

TERVISLIK MAIUSTAMINE

Kõik soovivad vahetevahel maiustada – aga kuidas seda tervislikult teha? Kuidas orienteeruda poes maiustuste valimisel?

Hiie Järva, toitumisterapeut

LOE PAKENDILT TOOTEINFOT

Ära lähtu vaid toote nimetusest ega usu pimesi seda, mida reklaamitakse – uuri, mida toode tegelikult sisaldab.

Näiteks on toote nimetuseks tume šokolaad, kuid silti lugedes selgub, et selles on ainult 47% kakaod. Mida vähem on šokolaadis kakaod, seda rohkem suhkrut see reeglina sisaldab.

Uuri E-aineid. Mõned neist on looduslikud, mõned aga mitte. Näiteks võivad maiustused (erksavärvilised imemiskommid, marmelaadi- või kummikommid) sisaldada asovärve, mida on soovitatav vältida.

TEE POES PAREMAID VALIKUID

Osta tooteid, mis on valmistatud ilma glükoosi-, fruktoosi-, riisi- või maisisiirupita, millele pole lisatud suhkrut, või mis on minimaalse suhkrusisaldusega.

Vali **ŠOKOLAAD**, milles on **70% või rohkem kakaod**

Mida rohkem kakaopulbrit, seda rohkem on tootes vitamiine ja mineraalaineid. Üle 80% kakaosisaldusega šokolaadi

võib nimetada tõeliseks supertoiduaineks, kuna see sisaldab rohkesti mineraalaineid ja B-grupi vitamiine, aga ka antioksüdantseid fütotoitaineid flavonoide.

JAANIKAUNAPULBER sobib asendama kakaod ja šokolaadi.

Jaanikaunapulbril on kakaopulbriga võrreldes magusam maitse ja suurem süsivesikutesisaldus, kuid mõlemas on rohkesti kiudaineid. Samuti on jaanikaunapulber sarnaselt kakaopulbriga mineraalaineterikas (kaalium, kaltsium, magneesium, raud jt mineraalained), kuid B-grupi vitamiine on temas vähem.

Müüakse ka tumeda šokolaadiga kaetud pruunist riisist valmistatud vahvleid, mahepoes ka näiteks riisigalette jaanikaunapulbrist valmistatud glasuuriga.

Poodidest leiab ka laias valikus erineva koostisega **TOORBATOONE**.

Väga paljudele batoonidele on lisatud glükoosi, riisi- või maisisiirupit, fruktoosi või mett. Osad toorbatoonid koosnevad kuivatatud puuviljadest ja/või pähklitest.

Vali batoonid, milles on rohkem pähkleid kui kuivatatud puuvilju. Kuivatatud puuvili on väga kõrge glükeemilise koormusega, mistõttu

ei sobi maiustamiseks kaalulangetajale. Ka normaalkaalu säilitamiseks on soovitatav nende tarbimist piirata.

Tükike puuviljarikast toorbatooni ja mõned kuivatatud puuviljad on maiustamiseks head, aga mitte rohkem. Nad on väga suhkrurikkad, kuigi tegemist on naturaalse suhkruga.

Naturaalseks suhkruks on ka **mesi**, mille tarbimisega tuleb samuti piiri pidada.

SMUUTID, MAHLAD, JOGURTID ja muud MAGUSTATUD PIIMATOOTED on samuti maiustused!

Paljudesse smuutidesse ja mahladesse lisatakse magustajaid. Otsi sellist mahla või smuutit, mille sildil on kirjas „lisatud suhkruta” või „100% (värskest) pressitud mahl“.

Eelista maitsestatamata jogurtit, vali magustamata ning väiksema rasvasisaldusega piimatooted. Soovi korral magusta neid ise marjade või niisuguste magustajatega, mille koostist tead. Kontrolli alati lisatud suhkrukoguseid!



Kui valmistame maiustused ise, siis teame täpselt, mida neisse paneme, kui palju ja millist suhkrut lisame.



KÕIGE PAREM VIIS TERVISLIKULT MAIUSTADA ON MAIUSTUSED ISE VALMISTADA

Parimateks maiustusteks on **PUUVILJAD** ja **MARJAD**, millele saab peale puistata või sisse segada seemneid ja pähkleid, kaneeli või riivitud tumedat šokolaadi.

Näiteid maiustustest, mis on toitaineterikkad ja sobivad ka kaalulangetajale:

JÄÄTIS KÜLMUTATUD PUUVILJADEST JA MARJADEST

Sügavkülmutatud marjad ja puuviljad sobivad suurepäraselt jäätiselaadse magustoidu valmistamiseks.

- Sügavkülmutatud maasikad vm marjad lasta kõigepealt natuke sulada ja siis blenderdada jäätiseks (blenderi võimsus peaks olema vähemalt 600W).
- Kihilise smuutijäätise saab valmistada erineva värvuse ja maitsega puuviljadest ja marjadest. Selleks tuleb erinevad marjad ja/ või puuviljad eraldi püreestada, kihiti jäätisevormidesse jagada ning sügavkülma panna. Kui jäätisevormid on varustatud pulgaga, on tulemuseks kihiline ja mitmevärviline smuutipulgajäätis.

