



TOIDUKULUDE VÄHENDAMINE

Kas on võimalik vähendada söögile kuluvat raha? Jah, kui oled valmis muutma mõningaid harjumusi. Säästlikkust arendavates nõuannetes pole vähimatki salapära, sest need on täiesti ühemõtteliselt suunatud naiseliku ostukire ohjeldamisele. Väikesed kavalused aitavad säilitada kainet meelt ja rõõmustada rahakotti.

Kindlasti ei tohi säästmise huvides jätta toidusedelist välja elutähtsaid toiduaineid nagu liha, munad, piimatooted ja puuviljad. Seda eriti peredes, kus on lapsi. Teiseks tuleks arvestada, et säästa toiduvalmistamisel korraga nii raha kui ka aega, on peaaegu võimatu.

Kindel plaan: Toidukulutusi saab vähendada, kui minna poodi varem koostatud nimekirjaga. Lisaks kokkuhoiule lubab planeerimine tuua toidusedelisse vaheldusrikkust.

- * Planeeri pere põhisöögikorra toidusedel mitmeks päevaks, ideaalis aga nädalaks ette.
- * Koosta vajalikest ainetest nimekiri, lisades ka lõppema hakkavad põhitoiduained (sool, suhkur jms).
- * Järgi nimekirja kõrvalekaldumatult, nii raske kui see ka poleks. Tee erandeid vaid ootamatute suurte allahindluste puhul ning ka siis vaid väga vajalike kaupade ostmiseks.
- * Koosta ostunimekiri oma kodupoe kaupade paigutuse järgi. Nii väldid sattumist sinna, kuhu asja pole, ning hoidud asjatutest kiusatustest.
- * Menüü kavandamisel on hõlbus jälgida vaheldusrikkust ja tervislikkust, samuti pereliikmete eelistusi.
- * Järgi kindlasti menüü vastavust aastaajaga. Talvel kasuta kallite eksootiliste viljade asemel neidsamu kompotina.
- * Võta menüüsse senisest enam taimse päritoluga toiduaineid nagu köögivilji, viljahelbed, pasta ja riis, mis on lisaks säästlikkusele ka tervislikud.

Teine tähtis pidepunkt säästuprogrammis on käia võimalikult harva poes. Ja kui lähed, siis ära anna ahvatlustele järele.

- * Käi poes võimalikult harva, tehes kõik suured ostud näiteks pühapäeva ennelõunal ja täiendades nädala keskel vaid kiirestiriknevate ainete varusid.
- * Mine poodi ilma väikeste lasteta, kes manguvad kõike, mida silm näeb.
- * Söö vahetult enne poodiminekut kõht kõvasti täis, see teeb ahvatlustest möödakõndimise ootamatult lihtsaks.
- * Võta poodi kaasa pisike kalkulaator, millega kiiresti arvutada ja võrrelda pakikaupade kilohindu.
- * Kui lähed mujale ostma üliodavaks reklaamitud toodet, siis kaalu, kas sõidukulud ei tee kasu olematuks.
- * Ära unusta, et odav toode on peibutiseks teiste, reeglina sugugi mitte odavate kaupade ostmiseks.

Kaine mõistus.

Kõige paremadki plaanid võivad poes kokku variseda. Säilita kaine mõistus 🧠

- * Kui pead lapsed siiski kaasa võtma, lase neil osta snäksse ja maiustusi oma taskuraha eest, mida võid selleks korraks üsna veidi suurendada.
- * Üldjuhul on suurem pakend soodsam kui väike, kuigi mitte alati; võrrelda aitab kilohind.
- * Ka pakend maksab - reeglina: mida uhkem, seda rohkem.
- * Ostu tavalisi reatooted, ära maksa kinni kallite margitoodete reklaamikulusid.
- * Unusta kulinaarialeti olemasolu.
- * Ostu vaid viilutamata, riivimata ja eelpakkimata toiduaineid
- * Ära osta külmutatud valmisroogi, vaid valmista need kodus ise.
- * Pika säilivusajaga jogurteid osta suurtes pakendites, mitte väikestes topsides.
- * Tee ise friikartulid, tortiljad, salatikastmed ja müsli; suvel tee maitseõlid ja -äädikad, pestokaste, moosid ja muu.
- * Kui paned kuivatatud oad eelmisel päeval ligunema, on sääst purgiubadega võrreldes 2-3 korda.
- * Ära kunagi osta poolriknenud puu- ja köögivilju, ükskõik kui odavalt neid ka ei müüduks, saad säästu asemel vaid kahju.
- * Tunduvalt odavamale, veidi tahkunud leivale-saiale leiab ohtralt kasutusviise.

