



SOTSIAALMINISTEERIUM



Euroopa Liit
Euroopa abifond enim
puudustkannatavate
iskute jaoks



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arenngu
Instituut

TUBLI 5

KEVAD 2022

Abiline

Millele pöörata tähelepanu toidu ostmisel, valmistamisel ja söömisel?

Eesti toidusoovitustes on toidud jaotatud viie põhigrupi vahel, millest võiks süüa midagi iga päev. Toite võiks varieerida ka toidugrupi siseselt.

**Tärkliserik-
kad toidud –
teraviljatooted
ja kartul**

**Puu- ja köögi-
viljad, marjad**

**Piim ja piima-
tooted**

**Kala, linnu-
liha, muna,
liha ja nendest
valmistatud
tooted**

**Lisatavad
toidurasvad,
pähklid, seem-
ned ja õliviljad**

Toidusoovitusi väljendatakse toidupüramiidina, millel on nädala näitlik toidukogus keskmise täiskasvanud naise kohta¹. Mehed peaksid koguseid veidi suurendama.

Mitmekesise toitumise korral –
s.o. süües toite kõikidest põhitoi-
dugruppidest vastavalt vajadusele,
tasakaalustatult ning tehes toi-
dugruppide sees parimaid valikuid,
**on võimalik kõik vitamiinid-mine-
raalained saada kätte toidust.**

Vaid D₃ – vitamiini tuleks võtta juur-
de õli baasil toidulisandina.



Järgnevalt oleme iga toidugrupi juures lühidalt kirjutanud,

- kui palju sealt peaks toite sööma päeva või nädala kohta üks keskmine naine ja üks keskmine mees
 - milliseid valikuid eelistada iga grupi sees
 - millele pöörata tähelepanu poes toidu ostmisel ning kodusel roogade valmistamisel ja söömisel
- Lisaks põhitoidugruppidele leiad siit infot vee, magusate ja soolaste näkside ning alkoholi tarvitamise kohta.

¹ Päevane energiasisaldus umbes 2000 kcal

TÄRKLISERIKKAD TOIDUD – TERAVILJATOOTED JA KARTUL

Kui palju?



	Leib, sai	Pudrud, keedetud riis ja makaronid	Kartulid
	Ühe päeva kohta		Nädalas kokku
	3–4 viilu	korralik taldrikutäis (umbes 3 dl ehk 300 g)	10 kartulit
	4–6 viilu	2 keskmist taldrikutäit (3–6 dl ehk 300–600 g)	

Vali siit rohkem



- rukki-, seemne-, täisteraleib, sepik, täisterasai
- kaerahelbe-, mitmevilja-, tatra-, odrakruubipuder
- täisterariis ja -makaronid
- kama
- keedetud ja ahjus tehtud kartulid

Vali siit vähem



- valge sai, peenleib, kuklid
- mannapuder
- valge riis, tavalised makaronid
- müsliid ja maisihelbed
- praetud ja friikartulid



- Vaata pakendilt leibade-saiade kiudainete sisaldust ja vali tooted, kus kiudaineid on vähemalt 6 grammi 100 grammi kohta!



- Valmista hommikuks putru lisanditega (marjad, seemned, päHKlid, veidi mett) sees ja peal.
- Tee eelmisel öhtul valmis toorpuder: purusta päHKleid-seemneid, lisa helbed, vesi, soovi korral ka jogurtit, mett, kuivatatud puuvilju-marju, linajahu vm. Sega hoolega, jäta ööseks külma, hommikul sega veelkord läbi ja söö külmalt.
- Võta alati leivaviil prae, supi või salati kõrvale.
- Lisa roogadesse (nt salatid, ahju- ja vormiroad) eelnevalt leotatud ja pehmeks keedetud kruupe.
- Kui armastad süüa makaroni- või riisitoite, lisa sinna alati köögivilju.
- Kui oled müsliõber, valmista see ise helvestest, kuivatatud puuviljadest-marjadest, päHKlistest ja seemnetest.
- Kui leib-sai hakkavad tähtaega ületama, tee neist kuubikud või kangid, kuumuta kiirelt ahjus ning kasuta neid edaspidi näksimiseks või toitudes (saiavormis, Caesari salatis, püreesupil, leivasupiks).
- Keedetud kartuleid saad kasutada ahjuvormi tegemisel, kartuliputru aga kartulikotlettide tegemisel.
- Kartulid sobivad väga hästi ka hommikusöögiks, nt väheses õlis praetud kartulid munaga.

