


VÕI
PIIM

A-23458



LAINE LINTS
SALME MASSO
DAISY MOOR
ARNOLD REIMAN
IDA SAVI

PERENAISE KÄSIRAAMAT



EESTI RIIKLIK KIRJASTUS
TALLINN 1960

Toimetanud
SELMA VITSUR

Kunstiliselt kujundanud
VALENTIN VARE

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

SAATEKS

Kodukultuur on meie igapäevase elu lahutamatu osa. Ta ei piirdu üksnes väljakujunenud esteetiliste, tervishoidlike ja majanduslike seisukohtadega, vaid kasvab ja areneb vastavalt meie vajadustele, maitsele ja oskusele pidevalt edasi. Meie linnades, rajoonides ja asulates kerkivad tuhanded uued ajakohased elamud. Mida kaunimaks kujuneb ümbrus, seda nõudlikumaks muutub inimene oma vajadustelt ja ilutunnetuselt.

Nõukogude naine vajab peale oma kutsealase töö mitmekülgseid ja põhjalikke teadmisi ning praktilisi oskusi kodu sisustamisel ja korrastamisel, perekonna ratsionaalsel toitlustamisel, rõivastamisel, lastekasvatamisel, perekonnaliikmete hea tervise säilitamisel ja haiguste ravimisel.

Käesoleva raamatu peamiseks eesmärgiks on perenaise abistamine nimetatud ülesannete lahendamisel.

Käsiraamatu I osa, «Toitumise füsioloogilised alused», on kirjutanud L. Lints. Peatüki ülesandeks on selgitada toidu otstarvet, toitainelist koostist ja organismile vajalikku toiduhulka.

II osa, «Toiduained ja nende toiduks kasutamine» on kirjutanud I. Savi ja D. Moor. Siin on käsitletud toiduainete liike, kvaliteedi tunnuseid ja toiduainete säilitamist kodustes tingimustes. Ühtlasi antakse selles osas juhendeid õige ning otstarbekohase toiduainete toiduks valmistamise viiside ja toidu laualeandmise kohta.

Selles osas antud põhiretseptid on mõeldud täienduseks ja selgituseks toiduvalmistamise viiside kirjelduse juurde.

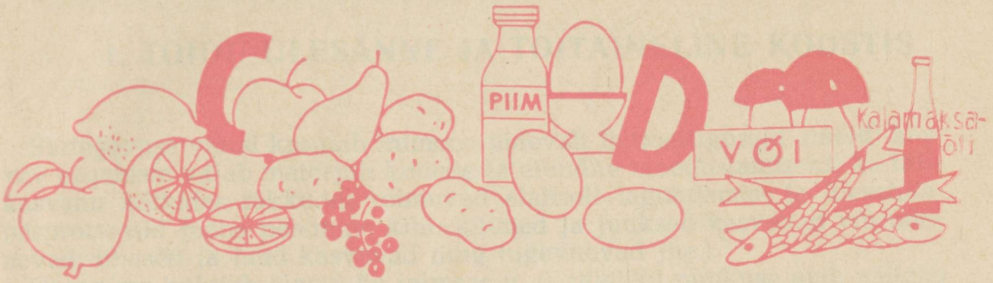
Käsiraamatu III osa, «Kodu ja rõivaste korrashoid», mille on kirjutanud S. Masso, annab juhendeid eluruumide ja sisustuse korrashoiuks ning puhastamiseks, otstarbekohaste töövahendite ja tööviiside valikuks. Põhjalikult on käsitletud ka köögi ja kõrvalruumide ning mitmesuguste tarbeesemete puhastamist ja korrashoidu.

Rõivaste korrastamist käsitlev osa sisaldab vajalikke juhendeid mitmesuguste pesupesemisviiside, riideesemete, peakatete ja jalatsite otstarbeka puhastamise ja hooldamise kohta.

IV osa, «Kodune tervishoid ja esmaabi», on kirjutanud dr. A. Reiman. See osa käsitleb naise tervishoidu, imiku eest hoolitsemist, ravi tavalisemate nakkushaiguste korral, üldist haigeravi ja esmaabi õnnetusjuhtudel.

Raamatu autoreid on nõuannetega abistanud kodundusala pedagoog J. Kotli ja dr. M. Ambros.

TOIMETAJA



I

TOITUMISE FÜSIOLOOGILISED ALUSED

1. TOIDU ÜLESANNE JA TOITAINELINE KOOSTIS

Elutegevuse vältel kasutab inimene pidevalt mitmesuguseid aineid: kasvav organism vajab materjali kudede ja elundite moodustamiseks, ka täiskasvanu kõikides rakkudes toimuvad alaliselt lagundamis- ja ülesehitamisprotsessid (naha pealmine kiht, küüned ja juuksed kasvavad või uuenevad, lihased ja luud kasvavad ning tugevnevad jne.).

Organism kulutab aineid ka inimese n. ö. täieliku puhkuse ajal, näiteks töötavad süda ja hingamiselundid, seede- ja erituselundid, säilib keha normaalne soojus jne. Töötamisel on organismi kulutused aga mitmekordsed. Ka noor, kasvav organism vajab suhteliselt rohkem ja mitmekesisemat toitu kui täiskasvanud, sest temas on ülesehitustöö eriti intensiivne, väike ei ole ka igapäevane energiakulu.

Järelikult peab meie igapäevane toit sisaldama vajalikul hulgal kõiki neid aineid, millest koosneb inimese keha.

Inimorganismi keemilisteks põhiaineteks on:

17% valke — sise- ja väliskudedes ning elundites,

11% rasvu — organismi rasvkudedes,

1% süsivesikuid — veres leiduva suhkruna ja tagavarana maksas ning lihastes,

66% vett,

5% mineraalaineid.

Meie toit, vaatamata näilisele mitmekesisusele ja toiduainete rohkusele, koosneb peamiselt kolmest toitainete rühmast, nimelt: v a l k u d e s t, r a s v a d e s t j a s ü s i v e s i k u t e s t. Neile lisanduvad v i t a m i i n i d, v e s i ja mitmesugused m i n e r a a l a i n e d, nagu keedusool, lubi, fosfor, raud jt.

VALGUD

Valgud on iga elava organismi tähtsaim koostisosa. Nad on kõikide elavate rakkude, rakkudevaheliste ainete ja organismis leiduvate vedelikkude põhiaineks, olles ühtlasi vere, närvide, peaaju ja teiste organite ning kudede ülesehitamise peamiseks materjaliks. Seepärast vajavad valke eriti lapsed. Mitteküllaldane valkude hulk lapse toidus aeglustab tema kasvu. Täiskasvanud vajavad valke peamiselt kudede uuendamiseks. *Väga intensiivse füüsilise töö korral suureneb valguvajadus.*

Inimorganismis olevad valgud erinevad toiduainetega saadavatest valkudest. Me ei saa kudesid üles ehitada otseselt liha või mõne teise toiduaine valkudest, kuid neist saadud a m i i n h a p p e d on selleks algmaterjaliks, millest moodustuvad inimesele omased valgud.

Tänapäeval tuntakse ligi 30 amiinhapet. Osa amiinhappeid on organism ise võimeline moodustama teistest amiinhapetest. Nende esinemine toidus pole hädavajalik. Mõningaid amiinhappeid organism aga moodustada ei saa, mistõttu neid nimetatakse asendamatuteks. Neid saame me ainult teatud toiduainete valkude koostisest. Valke, mis annavad organismi rakkudele kõiki asendamatuid amiinhappeid, nimetatakse t ä i s v ä ä r t u s l i k k u d e k s v a l k u d e k s ja need rahuldavad inimese valguvajaduse kõige paremini. Kui toidus esinevad enamjaolt täisväärtuslikud valgud, siis saab päevase vajaduse rahuldada väiksema valguhulgaga kui mittetäisväärtuslike valkude kasutamisel.

Täisväärtuslikke valke leidub peamiselt loomsetes toiduainetes. Esikohal on piim, juust, kohupiim, liha, kalad, munad. Loomsed valgud imenduvad kergemini, on paremini omastatavad, seega suurema toiteväärtusega kui taimsed valgud. Toit sisaldab tavaliselt mitmesuguste valkude kombinatsioone. Kui toidus umbes pool valkudest on loomsed, siis saab inimorganism kõiki vajalikke amiinhappeid, mis hoiab alal organismi eluavaldusi ja normaalset arenemist.

Valkudest saadud amiinhappeid kasutatakse peamiselt:

1) ehitusmaterjalina uute rakkude moodustamiseks (kasvav organism),
2) vananevate kudede ja hävivate rakkude uuendamiseks ja asendamiseks,
3) fermentide ja hormoonide valmistamiseks.

Valgud on oma keemilise koostise poolest väga keerulised. Nad sisaldavad peale süsiniku, vesiniku ja hapniku veel lämmastikku ja vähesel määral mitmesuguseid mineraalaineid, näiteks väävlit, fosforit ja rauda.

Valgud jagatakse kahte suurde rühma:

1. L i h t v a l g u d — koosnevad ainult amiinhapetest.
2. L i i t v a l g u d — sisaldavad peale amiinhapete veel teisi aineid.

Lihtvalkude rühma kuuluvad albumiinid, globuliinid, tugivalgud ja jahu liimvalgud.

A l b u m i i n i d sisaldavad väävlit, lahustuvad vees, kalgenduvad kuumutamisel. Munas on näiteks munaalbumiin, piimas — piimaalbumiin. Albumiine leidub veel veres, kartulites, köögi- ja puuviljades, marjades. Liha ja köögivilja keetmisel tekkiv vaht koosneb peamiselt kalgendunud albumiinidest.

G l o b u l i i n i d esinevad samuti paljudes toiduainetes. Vees nad ei lahustu. Kalgenduvad kuumutamisel. Tähtsamaid globuliine on lihastes esinev müosiin. Munas on munaglobuliin, piimas piimaglobuliin. Taimseid globuliine sisaldavad seemned, kartulid ja mõningad köögiviljad.

T u g i v a l g u d moodustavad sidekoe ja kõõluste orgaanilise põhiaine. Mineraalainetest ja tugivalkudest moodustuvad luud. Tähtsaim tugivalk on kollageen, mida leidub liimainena sidekoes. Ta ei lahustu külmas vees,

küll aga keevas vees, muutudes glutiiniks. Tema mõjul tarretub sült. Keratiin ehk sarvaine on juustes ja küüntes esinev valk. Seedefermendid teda ei muuda.

Jahudes leiduvad tugivalgud prolamiinid ja gluteiinid soodustavad taigna kerkimist.

Liitvalkudest tähtsamad on fosforproteiidid. Neist esineb toiduaineis tuumavalke, mis lõhustatakse amiinhapeteks ja nn. puriinalusteks. Viimased erituvad kehast tavaliselt kusiainena ja kusihappena. Kui organism neid eritada ei suuda, kogunevad puriinalused liikmetesse, tekitades haiguslikke nähte.

Tuumvalkudest rikas, järelikult rohkesti puriinaluseid tekitav on vasikaliha, maks, neerud, aju, herned ja oad.

Piim, piimasaadused, munad, puuvili, marjad, jahu, teravili ja paljud köögiviljad ei sisalda tuumvalke.

Teine toiduaineis esinev fosforproteiid — kaseiin — on piima tähtsamaid valke. Ei lahustu vees, esineb piimas kaltsiumiühendina. Kaseiin ei kalgendu kuumuse mõjul, vaid hapete ja ferment laabi toimel.

Terve täiskasvanud inimese ööpäevases toidus peab olema keskmiselt 110—145 g valke. Kasvava organismi valguvajadus on suhteliselt suurem. Nii vajab näiteks 1—3-aastane laps ühe kg kehakaalu kohta 3,5 g valke ööpäevas.

Valkude vähesus võib esile kutsuda lihaste nõrgenemist ja töövõimetust, organism muutub nakkushaigustele vastuvõtlikuks, maksa töö nõrgeneb, tekivad tursed ja rasked ainevahetuse häired. Need haiguslikud nähud paranevad aga valgurikka toiduga.

Valkude liigrohkus toidus häirib maksa ja neerude tegevust. Siin koormatakse organismi lämmastiku jääkidega.