JÄÄTIS MARJADEST JA JOGURTIST. Sega marjad ja jogurt ning sügavkülmuta – maitseb nagu jogurtijäätis!

magustoidud banaanist ja mangost

NB! Kaalulangetaja peab nende magustoitude koguseid rangemalt kontrollima, sest nii banaan kui mango on looduslikult suhkrurikkad. Veresuhkru taset mõjutab vähem ja kaalulangetajale sobib paremini, kui neid süüa koos pähklite ja seemnetega.

- Pane banaan või mango tükeldatuna mõneks tunniks sügavkülma ning seejärel blenderda. Saadud püreed võib süüa marjadega nagu jäätist.
- Sügavkülmutatud banaani- või mangopüreele maapähklivõid sisse segades saab maitstva magustoidu, millele võib peale puistata värsked marju, seemneid, pähkleid või mandlilaaste.



MAITSESTAMATA JOGURT MARJADE, SEEMNETE JA PÄHKLITEGA (soovi korral võib lisada müsli)



pudingid

Ise valmistatud PUDINGID on palju tervislikumad kui poes müüdavad, sest ei sisalda rohkem suhkrut, kui oled otsustanud neisse lisada.

TŠIIASEEMNEPUDING

- mandlipiim
- meelepärased marjad ja tükeldatud kuivatatud puuviljad (natuke datleid ja jõhvikaid nt)
- tšiiaseemned

Sega koostisosad kokku ning lase seemnetel paisuda. Pudingi peale sobib hästi isevalmistatud müsli.

Sille Poola retsept

magustoidud avokaadost

MARJAKREEM AVOKAADOGA

- 1 avokaado
- pool banaani
- suurem peotäis külmutatud marju
- 1 tl toorkakaod
- 1 tl jaanikaunapulbrit
- natuke soola (näpuotsatäis)

Blenderda ja söö näiteks krõbeleivaga.

Hiie Järva retsept

AVOKAADO-MANGOMAIUS MOONISEEMNETEGA

- 1 küps mango
- 1 küps avokaado
- mooniseemned

Püreesta saumikseriga mango ja avokaado ning sega sisse mooniseemned.

Annely Sootsi retsept



Kui aega napib ja ostame maiustusi poest, tuleb hoolikalt pakendite silte lugeda ja tervislikud valikud teha.

kaeraküpsised

KAERAKÜPSISED on head maiustused ka kaalulangetajale, kui kontrollida nende suhkrusisaldust. Kaeraküpsiseid saab magustada nii loodusliku steevia kui küpse banaaniga.

MARKUSE HELBEKÜPSISED

- 10 kuivatatud aprikoosi
- 60 ml vett
- 60 ml vahtrasiirupit
- 60 ml kookosrasva
- 120 ml kaerahelbeid (sobivad ka tatrahelbed)
- 120 ml kookoshelbeid
- 120 ml meelepärast täisterajahu
- Maitsesta ingveri ja kardemoniga, soovi korral võid lisada näpuotsaga soola.

Leota aprikoose vees (umbes pool tundi). Seejärel püreesta aprikoosid koos veega. Eraldi nõusse mõõda välja kookos- ja teraviljahelbed ning jahu. Lisa kuivainetele püreestatud aprikoosid, vahtrasiirup ja oliivõli, sega. Soovi korral lisa natuke soola. Vooli väikesed pallikesed ja pane küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile.

Küpseta 180 kraadi juures umbes 20 minutit.

Sirli Kivisaare retsept

KAERA-ŠOKOLAADIKÜPSISED

- 3 dl kaerahelbeid
- 3 dl täisterakaerajahu
- 1 tl steeviat
- 1 banaan
- näpuotsaga soola
- 2 dl purustatud pähkleid
- poole sidruni mahl
- 50 g tumedat vähemalt 70%-list šokolaadi
- 2 muna

Purusta banaan saumikseriga püreeks. Sega omavahel kokku kuivained: kaerahelbed, kaerajahu, steevia, sool ning purustatud pähklid. Seejärel sega kuivainete segusse banaanipüree, poole sidruni mahl, tükeldatud tumed šokolaad ning munad. Eelkuumuta ahi 160 kraadini. Tõsta tainas lusikaga väiksemate portsudena küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile ning küpseta ahjus umbes 10-15 minutit, kuni küpsised on pealt kuldpruunid.

Hüie Järva retsept

kreemised magustoidud

PÄHKLIKREEMI on lihtne ise valmistada. Väga maitsev on see näiteks koos riisigaleti, marjade või puuviljadega.

ŠOKOLAADI-PÄHKLIKREEM

Triin Muiste retsept

- 50 g pistaatsiapähkljahu (leiad näiteks Umami poest)
- 1,5 dl kookospiima
- 0,75 dl palmisuhkrut
- 150 g tumedat šokolaadi
- näpuotsaga Himaalaja soola
- (soovi korral väike peotäis puhastatud pistaatsiapähkleid – ilma soolata!)