- * Kui kiirestiriknevale tootele on tehtud suur hinnaalandus, siis kontrolli viimast müügikuupäeva.
- * Kanafilee asemel osta terve lind ja küpseta ahjukotis, ülejääki kasuta salatis, risotos või võileival.
- * Hakkliha jätkka kaerahelveste, riivsaia, kartuli või porgandiga.
- * Veisefilee asemel osta odavamat, sidekoega liha ning valmista sellest maitsevaid köögiviljadega pajaroogi.
- * Maksa kassas sularahaga, kuna nii saad raha kulutamisest parema ülevaate.

Muid nõuandeid:

- * Kui valmistad kodus nagunii sooja toitu, võta tööle kaasa mingi kuiv kiireine.
- * Arvesta huvi pärast välja, millise summa teeb kuus kokku iga päev einelauas joodud tassike kohvi, lõunasöök.
- * Võrdle huvi pärast: kui palju kulub söögile kuus siis, kui planeerid oste ette, ja siis, kui mitte. Valik on sinu! 🗡️

PRAKTILISI NÕUANDEID IGAPÄEVASEKS, SAMUTI SÄÄSTLIKUKS TOIDU VALMISTAMISEKS

Abiventil nr.1

Külmutatud valmisroad.

Igapäevase söögitegemise hõlbustamisega tegelevad asjatundjad peavad kodukokkaja efektiivseimaks salarelvaks külmutatud koduste valmisroogade tagavara. See seisukoht on läänemaaailmas leidnud head vastuvõttu ning iga ettenägelik kodukokkaja mahutab oma kuuplaani ühe või kaks külmutamispäeva, milles sageli osalevad ka pereliikmed või sõbrad-tuttavad.

Õhukindel kvaliteetne pakend, kiire jahutamine ja külmutamine, aeglane ülessulatatamine – niisugused on valmistoidu külmutamise lihtsad põhireeglid. Jahutage kuumtöödeldud roog pärast valmimist võimalikult kiiresti. Südatalvel võite selleks kasutada lund ja madalat välistemperatuuri, soojemal ajal võtke abiks pidevalt vahetatava veega külmaveevann. Seejärel pakkige roog ühe söögikorra suuruste portsjonitena.

Vedelikku sisaldavate roogade puhul arvestage vee omadust külmutamisel paisuda ning jätke karpi mõned sentimeetrid tühja ruumi. Pakend olgu tugev, spetsiaalsest külmutamiskindlast plastikust ja täiesti õhukindel. Odavad, kergesti rebeneva kaanega õhukesed karbid lähevad pikemas plaanis vaieldamatult kallimaks kui eelmainitud nõuetele vastav korralik pakend.

Märkige alati pakendile valmistamise kuupäev, kuna valmisroad tuleb külmutist ära tarvitada hiljemalt kahe kuu jooksul; pikemal säilitamisel hakkab rasv rääsuma ning maitse halveneb. Pidage meeles reeglit: mida rasvasem roog, seda kiiremini tuleks see ära tarvitada.

Külmutage road kõige madalamal temperatuuril, mida režiim võimaldab (– 24 ... –32°); säilitamiseks piisab aga ka temperatuurist –18°. Sulatamiseks võtke pakend juba eelmisel päeval jahekambrisse, paari tunni jooksul toimuvaks sulatamiseks pange pakend kraaniveega täidetud suurde anumasse. Neid lihtsaid reegleid järgides säilitavad teie valmisroad hea maitse ja õige konsistentsi ega valmista pettumust.

Milliseid lõunarooi tasub külmutada?

Nii muude toitade valmistamise kõrvalt või ka spetsiaalselt selleks varutud külmutamispäeval on mõttekas hautada-küpsetada eeskätt pikka ja aeglast kuumtöötlemist vajavaid täisliha- või kapsaroogi. Järgnevalt mõned soovitusel:

*Veiseliharibadest või -tükkidest hautised nagu strooganov, guljaš või burgundia pajaroog.