Valkude vajadus ööpäevas

Liigitus vanuse ja töö alusel	Valkude vajadus g	Neist loomseid valke g
Lapsed ja noored		
6 kuust kuni 1 aastani	25	21
1—3 aastani	48	39
3—7 aastani	68	48
7—11 aastani	78	50
11—15 aastani	98	56
15—18 aastani	119	72
Täiskasvanud		
Mittefüüsilise töö korral	109	67
Kerge füüsilise töö korral	122	72
Keskmise raskusega füüsilise töö korral	141	82
Raske füüsilise töö korral	163	94

SÜSIVESIKUD

Süsivesikud on organismile peamiseks energiaallikaks. Organism ise sisaldab neid äärmiselt vähe. Süsivesikud tekivad taime rohelistes osades päikesevalguse mõjul süsihappegaasist ja veest. Taimsete saaduste kuivainest moodustavad süsivesikud kuni 75%. Toiduained sisaldavad süsivesikuid mitmesugusel kujul.

Süsivesikud jagatakse kahte suuremasse rühma.

1. **Suhkrud:** lihtsuhkrud ehk monosahhariidid (glükoos ehk viinamarjasuhkur, fruktoos ehk puuviljasuhkur, galaktoos), liitsuhkrud ehk disahhariidid (sahharoos ehk roosuhkur, laktoos ehk piimasuhkur, maltoos ehk linnasesuhkur).

Lihtsuhkrud ehk monosahhariidid on vees lahustuvad magusad ained. Nad imenduvad muutumatult verre ja on seetõttu kõige kergemini omastatavad ning kõige kiiremini jõudu andvad toitained.

Glükoosi ehk viinamarja- ehk kobarsuhkrut esineb marjades, puu- ja köögiviljades, mees, maisis, sibulates ja varajastes kartulites. Eriti rohkesti on viinamarjasuhkrut viinamarjades, millest nimetuski. Organismi haigestumisel, vaimse ja füüsilise väsimuse korral osutub vajalikuks viia glükoosi otse verre. Tänapäeval toodetakse glükoosi kartuli- või maisitärklisest. Fruktoosi ehk puuviljasuhkrut leidub puuviljades ja marjades harilikult koos viinamarjasuhkruga. Teda leidub rohkesti ka mees. Fruktoos on eriti magus.

Galaktoosi puhtal kujul toiduaineis ei esine. Ta on piimasuhkru koostisosa. Hapete või seedenõredes leiduvate fermentide toimel lõhustub piimasuhkur galaktoosiks ja glükoosiks. Galaktoos soodustab seedetraktis kasulikkude bakterite kasvu. Inimene vajab galaktoosi peamiselt aju ja närvide toiduks.

Liitsuhkrud ehk disahhariidid on kõik magusad, vees lahustuvad kristalsed ained. Kõrge temperatuuri juures pruunistuvad ehk karamellistuvad. Neid leidub taimsetes toiduainetes ja piimas. Seedimisprotsessis lõhustatakse nad lihtsuhkruteks ja alles siis saab organism neid kasutada.

Sahharoos ehk roosuhkur on meie igapäevane toitudele lisatav suhkur. Ta on umbes poolteist korda magusam kui viinamarjasuhkur. Rohkesti on roosuhkrut suhkrupilliroos, suhkrupeetides, punastes peetides, porgandites, puuviljades ja marjades, sageli koos viinamarja- ja puuviljasuhkruga. Suhkrupeetidest toodetakse meil tööstuslikult suhkrut.

Roosuhkrut on näiteks suhkrupilliroos 20—25%, suhkrupeetides 14—20%, porgandites 4—7%.

Laktoosi ehk piimasuhkrut leidub piimas (lehmapiimas näiteks 4—5%). Puhas laktoos on nõrgalt magusa maitsega peenike kristalne aine, lahustub aeglasemalt kui roosuhkur. Seedefermentide toimel lõhustub laktoos viinamarjasuhkruks ja galaktoosiks.

Invertsuhkur on glükoosist ja fruktoosist koosnev magusaine. Kõige rohkem invertsuhkrut sisaldab mesi. Tööstuslikult toodetakse

invertsuhkrut sahharoosist hüdrolüüsi teel orgaaniliste hapetega. Invertsuhkrul on omadus hoida endas vedelikku. Seda suhkrut on hea kasutada marmelaadide valmistamisel. Invertsuhkruga keedised ei kuiva ega suhkrustu säilitamisel.

Maltoosi ehk linnasesuhkrut saadakse teraviljade idanemisperioodi kestel teraviljades leiduvast tärklisest ferment diastaasi toimel. Maltoos tekib seedetraktis vahepealse ainena tärklise seedumisel. Puhas maltoos on magusa maitsega valge kristalne aine, mis vees kergesti lahustub. Maltoos pole aga nii magus kui roosuhkur ja on magusainena seepärast vähe kasutatav. Kaljale ja õllele annab ta omapärase magusa maitse.

2. Polüsahhariidid. Neist tähtsamad on tärklis, glükogeen, kestaine, inuliin, pektiinained. Neid leidub nii taimsetes kui ka loomsetes toiduainetes.

Tärklis on tähtsaim energiaallikas meie igapäevases toidus, esinedes peaainena kõige enam kasutatavais toiduainetes, nagu leivas, tangudes, jahus, kaunviljas, kartulites jne. Nende kuivainest on 70—75% tärklis. Piimküpsusega herne- ja oaterad sisaldavad suhkrut, mis nende valmimisel muutub tärkliseks.

Alljärgnevalt andmed mõningate toiduainete puhta tärklise hulga kohta:

maisitärklis	87%	odratangud	69—71%
kartulitärklis	79%	nisutangud	65—71%
riis	70—80%	oad	37—39%
nisujahu	69—75%	kartulid	12—24%
tatratangud	69—74%		

Teraviljatärklist toodetakse nisust, riisist ja maisist; kartulitärklist — kartulitest ja kastanitest.

Tärkliserikkaid toiduaineid peame enne toiduks tarvitamist kas keetma või küpsetama, sest toores tärklis seedub väga halvasti. Vees kuumutamisel tärklis muutub ja allub kergemini seedefermentide toimele. Tärklis lahustatakse seedekanalis järk-järgult lihtsuhkruteks, mis seejärel kiiresti verre imenduvad. Seepärast on otstarbekam rahuldada organismi süsivesikute vajadus enamasti tärklisega. Nii saab võimaldada suhkru järk-järgulist edasitoimetamist kudedesse ja vajalikku püsivat suhkruhulka veres.

Glükogeen ehk loomne tärklis on organismis tagavarana maksas ja lihastes. Salvestumist soodustab rikkalik toit ja puhkus. Nälgimine või pingerikas lihaste töö kulutab kiiresti glükogeeni varud. Glükogeeni leidub vähkides, pärmis, seentes.

Kestainet leidub taimsetes toiduainetes: hernestes, ubades, jämedas jahus ja sellest valmistatud leivas ning toitudes. Kestaine lõhustub osaliselt sooltes, peamiselt jämesooles leiduvate bakterite toimel. Üldiselt ta ei seedu, kuid suurendab ja kobestab toidumassi, mis omakorda kergendab ligipääsu seedenõredele. Peale selle suurendab ta soolte peristaltikat ja kiirendab toidu edasiliikumist sooltes.

Köögi- ja puuviljad ning marjad on kestainerikkad.

Pektiinained. Paljud puuviljad ja marjad, eriti teatud küpsusjärgus õunad, ploomid, sõstrad, karusmarjad, jõhvikad, pohlad jne. sisaldavad rohkesti pektiin- ehk tarretisaineid. Nende toimel tarretuvad ehk želeeruvad marjadest ja puuviljadest keedetud suhkruga hoidised eriti kergesti. Poolküpsetest marjadest või puuviljadest keedetud suhkrurikkad hoidised on enamasti alati tarretisetaolise konsistentsiga. Pektiinirikkad mahlad tarretuvad ka alkoholi mõjul.

Inuliin on tärklisetaoline aine. Ta lõhustub fruktoosiks ehk puuviljasuhkruks. Seetõttu saab teda kasutada suhkruhaigete toitlustamisel, kus tärklisest moodustuv glükoos on organismile kahjulik. Inuliini leidub maapirnides ja sigurites.

Kui toit sisaldab rohkem süsivesikuid kui otseseks energiakulu katmiseks või glükogeeni moodustamiseks vaja, siis muudab organism süsivesikud rasvadeks ja ladestab need kas naha alla, elundite vahele või mujale. Süsivesikuterikkad magus- ja jahutoidud võivad tekitada rasvumist.

Magusroogade, küpsiste, kompvekkide jt. suhkrud hakkavad kaunis kiiresti pärast söömist imenduma, tekitades küllastustunde. Seepärast tuleb magusroogasid ja maiustusi süüa alati pärast teisi roogasid, sest söögieelne maiustamine rikub isu.

Keskmine ööpäevane süsivesikute vajadus on 400—450 g, raske füüsilise töö juures aga 600—700 g.

Seedehäirete, suhkruhaiguse ja rasvumise korral tuleb süsivesikute tarvitamist piirata.

Süsivesikute vajadus ööpäevas

Vanusegrupp	Süsivesikute vajadus g-des	Töö iseloom	Süsivesikute vajadus g-des
Lapsed ja noored		Täiskasvanud	
6 kuust kuni 1 aastani	110	Mittefüüsiline	430
1—3 aastani	160	Kerge füüsiline	490
3—7 „	240	Keskmise raskusega füüsiline	560
7—11 „	300	Raske füüsiline	360
11—15 „	420		
15—18 „	470		

RASVAD

Toiduaineis leiduvad rasvad annavad inimesele üle kahe korra rohkem energiat kui süsivesikud ja valgud (1 g süsivesikuid või 1 g valke annab 4,1 kcal, 1 g rasva aga 9,3 kcal).

Toiduaineis leidub rasvu väga erineval hulgal. Mõnes toiduaines (pekk, või) esinevad rasvad kontsentreeritult. Rasvad võivad olla taimsed või

loomsed. Rasvarikkad loomsed toiduained on pekk, rasv, rasvane liha, või, koor, munarebu, rasvased kalad. Rasvarikkad taimsed toiduained on päevalille- ja kanepiseemned, pähklid, mandlid, kaer.

Keemiliselt on rasvad glütseriini ja rasvhapete ühendid. Tähtsamad ja peaaegu kõikides rasvades esinevad rasvhapped on steariin-, palmitiin- ja oleiinhape. Rasvhapete koostisest ja hulgast olenevad rasvade omadused.

Rasvade omastamist mõjustab nende sulamistemperatuur. Selle alusel võib neid jaotada kahte rühma.

1. Rasvad, mis sulavad allpool kehatemperatuuri — s. o. alla 37° C. Siia kuuluvad või, sea- ja hanerasv, kalarasv ja taimeõlid. Need rasvad on inimorganismile hästi omastatavad.

2. Rasvad, mille sulamistäpp ületab keha temperatuuri. Siia kuuluvad lamba- ja veiserasv. Need rasvad on raskesti seeditavad.

Toitumise seisukohast on eriti olulised mõningate rasvadega koos esinevad rasvataolised ained, nn. l i p o i i d i d. Neist omavad suurt tähtsust fosfatiidid ja steriinid ehk steroolid.

Fosfatiidid sisaldavad fosforit. Tähtsaim neist on l e t s i t i i n. Teda leidub munakollases, maksas, ajudes. Fosfatiidid on vajalikud organismi kasvu- ja arenemisprotsesside juures.

Steriinidest omab erilist tähtsust h o l e s t e r i i n. Teda leidub kõikides loomsetes rasvades. Eriti palju on teda munakollases ja kalamarjas. Holesteriini leidub peaaegu kõikides inimorganismi rakkudes. Tal on omadus vett siduda, mistõttu ta säilitab keharakkudes vajalikku pinget ja soodustab nende õigeid funktsioone. Peale selle on ta vajalik neerupealise hormoonide, D-vitamiini ja mõnede teiste ainete moodustamisel. Haiguslikel juhtudel sadestub holesteriin veresoonte seintele, tekitades nn. lubjastusi. Neerukivid ja sapikivid koosnevad peaaegu ainult holesteriinist.

