MEXICO CITY 22.11.–05.12.2014; 27.03.–10.04.2015	H: 3220 €	
	ARGENTINA-BRASIILIA 25.10.–07.11.2014	H: 3699 €	
	EKSOOTILINE LÖUNA-AAFRIKA – VICTORIA KOSK 04.–18.10.2014	H: 4299 €	
	SALAPÄRANE TAI JA KULDSETE TEMPLITE BIRMA 20.02.–05.03.2015	H: 2995 €	
	KULDSETE TEMPLITE BIRMA 15.–25.11.2014	H: 2699 €	
	HAWAII SAARED 15.–23.11.2014	H: 2999 €	
	EKSOOTILINE LÖUNA-INDIA JA SRI LANKA 18.–29.10.2014; 06.–17.03.2015	H: 1999 €	
	RANNAPUHKUS JA RINGREIS EKSOOTILISEL SRI LANKAL 20.–29.10.2014; 09.–17.03.2015	H: 1599 €	
	UUS! SINGAPUR – UUS-MEREMAA – FIJI SAARED 23.01.–06.02.2015	H: 4399 €	
	UUS! DUBAI – ABU DHABI – ARAABIA ÜHENDEMIRAADID 10.–17.11.2014	H: 1399 €	
LÄHIREISID:	SOOME JÄRVEDE VÖLU JA IMATRA KOSE VETEMÄNG 11.–13.07; 08.–10.08.2014	H: 219 €	
	UUS! SOOME – HIIDENLINNA JA DISAINIKESKUS – FIKARS RUUKKI 14.06; 27.07.2014	H: 128 €	
	UUS! HORVAATIA: DUBROVNIK – SPLIT – DROGIR – LJUBLJANA 20.–27.09.2014	H: 980 €	
	HISPAANIA – (ANDORRA) – PORTUGAL – GIBRALTAR 28.09.–09.10.2014	H: 950 €	
	INGLISMAA-ŠOTIMAA 25.06.–05.07.2014	H: al 869 €	
	GOTLAND – ROOSIDE SAAR 03.–08.08.2014	H: 569 €	
	UUS! GOTLANDI KRUIIS: ROOSIDE LINN VISBI 06.–08.07; 27.–29.07.2014	H: al 198 €	
	UUS! SITSILIA-SARDIINIA-KORSIKA 10.–21.05; 08.–19.10.2014	H: 1250 €	
	VELIKIJE LUKI 27.–29.06; 25.–27.07; 22.–24.08.2014	H: 240 €	
	UUS! KALININGRAD-NIDA 11.–13.07; 08.–10.08.2014	H: 248 €	
	LOODUSKAUNIS JA LUMMAV PÕHJA-POOLA 12.–17.08.2014	H: 370 €	
	LÖUNA-POOLA – VARSSAVI – KRAKOV – ZAKOPANE 12.–17.07.2014	H: 385 €	
	UUS! VAHEMERE KRUIIS KRUIISILAEVAGA OASIS 12.–18.09.2014	H: 1999 €	
	UUS! RÜGEN – VALGETE KALJUDE SAAR 02.–08.06.2014	H: 555 €	
	LÄTI TAIME- JA LILLELAAT SIGULDAS 03.05.2014	H: 23 €	
	RIIA – JURMALA – KURAMAA HERTSOGITE LOSSID 31.05.–01.06.2014	H: 110 €	
	LINNAPUHKUS: EESTI REISID:	UUS! ROMANTILINE VORMSI 25.05; 28.06; 26.07.2014	H: 39 €
		UUS! RUHNU SAARELE 25.–26.06; 02.–03.07; 13.–14.08.2014	H: 99 €
		RÄPINA MÕISA AIAD – PABERIVABRIK – PIUSA KOOPAD – SETO KUNINGRIIK 14.–15.06; 19.–20.07.2014	H: 89 €
		HIIUMAA KOHVIKUTE PÄEVAD 02.–03.08.2014	H: 92 €
UUS! MUHUMAA – SAAREMAA JA VILSANDI 12.–13.07.2014		H: 109 €	
KUREMÄE KLOOSTER – ALATSKIVI LOSS – SIBULATEE 30.–31.08.2014		H: 75 €	
LÖÖGASTAV PÄEV KIHNU SAAREL 13.06; 20.07.2014		H: 75 €	
PÕHJA-EESTI MÕISAD: KILTSI, PALMSE, VIHULA 15.06; 16.08.2014		H: 36 €	
LONDON – WINDSORI LOSS 14.–18.05; 25.–29.06; 16.–20.07; 20.–24.08.2014		H: 565 €	
MAAILMALINN PARIIS 22.–25.05; 23.–26.07; 22.–25.10.2014		H: 650 €	
ANTIKNEN ROOMA 23.–27.04; 11.–15.06; 10.–14.12.2014		H: 650 €	
RODODENDRONITE ÕITES HANSALINN BREMEN 17.–20.05; 31.05.–03.06.2014		H: 375 €	
UUS! VIINI FILHARMOONIKUTE SUVEÕOKONTSERT 28.–30.05.2014		H: 580 €	
UUS! PUNANE IGAVIKULINN MARRAKECH 24.–29.10.2014		H: al 989 €	
UUS! PÄIKESELINE BARCELONA 06.–09.09.2014	H: 650 €		

Lõunamaa reisipaketid, soodsad lennu- ja laevapiletid,
reisikindlustus. Grupireisid vastavalt tellimusele.