NB! Hautisevedelik paksendage veega läbiklopitud jahu või tärklise abil kastmeks alles enne serveerimist!

*Veise- või sealihast pajapraad – suure tükina pruunistatud ja seejärel vedelikus pehmeks hautatud liha.

*Kapsarullid ja hakkliha-kapsahautis, hautatud (magushapu) kapsas.

NB! Soodsa hooajahinna korral raha kokkuhoidmiseks ning argirutus aja kokkuhoidmiseks tasub kindlasti külmutada ka suurte kalade fileesid, millest on eelnevalt ka kõik rood välja nopitud. Eraldi külmutage selgroud, pead, fileede õhukesed kõhuääred ja õhukesed sabapoolsed otsad ning kasutage kalasupi tegemiseks. Supimaterjali külmutamiseks sobivad tugevad, minigrip-sulguriga külmutuskotid, mida on võimalik õhukeseks suruda.

Suurepäraselt taluvad külmutamist ka järgnevad road, mida on hõlbus teha korraga valmis suurtes kogustes:

- *Hakklihakotletid ja pikkpoiss (viimane paksude viiludena);
- *Hakklihapallid (ilma kastmeta);
- *Kalahakklihast kotletid, -pallid ja pikkpoiss (samuti kui liha);
- *Kõikvõimalikud köögiviljakotletid;
- *Köögiljapüreesupid (juust või muu paksendaja lisage alles uuestikuumutamisel).

Külmutada ei maksaks roogi, mille maitse või konsistents muutub ebasoovitavas suunas:

- *Praetud lihaviilud – muutuvad pehmeks, paneering irdub;
- *Kartulitükid (nt lihahautistes) pehmenevad ebameeldivalt;
- *Jahu või tärklisega paksendatud kastmed lähevad sulatamisel tükki või lagunevad komponentideks;
- *Kuivalt (ilma kastmeta) külmutatud keedetud pasta muutub sulatades ebameeldivalt pehmeks.

Abiventiil nr. 2

Etteplaneeritud toiduülejäägid.

Sihilikult tekitatud toiduülejäägid on nutika kodukokkaja teine tõhus abivahend, mis õigesti rakendatuna on esimesega efektiivsusest peaaegu võrdne ega vaja sealjuures ka üldse eraldi aega. Vähetähtis pole ka asjaolu, et enamik meie soovitud igapäevaroogadest säilib hügieenireeglite range täitmise korral külmkapi jahekambri julgelt nädala, hapukapsaroad aga isegi kaks nädalat.

Eelmainitud hügieenireeglid tähendavad lahtiseletatult seda, et kõik kuumtöötlemise läbiteinud road või nende ülejäägid tuleb võimalikult kiiresti jahutada samal viisil kui külmutamise puhul, seejärel aga panna kohe korralikult pakituna külma. Külmkapi jahekambri temperatuur võiks olla võimaluse korral üsna madal, +2...+4°. Niisugune temperatuur tagab võrratult parema säilimise kui meil tavapäraseks saanud, paari-kolme kraadi võrra kõrgem. Pikemat säilitamist vajavad road peaksid alati olema paigutatud kõige külmemasse tsooni, milleks tagaseinajahutusega külmkapis on kõige alumise riigi tagumine pool. Kui mingi valmisroa või pooltoote säilitamiseks on vaja rakendada teistsuguseid tingimusi, on see kindlasti selgelt välja öeldud.

Abiventiil nr. 3

Piisavad tagavarad.

Planeeritud kokkamise hulka kuulub kindlalt ka kauasäilivate toiduainete, eeskätt kuivainete tagavarade pidev jälgimine ja täiendamine. Külmutuskambris peaks alati varuks olema mõned pakid lemmik-köögiljasegusid ning külmutatud maisi, herneid ja rohelist ube. Tööstuslikult külmutatud köögiviljades on vitamiinide ja rohke kiudainesisalduse poolest värskega igati konkurentsivõimeline, pakub aga valmistamisel suurt ajavõitu ning on sageli isegi odavam kui värske.