Teist steriini, nn. e r g o s t e r i i n i leidub inimesel nahaalustes kihtides, kus ta päikese ultravioletkiirte toimel muutub aktiivseks D-vitamiiniks.

Rasvad võivad organismis ladestuda rasvavarudena. Selliseks varuks on nahaalune rasvakiht, mis takistab soojuse eemaldumist kehast, rasvik kõhuõõnes ja siseelundeid ümbritsev rasvakiht. Ka meie nahk on kaetud õhukese rasvakihiga, mis kaitseb teda lõhenemise eest. Liiga suured rasvavarud halvavad rakkude ja kudede töövõimet.

Rasvad on tähtsaks kalorite allikaks. Peale selle on nad rasvas lahustuvate A-, D-, E- ja K-vitamiini kandjateks. Rasva lisamine suurendab toidu kalorilist väärtust ja tekitab meis pärast söömist mõnusa küllastustunde.

Rasvade vajadus on põhjas suurem kui lõunas.

Kui on kalduvus rasvumiseks, tuleb vältida rasvarikkaid toite. Veresoonte lupjumise ehk arterioskleroosi ravi ja profülaktika korral peab hoiduma toidurasvadest ja munakollasest.

Rasva vajadus ööpäevas

Vanusegrupp	Rasva vajadus g-des	Sellest loomseid	Töö iseloom	Rasva vajadus g-des	Sellest loomseid
Lapsed ja noored			Täiskasvanud		
6 kuust kuni 1 aastani . .	25	25	Mittefüüsiline . .	106	91
1—3 aastani	51	50	Kerge füüsiline . .	116	95
3—7 „	65	61	Keskmise raskusega füüsiline . . .	134	108
7—11 „	81	72	Raske füüsiline . .	153	121
11—15 „	86	75			
15—18 „	99	84			

VESI

Et inimorganismi koostises on 66% vett, siis on arusaadav vee tähtsus toitainena.

Vesi aitab kehas säilitada ühtlase temperatuuri. Mitmesugused kehas toimuvad ainevahetusprotsessid on võimalikud ainult vee kaasabil. Vesi on toitainete lahustaja ja transpordivahend: ta kannab toitained ühtlaselt kogu kehasse laiali. Seedefermendid mõjuvad ainult siis, kui vett on organismis küllaldaselt. Vesi suurendab maomahla nõristumist, soodustab soolte peristaltikat ning hoiab alal keha rakkude pinget.

Organismi ainevahetusprotsessis eritub üleliigne vesi kehast naha, kopsude ja neerude kaudu koos laguainetega.

Vett saab organism joogiveena ja toiduga. Vesi sisaldab mineraalaineid, eriti kaltsiumi, magneesiumi jt. Head puhast joogivett peame lugema toitaineks, mida meie organism iga päev vajab. Inimene talub ennem pikemaajalist toidu kui vee puudust. Veehulga vähenemine organismis ohustab elu.

Värsked loomsed ja taimsed toiduained sisaldavad rohkesti vett: liha 60—80% (olenevalt rasvasisaldusest), puu- ja köögivili 80—90%, kartulid 70—80%, piim 87—89%. Kurkides on vett isegi 96%. Vähe vett sisaldavad kuivatatud kaun- ja teraviljad.

Inimene vajab 2,5—3 l vett ööpäevas. Vee vajadus oleneb aga ka kliimast, temperatuurist, tööst jne.

Tavalise toiduga saab organism umbes 1,5—2 l vett; peale selle tekib organismis pidevalt vähesel määral vett orgaaniliste toitainete lõhustumisel. Seega saab inimene üle poole vajalikust veest päevase toiduga. Puuduva osa peab ta saama aga joogiveena. Soovitatav on joogiks kasutada ka naturaalseid mahlu.

Juua tuleb mõõdukalt. Suu kuivamise korral piisab mõnest lonksust veest. Liigne vedeliku hulk koormab südame ja neerude tegevust.

MINERAALAINED

Inimorganismis on mineraalaineid luustikus, liigeste vahelistes kõhrkudedes, hammastes ja lahustunult paljude kudede ja rakkude vedelikkudes.

Tähtsamad inimorganismile vajalikud mineraalained on k e e d u s o o l, k a l t s i u m ehk l u b i, f o s o r, r a u d.

Mineraalained on vajalikud inimorganismi paljude funktsioonide juures. Mineraalaineid on mõnede valkude koostises, näiteks väävlit ja fosforit on lihavalkudes, rauda veres oleva vere värvaine ehk hemoglobiini koostises jne. Kilpnäärme nõre sisaldab joodi, kõhunäärme nõre tsinki. Mineraalained tagavad meie organismis normaalse fermentatsiooniprotsessi ja edendavad süsivesikute ainevahetust.

Kui lihaste ja närvide rakke ümbritseb ja toidab vedelik, milles on mineraalaineid vajalikul hulgal ja soodsas vahekorras, on lihaste ja närvide normaalne tegevus tagatud.

Toidule lisatakse mõningaid mineraalaineid maitse- või konserveeriva ainena (keedusool, salpeeter). Mõned mineraalainete ühendid võivad sattuda toidu hulka ka keedunõude kaudu. Niisugused ühendid, näiteks rauaja vaseühendid, mõjuvad organismile kahjulikult.

Mineraalaineid sisaldavad peaaegu kõik toiduained. Ainult üksikud tööstuslikud tooted, nagu suhkur, sulatatud rasv ja tärklis, on peaaegu mineraalainetevabad.

Toit, mis koosneb piimast, juustust, munadest, lihast, kalast, köögi- ja puuviljadest, leivast, jämedatest jahudest, annab organismile vajalikke mineraalaineid küllaldasel hulgal. Keedusoola tuleb toitudele lisada tavaliselt ainult maitseainena. Selle tarvitamisega ei tohi aga liialdada.

Inimorganism kulutab mineraalaineid pidevalt. Mineraalainete laguproduktide väljasaatmine toimub peamiselt neerude kaudu.

Kasvav ja arenev organism vajab mineraalaineid suhteliselt rohkem kui täiskasvanud.

K e e d u s o o l on vajalik veres, kehamahlades ja mõnede fermentide saamiseks. Ka soodustab ta paljude fermentide toimet, süsivesikute seedumist ja viinamarjasuhkru imendumist peensooles. Osaliselt lõhustub keedusool naatriumiks ja klooriks. Naatrium on vajalik lihaste ja närvirakkude töö reguleerimiseks ja kudedes oleva vee säilitamiseks. Kloori on vaja maos soolhappe moodustamiseks.

Toiduained sisaldavad keedusoola vähe, seepärast on vajalik selle lisamine toidule. Kauase keedusoola vähesuse korral võib tekkida häireid maos. Keedusoolavaene toit nõrgendab lihaste ja närvide toonust[1] ning häirib lämmastiku ainevahetust organismis.

Liigne keedusoola hulk kutsub esile rea haiguslikke nähte. Eriti hädaohtlik on rohke soola tarvitamine südame- ja neeruhaiguste ning kõrge vererõhu korral.

---

[1] Toonus — elundite ja lihaste normaalne pingulolek.

Täikasvanud organism vajab ööpäevas 15—25 g keedusoola. Rohke higistamise korral peab aga keedusoola olema toidus enam.

K a l t s i u m ehk lubi on organismile tähtsaim ja vajalikem element. Inimorganismis leiduvast kaltsiumist on üle 90% luukoes ja hammastes. Ka veres, raku ja kudede mahlades on pidevalt kaltsiumi. Ta on eriti vajalik rakkude kasvamiseks ja vere hüübimisel.

Mitteküllaldane kaltsiumihulk organismis mõjub halvasti südamelihaste tegevusele, üldise ainevahetuse kulgemisele ja põhjustab närvide liigset ärritatavust. Lastel tekitab kestev kaltsiumi puudus rahhiiti, täiskasvanuil haiguslikke muutusi luudes.

Kaltsiumi ainevahetust ja omastatavust reguleerib ja korrastab D-vitamiin.

Toiduaineis esineb kaltsium mitmesuguste ühenditena. Need kaltsiumiühendid on vees raskesti lahustuvad ja sageli ka organismi poolt raskesti omastatavad. Oblikhappe sisaldusega toiduained, nagu spinat, rabarber, oblikas, moodustavad koos kaltsiumiga organismile mitteomastatavaid ühendeid.

Kaltsiumi ainevahetuse iseärasuseks on see, et kuigi teda pole küllaldaselt toiduaineis, eraldub teatud hulk kaltsiumi ikkagi organismist. Kestev kaltsiumi puudus võib esile kutsuda haiguslikke nähte. Kuni aastasel lapsel on ööpäevane kaltsiumi tarve 1 g, vanematel lastel 1—1,4 g, täiskasvanul 0,6—0,8 g.

Kaltsiumirikkad toiduained on piim, juust, kohupiim, munakollane, spinat, salat, kapsad, kaunviljad ja pähklid.

Näitena olgu öeldud, et $^1/_2$ liitrit piima rahuldab kasvuealistel lastel ööpäevase kaltsiumi vajaduse.

R a u d. Inimorganismis leidub 3—3,5 g rauda. Sellest $^2/_3$ on hemoglobiinis (vere värvaine, mis kannab hapnikku kudedesse ja rakkudesse laiali). Rauda on veel põrnas ja maksas. Elav organism kulutab rauda pidevalt. Neid kulutusi peab katma toidus olev raud. Raua vähesus toidus põhjustab inimesel kehvveresust. Keha rakkude varustamine hapnikuga ei toimu enam normaalselt, üldine aine- ja energiavahetus aeglustub, inimene väsib kiiresti, on kahvatu ja apaatne.

Rauda sisaldavad maks, munakollane, rohelised taimed, porgandid, kartulid, puu- ja köögiviljad, oad, jämedad jahud.

Täiskasvanu ööpäevane rauatarvidus on 15 mg. Naistel on rauatarvidus märksa suurem. Teame, et piim on üldiselt rauavaene. Kuid imik kasvab ja areneb esimestel elukuudel normaalselt ka peamiselt piimast koosneva toidu juures, sest tema maksas on olemas teatud rauatagavarad. Naise rasedusaegne toit peab seepärast olema eriti rauarohke. Ainult nii kogunevad lapse maksa vajalikud rauavarud.

F o s f o r. Organismis olevast fosforist on $^2/_3$ luudes, $^1/_3$ lihastes ja närvikavas. Kõik rakutuumad sisaldavad fosforit, mis on vajalik lihaste ja närvide normaalseks tegevuseks. Fosfori olemasolu tagab valkude, rasvade ja süsivesikute ainevahetuse ilma häireteta.

Fosforit ja kaltsiumi peab toit sisaldama teatud kindlas vahekorras.

Liiga fosforirikka toidu korral võib keha kaotada väärtuslikku kaltsiumi, sest ülearune fosfor võtab kehast eritumisel ka kaltsiumi kaasa. Emapiimas on fosfori ja kaltsiumi vahekord õige.

Loomsetest toiduainetest (maks, ajud, liha, munad, juust) saadavaid fosforiühendeid kasutab organism hästi. Neil on soodne mõju närvisüsteemile, eriti pingse vaimse töö perioodil.

Täiskasvanu ööpäevane fosfori tarvidus on 1,3—1,5 g. Rasedatel ja imetajatel naistel on tarvidus märksa suurem.

K a a l i u m i sisaldavad peamiselt taimsed toiduained, nagu kartul, köögiviljad, sojajahu, herned, kaeratangud jne.

Kaalium reguleerib rakkude ainevahetust ja nende veesisaldust.

M a g n e e s i u m i on organismis vähe. Ta on vajalik paljude mineraalainete omastamiseks. Teda leidub peaaegu kõikides toiduainetes.

Magneesiumirikkad toiduained on rukkileib, kruubid, odra-, kaera- ja tatratangud, herned, läätsed, juust.

Täiskasvanu ööpäevane magneesiumi vajadus on 0,75 g. Eelkooli- ja kooliealised lapsed vajavad 1 kg kehakaalu kohta 11—19 mg magneesiumi.

