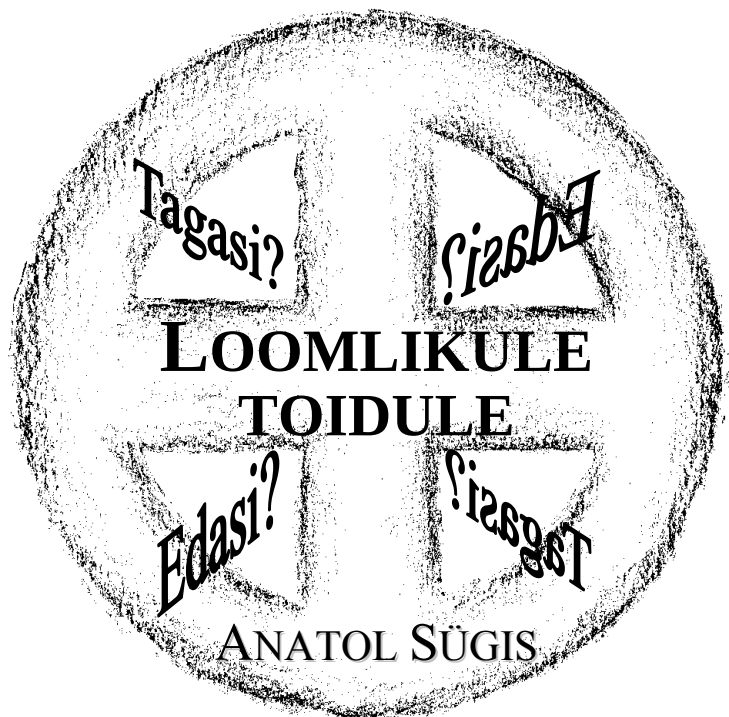


INEMISELÕ, KIS MUU HULGAN KA MÕTLES



KIWIMÄE – NÕMME – SEEWALD
2004

Toimetanud ja kujundanud
Katrín Laas
Rein Jõgila
Tõnu Peets
Lauri Orgse

@nti-© 2004 Anatol Sügis

*No rights reserved. Any part or a whole of this publication is **recommended** to reproduce, store in a retrieval system, to transmit in every form and by every means, electronic, mechanical, photocopying, recording and otherwise with the blessings of the Author.*

ISBN 9949-10-470-X

Autor tänab iseseisvat (?) Eesti riiki, mille makstud pensionist (1970 kr kuus) on see ullistus välja antud.

Osa tiraaži on nummerdatud, signeeritud ja kingitud (äraviskamise, edasikinkimise õigusega) siia märgitud füüsilisele või juriidilisele isikule

Nr:

Signatuur:

Kingitakse/määritakse kaela:

Inimene on olend, kes on ennast ise välja mõelnud ja sellega eraldunud loodusest. Loodus on hakanud inimesele kohta kätte näitama, lõhnab juba mullatoidu restorani järele.

Raamatuke üritab suunata teda tasapis(s)i ja järk-järgult tagasi (edasi?) loomliku mõtteviisi suunas. Peameetod on: "kaeva labidajagu sügavamalt", s.t. otsida algallikaid, trasseerida liikumisteid. Esoteerilisi, makrobiootilisi, religioosseid jms. aspekte olen vältinud, kuigi loomlik eluviis lähendab subjekti selliste õpetuste jälgimisele. Toitumiskultuur eeldab ka teatud maailmavaadet. Esitatud andmed on võimalikult mitmekülgse ja laiapõhjalise päritoluga, s.t. maksimaalselt usaldusväärsed. Pilku on teritatud äriliselt (poliitiliselt) motiveeritud kihistuste ja petuskeemide lahtimuukimiseks. Taimetoitlaste seas on populaarsed emotsionaalselt esitatud isiklikule kogemusele põhinevad fanaatikute raamatukesed. Teistsugused tingimused ja indiviidi erinevused takistavad nende pimesi järgimist.

Elamine on ohtlik tegevus, kuna see lõpeb tavaliselt surmaga. Aga: Loll surm pole tarkade jaoks! Pole oluline, kui kaua elada, oluline on tervelt surra. Et mitte jääda haigena aastateks endale ja teistele õnnetuseks kaela. Ela hästi, sure püsti!

Loodusseadused oleme sõnastanud selleks, et looduses ellu jääda. Kuigi subjektiivse päritoluga, on neid mõtet järgida.

Loomlik on koondnimetus loomulikule, loomalikule ja loomelikule.

Sisu

1.	KÕIK ALGAB MÕTLEMISEST.....	6
2.	MILLEKS LOOMLIK TOIT?	6
3.	TOITAINED.....	9
4.	TOIDUAINED.....	10
5.	TOIDUTÖÖSTUSE ARSENAL	11
5.1	LISAAINED	11
5.2	TOIDULISANDID.....	14
6.	LOOMLIKUD TOIDUAINED	15
6.1	TERVIKLIKKUS.....	15
6.2	TAIMEDE OSAD.....	15
6.3	RESSURSOLOOGIA.....	15
6.4	NÄITEID TOIDUKS VÄHEKASUTATUD TAIMEDEST.....	17
7.	LOOMLIKUD TOIDUD.....	18
7.1	KAS LOEME KALOREID?	18
7.2	LOOMLIKUD MAITSED	18
7.3	RETSEPTINÄITEID.....	20
	<i>Toorsalatid, toormüslid, ühepajatoidud, keevaveepudrud, halvaad, remulaadid, kahe valge surma maitse võimendamine.</i>	
8.	VEIDI SÄILITAMISEST.....	25
8.1	KOMPOTID KIIRMEETODIL	25
8.2	SOOLATA HAPENDAMINE.....	25
8.3	NATURAALSELT SÄILITAMINE	26
8.4	KUIVATAMINE.....	27
9.	RIISTVARA	28
9.1	TERMINID.....	28
9.2	RIISTAD TOORESTE TOIDUAINETE PEENESTAMISEKS.....	29
	<i>Käsiriistad, köögikombainid, saumikserid.</i>	
9.3	RIISTAD KUIVAINETE TÖÖTLEMISEKS	31
	<i>Väikesed lõögiveskid - kohviveskid, keskmised lõögiveskid, tugev lõögiveski, sõelad, väikesed kiviveskid, helbevaltsid, freesidega riistad, haamerveskid.</i>	

9.4	TEISI RIISTU	34
	<i>Mikrolaineahjud, elektri-kuivatuskapp, risti-läbivooluga tuulamis-</i> <i>masin, nõusse puhuv tuulamismasin, kaherežiimiline peksumasin,</i> <i>keldri termoregulaator, aurugeneraator, elektrokeemiline Ag-</i> <i>steriliseerimine.</i>	
10.	VÄHEMLEVINUD TAIMI.....	40
10.1	KÖÖGIVILJAD	40
10.2	TOIDU-RAVI-MAITSETAIMI	41
10.3	TERA- JA KAUNVILJU	43
10.4	PUID-PÕÖSAID	44
11.	ORGANISMI NORMAALSEISUNDI	
	TAGAMINE/TAASTAMINE.....	44
11.1	IMMUUNSUST TOETAV ROHUSEGU	44
11.2	EESNÄÄRME ADENOON	46
12.	MÕTTEHARJUTUSI LOOMLIKU SUUNAS	47
12.1	KVALITEEDI PINGEREAD	47
12.2	SÜMBIOOS JA SÜNERGIA MIKROORGANISMIDEGA.....	48
12.3	SEKUNDAARSELT PRIMAARSELE	52
12.4	VEISTEHULLUS HOMO SAPIENSI HULLUS.....	54
12.5	ASENDAMATUD TOITAINED ON ASENDAMATUD	54
12.6	TOORTOIDUST.....	56
12.7	KÕHT PEAB KA TÖÖTAMA	57
12.8	KÕIGEL ON OMA MÕÖT.....	58
12.9	ORGANISMI PUHASTAMINE.....	59
13.	TSIVILISATSIOONI GRIMASSID	60
13.1	GMO, GAO, GEC, GAF, GEF, OLESTRA.....	60
13.2	TOIDUMAANIA, TERVISEKÄITUMINE	61
13.3	ALWAYS READ THE SMALL PRINT	63
L.	LISAD	65
L.1	ÜLEKAALU ÜLEVAADE	65
L.2	SUITSETAMISEST LOOBUMINE	67
L.3	MIKROORGANISMID MUTEERUVAD.....	68
L.4	SAASTUMINE, ÖKOTOOTMINE	69
	KIRJANDUS.....	71

1. KÕIK ALGAB MÕTLEMISEST.

Mõte on teo seeme.

Kui mõte on jõudnud asja olemuseni, võib mõnuga rohtu süüa, laskmata end häirida sellest, et ka lehm sööb rohtu. Puuduliku mõttetegevuse puhul jääb hirm, et kaob ära ainus ja/või oluline erinevus (lehmast).

Inimese toitumistrakt (hammastest pärakuni) on evolutsiooni käigus kujunenud toitainerikkamate taimeosade (90-95%) ja selgrootute (10-5%) töötlemiseks. Jahiriistade ja tule kasutamise aeg on olnud kaugelt liiga lühike toitumistrakti muutumiseks. Vastupidised väited on kas moraalne õigustus ebaloomlikule toitumisele või äriiline pettus ebaloomliku toidu tarbimise "edendamiseks". Tänapäevased näited – suured ahvid ei ole kiskjad (mõni % loomset toitu); lähim loom toitumistrakti ehituselt, kes elab ka parasvöötmes, on metssiga. Toitub peamiselt juurikatest (eriti orashein) – 90-95% ja selgrootutest – 10-5%, sest sellises suhtes need pinnases sisalduvad.

*Keha on see,
*** mida mõte temast tegi.
Vivekananda*

Ka mistahes toitumisviisil on mitu külge, nii eeliseid kui ka puudusi – valik oleneb eesmärgist. Näiteks vastupidavus, töövõime, kas tundide või aastakümnete lõikes.

2. MILLEKS LOOMLIK TOIT?

Meeldivad sõnad pole tõesed,

aga tõesed sõnad pole alati meeldivad.

Lao Tse

Vastus: nn tsivilisatsioonihaguste ja muude aberratsioonide vältimiseks. Aeg oleks omandada intelligentsemaid tsivilisatsiooni tunnuseid (nt ratsionaalne mõtlemine), need on inimkonna jätkusuutlikuseks soodsamad.

☛ ülekaal (riskifaktor neljale alljärgnevale):

- + südame-veresoonkonna hädad,
veresoonte lubjastumine ehk (atero)skleroos,
südame isheemiatõbi, südameinfarkt (60% ülekaalu tõttu),
ajuinsult,
kõrgvererõhutõbi
veenilaiendid (varikoos)
- + vähk (kõik vormid),
esikohale on tõusnud naiste rinnavähk ja meeste eesnäär-
mevähk (esinemissageduselt, kuigi mitte surmapõhjusena)
- + suhkruhaigus (silma-, neerukahjustused, nekroosid),

- + degeneratiivsed ja ainevahetuslikud luu- ja liigesehaigused, liigesekulumus (osteoartroos), lülisamba kulumus (spondüloos), luuhõrenemine (osteoporoos), podagra
- ✗ immuunsupuudulikkus — ”süütumatest” haigustest AIDS’ini, kandidoos
ravimresistentne tuberkuloos (Eestis üsnagi akuutne)
- ✗ kõhukinnisus, soolestiku mikrofloora muutused, autointoksikatsioon organismi mürgitumine roisubakterite toimetel hemorroidid (juba 50% alla 50-aastastel)
- ✗ kõrvetised, mao-söögitoru refluks- ehk tagasivooluhaigus,
- ✗ kivitõved — sapi-, neeru-, põiekiivid, neeruhaigused,
- ✗ vastuvõtlikkus sõltuvusainetele, kofeiin
nikotiin (suitsetamine on ka vähi ja reumatoidartriidi riskitegur)
alkohol(ism) (ka maksatsirroosi ja maksavähi riskitegur)
narkootikumid (pohmelus kahjustab joobest enam)
- ✗ läbipõlemissündroom, depressioon, vähenenud vaimne (tähtsam!) ja füüsiline vastupidavus, krooniline väsimus
- ✗ autoimmuunsed hädad, allergiad (koondnimetus paljudele sündroomidele)
astma
- ✗ spermatogeneesi häirumine (sünnidefektiga lapsed),
- ✗ seks-aberratsioonid, homoseksualism (gay, lesby)
pedofiilia, liigihimu, liiga vara
potentsi (enneaegne) langus, andropaus
- ✗ suurenenud agressiivsus,
- ✗ närvi- ajukahjustused, Alzheimeri tõbi (mälunõrkus)
Parkinsoni tõbi (lihaste värin, nõrkus, jäikus)
Creutzfeldt-Jakobi tõbi (veisehullus!)
- ⊗ toidu(narko)maania, saiamania, pastamaania (nuudlid-makaronid), soolamaania, toitumishäired (anoreksia, buliimia),
- ⊗ ludomaania (hasartmängud),
- ⊗ *shoppiholism* (ingl k *shopping*) ostuhullus (vrldl alkoholism),

Toitained			Toiduained								
	Asendatavad	Asendamatud	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Makrokomponendid	Süsivesikud (suhkrud, tärkliised)										Suhkur
	Rasvad (õlid) Rasvhapped: küllastunud küllastumata Hüdrogeenitud õlid	linoleen (ω_3)hape linool (ω_6)hape	Rafinaadid (tainised)		Seemned (erinevate keskmise), juurikad			Liha, kala, piimaooted	Piim		
	Valgud koosnevad amiinohapetest	8 asendamatud amiinohapet		valk						na	
	Toidukiud (ballastained). Tselluloos, pektiin...			Lehed, õied, vetikad		Puuviljad, marjad	Seened, samblikud				
		Mineraalained						Loomsed:			
	(?)	Vitamiinid, vitamiinisarnased antioksidandid									
	Maitse- ja aroomained, fütotsiidid, mõruained, terpenoidid jpm.										
	(?)	Ensüümid									max 40°C
	(?)	Tundmatud									
Mikrokomponendid											

- ② internetism – põgenemine virtuaalsusesse, sisaldab see ju ka *hard-pornot* ja pedofiiliat.

(Mõtlev inimene jätkab ise loetelu.)

Peaks kommenteerima, aga lihtsam on öelda, et kommentaarid on liigsed! Väärastunud, ebaloomastunud toitumine on tõepoolest kõigi loetelupunktide tekitaja, kuigi muidugi mitte ainus. Mitmed nendest leiavad lähema käsitluse ka käesolevas yllytyses.

Kommenteerime parem **Toit- ja toiduainete tabelit** (lisaleht või lk 8).

3. TOITAINED

Me oleme see, mida me sööme.

Asendamatud võimaldavad toimida toitainete muundumise ahelal

(1) energiaravustuseks (lihasetöö, soojus);

(2) organismi juurdeehituseks ja järk-järguliseks asendamiseks. Neid organism ise ei sünteesi; see töö on evolutsiooni käigus jäetud taimedele ja (mikro)seentele, kuna loomlikus toidus on neid kuhjaga, kunstlikus toidus aga vastupidi.

Süsivesikud

Monosahhariidid (glükoos, fruktoos, galaktoos) imenduvad nii nagu nad on.

Disahhariidid (sahharoos (peedi- ja roosuhkur), laktoos, maltoos) vajavad monosahhariidideks lõhustamiseks sobivat ensüümi. Vees lahustuvad polüsahhariidid seeduvad hästi, mittelahustuvad polüsahhariidid on tähtsused, millest

- peeneteraline (teraviljad) enam-vähem seedub toorelt;
- jämedateraline (kartul) seedub toorelt vaid osaliselt.

Kuumutamisel (70 °C) tähtsused muutuvad lahustuvaks (polü-molekulid jaotuvad väiksemateks osadeks). Veel suuremad ja “tugevamad” polüsahhariidid ei seedu, osa ei lahustu vees (tselluloos, ligniin), osa küll lahustub (pektiinid jt) aga ei seedu (vaid mäletsejad saavad jagu).

Rasvad

Hüdrogeenimine on taimeõli rikastamine vesinikuga kõrgrõhul ja -temperatuuril, mille tulemusena küllastamata rasvhapped muutuvad küllastunuks, mis on toatemperatuuril tahked. Kulub 70-80 aastat, enne kui massilise statistilise uuringuga (50-100 tuhat inimest) tõestati nende mõju **südame-veresoonkonna haigustele**, näidates 1,5...2,5-kordset sagenemist margariinisööjatel, mis aga tekib aeglaselt — ca 20 aasta jooksul. Põhjus on selles, et hüdrogeenitud taimeõlid on pärit

peeglitagusest maailmast (Alice imedemaal): tekkiv trans-konfiguratsioon on looduslikult levinud cis-konfiguratsiooni peegelpilt. Piltlikult öeldes, vasaku käe kinnas ei sobi paremasse kätte just eriti hästi. Ja kogu see lollus ainult selleks, et saaks noaga peale määrada.

Kahe *asendamatu rasvhappe* (linoleen- ja linool-) asemel (vähemalt poole sajandi tagune teadmine) käsitletakse nüüd kahte gruppi — vastavalt ω_3 - ja ω_6 -rasvhapped. Grupisisese asendamatuses kohta ei ole veel arvestatavat kindlust.

Valke on vaja võimalikult **parasjagu**, pigem vähem kui rohkem — organismi juurdeehituseks ja järk-järguliseks asendamiseks, ülejääk kasutatakse energia saamiseks. Aga see on kahjulik — **saastab organismi** lämmastikühenditega (kusihape), loomne rohkem kui taimne, ja on ka kallim, ressursimahukam.

Kahtluse alla on pandud 8 *asendamatu amiinohappe* (täielik) asendamus, aga esialgu peaks seda ettevaatuse mõttes ikkagi oluliseks pidama.

Toidukiud (ballastained) on vajalikud mikrobioota toitmiseks, soolestiku aktiivseks toimimiseks (et ei tekiks kõhukinnisust) ning samuti seovad nad kahjulikke aineid. Muide, mäletsejad seedivad ära osa tselluloosist. Põhjalikumalt punktis 12.2.3.

Üle sajandi tagasi avastati neli vitamiini (ABCD) ja arvati, et ongi kogu lugu. Nüüd loendatakse neid juba kümneid ja tuleb juurde. Näiteks P-vitamiini juurde kuulub P-aktiivsete bioflavonoidide (polüfenoolide) grupp 150 (!) nimetusega. Seega tabeli oluline osa on viimane — *tundmatud*, millede arvu ka ligilähedaselt ei ole võimalik ära arvata (muidugi mitte ainult “vitamiinid”). Siiski mõned spetsialistid hindavad, et mitte alla 600, olen kohanud ka hinnangut 10 000.

Ensüümid (toiduga saadavad)

Ensüümid on biokeemilisi muundusi katalüseerivad valgulised ained, mille aktiivsus kaob üle 40 °C, seetõttu kuumutatud toiduainetes ei ole neid üldse. Toiduhinnangud ka poliitiliselt motiveeritud (Euroliidu ja USA + Kanada vastasseis hormoonide kasutamisel loomakasvatustes).

4. TOIDUAINED

Tulba laius iseloomustab sisaldust võrreldes organismi vajadusega — kitsamad lõigud näitavad puudujääki.

Rafinaadid on koostiselt vaesestatud massosad tervikust (vt 6.1). Terad, kaunviljad kooritakse — püüli- ja kroovjahud, manna, tangud; “lihvitud” hirss, riis, kartulisüdamikust tehtud friikartulid, kartuli- ja

maisikrõpsud, suhkur, piimatooted, juust jne. See kraam kannab uhkelt ingliskeelset nime *junk food*, mida meedias kasutatakse täiesti nomenklatuurse sõnana. Eesti keeles võiks olla rämpstoit või rämpsamps. Sojavalgu isolaadist valmistatakse sojajooke (-piima) ja sojajuustu (tofu). Kaasnev reklaamikära täisväärtuslikust valgubuketist ei korva sojaoa terviklikkuse kadu, tugevat kuumutamist ja keemilisi töötlusvõtteid. Taimeõlidel võetakse ära iseloomulik värv, lõhn, maitse.

Loomsed. Liha, kala, munad on veel enamikus rafineerimata (v a osa vorstikujulisi tooteid), seetõttu mikrokomponentide osa rahuldab mingil määral sööja vajadusi. NB! Toidukiudude puudumist!

Piim: pastöriseerimine vähendab kaltsiumi omastatavust 1,5...2 korda (ammused uurimused), hilisem teave on see, et isegi 3...4 korda ja et normaalne (piima) rasvasisaldus on Ca omastamiseks vajalik, lisaks teatud vitamiinide (D) olemasolu. Seetõttu laialt kiidetud väherasvane või rasvatu piim on oluliselt halvem (osteoporoos – luuhõrenemine) loomulikust. Leviva kõrgpastöriseerimise (lühiaegne 150 °C) viljad küpsevad tõenäoliselt meie järglaste eluajaks.

5. TOIDUTÖÖSTUSE ARSENAL

5.1 Lisaained

Euroopa Liit on omistanud nn E-koodid lisaainetele, mille kasutamist soovitatakse liikmesriikidel lubada. Mitmed ained on lubatud vaid teatud toodetes. Täisnimekiri www.tervisekaitse.ee, siin vaid olulisemad (seisuga november 2002).

E1XX Toiduvärvid (45 nimetust)	
101	süntetiline riboflaviin = vitamiin B ₂ .
102, 110, 122, 123, 124, 128, 129, 154	süntetilised asovärvid (kollasest pruunini), allergiaaltid, eriti E102 – tartrasiin.
150	suhkrukaramell, pruun
160a	beeta-karoteen (porgand), aga pahatihti süntetiline. A-vitamiini provitamiin.
160b	annatovärvid – looduslik.
E2XX Säilitusained, s t konservandid (37 nimetust).	
200, 202	süntetilised sorbiinhape ja kaaliumsorbaat.
210...212	süntetiline bensoehape, naatrium- ja kaaliumbensoaat.
220...228	vääveldioksiid ja Na-K-Ca (vesinik)sulfitid. Olulised tumenemise vastu (heledad rosinad, aprikoosid, kartulikrõpsud). Nõrgalt allergiaaltid.

250...252	naatriumnitrit, Na, K-nitraat. Konserveeriv toime ja teevad lihatooted punaseks. Halli vorsti või sinki ei ostetaks. Vähiriski suurendajad (nitrosoamiinid).
E3XX Antioksidandid – happesuse reguleerijad (30 nimetust).	
300, 301	süntetiline askorbiinhape, naatriumaskorbaat – C-vitamiin.
307	süntetiline alfa-tokoferool – E-vitamiin.
322	letsitiin: põhitoime – emulgaator, parandab (vees) lahustuvust, segunemist; valmistatakse peamiselt sojaubadest.
330	sidrunhape, bioloogiline.
331...333	Na, K, Ca-tsitraadid, sidrunhappe soolad.
334	viinhape, bioloogiline
335...337, 354	Na, K, Ca-tartraadid, viinhappe soolad.
338	fosforhape. Eriti odav, väga halb omahinna vähendamise näide, 330 oleks parem.
339...341	Na, K, Ca-fosfaadid. Eriti odavad, toimivad ka emulgaatoritena nagu 322. Tuttavad kangematest pesemisvahenditest.
E4XX, 14XX Emulgaatorid, stabilisaatorid ja tihendusained (64 nimetust). Hoiavad rasva (õli)-vee emulsioone, suspensioone lagunemast. Tihendusained teevad isegi vee paksuks.	
412, 415	guaar- ja ksantaankummi — “efektiivsed” paksendajad.
440	pektiin — paksendaja, teeb vesise “tihedaks”. Näiteks sisaldub õuntes — õunahautis (väheste veega) ei voola.
450...452	Na, K – di-, tri-, polüfosfaadid — segustavad rasva (õli) veega. Kasutati kangema pesupulbrina. Praegu keelatud, kuna väetasid veekogusid.
460...467	tselluloos ja selle derivaadid. Tahendajad-veesidujad.
422	glütserool (varasem nimi glütseriin).
470	Rasvhapete Na-, K-, C-soolad.Seepide põhikomponendid.
471 ja 472 (a...e)	Rasv- ja viinhappe mono- ja diglütseroolid või estrid. Aitavad seguneda muidu mitteseguneval. Tuntud seepidest.
1403, 1404	tärklis — tuntud paksendaja, aga ülalesinevad teevad “tahedamaks”.

