



Eestlaste toitumine ja tervis minevikus ja olevikus

Saunikud sööma laual Harju Jaanis. Foto: H. Tiidermann. Eesti Ajaloomuuseumi fotokogust, kasutatud muuseumi loal.

Egle Koppel, toitumisenõustaja

Tänapäeva ühiskonna üheks suurimaks terviseriskiks on vale toitumine ning sellest tingitud erinevad haigused. Hoolimata sellest, et meie kaubandusvõrgud on pungil täis toidukraami ning meditsiini areng on olnud plahvatuslik, ei ole inimkond tervemaks muutunud. Vastupidi, vohama on lõõnud kõikvõimalikud terviseprobleemid, milles eestlased on enamiku Euroopa riikidega võrreldes esirinnas.¹ Samas on uuringute tulemustele toetudes väidetud, et üle poole haigustest tulenevad toitumisvigadest. Eestlased ise arvavad, et toituvad tervislikult, kuid statistilised näitajad väidavad midagi muud. Tegelikuses puudub viiendikul täiskasvanud elanikkonnast ettekujuvus isegi kõige üldisematest tervisliku toitumise soovitudest.²

Eestlase igapäevane toit on väga üksluine. Liiga vähe tarbitakse erinevaid köögivilju, kaunvilju, kala, leiba, puuvilju ja marju. Ülemäärane aga "halbu" rasvu, soola, suhkrut, poolfabrikaate, rafineeritud tooteid ning alkoholi. Eriti kehvad on laste toitumisharjumused, kes tar-

bivad liigselt karastusjooke, maiustusi ja krõpse. Umbes 30 protsendil lastest tekivad toitumisest tingitud terviseprobleemid juba enne kooli.³ Kuigi enamik eestlasi on kuulnud tervisliku toitumise vajalikkusest, ei soovi mõned inimesed vaatamata terviseprobleemidele oma menüüs midagi muuta. Neile aga, kes tahaksid õppida tervislikult toituma, osutub orienteerumine kaupade täis toidulettide vahel sageli raskeks ja keeruliseks ülesandeks.

Vahel väidetakse nendegi hulgas, kes peavad lugu tervislikust toidust, et eestlastele omane toit ongi sealihaga, kartul ja kaste. Mõnikord ka hapukapsas ja verivorst. Kõrvale piim ja leib ning magustoiduks kissell või mannaaht, harvem kama. Vaadates aga ajas tagasi selgub, et päris tõi see siiski ei ole.

Mida me üldse teame oma esivanemate toitumisest ja tervisest

Andmeid meie esivanemate söömistavade kohta enne 19. sajandi teist poolt on üsna napilt. Teada on, et toit oli üsna ühekülgne ja kasin tänu kliimale ja kohati kiviklibusele põllumaale, oma osa mängisid ka sõjad ning maarahva

allasurutud seisund. Rahva mälestustest on selgunud, et veel 19. sajandi alguses oli talupoja toiduks aganaleib ja silgu-soolvesi. Leib oli olnud nii rabe, et murenes söömisel ja tuul kandis selle laiali - kõneldi, et "allatuule ei tohi süüa, ajab aganad silma". Ikaldusaastatel ei jätkunud isegi aganaid ja siis lisati leivaviljale sarapuu-urbi, tammeterõusid, sammalt, kanarbikku ja sõnajalgu. Kevadel muutus niisugunegi leib haruldaseks. Siis tehti nõgese-, hapuoblika-, naadi- ja ohakasuppi. Ometi ei pidanud mitmeid põlvi tagasi elanud inimesed kuigivõrd muretsema südame-veresoonkonna haiguste, diabeedi, rasvumise, osteoporoosi, HIV, kasvaja, viljatuse, kõrge vererõhu ning dementsuse pärast. Järelikult oli meie esivanemate menüü mingis mõttes praegusest tervislikum.