V ä ä v l i t on organismi mõnedes valkudes. Toiduainetest leidub teda lahjas lihas, munas, piimas, ubades, teravilja kestades, kohupiimas, juustus, kaeras. Täiskasvanu ööpäevane väävli tarvidus on 1,3 g.

M i k r o e l e m e n d i d on sellised mineraalained, mida leidub kehas õige vähesel hulgal, kuid millel on siiski tähtsus inimorganismi eluavaldustes. Neist tähtsamad on jood, tsink ja vask.

J o o d. Tavaliselt on inimorganismis umbes 50 mg joodi. Pool sellest on lihastes, muu osa nahas, luukoes ja ligi 20% kilpnäärmes.

Joodi vajab organism kilpnäärme talitluste korrastamiseks ja kilpnäärme hormooni — türoksiini — produtseerimiseks. Joodi vähesus toidus ja joogivees tekitab häireid kilpnäärme tegevuses.

Merekalad, kalamaksaõli, munad, kartulid, porgandid ja rohelised kapsalehed sisaldavad rohkesti joodi.

T s i n k mõjustab süsihapugaasi eraldumist kehast, korrastab suguorganite tegevust jne. Tsinki on vaja ka fermentide moodustamiseks. Tsingirikkad on tera- ja kaunviljad.

Tavaline segatoit rahuldab tsingi vajaduse organismis. Lapsed vajavad kasvu ja sugulise küpsemise perioodil tsinki tavalisest rohkem.

V a s k on oluline element organismi normaalse elutegevuse kulgemisel. Eriti vajalik on ta vere punaliblede ja hemoglobiini moodustumisel. Vask soodustab raua paigutumist luuüdisse.

Vaske on enamiku toiduainete koostises. Kõige rohkem sisaldab teda vasikamaks. Tarvitades nii loomseid kui ka taimseid toiduaineid, saab organism küllaldaselt vaske.

F l u o r i leidub organismis peamiselt hambavaabas, millele ta annab kõvaduse. Mitteküllaldane fluori hulk organismis vähendab vaaba vastupidavust ja põhjustab hammaste lagunemist.

Igapäevane toit tagab küllaldase fluorikoguse.

Mangaan on kasvamist, sigimist ja piimanäärmete tegevust korrastav mineraalaine. Teda leidub paljudes toiduainetes, seepärast alatoitumust ei esine. Rohkesti on teda kaerajahudes, tangudes, mustikates.

Inimorganismis leidub veel rida mineraalaineid, nagu alumiinium, arseen, räni, nikkel jt., millede bioloogiline tähtsus on veel kindlaks tegemata.

VITAMIINID

Vene arst N. I. Lunin (1854—1937) avastas toiduaineis eluks vajalikke erilisi aineid, mida hiljem nimetati vitamiinideks. Tänapäeval on teada üle 30 vitamiini, ja nende hulk kasvab järjest.

Paljude vitamiinide keemiline koostis on teada. Toodetakse vitamiinipreparaate ja -kontsentraate, mõnda vitamiini valmistatakse isegi keemiliselt.

Vitamiinid mõjustavad organismi elutegevuse normaalset kulgu. Vitamiinidel on suur tähtsus ainevahetuse reguleerimisel. Nad on seotud hapendumis- ja taandumisprotsessidega organismis. Paljud fermendid tekivad ainult teatud vitamiinide olemasolu korral. Vitamiinid suurendavad organismi immuunsust nakkushaigustele.

Täisväärtuslikuks võime lugeda ainult sellist toitu, mille koostises peale valkude, rasvade, süsivesikute ja mineraalainete esinevad ka kõik vajalikud vitamiinid.

Toidu puuduliku vitamiinisisalduse tagajärjel tekivad haiglased nähud, mis halvavad inimese enesetunnet ja töövõimet. Sel puhul võib esineda häireid vereloomes, vereringvoolus, närvisüsteemis, seedeelundite funktsioonides jne.

Ühe või teise vitamiini täielik puudumine kutsub organismis esile haiguse, mida nimetatakse avitaminoosiks. Need on tavaliselt väga rasked, kindlate tunnustega haigused, mis lõpevad surmaga. Ravitavad on nad ainult vastava vitamiinipreparaadi või rikkalikult seda vitamiini sisaldava toiduga. Tänu vitamiinide mõju tundmisele on avitaminooside ravi praegu võrdlemisi kerge.

Vitamiinide vähesuse korral ei esine nii ilmseid haiguslikke tunnuseid kui nende täielikul puudumisel. Inimene on vaid väsinud, loid, isutu ja kannatab sageli peavalude, kergete seedehäirete vm. all. Sellist haigusliikku nähtu nimetatakse hüpovitaminoosiks ja seda ravitakse samuti ühe või mitme vajaliku vitamiini küllaldase andmisega.

Ka *liigsed vitamiinipreparaatide annused põhjustavad haigestumisi.* Nii võib liigsel D-vitamiini kasutamisel esineda lupjumist kudedes, liiga rohke C-vitamiini preparaatide tarvitamine võib esile kutsuda lööbeid ning palavikku jne.

Tervele organismile tagab õigesti valmistatud mitmekesine toit kõik vajalikud vitamiinid.

Organismi vitamiinide vajadust mõjustavad haigused, vanus, töö iseloom ja paljud muud tegurid. Näiteks raske füüsilise ja vaimse töö ning haiguste korral tuleb mõningate vitamiinide annust mitmekordistada.

Vitamiinide vajadus ööpäevas

Liigitus	Vitamiinide vajadus mg				
	A (karotiin)	B_1	B_2	C	PP
Täiskasvanud inimesel:					
kerge füüsilise töö korral	2	2,0	2	50	15
raske füüsilise töö korral	2	2,5	2	75	20
väga raske füüsilise töö korral . .	2	3,0	2	100	25
Rasedail 5 kuni 8 kuni	4	2,5	2	75	20
Imetajail emadel kuni lapse 7 kuu vanuseni	5	3,0	2	100	25
Lastel: 1—7 aastani	2	1,0	2	30—50	15
7—14 aastani	2	1,5	2	50	15

Vitamiinid jaotatakse kahte suurde gruppi.
1. Rasvas lahustuvad: A-, D-, E-, K-vitamiin jt.
2. Vees lahustuvad: C-, B_1-, B_2-, PP-, B_6-, B_{12}-vitamiin jt.

1. Rasvas lahustuvad vitamiinid

A-vitamiin ehk akseroftool

A-vitamiini leidub ainult loomsetes toiduainetes. Taimsed toiduained sisaldavad kollast värvainet — karotiini. See on A-vitamiini eel- ehk provitamiin, mis alles looma ja inimese maksas muutub A-vitamiiniks.

A-vitamiin tagab organismi normaalse elutegevuse, arenemise ja kasvu. Ta mõjub epiteelkudet (nahk ja limanahad) tugevdavalt ja suurendab limanahkade vastupidavust nakkustele. A-vitamiini vähesus häirib kogu organismi tegevust. Võivad tekkida muutused nahal ja limaskestades: naha ebaühtlane värvus ehk pigmentatsioon, vistrikud ja näiteks silmade ning hingamisteede limanahkade kuivus. A-vitamiini varasemaks hüpovitaminoosi tunnuseks on nägemisteravuse nõrgenemine hämaras.

Kõige rohkem on A-vitamiini kalamaksaõlis ja üldse kalarasvades: rikkalikult on teda ka maksas, piimas, koores, võis, munakollases.

Karotiinirikkad on kapsad, spinat, porgandid, tomatid, punane pipar, aprikoosid ja teised kollase, rohelise ja oranži värvusega puu- ja köögiviljad.

Toiduvalmistamisel tavalise temperatuuri juures A-vitamiin ja karotiin peaaegu ei lõhustu. Kalamaksaõli, juustu, või ja piima õigel alalhoiul säilib A-vitamiin hästi. Et A-vitamiin õhuhapniku ja päikesevalguse tõttu kii-

resti hävib, peab neid toiduaineid hoidma pimedas ja võimalikult kaetult või isegi õhukindlalt suletuna. A-vitamiin ja karotiin lõhustub tugevasti, kui toiduaineid kuivatatakse päikese käes. E-vitamiin väldib rasvade mõruks muutumist ning temaga koos säilib neis ka A-vitamiin paremini. E-vitamiinirikkad rasvad soodustavad A-vitamiini ja karotiini imendumist.

Karotiini muutumine A-vitamiiniks toimub maksas ferment karotinaasi abil. A-vitamiini ülejääk salvestub peamiselt maksa, kust keha seda A-vitamiini vähesuse korral kasutab. Maksa- ja suhkruhaiguse puhul on karotiini muutumine A-vitamiiniks takistatud, seepärast tuleb siis kogu vajadus rahuldada A-vitamiiniga.

Terve, elujõulise organismi toidus peab vajalikust A-vitamiini kogusest vähemalt $^1/_3$ olema puhas A-vitamiin, kuna $^2/_3$ võib olla karotiin.

Oluline on küllaldane A-vitamiini sisaldus raseduseaegses toidus. Ema organismist saadud A-vitamiini leidub vastsündinu maksas. A-vitamiini olemasolu suurendab imiku vastupanuvõimet haigustele, soodustab tema kasvu ja arenemist, eriti kunstliku toitmise korral.

A-vitamiin on tähtis eriti neile inimestele, kelle elukutse nõuab pidevat silmade tööd.

D-vitamiin ehk kaltsiferool

D-vitamiin soodustab kasvu, reguleerib kaltsiumi- ja fosforiühendite omastamist organismis ja sisenäärmete tegevust. Ta on eriti vajalik lastele, ent ei või puududa samuti täiskasvanu toidus. Vitamiini vähesuse korral kaotab organism võime toidus olevat kaltsiumi ja fosforit luustikku salvestada. Luud kaotavad kõvaduse ja deformeeruvad. Lastel nimetatakse seda nähtu r a h h i i d i k s. D-vitamiini vähesus põhjustab lastel sageli ebakorrapärast ja hilist hammaste tulekut.

D-vitamiin mõjub soodustavalt raua ainevahetusele organismis. D-vitamiini vähesuse korral võib ilmneda kehvveresus. Üldiselt suurendab D-vitamiin organismi vastupanuvõimet mitmesugustele nakkushaigustele.

D-vitamiini leidub eriti rohkesti kalamaksaõlis. Peale selle on teda kalamarjas, piimas, võis ja munakollases. Taimsed toiduained ja pärm sisaldavad peamiselt D-vitamiini nn. eelvitamiini — e r g o s t e r i i n i. Seda esineb ka inimese nahaalustes kihtides. Päikese ultravioletkiirte mõjul muutub ta D-vitamiiniks. Seetõttu on D-vitamiini puudust suvel palju vähem kui talvel.

D-vitamiin ei hävi keetmisel ega õhu mõjul, kuid on tundlik päikesevalguse suhtes.

E-vitamiin ehk tokoferool

E-vitamiin on rasvas lahustuv. Ta mõjustab valkude, rasvade ja süsivesikute ainevahetust ning mõnede fermentide tekkimist organismis. E-vitamiin soodustab eriti suguorganite normaalset tegevust. Kasvueas ei

oma see vitamiin erilist tähtsust, kuid vananevas organismis mõjub kasulikult. Rasvad, mis sisaldavad E-vitamiini, ei omanda seismisel nii kergesti kibekat maitset. Organismis soodustab ta karotiini muutumist A-vitamiiniks.

E-vitamiini leidub kõikides rohelistes taimeosades, teraviljade idudes ja sojaõlis. Teised taimeõlid, samuti või, liha ja munad sisaldavad vähe E-vitamiini.

E-vitamiinile ei mõju õhuhapnik ega kõrges temperatuuris kuumutamine. Ka leelised ja happed ei avalda mingit kahjulikku mõju. Teatud määral hävitab E-vitamiini päike.

K-vitamiin

K-vitamiin lahustub eriti hästi rasvas. Ta talub küllalt kõrget kuumust ja õhu käes seismist. Lõhustub valguse ja leeliste toimel.

K-vitamiin on hädavajalik vere hüübimist mõjustava fermendi — protrombiini — tekkimiseks. K-vitamiini nimetatakse veel antihemorraagiliseks vitamiiniks. Ta tõkestab verejooksu.