1410...1414	tärklisfosfaadid. Topelttoime — nii paksendajad kui emulgaatorid.
E5XX, 6XX, 9XX, 12XX, 15XX, muud (57 nimetust).	
500...560	anorgaanilised soolad, oksiidid ja happed. Na, K, Ca, Mg, Si- (hüdr)oksiidid, karbonaadid, kloriidid, silikaadid. Mitmed takistavad (pulbriliste toiduainete) paakumist, kokkukleepumist.
620	glutamiinhape – amiinhape. Saadakse valgulisest toorainest.
621...623	Na, K, Ca-glutamaadid. Pakisuppides, puljongikuubikestes, annab neile iseloomuliku maitse, nimetatakse ka maitsetugevdajateks . Esitatud glaukoomi tekke soodustamise süüdistus.
900...908	vahad, õlid.
E9XX Propellandid (6 nimetust). Aerosoolpakendid – pihustamiseks.	
943, 944	butaan, propaan, tuntud vedelgaasina (varemkasutatud mittepõlevad freoonid (fluoreeritud süsivesinikud) on keelatud atmosfääri osoonikihi hävitamise tõttu). Pihustavad sama hästi, aga on tuleohtlikud.
E9XX Magusained (10 nimetust). Sünteetilised. [] – mitu korda on suhkrust magusam.	
950	K-atsesulfaam [130...200]
951	Aspartaam [180...200]. Koosneb kahest amiinhappest (aspargiinhape + fenüülalaniin). Seni parim. Kuumutamisel laguneb.
952	Na, K, Ca-tsüklamaadid [30...35]. Vähiehtlik.
953	Sahhariin [300...350]. Vähiehtlik.
E11XX Ensüümid (4 nimetust). Lagundavad polüsahhariide ja proteiine, jahu ”parandajad”.	

Nummerdamata lisaained (14 nimetust).

Looduslikud aroomiained

Looduslähedased aroomiained – ikkagi sünteetilised.

Tehislikud aroomiained

Kofeiin – sünteetiline. Sõltuvuse tekkimise risk, aga selleks kasutataksegi, et suurendada läbimüüki. “Karastus”jookides.

Suitsuaroomid – sünteetilised ained suitsutamise asemel (sink jne). Kasutatakse suitsutusvedelikku, toode ei kaota kaalu, kiirem, odavam.

E-ainete võltsingud seisnevad selles, et pannakse kirja nimekirjas olev E-aine, aga tegelikult on kasutatud odavamalt ja pahatihti ohtlikumat lisaainet (on olnud skandaalseid paljastusi).

Kommentaar: E4XX võimaldab toota paksendatud vett toiduainete asemel. 90-95% majoneesi, (tomati)ketšupeid, muid kastmeid, saia-leiva määrded on sellised. Üldskeem: vesi + paksendajad + värvained + maitseained + maitsetugevdajad + sool + aroomained + konservandid + lõpuks ka mingi kogus *toiduaineid*. Parim viis toodangu müügiks on sõltuvuse tekitamine sellest toodangust – kofeiin „karastusjookides“, lastele maiustused, vigurpakendid jne.

Saia-leiva määrded oleks nagu võilaadsed, aga „*light*“ tiitliga sisaldavad juba 60% vett. Mõttevaba ostja ostab rikutud vett toiduaine hinnaga. Lisaks veel õli tahkestamine hüdrogeenimisega.

Rannamehe nuga [9]:

Korra söönud rannamees. Pannud väga palju võid leiva pääle. Perenaine näinud; pilganud rannameest üteldes: “Küll sinu nuga võtab hästi võid!”

Rannamees vastu: “Oleksid sa mu nuga uuena näinud — wöttis võid nagu labidaga !”

5.2 Toidulisandid

Kuidas ravida reumatoidartriiti?

Võtke „...life“ tursamaksaõli ja glükoosamiinkompleksi kapsleid.

Oluliselt on tegemist massipsühhoosiga, põhjuseks infopuudus loomliku toitumise kohta.

a) Ühe- kahekomponendilised (nt linoolhappe kapslid, õunaäädika ampullid, “bio-seleen + tsink”, “bio-karoteen”) on üsna mõttetud, kuna organism vajab toidukomponente lootusetult palju rohkem.

b) Taime(lehe) tabletid (mitmed “...life”-d) võivad anda mõne toimeaine üledoosi, nullides loodetava kasu. Igal juhul hinna/efekti suhe on asjatult suur. Riskantselt tihti on paljastatud keemiliste toimeainete sisaldus (et oleks selge- ja kiiretoimeline).

Mitmel juhul on sportlastel tuvastatud (keelatud) dopinguaineid, pärit treeneri poolt heauskelt määratud toidulisandist, spordijoogist vms. Õunaäädikas omaette ja küüslaugu kapslid rikuvad maoseina.

6. LOOMLIKUD TOIDUAINED

6.1 Terviklikkus

Terviklikkus tähendab lihtsalt toiduaine seisundit, millega organism(id) on evolutsiooniliselt kohanenud. Levinuim terviklikkuse rikkumine on koorimine — nii juurikad, aedviljad, puuviljad kui ka tera- ja kaunviljad. Lõviosa mikrokomponente on kooses, nende tähtsus organismi talitluses on *samaväärselt* tähtis makrokomponentidega. Mikro puudus katkestab organismis toimivad muundumiste ahelad, tulemusi vt p 2. Tihti parim tervik on terve taim (juurikas + pealsed, nt porgand, redis, võilill), aga ka roheline leht on omaette tervik. Lehed sisaldavad parimat valku: (1) kõik asendamatud amiinohapped, (2) vahetult fotosünteesitud valgud ei ole veel muundunud ja seetõttu on vähim võimalik hulk muundumisreaktsioonide kõrvalprodukte ja kestva elutegevuse jääkprodukte. Seeme kui uue taime algusjärg on samuti terviktoit. (Toor)piim on terviktoit, kuumutatu on juba tugevasti puudulik (p 4).

Balansseeritud toitumise mõistega seotakse harilikult loomse ja taimse osakaalu toidus (primaarne ja sekundaarne – vt p 12.3). Oluliselt elulisem (ja eluliselt olulisem) on balanseeritus kõikide toitainete gruppide suhtes (vt tabel lisalehel või lk 8).

Toitumiskunsti põhiseadus [11]:

Organism peab saama kõiki eluprotsessides vajalikke toitaineid, kuid sellisel hulgal, et midagi ei jääks kasutamata üle.

Ülejääk on enamasti puudujäägist ohtlikum. Kõigel, ka „kõige-kõige paremal“ on oma paras mõõt (p 12.5; 12.8). Terviktoit on selleks ainuvõimalik võimalus.

6.2 Taimede osad

Juurikad on talutavalt tasakaalus ja sobiva energiasisaldusega, aga siiski vajavad täiendamist lehtedega (mikrokomponendid + parim valk) ja seemnetega (valk + õli). Puuviljad, marjad ja aedviljad (kõrvitsalised) on täiesti sobivad ka omaette toidukorraks, aga toekamatel toidukordadel vajaksid täiendamist nagu juurikadki. Lehti tuleb süüa kogu aasta (p 6.4). Õied on isegi rikkalikumad lehtedest.

6.3 Ressursoloogia

(1) Aed-kultuurtaimedest saab söögipoolist ca kaks korda rohkem kui kasutada ka juurikakultuuride pealseid (porgand, peet, redis, naeris,

mustjuur, kapsalehed). Head on kõrvitsa-kabatšoki-kurgi võrsed, mis nangunii ära võetakse [kabatšoki õiepõhi on viha]. Liblikõielistel: herne lehed-õied, põldoa ladvad (kõrvaldamine soodustab valmimist), aga aeduba (*fasolis*, türgiuba) on toorelt mürgine.

Maapirni (p 10.1) lehed ja õied vajavad maitsega harjumist. Nii saab kaks korda rohkem samalt maatükilt, samapalju harimist, väetamist, kastmist, rohimist. Ka on toidu koostis loomlikule kuke/elevandisammu võrra lähemal.

(2) 21. sajandil tulevad naftasõdade asemel veesõjad, kuna magevett jääb niisutus põllunduseks järjest vähemaks, põhjavee tase langeb. Juba on tekkinud ökopõgenikud, ajenditeks ühelt poolt kõrbete ja teiselt poolt ookeanide pealetung. Kui inimene võib saada läbi 25 l tarbeveega ööpäevas, siis ööpäevase toiduportsjoni saamiseks (keskmine tavatoitumine) kulub 100-400 l! Kui Jumal annab, siis osa sellest tuleb sademetega. 1 t nisu tootmiseks läheb 1000 t vett. Aga ühel USA kuivemal alal kulub väidetavalt 1 kg veiseliha tootmiseks 100 000 l vett?! Tuleb hakata kaktusi sööma, kuna need kasutavad vett paremini. Seni aga kasutaks tavataimi paremini. [p 6.3 (1)].

„Ei mäleta, et oleks midagi ära unustanud“,
ütles keegi, kes väidetavalt oli „Alzheimer“.

(3) Näide 1: USA-s põeb Alzheimeri tõbe 4...12 miljonit inimest, kelle peale kulub 10¹¹ (100 000 000 000) \$ aastas. Seda saaks mitu korda vähendada, kui näiteks vähendada küllastatud rasvade (loomsete ja hüdrogeenitud taimsete) tarbimist 20%-le praegusest, aga margariin on pika vinnaga, tuleb alustada näiteks 40-aastaselt, et 70-aastasena olla korras mäluga.

Näide 2: BBC (*British Broadcast Company*) refereerib trende saareriigis: ülisuuri ravikulusid aitaks väga tulusalt (*cost-effective*) vähendada (1) vähem töödeldud toit, (2) vähem soola päevases ratsioonis: 12 g-lt 3 g-le vähendaks südamehaigustesse suremust 52 tuhande inimese võrra aastas. Sool + *fast food* (kiirtoit) teeb sama palju (rahalist) kahju kui suitsetamine. Liigne sool põhjustab kõrvetisi, mille seos maovähiga on teada. Süüdi on kas sool otse või mingi ühend maosisuga. Ringleb nõue, et tööstustoitude soolasisaldust tuleks piirata seadusega, kuna 80 % soolast tuleb valmistoitudest. Selle peale pahandab soolatootjate assotsiatsiooni juhttegelane: mitte kontsentreeruda ühele põhjusele. AutoRi märkus: sool saias-leivas on väga *cost-effective*, kuna jahukeskkonnas 1% soola seob 4% vett, seega 4% vähem jahu, rohkem vett.

Näide 3: Eestist. Pakutakse tervisemune, mis on muidugi kallimad, olles rikastatud ω₃-rasvhapetega. Selleks söödetakse kanu hulga linaõli

ja/või seemnega. Muidugi 90 % läheb raisku, väike osa jõuab ka munadesse. Sõna otseses mõttes toodetakse kanasitta väärtuslikust toiduainest. Mõtleb inimene kaevab labidajagu sügavamalt ja sööb jahvatatud linaseemet ja/või linaõli.

6.4 Näiteid toiduks vähekasutatud taimedest

*Kui sa ei söö liha,
mida sa siis sööd?
Lihakombinaadi kilekotilt
Vastan: Suvel sünn
rohtu, talvel ... heina.*

Lehehelbed ja –jahu. Lehed kuivatada, talvel enne töötlemist hoida 1 nädal soojas kuivas. Kinnastatud kätega hõõruda helvesteks, sõeluda 2,5 mm sammuga (avad 2×2 mm) sõelaga. Kasutatakse salatis, leotatuna mõne toidu osana, ka hautises (p 7.1), kui on lahedalt võtta. Jahu saab teha löögiveskiga (p 9.3), on tugevama maitsega.

Looduslikud: võilill, kõrvenõges, valge ja verev iminõges, naat, vesihein, malts enne õitsemist, hiire- ja seahernes, köömne- ja palderjanilehed, roomav madar noorelt (vesivirn, “kleepub” käte külge). Kultuursed: petersell ja seller on ehk niigi teada, porgand, põldoa ladvad, leeskputk, estragon (poolmaitsetaimed), kurgirohi (kuivab ainult soojas), kõrvitsa ja kabatšoki lehed, maapirnilehed.

Puulehed: enamik on kibedad-mõrud, aga maheda(ma)d on: pärn, vaher, sarapuu, jalakas, kõik sõstrad (mustsõstar on poolmaitsetaim), tikker, astelpaju, pihlakas (tugevama maitsega, segus teistega), metsviinapuu, viinapuu. Näiteid kibedatest: lepp, saar, kask, (kibuvits), paju, ka õunapuu – maitse ise kah.

Kuivatatud *maapirni* õied (ärakorjamine suurendab saaki) hauduvad kiiresti täiesti pehmeks.

Tammetõrujahu või –tangud kaotavad kuumutamisel kibeduse (p 7.3.2). Vajab aga tugevamat löögiveskit (p 9.3.3) või loomajahu(haamer)veskit.

Põldohaka noored (puitumata) varred olid vanasti eestlaste kevadine köögivilj, okkalised lehed on üsna mahedamaitiselised ega torgi enam üldse, kui kuivatatud lehed (enne hoida soojas) jahvatada löögiveskis. T Rautavaara [6] pakub okasteta piimohakat, mis on küll hästi toitev, aga ülikibeda piimmahla tõttu “läheb peale” ainult lausentusiastidele.

Takja lehe- ja noored putkevarred ei vaja koorimist (nagu mõni allikas soovib, pealegi rikub terviklikkust), sest peaaegu ei ole kibedad, on sobivad varasuviseks köögiviljaks. Lehtede, ka päris hakatuste, “ainuke” viga on jällegi kibedus.

Mahlapressimise jääk on kuivatatult hea toiduaine, õuna”koogist” saab teed ja toidu valmistamiseks tõmmist, teraviljaga koos hautades saame pudru, mis sobib magusate lisandite, näiteks kompotiga. Punase sõstra ja pihlaka, eriti sordipihlaka press”jääk” kuivalt jahvatada löögiveskis ja sõeluda peenema sõelaga. Kasutatav mitmekesiselt (näiteks p 7.3.1, 7.3.4 ja 7.3.5).

Kuivatatud *toominga, kibuvitsa, viirpuude* (muidugi ka pihlaka ja poopuu) marjadest saab tugevama löögiveski (või loomajahuveski) ja peenema sõela abil mitmeti kasutatava toidujahu (p 7.3.1 jt).

7. LOOMLIKUD TOIDUD

*Tervis annab meile vabaduse.
Terviseta on kõik muu null.*

7.1 Kas loeme kaloreid?

Ei loe kui toit on loomlik. Kui on piisavalt mikrokomponente ja asendamatuid rasvhappeid (tabel), ei kogune “liigsed” kalorid rasvkoena, vaid jõuavad lihastesse ja mujalegi. Seetõttu võib loomaliku isu järgi süüa ja – ennäe imet – liigne kaal hoopiski kaob mõne kuu jooksul. Muidugi ei maksa magu välja venitada. Üks firma reklaamib linoölhappe kapsleid (vt p 5.2), millega saab aju- ja vaimuvaene kiiresti kaalu vähendada 12-15 kg võrra 12 nädalaga kui iga päev kugistada 1,8-3,4 g 60-protsendilist preparaati. Vähem ajuvaba inimene saab läbi 100...400 korda odavamalt ja mitmeid kordi paremini, kasutades rafineerimata linaõli või veel vaimukam, värskelt kohviveskis jahvatatud linaseemneid. Pole vaja piirduda teelusikatäiega, vabalt võib olla kaks supilusikatäit. Mis jääb spetsiifilisest funktsioonist üle, kasutatakse energia tootmiseks. Hulgiostul (alates kotist 25 kg) on hind 4,5...10 kr/kg. Leiva kuivaine eest maksate vähemalt $2 \times 10 = 20$ kr/kg, sest pool on vesi.

7.2 Loomlikud maitset

*Mekk hea, kõik hea
(kemikaalide abiga valminud
kiirjuustu reklaam)*

Kui mõte läheb ees, tuleb ka maitse järele. Mitmetes raamatu(ke)s pole maitsele üldse reageeritud [2,6].

Täisteratoitude maitse on enamikule kohe meeldiv, sellega harjub ka kiiresti. *Rafineerimata õlide* (raps, päevalill) maitsega harjumine võtab mõninga aja, soovitatavalt sobiva toiduga koos, eraldi pole põhjust võtta. Külmpressi rapsiõli on hele ja mahe, rafineerimata soepressi (ca 80°C) oma aga rohekaspruun ja keskmise tugevusega lõhna ja maitsega, mis võib paari nädalaga vägagi meeldima hakata. Linaõli on värnitsa lõhna ja

maitsega (tegelikult vastupidi). Aga sellega polegi vaja harjuda – kuna jahvatatud linaseeme on tublisti mahedam.

Probleemikam on *roheline lehtede* maitsetega, millele käesolevas satiirikogumikus on ka eriti tähelepanu pööratud. Siinkohal soovitan mõelda endale külge (kui veel ei ole) kasvõi ainult üks häda p 2 loetelust ja kohe hakkab see imerohi (roheline leht) parem tunduma. Puulehti võib valida maitse järgi (p 6.3), naat ja iminõges on ainult natuke veidra maitsega. Sobivas koostises juurikatega ja salatikastme abil (mahl, kompott, algajatele hapupiim) muutub kohe või veidi hiljem meeldivaks. Võilille (sobib terve taim juurikaga) kibedat maitset saab vähendada, kui segada hapu salatikastmega ja lasta ½-2h seista. Sobivad on hapude marjade hoidised ja veini- (nt. õuna)äädikas.

Päevalille pealsed on rohusööja looma maitsele täiesti head, inimese maitsele aga väga vänged. Päevalille perekondlase maapirni pealsed on mahedama maitsega, seetõttu võiks nende söömist harjutada, koostada segusid teiste komponentidega. Hapud kastmed, õli, hapupiim aitavad hästi kaasa nagu ka võilille puhul. Hapukoor pole eriti asjakohane, rasvaine tulgu õlist (vt p 12.1(1)).

Ka lapsed tulevad tasapis/s/i kaasa, kui ise mõnuga süüa ja mitte peale käia, isegi kui maitset on juba väärastatud magusa mannapudru + (sünteeatilise) kisselliga ja lisaaineid täis küpsistega. Söömaaeaga võiks alustada vähem maitstva vooruga (lehe-toortoit), teine käik on meeldivam – vähema lehesisaldusega (toores või hautatud) ja lõpuks midagi hästi meeldivat: magedamad-magusamad puuvilja-marjakombinatsioonid.

Mõtlemissainet: Õrnroheline ja õrn-rabe kultuurtaim lehtsalat (väga palju sorte) ja salatkapsad on pool-rämpstoit (üsna vaene), kui võrrelda näiteks võilillega, mis sisaldab rohkem

valku, C-vitamiini	3 korda
rauda, kaltsiumi, B-vitamiine	4-5 korda
karoteeni	11 korda

Õhukese täisroheline lehe tähtsust rõhutan igal võimalikul ja võimatul juhtumil. Looduslikud liigid ongi sellised, kultuurtaimedest porgandilehed, rediselehed, maapirnilehed + õied, ka kurgirohi, kõrvitsaliste lehed.

Iga küsimus sisaldab oma vastust.

Paar paradoksi (mis seda ei ole mitte)

Mis on parem, kas sileda koorega või kärnas (nn kuivkärn) kartul? Kui juba nii küsitud, on arvata, et kärnas on parem.

Taimetoidu halvustajad rõhutavad, et taimedes ei ole B₁₂ vitamiini, mis on argument lihatoidu kasuks. Kust tuleb aga see kurikuulus B₁₂ aga loomadesse? (Loomad seda ei sünteesi). B₁₂ on tavaline seeneriigi produkt. Juurikate pinnal on kõdukiht (mikro)seentega, sealt seda loomad saavadki, muidugi ka muudest kõdunemas taimeosadest. Kärnas kartuli pinnale jääb pesemisel rohkem kõdu, mis (ennäe!) on vajalik täisväärtuslikuks toitumiseks. Juurikaid sööme muidugi koorimata, peseme mõõdukalt, et rohkem kõdukihti jääks külge, eemalduks ainult liiv, savi.

Missugune tikker on parem, kas jahukastega või ilma? (Jahukaste on pruunikas moodustis marja pinnal.) Tegemist on seeneniidistikuga. See seen on „söödav“ (ei ole mürgine) ja maitsetu. Niisiis, jahukastes tikrimarjad on B₁₂-vitaminiseeritud.

7.3 Retseptinäited

Kas elame (haigelt) selleks, et süüa või sööme selleks, et (tervena) elada?

Esitan algatuseks mõned koondretseptid, mis kirjeldavad kasutatavate toiduainete nomenklatuuri. Edasine kombineerimise rõõm jääb mõtlevale katsetajale. Ärge uskuge (standard) valmisretsepte! Igaühele oma.

7.3.1 Toorsalatid, toormüslid.

Tähtsaimad toidu bioloogilise väärtuse tõstjad.

Juurikas, muu lihav osa	Mari, puuvili	Leht, õis	Seemned	Kaste
ribastatud riivitud peenestatud	tükeldatud pressitud peenestatud	suvel: värskelt lõigatud või peenestatud talvel: lehehelbed	jahu, helbed, pasta	suvel: värskelt talvel: hoidistatult
porgand kaalikas peedid maapirn naeris rõikad redis kapsad: roos-, lill- jt kõrvitsad (kurk) *** võilill	õun pirn ploom sõstrad maasikas pihlakas aroonia mustikas sinikas pohl jõhvikas astelpaju ***	võilill naat nõgesed nurmenukk maltsad roomav madar vesihein *** pärn, vaher sarapuu kõik sõstrad tikker, kukerpuu astelpaju	lina kibuvits toomingas tuhkpuu kaer tatar rukis nisu oder tritikale spelt-nisu hirss	(vesi) kompotid puuvilja ja marja- mahlad veiniäädika- kas *** hapupiim jogurt (hapukoor) ketšup majonees

takjas *** hapendid	(tomat) paprika	*** kurgirohi porgand petersell sigur, mustjuur redis, naeris kõrvitsate ja kurgivõrsed	*** rapsipasta (õlisete) seesami- pasta *** talvel: idandid	*** toorõli
---------------------------	--------------------	--	--	----------------

Töötlemist vt p 9.2. Maitsetaimi, nagu nimi ütleb, kasutage vastavalt maitsele: pargirooside õielehed, saialill, harakputk, leeskputk, mesiputk, venkel (apteegitill), estragon, iisop, majoraan, pune, koriander, till, seller ja puju (lehed, õied), maajalg, näärjuured, angervaks. Maitsetaimed võiks eraldi peenestada ja peale puistada. Nii on maitse paremini valitav ja selgemalt eristuv.