Praetud leib sprottide ja munaga

4 portsjonit

10 viilu musta vormileiba

3 muna

1 spl (15 g) rapsiõli

2 spl (25 g) võid

1 tomat (100–150 g)

1 sprotikonserv (240 g)

kaunistuseks maitserohelist või rohelist sibulat

Valmistamine:

1. Lõika musta leiva tükid (eelistatult veidi tahedamad) diagonaalselt kaheks.
2. Pane munad 3–4 minutiks keema. Ehmata mune külmas vees, lase jahtuda.
3. Kuumuta pannil rapsiõli ja lisa maitse andmiseks või.
4. Tõsta leivaviilud pannile ja prae neid keskmisel kuumusel mõlemalt poolt 2–3 minutit või kuni tekib krõbe koorik.
5. Koori jahtunud munad ja purusta need kahvliga.
6. Lõika tomat õhukesteks viiludeks.
7. Laota suurele taldrikule soe leib, pane igale viilule supilusikatäis purustatud mune, viil tomatit ja 1–2 sprotti.
8. Kaunista maitserohelise või roheline sibulaga.



Kartulisalat sprottidega

4 portsjonit

6 kartulit (u 700 g)

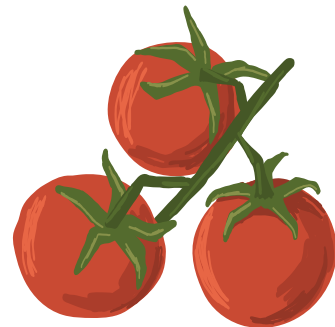
1 tomat (100–150 g)

1–2 marineeritud kurki (u 120 g)

1 sprotikonserv õlis (240 g)

pipart

2–3 lehte rohelist salatit



Valmistamine:

1. Keeda koorega kartulid pehmeks, tõsta kõrvale jahtuma. Võid ära kasutada ka eelmisel päeval keedetud kartulid.
2. Lõika tomat ja marineeritud kurk (hoia vedelik alles) keskmise suurusega tükkideks, lisa jahtunud kartulitele.
3. Võta sprotid õlist välja (hoia õli alles) ning lõika või purusta need kahvliga suurteks tükkideks, iga kala 2–3 tükkiks.
4. Lisa sprotid kartulitele ja tomatitele, vajadusel lisa veidi pipart.
5. Sega eraldi nõus konservist saadud õli ja 3 spl kurgi-vedelikku, millest saab salatikaste.
6. Vala kaste salatile ja sega läbi.
7. Enne serveerimist murra õrnalt sisse salatilehed.

PUU- JA KÖÖGIVILJAD, MARJAD

Kui palju?



Köögiviljad

Puuviljad ja marjad

Ühe päeva kohta

3–5 peotäit umbes 300–500 g

2–3 peotäit umbes 200–300 g



4–7 peotäit umbes 400–700 g

3 peotäit ehk umbes 300 g

Vali siit rohkem



- värsked ja kuumtöödeldud köögiviljad, sh kaunviljad (oad, herved, läätsed), hapukapsas
- värsked ja kuumtöödeldud puuviljad
- marjad

Vali siit vähem



- köögiviljasalatid purgis ja köögiviljakonservid
- puuvilja- ja marjakonservid
- kuivatatud puuviljad-marjad
- puuvilja- ja marjamahlad
- seened

NB! Nektarid ja mahlajoogid kuuluvad magusate ja soolaste näside toidugruppi.

Loe toidu märgistust!



- Konservide puhul vaata pakendilt soola- ja suhkrusisaldust, vali väiksema sisaldusega toode.
- Kuivatatud puuviljad-marjad on küll suurema energiasisaldusega kui värsked, kuid vitamiine on neis üldjuhul vähem kui värsketes viljades. Kui neile on veel lisatud suhkrut, jäta need parem ostmata.