Püsitagavarade hulka peaksid kuuluma ka tomatiketšupid ning tomatihoidised. Teadmiseks neile, kes ehk veel pole kuulnud: kuigi tomatites leidub rohkesti südame-veresoonkonnale soodsalt mõjuvaid flavonoide, muutuvad need organismi poolt omastatavaks alles läbikuumutamisel. Meditsiinistatistika värsketel andmetel on aga Eestis surmapõhjuseks esimesel kohal (tervelt 54%) just südame-veresoonkonna haigused. Kasvõi ainult seetõttu võiks maitstvaid tomatihoidiseid senisest enam tarvitada, eriti just kastmetes rasvase hapukoore asemel; ka ei maksaks pahandada lastega ketšupi liigpruukimise pärast.

Abiventiil nr.4

Head ja õigesti valitud köögiabilised.

Ostarbekate, oma ülesannet hästi täitvate kodumasinate rolli igapäevatöö hõlbustamisel on raske üle hinnata. Ärge siiski kuhjake kappe ja tööpindu üle harvakasutatavate imevidinatega, mille väljavõtmine, kokkupanemine ja hilisem pesemine pahatihti nullib masina poolt pakutud ajavõidu.

Pikaajaline kogemus on näidanud, et argipäevaseks kiireks ja efektiivseks tegutsemiseks piisab täielikult vaid järgnevast: sausegur ehk nuimikser; tavaline mikser võimsusega vähemalt 300W; väike, kuid võimas purustaja kuivade ainete (küpsised, sai, pähklid jm) jaoks. Riivimiseks-viilutamiseks võiks muretseda tugeva konstruktsiooniga, vändaga varustatud riivi, mis saab jagu ka keetmata köögiviljadest.

Muidugi on olulised ka kõik muud töövahendid, eriti muidugi ahju- ja pliidiinõud.

Toidujääkide sihilik tekitamine.

Kõik kallineb vähehaaval – elekter, vesi ja toiduained. Seda märkab paratamatult igaüks, kes need kulutused oma rahakotist kinni peab maksma. Kas me aga oskame vääriliselt hinnata oma aega, meie elus kõige hinnalisemat varandust? Kardan, et mitte piisavalt. Eks kinnita täna kõik hingearstid nagu ühest suust, et naine vajab vaimse tasakaalu säilitamiseks iga päev niisugust aega, mis kuuluks ainult temale endale.

Üks võimalus oma aja saamiseks on sihilikult tekitatud toidujäägid. Olulisim sõna eelmises lauses oli *sihilikult*, sest lõunasöögist juhuslikult üle jäänud ühest kartulist või kulbitäiest supist on rohkem tüli ja lisatööd kui praktilist kasu. Enamasti jäävad sellised pisiülejäägid külmkapi nurka seisma ja rändavad nädala pärast sügava ohke ja süümepeinade saatel prügikasti. Juttu tuleb hoopiski plaanipärasest tegutsemisest, mis lisaks ajasäästule annab märgatavat kokkuvõidu ka pliidikütte osas.

***Kartulid.** Maaubin on leiva kõrval üks meie põhilisi toiduaineid, mida võib süüa tüdinemata. Et iga päev mitte aega kulutada, võib kartuleid keeta korraga kahekordse koguse ja jätta pool järgmiseks korraks. Koorega keedetud kartul seisab paar päeva, kooritult keedetud kartul ühe ööpäeva. Nii ühel kui teisel juhul laske planeeritud ülejääk suurel kandikul või taldrikul ühe kihina täielikult jahtuda. Seejärel pange mugulad kaussi, kooreta keedetud katke urbse köögipaberiga (mitte kilega!) tihedalt kinni; hoidke kuni 24 tundi päikesevalguse eest varjatult köögi jahedamas osas, sahvris või jahedas kapis. Miks just nii? Külmkapp võtab kartulilt maitse, liiga pikk soojas säilitamine teeb kartuli libedaks; lahtiselt hoitud kooreta kartulile aga tekib kõva kuivanud koorik.

