

**Millega säästad jõululauas kaloreid**

- ◆ Ahjukartulid (150 g) 195 kcal vs. keedetud kartulid (150 g) 115 kcal, **säästad 80 kcal**
- ◆ Rasvane seapraad (150 g) 574 kcal vs. seafilee (150 g) 215 kcal, **säästad 359 kcal**
- ◆ Verivorst suitsupekiga (100 g) 223 kcal vs. verivorst tatraga (100 g) 175 kcal, **säästad 48 kcal**
- ◆ Searasvaga praekapsad (100 g) 107 kcal vs rasvavabad hautatud hapukapsad (100 g) 40 kcal, **säästad 67 kcal**
- ◆ Rosolje (170 g) 264 kcal vs. vinegrett 187 kcal, säästad 79 kcal
- ◆ Tiramisu (80 g) 297 kcal vs. puuviljasalat 48 kcal, **säästad 249 kcal**
- ◆ Latte (400 ml) 120 kcal vs. must kohv koorega (400 ml) 52 kcal, **säästad 68 kcal**
- ◆ Siirupimorss (200 ml) 64 kcal vs. sidunivesi (200 ml) 4 kcal, **säästad 60 kcal**
- ◆ Hõõgvein (12 cl) 126 kcal vs. punane vein (12 cl) 84 kcal, **säästad 42 kcal**

(ALLIKAS: KODUNE KALORIRAAMAT)

# Saada jõulud mööda kehale kergemalt!

Traditsioonilised Eesti jõuluroad on maitsvad, kuid valdavalt rasvased ja kaloririkkad. Figuurisõprade toitumiskonsultant Kaja Torm annab nõu, milliste nippidega saab pühade ajal ülesõomist vältida.

ANNE PÖDER  
FOTO: BULLS

**Mõttele enne kõik läbi**

Jõulude ajal tabaks kõiki justkui suur ostu- ja söömahullus ning toidupood saavad kohaks, kus kokku ei hoita ja korvid laotakse head-paremat triiki täis. Et pärast pühi rahakotis tühjus ei laiataks ja süüme piinad lisandunud kilode tõttu meelt ei varjutaks, on targem juba enne pühi seada endale kindlad põhimõtted, millest kinni pidada.

**Tee üü!**

- ◆ Planeeri, mida sul on poest vaja, ja tee ostuni-mekiri, sest muidu võid sattuda pealetükkivate reklaamide ohvriks ning teha hetkeotsustuste ajel oste, mida hiljem kodus kahetsed.
- ◆ Ära mine kunagi poodi tühja kõhuga. Nii võid kaotada kaine mõistuse, sest nälg nõuab kiiret ja toitvat rahuldust.
- ◆ Ära osta kokku suurtes kogustes toitu, sest mida rohkem on kodus rammusat sööki, seda enam sa ka reeglina sööd. Pea meeles, et kui vaja, saad toitu alati juurde tuua.

- ◆ Hoolitse, et kodus oleks piisavalt kergeid ja tervislikke suupisteid ning näkse. Puu- ja köögiviljavaagen olgu esikohal, aga miks mitte ka veidike pähkleid ja seemneid.
- ◆ Planeeri jõuluaja maiustused näiteks vahepalaks, nii ei koorma sa seedimist põhitoidukordade ajal. Hoidu kindlasti pidevast näksimisest.
- ◆ Hoia vesi pidevalt nägemisulatuses, et sul tuleks meelde sageli juua. Juues ära klaasi vett, on lihtsam loobuda nii mõnestki rammusast suutäiest.
- ◆ Ära suhtu jõuluaega õigustusega, et nüüd ju võib ja lausa peab sööma palju ja kõike. See pole mingil juhul tervislik.
- ◆ Hoolitse toidulaua vaheldusrikkuse eest. Kui oled näiteks käinud töökaaslastega jõululõunal, söö õhtul kodus kergemat ja energიაvaesemat toitu (näiteks ahjuköögivilju kaalika-, porgandi- ja peedikange koos magusa tsüllikastmega või köögiviljasuppi). Kõik toidukorrad päevas ei pea kandma jõulutradsioone.

**Tee jõululauale kergemad valikud**

No mida siis eestlased jõulude ajal söövad? Aga palun: hani, ahjukartulid, verivorst, rasvane seapraad, rasvas praetud kapsad, hapukoore ja majoneesiga salatid, soolaheeringas õlis, rammus kook või tort, hõõgvein ja alla loputamiseks magus morss.

Iseenesest poleks ju midagi halba, kui neid sööke tarbida mõõdukalt erinevate toidukordade ajal. Aga kui kogu see rammus laviin on korruga jõululaul ja igat asja natuke süüa, pole ime, et inimesed vitsutavad ühe õhtuga sisse kahe päeva normi ja ägisevad sellest veel mitu päeva hiljemgi. Ometi saab lihtsaid seiku silmas pidades katta ka palju tervislikuma ja vähem organismi koormava toidulaua.