- **Köögivilju** saab kasutada paljude eri roogade tegemisel põhikomponendina, näiteks suppide, püreesuppide, salatite, hautiste, ahju-, vormi- ja voki roogade, kotlettide, putrude valmistamiseks.
 - Lisa köögivilju kõikidesse roogadesse (tükeldatult või riivitult), kuhu vähegi võimalik, näiteks kastmetesse (nt porgand), kotlettidesse (nt porgand, peet, suvikõrvits), pastatoidudesse (nt tomat, spinat, sibul, kaunviljad), odratangu- või tatraputru (nt sibul, porgand, paprika), pitsale (peale paprika, sibul, põhi lillkapsast).
 - Mida enam lisad köögivilju liha või kala sisaldavatesse roogadesse (nt kastmed, hautised, vormiroad), seda odavam tuleb roa hind.
 - Väga head on köögiviljad vaheladena, nt kangideks tükeldatult.
 - Odavam ja tervislikum on kasutada konserveeritud ubade asemel kuivatatud ube, mida tuleks mõni tund enne leotada ja siis keeta.
 - Eelista hooajalisi vilju, kuid ära karda aeg-ajalt kasutada ka külmutatud köögivilju – nendest roogade valmistamine on lihtsam ja kiirem.
 - Et söögi valmistamine läheks nädala sees kiiremini, võid nädalavahetusel tükeldada valmis erinevaid köögivilju ning neid väikeste kotikestena sügavkülmutada, kuid ära hoia neid sügavkülmas üle paari nädala.
 - Kui teed suppi purgisupist, lisa juurde värskeid ise tükeldatud või külmutatud köögivilju.
 - Köögiviljakonserve ja -hoidiseid kasuta pigem roa sees selle mitmekesistamiseks kui iseseisva roana.
 - Järgi taldrikureeglit – praetaldrikust peaksid poole moodustama alati köögiviljad.
 - Kasuta ka toidupakkide jagamisel võimalust, kui pakutakse köögivilju – nende kasutamine toidus aitab toidulauda tunduvalt tervislikumaks muuta.
-
- **Marjad ja puuviljad** sobivad suurepäraselt hommikupudru, jogurti-kohupiima ja kama sisse ja/või peale.
 - Neist võib valmistada smuutit või salatit.
 - Puuvilju-marju sobib kasutada ka soolastes roogades, nt salatites.
 - Vaheladena on värsked puuviljad-marjad väga hea valik, kuid kuivatatud puuvilju-marju kasuta pigem roogade koostises, nt kohupiimamagustoidudes.
 - Kuigi puuviljakonserve võiks süüa vähem, on need parem valik magustoiduks kui küpsed ja kõikvõimalikud magusad ning soolased näksid.
 - Eelista terveid või tükeldatud marju-puuvilju mahladele.
 - Mahla võiks juua kõige enam 1–2 klaasi nädalas. Kuigi mahlajoogi hind on odavam kui mahlal, siis võid kodus valmistada mahlast ise vee ja väheste suhkru lisamisega mahlajoogi, mis tuleb kokkuvõttes umbes viis korda odavam.



Lavašš köögiviljade ja veiselihakonserviga

6 portsjonit

¼ sibulat (20–30 g)

1 küüslauguküüs

2 spl (30 g) rapsiõli

1 veiselihakonserv (240 g)

1 tomat (100–150 g)

1 paprika (u 200 g)

õhukest lavašši – 3 tükki (3 x 120 g)

150 g sulatatud juustu

150 g juustu



Valmistamine:

1. Haki sibul ja küüslauk peeneks ning prae õlis keskmisel kuumusel paar minutit.
2. Lisa kahvliga püreestatud veiselihakonserv ning hauta keskmisel kuumusel, kuni vedelik ära keeb.
3. Lõika tomat ja paprika keskmise suurusega tükkideks.
4. Voldi lavašš lahti ja lõika nii, et igast lehest saad kolm kolmnurka.
5. Riivi juust.
6. Laota 1 spl köögivilju ja 1 spl hautisesegu kolmnurga kõige laiemale osale nii, et servade ümber jääks vaba ruumi. Pane peale 1 spl sulatatud juustu ja 1 spl riivitud juustu.
7. Rulli kolmnurk kokku, mähkides katmata servad sissepoole, et täidis välja ei valguks.
8. Pane rullid kuumutatud õliga pannile ja prae tasasel tulel 2–3 minutit mõlemalt poolt.



