

Tõbesid saab reisiril vältida

VAMBOLA PAAVO

Kodust kaugemale reisides tasub meeles pidada mõningaid lihtsaid tõbesid, et kohalikust toidust-joogist mingit tõbe külge ei saaks.

Üks põhireegel on see, et lõunamaades ei tasu süüa turult ostetud puuvilju. Olgu isu kui tahes suur ja kraam ahvatlev. Sest iial ei või teada, milliste kemikaalidega on neid töödeldud või millised käed korjanud.

Eelista viilutamata puuvilju

Eestlaste suvises lemmikkohas Türgis jälgige, et restorani õhtusöögilauas oleks taldrikutel lahti lõikamata puuviljad. Olgu nendeks pirnid, õunad, apelsinid või granaatõunad. Sest pole teada, millise noaga neid köögis lahti lõigatakse ning kas terariista enne ka termiliselt töödeldud on.

Euronormidega on sellel maal kummalised lood. Meie pere sai mullu suvel Türgi viietärnihotelli restoranis puuviljadest korraliku lööbe, mida ravisime veel koduski mitu nädalat.

Ettevaatlik tasub olla näiteks melonitega. Pole mõtet haugata liigselt pehmeid või pealt plekilisi viilusid. Madalama kategooria hotellides kipub personal õhtul vaagnale sokutama lõunasöögist üle jäänud puuviljade jääke, idaeurooplasele kõlbab ju kõik.

Kõrgetasemelistes hotellides on puuviljalaua juures spetsiaalne teenindaja, kes sööjale tervest puuviljast tema enda silma all sobilikke viilusid lõikab. Hotellides, kus puhkavad põhiliselt sakslased ja austerlased ning skandinaavlased, pole vaja kõhuhädasid karta. Seal on enamasti kvaliteedi kontroll kõrgel tasemel.

Lõunamaadesse reisides tasub kaasa võtta söetablette, need hoiavad kõhu korras.

Aasiast võib saada kõhuhäda

Aasiasse reisimisel kummitab oht kõiksugu kõhutõbede näol. Sealne köök on salakaval. Hiinas, Tais või Vietnamis tuuakse lauale kümme rooga, üks isuäratavam kui teine.



Aasia köögi road on isuäratavad, aga salakavalad.

Ettekandja pakub lahkesti kõrvale õlut või karastusjooki, sest see kuulub hinna sisse. Pakutavast joogist on targem keelduda, sest võrtsikad toidud ja gaasilised-kääritatud joogid tekitavad kõhus orkaani. Juba tunni pärast võib turisti tabada äge kõhuvalu või -lahtisuse hoog.

Kindlasti ei soovita Hiinas või Tais tõsta hapukate-võrtsikate kana-, kala- või liharoogade kõrvale riisi ja peale rammusat leent. Kui söömine on lõpetatud, siis peenemates restoranides tuuakse alati kõige lõpus lauale kausike või paar keedetud riisi. Seda tasub kindlasti peale süüa, sest niimoodi leevendub või neutraliseerib tulekahju kõhus ja suus. Mina patustasin eelmisel sügisel selle reegli vastu ja seedimise mikrofloora sain tasakaalu alles kevadtalvel.

Kõhuhädade vastu aitab lõunas kokakoola joomine. Kihisev jook peab olema toasoe, mitte külmkapist võetud.

Kui seesmine ilu pole päris korras, on soovitatav juua kaks purki kokakoolat ja poole tunni möödudes hakkab parem, iiveldus ning vaevused kaovad. Kohalike jooki-

de proovimisse tuleks suhtuda ettevaatlikkusega. Nende koostist me ei tea ning tulemus võib olla tormiline.

Välidi kohalikke maiustusi

Ka kohalikud maiused võivad mõjuda kõhule ärritavalt, seepärast ei maksa nendega liialdada. Kreekas või Türgis tasub olla ettevaatlik piimast valmistatud jogurtite ja kroomidega. Meie organism ei pruugi taluda seal olevaid baktereid. Kohalikud on nende suhtes immuunsed, turistid paraku mitte.

Kreeka ja Türgi restoranides on koogid ja tordid ülimagusad, paljud salatid võrtsikad, juustud või salatid ning oliivid tulisoolased. Ikka selleks, et nad kuumas kliimas kauem säiliks. Kui maitsemeel tõrjub neid vastu võtmast, on targem kõik liuale jätta ja panustada juba järele proovitud roogadele ning suupistetele.

Need kõik on lihtsad tõed, mis kipuvad reisi eel enamasti ununema.

VAMBOLA PAAVO