

## **TERVISLIKUD MAGUSTOIDUD LASTELE**

Reelika Õigemeel, toitumisinõustaja. Ajakirjast Toitumisteraapia nr.4, 2012.

Peaaegu kõik lapsed armastavad magusat. Aina rohkem leiab kajastamist nn valge suhkru kahjulik mõju lapse tervisele ning võib tunduda, et magustoidud ei saagi olla tervislikud. Magustoit aga ei pea sisaldama ohtralt rafineeritud suhkrut, maiustada võib ka tervislikult. Pakun kolm läbiproovitud ja toimivat nippi, kuidas vähendada rafineeritud suhkru osakaalu lapse toidus:

1. Leppige kokku üks päev nädalas, millal laps võib endale ise maiustusi valida. Teistel päevadel tuleb maiused ära peita või veel parem, kui neid kodus üldse ei olekski. See aitab rafineeritud ehk töödeldud suhkrust vöörduda. Mõne aja pärast sööb laps paremini, on rahulikum ja õnnelikum ega soovi enam nii tulihingeliselt magusat rämpstoitu ostukorvi haarata.
2. Asenda kommid ja muu magus puuviljaga. Puuviljakorv olgu alati täis. Kui lapsel tekib magusasoov, paku talle esimese valikuna puuvilja.
3. Kui puuvili ei sobi, võiks järgmiseks valikuvariandiks olla kodus valmistatud tervislik kvaliteetsest toorainest magustoit või müsli. Kuid magustoit ei pea olema tingimata suur taldrikutäis või portsjon. Magusavajaduse rahuldamiseks piisab väikesest suutäiest.

Näiteid minu laste magusroogadest:

### **Suvikõrvitsamuffinid**

1 klaas (2 dl) nisujahu  
1 klaas (2 dl) täisteranisujahu  
0,5 klaasi (1 dl) kaerajahu  
1 klaas rafineerimata suhkrut või 3/4 klaasi puuviljasuhkrut  
1 sl küpsetuspulbrit  
2 tl kaneelipulbrit  
2 sl kakaopulbrit  
näpuotsatäis peenikest meresoola  
3 muna  
1 klaas piima (võimalusel täispiima või 3,5%-list, võib asendada ka taimse piimaga)  
80g võid või kookosrasva  
350-400g suvikõrvitsat (1 väiksem kõrvits)  
1 klaas purustatud pähkleid (purusta ise)

### **Valmistamine:**

Sega suures kausis suhkur, jahud, küpsetuspulber, kaneel, kakao ja sool. Klopi munad väiksemas kausis lahti ning lisa piim ja sulatatud või (kookosrasv). Lisa vedelik jahusegule ja sega. Riivi suvikõrvits ja purusta pähklid ning sega tainasse. Tõsta tainas võiga määritud muffinipanni pesadesse (või pabervormidesse) ja küpseta ahjus 200-kraadisel temperatuuril 25 minutit.

### **Krõbedad seemnesed kaeraküpsised**

150g võid või kookosrasva  
75g suhkrut (rafineerimata) või puuviljasuhkrut  
1 muna

0,5 dl (veerand klaasi) vett  
200g kaerahelbed (täistera)  
100g täisteranisujahu või speltanisujahu või kaerajahu  
1 tl küpsetuspulbrit  
1 tl kaneeli  
1 spl kakaopulbrit  
3 spl seesamiseemneid  
3 spl päevalilleseemneid  
peotäis kookoshelbed

### **Valmistamine:**

Vahusta toasoe või (kookosrasv) koos suhkruga, lisa muna ja vesi ning vahusta veel veidi. Sega omavahel kaerahelbed, jahu, küpsetuspulber, kaneel, kakaopulber, seemned ja kookoshelbed. Lisa kuivainesegu ettevaatlikult segades muna-võivahule. Pane paarikümneks minutiks külmikusse (nii jäävad küpsised rohkem kokku ja ei pudene). Veereta (sellega saavad suurepäraselt hakkama ka lapsed) taignast pallikesed ja mätsi need küpsetuspaberiga kaetud ahjuvormile, õhemalt mätsides jäävad küpsised krõbedamad. Küpseta ahjus 175-kraadisel temperatuuril 10-15 minutit, kuni küpsised on helepruunid.

