

## Söömine – vältimatu nauding!

**K**üllap nõustute minuga, kui ütlen, et söömine on nauding. Ning et naudintuteta võib elu üpris kurb tunduda.

Samas ei viibi te kindlasti ka õndsas teadmatuses asjaolust, et rõõmudega liialdamine võib kaasa tuua mitmesuguseid eba-meeldivusi. Söömise puhul ei väljendu need üksnes rikutud figuuris, vaid ehk sagedamini üldistes seedeheadades ja halvases enesetundes.

Uuringu põhjal kannatab kaks kolmandikku Eesti naistest seedehäirete all, ja vaevalt et mehedki ses suhtes õnnelikumad on. Paljud tunnistavad, et nende hädad on seotud liigsöömisega.

Üks parimaid aegu endale söömisega liiga teha on suvi oma lõputute grillipidudega. Sumedal õhtul vardas või restil särisev liha, taustaks ööbikulaul või hiljem juba ritsikasirin. Kes suudaks sellele vastu panna?!

Selgub, et ei peagi.

Grillimine on tegelikult üks kõige tervislikumaid viise toitu kuumtöödelda. Tuleb vaid grillida õigeid asju ning süüa nende kõrvale ohtralt salatit. Täpselt saate teada, kui loete meie tänast köögilugu.



VIVIKA VESKI

## LUGEJA KÜSIB

# Enneaegselt kolletuvad sibulapealsed

**Juba mitmendat aastat äpardub mul sibulasaak. Pealsed kortsuvad ja kõverduvad, veidi hiljem muutuvad kollaseks ning kuivavad enne õiget aega. Haiged sibulad kõdunevad. Kui varem panin maha omakasvatatud, siis tänava ostsin tippisibulad poest. Hädast aga lahti ei saanud. Mis tõbi see on ja kuidas seda ära hoida?**

Vastab

**VÄINO PALLUM**

**K**irjeldatud häda pole haigus, seda põhjustab silmale nähtamatu kahjur sibula-ingerjas (*Ditylenchus allii*). See pahategija on nematood ehk ümaruss, täpselt üks paljudest ingeruslastest, kelle keha läbimõõt on vaid 0,03–0,05 mm. Täiskasvanud isendi pikkus on 1,3 mm. Imepisikesed poolläbipaistvad ussikesed imevad sibula ja pealsete kudedes mahla stileti ehk suuogaga.

Suure arvukuse korral avaldub ingerja kahjustus juba sibula tärkamisel. Noored lehekeseid paisuvad, väänduvad ja kolletuvad. Vanematel taimedel, seega hilisemal kahjustusel, pakeneb pealsete alaosa. Lehed keerduvad, nende pind muutub trepitaoliseks. Taime kasv kangub, pealsed kolletuvad. Sibula ülesvõtmisel ilmneb, et see on pehmenenud, sibulakude kohev ja teraline. Mahlakad soomused on üksteisest eemaldunud ning hallika välimusega. Sibulad areneb algul kuivmädanik, hiljem bakterite kaasumisel ka märgmädanik.

Säilitamiseks valitud sibulad paisuvad väliselt terved, kuid kahjuriga asustatud kortsuvad ja kõdunevad.

Ingerjale on meeltemööda kerge lõimiseks muld ning kahjurid püsivad mullas vähelagunenud taimejäätmel 2–4 aastat. Nende paljunemist ja levikut soodustavad taime kasvuperioodil niisked jahedad ilmad (10–15°). Niisugustes tingimustes kestab ingerja arengutsükkel vaid 20 päeva. Kahjur saab siis tungida taime ka õhulõhede kaudu. Aias kanduvad ne-



REPRO

matoodid edasi mulla, tööriistade ja kastmis- või vihmaveega.

Ingerjas võib toituda ka võilillel.

Sorteerige sibulaid tähelepanelikult enne mahapanekut, samuti enne hoiustamist sügisel. Ingerjatest tabandunud hävitage.

Kahjuri kahtlusega sibulaid hoidke enne istutamist 30 min 45-kraadises vees. Kogu ½ tunni vältel olgu vee temperatuur ühtlaselt kuum. Seejärel jahutage 10 min külmas vees ja tahendage.

Ärge kasvatage ingerja esinemise kohas sibulat, küüslauku ja sibullilli enne 4–5 aastat.

Kasvuperioodil kontrollige taime, kahtlased eemaldage mullapalliga ning hävitage. Saastunud mulda kasvukohas aitab puhastada peiulill ehk tageetes.

Kui aga sibulapealsed on üksnes trepitaoliste voltidega, ilma et pealsed väänduksid, võib põhjuseks olla boori puudus.