Meie esivanemate toidud

Võrreldes toiduvalikut tänapäeval ja umbes 150-200 aastat tagasi, on praktiliselt kõik muutunud. Siis olid traditsioonilised toidud läätse-, hapukapsa- ja oasupp, kapsad sealihaga, kört, leem, kaerakile ehk kiisla, kääk, odrajahupuder ning tänapäevalgi tuntud verivorst, kama ja

hiljem sült. Toiduvalmistamise viisidest olid vanasti põhilised pajas keetmine ja hautamine, hapendamine ning toorelt söömine. Praadimine, suitsutamine ja ahjus valmistamine lisandusid alles suhteliselt hiljuti. Kartuleid, liha ja kastet hakati valmistama alles 20. saj. alguses. Tanguvorste ja verivorste tegid vanad eestlased samuti, kuid vorsti koostis on tänaseks tundmatuseni muutunud. Magustoite hakati valmistama alles eelmise sajandi algul. Õllesuppi, sõirapudi jt. magustoite valmistati "linnumagusa" ehk mee abil, kuna suhkur oli talurahvale kättesaamatu. Mesi oli talurahvale tähtis toiduaine ja ka üks tõhusaimaid arstirohtusid. Küti metsloomi ning korjati kõiki tänagi tuntud metsamarju, samuti seeni, pähkleid ja metsmesilaste mett. Marju söödi värskest niisama või koos meega maiuseks. Esialgu söödi mets- ja merelindude, hiljem kodulindude mune. Tavaliselt mune keedeti, tehti ka munaputru, kuid munarook oli ikkagi pühadetoit. Kala oli igapäevase toiduvaliku väga oluline osa. Kaladest söödi pikka aega kõige rohkem silku (räime), nüüd süüakse lõhet ja forelli ning sedagi üsna harva. Suurt rolli mängisid kaunviljad. Enim kasutatavad olid hernes, põlduba ja lääts. Tänapäeval ei tea aga paljud inimesed isegi seda, kuidas lääts välja näeb, rääkimata selle igapäevasest tarbimisest.

Teraviljadest olid 19. sajandil enim kasutatud oder ja rukis. Kaer oli algselt pigem loomasööt ning nisujahust tooteid söödi vaid pidupäevadel. Kama koosneb rukkist, nisust, odrast ja hernelist ning need viljad segati omavahel kokku leidlikkuse ja kokkuhoidlikkuse tulemusena. Enne uue saagi salvedesse panekut korjati salvede põhjast kokku eelmise aasta viljade jäägid, mis segati kokku, pesti tolmust puhtaks, keedeti läbi, kuivatati ning jahvatati jahuks. Tänapäeval on aga teraviljadest vaieldamatult number üks nisu, eelkõige rafineerituna. Rukis on praegugi au sees, aga tagaplaanil. Vanasti peeti kõige tähtsamaks toiduks rukkileiba ja õnneks on kodune leivategu tänapäeval taas uue hoo sisse saanud.

Aedviljadest tarvitati toiduks talvel kõige enam naereid, hiljem kaalikaid ja hapukapsaid. Kapsaid hapendati ja hautati. Hapendamisprotsessi kiirendamiseks kasutati jõhvikaid. Kui sibulat ja kapsast tunti meil väidetavasti juba

12.–13. sajandil, siis näiteks paprika ja tomat ilmusid meie toidulauale alles umbes 100 aastat tagasi. Alates 16.–17. sajandist kasvatati eelkõige mõisaaedades porgandit, sibulat, pastinaaki, rõigast, redist, peterselli, hiljem ka kurki. 19. sajandi algupoolel hakati kasvatama kartulit, peeti ja kõrvitsat, laialdane kartulikasvatuse võttis Eestis maad 1870. ndatel. Enne seda suhtus eestlane kummalistesse mugulatesse umbusuga. Kartuleid söödi küpsetatuna reheahju tuhasel põrandal või keedeti koorega ja söödi silgu või seentega. Kartul kirjutas aga meie toidulaualt välja naeri ja kaalika ning vähendas ka kapsa ja kaunviljade osakaalu. Tuntumateks maitseaineteks olid petersell, aedruut, sibul, rõigas, küüslauk, aedtill, kummel, salvei, mädarõigas, aedseller, sibul ja unimagun.