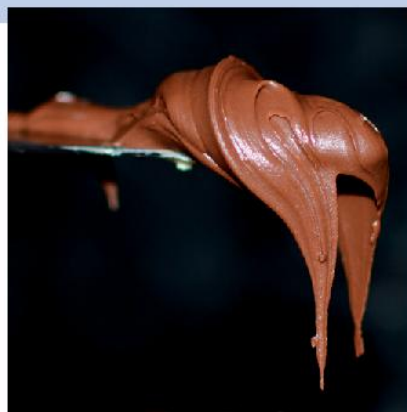
Kuumuta kookospiim, suhkur ja sool mõõdukal kuumusel, kuni suhkur on lahustunud. Siis sulata šokolaad veevannil. Pane pähkljahu ja sulatatud šokolaad saumikseritünni või blenderisse, töötle ühtlaseks ja lisa kookospiima-suhkrusegu. Blenderda veel, kuni mass on kreemjas. Soovi korral võib sisse segada pistaatsiapähklitükke.

ŠOKOLAADINE PÄHKLIKREEM

Hüie Järva retsept

- 2 tl maapähklivõid
- 1 tl toorkakaod
- 1 tl kaarobipulbrit (jaanikaunajahu)
- 1 tl kookosõli
- 1 tl steeviat
- 0,5 tl mandlipiima
- 1 tl vanillipulbrit

Sega kookosõli ja kakaopulber korralikult segamini. Seejärel sega hulka teised komponendid. Söö näkileiva ning granaatõunaseemnetega.



ŠOKOLAADI-AVOKAADOREEM (kahele)

Mari-Liis Iloveri retsept ja foto

- 2 küpsed avokaadot
- 2-3 sl toorkakaopulbrit
- 4 datlit
- 2 sl kookospiima
- kaunistuseks ja lisandiks puuvilju-marju ja hakitud pähkleid

Poolita avokaadod, eemalda kivid. Kraabi viljaliha lusikaga kaussi. Lisa kakaopulber (esialgu vähem, saad hiljem juurde lisada), datlid ning kookospiim. Surista saumikseriga ühtlaseks kreemiks. Maitse. Kui soovid, lisa veel kakaopulbrit. Tõsta kreem pokaalidesse või kausikesse. Kaunista näiteks granaatõunaseemnete, vaarikate, mustikate vm marjade ja hakitud pähklitega.



Puuviljasalat (neljale)

- 1 mango
- 2 kiivit
- 1 mandariin
- 1 apelsin
- peotäis viinamarju
- 1 hurmaa
- 2 granadilli
- poole granaatõuna seemned
- (mõne puuvilja asemel võib kasutada ka ananassi, papaiat, pirni, banaani vm lemmikpuuvilju)
- lisaks laimimahla ja värsket piparmünti

Võta üks suurem kauss ja hakka sinna järest puuvilju puhastama-

tükeldama. Eemalda mangolt ja kiivilt koor, lõika viljad tükkideks. Koori mandariin ja apelsin, jaga sektoriteks ja lõika sektorid pooleks. Lõika viinamarjad pooleks. Tükelda hurmaa. Poolita granadillid ja kraabi lusikaga nende viljaliha kaussi teiste puuviljade juurde. Lisa ka granaatõunaseemned. Haki mõned piparmündilehed ja puista needki kaussi. Nirista peale veidi laimimahla.

Sega salat läbi, serveerimisel kaunistada piparmündilehtedega.

Krõbe toortatramüsli (plaaditais, u 500 g)

- 150 g toortatart (terved terakesed)
- 50 g mandleid või pähkleid
- 50 g seederänni- või muid seemneid (päevalille-, kõrvitsa- vms)
- 25 g seesamiseemneid
- 50 g kookoshelbed
- 25 g mandlilaaste
- 2 sl vedelat mett (võib asendada agaavisiirupiga)
- 2 sl kookosõli
- 50 g kuivatatud ploome
- 50 g kuivatatud viigimarju
- 50 g rosinaid või kuivatatud jõhvikaid

Haki mandlid või pähklid väiksemateks tükkideks. Tõsta kaussi toortatart, hakitud mandlid või pähklid, seederänniseemned, kookoshelbed, seesamiseemned,

mandlilaastud, mesi ja kookosõli. Sega hoolsalt läbi, nii et kõik komponendid oleksid mee ja kookosõliga koos.

Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga. Laota sellele võimalikult õhukeselt ja ühtlaselt müsli segu. Rõsti 160 kraadises ahjus umbes 15 minutit. Sega vahepeal.

Tõsta plaat ahjust, lase müsli jahtuda. Haki kuivatatud ploomid ja viigimarjad väiksemateks tükkideks. Kuna nad kleepuvad lõigates noa külge, võid teha seda köögikäänidega. Sega hakitud puuviljad ja rosinaid või jõhvikaid müsli hulka. Valmis! Hoia müsli purgis või karbis.

Söö piima, jogurti või taimse piima ja marjadega.