K-vitamiini puudumisel aeglustub vere hüübimine. Peale muu on K-vitamiinil baktereid hävitav toime.

Kui vastsündinu organism pole ema organismi kaudu küllaldaselt varustatud K-vitamiiniga, võivad tekkida sisemised ja nahaalused verevalumid.

K-vitamiini sisaldavad seamaks, pea- ja lehtsalat, kapsad, spinat, nõgesed. Taime rohelistes lehtedes moodustub K-vitamiin päikesekiirte mõjul. Seepärast sisaldavad porgandipealsed märksa rohkem K-vitamiini kui juur, kapsapea välimised lehed rohkem kui sisemised.

Inimese seedetraktis leiduv kolibakter võib valmistada soolestikus K-vitamiini.

Vähegi mitmekesises tavalises toidus on küllaldaselt K-vitamiini.

2. Vees lahustuvad vitamiinid

C-vitamiin ehk askorbiinhape

C-vitamiin puhtal kujul koosneb vees kergesti lahustuvatest hapumaitselistest värvita kristallidest.

Ta hävib vitamiinidest kõige kergemini õhuhapniku, kuumutamise, leeliste (söögisooda, põdrasarvesool), vase ja raua mõjul.

C-vitamiini mõju organismis on eriti mitmekülgne: ta mõjustab organismi ainevahetust, eriti energiavahetust ja lihaste tööjõudlust, tõstab paljude fermentide aktiivsust, võtab osa hapendumisprotsesside reguleerimisest, hoiab veresoonte seinad tugevatena (kui see võime kaob, võivad tekkida verevalumid). C-vitamiin ehk askorbiinhape teeb kahjutuks paljud organismi sattunud mürgid, kiirendab haavade kinnikasvamist, soodustab vere normaalset hüübimist, ergutab valgete vereliblede tegevust jne.

C-vitamiini leidub peaaegu kõikjal organismi kudedes ja vedelikkudes.

C-vitamiini pikemaajaline puudumine toidus põhjustab rasket haigust — nn. skorbuuti, mis sageli lõpeb surmaga. C-vitamiini vähesusel esinevad väsimus, isutus, unetus, meeleolu langus jne.

C-vitamiini puudus võib tekkida ka siis, kui seda on toiduga küllaldaselt saadud. Siis on põhjuseks enamasti maksa ja seedeelundite haigestumine.

C-vitamiin imendub kiiresti verre ja sealt kudedesse. Ülejääk eritub organismist uriiniga ja lapse rinnaga toitmisel ka piimaga.

C-vitamiini on paljudes toiduainetes, kõige enam värsketes puu- ja köögiviljades. C-vitamiinirikkad on tomatid, mädarõigas, magus punane pipar, kapsad, kartulid, rohelised sibulapealsed, spinat. Puuviljadest ja marjadest sisaldavad palju C-vitamiini kibuvitsamarjad, mustad sõstrad, apelsinid, sidrunid, mandariinid, aedmaasikad, karusmarjad, punased sõstrad, õunad.

C-vitamiini esinemine meie igapäevases toidus oleneb reast tegureist, nagu aastaajast, toiduainete ja toitude säilitamisviisist, nende kulinaarsest töötlemisest ja toitude valikust, menüüst jne. Talvel ja varakevadel on organismi C-vitamiini tarbe rahuldamine meie tingimustes üks perenaise raskemaid ülesandeid.

Peaaegu kõik köögiviljad kaotavad talvest kevadeni rohkesti C-vitamiini. See oleneb suurel määral köögiviljade hoiutingimustest. Hoiuruumid peavad olema jahedad (2—3°C), parajalt niisked, et köögiviljad ei närtsiks ega kasvaks. Muldkraavides ja kuhjades säilitatud kartulid ja köögiviljad on C-vitamiinist tunduvalt rikkamad kui need, mis on hoitud keldrites.

Marju ja eriti õrnu köögivilju (lehtsalatit ja spinatit) peab toiduks kasutama kiiresti.

C-vitamiini säilivus oleneb suurel määral toidu valmistusviisist. Köögivilju pole soovitatav kunagi vees leotada ega tükkideks lõigatult seista lasta. Kartulis on C-vitamiini rohkem koore all, seepärast koorida neid õhukeselt või veelgi parem — keeta koorega.

Keetmisel tuleb köögivili ja kartulid panna keeva vette või puljongisse. Keevas vedelikus hävib kiiresti ferment askorbinaas, mis soodustab C-vitamiini lõhustumist. Keeduvett kasutada suppide ja kastmete valmistamiseks. Keeta ei tohi liiga tugeval tulel ega ka liiga aeglaselt. Keetmise vältel segada toitu võimalikult vähe, et poleks liigset õhuga kokkupuutumist. Valmis toit tuleb tulelt ära tõsta. Seda ei või kaua soojal pliidil hoida. On valmis toidu säilitamine vältimatu, siis tuleb see vahepeal kiiresti jahutada. Kuigi toidu uuesti kuumutamine vähendab C-vitamiini hulka, on seejuures kadu väiksem kui pikaajalisel soojas hoidmisel.

Toiduainete hapendamisel säilib C-vitamiin hästi. Hapukapsastes ja hapukapsa vedelikus leidub rohkesti askorbiinhapet. *Hapukapsaid ei või pesta, sellega uhume välja vitamiine ja mineraalaineid.*

Keedusool, suhkur ja tärkliserikkad toiduained, nagu jahu, kruubid jt., mõjuvad C-vitamiini säilitavalt.

Igapäevase toidu rikastamiseks C-vitamiiniga tuleb anda lauale või lisada toidule hakitud tilli- ja petersellilehti, rohelist sibulat, murulauku, riivitud toorest köögivilja ja toormahlasid.

Organismi C-vitamiini vajadus oleneb vanusest, töö iseloomust, klimaatilistest tingimustest jne. Nakkushaiguste, raske füüsilise töö ja kõrge välistemperatuuri korral on C-vitamiini vajadus suurem.

P-vitamiin

P-vitamiin esineb organismis tavaliselt koos C-vitamiiniga. Ta aitab organismil omastada ja hoida kudedes ning maksas C-vitamiini. Sünteetiline C-vitamiin on paremini omastatav P-vitamiiniga koos. Kuna P-vitamiini leidub rohkesti sidrunites ja apelsinides, siis on ka nendes olev C-vitamiin paremini omastatav.

P-vitamiin suurendab veresoonte vastupidavust ja hoiab seetõttu organismis ära verevalumeid.

Uuemad uurimused näitavad, et skorbuut võib tekkida nii C-vitamiini kui ka P-vitamiini puudumisel või nende ebaõige vahekorra tõttu organismis.

Sidrunid, apelsinid, mandariinid, mustad sõstrad ja kibuvitsamarjad sisaldavad eriti rohkesti P-vitamiini. Teda leidub veel piprakauntes, kartulites, kaalikas, kapsastes, salatis jne.

P-vitamiini norm pole veel kindel. Harilik toit sisaldab P-vitamiini siiski küllaldaselt, et rahuldada organismi vajadust.

B_1-vitamiin ehk tiamiin

B_1-vitamiin puhtal kujul koosneb vees hästi lahustuvatest värvita kristallidest, millel on pärmile omane lõhn. Tänapäeval valmistatakse B_1-vitamiini rohkesti sünteetiliselt.

B_1-vitamiin soodustab noorte organismide kasvu, võtab aktiivselt osa vereloomest (vereliblede tekkimine), reguleerib süsivesikute, rasvade, valkude ning vee ainevahetust ja närvisüsteemi tegevust.

B_1-vitamiini vähesuse tunnuseks on isutus, lihaste nõrkus, üldine jõu kahanemine, tursed, vereringe, mao ja soolte talitluste häired. Täielik puudumine põhjustab rasket närvisüsteemi haigust — nn. polüneuriiti (beribeeri).

B_1-vitamiini leidub kõige rohkem pärmis, teraviljade idudes ja kestades. Riis, nisu, rukis, tatar, herned, oad, maapähklid ja kõik tangud sisaldavad samuti küllaldaselt B_1-vitamiini.

Loomsetest toiduainetest sisaldavad B_1-vitamiini maks, neerud, süda, veise- ja sealiha, piim, munakollane. Köögiviljades on B_1-vitamiini vähe.

B_1-vitamiin ei hävi pikaajalisel kuumutamisel. Hapetele on ta küllalt vastupidav, kuid hävib leelistega kuumutamisel. Seetõttu on pärmitaignatooteis B_1-vitamiini kadu kõigest 10—30%; söögisooda ja küpsetuspulbriga kergitatud tooted on aga B_1-vitamiinist vaesed. Toiduainete kuivatamine päikese käes vähendab nende B_1-vitamiini sisaldust (päikese ultraviolettkiirte mõju).

B_1-vitamiin ei salvestu organismis. Seepärast peab meie igapäevane toit sisaldama seda vajaduse kohaselt. Üleliigne hulk eritub uriiniga.

B_2-vitamiin ehk riboflaviin

Puhas B_2-vitamiin koosneb oranžikatest kristallidest. Organismis leiame B_2-vitamiini maksas ja silma võrkkestas.

Eriti vajalik on B_2-vitamiin organismi kasvuks. Ta põhitoimeks on aktiivne osavõtt organismi kudedes toimuvatest hapendumis- ja taandumisprotsessidest. B_2-vitamiin mõjub kasulikult mitmetele fermentidele ja etendab tähtsat osa süsivesikute ja valkude ainevahetusel. Peale selle mõjustab ta nägemist ja raua omastamist.

B_2-vitamiini vähesus põhjustab isupuudust, kehakaalu langust, üldist nõrkust jne. Pikemaajalisel puudumisel võivad esineda raskemad haiguslikud nähud (nahahaigused, suu-limanaha põletik, kehvveresus jt.).

Rohkesti sisaldavad B_2-vitamiini pärm, maks, tailiha, maapähklid, täispiim, munakollane, herned, oad, spinat, lillkapsas, porgandid, peedid, pirnid jne. Nimetatud vitamiin on keedetud köögiviljadest paremini omastatav kui toorestest.

B_2-vitamiin püsib keetmisel ja hapetes, hävib leeliseses keskkonnas ja valguse mõjul. Toiduainete harilikul keetmisel, kuivatamisel, konserveerimisel B_2-vitamiin eriti palju ei lõhustu.

B_2-vitamiini norm täiskasvanuile ja üle 7-aastastele lastele on 2 mg ööpäevas.

PP-vitamiin ehk nikotiinhape

PP-vitamiin ehk nikotiinhape on värvitu kristalne aine, mis lahustub kergesti vees ja alkoholis, ei hävi kuumutamisel ega hapendamisel, kuid on tundlik leeliste suhtes.

PP-vitamiin on vajalik närvisüsteemi, naha ja seedeelundite normaalseks talitluseks. See vitamiin soodustab maomahla nõristumist, tugevdab soolte tegevust ja mõjustab paljude fermentide tekkimist.

PP-vitamiinil on omadus laiendada veresooni ja kiirendada paljude toitainete imendumist ja toimet.

PP-vitamiini puudusel esineb eriline haigus — nn. p e l l a g r a, mille esmaseks tunnuseks on lihaste nõrkus, peapööritus, peavalu, mälu nõrgenemine ning seejärel häired kesknärvisüsteemis. Haigus võib lõppeda surmaga.

PP-vitamiini leidub taimsetes ja loomsetes toiduainetes. Rohkem on teda pärmis, maksas, lihas, piimas ja piimasaadustes, riisi- ja nisukliides. Rukkileib, sepik, kartulid, salat, spinat, maapähklid ja seened sisaldavad nikotiinhapet märksa vähem.

Inimene vajab ööpäevas 15—25 mg PP-vitamiini. Näiteks 0,5 kg jämedast jahust leiba rahuldab meie ööpäevase nikotiinhappe vajaduse.

B_6-vitamiin ehk püridoksiin

B_6-vitamiin puhtal kujul on värvitu, vees kergesti lahustuv kristalne aine. Ta on vajalik valkude ja rasvade ainevahetusel ning fermentide moodustamisel. B_6-vitamiin reguleerib närvisüsteemi talitlusi.

Teda leidub maksas, pärmis, teraviljaidudes ja -kestades.

