

Soola asemel must pipar

Tänased köögiküljed tutvustavad retsepte, milles soola asendavad maitsetaimed ja vürtsid. Väga palju soovitakse süüa värsked aedvilju, ka meile eksootilisi ning harjumatu. See ei peaks lugejaid hirmutama, pigem algajaid potipõllumehi innustama. Põhimõtteliselt on eestlastele ammu tuntud köögiviljad samuti tervele tulusad, eriti kodustes tingimustes kasvatatud. Maitsetaimed ei vaja palju maad, nendega saab hakkama rõdulgi. Pealegi on konteineraiandus popp ja huvi selle vastu tõusuteel, nii et grillipeo salat on juba paljudel noortel omast käest võtta.

Maineka arsti Sarah Breweri raamat "Toimetulek kõrge vererõhuga" on mõeldud eeskätt kõrge vererõhu all kannatajatele, aga sobib tegelikult kõigile, kes oma eluolus midagi muuta soovivad. Teos käsitleb kergesti teostatavat loodusravi, mis parandab enesetunnet ja vähendab oluliselt tervise halvenemise riski. Kui võtta omaks tema soovitatud toitumis- ja liikumistavad ning täiendavad ravivõtted, siis on need abiks ka ülekaalulistele. Toodud toidusedelid aga võimaldavad dieeti pidamata langetada kaalu ja seda pikema aja jooksul sobivana säilitada.

Tore on seegi, et vahel lubatakse võtta tükike tumedat šokolaadi ning klaasike punast veini.



KADRIN LINNA

LUGEJA KÜSIB

Külvikorra tähtsusest

Palun selgitage, mida tähendab külvikord ja miks peab sellest kinni pidama, nagu väga paljudes vastustes lugeja kirjadele rõhutatakse?

Vastab

KADRIN LINNA

Agrotehnikanõuete täitmine tagab taimedele soodsad kasvutingimused, mis muudavad nad vastupidavamaks taimekahjustajatele. Agrotehnilised tõrjevõtted jagunevad ennetavateks ja otsesteks.

Otsese tõrje hulka kuuluvad kõik mullaharimistööd, ennetava tõrje all tuleb mõista tervet seemet, õiget väetamist, viljavaheldust.

Õige viljavaheldus ja külvikord võimaldavad taimekahjustajaid ning umbrohtumist vähendada, mõnikord isegi vältida. Eri kultuuridel kasutatavad mullaharimisviisid aitavad vähendada mitmetoiduliste kahjurite – naksurlaste, öölaste, nälkjate esinemist.

Viljavaheldusel on tähtis, et samale maalapile järgnevat kultuuri külvetes ei kahjustaks neid samad kahjurid haigused, mis eelvilja. Näiteks ei sobi järjestikku kasvatada ristõielisi ega sarikõielisi kultuure. Arvestama peab ka mõne kultuuri haigustekitaja pikaajalist säilimist mullas – kapsanuutri tekitaja püsib mullas 5–8 aastat.

Peale haiguste ja kahjurite kuhjumise põhjustab sama kultuuri järjestikune kasvatamine mulla saastamist taimejuurte eritavate ja talle enesele mürgiselt mõjuvate ainetega, mis hakkavad pidurdama selle taimeliigi kasvu ja

arengut. Seepärast on mõistlik järjestada köögiviljad külvikorda nii, et nad ei korduks kasvukohal enne 3–4 aastat. Kodus peenramaa külvikorra näidis:

1. aasta – sõnnikuga väetatud maalapil kapsas, kurk, kõrvits, kartul ja maasikas;

2. aasta – samal maalapil porgand, kaalikas, redis, sibul, salat, seller, petersell, till jt maitsetaimed, maasikas eelmisest aastast;

3. aasta – hernes, aed- ja põlduba, söögipeet, maasikas üle-eelmisest aastast;

4. aasta – sõnnikuga väetatud maalapil kapsas, kurk ja kartul ülesvõetud maasikapeenrale kohale, maasikas 1. aasta kartuli kasvukohale.

Kasvukoha valikul tuleb arvestada veel köögiviljade valguse- ja niiskusenõudlust. Palju valgust-päikesepaistet tahavad kurk, kõrvits, aeduba, aedhernes. Natuke vähem nõudlikud ning kergelt varju taluvad on sibul, küüslauk, peet, porgand, eri kapsaliigid. Ent aedsalat, spinat, till ja rabarber võivad kasvada ka varjulises kohas.

Niiskust vajavad rohkem kapsas, salat, spinat, redis ning kurk, vähem aeduba, juurviljad ja mitmeaastased köögiviljad.

Mulla reaktsiooni suhtes köögiviljad väga tundlikud pole, kuid paremini sobib neile kergelt happeline või neutraalne muld. Happelist mulda taluvad kartul, porgand, naeris, redis ja kõrvits, nõrgalt happelist kaalikas, aedhernes, kurk, sibul ning aeduba. Tuleb meele pidada, et happelise reaktsiooniga ei lepi kapsad ja söögipeet.

REPRO