7.3.2 Ühepajatoidud

Juurikas, muu lihav osa	Leht, õis	Seemned
tükeldatud kuubikesteks või ribadeks	suvel värsked, jämedalt lõigatud talvel lehehelbed	sõre jahu, peen ja jäme tang helbed (koorimata teradest) tera tervelt
porgand kaalikas peet pastinaak (maapirn) naeris kartul peakapsas nuikapsas (hapukapsas) (kõrvits) õuna press-jääk	naat kõik nõgesed malts roomav madar vesiheini, jne. köömen, palderjan *** pärn, vaher, sarapuu jt. *** porgand (petersell, seller) kõrvitsaliste võrsed	rukis nisu oder kaer (ka tervelt) tatar (rõstimata) riis (koorimata) hirss tritikale spelt-nisu *** tammetõru

Vedelik: vesi või taimetee maitse või raviotstarbe järgi.

Keedupott: soovitatav ühtlalt soojenev paksu kolmekordse põhjaga, roostevabast terasest.

Valmistamine: vedelik keema, juurikad sisse, jälle keema, siis kohe lehed ja seemned sisse, segada, tulelt ära, lapiga kaetult kõrvale hauduma.

Lõigatud (talvel helbed) maitsetaimed (vt eelnev punkt) puistatakse piisavalt jahtunud ($\leq 40^{\circ}\text{C}$) toidule peale. Siia lisandub ka *allium*'i perekond – küüs-, muru- ja muud laugud ja sibulad. **Õli** ja ürdisool või soolatud maitsetaim lisatakse ka portsjoni peale, ei segata. Paras kogus? Siis kui taldrikul olev hautis enam alt välja ei paista.

Sularasw[9].

Kaks talumeest waielnud korra selle üle, mis kõige parem toit on. „Keige parem toit maailmas on uudse leib ja wärske wõi!“ ütelnud esimene. „Keige parem toit maailmas on selge sularasw, sest seda sööb kuningaski jõululaupäeva öhtul!“ wastanud teine.

Tõepoolest, hülgerasv on eskimodele olnud eluliselt vajalik, sest kalarasv soojendab vähem – kui tööd ei tee, jahtud maha. Selline kogemus oli põdraindiaanlastega, kes sunniti kala püüdma – paljud surid ära. Sama lugu on taimeõliga, mis soosib aktiivsust. Rasvane loomne kõhutäis teeb laisaks ja uniseks, tingituna suuremast energiakulust seedimisele, mis annab ka sooja.

7.3.3 Keevaveepudrud

Sõre pudrujahu – nisu, rukis, oder – segatakse kiiresti keemaläinud veega, pannakse sooja ümbrise sisse (rätik, kohvikannu soojendaja), 15 min pärast valmis. Eriti nisust tuleb magus ilma suhkruta.

7.3.4 Halvaad

Suurema koguse jaoks vaja suuremat lõõgiveskit, ühe portsjoni saab kohviveskiga.

<i>Teravili</i>	<i>Õliseeme</i>	<i>Magusaine</i>	<i>Maitseaine</i>	<i>Õli</i>
kaer tritikale nisu tatar rukis hirss jne *** tammetõrud	lina sarapuupähkel maapähkel seesam päevalill kookoslaastud (õli)kõrvits kabatšok jne	mesi suhkur *** rosin dattel jne	kakao piparmündipulber vaniliin kaneel kurkum kardemon jne (terav paprika) („Kuum“ Chilli ehk gayenne' pipar)	rapsi- pasta rapsi- jne õli

Tahked ained jahvatatakse koos lõõgiveskis, lisada ka juba pulbrilised – veski töötab segistina, lisatakse viimase lahtri komponent (ja mesi, kui raha on) ja segatakse. Lisada ettevaatlikult, et tuleks parajalt tahe. Täiendada võib ka (hakitud) maapähklite, mandlite või tervete seesamiseemnetega, samuti (hakitud) rosinatega, datlite, aprikooside jne-ga. Kui on tublisti kookoslaaste ja segades soojal alusel, muutub jahtudes kõvaks (kookosrasv tahkub). Õli tuleb siis vähe või üldse mitte lisada.

Selline halvaa pole harjumuspäraselt kallis maiustus, vaid toidus. Näiteks tritikale (või nisu) + lina + suhkur + kakao + piparmündipulber

+ rapsipasta maksab 5 kr/kg, kui teravili osta talunikult ja lina hulgi. Ostetud leivast neli korda odavam!

Siit oled sa tulnud, siia pead sa minema[9].

Hiidlane ostnud kõrtsist toobi õlut. Ei õlut olnud hiidlase moka järele. Hiidlane võtnud toobi, läinud õue. Kõrtsmik waadanud, kuhu hiidlane õlle toobiga läheb. Hiidlane läinud, kalkanud õlle toobi hobuse saba alla ja ütelnud ise: "Siit oled sa end tulnud, siia piat sa kat minema jälle!"

7.3.5 Remulaadid

Saksa (-prantsuse) *würzige remoulade*. Koostis: paksendatud **vesi**, õli, veiniäädikas, munavalge, sinep, sool, (maitse)rohud, sidrunhape, aroomiained, sahhariin. Korralik pasta oleks muidugi ilma paksendatud veeta ja sünteetiliste aineteta.

Selle nime all esitan toidulisandite perekonna, mis maitsestab ja toidab. Võttes suhteliselt rohkem 4. ja 5. lahtri aineid, saab juba pooleldi toidu, mis toortoiduna täiendab hästi p 7.3.2 ühepajatoite.

Õli	Märjad komponendid	Maitsetaimed	Täitetaime lehed	Tärgliseline komponent
rapsipasta (õlisete) rapsi- jne õli	veiniäädikas küüslauk sibul soolatud maitsetaimed: till, murulauk seller leesksputk küüslaugu, sibula pealsed või sool (sinep) mädarõigas	köomen tilliseeme ja lehed selleriseeme ja lehed puju piparmünt majoraan pune piparrohi aedliivatee estragon (iisop) koriandri seeme, lehed	nõgesed kurgirohi malts naat *** porgand leesksputk (petersell) (seller) kõrvits kabatšok põlduba	kaer (tatar) (tritikale) (nisu) (rukis)

2. veerg: küüslauk ja sibul hakitakse, võib ka koos maitsetaimede ja veiniäädikaga mikserdada. 3. ja 4. (5.) veeru komponentide jaoks on vaja löögiveskit, et teha pulbriks või jahuks. Võetakse ette 1. veeru komponent ja lisatakse järjekorras 2. ja 3. veeru ained, jälgides maitse kujunemist, et tuleks parajalt hapu, soolane, vürtsikas. Kui paras maitse on käes, lisatakse 4. veeru ained, 5. veeru ained seovad paremini õli, maitset enam ei muuda. Hoida kinniselt, et 2. veeru ained ära ei kuivaks.

7.3.6 Kahe valge surma maitse võimendamine

a) *Suhkur*. Lõunamaised puuviljad ja magusad rohttaimede viljad sisaldavad tublisti rohkem suhkruid kui meie omad ja on seejuures normaalsed terviktoidud. Meie puuviljadele ja eriti marjadele võib mõõdukalt maitse järgi suhkrut lisada (35-100 g/kg), ilma oluliselt terviklikkust rikkumata võrrelduna magusate nisupüüli toodete ja karamelli tüüpi maiustustega. Võimendatud suhkur saadakse lõõgiveskis jahvatamisel koos maitsetaime(de)ga. Piparmünt on parim (enne pulbriks jahvatada ja peene sõelaga sõeluda). Võiks veel arvesse tulla tüümian (aedliivatee), kaneel, ingver, muskaatpähkel, kurkum, kardemon jt. Proovige ka terava paprika või „kuuma“ (*hot*) chilliga. Seda soovitavad eliiti toitvad noored vihased kokad.

Sahharoosist (peedi- ja roosuhkur) parem on fruktoos (puuviljadest) – imendub otse ja on ca 2 korda magusam, kahjuks aga 4 korda kallim; magusasisalduse arvestuses aga ainult $4 : 2 = 2$ korda kallim.

b) *Sool*. *Ürdisool*: sool jahvatatakse ja segatakse maitsetaimede pulbritega: **tilli** ja selleri lehed ning seemned, köömes, **salvei**, pujuõis, raudrohi, piparmünt, koriandri seeme, must pipar, punane pipar (paprika), chilli (gayenne?) pipar, iisop, majoraan, pune. Parem on meresool ja pan-sool. Raputada toidu peale, mitte segada. Saab sama maitsetunde väiksema soola kogusega.

Soolatud maitsetaimed: till, murulauk, seller (lehed, varred), leesputk (lehed, varred), teiste laukude pealsed, (talve)sibula pealsed ja õied – 100 g kohta 16 g soola; taliküüslaugu õievarred ja väga noored nupud – 100 g kohta 10 g soola; taliküüslaugu keskmiselt noored nupud, õlirõika noored kõdrad – 100 g kohta 5 g soola tagab säilimise. Peenestatud taim segada soolaga, 12 h jooksul tõmbab parasjagu mahla välja, vajutada purki nii, et vedelik tõuseb üle, harilikult pole vaja soolvett lisada kui teha vajutis toiduplasti kettast ja (plast)korgist.

Nii saab tunde järgi üsna soolased toidud ainult 2,5 grammiga päevas, kui toitude sisse ei ole soola peidetud. Triiki teelusikatäis on 3 g.

Tsivilisatsioon söötab sisse 8-12 g (p 6.3 (3)), mis juba kindlalt suurendab haiguste riski (p 2). Sool seob ka kehas vett – 10 g seob 1,5 l, nagu pagaritooteski, takistab higistamist. Halvemgi on selle juures vererõhu tõusmine, millest omakorda tekib mitmeid haigusi.

Võib ka teha soola-veiniäädika hoidise vähema soolaga. Ka ainult veiniäädikaga saab maitsetaimi säilitada. Soovitatakse ka võilillejuure jahu (kuivatatud-jahvatatud). Kui hästi need subjektiivselt soola asendavad, oleneb, nagu võite arvata – subjektist.

7.3.7 *Kajakasupp*

Võtta kajakas, panna veega keema. Keeta kaks tundi, visata keeduvesi ära.

Võtta uus vesi, panna kajakas sisse. Keeta jälle kaks tundi, visata keeduvesi ära.

Võtta uus vesi, panna kajakas sisse. Keeta veelkord kaks tundi, visata kõik ära.

Kui asendada kajakas sapipuravikega, lõpeb asi samamoodi, seepheinikud osutuvad aga söödavaks.

8. VEIDI SÄILITAMISEST

8.1 *Kompotid kiirmeetodil*

Puuviljad, marjad, kõrvitsad-kabatšokid-zukiinid. Võti: steriilsus + hermeetilisus. Suhkur ainult maitse järgi 35-100 g/kg. Suhkur konserveerib alles alates (keskmiselt) 650 g/kg, alla selle ei säilita. Väga hoolikalt vaadata ja katsuda märja sõrmega üle tihenduspinna purgil (pudelil), kaanel, tihendil. Eriti pisikesed on hallitussente eosed, näiteks alkoholipudelite poorsest polüetüleenist tihendist tulevad läbi. Nende mikroorganismide, mis on võimelised paljunema antud keskkonnas, tegelik hävimispiir on 60 °C juures. Kõige vastupidavam on valge (mittemürgine, lõhnatu, maitsetu) hallitus.

Kiirmeetod: alustamiseks potti natuke (5 %) vett + suhkur, ajada keema, lisada tooraine, kuumutada hästi segades ainult 80 °C, panna purki, kaas peale, vahele lasta auru (p 9.4.7) kuni purgi ülaosa ja kaas on täiesti tulised, sulgeda kohe hermeetiliselt. 80 °C annab piisava varu kui järgneb aurutamine. Aurutamiset peaks kuumutama rohkem, ka purki, kaant, kasutades ülaosa steriliseerimiseks kummulikeeramist peale sulgemist, ei sobi aga mittevoolavatele hoidistele (õun-pirn-kõrvits).

8.2 *Soolata hapendamine*

Soola mõte on selles, et pääsib rohkem ebasoovitavate mikroorganismide (roisu- ja võihappebakterite) paljunemist kui vajalike piimhappebakterite paljunemist. Soola ei tohi olla üle ette nähtud koguse (kaaluda!), sest soola liig pääsib ka piimhappebakterite paljunemise. Kui piimhappebakterid saavad võidu, säilib soolata hapendus paremini soolaga hapendusest, sest ka normikohane soolakogus vähendab ikkagi mõneti piimhappe kogust. Kuidas aidata piimhappel võita? Tuleb kasutada juuretist: iduvesi või hapupiimavesi (vadak). Hea puhas hapu

maitse ja lõhn on kõlblikkuse tunnuseks. Iduvesi saadakse 1-2 mm idudega rukki või nisuterade hapnemisel vee sees leiges kohas. Hapupiimavee eraldamiseks soojendada hapupiima mitte üle 40 °C (muidu bakterid hävivad, mida aga maitsest aru ei saa). Panna ka tublisti mustsõstra- ja/või vaarikalehti, mis kannavad tublisti piimhappebaktereid, seetõttu parem on neid mitte pesta.

Toorained: valge, punane ja kähärpeakapsas, lill-, nui-, spargel- ja rooskapsas, kapsalehed, suhkru- ja (puna)peet ja nende lehed, mangold (roheline/valge lehtpeet), kaalikas, naeris, kurk – kõrvits – kabatšok – zukiini – patisson, tomat, (mahe) paprika, seemed, õunad, herved – oad, teravili, sibul. Maitsestada: till, köömned, koriander, sinepiseemned, mädarõigas (juurikas, lehed), küüslauk, kadakamarjad, loorber, estragon, piparrohi jpm.

8.3 Naturaalselt säilitamine

Kuni 8 cm kihina madalas kastis säilitada kobaratena (koos lehtedega): karvane ja villane *viirpuu* (piklikud marjad, välimuselt ja suuruselt nagu kibuvitsamari), *lodjapuu*, *aroonia*. Külmataluvus kuni -8 °C, lodjapuu on täiesti külmakindel.

Terved *köögiviljataimed* „istutada“ tugevatesse plastikaatkottidesse. Substraadiks on parim mereheide (mererohi, adru), käivad ka veidi kõdunenud õled või turvas. Sobivad taimed: petersell, seller, mangold (lehtpeet), sigur, mädarõigas, leht(krous)kapsas, rooskapsas. Need kapsad kannatavad -12 °C. Looduslikest taimedest võiks varuda võililletaimi ja takjajuurikaid. Hoida õues, külma saabumisel võimalikult külmas keldris (p 9.4.6).

Vee sees piimapudelis või purgis säilivad hästi toored *pihlakad* ja *aroonia* [2002.a ülikuival suvel jäi aroonia „puudulikuks“ ja osaliselt riknes]. Vartest vabastatud marjad panna pudelitesse või purkidesse, tihedaks koputada, valada peale vesi (vetikavaba vett pole vaja keeta). Veidi käärivad, alkohol alla 1% peatab edasise protsessi, säilivad hästi ka 5...10 °C juures (külmem on muidugi parem). Sulgeda seotud plastikaadiga või augustatud kaanega (kapsliga), et tekkiv CO₂ pääseks välja.

Pinnal olevad hallitavad marjad visata ära, kuigi tekkinud hallitus on maitsetu, lõhnatu ja mittemürgine.

Eriti meeldivad on sordipihlakad – mitte kibedad. Näiteks ‘Määri’, ‘Rosina’, ‘Žoltaja’ jt. Mitšurini ‘Granatnaja’ on hübriid – sisaldab vähem sorbiinhapet ja ei ole isesäiliv. Pihlakamahl säilib ka lihtsalt

niisama, kuumutamata, mittehermeetiliselt suletud pudelis või purgis, tekib veidi maitseta valget pärimi, mida pole tarvidust eraldada.

Pargirooside (täidisõidised) ja kurdlehise kibuvitsa *kroonlehti* on soovitatud kuivatada, aga maitsest-aroomist läheb palju kaotsi. Suhkruhoidis on parem: lõigata või hekseldada peeneks, segada suhkruga: 750 g suhkrut 1 kg lehtede kohta, 12 h pärast pressida purkidesse ($\frac{3}{4}$ täis), eraldunud siirup katab hoidise vajutusketta abiga. Peenestatud piparmündi või melissilehtede lisand (12-17 % massist) annab tugevama maitseelamuse. Sobib magustoitude, müsli, salatite, halvaade (p 7.3.1 ja 4.), jpm juurde.

Ploomid purki, veiniäädikas 4% peale ja ongi kogu lugu – toorhoidis valmis. 3 l purgitäie jaoks sobib 0,6 l veiniäädikat, veidi võib vajutada täitmisel, et vedelik kataks kõiki ploome. Hapude ploomide puhul võib äädikas lahustada 200-600 g suhkrut, lauaploomide puhul võib panna peenestatud maitsetaimi: mündid, meliss, naistenõges, harakputk, tüümianid. Saadud vedelikku kasutada nagu veiniäädikat, on aga tublisti pehmem ja maitsvam. Veiniäädikas on üldnimi. Levinuim on õunaäädikas – õuna(veini)äädikas.

8.4 Kuivatamine

Peotäis nõgeseid on tõhusam kui kilogramm raualaaste

Puude-põdsaste lehed-õied-võrsed kuivavad probleemilt välistemperatuuril. Mahlakamad rohttaimed-seened-marjad-puuviljad vajavad aga lisasooja. Kuivatusaluseks on sobivaimad roostevabast plekist servadega ja roostevabast võrgust põhjaga alused, mida saab kasutada mitmete soojusallikate juures. Neid saab laduda ülestikku pliidi kohale, elektriradiaatorile, sauna lavale, kerisele. Elektri-kuivradiaatori võib panna pikali, õlitäitega radiaatori (kuigi ei ole ette nähtud) võib panna peaaegu pikali - 10° kaldu, aga libisemiskindlalt toetatud asendis, kontrollida ühtlast soojenemist (lausa pikali asendis jääb allolev küttekeha kuivale). Väga soovitav oleks mitte ületada 40 °C (ensüümide jm säilitamiseks), kuigi mitmed raamatud soovitavad kuni 60-70-80 °C. Puupliidi praeahi on väga ebaühtlane, pahatihti kõrvetab ära. Elektripliidi praeahi on kasutatav, kui on varustatud sujuvtoimega temperatuuriregulaatoriga, mis töötab ka 40 °C temperatuuril. Elektri-soojaventilaatoriga kapp annab parima tulemuse (p 9.4.2), oma puuküttega saun on esimene konkurent.

Õunad-pirnid tavaliselt viilutatakse, aga kiiremini saab tükeldada ja ka kuivatada vändaga juurvilja-ketasribastajaga, kasutades 8 mm laiuste lõikeavadega ketast, mille lõikeservad on hästi kõrgeks venitatud ja

teritatud. Ketas teeb ka südame peeneks, nii et ei häiri sööjat, seemned saab peale kuivatamist eraldada ja eraldi jahvatatult kasutada.

Seened: ligikaudu pool potentsiaalsest saagist on mahedamaitiselised ja toorelt söödavad. Need tuleks korjata kibedatest ja/või kupatamist vajavatest seentest eraldi. Mitmeid seeni tuleb metsas maitsta, et kindlalt eraldada sikud lammastest, näiteks: mahedad ja kibedad pilvikud, mida on muidu raske määrata, sapipuravik, kollanutid, mõned heinikud jt (harjutada ka seente toorelt söömist, harjunult on seda mõnus teha).

Seente säästlikuim säilitusviis on kuivatamine – nii ei lähe ka seenemahl kaotsi, mis muidu kuumutamisel eraldub ja mille säilitamine on problemaatiline. Seenemahl on sama oluline osa *terviktoidust* – seentest nagu õunamahl õuntest. Kasutada saab mitmeti – kuumutamata jahu ja helvestena, vahelduseks ka hautatud toitudes, ka viiludena siis. Võrdluseks – ka toorelt soolamisel läheb palju kaotsi, toorelt hapendamisel jääb küll kõik alles, aga see kipub pahatihti ebaõnnestuma, lisaks mahukas hoidmine, hooldamine – valvamine. Kuiva seent saab hoida ka järgmiseks aastaks – ei vaja keldrit.

Seened viilutada kohe pärast korjamist õhukesteks 3 mm viiludeks, siis kuivavad 35-40 °C juures mõne tunniga. Kibedapiimalisi riisikaid võib leotada rohkes vees, vahetades vett 2 korda ööpäevas, maitsta kuni kibe on enam-vähem kadunud, 2...3 ööpäevaga on korras. Ei oleks oodanud, et: (1) mahl ei lähegi kaotsi (!) – kui leotatud seeni kuumutada, (algatuseks veidi vett alla), siis rohkelt eralduv mahl on sama rammus kui leotamata (mahedamaitselistel) seentel ja (2) kuivatusaeg pikeneb ainult ca 20 %, sest „lahtine“ leotusvesi aurab „meelsamini“ kui rakkudega seotud „oma“ vesi.

Laugu-perekond ja mõned aromaatsed maitsetaimed ei sobi kuivatamiseks, kuna kaotavad palju oma kangusest ja aromaatsusest (roosi kroonlehed, aed-harakputk jt).

9. RIISTVARA

Küll riist ise näitab, mis riist teeb

Kommentaareide ja kasutusvihjetega.

9.1 Terminid

lollikindel – seade, mille juhtnuppude asendite mistahes kombinatsioon ei riku riista (rääkimata tulekahjust).

Aga: võimatu on valmistada lollikindlat riista, sest lollid on haruldaselt leidlikud!

Murphy seaduste kogumikust

viilutaja – nimest selge

ribastaja – pahatihti nimetatakse riiviks; tegelikult lõikab ribasid ja tavaliselt on moodustatud ühelt poolt kergitatud servaga 2...8 mm aukudest lõikepleki sees.

riiv – riiv teeb ühtlase peene massi; enamasti on alusplekist välja lõõdnud 3 mm neljaservalised „muhud“ (+ augud riivitud massi läbimiseks), aga parem variant on 7 mm augud kergitatud 10...15-hambalise servaga.

löögiveski – tööorgan on kiiresti pöörlev kaheteraline nuga harilikult siledas kulus, nõuab joonkiirust vähemalt 60 ... 80 m/s, mis vastab pööretele 20 000...10 000 p/min noa kogupikkusel vastavalt 6...16 cm.

haamerveski – keskmise suurusega nn loomajahuveski sisehambulise koluga Ø 25...40 cm, liigendnugade pakkidega rootor pöörleb 2900 p/min, induktsioonmootor otse võllilt rohkem ei võimalda.

kiviveski – jahvatab kahe reguleeritava vahega veskikivi vahel, keskelt terad sisse, äärest jahu, tangud välja.

9.2 Riistad tooreste toiduainete peenestamiseks

Juurikad, mugulad, pead, lehed, puuviljad.

Jõnnlase nuga [9]

Jõnnlase naine koorinud mehe habemenuaga kartohwleid. Jõnnlane hakkab habet ajama, ei nuga wõta sugugi. Jõnnlane sõnuma: „Pagan selle nua sisse nüüd läinud! Ihusin nuga paari päewa eest terawaks ja nüüd ei hakka teine peale sugugi!“

Naine nurgast ütlema: „Kulla mees, ära ilmaaegu pahanda. Nuga oli ju nii teraw, et mul kae luini tahtis maha lõigata, kui eile teisega kartohwleid koorisin!“

Toortaimetoit ka hambututele – kel neid veel ei ole wõi enam ei ole. Selleks kasutada riivimist, ribastamine ei rahulda.

9.2.1 Käsiriistad

Üsna palju on maitse- ja poolmaitsetaimede peenelt ja ühtlaselt lõikamist toidu juurde ja sissetegemiseks (soola ja/või veiniäädikaga). Seepärast vaatame nugade poole. Tuleks ära õppida luisuga teritamine. Lõppteritus teha peene luisuga, ei lõika nii kergesti näpunaha sisse, kui kareda servaga tera. Kitsa teraga „laser“-noad ei ole nii sobivad kui laiateralised – 3 ... 4 cm. Siis saab kasutada võtet, kus toorainet hoidev käsi on sissekeeratud sõrmedega, nii et tera toetub lõikamisel vastu sõrmenukke, see vähendab tublisti veristamise juhtumeid. Hambulise

teraga saagnoad lõikavad väga kergesti ka sõrmi. Enamik Hiina nuge on tänapäeval kõlblikust terasest (kontrollida viili ja painutamisega, osa on muidugi pehmed) ja maksavad ainult 20-30 kr.