Kõögiviljad kartuli ja veiselihakonserviga

6 portsjonit

umbes 8 kartulit (1 kg)

1 sibul (u 100 g)

1 küüslauguküüs

2 spl (30 g) rapsiõli

1 porgand (u 100 g)

1 tomat (100–150 g)

2 spl (30 g) tomatipastat

½ tl suhkrut

1 veiselihakonserv (240 g)

0,5 purk konserveeritud herneid (80 g)

soola, pipart

ürte (roheline sibul või petersell)

Valmistamine:

1. Koori kartulid, lõika keskmisteks kuubikuteks. Keeda pehmeks.
2. Koori ja lõika sibul väikesteks kuubikuteks, puhasta ja peenesta küüslauk. Prae sibul ja küüslauk õlis madalal kuumusel klaasjaks.
3. Riivi kooritud porgand, lisa praetud sibulatele ja hauta tasasel tulel veel 3–5 minutit.
4. Lisa peeneks hakitud tomat ja tomatipasta ning näpuotsatäis suhkrut.
5. Purusta veiselihakonserv nii, et ei jääks suuri tükke, ja vala pannile.
6. Hauta, kuni liigne vedelik on aurustunud.
7. Pane keedetud kartulid ja konservherned valmis kastmesse, sega korralikult läbi ning jäta paariks minutiks seisma. Vajadusel maitsesta pipra ja vähese soolaga.
8. Serveerimisel kaunist ürtidega.

PIIM JA PIIMATOOTED

		Ühe päeva kohta
Kui palju? 	 	1–2 klaasi piima keefiri, sh toitute-jookide (nt puder, kakao) valmistamisel kasutatud - lisaks umbes 100 g maitsestatamata jogurtit-kohupiima-kodujuustu või veidi juustu
Vali siit rohkem 		- vedelad piimatooted (piim, keefir, pett, hapupiim) - maitsestatamata kohupiim, kodujuust, jogurt - juustud
Vali siit vähem 		- magustatud jogurtid ja kohupiimakreemid - hapukoor, vahukoor NB! Kohuke, jäätis, puding ja kondenspiim kuuluvad hoopis magusate ja soolaste näkside toidugruppi.
Loe toidu märgistust! 		- Jogurtid ja kohupiimakreemid sisaldavad üsna suures koguses lisatud suhkruid, vali sarnaste toodete seast väiksema suhkrusisaldusega toode. 300 grammis kohupiimapastas on lisatud suhkruid umbes 35 grammi, mis on näiteks koolie-liku päevane maksimaalne lubatud lisatud suhkrute kogus. - Eelista maitsestatamata piimatoodet ja maitsesta see ise. - Juustu ja kodujuustu ostes vali võimalusel toode, mis sisaldab neist kõige vähem soola. - Eelista madalama rasvasisaldusega piimatooted, näiteks sobib 20% hapukoore asemel väga hästi ka 10% hapukoor või maitsestatamata jogurt, kohvi peale või paljudesse roogadesse kohvi- ja vahukoore asemel tavaline piim.
Näid söögi valmistamiseks 		- Lisa maitsestatamata kohupiimale-jogurtile (külmutatud) marju, puuvilju, seemneid, pähkleid, kakaod, vajadusel veidi mett. - Kui kohupiima-kodujuustu „Kõlblik kuni“ tähtaeg hakkab lähenema, saab need ära kasutada vormiroogade ja magustoitade valmistamiseks.



Lahtine munapirukas kartuli, tuunika- la ja juustuga

8 portsjonit

3 dl (165 g) jahu

veidi soola, pipart, suhkrut

1 tl küpsetuspulbrit

5 spl (75 g) võid

4 muna

2 spl (30 g) piima

1 spl (15 g) rapsiõli

150 g juustu

20 g hapukoort

2 kartulit (u 200 g)

1 tuunikalakonserv (185 g)

Valmistamine:

1. Sega kausis jahu, sool, küpsetuspulber, must pipar ja näpuotsatäis suhkrut. Lisa või ja sega läbi.
2. Klopi 1 muna 2 spl piimaga kergelt lahti ja lisa segule. Sõtku tainas ühtlase konsistentsini.
3. Määri vorm õliga. Määri tainas küpsetusvormis ühtlaselt laiali, kattes vormi põhi ja küljed. Hoia tainast 30 minutit külmikus.
4. Riivi juust.
5. Klopi lahti 3 muna, lisa hapukoort, õige pisut soola ja pipart ja umbes 1/3 riivitud juustust.
6. Koori ja riivi kartulid jämeda riiviga. Pigista ja nõruta liigne vedelik.
7. Võta vorm külmkapist välja. Torka tainale kahvliga sisse auke. Pane kiht riivitud kartuleid ja kiht purustatud tuunikalakonservi, silu ühtlaseks.
8. Vala ettevaatlikult peale muna-hapukoore-juustusegu, kohenda ühtlaseks.
9. Küpseta 180 °C ahjus 30–40 minutit. 5 minutit enne küpsetamise lõppu puista peale ülejäänud juust.