B_6-vitamiin on vastupidav kuumutamisele ja konserveerimisele, lõhustub päevavalguses.

B_6-vitamiin tekib ka seedeelundites mikroobide toimel. Seedetrakti haigestumisel ja ka mõningate ravimite sissevõtmisel võib organismis tekkida aga B_6-vitamiini puudus.

Täiskasvanu vajab ööpäevas 2 mg B_6-vitamiini.

B_{12}-vitamiin

B_{12}-vitamiin puhtal kujul on punane kristalne aine.

B_{12}-vitamiin ergutab tugevasti organismi vereloomefunktsioone, soodustab lastel kasvu ja mõjustab rasvade, valkude ning süsivesikute ainevahetust. Tema mõjul moodustub karotiinist hõlpsasti aktiivne A-vitamiin jne.

B_{12}-vitamiini leidub peamiselt koos valkudega loomade maksas, keeles, südames. Piim ja munad sisaldavad vähe B_{12}-vitamiini. Toiduvalmistamise temperatuur teda ei mõjusta. Päevavalgus vähendab tema aktiivsust.

2. TOIDU OMASTAMINE

Söödud toitu võib organismis kasutada alles siis, kui see on täielikult ümber töötatud. Seedimisprotsessis toimub toidu mehhaaniline ja keemiline muutumine.

Toit peenendatakse hammastega ja niisutatakse süljega. See soodustab seedemahlade toimet. Toidu seedimine on toitainete — valkude, rasvade ja süsivesikute — muutumine vees lahustuvaiks ja imenduvaiks aineteks.

Süsivesikute seedimine algab suus. Süljes leiduva ferment ptüaliini toimel lõhustub tärklis ja muutub osaliselt suhkruks. Lõplikult seeduvad süsivesikud peensooles. Kõhunäärme ja kaksteistsõrmiksoole nõred sisaldavad mitmesuguseid fermente, mille mõjul tärklis ja liitsuhkrud lõhustuvad lihtsuhkruteks. Viimased imenduvad soolte verekapillaaridesse ja kantakse maksa kaudu kehasse laiali.

Valkude seedimine algab maos, happelises keskkonnas: pepsiini toimel muudetakse valgud peptoonideks, soolhape kalgendab kaseiini. Valkude lõplik seedimine toimub aga kaksteistsõrmiksoolde nõristuvate kõhunäärme ja soolenäärmete fermentide mõjul. Valkude lõhustumise saadused on amiinhapped. Neist moodustab keha oma valgud.

Rasvade seedimine algab kaksteistsõrmiksooles, fermentide ja sapihapete toimel. On tähtis, et seedimise vältel oleks kaksteistsõrmiksooles rikkalikult sappi ja et keskkond oleks leelisene. Rasvad lõhustuvad

rasvhapeteks ja glütseriiniks. Niisuguste ühenditena on rasvad keharakkudele vastuvõetavad.

Lõplik toitainete imendumine toimub peensooles eriliste näsade ehk hattude kaudu. Iga hatu sisemuses on peenimate veresoonte võrk. Nende kaudu imenduvad toidu seedimisel moodustunud ained verre ja mahlasoontesse. Inimorganismi iga rakku varustatakse talle vajalikkude toitainete ja hapnikuga. Kõikidest toitainetest jääb aga alati seedimata ja imendumata jääke, mis eristatakse kehast roojaga.

Toidu omastamine sõltub suurel määral toidu valmistusviisist. Sitke ja kõva liha, pooltoores ja suurtes tükides kestarikas köögi- ja puuvili on raskemini omastatavad ja annavad suurema kaoprotsendi. Ka toidu peeneks mälumine soodustab omastamist.

3. AINE- JA ENERGIAVAHETUS

Aine- ja energiavahetus on elusorganismide põhiliseks eluavalduseks.

Ainevahetuse olulisemaid momente on toitumine, hingamine, ainete muutumine kehale vastuvõetavaks, lagusaaduste eritumine. Pärast toidu seedumist kannavad veri ja lümf lõhustunud toitained kehasse laiali ja rakud ning koed kasutavad neid enda ülesehituseks. Tekkinud jäägid eemaldatakse organismist neerude, põie, kopsude ja naha kaudu. Ainevahetuse all tuleb seega mõista toitainete ja hapniku saamist ümbritsevast keskkonnast, lagusaaduste väljaheitmist organismist ja kõiki keerulisi ning mitmekesiseid muutusi, mis sellega seoses organismis toimuvad.

Ainevahetus mõjustab tugevasti meie enesetunnet. Valkude ainevahetusel kiireneb rakkude elutegevus ja tekib mugav soojusetunne. Seepärast süüakse näiteks põhjamaadel rikkalikult liha.

Igasugusel elutegevusel kulutatakse ka energiat. Inimorganismis pole ainevahetust ilma energiavahetuseta. Tähtsamad energiaallikad on süsivesikud ja rasvad. Seepärast nimetatakse neid soojust ja jõudu andvateks toitaineteks.

Ka valgud põlevad organismis energeetilise materjalina. Valgud võivad muutuda ka varuaineteks — glükogeeniks või rasvaks.

Alatoitluse ja nälgimise korral kestab aine- ja energiavahetus edasi. Organism elab esiotsa oma tagavaradest, hiljem kudedest. Kõigepealt tarvitab organism ära süsivesikud, seejärel rasvkoe ja lõpuks kasutatakse kehas leiduvaid valkaineid.

Mõningatel sisenäärmete hormoonidel, eriti aga kilpnäärme hormoonil — türoksiinil — on võime mõjustada aine- ja energiavahetust. Kui türoksiini on veres liiga palju, kiireneb südametegevus ja hingamine, samuti ka hapendumisprotsessid üksikutes rakkudes, milie tagajärjel ainevahetus üldiselt tõuseb. Kui türoksiini on veres normaalsest vähem, langeb ka ainevahetus.

Haiguslik olukord suurendab või vähendab aine- ja energiavahetust. Ka kliima muutused mõjustavad aine- ja energiavahetust, samuti lihaste töö: mida intensiivsemalt keha töötab, seda enam kulutab ja vajab ta energiat.

Toitainete energeetilist väärtust väljendatakse soojaühikutega — kaloritega. Suur kalor (kcal) on soojuse hulk, mis kulub ühe liitri vee temperatuuri tõstmiseks 1° C võrra. Igasugune toit muudetuna soojuseks annab vastava hulga suuri kaloreid.

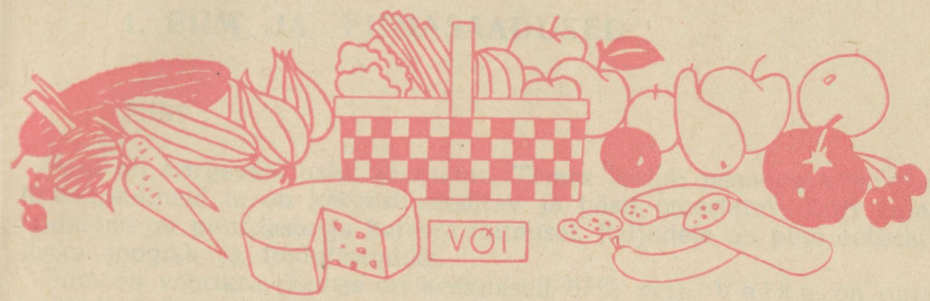
Täpsete katsetega on määratud 1 grammist toitainetest vabanev energia hulk inimorganismis:

1 g süsivesikuid — 4,1 kcal
1 g valku — 4,1 „
1 g rasva — 9,3 „

Inimese ööpäevane kalorite vajadus:

1. 3000—3200 kcal — füüsilise töö puudumisel,
2. 3200—3500 „ — mehhaniseeritud töö tegijaile,
3. 3500—4000 „ — osaliselt mehhaniseeritud töö tegijaile,
4. 4000—5000 „ — füüsilist jõudu nõudva töö tegijaile.

Täiskasvanud inimesel peab toiduga saadud energia olema kulutatud energia hulgaga tasakaalus.



II

TOIDUAINED JA NENDE KASUTAMINE

1. PIIM JA PIIMASAADUSED

PIIM

Piim on kõrgeväärtuslik toiduaine. Temas leidub peaaegu kõiki vajalikke toitaineid, ta on kergesti seeditav ja hästi omastatav. Eriti vajalik toiduaine on piim laste ja haigete toitmisel. Paljudele on piim eelistatuimaks joogiks ja toidulisandiks.

Piim on veerikas. Temas on keskmiselt 87% vett. Valke on piimas keskmiselt 3,3%. Nad on täisväärtuslikud, sisaldades kõiki organismile vajalikke amiinhappeid. Nii saab piima toiduks tarvitamisega täiendada paljude teiste toiduainete valkude väärtust. Eriti vajalik on kasutada piima mittetäisväärtuslikke valke sisaldavate kartuli-, köögivilja-, tangu- ja kaunviljatoitude valmistamisel ja laualeandmisel. Et mõned piima valkudest (kaseiin) on ühenduses kaltsiumi ja fosforiga, tuleb piima ka sellepärast kõrgelt hinnata. Piima keetmisel osa valke kalgendub ja neist moodustub piima pinnale nn. piimanahk, mis sisaldab veel fosforit ja rasva. Seepärast pole õige eemaldada söömisel «piimanahka», vaid keeta ja jahutada piima nii, et «nahka» ei tekiks (vt. lk. 33).

Piimarasv on samuti hästi omastatav. Temast saab maitsvat ja väärtuslikku võid. Rasva on piimas keskmiselt 3,5%. Erinevalt paljudest teistest toiduainetest esineb rasv piimas väikeste rasvakerakeste ehk -kuulikestena. Piima seismisel tõusevad rasvakerakesed piima pinnale, moodustades nn. koore. Mida paksem koorekiht tekib, seda rasvarikkam on piim.

Piimasuhkur (4,5%) annab piimale nõrgalt magusa maitse. Nende toitude valmistamisel, kus piim veega lahjendatakse, on otstarbekohane lisada toidule veidi suhkrut, näiteks piimasuppide ja putrude keetmisel.

Vitamiinide sisaldus piimas on väga kõikuv ja oleneb suurel määral loomasöödast, kusjuures suvine piim on vitamiinirikkam. Vitamiinide säilitamisele piimas aitab palju kaasa ka piima õige hoidmine ja toiduks valmistamine. Kõige enam on piimas A- ja D-vitamiini, eriti palju suvises piimas. Märkimisväärt on ka piima B_1-, B_2- ja PP-vitamiinide sisaldus. C-vitamiini poolest on piim üldiselt vaene, veelgi väheneb C-vitamiini sisaldus transpordil, piima pastöriseerimisel ja soojas ruumis ning valguses hoidmisel.

Piimas on küllaldaselt kaltsiumi, kaaliumi ja fosforit. Eriti laste toitmisel on piim peamiseks kaltsiumiallikaks. Vähe on piimas

rauda, mille tõttu isegi ohtral piimaga toitmisel võib tekkida raua alatoitumus.

Päevases toiduratsioonis kasutatav piimahulk rikastab toitu täisväärtuslike valkude, vajalike vitamiinide ja mineraalainetega.

Et piim on veerikas ja sisaldab mitmesuguseid toitaineid, on ta pisikute arenemiseks väga soodne.

Kõige paremini arenevad piimas piimhappebakterid, mis käärimisel muudavad piimasuhkru piimhappeks. Viimase toimel kalgendub piimavalk — kaseiin. Tavaliste piimhappebakterite arenguks on soodsaim temperatuur +20—+30° C. Piima rõõsana hoidmiseks peab temperatuur olema madalam.

Ebapuhtalt lüpstud ja hoitud piim on pisikuterikas, sageli halva maitsega. Piim võib sisaldada ka mitmeid nakkushaigusi (tuberkuloosi, düsenteeriat, tüüfust jt.) põhjustavaid pisikuid.

Piimas leiduvate pisikute hävitamiseks kasutatakse piimatööstustes pastöriseerimist, s. o. kuumutamist 60° C juures 20—30 min. või 90° C juures 1—2 min. ja sellele järgnevat kiiret jahutamist. Kodustes tingimustes, kui tahetakse piima kauem rõõsana hoida või kui võib karta nakkusepisikute esinemist piimas, peab piima keetma.