Nühkriivid on tihti rahuldavad, aga vändatavad- ketas- ja trummelriistade *riivid* (p 9.1) on pahatihti töövõimetud, „muhkude“ ja aukude juurdetegemisega olen kõlblikuks teinud.

9.2.2 Kõõgikombainid

Pöörlev tiiviknuga on üsna sobiv lehtede ja puuviljade jaoks, juurikate-mugulate puhul tingimisi sobiv, parem tulemus on *riiviga* (p 9.1). Riivideks tituleeritavad *ribastajad* on kõikides komplektides, aga riivid on peaaegu olematud.

Philips'i kataloogis olevat riivi Eestis ei olnudki, saime tellimise peale Eesti esinduse kaudu välismaisest kesklaost. Ja ennäe, osutus töövõimeliseks. *Moulinex*'i suure komplektiga kombain õnnestus komplekteerida sinna alles pärast kohandamist istuva riiviga, mille riivivad „muhud“ aga olid paigutatud täiesti töövõimetult. „Muhke“ tuli juurde lüüa, alles siis hakkas tööle.

Plastkettasse asetatavad viilutajad/ribastajad on õige lihtsad, meistrimehel on kerge teha ise riiv.

Mikserkannu (*blender*), mille põhjas on väike kiirnuga, eest pole eriti mõtet maksta, kuna saumikser on mitmekülgsem, võimaldab sobivamat konsistentsi (paksemat) ja jääb ära mahukas pesemine. Aga siiski, mikserkannus saab tingimisi teravilja jahvatada, kui lõõgiveskit ei ole. Mõnel käib peale ka väike kohviveski (lõõgiveski) ja sellel on küll mõtet. Eraldi esemena on mikserkann müügil *blenderi* nime all.

Kombainid on firmade andmetel remonditavad ja varuosad (muidugi ainult lühikest aega) tellitavad. Aga näiteks *Philipsi* kombaini mootori laagripuksi vahetamisel selgus, et laagrikilp oli (kruvide asemel) kinni keevitatud. Samas ühe vähetuntud Soome firma mootor oli väiksema nimivõimsuse juures 2 korda suurem (ei kuumene üle) ja kõik korralike poltidega kinnitatud, hind 2,5 korda odavam. Laagritest: kõikide mootorite (ka muidugi mikserid jne) laagripukside juures ei ole õlireservi viltseibikese kujul. Nii odava asja puudumine on muidugi sihilik, et mootor ütleks üles varsti pärast garantiiaja lõppu. Seega soovitaks mootori laagerid õlitada kohe garantiiaja lõppedes (1...3 aastat). Muide, Nõukogude Liidu toodangul olid viltseibikesed enamikel laagritel.

9.2.3 Saumikserid

ehk nuimikserid

Kõige paindlikuma kasutusviisiga ja odavam riistapuu. Saab jagu ka toorjuurikatest, kuigi ei ole selleks ette nähtud. Seetõttu tuleb tööaega lühendada poolteist korda, võrreldes pehme kraamiga, mille puhul valmistajad pakuvad 40 s ... 2 min. Saab ilma vahejahtumiseta teha 1 l purgis 0,6 l püreed. Asendab riive, 1-3 sööja puhul ka kombaini.

Valik: võimsus vähemalt 150 W (väiksemaid ongi harva), nuga (tiivik) kuni 40 mm kaheharuline (harva on ka kolmeseid), harud erinevalt painutatud, kaldega, noa kattes suured pilud, alt täiesti lahtine. Ülal esitatud omadusteta ostetu osutub tõenäoliselt võimeliseks ainult vedelat kokteili segama. Ja lõpuks: osta tuleb kõige raskem riist – seal on sees suurem mootor, mis kuumeneb aeglasemalt (lubatud 2 min). Kõige võimsamad (nt 300 W) on pahatihti kergemad kui väiksema nimivõimsusega ja odavamad riistad (nt „Elram'i“ 170 W mikser oli raskem ja odavam tuntumate firmade omadest).

Mikserite varuosi valmistajafirmad ei tarni. Peale selle, enamik on tehtud nii, et ei saaks lahti võtta midagi katki tegemata. Kui täpselt teada siseehitust, on see siiski enam-vähem võimalik. Soovitaks laagreid õlitada garantiiaja möödudes.

Kasutusõpetus. Tooraine lõigata 1 cm tükikesteks, panna (alt) laiemasse 0,7-1,0 l purki 1/3 koguhulgast ja kogu vedelik, mikserdada, siis lisada teine kolmandik jne. Mida rohkem on vedelikku, seda kergemini ja lihtsamalt saab püreed valmis. Kui tahate saada paksemat püreed (mis ei voolaks), siis tuleb mikserit käsitleda nagu pudrunuia, tehes tampivaid ja segavaid liigutusi. Harjutamine teeb osavaks! Alati aitab muidugi vedeliku lisamine. Kui ei „võta ette“, aitab paar tampimisliigutust seisva mootoriga. Et mootorit mitte ära kõrvetada, tuleb lasta jahtuda, kui on tunda soojenemist.

*Raadiost: Kui sa ei taha
süüa **teri**, (räme vahele hüüe:
Eiii!!!) telli pizzasõbra **eri**,
Pizzataksa toob kohale*

9.3 Riistad kuivainete töötlemiseks

9.3.1 Väikesed löögiveskid - kohviveskid

Kolu Ø 7 ... 8 cm, sobib jahvatada maitsesemneid, kuivi maitseürte, ühele inimesele ka pähkleid, teravilja, soola, suhkrut. Kohvioast (mis on üsna nõrk) kõvemad ja/või suuremad objektid väsitavad noa ära ja see

murdub varsti. Need on maisiterad, hernerad, oad, isegi terved kibuvitsamarjad. Iga 3-4 kolutäie pärast vajab jahtumist.

Tootmine ja import on üsna vähene, valmiskohvi valitseb turgu. Kolme firma tooteid on siiski leida, hind 290-390 kr. Kui toodaks Hiinast (nagu näiteks on saadaval taigasegajad 100 kr eest), oleks hind ka 100 kr piires. Tasub otsida nõukogude-aegseid erakätest.

9.3.2 Keskmiised löögiveskid – nn elektrilised hakklihamasinad

Kolu Ø 11 ... 12 cm, mootor suhteliselt võimas – sitket liha on raske lammutada, aga nuga on õhuke – 1,0 mm, ei väsi ära maisi, hernerste, väikeste ubade ja kibuvitsamarjadega, aga suured oad ja eriti tammetõrud on kurjast.

Saab vahet pidamata ära jahvatada väiksema pere jaoks teravilja vms, kuigi mõne kolutäiega. Mootor üle ei kuumene.

Nõukogude Liidus olid levinud, ka Riias „Straume“ tootis. Ka lääne firma oma on nähtud, uusi kaubanduses aga mitte. Tuleks ka otsida erakätest. Ülemine laager ja lüliti keelduvad varsti töötamast – tuleb parandada tihendust, võllile lisada pöörlev suur seib – deflektor. „Moulinex“i tihendus oli veidi parem, aga kolud vajavad mõlematel plekivitsa peale, on liiga õhukesed, kuigi üsna sitkest polüpropüleenist.

9.3.3 Tugev löögiveski

Tuleb töökojas teha, valmilt saadaval ei ole. Võiks ju olla?! Kolu Ø 16-18 cm, kõrgus 6-7 cm, nuga pehmest rauast või roostevabast terasest, teravus ei ole oluline, töötab ju löögiga, mitte lõikega. 3 mm nuga ei väsi ka kõige kõvema asja – tammetõrude jahvatamisel. Kompositsioon nagu kohviveskil, aga kaas on lihtsalt astmega ketas, mootor olgu 800-1700 W (tarbimisvõimsus) ja koormatult vähemalt 10 000 p/min.

Sobivat mootorit sisaldavad käsi-kreissaed, kettsaad, suuremad nurgalõikurid, millel tihti riknevad reduktorid. Raskus on selles, et mootoril pole omaette korpust, asub tööriistaga ühises korpuses. Vene „Kama“ veepumba mootor on sobivam, sildil olev võimsus 400-600 W on juba mehaaniline võimsus mootori võllil ja pidevrežiimi tõttu on mootor suurem. Induktsioonmootori maksimaalne kiirus 2900 p/min on lootusetult ebapiisav, kiirendav (rihm)ülekanne teeb asjatult keeruliseks. Tolmuimejate mootorid ei kuumene üle vaid väga tugevas õhuvoolus, st ei sobi.

Olulisim riist – teravili, hernerad-oad-tõrud, õliseemned, päklikid, marja-pressjäägid, kuivatatud lehed.

9.3.4 Sõelad

Toitude mitmekesistamiseks võib tekkida tahtmine saada eraldi jahu, peent tangu, kruupi, lehejahu, lehehelbeid. Jahu saab eraldada kapron(nailon)sõelaga – samm 1,3 mm, ava 1×1 mm. Suurema avaga leiab metallvõrgust sõela, kõige jämedam vajalik oleks sammuga 2,5 mm, ava 2×2 mm. On müügil praadimiskorvi nime all (õlis fritüürimiseks) või ka jämedam meesõel.

9.3.5 Väikesed kiviveskid mahuvad lauale

Olulisim tegija on *Waldner Biotech GmbH* Lienz, Osttriol [www.waldner-biotech.at]. Peale selle veel 6-7 saksa firmat [www.top-getreidemuehlen.de]. Rohkem võib neid maailmas mitte olla. Eestis praegu importijat pole teada. Waldner teeb vändaga veskeid tootlikusega peenjahvatusel 200-400 g/10 min ja laua – mootorveskeid 1,2-1,7 kg/10 min kividega Ø 9-10 cm. Veskid on massiivpuidust korpuste – koludega, väga ilusad ja stiilsed ja maksid 2003.a: vändaga 100-230 €, mootoriga 230-430 € 5-aastase garantiiga. Saksa omad veidi odavamad, väike 7,5 cm kividega KoMo [www.wolfgangmock.de] „Fidibus21“ oli 175 €. Hinnad käibemaksuga.

Kivid on iseterituvad, korundterad (varem graniidipuru) on sulatatud pehmema keraamilise-klaasja segu sisse, veel varem olid mitteiseterituvad massiivgraniidist. Alumine pöörlev kivi on induksioonmootori võllil 1400 p/min. Kui teha peenikest jahu, tuleb peale paari kilogrammi jahvatamist kivil lasta jahtuda.

Õliseemned ja luustunud kestaga seemned ummistavad kivid, nende jaoks sobib lõõgiveski (luustunud on näiteks toomingas, kibuvits, viirpuu).

9.3.6 Helbevaltsid

Siledad valtsid peavad olema vähemalt Ø 30 cm, et võtaks teri vahele. Rihveldatud võivad olla Ø 7 cm. Seesama Waldner teeb vändaga valtse Ø 3,4 × 2 cm V-soontega 1,25 mm, hinnaga 145 €, aga ainult 1 aastase garantiiga.

Tegelikult ära ei kulu, kuid ka parimas perekonnas läheb midagi metsa – teist valtsi vedavad hammasrattad on liiga rabedast plastist ja liiga kõhnakesed. Juhuslik hernes või maisitera teeb neist tükid... Sama KoMo (p 9.3.5) plastkoluga vântvalts maksab 74/94 € (lauale/seinale) ja mootorvalts 250 €. „Eschenfelder“ teeb nelja vântvaltsi [www.top-

getreidemuehlen.de]. AutoR ehitas tublisti toekamad valtsid $\varnothing 7 \times 2$ cm, põsed-tugiosad heast 12-14 mm vineerist.

9.3.7 Freesidega riistad

Näiteks sajanditagune vändaga kohviveski on just freesidega. Lähemast ajast on liikvel laua külge kinnitatavad väheldased veskid, sobivad maitse- ja õliseemnete jahvatamiseks. Näiteks köömned, tilli jms seemned, moon, seesam, lina. Ka seesama Waldner pakub malmist-rauast freesid 36 € eest mooni(seemne)veski nime all. Minevikku kipuvad vajuma freesidega kohvi-mootorveskid kauplustes ja kohvikutes kasutamiseks, mis on ka teravilja jaoks sobivad.

9.3.8 Haamerveskid

Väiksemaid 2-4 kW mootoritega haamerveskid on paljudel talunikel loomajahu valmistamiseks, teevad hea parajalt sõreda pudrujahu ka loomse kehaga inimolendile. Lihtsamatest, läbivooluga riistadest tuleb lasta läbi 2-3 korda, parem vahesõelumisega. Täielikumatel on väljapääsu ees sobiv sõel, mis laseb välja ainult piisavalt peeneks jahvatatud jahu/tangu.

9.4 Teisi riistu

9.4.1 Mikrolaineahjud

(1) Ettevaatust, kiiritusohu. Mikrolaineenergia 2450 MHz episoodiline mõõdukas doos mõjub kõigepealt silmadele: tekib kipitus ja sügelemine, suuremaga pimedaksjäämine. Väikene regulaarne kiiritus pärsib ajutegevust siiski ajutiselt, mida võiks järeldada mobiiltelefonide uuringutest. Kuna väljatugevus on pöördvõrdeline kauguse ruuduga kiirgusallikast ja kõige rohkem lekitab kiirgust välja ukse vahelt, siis mitte vahtida sisse ukse lähedal. Kui vaadata 1 m kauguselt 10 cm asemel, väheneb kiiritusdoos $10^2 = 100$ korda! Ukse hinged ei tohi logiseda, pilu mitte üle 1 mm, ukse sisepärase süvendis olev plastriba ei ole tihend (mis võiks ka nagu puududa), vaid kiirguse väljapääsu vähendava veerandlaineliini funktsionaalne osa. Ilma selleta kiirguse väljapääs suureneb. Moraal: hoida väikelapsed kaugemal. Tootjad muidugi kiidavad asja sõbralikumana kui see on. Reklaampilt mudilasega nina vastu ust on kriminaalselt vastutustundetu.

(2) Kas rikub toitu? Keedetud- hautatud toidu soojendamisel (20...60 °C) ei riku rohkem kui muul viisil kuumutamine. Küll aga hävitab ensüümide aktiivsuse mistahes temperatuuril. Seega külma toortoidu ainult leigeaks tegemine (alla 40 °C) teeb sellest mitte-toortoidu, samuti külmunud toortoidu „ainult“ sulatamine. Toorpiima imiku jaoks soojendamine on kurjast, pastöriseeritud piimal pole enam eriti midagi kaotada. USA-s oli suurem skandaal 60-ndatel aastatel.

Küll aga 100 °C juures – hautamisel – saab toiduaine kahekordse stressi: mikrolaine + kuumus, mis lagundab rohkem ka vastupidavamaid mikrokomponente (2003.a uuring antioksidantide kohta). See võiks olla võrreldaveerimisega autoklaavis (115...125 °C) või rõhukeedukatlas keetmisega.

9.4.2 Elektri-kuivatuskapp

Hästifunktsioneeriv kapp koosneb allolevast soojaventilaatorist ja tugivinklitel liuguvatest kuivatusalustest (p 8.4). Soe õhk tõuseb ühel küljel (või taga) olevas õhukanalis, liigub raamide vahelt teisele küljele (või ette) ja siit üles, teisest õhukanalist välja. See tagab hoopis ühtlasema jaotuse kui alt otse läbi kõikide aluste liikuv õhk. Mõned Eestis ja Venemaal tehtud kapid, mis on vahetevahel müügil olnud, on olnud täiesti vale konfiguratsiooniga. Õige konfiguratsiooniga isetehtud kappe on kasutusel suuresilates õietolmu kuivatamiseks. Soojaventilaator sisaldab ka termoregulaatori ja/või võimsuse astmelüliti ning ülekuumenemiskaitse ventilaatori seiskumise juhuks. Ka ajarelee on üsna kasulik.

„Lääne“ firmatooted, mis töötavad ülalkirjeldatud skeemi järgi, on üsna kallid, kuna need ei ole masstarbekaup.

AutoR valmistas hästitöötava, aga ka ökonoomsema kapi. Algmaterjal oli suure külmkapi mõõdus riidekuivatuskapp (odavkasutatud). Keerasin ülemise poole alla, et soojaventilaator oleks all ülekuumenemiskaitse aga ikka küttespiraali kohal, mitte all ja varustasin tugivinklitega kümne kuivatusaluse jaoks. Soojaventilaatorist tulev õhk liigub taha jäetud 5 cm laiusest kanalist üles, siis paralleelselt raamide vahelt ette, aga edasi hoopis tagasi alla, seal jaguneb väljavoolavaks ja retsirkulatsiooniks. Soojaventilaator võtab õhku nii väljast kui ka seest. Retsirkulatsiooni suhet saab muuta plekitükiga, mille nihutamisel ühte ava vähendatakse ja samaaegselt teist suurendatakse, vastavalt kuivatatava kraami niiskuse eraldumisele ja selle vähenemisele kuivatamise jooksul. Mõnel juhul on ka kütteta

ventileerimine mõttekas – näiteks märgade (pestud) lehtede eelkuivatamisel. Osaliselt täidetud kapi tühi ülemine osa lahutatakse tsirkulatsioonist lainepapist vahetükiga. Kõik need võtted vähendavad tublisti elektri erikulu, isegi kuni kaks korda. Keskmine erikulu on 1 kWh/kg (kuivatamata kraami kaal), kuivatamine on nii ühtlane kui veel võib olla.

9.4.3 Risti-läbivooluga tuulamismasin

1900-1944 olid Eesti taludes levinud Tartu vabrikus tehtud tuulamismasinad – vändaga, ca 1×2 m pealtvaates. Puhastatav vili libiseb sõotjast kaldpinda mööda alla, kohtudes teistpidi kaldu tuleva õhuvooluga, mis puhub aganad jm kergemad osised kaugemale kui terad.

Allkirjeldatav masin on ülalmainitu väikevend ja võimaldab puhastada väikepõllunduses ja aianduses saadavaid teravilju, herneid, ube, maitseseemneid ja köögiviljade külviseemneid. Kogus on näputäiest kuni ca 100 kg-ni (nt 50 kg herneid võtab aega 15 minutit).

Masinake on mõõduga 30×30×14 cm, kaalub 1,5 kg – *lean but mean* (väike, aga tubli). Õhku puhub aparaadi telgventilaator Ø 10 cm, 0,2 mm tinatud plekist külgede vahele on tinutatud kolu – sõotja, õhukanal ja väljundkanalid. Ühtlase (ajas ja laiuses) söötmise tagavad paar plekiriba ilma liikuva ajamita. Ventilaatori järel on nn juhtaparaat – plekiribadest kärg, mis võtab ära telgventilaatori õhujoa pöörleva liikumise. Õhu kiiruse reguleerimine toimub kas mootori pinge muutumisega türistorregulaatori abil (*dimmer*, müügil) või pöördpilusiibri abil (vähemalt 8 pilu).

Aganarikka teravilja eelpuhastamine on otstarbekas teha suurema lauaventilaatoriga, millele on lisatud jällegi „juhtaparaat“ – plekiribadest rist. Aganasegu valatakse aeglaselt ämbriga õhujoast läbi, terad kukuvad alla asetatud vanni, aganad lendavad kaugemale.

9.4.4 Nõusse puhuv tuulamismasin

Risti-läbivooluga masinas toimub separeerimine ca 0,1 s jooksul, protsess ei ole maksimaalselt efektiivne. Suurtes ja keerulistes tööstusmasinates imetakse õhku läbi liikuva terade kihi, separeerimine toimub pikema aja jooksul (paar sekundit). Käsitsi saab üsna efektiivselt puhastada, kui kausis olevaid seemneid käes keerutada ja samaaegselt kaussi puhuda. Nii tegutseb ka masin.

Protsess toimub ämbrisarnases nõus $\varnothing 20 \times 20$ cm, mida alt liigutab ekstsentriline völli, nii et nõu teeb ringikesi raadiusega 6 mm 10 korda sekundis. See toimub väikese induksioonmootori (1450 p/min) abil üle 1:5 hammasrihmülekanne. Pealt puhub sisse pinge abil reguleeritav tsentrifugaalventilaator – kollektormootoriga, pinget muudab türistor-faasiregulaator. Reguleerida võib ka siibriiga. Ventilaatorit saab kõrvale keerata, nõu laagritest välja tõsta täitmiseks – tühjendamiseks. Kihi paksus kuni 3 cm. Seade tagab maksimaalse võimaliku efektiivsuse.

9.4.5 *Kaherežiimiline peksumasin*

1. režiim. Materjal on väikestes vihkudes, mis pistetakse päidpidi masinasse, sõrmed rabistavad seemned välja, mis kogunevad lahti oleva väljalaskeklapi kaudu kogumiskasti. Materjal: teraviljad, tatar, sinapid, raps, maitseseemned (kõomes, koriander, kress-salat jms), köögiviljaseemned (külviseme: kaalikas, kapsas, porgand jne).

2. režiim. Perioodiline töö, väljalaskeklapp on kinni. Materjal laetakse vedruklapiga kolu kaudu sisse, peksumine kestab 15...100 s, siis avatakse väljalaskeklapp ja sisu tühjeneb kogumiskasti. Materjal: viljapead väikese varrega, vähese varreosaga herved-oad kauntes, kõikide teraviljade ja seemnete järelpeksumine, toidu-tammetõrude koorest vabastamine.

Masin on tehtud kasutuskõlbmatust pealtlaetavast pesumasinast, asendades pesutrumli silindrilise osa 6 tekstoliitlabaga, igauks 7 sõrmega. All on väljalaskeklapp, pealt kaetakse ühega kahest kolust – 1. režiimi jaoks lahtine, suurema koonusega, 2. režiimi jaoks vedru abil sulguva klapi. Veel on korpuse küljes üks 6-sõrmeline äravõetav latt viljapeade lammutamiseks. Ajam peab tagama sujuvalt muudetava kiiruse 1. režiimis 150-250 p/min ja 2. režiimis 200-700 p/min. Selleks on jällegi türistorregulaatoriga 600-800 W kollektormootor üle rihtmajami. Mootor tuli asendada, kuna oli 2-kiiruseline induksioonmootor. Nüüd leiab aga ka juba pesemisest väsinud masinaid, millel on kollektormootor + pidevregulaator (pumbad, programmaatorid riknevad tihti kiiremini).

9.4.6 *Keldri termoregulaator*

Keldris hoitavate toiduainete säilivust annab oluliselt parandada-pikendada, kui keldrit välisõhu abil jahutada, mida teeb ventilaator. Ventilaator peab ainult siis töötama, kui õues on külmem kui keldris ja

lõpetama jahutamise, kui temperatuur keldris on langenud etteantuni, piirides +0,5... -2 °C. Seda teeb termoregulaator kahe temperatuurianduri abil, üks õues, teine valitud kohas keldris. Sobivat tööstustoodangut leida pole õnnestunud. AutoR on neid teinud mitmeid, detailid on üldsaadavad ja odavapoolsed. Regulaator on ka keldris/väljas termomeetriks näidiku abil, mis on kasutajale heaks abiks. Kui kelder ei ole köetava ruumi all, võib olla vajalik suure külmaga veidi kütta. Selleks puhuks on regulaatorit täiendatud väljundiga küttekehale, mis lülitub küttele, kui temperatuur langeb alla etteantu (nt 1 °C alla soovitava). Ventilatoril on käsitsivalitavad 3-4 „käiku“ (pinge langetamisega), sest kui väljas on külmem kui mõni miinuskraad on otstarbekas nõrgemini ventileerida. See vähendab temperatuurikõikumisi ja külmumisriski.