### **Rohekas kleidike – õuna-pirni-kiivismuuti spinati ja ürtidega**

1 kiivi  
1 roheline õun  
1 roheline pirn  
Pool põõsast melissi või münti  
1 spinatikuubik või pool klaasi värskeid spinatilehti (spinati asemel võib kasutada ka kevadist nn umbrohtu nagu naat, nõges, malts jms)  
Vajadusel veidi vett

### **Valmistamine:**

Koori õun ja pirn, eemalda südamikud. Koori kiivi. Blenderda või purusta saumikseriga kõik ühtlaseks sametiseks joogiks. Vajadusel lisa juurde vett. Sellest kogusest saab 1-2 klaasitäit smuutit.

### **Pähklivõi**

1 klaas maapähkleid (ca 150g)  
1-2 spl rafineerimata külmpressõli (pähkli- või seemneõli, hästi sobib näiteks mandli- või kanepiõli, aga saab hakkama ka mahedamamaitselise oliiviõliga)  
1-2 spl suhkrut (väldi valget suhkrut, vali rafineerimata suhkur, mesi, agaavisiirup, vahtrasiirup, steeviaekstrakt või muu tervislik magustaja)  
1 spl kakaopulbrit (toorkakaopulber on mitmeid kordi toiteinerikkam, aga sobib ka tavapoes müüdav)  
50-100g riisi-, kaera- või kookospiima  
pisut peenikest meresoola

### **Valmistamine:**

Rösti pähklid ahjus või kuival pannil helepruuniks. Kalla köögikombaini või blenderisse, lisa õli, pisut soola ja ka suhkrut (aga ei pea). Ära mingil juhul lisa piima kohe. Mikserda, kuni segu muutub kreemjaks massiks (esialgu tekib pähklisegust pall, siis muutub kreemjaks, varu

kannatust). Lisa kõige lõpus vähehaaval vedelikku, kuni saavutad sobiva konsistentsi (vedelikku ei tohiks kohe lisada, kuna siis jääb võie väga tükiline). Pähkleid võib eelnevalt leotada (üleöö), nii lähevad need kiiremini ja kergemini puruks. Kreemi sobib hästi teha ka mandlitest või india pähklitest, tuleb veel maitsvam (mandlid tuleks enne ära koorida, selleks leota neid veidi ja aseta hetkeks hästi kuumale vette, nii tulevad koored lahti). Endavalmistatud pähklikreem on suurepärase tervislik alternatiiv poes müüdavatele šokolaadikreemidele.

### **Juuretisega tehtud täisterasai**

#### **Eelmisel õhtul tuleb sai „käima“ panna:**

1 klaasitäis juuretist

0,5 l käesooja vett

1-2 klaasi täisteranisujahu

#### **Valmistamine:**

Sega juuretis ja vesi omavahel. Võib kasutada visplit. Lisa jahu nii, et tekiks paksema keefiri taoline vedelik. Aseta kausi peale puhas köögirätik ja jäta tainas köögikapile 8-12 tunniks seisma.

#### **Hommikul läheb saiateoks:**

3 tl peenikest meresoola

4 sl rafineerimata suhkrut

1-2 klaasi täisteranisujahu

1 klaas rafineeritud (valget) nisujahu

#### **Valmistamine:**

Võta üleöö seisnud tainas. Sega sisse sool, suhkur ja jahud ning sega tainast, kuni see hakkab lurtsuma. Võta uus juuretis ja aseta purki, millesse satub ka veidi õhku (parim on savipurk, savist kaanega, aga hakama saab ka tavalise klaaspurgi ja plekk-kaanega, millesse on torgatud auk). Vala tainas võiga määratud või küpsetuspaberiga vooderdatud leivavormi (savist vorm on parim). Aseta sellele köögirätik ja lase 1-2 tundi kerkida, kuni tainas täidab kogu vormi. Küpseta leiba ahjus 225 kraadi juures 20 minutit, seejärel keera temperatuur 175 kraadi peale ja küpseta veel 40 minutit. Tõsta sai ahjust, määsi niiske rätik sisse ja lase vormis seista 30-60 minutit. Eemalda sai ettevaatlikult vormist ja määsi kuiva rätik sisse. Varsti võib saia serveerima hakata. Liiga vara lõigates võivad saia viilud katki minna.