Järgmisel päeval võite kartulit praadida. Väga maitstva ja mahlase roa saate, kui pruunistate tükeldatud kartulid pannil, kallate üle paari lahtiklopitud ja maitsestatud munaga, segate kiiresti läbi ning tõstate siis otsekohe pliidilt ja jagate kohe ka taldrikutesse, et muna ei hüübiks liiga kõvaks. Terved kartulid võite panna ägedalt keevasse vette, seejärel kuumuse väiksemaks reguleerida ja lasta 5 minuti jooksul läbi kuumeneda. Kartulid saate üles soojendada ka (vajadusel veidi vedeldatud) kastmes, mis võib samuti olla paari päeva taguse lõunasöögi ülejääk. Terved kartulid võite toiduõliga üle pintseldada ja pruunistada ahjuvormis väga kuumas ahjus või grillelemendi all; pikuti poolitatud kartulid võite ka aeglasemal kuumusel pannil pruunistada ja läbi kuumutada. Nii kooritud kui mundris terved kartulid võite ahjus ükshaaval fooliumisse mähkitult üle küpsetada. Külmast kartulist võite valmistada kartulisalatit; vahel aga võiksite proovida külmi kartuliviile rukkileival, millele on määratud murulaugu või küüslauguga maitsestatud toorjuustu. Üllatavalt maitsev!

***Kartulipuder.** Säilib kohe kaanega karpi pandult külmkapis kaks ja isegi kolm ööpäeva tingimusel, et olete pudru valmistamisel kasutatud piima mitte ainult kuumaks ajanud, vaid lasknud lausa keema tõusta. Algajale pudrukeetjale: kuum piim teeb kartulipudru maitavamaks ja valgemaks; külm piim annab sellele sinaka värvi ja lisaks jahutab pudru. Külmkapis seisnud kartulipudru üles soojendamiseks kallake pannile auru tekitamiseks veidi vett ja ajage puder kuumaks madalal kuumusel ja pidevalt segades. Võite pudru ka suuremal kuumusel ölis pruuniks praadida, kuigi kõrbemaminekut on sellise meetodi puhul väga tõenäoline. Ohutum ja tegijale mugavam on panna puder rasvainega määratud madalasse ahjuvormi ja pruunistada väga kuumas ahjus või grillelemendi all. Võite pudru panna koos ülejäänud hakkliha- või seenekastmega kihiti vormi ja jällegi pista ahju küpsema. Kaks eelmist meetodit vajavad küll veidi kauem aega, aga samas olete teie sel ajal täiesti vaba ja võite tegelda muuga. Maitseainete, paari muna ja riivsaia lisamisega saab pudrust praadida toredad pätsikesed. Külm kartulipuder aga maitseb imepäraselt koos kuuma hapukapsasupiga.

***Riis ja pasta.** Vahelduse mõttes võiksite süüa ka riisi või makarone, mis mõlemad on õigesti valmistatult väga maitavad ja annavad meile ohtrasti nii väga vajalikke ja tervislikke liitsüsivesikuid. Kõige otstarbekam on pruukida eeltöödeldud, kotikestesse pakitud riisisorte (nt Uncle Ben's) ja Itaalia kõvanisust valmistatud pastatooteid, mis ka pärast külmkapis hoidmist on ikka sõmerad, mitte nätskeks kämbuks kokku kleepunud. Säilitamiseks mõeldud keedetud riis või pasta pange otsekohe eraldi anumasse, lisage lusikatäis või kaks neutraalse maitsega õli ja veidi soola, segage hästi läbi ning pange kohe kaanega karbis külma. Nõnda talitades on 4 – 5 päeva pikkune säilimine kindlustatud. Külvalt saab riisi ja pastat kasutada segasalatites koos külmutatud köögiviljade või järelejäänud kastmetega, aga võite neist meisterdada ka toredaid panni- ja ahjuroogi. Just riisijääkidest ongi sündinud niisugused maailmakuulsaks saanud panniroad nagu Hispaania *paella*, USA lõunaosariikide *jambalaya*.

Lihtsalt ülessoojendamiseks valage riis või pasta paksupõhjalisse kastrulisse või sügavale pannile, lisage auru tekitamiseks veidi vett ning kuumutage mõned minutid aeglasel kuumusel kaane all või

suuremal kuumusel ilma kaaneta ja pidevalt segades. Tulemus on mahlane ja kohev. Makarone (ja miks mitte ka riisi!) võib kartuliga sarnaselt ka munaga kiiresti üle küpsetada.

***Supid ja pajaroad.** Kuigi tänapäeval keedetakse traditsioonilisi, kondipuljongil põhinevaid suppe suhteliselt harva, tasuks suppe ikkagi valmistada korraga vähemalt kaheks söögikorraks.