Kui palju?



Kala ja kalatooted	Linnuliha ja lihatooted	Muna ja munatooted
NB! Nädalas kokku		
umbes 150 g ² rasvasemat (nt pangaasius, tilapia, haug, koha, ahven) ja 150 g lahjemat kala (nt heeringas, räim, skumbria, lõhe, forell)	300–400 g linnuliha ja 100 g punast (sea-, veise-, lamba jne) liha	3–4 muna



- värske kala, varieeri rasvaseid kalu väherasvasematega
- värske linnuliha, vähem punast liha
- muna



- maks ja maksapasteet
- kala- ja lihakonservid
- viinerid, sardellid, singid, keedu-, suitsu- ja grillvorstid
- valmis kotletid ja frikadellid, pelmeenid, kalapulgad, kananagitsad
- soolatud, suitsutatud ja vinnutatud tooted



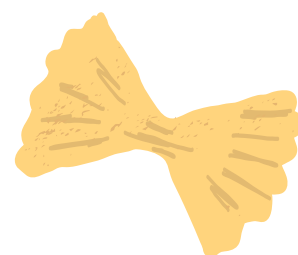
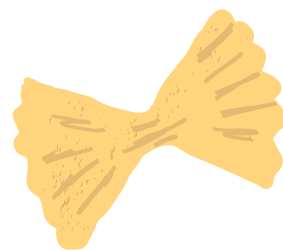
- Värsket (linnu)liha ostes vaata, et sellele ei oleks lisatud soola – kuigi kilohind võib olla odavam, maksad tegelikult rohkem tootesse lisatud vee ja soola arvelt.
- Vali selline liha, kus ei ole silmaga nähtavat rasva.
- Kui siiski ostad lihatooteid (vorsti, sinki, pihve vm), siis vali sarnaste seast see, mille lihasisaldus on suurim, aga rasva- ja soolasisaldus väiksem.



- Roogade valmistamisel kasuta liha ja kala väiksemas koguses, kuid lisa palju köögivilju – nii on odavam ja tervislikum.
- Liha ja kala on hea osta allahinnatult ja võimalusel veidi suurema tükina – tükelda kodus väiksemateks osadeks, pane kuupäevaga märgistatult sügavkülma ning tarbi lähimate kuude jooksul.
- Liha- ja kalakonserve kasuta ainult roogade valmistamiseks, mitte iseseisva roana või võileival. Varem toiduabipakiga kaasas olnud retseptiraamatutest leiad palju häid retsepte kala- ja lihakonservidest.
- Kala või kana ostes osta korraga terve, nii saad valmistada mitu rooga (nt ahjurooga, praadida, kastet, suppi, salatit).

²Kalade ja lihade puhul kaalub üks tikutoosisuurune tükk umbes 2530 grammi.





Pasta tuunikalaga

4 portsjonit

¼ sibulat (20–30 g)

1 küüslauguküüs

1 spl (15 g) rapsiõli

4 tomatit (kokku 400–500 g)

1 tuunikalakonserv (185 g)

suhkrut, soola, pipart

veidi maitserohelist

350 g keetmata makarone

60 g juustu (4 spl)

Valmistamine:

1. Haki sibul ja küüslauk peeneks ning prae õlis keskmisel kuumusel paar minutit.
2. Lisa peeneks hakitud tomatid ja hauta ühtlaseks massiks.
3. Tükelda ja lisa tuunikalakonserv tomatisegule. Sega läbi, lisa pisut soola, jahvatatud musta pipart ja näpuotsaga suhkrut.
4. Lisa hakitud maitseroheline.
5. Kastme küpsemise ajal keeda makaronid poolpehmeks (pakkendil olev minimaalne keetmis-aeg) ja nõruta.
6. Lisa makaronid kastmele, sega läbi ja hauta tasasel tulel veel 3–4 minutit.
7. Enne serveerimist puista peale veidi riivitud juustu.