Puuviljakasvatuse kohta leidub kirjalikes allikates teateid napilt. Algselt kasvatati õunu ja pirne, hiljem lisandusid kirsid, küdooniad, ploomid ja kreegid. Kuna põld oli talupoja toitja, rajati see kõige viljakamale maalapile. Viljapuid istutati esialgu viletsamale pinnale elumaja ümbrusse. Kuna hoonete juures oli ruumi vähe, istutati puud ligistikku. Sageli paigutati marjapõõsad ridade puude alla. A. W. Hupel kirjutas 1777. aastal nii: "Harva on talumehel puuviljaaed: kõige rohkem mõni üksik õunapuu või kirsipuud. Oma aedades kasvatab ta vaid kapsast, kaalikat, kanepit ja ube, põllul naereid."⁵ Viljapuude istutamine ning elamise ümber ilu ja korra loomine kogus hoogu alles talude päriseks ostmise ajal 19. sajandi teisel poolel.

Värsket liha ja piima söödi-joodi väga harva

Lihaloomaks oli peamiselt siga. Veist peeti piima saamise eesmärgil ning söögiks tapeti vaid vanad lehmad. Sead tapeti mihkkipäeva paiku ning pandi talveks tünni sisse soola - peale jäid "paremad palad" ning allapoole vähematraktiivsed kehaosad. Vastlapäevaks jõuti tünni põhja, kus olid järele jäänud seajalad, millest keedeti hernesuppi. Toiduks kasutati kogu loom. Liha söödi peamiselt sügisel ja talvel lisandina tera-, kaun- ja aedviljatoitudele. Värsket liha söödi pärast loomade tapmist. Liha otsasaamine langeb ajalisel kokku paastuajaga, millel oli vanarahva seas oluline tähendus nii hinge kui keha puhastamisel. Suure paastu ajal ei söö-

dud liha, muna ja mõnel pool ka kala, ei joodud piima. Praegu enam paastupidamine selles kontekstis populaarne ei ole. Sealiha troonib siiani esikohal, kuid selle konkurendiks on saanud broileriliha. Suurenenud on ka söödavad lihakogused, kahjuks peamiselt töödeldud lihatoodetena, nagu vorstid, singid jms. Tänapäeva koduloomade liha on aga tunduvalt rasvasem ning tema rasvhappeline koostis pole enam sama kasulik kui vanasti.

Tuhat aastat tagasi lüpsis lehm väideta-vasti umbes sama palju kui kits. Veel 19. sajandi alguses oli keskmine piimatoodang lehma kohta alla 1000 liitri aastas. Tänapäeval lüpsab hea lehm aastas 8000 liitrit piima või rohkemgi. Peamiselt tarbiti vanasti hapupiima. Vähem rõõska piima, petti, kohupiima ja sõira. Piima ja hapupiima rüübati tavaliselt pudru, kartuli või leiva kõrvale, piima lisati harvem ka putrudele ja suppidele keetmisel. Võid kasutati toiduks väga harva. Koort peaaegu ei tarvitatudki. Vaatamata piima ja piimatoodete tarbimise järsule kasvule viimase 150 aasta jooksul diagnoositakse aga osteoporoosi aina rohkem.⁶

Olulised muutused tootumistavades 19. saj. lõpus ja 20. saj. alguses

Eesti külades hakkasid levima uued toidud, mida varem oli valmistatud ainult linnades ja mõisates. Kasvas poest ostetava toidu ja maitseainete hulk. Vanad rahvapärased toidud hakkasid taanduma uute, linnatoitude ees. Järjest rohkem võitsid poolehoidu saiad ja koogid. Tangupuder asendati manna- või riisipudruga, lauale ilmus heeringas. Kadusid ka vanade toitute erinimetused - kõrti, leent ja rooga hakkasid nooremad nimetama supiks. Alles 1920-ndatest aastatest on pärit sellised toidud nagu kartulisalat, marineeritud kõrvits ja hapukurk, maksapasteet, kotletid, kartulipuder, kapsarullid, kissell, mannaaht, plaadikoogid jms. Pärast Teist maailmasõda said Eesti tootumistavad mõjutusi ida poolt, sööklattesse ja restoranidesse jõudsid borš, seljanka, rassolnik, hartšoo, pelmeenid. Samas andis tunda toiduainete ja eriti maitseainete piiratud valik. Nõukogude ajal oli meie toit küll enamjaolt ise kasvatatud ja suhteliselt vaba E-ainetest, kuid samas võidutses suhkrul, soola ja äädika kõrgajastu. Põhimõtteliselt keedeti ka enamus toitu sõna otseses mõttes surnuks. Kurke ja seeni hakati hapen-