Ventilatori valik ja paigutus, sissepuhumine või väljajäätmine oleneb keldrist: 1 või 2 akent või ainult ventilatsioonitorud. Temperatuurianduriteks sobivad termistorid või väikesed hermeetilised releed, millede 300...3000 oomised mähised toimivad vask-takistustermomeetritena.

Kelder on kuivem kui ventilatsioonita, sobib ka õuntele (muidu on tavaliselt liigniiske). Juurikad-kartulid on kastides, kuna vajavad niiskemat keskkonda. Kastikaaned on veidi avatud, kui kelder ei ole 0 °C lähedal, muidu kinni. Ka õunu võib olla sobiv 0 °C lähedal veidi plastikaadiga varjata. Kapsapead ripuvad paarikaupa juurikaidpidi konksude otsas, pealt lahti prügikotid ümber, riiulil peab ka veidi katma. Niiviisi on kuivas keldris lihtne sobivat keskkonda valida, liigniiskes aga pole mädanemise-hallitamise vastu midagi teha. Igas hoiuruumis võiks selline asjake olla, tasub ära aasta-paariga.

9.4.7 Aurugeneraator

Kompottide kiirmeetodil tegemiseks (p 8.1) on soovitatav hoidise pinna, nõu ülaosa ja kaane kuumutamiseks lasta kaane alla 100 °C auru. Selleks on vaja tihedalt sulguv veekeedunõu, kummivoolik ja käepidemega toruotsik, soovitatav lapiku otsaga. Nõukogude ajal olid sellised komplektid müügil. Sobiv on moest läinud rõhukeedukatel, mille kaitseventiili nipli peale sobibki kummivoolik.

9.4.8 Elektrokeemiline Ag-steriliseerimine

Igiammu tuntud hõbenõude head mõju saab elektrokeemiliselt rakendada vedelate ainete steriliseerimiseks. Kasutatakse plaat-hõbeelektroode, vahega 1...2,5 cm ja pindalaga 3...15 cm² olenevalt tootlikusest. Soovitav voolutihedus on 0,5..1 mA/cm², mitte üle 2 mA/cm², muidu tekib liiga jäme kolloidhõbe. Ehte- ja nõudehõbe prooviga 800-925‰ ei sobi, kuna sisaldab vaske ja muud. Vajalik on puhas hõbe prooviga 999,0, mis on standartne pankades müügil olev hõbe 1-untsiliste (28,349 g) plaadikestena (oli hinnaga ca 5 kr/g). Vedelikku viidava hõbeda kogus on 2,02 g/Ah (ampertunni) kohta, seega näiteks 10 mA·min annab $2:(60 \cdot 0,01) = 0,33$ mg. Vooluallikas võiks olla alaldatud pingega 6...24 V, võib olla filtreerimata, voolu stabiliseerib eeltakisti, elektroodide pingelang on 1,5...4 V. Protsessi aitab standartiseerida mikrosegisti Ø 2 cm tiivikuga pastakatorust võllikese otsas, tiivik on plaatide all. Ringi ajab mikromootor mänguasjast või *playerist*, aitab 150...300 p/min.

Vajalik kolloidhõbeda kogus [mg/l]	
Joogivesi, desinfitseerimiseks	0,05
Joogivesi, konserveerimiseks	0,2
Veinibakterite ja hallitusseente hävitamiseks	0,5-0,6
Piima desinfitseerimiseks, värskena säilimise pikendamiseks	1,5-5
Puuvilja- ja marjamahlade steriliseerimiseks (konserveerimiseks)	7,5-10
Säilitustaara desinfitseerimisvee valmistamiseks	1-5

Pastöriseerimise asemel võib naturaalveini veidi hõbetada, mis väldib näiteks äädikaks muutumist (1 g → 1800 l veini, maksumus 0,003 kr/l) kohta. Mikroorganismid hävivad 0,5...4 h jooksul, mõju kestab vähemalt ööpäeva (tegelikult 3-12 päeva), seetõttu on aega mugavalt mahl või vein valada säilitustaarasse ja sulgeda, kasutades (tingimata hermeetiliste) sulgurite jaoks desinfitseerimisvett. Suletud nõud lokustada, jätta külili. Mõne aja pärast (1 kuu) kolloidhõbe koaguleerub ja settib põhja, mille võib ka jätta joomata. Jällegi nagu aurugeneraatorgi, olid hõbetuskomplektid Nõukogude ajal müügil.

AutoR annab siin lubaduse anda võimalikele huvilistele kogu riistvara kohta lisateavet, näidata kirjeldatud riistu, küllap leiame ka skeeme ja jooniseid.

10. VÄHEMLEVINUD TAIMI

10.1 Kõõgiviljad

10.1.1 Maapirn

Topinambur, juudikartul, mugulpäevalill

Kõrge 1,5 ... 2 m varrega, lehed nagu päevalillel, õied aga väikesed. Mugulasaak võrreldav kartuliga. Koristada ja kohe panna tagasi maha, osa sügisel, osa kevadel – maa sees säilib paremini kui keldris. Seega ainult üks kord aastas on vaja mulda liigutada, koristatav ka kartulikoristusmasinaga. Võib kasvatada samal kohal kuni 20 aastat (!) – ei kurna maad ühekülgselt. Väga toitev, eriti sobiv toorelt, sisaldab lahustuvat süsivesikut inuliini ca 18 %, mis prebiootikumina on toiduks normaalsele soolebakteritele. Suhkruhaigesõbralik toit, mida võib süüa peenestatult salatites, nii magusates kui vürtsikates. Omab ka mitmesuguseid ravitoimeid. Närtsinud mugulaid saab kiiresti (12-24 h) tagasi kargeks hoides vees *enne* pesemist. Nagu teisigi juurikaid – ärge nühhkige, rääkimata koorimisest. Kartulil pole teisi eeliseid maapirni ees peale harjunud maitse. Ka lehti ja õisi saab kasutada (p 6.4).

10.1.2 Kõrvitsad

Talikõrvitsad (st kauasäilivad): Levimas on õlikõrvits, kasvuaeg ja maitse on samane tavalisega, aga seemned ilma puitunud kestata – meeldivalt kohe söödavad.

Suvikõrvitsad: kabatšok, patisson, zukiini. Viimane on jahedal suvel saagikam. Ka nn suvekõrvits võib säilida kevadeni, kui koristada täisküpsena – kui koor kõva. Üleküpsemisel võib koor praguneda, siis ei säili.

Kestaga seemned võib jahvatada lõõgiveskis peeneks – kest muutub kah jahuks, jääb ära mõttetult tülikas puhastamine. Sellest jahust saab väga hea halvaa (p 7.3 (4)).

10.1.3 Pastinaak

Aed-moorputk, vürtsporgand.

Porgandikujulised sordid meil sobivamad, peedikujulised muutuvad õõnsaks, kuhu koguneb vihmavesi. Külmakindel, kevadel kasvab putke ja viljub. Seega võib ka osa kevadel koristada.

Lisandiks teistele juurikatele, toorelt veidi-veidi kirbe, hautatult magus. Vähivastase toimega.

10.1.4 *Sigur*

Salatisiguri seeme on haruldasem, aga ka tavaline (juur)sigur sobib. Unikaalne talviseks ajatamiseks. Hoida kotis (p 6.3) väiksemad lehed küljes. Ajatamiseks pesta kergelt, lõigata (allotsast) kõrgema (0,8 l) klaaspurgi kõrguseks, täita purk veega, hoida valges. Kasvatab kiiresti lehepundi. Võtta välimisi lehti kuni läheb putke. Siis võib ka juurika ära süüa. Kergelt mõru maitse väheneb hapu salatikastme mõjul.

Näiteks porgand läheb vees mädanema, tuleks mulda istutada. Siguril aga alguses läheb vesi veidi sogaseks, varsti ajab pikad narmasjuured välja ja vesi muutub krstallselgeks (!), roiskumise lõhnata ja nõrga siguri maitsega. Nähtavasti on hea jook, sest juured on (taime) toitained nahka pannud. Ilmekas näide mikroorganismide ja taime(juurte) sümbioosist.

10.1.5 *Õlirõigas*

Üheaastane, peenikese juurega. Kiirekasvuline, lämmatab orasheina jt väiksemad umbrohud. Külvatakse tavaliselt haljasväetiseks (sissekündmisega) ja haljassöödaks, seemnetest saab rõikaõli. Siin aga ühinedes T Rautavaaraga [6], soovitan hoopis kasutada noori (mitte jääda hiljaks!) kõtrasid, mis on kuni 1 cm läbimõõdus. Maitse on neutraalne nõrga vürtsika varjundiga.

Kasutada nagu noori aedoakaunu, aga ei vaja kuumutamist, sest ei ole mürgised. Värskest salatisana ja hautatult, aedviljakonserviks – valgurikkuse tõttu vajab 2% soola ja 2 korda keetmist nagu aedoakaunad. Hapenduskatsetus on ebamäärase tulemusega. Päris meeldiv on soolatuna, soola-veiniäädika või veiniäädika hoidisena (p 7.3.6 (b)). Juba 60 g soola 1 kg kohta tagab säilimise, vähemaga on veel katsetamata. Kasvatada on võrreldamatult lihtsam kui aeduba (toorelt mürgine) või lesthernest, tõusmed hallakindlad, saak varem, lauskülv vähendab umbrohtu. Hea saak tuleb ka lahjemalt mullalt.

10.2 *Toidu-ravi-maitsetaimi*

Kiirekasvuline *kurgirohi* on väga lihav, maheda kurgi maitsega – värskest, kuivatatult (vajab lisasoojust, muidu läheb inetuks enne kui ära kuivab), üheaastane, jätkub ka isekülviga, isegi multši kasutamisel.

Tokkrooside põhivorm on (mets)kassinaeris, 3-4 cm õrnillade õitega. Muskuskassinaeris on aga püsik, paljundada seemnetega või ka puhma jagamisega. Täiesti ilma rohu maitseta nagu pärnavõrsed. Annab suve läbi söögilehti.

Varemerohi annab ka suve läbi söögilehti. Mõlemat süüa vahetevahel, kuna on ravimtaimed. On püsik ja laiendab valdusi risoomiga, millega saab ka mugavalt paljundada.

Maheda aniisimaitsega on *aed-haraputk* ja *mesiputk*, võiks lugeda pooltoidu- poolmaitsetaimedeks. Harakputk on üheaastane, kiirekasvuline, isekülvav, hallakindel. Suvel pudenenud seemnetest kasvavad hilissügisel kasutatavad taimed. Mesiputk on püsik, paljundada kohe külvavatud b seemnetega või puhma jagamisega.

Levinud rohemünti (*Mentha spicata*) nimetatakse tihti piparmündiks, on mahedapoolse lõhna ja maitsega, võrreldav põldmündiga (*Mentha arvensis*), kuivatatult lahjavõitu. Must ehk punane piparmünt (*Mentha × piperita*) on tugeva, lausa vänge lõhna ja maitsega, värv tumeroheline, noored ladvad mustjaspunased, kuivatatult kangus säilib. 300 aasta vanune hübriid, kangus on pärit käharmündilt (*Mentha crispa*), teine vanem on rohemünt. Paljundamine risoomiga, ka lamandunud-juurdunud vartega. Seemned ei idane hübriidsuse tõttu.

Koriander kasvab hästi ka meie kliimas, valmib ka külvikõlblik seeme. Kasutada rohelist lehte-latva värskelt ja kuivatatult ning valminud kupraid seemnetega.

Loeme üles ka tuntumad maitsetaimed, enamik on ka ravimtaimed, kõik aga ainevahetust ja seedetegevust korrastavad. Veidi paradoksaalselt sama taim võib loiduse korral vajalikult toniseerida ja ärrituse korral rahustada, lõõgastada. Alkoholist, suitsetamisest ja kohvist loobumiseks on need tublid abilised.

Üheaastased: piparrohi, kress-salat, lehtsinip, suur mungalill (kress), saialill, (vürts)basiilikud, naistenõges (võib olla paari-kolme aastane?)

Mitmeaastased: meliss, estragon, iisop, aedruut, leeskputk, salvei, estragonpuju, mägi-piparrohi, aed-liivatee (tüümian), aedmajaraan (oregano), harilik pune.

Looduslikud: puju, (koirohi), maajalg, põldmünt, angervaks.

Hoiatus – mitte liialdada: maltsa seemned (st õisikuid mitte süüa), kurgirohi, varemerohi, paiseleht (kevadised õied on niikuinii lühikest aega). Toimeainega (ravim)taimi mitte kasutada koos (keemiliste) ravimitega, nt naistepuna mitte mingi ravimiga; küüslauk aspiriiniga (võib tekkida maoveritsus), ikka koos toiduga.

10.3 Tera- ja kaunvilju

(1) *Aganata kaer*. Kaeratera vabastamiseks tugevast kinnisest aganast on vaja mitmest kallist masinast koosnevat liini. On aga olemas sorte, millel agan on pehmem ja lahtise otsaga, nii et kombainist saadakse juba paljas tera. Ka Eestis on kasvatatud loomasöödaks (tulusam harilikust kaerast) ja hiljaaegu hakatud hindama ökoloogilise toiduviljana. Kahjuks ei ole see omadus sordil püsiv – kipub sekka tekkima tavalise kõva-kinnise aganaga teri.

(2) *Aganata oder*. Tavalise odra tera küljes on agan kinni, kuigi üsna pehme. See kooritakse maha kruubimasinas, kuid õnnetuseks koos terakestaga. Õnneks on aga olemas mitmeid lahtise aganaga sorte, nii kahe- kui ka neljatahulisi, kus kombainist tuleb välja paljas odratera, üsna sarnasena nisuuga. Ökoloogilise täisteravilja hindajate rõõmuks on vähemalt paar talunikku asunud seda paljundama- kasvatama (vt ka p 12.5). *Idanditeks* on asendamatu.

(3) *Spelt(a)-nisu*, okasnisu. Metsik talinisu. Meil kasvab hästi, vastupidav, saagikas. Mõned mahetalunikud kasvatavad söödaks. Tera tugevas kinnises aganas. Toiduks puhastamine keerukavõitu, aga mõned talunikud on saanud rahuldava puhtuse, levib juba loodustoodete kaupluste kaudu. Enesestmõistetavalt parem toidutera kui sordinisu, ravitoime paljude haiguste suhtes.

(4) *Väike (ameerika-)põlduba*. Tera aedherne mõõdus, piklik. Kombainiga koristatav (harilik ei valmi nii samaaegselt – vajab käsitsi valikkoristust). Saak võrreldav harilikuga, kuna kaunu on rohkem. Meie oleme peksnud väikese masinaga p 9.4.5. Muidugi toorelt söödav (mitte mürgine nagu aeduba). Väga hea idandamiseks, purgis segamini saab kasvatada kuni 5 cm taimekesi. Ladvad salatiks, talveks kuivatada lehehelvesteks.

(5) *Roheline põlduba*. Tavasuurusega, küpselt-kuivalt heleroheline. Eriomadus – uusmoodustiste (k a vähk) vastane toime. Ladvad jällegi salatiks jne.

(6) *Trititikale, tritik (Triticum)* – see on rukis, mis kasvatab nisuteri. Söödavili, aga on ka hea toiduaine. Eesti kliimas ühendab rukki vastupidavuse nisu saagiga. Ei sobi saiaks-sepikuks, kuna vähese kleepvalgu tõttu laseb kergitusgaasi välja, aga pudrude-müslide puhul on see ebaoluline. Segus nisu- või rukkijahuga kerkib rahuldavalt. Näiteks Tšehhimaal kasutatakse „pasta“ toodete (makaronitoodet) tootmiseks, milles ka kerkinud struktuure pole.

10.4 Puid-põõsaid (vt eriti [6])

Rosa: Pargiroosid kui põhivormi täidisöielised sordid – kroonlehed värskest, hoidistatult (p 8.3).

Paar liiki kibuvitsu on harilikust kibuvitsast paremad: tõrsikud („marjad“) valmivad varem, on väiksemad (sisaldavad rohkem nt C-vitamiini); rohkem kobarates (2-5 asemel 4-16) ja palju sõbralikumad korjata (sirged väheldased okkad ei kisu nahka ja riideid katki).

Sorbus: Sordipihlakad – selektsioonsordid ei ole kibedad p 8.3). Pooppuu viljad on hea mäge täiendus pihlaka hapudele viljadele.

Crataegus: Pooltosinat viirpuu sobivat liiki: paar liiki on suurte punaste viljadega (kibuvitsa „marja“ mõõdus), paar liiki mustade üsna mahlaste ja ka oranžide väga magus-maitsvate viljadega (pealekauba kõik veel südameravimid).

Ribes: Metsikult kasvav magesõstar on hea mari, sest ka haputa mari on vajalik, maitsestamine pole probleem.

Üllatus: on kahekojaline, marjukandvatele emastele põõsastele lisaks on vaja ka „kukke“ – isasõitega tolmuandjat põõsast. Kuldsõstar (nimi tuleb kollastest õitest) on aromaadne, jõhvikamaitseline. On küll ühekojaline, aga risttolmlemisel teiste omaliigilistega viljakandvam.

Cornus: võsund-kontpuu sinakasvalged marjad (vihavõitu) sobivad sõstraga segukompotiks. Kirss-kontpuu (kizil) suured piklikud viljad ei ole vihad ja dagestani rahvameditsiinis on külmetushaiguste ravimiks nagu meil must sõstar.

Sambucus: musta leedri marjad valminult (aromaatse-hapuka lisandiga) sobivad hoidisteks. Ravimtaim, mitte täiesti küpsed marjad on tugevatoimelised.

11. ORGANISMI NORMAALSEISUNDI TAGAMINE/TAASTAMINE

Papilloomide ja vähi teket võib nimetada immuunpuudulikkuseks hea ja halvaloomulise uusmoodustiste suhtes tingituna pärilikkusest, halvast keskkonnast või/ja asendamatute toitainete puudusest.

11.1 Immuunsust (uusmoodustiste suhtes) toetav rohusegu

Halvem on öelda, et vähivastane. Soovitame kasutada kokteili mitmest ravimtaimest, siis on rohkem võimalust tulemust saada. Ühe taime kaupa on edu tõenäosus väiksem, enne on surm käes. Selles vaimus tehtud segude toime on arvestatava kogemusega ajas ja kasutajate arvus. Selle juures on olnud ka legendaarne Urmas Altmeri (hiljem AU-dega silma paistnud).

Rohusegu valmistatakse peenestatud värsketest ravimtaimedest järkjärgult kevadest sügiseni vastavalt korjeajale, konserveerides meega massi suhtes 1:1. Peenestatakse kapsarauaga tugevas puitkastis, kuni on ühtlasepoolne mahlane mass. Segada meega kogumisinõus, mett võiks lisada ennaktempos, peale vajutusplaat ja graniitkivi.

Meest ja rohumahlast tekkinud vedelik peab katma tahket osa. Hoida peal tihedamat kaant või kummiga plastikaati, et ei kuivaks ja puuvilja- (äädika-) kärbsed ei pääseks munema. Sügisel paar nädalat pärast viimast taimede lisamist pressida ekstrakt välja tugevama mahlapressiga, pool-siirupine vedelik eraldub aeglaselt. Pressijärgile lisada vett 1:1 jäägi massi suhtes ja pressida veel kord. Teine ekstrakt on kaks korda lahjem. Seda tuleks hoida eraldi ja tarvitada esmajärjekorras (võib veidi käärida, mis aga seda ei kahjusta. Esimene ekstrakt on stabiilne). Tahke pressijääd kuivatada, kasutada ravitee keetmiseks samal otstarbel, võttes seda tublisti rohkem kui tavalist ravimtaime. Ekstrakti doseerimine (esimese ekstrakti arvestuses): ca 2 spl päevas, akuutsetel juhtudel ka rohkem. Enamasti annab hea, meeldiva tunde, ebameeldiva tunde tekkimisel vähendada doosi, püüda harjuda. Suurem doos on mõnikord kiirendanud seedetrakti tegevust, mis on koostises olevate mürktaimede toime tulemus.

Nomeklatuur: numbrid näitavad masside suhtarvu. Ca 20 kg jaoks on kogused kg-des. Nimekiri on varumise järjekorras kevadest sügiseni.

Nimetus	Kasutatavad osad	Kogus [kg]	Nimetus	Kasutatavad osad	Kogus [kg]
sinilill*	õied	0,05	punane või valge ristik	õienupud	1,5
võilill (sinilille toeks)	terve taim	0,5	põdrakanep	õitsvad ladvad	2,0
kask	pungad	0,5	saialill	õitsvad ladvad	1,0
kui on veidi puhkenud, siis		1,0	maavits*	võrsed	0,4
kuusk+mänd	kasvud	2,5	hobumadar	õitsvad ladvad	0,6
kõrvenõges	ürt	1,5	raudrohi	õisikud	0,5
vereurmarohi*	õitsvad ladvad	0,5	võilill	terve taim	2,0
hiirekõrv	ürt	0,5	pohl	lehed	1,5
harilik (väike) kukehari*	õitsvad ladvad	0,4	(tedremaran	juured	0,2)
(magun	ürt	0,5)	(näär	juured	0,3)
linnurohi	ürt	1,0	(palderjan	juured	0,5)
põldosi	ürt	1,5			

* - mürgised

Sellist segu oleme mitmel aastal valmistanud á 20 + 20 (mesi) = 40 kg ja jaganud mitmekümnele abivajajale. Saadud tagasiside on ootuspäraselt positiivne.

Enesestmõistetavalt tuleb selle ravitoimet toetada nihkumisega loomlikule toidule, muidu ei ole ju põhjus kõrvaldatud. Eraldi ravikuur oleks kasekäsna (must pässik), eelistada toimega toiduaineid – peet, pastinaak, roheline põlduba, aprikoosi, ploomi seemned jne.

11.2 Eesnäärme adenoom

Adenoom = hüperplaasia

Miks on esinemissageduselt esikohal reproduktiivorganite uusmoodustised? Kes teab, õelgu ka mulle! Siiski, vastus on p 12.4 motos ja sisus: nõudlikumaid funktsioone täitvad organid on toidu suhtes nõudlikumad. Pealegi on teada, et mõned uusmoodustised (emakakaevavähk) on seotud nakkavate viirustega (inimese papilloomiviirus) – seda enam on abi üldisest immuunsuse tugevdamisest. Kui rinnavähi (harva nüüd ka meestel!) suhtes ei ole laialt teadaolevaid spetsiifilisi vahendeid ja parim on ekstrakt ja tee p 11.1 järgi, siis eesnäärme adenoomi, suurenemise, halvimal juhul vähi taandamiseks on teada mõned spetsialiseeritud võimalused:

- kõrvitsaseemned ja õli (p 10.2),
- pajulilled (põdrakanep on segus p 11.1), eriti väikeseõieline pajulill,
- nõgese juured (tee, meeldiv maitse),
- koriander (eriti kuprad), maitseainena toorelt (kuivalt),
- haava koor ja pungad (tee), mähk on söödav [6].

Kõrvitsaseemned on ka hea toidu- õilseeme (p 10.2), pähkleid ja seemneid importivad firmad müüvad õlikõrvitsa seemneid Hiinast, väikehulgi (5 kg) hind on ca 60 kr/kg.

Bulgaaria naturopaatia soovitusi:

- hariliku sarapuu vili ja koor
- ogaputke juured ja ürt (*Eryngium campestre*)

Ogaputke vorme kasvatatakse meie aedades ilutaimena, ka kuivdekoratsiooniks. Mõne võib siis teeks teha.

