

kirglik	küllus	pakatada	pungitada	arvestada
killuke	pähe turgatada	kontsud	kelmed	kõõlused
krimpsus	jäägitu			

Kolumn: kuidas toidu säästmisse kirgliku hasardiga suhtuda

Mõtlemine, kuidas toitu mitte raisata, on mul natuke nagu sport. Suhtun sellesse kirgliku hasardiga: Hele-Mai Alamaa, toiduterapeut

September on külluse kuu. Kõik valmib, pakatab ja potsatab puu otsast alla. Põllumaad on lookas, kasvuhooned hakkavad lõhki minema, metsad pungitavad seentest ja marjadest. Inimesed muutuvad leebeks-lahkeks ning jagavad oma tomateid-kurke, ploome, peete ja suvikõrvitsaid kas või (pool)võõrastele.

Liikvele on läinud tore komme oma mahakukkunud õunad kokku korjata ja kastiga värava kõrvale tõsta. Mina olen ülitänulik. Endal mul õunapuid pole, jalutan koju, tean juba, mis sordid kus on, võtan õunakese siit, teise sealt. Löön hambad õuna, mõnulen, koju jõudes teen veel koogi ka. Tundes tõesti rõõmu, et keegi on mõelnud ja jaganud, päriselt. Aitäh.

Kui mõtleks ette

Eks sel külluse ajal ongi põhjust mõelda, et Eesti inimene viskab ära 26 kilo toitu aastas. See on selline toit, mida saaks veel kasutada, veel kõlbav toit. Kui mõtleks ette, arvestaks ja hooliks, siis saaks seda numbrit kindlasti vähendada.

40 aastat tagasi käis minu armas saksa rahvusest äi Lõuna-Aafrika Vabariigis restoranis. Söödud sai palju ja tellitud veel rohkem. Kuidagi ei tahtnud ilusat lihatükki taldrikule jätta, aga sisse ei mahtunud enam killukestki. Mida siis teha? Küsis: „Äkki te saate selle mulle kaasa pakkida, ma viin koju koerale“ – muud targemat pähe ei turgatanud. Köögis olid abivalmid inimesed, panid kõigi külaliste näritud kondid kokku ja ilusti „koerale“ kaasa...

Häbenema ei pea

Õnneks ajad muutuvad, enam häbenema ei pea, kui ei taha, et toit prügikasti maandub. Mina võtan restoranist teiste ülejäägid ka kaasa, mitte ainult enda omad. India restoranist ülejäänud

riis tuleb koju, selle panen kotleti sisse. Viimati rändasid pitsaääred ämma kanadele. Kui satun kellegagi sööma, kes tellimisega pisut hoogu läheb, siis lapsed mul kodus ikka rõõmustavad.

Ehk siis mõtlemine, kuidas toitu mitte raisata, on mul natuke nagu sport. Suhtun sellesse kirgliku hasardiga. Võileivaääred, kontsud lähevad meil leiva- ja saiapuruks. Karamell-leiva magustoit on absoluutne hitt. Saiapurust saab paneeringuid ka näiteks üle jäänud risotole, millest teeme *aranchini*sid (frititud risotopallid).

Mul on sügavkülmas „puljongikarp“, sinna korjan kõik lihalise, kelmed-kondid-kõõlused. Kui see täis saab, keedan mõnusa puljongi. Lisan veel juba veidi krimpsu tõmmanud porgandid ja sellerid, ja see saab parim.

Ürdivarte jaoks on mul teine karp – neid kasutan hautistes, tomatikastmes, suppides ja pestos. Kõik juurikad keedan ja panen ahju koos koorega, nii on kadu minimaalne.

Püreesupi sisse panen igasugu „lõpukeksi“.

Kui aedvilju on palju käes, panen nad hapnema.

Pikka hautamist igatsevaid toite teen enamasti 10-liitrise potiga ja ülejäägid pakin portsjoni kaupa jässe. Sealt on eriti hea võtta *chilli con carne*’t, tomatisuppi või *bolognese*’t, borši või puljongit.

Mustaks tõmmanud banaanist saab banaanileib, vä-ga hea.

Kindlasti saab paremini. Aga ma tõesti üritan hoolida.

Armastada oma toitu, jäägitult.

Nõuandeid toidu säästmiseks

Planeerige oma ostud:

- Tehke nädala või kuu menüü, et teada, milliseid toiduaineid vajate.
- Koostage ostunimekiri ja järgige seda hoolikalt, et vältida impulssoste.

Kontrollige külmikus ja kappides olevaid toiduaineid:

- Regulaarselt vaadake üle, millised toiduained teil juba kodus on, ja planeerige söögikordi nende põhjal.
- Kasutage vanemaid toiduaineid enne uute ostude tegemist.

Kasutage ära jääke ja ülejääke:

- Õppige valmistama roogasid järelejäänud toiduainetest.
- Kasutage ülejäänud köögivilju supi, kastme või pajaroa valmistamiseks.

Toidu säilitamine:

- Hoidke toitu õigesti, et see säiliks kauem. Kasutage õhukindlaid pakendeid ja märkige kuupäevad.
- Külmutage hoidke toitu õigel temperatuuril ja külmutage ülejäänud toiduaineid vajadusel.

Portsjonikontroll:

- Serveerige toitu väiksemates kogustes, et vältida ülejääke.
- Kui olete söönud väljas või tellinud toitu, küsige ülejäänud toiduaineid kaasa.

Toidu säilitamise nipid:

- Kuivatage ülejäänud leib ja kasutage seda näiteks riivitud juustu ja suppide peale.
- Keetke ülejäänud köögiviljad suppideks või hautisteks.

Mida arvate artiklis kirjeldatud viisidest toitu säästa?

Mida te arvate artikli lõpus olevatest nõuannetest?

Kuidas te isiklikult püüate toitu säästa ja vältida raiskamist oma igapäevaelus?

Millised on teie lemmiknõuanded toidu säilitamiseks ja säästmiseks?

Kuidas saate kasutada jääke ja toidujääke uute roogade valmistamiseks?

Millised on mõned kogukonna algatused või organisatsioonid, mis tegelevad toidu raiskamise vastu võitlemisega teie piirkonnas? Kas olete kasutanud näiteks ResQ club appi?

Millised on mõned viisid, kuidas supermarketid ja toidupoeid saaksid aidata toidu säästmist ja raiskamise vähendamist?

Kas teil on/oli kombeks võtta toitu tööle kaasa, et vähendada väljas söömist?

Kas toidu säästmine on teie jaoks oluline ka tellides toitu restoranidest?

Kuidas olete leidnud tasakaalu toidu säästmise ja enda mugavuse vahel?

Millised on teie isiklikud põhjused toidu säästmiseks? Kas see on seotud eelarve kokkuhoiu, keskkonnateadlikkuse või muude teguritega?

Kas teil on lemmikretsept, mis on hea toidu säästmise näide, kuna see kasutab ära ülejäänud koostisaineid?

Kuidas organiseerite oma külmkappi ja toiduvarusid, et vältida toidu riknemist?

Millised on teie parimad nõuanded toidu säästmiseks üksinda elajatele?

Kas olete leidnud, et toidu säästmine on mõjutanud positiivselt teie rahalisi väljaminekuid?

Kuidas motiveerite ennast jätkama toidu säästmist oma igapäevaelus, eriti kui võib tekkida kiusatus toitu ära visata?