Hea piim on pisut kollaka värvusega (värvus oleneb lehmade tõust, toidust, lüpsiperioodist), erilise lõhnata ja nõrgalt magusa maitsega. Piima normaalne rasvasisaldus ei tohi olla alla 3,2%. Lahja piim on sinaka värvusega ja vesise maitsega.

Hapuka maitsega (tilgastanud) piim on keetmiseks ja toiduvalmistamiseks kõlbmatu. See sobib ainult hapendamiseks.

Piimale annab ebameeldiva kõrvalmaitse sageli ka loomade söödamaterjal (toidujäätmed, riknenud silo jt.). Ebapuhtal lüpsil või hoidmisel võib piim omandada laudalõhna.

Piima ostmiseks ja hoidmiseks on soovitatav kasutada portselanist, fajansist või emailiga kaetud plekist spetsiaalset nõu. Piimanõu peab olema sileda pinnaga ja hästi pestav. Pärast piima väljavalamist pesta piimanõu algul külma, siis kuuma veega ja loputada hästi. Kui piimanõu seisab kasutamata, ei tohi teda kaanega tihedalt sulgeda, vaid hoida lahtiselt küliti.

Piima hoiuruum peab olema puhas ja õhurikas, soovitatav temperatuur 0—+8° C. Piima ei või asetada tugevasti lõhnavate ainete, nagu juust, sibulad, hapukapsad, kalad jt. lähedusse, sest piim omandab kergesti kõrvallõhnu. Täiesti väär on piima hoidmine pudeliga valguses, eriti päikesekiirte all, sest siis piima toitained osaliselt lõhustuvad ja piima maitse muutub.

Lahtine piimanõu kaetagu pealt puhta rätiga, marliga või taldrikuga, viimasel juhul nii, et taldriku ja nõu äärte vahele jääks väike vahe, millest õhk läbi pääseb.

Piima võib kasutada keetmata, kui see on saadud kontrollitud tervetelt loomadelt või ostetud pastöriseeritult. Muudel juhtudel (ka jaheda hoiuruumi puudumisel) on soovitatav piima keeta.

Piima keetmiseks kasutada alumiiniumist või emaileeritud plekist keedunõu. Enne piima keedunõusse valamist loputada nõu külma veega, mitte aga kuivatada (vesi takistab mõnevõrra piima põhjakõrbemist).

Piima keedetakse vähe korraga, kaane all ja kiiresti, lastes teda ainult keema tõusta. Pole soovitatav keeta piima korraga suures koguses, sest siis toimub keemine aeglaselt, osa piimavalke kalgendub keedunõu põhja ja külgedele ning piima toiteväärtus väheneb. Kui piima kuumalt ei kasutata, *jahutatagu keedetud piim kiiresti.* Selleks pandagu piim nõuga külma vette ja kaetagu kaanega, mis väldib nn. «piimanaha» tekkimise.

Piima kauaaegsel soojas hoidmisel, näiteks pliidi serval või praeahjus, lõhustub C-vitamiin, kuna kaltsium ja fosfor moodustavad raskesti lahustuva ühendi, piima rasvakerakeste side katkeb ja nad tõusevad piima pinnale suuremate kollaste laikudena. Soojas hoitud ja kaua kuumutatud piim omandab ebameeldiva maitse.

Piimasuppide valmistamisel jämedamate tangude, makaronide või köögiviljadega keedetakse need enne veega pehmeks, alles siis lisatakse piim ja lastakse veel keema tõusta.

Ka putrude keetmisel lisatakse ainult manna ja herkulo keevale piimale; jämedamad tangud keedetakse vees poolpehmeks ja seejärel pannakse juurde piim.

K o n d e n s e e r i t u d p i i m. Kondenseeritud piima valmistamisel aurustatakse piimast osa vett välja ja säilitatakse piim õhukindlalt suletud toosides. Kondenseeritud piima valmistatakse suhkruga ja ilma. Ta on kollaka värvusega, ühtlase veniva konsistentsiga. Kondenseeritud piimas on 8,5% rasva.

Kondenseeritud piima hoitakse kuivas jahedas hoiuruumis (0—+8° C). Avatud konserv tuleb kasutada võimalikult kiiresti ära, sest et ta lahtiselt kaua ei säili. Kondenseeritud piima kasutatakse rõõsa piima puudumisel kohvi lisandiks või veega lahjendatult magusroogade valmistamiseks.

Kakao- ja kohvimaitselist kondenseeritud piima on hea tarvitada matkadel.

H a p u p i i m. Piimas arenevate piimhappebakterite toimel tekib piimasuhkrust piimhape, mille tagajärjel piimavalk — kaseiin — kalgendub ja piim omandab hapu maitse. Kodus on otstarbekohane piima hapendamiseks kasutada väiksemaid klaas-, fajanss- või portselankausse. Piim tuleb lasta segamata tavalises toatemperatuuris kalgenduda ja enne lauale andmist hoida jahedas ruumis. Selliselt hapendatud piima juurde antakse lauale kaneeli ja suhkrut, kamajahu või riivitud leiba.

Kui piima soovitakse kiiresti hapendada, tuleb seda pisut soojendada ja panna sisse leivakooruke või lisada natuke hapupiima.

K u l t u u r h a p p e p i i m a valmistatakse pastöriseeritud piimast, millele lisatakse piimhappebakterite puhaskultuuri. Nii saadud hapupiim on ühtlaselt kalgendunud ja meeldiva hapu maitsega. Kultuurhappepiima turustatakse väikestes pudelites.

A t s i d o f i i l p i i m a valmistatakse pastöriseeritud rõõsast piimast, millele lisatakse hapendamiseks atsidofiilbakterite puhaskultuuri. Et atsi-

dofiilpiimale lisatakse ka suhkrut, on ta tugeva magushapu maitsega, ühtlaselt kalgendunud ja pisut veniv.

K e f i i r i valmistatakse pastöriseeritud piimast kefiiriseente ja piimhappebakterite puhaskultuuri lisamisel, mis põhjustavad nii piimhappelist kui ka alkohoolset käärimist. Kefiiri alkoholisisaldus on aga äärmiselt väike, 0,2—0,6%. Kefiir on kalgendunud peenehelbeliselt ja on seetõttu hästi seeditav.

PIIMAPULBER

Kooritud või täispiimast valmistatakse valkjas-kollast helbelist pulbrit, mis hästi säilib hermeetiliselt suletud nõudes.

Piimapulber sisaldab kuni 7% vett ja sobib kasutamiseks matkadel või toiduainetetööstuses.

Tarvitamisel segatakse piimapulber kuuma veega — 12 g pulbrit 100 g vee kohta.

Piimapulbrit hoitakse kuivas ruumis, õige temperatuur on +4 kuni +8° C.

KOOR

Rõõsa piima separeerimisel eraldatakse rasvarikkam osa ehk koor, mis on kõrge toiteväärtusega nii rasva- kui ka A- ja D-vitamiini sisalduse poolest.

R õ õ s k k o o r on vedela konsistentsiga ja veidi kreemika värvusega. Turustatakse 20%-lise rasvasisaldusega rõõska koort, mida võib tarvitada kohvi või tee juurde, magusate vormiroogade lisandiks jne., ja 35%-lise rasvasisaldusega rõõska koort, mis on kasutatav vahukoorena.

H a p u k o o r on 30%-lise rasvasisaldusega. Ta on hapu maitsega, nõrgalt kreemika värvusega ja poolvedel, n. ö. aeglaselt valatav. Seismisel ei tohi hopukoorele eralduda alla vett.

Hapukoort tuleb säilitada jahedas õhurikkas ruumis ja mitte tugevasti lõhnavate ainete läheduses. Suvel rikneb hapukoor eriti kiiresti, muutudes väga hapuks ja kihisevaks.

KOHUPIIM

Kohupiima valmistamiseks kasutatakse kooritud või täispiima, millest olenevalt saadakse kas l a h j a v õ i r a s v a r i k a s k o h u p i i m. Kui neist esimene peaaegu üldse rasva ei sisalda, siis rasvarikast kohupiima toodetakse kahesugust — 9%-lise ja 20%-lise rasvasisaldusega. Lisaks kõrgeväärtuslikkudele rasvadele sisaldab kohupiim täisväärtuslikke valke (15—20%), kaltsiumi, ja rasvarikas kohupiim ka A- ja D-vitamiini. Seetõttu on kohupiim kõrge toiteväärtusega.

Koduses majapidamises valmistatakse kohupiima tavalisest hapupiimast, mida aeglaselt kuumutatakse kuni 60° C. Kuumutamise ajal tuleb hapu-

piima aeg-ajalt segada ja niipea kui hakkab eralduma piimavesi, kallata hõredast riidest kotti või sõelale nõrguma.

Hea kohupiim on valge või kreemika värvusega, parajalt hapu maitsega, mahlane ja ühtlase õrna konsistentsiga. Liiga kuiv, samuti väga hapu kohupiim pole maitsev ja temast ei saa valmistada maitsvaid toite.

Liiga pehmet ja vesist kohupiima peab enne toiduks kasutamist pressima, et eraldada üleliigset vett.

Et kohupiim on väga kohev ja toitaineterikas toiduaine, arenevad temas ruttu mikroobid. Seetõttu on kohupiim kergesti riknev.

Lühiajaliseks hoidmiseks surutagu kohupiim tihedalt kaussi, kaetagu pealt kaane või taldrikuga, või mis kõige parem, kasutatagu alati kiiresti toiduks.

Niisama kõrgeväärtuslikud nagu kohupiim on temast valmistatud mitmesugused tooted, näiteks lisanditega kohupiimamassi, lastejuustud jt. Magusatele kohupiimamassidele ja lastejuustudele lisatakse peale suhkru veel võid, kakaod, šokolaadi, rosinaid, sukaadi, mandleid, vanilliini vm. Soolastele kohupiimamassidele on lisatud maitseks peale soola veel köömneid, pipart, kaneeli jm. Ka kohupiimamasse tarvitatagu võimalikult kiiresti pärast ostmist või valmistamist hommiku- või õhtueineks, magustoiduks jne.

KOHUPIIMA TOIDUKS KASUTAMINE

Kohupiima on väga hõlbus toiduks tarvitada, sest sellest saab valmistada kohupiimamasse, kotlette, vormiroogasid, klimpe ja kasutada mitmesuguste taignatoodete valmistamiseks. Kohupiimaroogade valmistamisel hoidutagu nende ülekuumutamisest. Ühele isikule arvestatakse 100—150 g kohupiima üheks söögikorraks.

Soolase kohupiimamassi valmistamine on kõige lihtsam. Selleks sobib paremini rasvarikas kohupiim. Kohupiim segada puulusikaga peenemaks, lisada piima või koort, soola, köömneid või rohelist sibulat. Anda lauale keedetud või küpsetatud kartulitega või kasutada võileibade kattéks.

Magusa kohupiimamassi valmistamisel lasta kohupiim läbi hakkmasina või sõela, lisada suhkrut, koort või piima, segada kohupiimamass puulusika abil kohedamaks ja maitsestada vanilliini, sidrunikoore või kakaoga. Soovi korral panna juurde rosinaid, peenendatud sukaadi ja pähkleid. Lauale anda keedisega või suhkrusiirupis keedetud puuviljadega.