Meie sarapuupähkel on kindlasti parem kui Türgist imporditud funduk-pähkel (sordi-sarapuu, suuremad). Siit saame aga ka põhjuse eelistada toidu-puulehtedest sarapuud (p 6.4). Sarapuu-saunaviht mõjub aga vähemalt psühholoogiliselt, kui mitte enam.

Soovitatakse (loogiline!) üldseisundi mõjutamist: vereringe parandamist, vedeliku peetuse, turse kaotamist. Selleks kasutatakse

naistepuna, lagritsat, kurgirohtu, nurmenukku, õietolmu, sibulat. Aitab ühtlasi ka kaasnevat spermatogeneesi langust peatada. Liikuda, sealhulgas tagumikul (!), pidada kergetoidu päevi, kaotada kõhukinnisus jt seedetrakti haigused.

Operatsiooni asemel kirjeldatakse tervenemist loodusraviga: 1) segutee, 2) „küünlad“ kakaovõist ja propolisest (taruvaik) imemiseks, 3) kuum vann (või istevann) ülepäeva, 4) käimine, käimine, 5) põiemasaaz.

Segutee:

<i>Supilusikaga</i>	<i>Teelusikaga</i>	
pohlaleht põldosi linnurohi petersell nõges	leesikaleht naistepuna raudrohi (aed)vaak kummel	veiste südamerohi kasepungad võilill

Võrdle nimeklatuuri p 11.1 tooduga.

12. MÖTTEHARJUTUSI LOOMLIKU SUUNAS

*Ma pole kunagi kiusatusele
vastu pannud: ma märkasin, et
kahjulikud asjad ei tekitagi kiusatust.
G B Shaw*

12.1 Kvaliteedi pingeread

Vastavus organismi vajadusele viieballises süsteemis.

(1) Rasvad

5	4	3	2	1
				- Praetud, sõltumata päritolust (190 - 230 °C). - Fritüüritud (160-180 °C) taimeõlid. - Küpsetatud loomsed (siga, lammas, linnud), singid. - Hüdrogeenitud taimeõlid (margariinid jm). - Hautatud, keedetud loomsed, juusturasv, või. - Rõstitud pähklid. - Piim, koor – pastöriseeritud. - Kuumpressitud või keemiliselt ekstraheeritud rafineeritud taimeõlid. - Toorpiim, koor. - Külmpressitud rafineeritud taimeõli. - Kuumpressitud (70 -90 °C) rafineerimata taimeõli. - Külmpressitud rafineerimata taimeõlid. - Õliseemned, pähklid.

(2) Valgud

5	4	3	2	1
				- Suitsusingid - vorstid* - Loomtoidulised linnud ja loomad. - Taimtoidulised linnud, röövkalad, tehissaasteta. - Lepiskalad (toiduks taimed, vetikad, zooplankton), tehissaasteta. - Juust, soja valgusolaadi-tooted (nt sojajuust – tofu). - Püüli-kroovjahust saiad-leivad. - Kohupiimatooted. - Selgrootud (ussikesed, teod, austrid, vähid, krevetid, putukad), kuumutatud. - Selgrootud toorelt. - Pastöriseeritud piim. - Pastöriseeritud ja siis „bio“-tüvedega hapendatud piim. - Täisteraleib ja –seplik. - Toorpiim ja sellest hapupiim. - Hautatud teraviljad - Hautatud kaunviljad - Hautatud vegetatiivosad (juurikad, varred, lehed). - Toored teraviljad - Toored kaunviljad - Toored juurikad, varred, kuivatatud lehed. - Toored värsked lehed.

☀ < – Tera- ja kaunvilja kombineerimine annab kõik asendamatud amiinohapped.

Ei ole haiged [9].

Tohter tuleb majasse haiget vaatama. Näeb, et seapörsad ahjutaga pahnas magavad. Ütleb: „See ei ole hea, kui sead üheskoos inimestega tuas on. Wälja sead!“ Talumees wastu: „Tohtriherra, mispärast wälja wiia, ega sead haiged ole. Nad on terwed ja prisked, oskavad juba waagna seest suppi süüa, kust ma ise lõmpsin kah!“

12.2 Sümbioos ja sünergia mikroorganismidega

(1) Domineerib bakteri kujutamine vaenlasena – tõvestavad, nakatavad, mädandavad. Siiski on 98 % baktereid „kasulikud“, osa lausa

* Keeduvorstis on vähegi kõlbulikku valku nii vähe, et on päris mõttetu seda osta/süüa (kontidelt kaabitud liha, kõõlused, kokku 7 %, (liha)-kondijahumass, tärklis, nisupüül, vesi, ...)

vältimatult vajalikud. Bakteritega peetakse „sõda“ – puhastatakse, steriliseeritakse, desinfitseeritakse, vaktsineeritakse. Tulemused on aga vastupidised, nagu terrorismi vastu peetavas sõjaski, mitte ainult „kasulike“ bakterite valimatu hävitamise tõttu, vaid paradoksaalselt ka „kahjulikega“ kokkupuute vähendamise tõttu. Ainus lahendus on organismi loomliku immuunsuse taastamine/hoidmine. Selleks organism (1) peab saama kõiki vajalikke toitaineid, (2) olema pidevalt kontaktis loodusliku mikroorganismide fooniga. Siis toimub pidev polü-„vaktsineerimine“, hoides organismi immuunse episoodiliselt suurenenud hulga ühe või teise bakteri/viiruse suhtes.

Esimene tõuge selle totaalse bakteritsiidi pihta oli 1990-ndatel peale „kõrgtehnoloogiliste“ sünnitusmajade levikut, kus vastsündinuid hoiti steriilsetes tingimustes, toideti steriilse toiduga jne. Sealt väljunud tited haigestusid palju rohkem nakkushaigustesse kui tavalistest „mustadest“ sünnitusmajadest tulnud tited. Järgnevalt kogunes tähelepanekuid ka muudelt elualadelt.

Kunstlikku vaktsineerimist käsitleb SAVE infobrošüür [5]. Vaktsiini tekitatud kõrvaltoimed on teiste haiguste, eriti allergiliste, sagenemine, aga halvim on laste ajukahjustused (autism, mitmesugused psüühilised haigushood, vaimne alaareng, hüperaktiivsus, düsleksia). Siiski, diabeeti ei näi tekitavat (vähemalt senini).

Vaktsiini-autism on 2003.a leidnud ka juba üldmeedias kajastamist ja tunnistamist. Kahtlustada tuleb nii vanemate kui lapse vaktsineerimist. Vaktsiinist tingitud väikelaste hingamishäired on $\frac{2}{3}$ juhtudel diagnoositud astmaks, järgnev valeravi süvendab häda. Edasi, areneva sotsiopaatsuse isiksuse kaudu jõuame sotsiaalse vägivalla ja kuritegevuseni sirguvas põlvkonnas. Pane tähele haakumist p 2 musta nimekirjaga. Järjest rohkem selgub, et vaktsiinid ja keemilised ravimid on üsna analoogsed kõrvaltoimete suhtes. On selgunud lõpuks ometi „lahesõja sündroomi“ (hingamis-, seede-, psüühikahäired) põhjus. USA-Iraagi sõjas (Kuveidi pärast) USA sõjaväes ilmnenud diagnoosimatutes haigusnähtustes süüdistati Iraagi keemilist või bioloogilist relva, aga tegu oli sõjaväelaste polüvaktsineerimisega – nähud ilmnesisid ka nendel, kes Kuveiti-Iraaki ei jõudnudki.

Veelkord: loomuliku toitumise (antud juhul eriti selle loomaliku aspekti) kaudu tagame korraga nii tervise kui ka immuunsuse.

Näide ajalehest: lugeja küsib, kas lõunamaiseid kuivatatud puuvilju võib süüa pesemata? Vastab tervisekaitseinspektsiooni peaepidemoloog: antud keskkonnas soolenakkusi tekitavad bakterid ei paljune (järelikult arvukus hoopis pidevalt väheneb – AutoR), ei ole ka registreeritud ühtegi (!) nakkusjuhtu. Ja soovitab neid ikkagi pesta (!?!).

See peaepidemoloog võib olla ka vaktsineerimise tekitatud ajukahjustuse ohver.

AutoR: pesemine teeb rohkem kahju kui kasu.

(2) Suuresti teadvustamata on ka **soolebakterite** tähtsus paljudes eluprotsessides. Teistsuguse toiduga kujuneb välja teistsugune mikrofloora tuues kaasa mitmeid näiliselt seostamata väärtalitlusi (nt astma, allergia). Neutraalsete bakterite kõrval on siis soolestikus palju roisubaktereid, mille toiduks on liigne kogus läbisegi söödud loomseid valke ja rasvu ning pastöriseeritud piim ja piimatooted. Toidukiudude vähesuse tõttu on soolesisu liikumine aeglasem, suurenenud *autointoksikatsioon* viib vähemalt ebameeldivatele sündroomidele, kuigi tasapis(s)i, nagu kõik olulisemad muutused organismis. Roiskumine on lausa (silma) ninnatorkav, väljaheite lõhna järgi lihtsalt äratuntav. Ka heal taimetoidul olles esineb harva ühepäevast roisubakterite vohamist, mis on tunda soolegaaside lõhna järgi. Huvitav, et fütontsiidid, mida on eriti *allium*'i (laugud) perekondlaste seas, pärsvivad selektiivselt kahjulikke mikroorganisme.

Lõhna järgi ... leian nurga tagant peldiku.

Uno Lahe luuletusest

30-ndatel aastatel praktiseeris Tallinnas hinnatud lastearst, kelle diagnoos imikute kõhuhädade korral oli kiire ja eksimatu – väljaheite välimuse ja lõhna järgi. Ka moslemitest arstid, kes oma naispatsienti puudutada ei tohi, kasutavad arenenud lõhnadiagnoosimist.

(3) Sooletalitluses on oluline osa mittetoitval toitalnel – ballast- ehk kestatenitel ehk **toidukiududel** (vt tabelit lk 7). Need on taimsed süsivesikud – tselluloos, ligniin, hemitselluloos, pektiin, galaktaan jt. Vees lahustumatud (esimesed kaks) sisalduvad terakestades, pähklites, aedviljades; vees lahustuvad (moodustavad geele) – kaeras, ubades, puuviljades, marjades, mõnedes aedviljades.

Toidukiudude hulk

<i>Palju</i>	<i>Keskmiselt</i>	<i>Vähe</i>	<i>Ei ole</i>
kuivpuuvili (täis)tera (tooted) kaunvili mandel mädarõigas must sõstar dattel	puuvili kroovjahu (tooted) juurvili pähklid seened maasikas rosin	sibul püülijahu (tooted) kurk kõrvits redis kirss vaarikas viinamari	loomsed suhkur

Vorstides, kalapulkades jms pahatihti sisalduvast liha-kondijahu massist pärit kondijahu annab küll mitteseeduva jäägi, aga ei toimi toidukiuna, põhjustades hoopis roiskumist.

Kestainete funktsioonid:

- ☒ Kaotavad kõhukinnisuse, hemorroidide tekke,
- ☒ seovad ja viivad välja mürkained (nt roisubakteritest tekkinud), st väldivad autointoksikatsiooni,
- ☒ aitavad normaliseerida soolte mikrofloorat,
- ☒ vähendavad vere kolesteroolitaset,
- ☒ vähendavad jäme- ja käärsoole vähiriski,
- ☒ normaliseerivad kehakaalu,
- ☒ annavad pikaajalise täiskõhutunde,
- ☒ **toidavad mikrobiootat** (vt (4)).

Nende puudujäägil tekivad ülalnimetatud hädad; lisaks veel suhkruhaigus, südame isehaiged, sapikivid.

Bakter aitab paraneda.

(4) Kuna kesteinete roll on täpsemalt läbi uuritud alles 90-ndate alguseks, siis nimetatakse neid teadmisi ka uueks dieetikaks. Selle järgi tuleb toita mitte ainult iseennast, vaid ka oma *mikrofloorat* ehk *sümbiontset mikrobiootat*, mida on tervelt 1,5 kg. Selle toit ongi toidukiud. Ja vastupidi, ei tule toita kahjulikku mikrofloorat, nt roisubaktereid. Nende toit on aga rämpstoit, rafinaadid jms.

See vajalik mikrobioota koosneb peamiselt piimhappebakterite mitmetest tüvedest, mille tõttu on kasulik süüa hapendatud toiduaineid (toorelt!) ja (tingimisi, episoodiliselt) hapupiima. Mõned „head“ tüved on *Lactobacillus acidophilus* (atsidofiilpiim), *Lactobacillus bulgaricus* (jogurt), *Streptococcus thermophilus*, *Bifidobacterium lactis*. Nendest tehtud piimatooted on läinud moodi, reklaamitakse ja toodetakse, aga kahjuks pastöriseeritud piimast. Esineb isegi järelpastöriseerimist (import Saksamaalt) – siis pole ju kasu ollagi. Eraldi bakterikultuure nimetatakse **pro**biootikumideks ja nende kasvuainet **pre**biootikumiks, mis sisaldab inuliini – jõudsime tagasi maapirni juurde (p 10.1).

Kurget ei ole mõtet kirvega tapma minna.

(5) Pool sajandit tagasi alanud sõda bakteritega antibiootikumide massilise, valimatu, enamasti vajaduseta kasutamisega, loomakasvatustes veelgi rohkem, on osutunud bakterite uute **supertüvede** aretamiseks, mis on tundetud ka üha uuemate antibiootikumide suhtes. Samal ajal on need uued aretised tihti ka hoopis ägedama toimega. Kuigi nüüd peaks olema selge, et ei ole mingit lootust sekkuda mikroorganismide riiki, jätkub lootusetu ja kahjulik sõda. Teadmised nendest on kaugel ebapiisavad ja vahendid täiesti küündimatud.

Mõtlemissainet: mis on ühist võitlusel bakterite ja terroristidega (või enesetapumärtritega, oleneb kummalt poolt vaadata). Eesti Raadio kasutas nädal-paar teist väljendit, aga ilmselt kellegi karvane käsi lükkas jälle „poliitiliselt korrektse” suhtumise paika.

(6) Antibiootikumid rikuvad valimatult soole mikrobioota. Nüüdseks on levinud reklaamikära saatel soovitus peale antibiootikumikuuri taastada see mikrofloora probiootikumide, eriti vastavate piimatoodete abil, nt nn biojogurtid, Gefilus, milles on *Lactobacillus GG*. Hinnangu annab aeg.

Resume („Zdorovje dlja vseh“, nr 1, 04.a): Puhtus nõuab ohvreid: steriilne maailm on inimesele ohtlik. Superpuhtus garanteerib teile allergilised haigused. Ja vastupidi, kooselu bakteritega (1) aitab seedida toitu, (2) hoiab naha ja limaskestad tervetena, (3) moodustab lapsepõlvest peale hea immuniteedi.

Bakteritsiid-seebid on ohtlikud ülalöeldu mõttes. Hiljuti tõestati, et palavikuga haiguste läbipõdemine ja koduloomad vähendavad lastel allergiat. Kõige tervemad lapsed on ikka veidi tatised. Briti 2003. aasta uuring seostas steriilset toiduvalmistamist astmaga.

12.3 Sekundaarselt primaarsele

*Kui lõpeb loomatapmine,
lõpeb ka inimese tapmine.*

Kogu orgaaniline aine tekib fotosünteesi teel klorofüllil vahendusel taimedes, vetikates ja samblikes – see on primaartoodang. Edasi toimub ainult muundamine ja lagunemine. Vaatleme valkaine kui kriitilisima teekonda.

Seeneriik ja bakterid toodavad valkainet mittevalgulisest orgaanilisest ainest, kõik loomorganismid – üherakulistest üle selgrootute selgroogseteni – aga saavad oma valgu ainult teisest valgust. Nn seeduvast proteiinist tekkiva loomse valgu saagis (kasutegur) on 4 ... 33 %, keskmiselt 1:10. Veised 4 ... 7 %, sead 10 ... 12 %, linnud 16 ... 22 %, lehmapiim 30 ... 33 %. Linnukasvatuse kõrgem saagis on illusoorne, kanaliselised on segatoitlased. Tapajäätmetest ja kalarapetest jahusööt + tööstuslikud pidamistingimused on resulteerunud linnugripis (L.3). Siit paistab ka juba ressurssoloogiline moraal loomse toidu (mitte)tarbimiseks. Tarbija ökoloogiline jalajälg on siis ka 10 korda väiksem. Väiksem, kuid parem osa inimloomkonnast tunneb ennast siis meeldivalt kergemana. Primaarne toidulaud on 10 korda rikkalikum nii koguselt kui ka valikult. Taime (+ seene, vetika ja sambliku) toitlus nõuab aga rohkem teadmisi, kuna hilisharjumused ja ärimaailma reklaamikära kisuvad eksiteele. Loomne toit on lollikindlam, kuna on keskmiselt vähem rafineeritud, rikutud, töödeldud, kui tööstusest

läbikäinud taimetoit. Nüüd on tendents ka loomse suurema töötlemise suunas.

Kaasaegne meditsiin süüdistab puht-taimetoitu alljärgnevates karides [7]:

- Ca, Fe, Zn ja mõnede teiste mineraalide vähesus,
- vitamiinide D ja B₁₂ puudujääk,
- osa asendamatute amiinohapete puudujääk, kui ei tarbi piimatooteid,
- vitamiin C puudujääk, kui tarbitakse peamiselt teraviljatoite,
- joodi puudujääk.

Käesolevas ullituses on kõike seda arvestatud, nii et alati selgub et: mida lähemal looduslikule, seda kindlamalt on asi pigem vastupidi. Ülaltoodud karid on pigem rafineerimise, koorimise, kuumutamise jne, tulemus, mitte aga primaartoodangu puudujäägid. Asendamatuid toitaineid saavad taimetoidulised loomad ainult primaartoodangust, midagi ise juurde sünteesimata. Loomade suurtööstuslik ebaloomalik tootmine nihkega ka ebaloomalikule söödale vaesestab ka toodangu koostist, aga kahjuks õnneks hakkab totaalselt kokku kukkuma (mitmed epideemiad lindudel, sigadel, lammastel, veisehullus...). Mikroorganismidel läks paar aastat aega, et kohaneda suurtööstusliku tootmisega ja on asunud seda hävitama... (vt ka p 12.2 (5)).

Loetleme põhjuseid, miks (parem?) osa inimkonnast eelistab taime-seene-vetika- samblikutoitu:

- ☼ tervislikud, sobivus organismiga, maitse,
- ☼ turvaline toortoitumisvõimalus, vahetu kokkupuude Maaema varasalvega,
- ☼ ressurside kokkuhoid,
- ☼ majanduslikud – vabadus rahakoti orjusest,
- ☼ eetilised, minimaalse tapmise põhimõte,
- ☼ religioossed, esoteerilised, makrobiootilised.

Esimesed kolm võiksid liigitada eluviisi alla, tagades kümme korda väiksema ökoloogilise jalajälje. Kui loomsest toituja peaks ise vahetult pussiga siga tapma, oleks taimetoitlasi rohkem. Olukord on muutunud nagu sõjaski, kus vahetu silmast silma tapmine on asendunud suuresti kõrgtehnoloogilise kaugtapmisega, tekitades omamoodi süüdimatuse sündroomi.

12.4 **Veistehullus *Homo sapiensi* hullus**

Sitast saia ikka ei saa.

Rahvalik kõnekäänd

Huvitav, et kehtib ka vastupidine: saia (head) sitta ikka ei saa, vt p 12.2 (3), (4).

Laiendame p 7.1 öeldut. Mikrotoitainetest ja kiudainetest puudulikud tööstustoidud ladestuvad vesiste rasvrakkudena, kuna toitainete edasine liikumine on (osaliselt) kinni. Tekib „teine keha“, mille ülalpidamine nõuab omakorda ressursse, neelates niigi väheseid mikrotoiduaineid [1]. Peale lihaste kannatavad rohkemgi spetsialiseerunud organid – *näärmed* ja *närvikude*. Lihtlaselt lolliks nagu ei lähe, aga p 2 nimistust leiame nii mõndagi. Kõige märgatavam ja levinum on psüühilise vastupidavuse vähenemine. Ka lihtsama töö puhul tekib „arusaamatu“ väsimus, kuigi puhtfüüsilised jõuvarud kannataksid enamat. Selgelt eksponeerub see kergemate debiilikute puhul, kes on füüsiliselt tugevad, aga „tüdinevad“ tööst kiiresti – täpselt nagu väiksesed lapsed. Hoiatav näide on BSE (*bovine spongiformic encephalopathy*), käsn-ajuhaigus, *mad cow disease* – „hullulehmatõbi“ ehk veistehullus. Nimetus on ebaõnnestunud, kuna haige loom ei hakka mürgeldama, vaid kaotab tasakaalu, närvisüsteem väsib kiiresti lihaste juhtimisest. Haigus tekib ebaloomliku sööda tõttu, kuna rohusööjale mäletsejale söödeti tagasi osa temast endast – jahuks töödeldud tapamajade ülejäägid; kondid, kõõlused, nahk, soolikad jms... Tekkinud paanika, et see nakkab inimesele Creutzfeldt-Jakobi tõvena (Prantsusmaal vähenes veiseliha müük 60 %), oli muidugi vales suunas. Tegelik hoiatus, et mis juhtub ebaloomliku toidu puhul inimesega, on (veel) taipamata. Süü aetakse *prioonide* – molekulaartasemel mikroorganismide kaela. Ka inimese puhul – vastav mikroorganism leidub ikka, kui on tekkinud levimist võimendav situatsioon (vrkl sõna sarnasust punkti motoga). Aga kui ei peaks leiduma, siis aretub kindlasti (autoRi ennustus). Vorstikujuliste toodete koostises on ka pahatihti liha-kondimass, luues aretumiseks situatsiooni ja pinnase.

12.5 **Asendamatud toitained ON asendamatud**

ehk AINULT asendatavad toitained on asendatavad.

Toome näite „eksperimendist“ ühe miljardi inimese nahal. India ja praeguse Pakistani alal märgati 90-ndatel tsivilisatsioonihaiguste (p 2) sagenemist, järele jõudmist lääne „heaolu“ riikidele. Jõuti jälile ka põhjusele.

Lääne rahvusvahelised suurkontsernid levitasid 60-ndatel teravilja intensiivsorte (*HYV – high yield varieties*) koos vastava

intensiivtehnoloogiaga – mineraalväetised, mürkkemikaalid, masinad. Seda nimetati roheliseks revolutsiooniks (*green revolution*) ja see läks läbi mainitud alal, tõstes saagikuse 1,7-2 kordseks, kaotades toidupuuduse. Kaloritelt on elanikkond nüüd piisavalt toidetud, aga mitte ületoidetud – ülekaalulisi palju (veel!) ei ole. Vaatamata sellele, et teravilja (nisu, riis) tarvitatakse enamasti täisterana (lihtjahu), levivad siiski tsivilisatsioonihaigused. „Eksperimendi“ teeb interpreteeritavaks see, et teravili ongi seal peatoiduks, muud toitu süüakse vähe. Intensiivsordi terasisu/kesta suhe on ainult $\sqrt{2} \approx 1,4$ korda väiksem, aga varjatud nälg tekkis ikkagi. Siiski, intensiivsordi terakest on õhem, mikrokomponentide vaesem. Järg on p 13.1 (3).

Aafrikas kukkus *green revolution* raginaga läbi – neegrid lõhkusid masinaid, DDT puistasid endale pähe. Ja õigesti tegid. Saksamaa kolmel liidumaal on aga lugu õige intensiivne – nisusaak ulatub 130 ts/ha (!), sellest saab väga kõrgekvaliteedilist nisupüüli – sai tuleb pehme nagu kassi kõht, peaaegu suhkruvatt.