LISATAVAD TOIDURASVAD, PÄHKLID, SEEMNED, ÕLIVILJAD

		Toidurasvad (või, õli)	Pähklid ja seemned
		Ühe päeva kohta	
kui palju? 		5 tl	1–2 spl
		6–7 tl	2–3 spl
Vali siit rohkem 	• pähklid, seemned • taimeõlid (nii külmpressitud kui ka rafineeritud)		
Vali siit vähem 	• või ja määrdemargariin • searasv, kookosrasv • majonees jt valmis salatikastmed • NB! Soolased, maitsestatud ja šokolaadiga–glasuuriga pähklid kuuluvad hoopis magusate ja soolaste näkside gruppi.		
Loe toidu märgistust! 	• Mida suurem on määrderasva küllastunud rasvhapete sisaldus 100 g kohta, seda väiksemas koguses võiksid seda oma toidulaual kasutada. • Jälgi kindlasti pähklite–seemnete „Parim enne“ tähtaega ning osta võimalikult värsked tooteid. Jälgi ka seda, et pähklite–seemnete pakend oleks terve. • Kallimate pähklite asemel sobivad ka maapähklid ja päevalille– või kõrvitsaseemned. Pähkleid–seemneid saab sagedasti ka soodushinnaga või leiad neid toiduabipakist. Kuna nende päevane soovitatav kogus on samuti väike, ei too nende kasutamine juurde märgatavat lisakulu, küll aga annavad need organismile vajalikke aineid.		
Nüüd söögi valmistamiseks 	• Külmpressitud õli on vitamiinirikkam ja sobib hästi salatite valmistamiseks. Praadimiseks on parem kasutada puhastatud ehk rafineeritud õli. • Õli ei tohi praadimisel kuumutada nii kõrge temperatuurini, et see hakkaks suitsema. • Hoia õlisid ja pähkleid–seemneid alati pimedas, hästi suletud nõus ning mitte kõrgete temperatuuride juures (nt pliidi kõrval, päikese käes). • Pähklid–seemned sobivad hästi putrudesse, salatitesse, jogurtisse, magustoitudesse, aga miks mitte ka vormiroogadesse jm. Soovitatav on pähklid enne purustada või jahvatada. • Pähklid–seemned on head vahepaladeks, kuid hoia kinni soovituslikest kogustest – mõni supilusikatäis päevas, mitte kogu pakk. • Eriti pähklite söömisel veendu, et sul ei oleks nende vastu allergiat, ning ära anna neid väga väikestele lastele purustamata kujul, kuna nad võivad need kurku tõmmata.		



Kodune müsli pähklitega

10 portsjonit

7–8 dl (300 g) kaerahelbeid

1 pakk ehk umbes 3 dl (200 g) India või muid pähkleid

6 spl (120 g) mett

1–1,5 dl (120 g) õunamahla

2 spl (30 g) rapsiõli

2 spl (20 g) kaneeli

soola, pipart

1 pakk ehk umbes 4 dl (200 g) rosinaid

Valmistamine:

1. Sega kausis kaerahelbed ja hakitud pähklid.
2. Sega potis mesi, õunamahl, õli, kaneel ning õige pisut soola ja pipart. Pane tulele ja sega, kuni kõik koostisosad on lahustunud. Keeta ei ole vaja.
3. Vala kuum vedelik kuivainete hulka ja sega kõik korralikult läbi. Pane küpsetusvormi.
4. Küpseta ahjus 160 kraadi juures 40–50 minutit. Võta iga 10 minuti järel vormist välja ja sega kõik korralikult läbi.
5. Lase müsli täielikult jahtuda.
6. Lisa jahtunud müsli kuivad (vajadusel eelnevalt pestud) rosinaid ja sega kõik uuesti läbi.
7. Tarbi kuu jooksul näiteks koos maitsetamata jogurti või piimaga.