TOITUMISTERAAPIA

damise asemel marineerima äädikaga. Nõukogude aja lõppedes hakkasid levima kiirtoitlustus ja välismaised pakitoidud.

Kokkuvõtteks

Paljud tänapäeva toidud sisaldavad sageli koguni kahjulikke, raskesti seeditavaid ja elutähtsate toitainete omastamist takistavaid aineid. Vanasti oli toit puhas, töötlemata ja lisaainetest vaba ning kooskõlas inimkeha loomulike vajadustega. Toiduvalik on viimasel ajal drastiliselt muutunud. Meie füsioloogilised vajadused on aga jäänud samaks. Organismi evolutsioonilised muutused toimuvad aeglaselt ning kuluks tuhandeid aastaid, enne kui meie kehad tänapäevase toiduvalikuga harjuksid. Samuti on inimeste füüsiline koormus aja jooksul tunduvalt vähenenud ning me ei vaja enam nii palju toitu kui vanasti. Samas ei ole selleks, et tervislikult

toituda, vaja koopasse tagasi minna. Ka tänapäeval on võimalik toitumise ja eluviisi osas tervislikke valikuid teha. Tarbida mitmekesist, loomulikku, vähetöödeldud, lisaainetevaba, võimalikult värsket ja mahedalt kasvatatud toitu ning piisavalt puhast vett. Toit võiks olla umbes 80% ulatuses taimne ja 20% ulatuses loomne.⁸ Samuti on oluline piisav liikumine. Loomuliku toidu söömine ei tohiks olla hetkeline trend, vaid kogu inimkonnale omane elustiil, mida järgides on võimalik elada täisväärtuslikku elu.

Viidatud allikad

1. <http://www.epl.ee/artikkel/488394>
2. www.toiduravi.ee/doc/puhvetite_konkurss.doc
3. <http://www.biogeoliit.ee/kagu/tervtoit.pdf>
4. http://www.scribd.com/doc/35789965/Kogu-Konnad-nr-5-juuni-2010#outer_page_8
5. <http://www.evm.ee/failid/File/Eestiaed.pdf>
6. <http://www.4.waisays.com/ExcessiveCalcium.htm>
7. <http://loodusaed.kirikiri.ee/Siil>
8. <http://www.toitumisteraapia.ee/sudamehai->

gused.html

Muid kasutatud allikaid

Eesti toitumis- ja toidusoovitused. Tervise arengu instituut, Eesti Toitumisteaduse Selts. Tallinn 2006. Uibu Jaak, D.Sc.Med., Ph.D. Eesti rahvastiku tervis XXI sajandi künnisel.

www.eestitoit.ee

<http://ortosetokoguv.wordpress.com/nad-on-raakinud/>

<http://www.maakodu.ee/print.php?page=18661&grupp=maakodu&artikkel=136>

<http://maitseelamused.blogspot.com/2010/11/eesti-kook-mida-see-endast-kujutab.html>

<http://www.arstideliit.ee/pdf/rahvastik.pdf>

<http://www.erm.ee/?lang=EST&node=1899>

http://www.terviseinfo.ee/web/failid/Raamatu_sisu.pdf

<http://www.loodustohter.ee>

<http://eurlex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52007AR0312:ET:NOT>

http://www.haigekassa.ee/files/est_raviasutus_ele_tervisedendus_kool_juhend1/Tegevusjuhend_07_preview1.pdf

<http://www.leivaliit.ee/files/1191490688.pdf>

<http://dagnitoidublogi.blogspot.com/search/label/AJALOOST>