Järeldused: (1) Teravilja koorimine lõpeb kurvalt, ka intensiivtootmine (2) väidetav organismi kohanemisevõime ja paindlikkus avaldub ainult asendatavate toitainete puhul. 1 000 000 000 „katsejänesel“ saadud tulemus peaks olema usutav.

Aganata oder (p 10.7) oleks ju kena küll, aga odra täistera jahu ja tangu saab muidugi ka tavalise, aganaga odra jahvatamisel. Odrajahu-toortoidu puhul on vahe (võrreldes kooritud terast saadud jahuga) ainult mõõdukalt tuntav, kuna agan liguneb üsna pehmeks, hautatud pudru puhul vähetuntav ja mulgipudru (oder + kartulid) puhul juba mittemärgatav. Hea täistera maitse ja kestaine sobiv kogus on pealekauba. Odra-loomajahu puder oli autoRi meelistoit 50-ndatel. Proovige! Täisterast veel p 13.3.

Natuke liiga saanud [9]

Endisel ajal leidnud rebane sitika maast. Tahtnud sitika ära süüa, pidanud teist tooreks.

Pannud sellepärast sitika orgi otsa ja küpsetanud tunamullusel tuleasemel. Siis hakanud sitikat sööma. Ise ütlenud: „Aiwa kröbe, natukese liiga saanud!“

*Kõikide haiguste põhjust
tuleb otsida köögipiidilt.*

Aterov [1]

*Aga jällegi: Mitte keskenduda
ainult ühele põhjusele.*

12.6 Toortoidust

Toortoidu vastased osutavad, et toorestest aed- ja teraviljadest on toitainete omastamine väiksem rakukestade tõttu, mis kuumutamisel pehmeneksid, lisaks nakkus- ja mürgistusoht. Tõepoolest, toores aed- ja teravili tuleb hästi peeneks närida või mehaaniliselt peenestada, aga bioloogiliselt aktiivsetest mikrokomponentidest paljud kaovad keetmisel osaliselt või täielikult – ensüümid, vitamiinid, fütontsüüdid jm. Nakkuseohuga on asi pigemini vastupidi – vt p 12.2, ka lagundab kuumutamine harva mürkaineid (aeduba-*fasolis*). Asjatundlikkus on igal juhul asjakohane.

Tuleb harjutada mõtteviisi – kuumutada ainult selgelt teadvustatud põhjendusel: omastamiseks (nt kartul) või säilitamiseks. Näiteks: (1) tuimaks muutunud, närtsinud porgandid; (2) kartul – koorega, hautatud väheste veega, kui teha *kartulitampi* või *plärtsu* [9] (ikka koorega); lisada leige toorpiim sobivalt jahtunud pudrule; (3) piimasupp: teha hautis (p 7.3.2), jahtunult lisada piim, mõlemal puhul saab panna ka *hapupiima*; (4) õunasupi asendaks toor-õunapüreega, millele peale panna võimendatud suhkrut, kui hapu veab suu viltu.

Rasvaine, õli kuumutamine on totaalselt mõttetu, ainult kahjulik, isegi õli maitse ei parane. Hautatud toidule lisada õli ja maitsetaimed alles taldrikus, kui on parajalt jahtunud (40 °C). Kerge on täiesti asjatult hävitada lisandite ensüümid. Hapendatud toiduainetes sisalduvad piimhappebakterid tuleks süüa elusatena (p 12.2 (4)). Hambututele – kasutada nt saumikserit (p 9.2.3). Kui teravilja hautised ja küpsetised erinevad tublisti toorest jahutoidust, siis herneste keetmine ei muuda märgatavalt konsistentsi ega maitset. Kuivatatud herneid (põldube, sojaube), saab süüa leotatult, idandatult, hernepasteedina kas leotatud herneldest või hernejahust. Niimoodi üksipulgi läbi mõeldes saab toortoidu osa järk-järgult suurendada. Kui tooreid (kaasaarvatud kuivatatud) rohelisi lehti on tublisti, siis pool toitu toorelt on juba üsnagi rahuldav tulemus (st „3“ viieballises süsteemis).

Friikartulites varitseb vähioht.

Kuigi praetud või fritüüritud toidu kahjulikkust teadvustavad paljud, hoiab teatud maitse(narko)maania seda üleval, tundub olevat paralleel nt suitsetamisega. Parim reklaam sigarettidele on kiri „Suitsetamine kahjustab tervist“. Ammu oli teada tärklietoidu (kartulid, pannkoogid)

rasvaga kuumutamise eriti kahjustav toime. Levib ka teave taimeõli (polü)küllastamata rasvhapete lagunemisel tekkivatest kantserogeenidest. Teadmisest pole kunagi piisanud kuni seda saab veel ignoreerida. Vaid veendumusest on kasu. Viimase paari aastaga on selgunud, et kartulikrõpsudes, friikartulites, praekartulites, pannkookides, pontsikutes-sõõrikutes tekib *akrüülamiid*, mis on vähi ja närvikahjustuste põhjustaja. Akrüülamiidi tekke kemism ei ole veel täpselt teada, üks komponent on kartuli- või teraviljavalk, teine kas tärklis või õli laguproduktid. Hoiatame ka röstitud pähklike eest kus on ka koos õli, valk ja tärklis.

Nakkevastased katted pannidel *non-stick*, *anti-stick* – on tehtud polütetrafluoretüleemist (PTFE, tefloon) või muust sarnasest; ülekuumutamisel eraldub perfluoroktaanhapet, mis on üsna tappev, võrreldav sõjagaasi fosgeeniga. Katted vähendavad nakkumist ikkagi ainult rasvaine, kuigi vähese, kasutamisel.

AutoR soovitab rasvaga küpsetamise asemel vähese veega kaane all hautamist/küpsetamist, mis valmimise ajal parajasti ära aurab, nõuks sobib roostevaba (pinnakatteta) pann või kastrul. Ühtlaselt soojenev paks 3-kihiline põhi on kasulik. Juurikad, eriti kartul panna koorega vastu panni, lõikepool hakkab kinni.

Müsi jaoks mitte alt minna kiirkaerahelvestega – need on juba tublisti kuuma auru saanud. Jälgida, et pähklid, ka kaerahelbed poleks röstitud, ka tatar on pahatihti kuumutatud.

Vähe on neid haigusi, mille algus poleks seostatav soolte tegevusega. Toortoit toidab soolte mikrobiootat (p 12.2 (2), (3)) parimal moel, selle tervisest oleneb ka inimese tervis, teovõime, energia, **vastupidavus**. Kõik see tuleb soolte kaudu. Rämpstoit kahjustab kõigepealt mikrobiootat, edasi inimlooma.

12.7 Kõht peab ka töötama

Mis on kergem/parem: vahtida diivanilt telekast sporti või teha metsajooksu?

Väljendid kergelt/raskelt seeduv eeldavad vaikumisi, et kerge on hea, raske – halvem; samuti et (range) lahussöömine kergendab seedimist. Asi tundub ennemini vastupidi olevat: organism peab ületama teatud raskusi, olema treenitud. Kestained muidugi „raskendavad“ seedimist, aga süües loomseid valgurikkaid toite ja rafinaade suureneb autointoksikatsioon (p 12.2 (3)). Ka seentest, mida süüdistatakse raskeltseeditavuses, on ainult seetõttu lühinägelik loobuda. Ka rohelised lehed ei ole just kerge kraam. Seedimistreening on enamasti edukas,

tagades vaevusteta ja regulaarse mao funktsioneerimine ja soolte aktiivsuse sisaldise liigutamisel. Sooletegevuse aktiivsus ja regulaarsus on oluline autointoksikatsiooni vältimiseks. Sooletühjendus üks kord päevas on piisav tingimisi, parem kaks korda. Kui on harvem, tuleb ajutiselt kasutada pehmemalt toimivaid lahtisteid, parem on katsetada toiduvalikuga (puuvili, marjad, kõrvitsalised, hapendused). Rohke roheline lehega, mis sisaldavad parajalt ka toidukiude, harjunud seedimine tagab regulaarsuse, alguses võib harjumisel ette tulla ebastabiilsust.

Lahussöömisest

Rangel lahussöömmisel jäävadki mitmed head toidud söömata ja lähevad pikast ootamisest hukka. Muidugi on koossöömisel ka oma optimum, palju ühele toidukorrale kokku kuhjata on kah liiast. Nt nii mõnessegi rämpsampsu kuhjatakse kokku vorst, sink, muna, juust.

Teaduslikult seisukohalt on vaja ühe toidukorraga saada kõiki kaheksat asendamatu amiinohapet, et kehavalkude (sh ensüümide) süntees võiks toimuda, mõne puudujäägil lähevad teised energiatootmiseks, mis on mitmeti kahjulik. Teraviljade ja kaunviljade valgud täiendavad teineteist, andes kokku vajaliku buketi. Mitmed hea tervisega põhiliselt taimetoidulised loodusrahvad nii teevadki. Range lahussöömine seda ei soosi. Kellel on õigus?

Köögi- ja puuviljad ning marjad stimuleerivad seedemahlade eritumist, mis sisaldavadki (seede)fermente. Nii tagavad need valkude hea seeduvuse, toimub täielikum omastamine. Niimoodi saab minimaalse valgukogusega rahuldada selle vajaduse.

Needsamad viljad sisaldavad tublisti P-grupi aineid – bioflavonoide, mis tugevdab C-vitamiini toimet, kokku annavad sünergilise efekti. Jällegi saab vähemaga läbi, sellel näitel mikrokomponentide suhtes.

12.8 Kõigel on oma mõõt

Tavatoitumisel süüakse suppe ja söögiajal juurde ka tublisti vett (mineraalvett, limonaade, teed, kohvi). Taimetoitlaste eeskiri ütleb, et suppe pole üldse vaja ja toidukorral ei jooda, ainult vaheajal. Põhjus – lahjendab ära seedemahlad, põhjustades puudulikku seedimist. Optimaalseks seedimiseks on vaja, et ka maosisu konsistents oleks optimaalne. Tahkem teraviljatoit vajab lausa kahekordset vedelikulisandit, juurviljad mõõdukalt lisandit, puuviljad-marjad on aga piisavalt või liigagi vesised. Nii et oleneb toidust, palju vedelikku lisada. Suppidel pole tõepoolest eriti mõtet, kuna ei võimalda parajat

vedelikukogust valida, või kui suppi, siis sellist, kus lusikas püsti seisab (supp võib muidugi ka toortoit olla).

Toidukordade vaheajal ($\frac{1}{2}$ h enne ja 2 h pärast sööki) joomisel on jällegi optimaalne mõõt olemas. Soovitused juua nii- ja niipalju on mõttetud, kuna ei arvesta tegelikku veekulu, olenevalt organismi tegevusest ning keskkonnast. Janu ega kuiv kurk ei ole kindel indikaator, tuleks jälgida uriini eritumist ja värvuse parajust, põietäis 3-4 tunni kohta on enamasti optimaalne. Mõnedel inimestel magades neerutegevus aeglustub, teistel mitte. Liiga vähe vett põhjustab jääkainete puudulikkust eritust (saastab organismi) ja kahjustab neerusid, liiga palju vett koormab liigselt neidsamu neerusid, mis on aga väiksem viga kui vee puudus. Kui on märgata vee peetust (turse), tuleks kasutada diureetikume (taimeteed, mahlad), aga neerude normaalaktiivsuse korral pole mõttekas neid stimuleerida. Diureetikumid võivad anda põietäie 1,5 tunniga, aga organism on ikka liiga kuiv. Inimene ei jõua rohkem juua, sest magu on lausa vett täis.

12.9 Organismi puhastamine

*Et olla haige, peab
olema üsna hea tervis.*

Näha kõikide haiguste põhjusena organismi saastumist jääkainetega on ainult osaline tõde. Siiski on pikemal 7-10 päevasel paastul koos kliistriga suur mõte organismi seisundi muutmiseks – toitumise parandamisel, organismi saastumisest tekkinud haigustest ja ülekaalust vabanemiseks. Normaalkaalus, loomlikul toidul olev isend ei saastugi nii väga, võib-olla aitab ühest kergenduspäevast nädalas, kas ainult veega, mahlade või ka marjade-puuviljaga. Keskmisel tööstustoidul olles, mis on märksa rohkem saastav, on soovitatav paastuda 1-2 korda aastas, vähemalt esimesel korral paastulaagris, et vältida algajatel ette tulevaid vigu. „Koresöödal“ olles on soolestik kindlasti võrreldamatult puhtam kui rämpstoidul, kuigi paar korda aastas end puhastades.

Üldiselt soovitaks üle minna loomlikule toidule järk-järgult (isegi ühe aasta jooksul), lisades uusi toite, vanade osakaal väheneb siis iseenesest. Siiski annab toitumisviisi muutmisel kuni 2-nädalane paast suuresti kaasa, sest taastumisperioodil luuakse siis uus soolestiku mikrofloora (p 12.2 (2), (4)) ja seda saab uue toitumisviisi jaoks kergemini kujundada, eriti ülekaalulistel (L.1). Näiteks kiiresti areneva vähi puhul, tuleb elu päästmiseks läbi teha puhastav paastukuur ja seejärel järsult üle minna vähevalgulisele loomlikule toidule, isegi toortoidule, et jätta vähirakud viivitamatult nälga. Kuna pole aega harjuda, tuleb ära kannatada võimalikud ebameeldivused ja paastu korral

on need minimaalsed. Eriti oluline on immuunsust tugevdavate komponentide pruukimine (linaseemned, võilill, nõges...) kohe paastust taastumise algusest.

Isa, anna neile andeks, sest nad ei tea, mida nad teevad.

Luuka 23:34

13. TSIVILISATSIOONI GRIMASSID

13.1 GMO, GAO, GEC, GAF, GEF, olestra

Tutvustame insenerigeneetika termineid.

Tähis	Inglisekeelne nimetus	Eestikeelne nimetus	Tähis	Inglisekeelne nimetus	Eestikeelne nimetus
G	genetically	geneetiliselt	O	organisms	organismid
A	altered	muudetud	C	crops	viljad
E	engineered	korraldatud	F	foods	toidud
M	modified	modifitseeritud			

Näiteks: GMO – geneetiliselt modifitseeritud organismid.

Need tähised on maskid, mille taha peita seda, mida pole hea välja öelda.

GM vastased ja rohelised nimetavad ümber.

M	mutated	rikutud
A	adulterated	saastatud
E	emasculated	kastreeritud

Peamine vastuargument on see, et ei ole teada GM mõju keskkonnale (taimede, loomade) ja GAF sööjatele ja sööjate sööjatele (GM sööt → loom → inimene). Teine vastuargument, et seda ei olegi üldse vaja. GM-i taga on rahvusvahelised suurkontsernid, kes püüavad üle maailma taimekasvatajaid endast sõltuma panna – siis on vaja nende käest regulaarselt uut seemet osta. Suunad:

(1) *Kahjurikindlad* – putukatele mürgised. Väidetav eelis – pole vaja põlde pestitsiididega mürgitada. Mis veel ilmneb, seda veel ei tea, aga tapab ka ülivajalikke putukaid, GM-omadus läheb üle mõnigi kord lähedal kasvavatele teistele liikidele, seega muutuvad ka need (vähemalt (?) putukatele) mürgiseks. Mürgine on ka õietolm, mida siiani pole ühelgi taimel olnud – nii loll taim ei saaks eksisteerida. USA-s on tõusnud lärm kuulsa monarh-liblika hävimise puhul GM-maisi õietolmu toime.

(2) *Herbitsiidikindlad*. Väidetav eelis – võimaldavad kasutada herbitsiidide sugulaslike umrohuliikide hävitamiseks, muidugi sama kontserni herbitsiididega. Aga see omadus läheb üle lähedalkasvavatele teistele liikidele – tulemuseks herbitsiidikindlad superumbrohud,

milledega on asi üsna raskepärane, Jumal aidaku nendega koos elada. Geenitehnoloogia firma aga on jällegi puu otsas peidus.

Teatud mõttes on need GEC-d nagu viirusest nakatunud taimed, mis levitavad haigust edasi. GM maisi ja sojauba kasvatatakse USA-s ja Kanadas juba 80% (2003 .a) külvipinnal ning levib ka juba mujal. EL oli kuni 2003. aastani GM-ile täiesti vastu, aga juba on muudatuste märke.

(3) *Parandatud (?) koostisega* viljad. Riisile on poogitud külge beeta-karoteeni tootev geen. Ega siis ainult sellest ühest mikrokomponendist puudus pole! Mahavaikitud *green revolution*'i (p 12.5) poolt tekitatud varjatud nälg toodi nüüd välja ja reklaamitakse, et beeta-karoteeni sisaldav riis parandab selle väikese vea. Õnnsad on need, kes usuvad...

(4) *Mittetoitvad toiduained*. GM suhkrupeet, mis sisaldab disahhariidi (saharoosi) asemel trisahhariidi. See on ka magus, aga ei seedu, kuna looduses mitteesinemise tõttu pole (inim)loomal lõhustamiseks sobivat ensüümi. Pakutakse ülekaalulistele maiustajatele. Võiks näida halva unenäona, aga ärikasum ülekõige. Ressurss raisatud, tervis rikutud.

Kui muundtoitude, -viljad, -kultuurid on riigis lubatud, siis kerkib märgistamise küsimus toidupakendil. USA-s ja Kanadas 2003.a seisuga ei ole märgistamine nõutav, aga on tugev surve selle kohustuslikuks tegemiseks. EL eelnõu järgi tuleb märgistada, kui GMF osatähtsus toiduaines on üle 0,9 %. Loomse toodangu puhul ei ole nõutav, kuigi loomi on toidetud GMC-söödaga.

USA toidutööstuse gigant Proctor&Gamble kulutas 25 aastat ja 250 mln \$ ja valmis see sai – mitteseeduv õli *olestra* (kaubanimi *Olin*). Kaks rasvhappe molekuli on seedimisel mittelõhustuvalt kokku traageldatud, seetõttu ei imendu. Jällegi ülekaalulistele fritüüride-snäkside-krõpsude tegemiseks.

13.2 Toidumaania, tervisekäitumine

Paks laps, ilus laps.

Ammune rahvalik kõnekäänd

Rootsi andmetel ajuinvaliidse toiduvaliku ühte põhjustest nähakse reklaamisurves: toidutööstuse osa on 99 % („karastus“ joogid, chipsid jne) ja ainult 1 % on terviseameti levitav teave tervislikust toidust. Meeste seas läbiviidud uuring näitas, et enamus arvavab end piisavalt teadvat tervislikust toitumisest ja arvab, et sööb piisavalt (normikohsaelt) aedvilja, aga uuring näitas, et neid oli ... 0 % (!). Toidutööstuse võit 1:0! (*Radio Rootsi*). Veebruaris 2004 ringleb Rootsi

seadusandjate käes ettepanek rasvase (ja ebatervisliku) toidu **maksu** kehtestamiseks. Vastukajad Taanis, Soomes.

Varjatud nälg rasedate toitumisel suurendab laste suremust, hullem häda on aga sünnidefektina ajukahjustuste esikoht.

Ülemaailmselt tarbivad mehed tervise teenuseid 30-50 % vähem kui naised, „tervis on hea“ kuni raske häire on käes, tulemuseks muuhulgas viljatus, andropaus. Seetõttu on meeste keskmine eluke 3-15 aastat lühem naiste omast, Eestis on see vahe 12 aastat! Spermatogenees on häiritud, eluvõimeliste spermatozoidide hulk on langenud 50 %. Isegi väike ülekaal kahjustab seda, raseduse katkemine on hästi tõestatud. Vt p 12.4 – rämpstoidul kannatavad raskemini näärmad.

Tuleb teha kunstspermat (AutoR ei lõõbigi, 2003. aastal saadi esimene hiirte tüvirakkudest kasvatatud sperma). Eestis hinnatakse 10-20 tuhat kehavälise viljastamise soovijat, haigekassa maksab kinni 70 % kuni 3-st katsest á 8 000 kr (2004.aastal), järgnevalt lõhnab juba massilisema embrüosiirdamise järele. Siis saab kodumaistest meestest loobuda ja naised sobivad ehk edasisteks eksperimentideks paremini.

Rootsis: 1/3 loomaarsti abi vajavatest (lemmik)loomadest olid seksuaalselt kuritarvitatud. Sodoomia ei ole Rootsis seadusega keelatud, kui ei kahjusta looma. Vt p 2 loetelu!

Kivi Eesti haigekassa aeda: Retsidiivsete pedofiilide vabatahtlik kastreerimine või hormoonravi (keemiline kastreerimine) tuleks hüvitada – omal kulul ei võeta eriti ette.

Ajad muutuvad [9]

„Sina heldene aeg, küll muutuvad aga ilma ajad!“ õhanud üks eit. „Tea, kui herra meile tuli, oli teine peenike ja kuiwanud nagu prussak, aga waata nüüd: teisel nagu külmet ees ja nagu nagu mõisa põlmas!“

Hoogu kogub *fitness*-tööstus oma „toodetega“. Asjal on üsna tugev ärilõhn küljes. Näiteks *BODYPUMP®*, mis müüb *franchise*-litsentse ja kujutab endast jõuharjutuste ja aeroobika kombinatsiooni eriti valitud hitt-muusika saatel.

Veidi laiema amplituudiga on *WW®* – *weight watchers®* – kaalujälgijad. Osalejate füüsilist aktiivsust puudutav osa on enam-vähem OK. *Points* – punktiarvestus on ikka needsamad kalorit, veidi ümber kohandatud, et oleks kaubanduslikum. Toitumine on ikka ainult seesama tööstustoit, kalorite lugemine siiski teeb valiku rasvasemate + magusamate ja paremate vahel. Seega on toit veidi parem, ka ülekaalu

vähendamine on ikkagi hea. Varjatud nälg jääb küll alles, aga keskmiselt vähemalt ei suurene.

Normaal/ülekaalu hindamisest. Rusikareeglit kaal (kg) = pikkus (cm) – 100 on täiendatud mitmeti, püüdes võtta arvesse lisatingimusi. Arvutatakse BMI – *body mass index* – kehamassi indeks, aga ikka peab veel ühte-teist arvesse võtma. Sarnaneb sehkendamisega WW (kaalujälgijate) punktisüsteemi ümber. Kogu see keerukus ja mõistatamine on tühi töö ja vaimu närimine, sest asi pole kaalus, vaid rasvkoe koguses! Seda tulekski mõõta. Valime nähtust esindava koha – naba kõrval. Võtta nahk (rasvakiht) näppude vahele ja mõõta paksus supleriga (nihkkaliiber, nihik). Legendaarse dr Moisar'i järgi võiks kriteeriumiks olla 30 mm, olles muutuste jälgimise mõõduna võrreldamatult täpsem kui kaalumine. Või on liiga lihtne, et olla tõsi? Loomulikule toidule siirdumisel rasvkoe vähenemine (blokeeringu kadumine) kompenseerub teiste kudede kosumisega – kaalult kõige rohkem lihased, aga ka siseorganid, näärmed, närvikude, ajud.

13.3 Always read the small print

Loe alati peenkirja – USA tarbijakaitse soovitus

Toiduseadused vähemalt EL-s, USA-s, Kanadas ja Eestis nõuavad toidupakendil koostise loetelu massiprotsendi järjekorras. Koostis trükitakse pakendil peenkirjaga, et oleks vähemärgatav ja raskestiloetav, kuna tootjale on parem, kui tarbija seda ei loe, sest rämpsimate toitude puhul on seal kirjas vett, odavaid täitekomponente, pesemisvahendeid jm mittetoiduaineid. Tuleb luupi või lahtist plast-prillikliasi +4 kaasas kanda.