Kaerahelbed praetud banaani, pähklite ja seemnetega

4 portsjonit

300 ml vett

500 ml piima

5 dl (200 g) kaerahelbeid

soola, suhkrut

1 spl (15 g) võid

1,5 spl (30 g) mett

üks suurem banaan (u 200 g)

5 spl (50 g) rosinaid

3 spl (30 g) päevalilleseemneid

5 spl (50 g) India pähkleid

2 spl (12 g) kakaod

Valmistamine:

1. Aja vesi keema, lisa piim. Lisa kaerahelbed, pisut soola ja suhkrut, alanda kuumust, kata kaanega ja keeda kaerahelbed tasasel tulel mõni minut.
2. Tõsta tulelt ja jäta kaane all tõmbama.
3. Kuumuta pannil või keskmisel kuumusel. Lisa mesi, seejärel aseta suurteks tükkideks lõigatud banaan.
4. Küpseta 2–3 minutit, kuni banaanid hakkavad karamellistuma.
5. Tõsta kaerahelbed kaussi ja lisa peale banaanid.
6. Puista peale pähklid, kakao ja seemned.

SUHKUR, MAGUSAD JA SOOLASED NÄKSID

kui palju?



maksimaalselt 4 portsjonit päevas



- Ära osta neid üldse koju, eriti suurtes pakendites ja seetõttu, et need olid alla hinnatud.
- Vaata toote energiasisaldust – iga saadud 40 kcal on üks portsjon.
- Osta ja söö nende asemel puuvilju–marju ning veidi pähkleid–seemneid.



- Parim janukustutaja on vesi.
- Ära söö šokolaadi või moosi niisama, vaid kasuta neid roogade magustamiseks, nt magusta nendega kohupiima.
- Ära osta poest–kohvikust saiakesi, pirukaid, kooke, torte jne. Kui soovid neid kindlasti süüa, valmista need ise, vähendades ka retseptides antud suhkrukoguseid. Ise tehes saad küpsetise kindlasti ka kordi odavamalt kui poest ostes.
- Kui teed korraga suurema koguse saiakesi, pane neist osa sügavkülma järgmisteks päevadeks.

Näited, kui suur on üks magusate ja soolaste näkside portsjon

100 ml limonaadi vm magusat jooki

2 tl suhkrut või 1 tl mett

1 spl moosi

1 küpsis või vahvel

1–2 väikest šokolaadiruutu või 1 kumm

1 amps kooki, torti, saiakesi, pirukat

killuke halvaad, sefiiri vmt

umbes 1/3 kohukestest

umbes pool väga väikesest jäätisest

umbes 1 dl (10 g) kartulikrõpse

2–3 dl (10 g) popkorni

1 spl soolaseid või magusaid pähkleid

VESI

Vett saadakse mingil määral toitudest–jookidest, kuid seda tuleks kindlasti juua juurde ka puhta veena.

Iga päev tuleks juua umbes kolm klaasi maitsestatud vett.



Jogurtikook virsikute ja banaanidega

umbes 15 portsjonit

pakk (200 g) küpsiseid

umbes 5 spl (70 g) võid

5 želatiinilehte või 5 tl (15 g) želatiinipulbrit

1 purk (425 g) konserveeritud virsikuid

väike pakk (200 ml) vahukoort

3 tl (15 g) suhkrut

250 g maitsestatamata jogurtit

1 spl sidrunimahla

2 banaani (300–400 g)

Valmistamine:

1. Purusta küpsised väikesteks tükkideks.
2. Lisa pehme võid, sega ühtlaseks massiks.
3. Pane saadud mass lahtikäivasse küpsetusvormi, jaota ühtlaselt ja tõsta 30 minutiks külmkappi.
4. Lisa želatiinile (tassis) 1 dl (100 g) virsikukonservist pärit vedeliku ja keedetud külma vee segu ning jäta 30 minutiks paisuma. Kui želatiin pole täielikult lahustunud, soojenda veidi segu.
5. Vahepeal lõika konserveeritud virsikud väikesteks kuubikuteks.
6. Vala vahukoort kaussi, lisa suhkur ja vahusta.
7. Sega omavahel vahukoort, jogurti, sulatatud želatiini ja sidrunimahla. Lisa virsikud. Sega kõik õrnalt läbi.
8. Lao vormi põhjale küpsiste peale 2 tükeldatud banaani.
9. Vala peale vahukoore–jogurti–virsikumassi, kata toidukilega ja pane ööseks külmkappi.
10. Kui kook on tahenenud, eemalda see ettevaatlikult vormist ja kaunistada soovi korral puuviljadega, pähklite või muuga.



