

Rohkem toortoitu meie tervise heaks!

Kristiina Singer, toitumisterapeut

Toortoit on meile tegelikult tuttav juba lapsepõlvest. Me armastame krõmpsutada värsket porgandit, süüa kirsse, ploome ja õunu otse puult, marju põõsast ja metsast. Toortoit on nauditav ja aitab meil oma tervist hoida, sest säilivad toidus sisalduvad ensüümid ja kuumatundlikud vitamiinid, mis küpsetamisel ja keetmisel hävivad.

Mitmed rahvusvaheliselt tuntud toitumisteadlased nagu Joel Fuhrman, Gillian McKeith ja Colin Campbell soovivad tarbida suuremas koguses toortoitu. Nad näevad selles võimalust ennetada tänapäeval laialt levinud heaoluühiskonna haigusi nagu diabeet, kõrge vererõhk ja kolesteroolitase, ülekaalulisus, südame- ja veresoonkonnahaigused jne.

Suvel, kui aiast ja metsast on saada hulgaliselt värsket kraami, on toortoidu osakaalu meie toidulaua lihtsam suurendada. Samuti on õige aeg mõelda talvevarudele.

Siinkohal kolm peamist toortoidu töötlemise viisi:

- kuivatamine
- purustamine ja blenderdamine (smuutid)
- pressimine (mahlad)

KUIVATAMINE on ainulaadne võimalus toiduensüümide säilitamiseks. Kuivatada saab kõikvõimalikke toiduaineid alustades marjadest ja lõpetades lihaga. Kuivatamine on võimalik ka ventilatsiooniga praeahjus (madalal temperatuuril), kuid kõige lihtsam on seda teha spetsiaalses toidukuivatis ehk dehüdraatoris, kus kuivatamine toimub ühtlaselt kuni 46 kraadi juures ja on võimalik korraga teha ka suuremaid koguseid. Siin on mõned ideed ja retseptid, mida kuivatis teha.

Kuivatatud vikerkaareleib

- ✓ 4 tassi linaseemneid
- ✓ 5 tassi vett
- ✓ 3 eri värvi paprikat
- ✓ paar tomatit
- ✓ 1 varseller
- ✓ 1 tass punast kapsast
- ✓ sibul, küüslauk
- ✓ peoga maitserohelist
- ✓ 1 spl meresoola

Leota linaseemned vees, kuni vesi on imendunud (ca 1 tund). Püreeri tomat, sibul, küüslauk ja maitseroheline, ülejäänud köögiviljad tükelda. Sega kõik kokku, määri kuivati plaadile ja kuivata 40°C juures 8-24 tundi. Lihtsa leiva jaoks võib kasutada ka ainult linaseemneid, vett, kapsast, porgandit, maitserohelist ja soola.

Kuivatatud talvevarud:

- õunad
- marjad
- seemned
- tomatid

Tervislikud snäkid:

- puu- ja aedviljakrõpsud
- näkileivad
- puuviljanahk

Puuviljanahk on kuivatatud puuviljapüree. Selleks sobivad kõik puuviljad (näiteks ka mango ja banaan). Koori puuvili, püreesta ühtlaseks püreeks, maitsesta soovi korral vanilje või kaneeliga, määri õhukese kihina küpsetuspaberile ja kuivata 46°C juures seni, kuni tekib veniv nahk. Laste lemmik!

Kuivatatud puuviljakrõpsud. Viiluta erinevaid puuvilju – õunu, pirne, banaane, kiiviseid jne, ning kuivata ühtlase kihina.

Päikesekuivatatud tomatid. Viiluta tomatid ja lao kuivatusrestile, soovi korral raputa peale veidi meresoola. Võib kuivatada ka päikese käes, kui on piisavalt päikest.

BLENDERDATUD SMUUTID on ideaalne toit moodsale inimesele, kes oma tervisest hoolib.

Segujoogid puu- ja köögiviljadest, marjadest, rohelistest salatitest ja veest valmivad kiiresti, maitsevad hästi ja varustavad meid suure hulga vitamiinide ja mineraalainetega nende loomulikus vormis. Smuuti kõik koostisosad on toitainete maksimaalseks omastamiseks piisavalt purustatud.

Rohelise materjalina võib edukalt kasutada umbrohtu, maitserohelist ja kõikvõimalikke rohelisi köögiviljapealseid, mis sisaldavad mitmeid kordi rohkem toitaineid kui nende juurikad. Smuuti valmistamiseks võetakse tavaliselt ca 40% rohelist, 60% puuvilju ja marju ning lahjendamiseks kvaliteetset joogivett.

Heade rasvade saamiseks võib smuutidele lisada kookosõli, leotatud pähkleid-mandleid ja linaseemneid, maitsestamiseks kuivatatud puuvilju ja maitseaineid (vanilje, kaneel, ingver, kardemon). Lisada sobib ka külmutatud marju.

Roheline puuviljasmuuti : suur peotäis rohelist, 1 apelsin, 1 banaan/mango/melon vms, vett sobiva konsistentsi saamiseks.

MAHLADE PRESSIMISE juures on oluline, et jääksid alles kõik vajalikud toidained, mitte ei häviks liigse kuumuse tõttu. Tarbi isepressitud ja seega kontrollitud kvaliteediga täismahlu, kuhu ei ole lisatud suhkrut, lõhna,- värvi- ega säilitusaineid. Pressimisest järelejäanud kuiva massi ära viska ära, seda saad kasutada kookides, suppides, leivas.

Smuuti roheline materjal:

- Erinevad **lehtsalati** sordid
- **Umbrohud** – nõges, naat, vesihein, võilill, malts
- **Maitseroheline** – petersell, basiilik, till, piparmünt, meliss
- **Köögiviljapealsed** - porgandi, kaalika, redise, peedi jne