Soomes oli 2003. aastal juba mitmes toidumarketis riuliridade küljes rippumas suured luubid (15×20 cm mikromustriga plastlehed, töötavad Fresneli läätse põhimõttel). Muide, selgelt märgistatud loodustooteid (ökoloogilist, mahetoodangut) oli juba 15-20 % koos tavakaubaga, mitte eraldi pisikesel riulil. Palju on sojatooteid – pudrusegusid, sojaliha, -piima, -juustu (tofu) jm.

Sojatoodete puhul on oluline määrata, kas tegemist on lihtsalt jahvatatud sojaoaga (mis on suhteliselt hea) või valguisolaadiga (mis on palju halvem, p 4 algus). Sojapiimatooted on kindlasti valguisolaadist, muude puhul võib aidata koostise loetelu. Koostises olevad mittetoiduained on loetelus enamasti ainult liiginimega (emulgaator, värvid, ...) + E-kood, siis on abi p 5.1 nimekirjast, kus on rahustavad või hoiatavad AutoRi kommentaarid. Tuleks õppida selgeks, mis on

nimetuse taga (nt nisujahu tüüp 550 või rukkikroovjahu jne). Vt ka p 5.1 lõppu.

Käsitleme lähemalt pagaritooteid. Lihtjahu = täisterajahu. Rukkikroovjahu = keskmiselt kooritud rukkiterast jahu, rukkipüül = tublisti kooritud rukkiterast jahu. Nisujahu varasemate sortide asemel on saksa nimeklatuuri numbrid T415 – T1600 (umbes), mis näitavad sõela jämedust, seega 400-600 ringis on peenike püüljahu, üle 1000 ümber endine II sort, kus on ka veidi terakesta sees (tumedam).

Siia kala ja peen leib [9]

„Ei tae, mäsune toidus on kõige param süüa?“ küsis üks Keina mees teise käest.

„Eks ikka siia kala ja peen leib!“

„Oled sa siis seda söönud, et täed?“

„U eide söge, olen ma seda ise söönd – mu wenna poeg oli Talinas näin' läbi poe akne, kui poepoiss oli söön!“

Leib. Vaatamata rustikaalsetele nimedele – „Maaleib“, „Taluleib“, „Maapoiss“, „Töömehe leib“ ... – koosnevad need rukkikroovjahust ja enamasti ka **nisujahust**, et kerkiks kergemaks. Kui suurelt on kirjas „naturaalselt kääritud juuretisega“, siis koostises leiame ikkagi pärm, et kerkiks veel kergemast kergemaks, enamik tarbijaid vaatab ju mahtu, mitte kaalu. Sööjat harjutatakse leiva asemel poolsaiaga, korraliku leiva asemel poolsaiavahuga. Täisteraleiva nimega leibades on peale lihtjahu enamasti ka kroovjahu. Paari suurtootja (täis)teraleivad on tihedamad, ei sisalda kroovjahu, aga on purustatud nisu- ja rukkiterad. Lihtsalt ainult rukkilihtjahust leiba pole leidnud. Siiski, loodustoodete pisipoodides on mahetalunike tehtud ainult oma lihtjahust leiba ja spelt-nisust sepikut.

Walge leib [9]

Korra ütlenud mees: „Ei tea, mis pagarid oma leiwadesse panewad, et nende leiwad nii walged on?“

Naine wasta: „Mis muud kui lund! Tarwis meil ka nii teha!“

Hakanud leiba tegema. Mees toonud õuest labidaga lund, naine pannud jahu sisse. Kui taigen tõusnud, ei mahtunud kõik leiwad ahju. Üks pandud lee tuhka.

Wõetud ahjust leiwad wälja. Niisama mustad, kui enne. Muud kui see olnud walge, mis koldes olnud.

Mees kohe naisele: „Wist küpsetavad pagarid kõik oma leiwad ja saiad lees!“

Sepik tähendas vanasti nisulihthahust küpsetist (helebeež), aga sai – püülijahust (hele). Selles tähenduses sepikut müügil pole leidunud. Lihthahu kerkib vähevõitu, ei saa vahuks paisutada. Ainult paaril juhul kümnetest „sepikutest“ on koostises peale nisupüüli ka nisulihthahu. Suur enamus on nisupüül + rukkikroov, nt „Talu kakuke“, mis teeb selle tumedamaks, nagu oleks lihthahust. Tegelikult on see ainult kooritud terast vaht. Uhked nimed „Tervisesepik“, „Südamesepik“, „Doktorisepik“ jne ei tähenda midagi – ikka on nisupüül, tumedamaks tehtud vähese jämekliiga, kah samuti vahuks kergitatud. Seega nimetus sepik on täiesti ära nihutatud, heausksete naiivitaride tervis takkapihta.

Nagu iga rahvas on väärt oma poliitikuid, on iga tarbijaskond väärt oma kaubandust. Kuni oleme rumalad, on tulus meid petta.

L. LISAD

L.1 Ülekaalu ülevaade

Ülekaaluliste protsent kogu elanikkonnast on:

- 66 % USA-s, neist 33 % mõõdukas ülekaal (*overweight*) ja 33 % tublisti rasvunud (*obesity*), +9 miljonit last, nende ravimiseks ülekaalust tingitud haigustest (südamehaigused jne, vt p 2) kulub 75 000 000 000 \$ aastas. Rohkem ülekaalulisi on afroameeriklaste hulgas (*negro* ei tohi seal öelda).
- 50 % Soomes, kuigi loodustoodete käive on kasvanud 100 miljoni euron. Loodustoodete hulgas on ka rafinaade ja konserve, milledest kasu on üsna poolik.
- 40 % Rootsis, keskmise ülekaaluga 10 kg (p 13.2), kooliõpilaste hulgas 10 aastaga on see protsent kasvanud mitmekordseks, 2003. aastal oli 23 %.
- 25 % ülemaailmne keskmine, kasvab kiiremini arengumaades. Hiinas stimuleeritud ainult üks laps perekonnas soodustab tema ületoitmist. Aga noorusaja (12-15 a) ülekaal jääb täiskasvanuks saamisel 50 % juhtudel alles.

WHO (ÜRO terviseorganisatsioon) on käivitanud kampaania ülekaalu vähendamiseks. Göteborgi teadlasrühm on uurinud olukorda Rootsis ja leiab, et rahval *ei piisa tahtejõudu* ja ei aita ka toiduvalik, et pääseda ülekaalust, diabeedist jne, kuigi kaalu mahavõtvate ravimite müük on kasvanud 100 miljoni SEK-ini (AutoR: need ravimid on ikka põhiliselt äri, efekti/hinna suhe on muidugi madal, toime saadakse

pahatihti mingi kahjustuse hinnaga). Siiski, siiski. Kui rumala inimese raha rohkem raisata, jääb talle vähem rämpstoidu ostmiseks.

Mida siis näiteks USA-s pakutakse?

Kui isik on olnud 6 kuud dieedil (millisel?), mis pole aidanud, siis haigekassa (!) maksab kinni (25 000 \$) mao vähendamise operatsiooni.

Reklaamitakse isukorraldajat, mis „võimaldab“ süüa vähem, kuna maost tuleb siis võltssignaal täisolekust, hind koos naha alla paigaldusoperatsiooniga jällegi 25 000 \$ (300 000 EEK).

Soovitatakse rasvumise-vastaseid ehitisi (*fat-fighting buidling*), et töötajad oleks sunnitud kõndima.

Ülekaaluga kaasneva kõrge vererõhu alandamiseks kasutatavad ravimid rikuvad organismi eneseregulatsiooni. Ravimite ärajätmisel tõuseb rõhk jälle, sõltumata elu- ja toitumisrežiimi parandamisest, tekitades vaata et eluaegse sõltuvuse, mis oligi asja eesmärk.

*Kui räägivad kahurid,
siis muusad vaikivad.*

Kas siis ei taibata, et tegelik ja tõeliselt toimiv lahendus on ju hoopiski rikkumata toidus (mitte ainult töötlemine, vaid ka tootmine, vt L.3) + piisav keheline koormus. See aga töötaks vastu kasumi eskaleerumisele:

- \$ industrialses toidutootmises (loomse ja ka taimse),
- \$ toiduainete tööstuses ja kaubanduses,
- \$ toidulisandite tootmises ja jaotusvõrgustikus,
- \$ ravimitööstuses ja turustuses, veidi paradoksaalselt (osaliselt) ka meditsiinis,
- \$ legaalsete sõltuvusainete tööstuses („karastus“joogid kofeiiniga, „spordi“joogid, kohvi, alkohol, tubakatooted),
- ✖ narkoäris – illegaalsete sõltuvusainete tootmine, töötlemine, jaotusvõrgustikud.

Selle meeletu, meeletu ~~maailma~~ masinavärgi kasumi väikese osaga saab üles osta erameedia, kallutada oma huvidesse avalik-õigusliku meedia, valitsusametnikud, majanduspolitsei, lihtsalt politsei, isegi seadusandja, rääkimata meditsiinist.

Seetõttu on infomasside suhe 100:1 või veel nigelam ja arupeatu inimene ei kahtlustagi 99, ... % ärihuve, aga ka mõtlev inimene peab tükk vaeva nägema, et leida seda tõetera põhukuhjast (samuti kahtlustama autoRitki, et millise äri huvides siin esinetakse ...).

L.2 Suitsetamisest loobumine

Vastupidi levinud arvamusele, füsioloogiliselt suitsetamine kui selline ei hoiu normaalkaalu. Asi on hoopis selles, et tihti söömise asemel suitsetatakse. Eriti on märgatav, et suitsetamisest loobumisel süüakse tihedamalt nikk-näkki. Sellest siis ka selline eksiarvamus. Seda võiks isegi ajutiselt, paar kuud ju teha, et siluda loobumissündroomi. Lühiaegne ülekaal on parem, kui suitsetamisest saadav kahju. Suitsetamine indutseerib ka südamehaigusi, mis tapab rohkem inimesi (ikka ainult suitsetamisest) kui kopsuvähk. See suhe on aja jooksul muutunud, ilmselt teiste eluvaenulike elutingimuste tõttu.

USA vähiorganisatsiooni (*Cancer Society*) andmetel filtersigaretid (*low tar*) tõepoolest vähendavad kopsuvähi riski. Statistiliselt (1 miljoni tossutava *homo sapiensi* uuring) *light* sigarettidest (soome *kevyt*) pole aga abi, sest neid tõmmatakse vastavalt rohkem. Seega ... kasu jällegi ainult tubakatööstusele. Meditsiini pakub nikotiini asendusteraapiat (plaastrid jm) keskpärase edukusega.

Loomliku lähenemise poolelt on abi loomlikust toidust, mis võib olla ajutiselt tugevamini maitsestatud. Kasutada tugevama maitse ja aroomiga taimi. Kodumaised: laugud-sibulad, mündid, tüümianid, iisop, puju, maajalg, pargiroosi õielehed, rõikad, mädarõigas (ka lehed), sinepid, kapsasrohud, kress-salat, köömes, tilli seeme, kirs ja väikese mandlipuu lehed, palderjan, koriander... Lõunanaised: (must)pipar, (terav)punane pipar (paprika), chilli (gayenne')pipar (see on eriti *hot*), ingver, muskaat, kardemon, (*hot*)curry (segu, eriti Tai), Indias enamasti *mild*. Tuleb arvesse ka pargiroosi kroonlehtede põsktubaka moodi kasutamine. Sellest arsenalist peaks midagi leiduma.

Näksimiseks (kuigi üldiselt mittesoovitatud) läheks kuivatatud puuviljad (õun, pihlakas, pirn, ploom, aprikoos, rosin, banaanilõigud, viigimari), mitmesugused pähklid, päevalilleseemned (saadaval puhastatult), õlikõrvitsa seeme (kestata, otse söödav). Kõik see on saadaval värskemalt väikehulgi (5 kg) importööride ladudest ja väikepakendis jaekaubanduses, nt sildiga „Kommi asemel®“. Ka sellest arsenalist võiks midagi sobivat leiduda. Kaalu tõus ei ole päris ühemõtteline, mõõta supleriga (vt p 13.2 lõpust).

Rootsis läheb suitsetamine maksma 25 miljardit SEK aastas (esikohal kulutused vähiravile), ületades mitmekordselt laekumised aktsiisist.

L.3 Mikroorganismid muteeruvad

Antibiootikumide masskasutusega inimloomadel ja veel rohkem toiduloomadel „aretatud“ bakteritüvedest oli juttu p 12.2 (5). Näiteks ravimresistentne tuberkuloos (Eestis juba 14 %, osalise tulemusega ravi on 50-100 korda kallim- 1/50-100 tuhat krooni), difteeria, ravimatud tapvad põletikud (superbakter MRSA). Veisehullusega seotud prioonid märgiti ära p 12.4.

Suurtööstuslik loomade-lindude tootmine on tekitanud muteerunud mikroorganismid, (eriti väiksemad – viirused), millede vastu pole vahendeid:

- ☠ veisehullus
- ☠ lambakatk
- ☠ sigade taudid (punataud, suu- ja sõrataud)
- ☠ linnugriip

Tõrjumiseks on loomi massiliselt tapetud: 2001.a tapeti sajad tuhanded veised Inglismaal, 1 miljon parti Hong-Kongis, märtsis 2004 oli elusalt maetud juba üle 100 miljoni linnu mitmel Kagu-Aasia maal. Selle ~~negatiivne~~ positiivne tulemus on see, et momentaalselt on sealiha hind kasvanud 2 korda, liha tarbimine langenud kolmandiku võrra. Suurfarmides loodetakse GM-sigadele (geneetiliselt modifitseeritud), et oleks taudikindlamad. Momendil vohava viirusetüve suhtes võib ju aidata, aga mikroorganism muteerub kiiresti, nullides selle hädise GM-katsetuse.

Analoogselt tööstuslikes suurfarmides toimuvaga on inimese eba(mets)loomaliku eluviisi tõttu aretunud mitmeid viiruseid. Sellise aretumise põhijoon hakkab juba selguma – need tulevad üle mitmetelt loomaliikidelt, kus nad olid vähemärgatavad. Vaheastmeks on viimastel aastatel kujunenud ülalmainitud toiduloomade suurtootmises tekkinud mikroorganismide tüved, eriti viirused:

- ☠ HIV, AIDS (šimpansidelt),
- ☠ legionelloos, legionella (kopsupõletikuga sarnane haigus, 1976 esimene puhang leegionäride kokkutulekul, sealt nimetus „leegionäri“ haigus),
- ☠ ebola viirus – tapab peaaegu 100 %,
- ☠ veisehullus → Creutzfeldt-Jakobi tõbi inimesel,
- ☠ SARS – (*severe acute respiratory syndrome*) äge hingamisteede haigus: mõnest tuhandest nakatunust surnud ainult alla tuhande (10 % haigestunutest) 2004. aasta alguseks. Arvatakse olevat üle tulnud Hiinas delikatessina

söödavalt tsiibetkassilt, kohe läheb kassikeste tapmiseks, esialgu 10 000 isendit,

☠ linnugripp – 1997. aastal esimene inimohver, enamasti surmav, 2004. aasta alguseks mõned kümned surnud.

Sigadelt-lammastelt polegi veel tulnud?

Vallandunud on päris kenake üldpaanika: 2003. aasta lõpus paari hullukese veise pärast USA-s keelasid kohe 30 riiki USA veiseproduktide impordi. 2004. aasta jaanuaris rida riike, k a EL ja Hiina, keelasid kanaliha impordi Taist (sajad tuhanded tonnid). Seni on märganud ainult linnugripi nakkust linnult inimesele, ka kaslastele. Kardetakse mutantviiruse teket, mis hakkab nakkama inimeselt inimesele, eriti kombineerudes (inim)gripi viirusega. ¡Unikaalselt universaalne viirus! Tagantjärei analüüs näitab, et 1918. aasta influenzaepideemia tuli linnugripist, olles eriti tappev nõudes 20 (40?) miljoni inimese elu.

L.4 Saastumine, ökotootmine

Piirdume ainult lühida üldiseloostusega.

Kalad. Läänemeri ja Vahemeri on üle keskmise saastunud veekogud. Loodaks, et puhtama veega kalakasvatustest tuleb puhtam toodang? 300-s Euroopa lõhekasvatustes tehtud uuring näitas, et nende toodangu söömisel on vähirisk suurem kui looduslikust veekogust saadud andidel. Ilmselt rämpssöödaga ära rikutud. Transgeensed lõhetõud (30 erinevat juba) kasvavad 11 korda kiiremini, aga segunemine looduslikega tähendab geneetilist saastumist.

Mahetootmine (ka ökoloogiline, bioloogiline). Seadustega on ette nähtud keerulised tootmise, käitlemise, transportimise, turustamise protseduurid võltsingute piiramiseks. Kuna hind on kõrgem, esineb ikkagi võltsinguid. Hoopis kindlam ja odavam on otseside kasvatajalt tarbijale, või siis teadaoleva usaldatava vahendaja (transport, jaotamine) kaudu. Eestis näiteks Ökosahvri nimeline ettevõtmine. Pettused tulevad välja naabrite kadedusest valvsa silma abiga (hästitoimiv Taanis, kus mahetoodangu nõudlus ületab kasvatamise). 2004. aasta uuring näitas, et enamik mahetoodangut sisaldab muundgeenidega (GM) toorainet.

Supermarketite kiire levik arengumaades tõrjub välja väikekaubandust ja väikefarmereid, kuna nõuavad regulaarselt ühtlase kvaliteediga suuri partiiid, seega on ka mahetootmise vaenulik.

Väetamine. Mikrotoitainete produtsioon peaaegu ei olene väetamisest, küll aga makrokomponentide oma (vt tabelit lk 8). Seega tugevam väetamine isegi bioloogilise väetisega (rääkimata mineraalsest)

nihutab ära balansi makro suunas. Kompostiga väetamine on parem kui värske sea- või veiseläga kastmine (mis on küll ka mahetootmises keelatud). Muidugi tuleb maale tagasi anda need **taimetoitained**, mis saagiga eemaldati. Komposti võib lasta tekkida ka vahetult maa peal – see on **katteviljelus** – jääb ära edasi-tagasi vedamine, kompostihunnikute kallal toimetamine. Lisaks hoiab niiskust, püsib seemne-umbrohte, maasikad ei saa mullaseks ja mädanevad vähem, ka lehesaak jääb vihma poolt mullaseks peksmata.

Kontrastselt tuntav vahe on näiteks mustrõika, mädarõika ja küüslaugu maitstes – parajalt sõnnikut saanud kartulimaal on isegi 3 korda lahjemad. Väited, et väetamisega toitainete sisaldus ei lange, käib ikkagi vaid makrode kohta, vt p 12.5.

Kliimamuutus. Kultuurtaimede kasvutingimused muutuvad eri piirkondades erinevalt. Konkreetsemalt Baltimaades, k a Eestis on kliima **kõige rohkem** muutunud võrreldes kogu maailmaga. Seda näitas rahvusvahelise teadlasgrupi uuring 2003. aastal: (1) kevad algab vara, aga edasi on pikalt külmem ja kuivem, kuni kuu aega; (2) sademete nihkumine suve esimeselt poolelt mujale; (3) öökülmadeta perioodi lühenemine.

Veel 1940-1950 nägi autoR häid tomatisaake avamaalt (kattekilesid siis veel ei olnud). Seega kultuurtaimede kasvutingimused halvenevad, metsikud on vastupidavamad. Spelt-nisu p 10.7 levik Eestis on seetõttu mitmes mõttes sümptomaatiline, ka mõni teine p 10-s toodud taim.

Kirjandus

[1] – Aterov: „Toortoitumine“. Eesti taimetoitlaste selts 1996, 143 lk (kirjutatud 60-ndatel). Pühendatud emotsionaalsele toortoidu põhjendamisele ja võrdlusele kuumtöödeldud toiduga. „Kõigi haiguste põhjust tuleb otsida kõõgliidilt.“

Kommentaar: Keskenduda ühele põhjusele on ühekülgne. A S püüdis analoogse sisu esitada koherentsemas vormis, ka on toidutööstus suuresti eskaleerinud, selle osa toidus suurenenud.

[2] – A Lepp: „Toortaimetoitlaste toitude valmistamisõpetus“, Esmatrükk Tartus 1939. Kordustrükk Eesti Taimetoitlaste Selts umbes 1992, 58 lk. Nimeklatuur, retseptid, aga ka serveerimine, söögirituaalid.

[3] – Kristina-Maria Luite: „Tagasipöördumine taevase Isa toidu juurde“, 1992, 52 lk. Nimeklatuur, retseptid, loodusravi protseduurid.

[4] – Aime Sügis: „Toiduretsepte üleminekuks tervislikule toitumisele“. Noarootsi Tervisliku Eluviisi Selts, 1992, 42 lk. Nõuded, reeglid, idandid, retseptid, menüüd.

[5] – SAVE: „Vaktsineerimine ... mõrv roosa katte all“, 1996, 44 lk. Tõlge 1996.a SAVE infobrošüürist. Svenska Antivaccinationsenheten – Rootsi vaktsineerimisvastane üksus. Ajalugu, tänapäev, laste ajukahjustused – ühe asemel tekivad teised haigused.

[6] – Toivo Rautavaara: „Kuidas meie taimi kasutada“, Sinisukk 1998, 245 lk. Soomes 1976. Toitu, maitseained ja ravimeid loodusest. Üle 250 taime, kogumine, käitlemine, säilitamine.

[7] – В О Коньшев: „Все о правильном питании“, „ОЛМА-ПРЕСС“ Москва, 2001, 303 lk. **Eksisteerib palju toitumissüsteeme, soovitused on täiesti erinevad.** Iga süsteemi pooldaja väidab, et ainult tema soovitused avavad tee tervisele. Kelle soovitusi võtab kuulda inimkond 21. sajandil? (autori moto).

[8] – М Погодин: „Как похудеть“, „РИПОЛ КЛАССИК, Москва 2002, 191 lk. **Võtke aru pähe, inimesed.** Mis siis see ülekaal on? See on haigus. Täpsemalt, **haigused:** stenokardia, diabeet, vähk ja muu peenraha nagu varikoos või osteokondriit. Neile, kes tahab vabaneda haigustest ja läheneda ideaalile, on adresseeritud see raamat (autori moto).

[9] – „Eesti rahvanali“, Tallinas, G Pihlaka kulu 1909, 702 lk, 120 pildiga, 62 osa.

[10] – Maalehe raamatud, mitmete autorite valikust: Toivo Niiberg, Aili Paju, Mall Värva jt. Toiduainete käitlemine, säilitamine, tee- ja ravimtaimed, loodusravi.

[11] – „Oska olla terve“, läti autorid Ilze Jansone, Ivars Viks, Maalehe raamat, 2003, 135 lk. Autorid ütlevad: Kõigepealt tuleb aru saada, et sa pole õigel teel. Sel puhul on vaja veidi tagasi minna, et asuda õigele teele, mis viib edasi. Seepärast pöördumine tagasi, vanadele, läbiproovitud teedele on mitte samm **tagasi**, vaid **edasi**. Ei ole muud teed elamiseks, kui ainult see, mille määravad kindlaks looduseadused. Sellest pead teadlik olema, et ellu jääda. ✱ Toit, mis toidab ✱ Toit, mis hävitab.

[12] – Allan Kokota: „Säästva tarbimise käsiraamat“ (ilmumas).

Seda laadi kirjandust otsida Loitsukelleri sarnastest kohakestest (Loodustooted, Biokungla, Maalehe raamatud ka Maalehe toimetusest ...)

[13] – Kuraditosin on väärt peenkirjas **koostise** loetelusid sadadelt toidupakenditelt.

[14] – Uido Truija: „Kõrvakiil inimkonnale“, Estada, Tallinn 2001, 260 lk. Inimkonnale tuleb anda kõrvakiil, ehk päästab meie „tsivilisatsiooni“ tarbimiskai~~f~~ist – hukkumisest.