Šokolaadikook kikerhernestega

10 portsjonit

1 spl (15 g) rapsiõli

1 purk (400 g) konserveeritud kikerherneid

2 muna

3 spl (20 g) kakaod

umbes 1,5 tl (15 g) mett

2 tl küpsetuspulbrit

50 g tumedat šokolaadi

Valmistamine:

1. Kuumuta ahi 180 kraadini. Kata ahjuvorm (diameetriga umbes 24 cm) või ahjuplaat (mõõtudega umbes 26 x 22 cm) küpsetuspaberiga ja määri õliga.
2. Püreesta mikseriga konserveeritud kikerherned ühtlaseks pastaks.
3. Lisa pastale munad, kakao, sool, mesi ja küpsetuspulber, sega ühtlaseks massiks.
4. Aeglaselt segades lisa massile riivitud tume šokolaad.
5. Vala tainas vormi ja jäta šokolaadikook 20–25 minutiks 180 kraadini eelsoojendatud ahju küpsema. Lase magustoidul enne tükkideks lõikamist vähemalt 20 minutit jahtuda.

ALKOHOL

Alkohol ei ole elutegevuseks vajalik!

		Ühel päeval* maksimaalselt
		1 ühik
		2 ühikut

*Ühikuid ei saa kokku liita ja korraga näiteks nädalavahetusel ära juua.

KUI PALJU ON ÜKS ALKOHOLIÜHIK



Igas nädalas võiks olla vähemalt kolm täiesti alkoholivaba päeva. Kui siiski alkoholi tarvitad, siis selle võrra vähem tohib süüa toite magusate ja soolaste näkside toidugrupist. Alkoholi tarvitamise asemel maanda pingeid muul moel, näiteks

- mine loodusesse ja liigu värskes õhus
- puhka, maga
- loe raamatut või leia mõni muu meelepärase tegevus

Lõpetuseks mõned nõuanded, mis aitavad raha säästa:

- Koosta poodi minekuks alati ostunimekiri, nii väldid impulssoste.
- Jälgi allahindlusi, kuid samal ajal vaata ka toote säilimisaega.
- Kui kasutad toiduainet sagedamini ja suuremas koguses (eriti neid, mis säilivad kauem, nagu näiteks kuivained, pähklid-seemned), tasub osta suurem pakk, mille kilohind on tihti odavam. Kui korraga kõike ära ei tarbi, siis saab mitmeid toite (nt pagaritooted, liha, kala) sügavkülmas säilitada.
- Samasuguste toodete puhul on mõttekam võrrelda kilo- kui tükihinna.
- Tükihind võib ekslikult jätta odavama toote mulje, kuna nende kaalud erinevad.
- Odavam on osta värske tooraine ning valmistada sellest ise toit, kui osta valmis-toite või pooltooteid.
- Puu- ja köögiviljade ning marjade puhul eelista hooajalisi vilju, mis on odavamad.
- Tihti on külmutatud puu- ja köögiviljade ning marjade kilohind odavam ning kvaliteet parem kui mittehooajalistel värsketel viljadel.
- Kui on võimalik ise mingeid vilju-marju kasvatada, tuttavatelt saada või metsast korjata ning sügavkülma panna, on see suureks abiks. Aiatöö ja marjade korjamine on lisaks hea füüsiline koormus.
- Ise hoidiseid teha on odavam ja kui kasutada vähem soola/suhkrut, siis ka tervislikum.

RIIS		RIIS	
1 kg	1.30	500 g	1.20
		Tegelikult:	
		1 kg	2.40

Retseptid koostasid Anton Karavajev – Inglise Kolledži kokk ja ühenduse TUBLI 5 koordinaator, koos Inglise Kolledži vabatahtlike ühendusega TUBLI 5.

Fotod Olga Pankevich/Inglise Kolledži vabatahtlike ühendus TUBLI 5.

Materjali koostas Tervise Arengu Instituut.

Sotsiaalministeerium tänab retseptide koostamise eest Anton Karavajevit koos õpilastega ja Olga Pankevichit, tekstide koostamise eest Tagli Pitsit ja Haidi Kanamäed Tervise Arengu Instituudist ning Kristel Korki Tallinna Ülikooli Haapsalu Kolledžist.