**Tee üü!**

- ◆ Küpseta klassikalise seaprae asemel taiseinat sealiha või lausa fileed või asenda sealiha hoopis kana või kalaga.
- ◆ Hauta hapukapsast vähese õliga, pidulikkust lisa jõhvikatega ning maitsestamisest kasuta suhkrut asemel mett. Õli võib samuti sootuks ära jätta, kui hautada kapsaid veega, millele on lisatud tõrts õlut või valget veini.
- ◆ Valmista ahjukartulite asemel ahjuköögivilju. Pane ahju hoopis peet, porgand, kaalikas, pastinaak, küüslauk ja ürdid ning piserda neid veidike õliga.
- ◆ Väldi kastmete valmistamisel rasva ja koort, kasuta pigem liha praeleent, millelt on rasv juba eemaldatud.
- ◆ Pane lauale hulgaliselt köögivilju, nii värskest kui ka marineeritud, näiteks hapukurk, marineeritud kõrvits või peet, paprika, tomat, šampinjonid jne. Need on palju kalorivaesemad vaheampsud kui singirullid, täidetud munad või salatikorvikesed.
- ◆ Ära unusta laualt kala. Ükskõik, kas küpsetatud, marineeritud või soolatult. Õlis ligunenud soolaheeringa asemel serveeri pigem marineeritud heeringat.
- ◆ Salatikastmete valmistamisel kasuta rasvase hapukoore asemel paksu jogurtit ja väherasvast majoneesi. Võimalusel serveeri kaste üldse eraldi.
- ◆ Valmista värvilisi (toor)salateid pidulikul moel, lisades nendesse pähkleid või seemneid, granaatõunaseemneid, huvitava maitseüansiga õli või kasuta erinevaid maitsetaimi.
- ◆ Pärast pühadeprae serveerimist jätta lauale ainult kerged näksid, toored ja marineeritud köögiviljad, kerge dipikaste, puuviljavaagen ja muu selline.
- ◆ Magustoiduks paku pigem mahlast puuviljasalatit või mahlatarretist. Need koormavad seedimist palju vähem kui kodune vahukooretort või Napoleoni kook.

**Tegutse peolauas targalt ja teadlikult**

Kui peolauda istutakse, aetakse sageli toitude käigud sassi. Nii on üsna tüüpiline, et peo alguses toob perenaine lauale sooja toidu ja alles seejärel minnakse üle külmale lauale ja näksidele. Magustoit on nagu ikka lõppakord. Kui sinna vahele juua veel ohtralt alkoholi ja alkoholivaba jooki, lasevad härrad juba pärast tunni-poolteisest istumist püksirihma lödvemaks ning prouad kohendavad kleite ja seelikuid vaikselt taljest ülespoole. Teadlikult ja õiges järjekorras süües-juues pole aga asi ehk nii hull.

**Tee üü!**

- ◆ Ära mine kunagi peolauda tühja kõhuga. Söö enne midagi kergelt või joo klaasitäis tomatimahla, vett või teed.
- ◆ Pane peole selga kitsad või võimalikult ümber riided. Nii saad hästi aru, kui oled liiga palju söönud, ja tunned ennast nendes ebamugavalt.
- ◆ Naudi pidulauas vaid neid toite, mis sulle kõige enam maitsevad. Kõik muu jäta puu-

- tumata. Põhimõte, et kõike pakutavat tuleb proovida, on ajast ja arust.
- ◆ Alusta alati kõige lahjemast toidust. Täida alustuseks taldrik kergete salatitega, rasvasemad palad võta ette alles viimases järjekorras.
- ◆ Toidukaikude vahel pista põske mõni puuvili.
- ◆ Esimesed dringid võta lahjemad: klaas õlut või pokaal veini.
- ◆ Enne magusa juurde asumist pea pausi ja lase juba söödud toidul veidigi seedida.
- ◆ Magustoiduringi alustuseks võta esmalt puuvilju ja seejärel mõni pakutav rammusam pala, kui selleks on veel üldse ruumi jäänud.
- ◆ Kui soovid toidukogusega piiri pidada, siis olles juba piisavalt söönud, aseta mõttes ärasöödud hõrgutised ühele taldrikule. Kui kujuteldav taldrik hakkab juba üle ääre ajama, olgu söömisel lõpp.

**Pärast jõule anna organismile asu**

Pärast jõulusöömingut on oht, et magu on välja veninud ning söömisele on võimatu piiri panna. Et liigutada on raske ja järgnevad vabad päevad võimaldavad rahulikult kodus olla, jäädaksegi tihtipeale diivanile konutama ning külmkapi vahet käima. Tegelikult tuleks aga eesmärgiks võtta just enda liigutamine, et patustatud õhtusöögi süüme piinadest vabaneda ning seedimine normaalsesse rütmi saada.

**Tee üü!**

- ◆ Ära jää järgmisel päeval diivanile lesima. Viibi võimalikult kaua ja palju värskes õhus, mine jalutama, suusatama, uisutama, lund rookima või tee midagi kasulikku. Kuhu iganes sul on vaja minna, mine jalgi, mitte autoga. Füüsiline aktiivsus kiirendab ainevahetust ja põletab liigseid kaloreid.
- ◆ Kindlusta, et sul oleks käepärast vett, mida juua. Mitte pohmelli pärast, vaid rohke vee joomine aitab korrastada ainevahetust ja uhab kõik liigse kehast kiiremini välja.
- ◆ Söö vähemalt kolm korda päevas, aga kindlasti kergeid toite. Tee kerge salat või lahja supp värviliste köögiviljadega ja magusaisu peleta puuviljasalatiga.
- ◆ Ära aja segi janu- ja näljatunnet. Kui soovid midagi süüa, joo kõigepealt klaas vett – vahel piisab sellestki.
- ◆ Maga piisavalt, puhanud inimene on reibas ja aktiivne, kulutades sellega rohkem kaloreid!
- ◆ Vaata vabadel päevadel naljafilme. Ühe tunni naeruga põletad 500 kcal.



KVALITEET JA TRADITSIOONID



**VERIKÄKK JUUSTUGA**

www.luha.ee