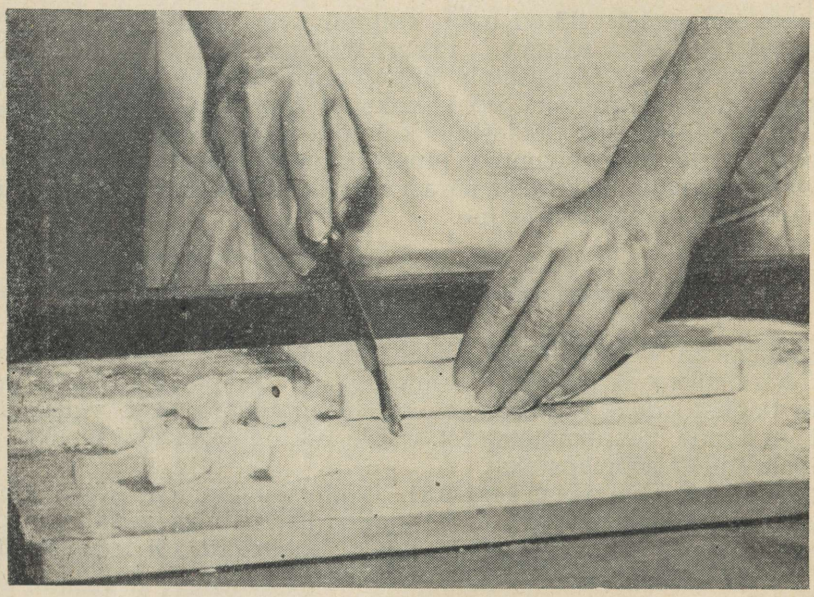
Kohupiimakotlette võib valmistada lahjemast kohupiimast. Kui kohupiim on vesine, panna see hõredast riidest kotti ja pressida vesi välja. Seejärel ajada kohupiim läbi hakkmasina, lisada suhkruga segatud munad, jahu, veidi soola, köömneid või vanilliini. Sellest vormida jahu abil väikesed kotletid, praadida võis või rasvas ja anda lauale kuumalt hapukoore või magusa piima- või mahlakastmega.

Kotlette võib valmistada kohupiimast ka keedetud kartulite või porganditega koos. Viimased lasta ühes kohupiimaga läbi hakkmasina ja valmistada kotletid, nii nagu on kirjeldatud eespool (ainult ilma suhkruta).

Kohupiimakotletid[1]**:** 600 g kohupiima, 1 muna, 1—2 spl. suhkrut, ¼—½ klaasi jahu, soola, 2 spl. hapukoort (lahja kohupiima puhul), ½ tl. köömneid või vanilliini, 50—75 g võid või rasva praadimiseks.

Kohupiima- ja kartulikotletid: 500 g kohupiima, 3—4 keedetud kartulit, 1 muna, 2 spl. sulatatud võid, ¼ klaasi jahu, ½ tl. köömneid, soola, 50—75 g võid või rasva praadimiseks.

Kohupiimakotleti massist saab valmistada ka klimpe. Jahu puistata taignalauale, veeretada selles kohupiimamassist umbes 3 sm läbimõõduga



Kohupiimaklimpide vormimine

rull, lõigata noaga klimbid, keeta need soolaga maitsestatud vees ja anda lauale sulatatud võiga või hapukoorega. Keetmisel on soovitatav teha algul keeduproov ühe klimbiga. Kui klimp laguneb, lisada kohupiimamassile veel muna või jahu.

Kiiresti saab valmistada ka kohupiima vormiroogasid. Kohupiim lasta läbi hakkmasina, lisada suhkruga segatud mune, koort, mannat, riivsaia või riivitud tahket rukkileiba ja maitsestada vanilliini või sidrunikoorega. Kui tahetakse hästi maitsvat vormirooga või pudingit, lisada

[1] Kõik selles käsiraamatus toodud roogade retseptid on arvestatud 4—5 inimesele.

rosinaid ja peenendatud sukaadi. Et vormiroog jääks kohedam, vahustada munavalge ja lisada see kohupiimamassile enne ahju panemist. Mass panna võiga määritud vormi ja küpsetada paraja kuumusega ahjus 15—25 minutit. Lauale anda hapukoorega või puuviljakastmega.

Kohupiima vormiroogasid saab valmistada veel keedetud kartulite ja porganditega. Kartulite kasutamise puhul jätta retseptist välja suhkur ja maitseainena kasutada köömneid ning soola.

Kohupiima vormiroog: 500 g kohupiima, ⅓ klaasi mannat, riivsaia või riivitud rukkileiba, ⅓ klaasi suhkrut, 1—2 muna, 2 spl. hapukoort (lahja kohupiima puhul), vanilliini või sidrunikoort, 2—3 spl. rosinaid.

Magusat kohupiimamassi saab kasutada veel õhukeste pannkookide täidiseks. Pärast täitmist tuleb pannkoogirullid üle praadida ja anda lauale soojalt.

Kui ostetud kohupiim on küllalt peeneteraline ja kohev, pole tarvis seda läbi hakkmasina lasta.

JUUST

Juust on kõrgeväärtuslikumaid piimasaadusi, sest ta sisaldab rikkalikult rasva ja täisväärtuslikke valke.

Juustu valmimise protsessis lõhustub osa valke lihtsamateks ühenditeks, mistõttu ta on hästi omastatav. Juust on eriti kaltsiumirikas, vitamiinidest leidub rohkesti A-vitamiini ja B-rühma vitamiine.

Juustud on peamiselt laabiga valmistatud, kujult suured või väikesed ning konsistentsilt kõvad või pehmed. On palju juustu eri rühmi, liike ja sorte.

Tuntuimad laabijuustud on *šveitsi, altai, nõukogude ja moskva juust.* Need on suured, kaunis kõva konsistentsiga, teravamaitselised ja suureaugulise lõikepinnaga juustud. Mahedama maitsega ja peenemaaugulise lõikepinnaga on *jaroslavli, stepi- ja hollandi juustud.* Viimased on kas ümmargused või kandilised. Siia liiki kuulub ka meeldiva maitsega *kostromaa juust.*

Terava maitsega on *läti, volga, jartsevi juust* ja nn. *pehmed juustud,* milledest kõige hinnalisem on seest hallitusega *rokfoori juust.* Selle juustu valmistamisel lisatakse juustumassile erilist kasuliku hallituse puhaskultuuri, mis juustu valmimiskäigus annab juustumassile sinakasvalge marmorilise lõikepinna ning terava vürtsilise maitse.

Pehmetest juustudest on tuntud *smolenski, dorogobuši, suupiste- ja medõni juust.* Nad on ilma aukudeta, enamuses ümberringi kaetud limase kleepuva kihiga ja pakitud tina- ning pärgamentpaberisse või karpi. Iseloomulikuks tunnuseks on terav juustulehk.

Pehme konsistentsiga on ka nn. *sulatatud juustud,* mida valmistatakse enamasti sellistest juustuliikidest, mis välimuselt või kvaliteedilt ei vasta standardile. Sulatamisel ja uuesti vormimisel saadakse siis väikesed, määr-

delised juustud, mille maitse sarnaneb sellele juustuliigile, millest ta on valmistatud. Sulatatud juustudele lisatakse sageli maitseks ka tomatipüreed, pipart, nelki jm., saades nii hoopis uue sulatatud juustu liigi.

Teistest erinev on *suitsujuust*, tuntud ka «vorstjuustu» nime all. Ta on batoonikujuline ja tugeva suitsumaitsega.

Toitude juustuga maitsestamiseks võib neile riivitult lisada teravamaitselist rohelist juustu, mida toodetakse väikeste 100-grammiste silindritena.

Üldiselt on juustude sortiment väga mitmekesine. Vastavalt maitsele ning vajadusele kasutatakse elastsemaid ja mahedamaid juustusid võileibadele, teravamaitselisemaid jookide juurde, kuivemaid juustuliike aga riivitult toitude valmistamisel.

Lühiajaliseks hoidmiseks on kõige parem panna juust soolvette kastetud marli või puhta räti sisse ja hoida külmas ruumis, soovitatav temperatuur +2 — +10° C.

Seismisel kuivanud juustu kasutada riivitult.

VÕI

Või on väärtuslikem ja maitsvaim kõigist rasvadest. Ta on väga hästi omastatav. Võis on kuni 83% rasva ja ligi 16% vett, kuid tema väärtust tõstab eriti A- ja D-vitamiini sisaldus.

Erandina teistest rasvadest sisaldab või erilisi lenduvaid rasvhappeid, mis annavad talle meeldiva ning ainult võile omase maitse ja lõhna.

Toodetakse rõõsa- ja hopukoorevõid, mis võib olla mage või vähese soolasisaldusega. Väga heamaitseline on kõrges temperatuuris pastöriseeritud rõõsast koorest valmistatud nn. *vologda või*. Konsistentsi, värvuse ja maitseomaduste alusel liigitatakse võid kõrgemasse või I sorti, kusjuures eriti kõrgem sort peab vastama kõigile kvaliteedinõudeile.

Hea või peab olema tihe, sileda, läikiva lõikepinnaga ja mitte liiga pehme. Kirju või laiguline, samuti ka rabe ja halvamaitseline või ei ole kvaliteetne. Või maitset mõjustab ka ebaõige säilitamine. Niiskes hoiuruumis hallitab või kergesti, soojuse, valguse ja õhu toimel muutub ta kibedaks ja värvuselt tumekollaseks. Kibedas, räästunud võis on tunduvalt vähem ka A-vitamiini.

Võid ei hoita kunagi paberis, vaid surutakse ta tihedalt fajanss-, portselan- või emaileeritud nõusse ja valatakse peale vähese soolalisandusega külma vett. Vett peab tihti vahetama. Väiksemaid võitükke võib ka tihedalt kokku surumata hoida purgis või kausis rohkes soolvees ujuvana. Võid tuleb hoida pimedas ning jahedas kohas; säilitamisel natuke kibeda maitse omandanud võid pesta külma veega, veega lahjendatud piimaga või nõrga soolveega ja panna uuesti puhtasse nõusse.

Pikemaajaliseks säilitamiseks peab aga võid soolama või sulatama. Mõlemal juhul väheneb või hea maitse tunduvalt ja sellist võid on õigem kasutada toiduvalmistamisel.

Head värsket võid tuleb kasutada toiduks võimalikult kuumutamata, s. o. valmistada võileibu, lisada putrudele või piimasuppidele, samuti köögivilja- ja makaronitoitudele jt. vahetult enne lauale andmist.

Saia katteks või ka kookide võikreemi asendamiseks tarvitatakse kakao ja suhkruga maitsestatud nn. šokolaadivõid.

Toiduainete praadimisel on otstarbekohasem kasutada teisi rasvu.

2. MUNA

Toiduks kasutatakse nii kana-, hane- kui ka pardimune, kusjuures vesilindude mune võib tarvitada ainult tugevasti kuumutatud toitudes või kõvaks keedetult, sest nad võivad sisaldada nakkushaigusi tekitavaid pisikuid. Toitlustamisettevõtteis on nende kasutamine keelatud.

Muna toiteväärtus on üldiselt kõrge, sisaldades keskmiselt 12% täisväärtuslikke valke, 11,4% kõrgeväärtuslikku rasva, mineraalaineist kaltsiumi, fosforit, rauda ja A-, B_1-, E-, D- jt. vitamiine. Muna C-vitamiini sisaldus on väike.

Munavalge ja -kollane erinevad oma koostiselt suurel määral. Kui munavalge sisaldab peamiselt vaid vett ja valke, siis munakollases on väärtuslikke toitaineid rohkem, nimelt valke, rasva, vitamiine, mineraalaineid ja kaunis palju letsitiini.

Munas olevad toitained on hästi omastatavad (95—97-protsendiliselt), kuigi muna seeditavus oleneb sellest, mil viisil muna on toiduks valmistatud. Kergemini seeditav on pehme keedetud muna, samuti toitude valmistamisel piima ja kastmetega segatult kuumutatud muna. Nendele järgneb toores ja kõvaks keedetud muna. Kõige raskemini seeditav on rasvas tugevalt praetud ja pruunistatud muna. Niisugune muna on ka tuim ja maitsetu.

Toiduks kasutatav *muna peab olema värske*. Täiesti värskel munal on koor puhas ja läikiv, valge on lahtilöödult kergelt sültjas, kollane asub keskel ja eraldub järsult valgest. Kaua seisnud munal on tunda sisu loksumist, läbivalgustamisel on näha muna sisemuses tumedamaid laike, kollase valgumist ühele küljele ja ka suurenenud õhuruumi koore all.

Kui toiduvalmistamisel kaheldakse munade värskuses, siis tuleb munad lüüa ükshaaval lahti tassi või taldrikule ja alles seejärel segada teiste toiduainetega.

Kvaliteetseimad on dieetilised munad. Nendel on tempel munemise kuupäevaga ja nad realiseeritakse 5 päeva jooksul pärast munemist. Sellele vastavalt on nende munade hind tunduvalt kõrgem teistest. Neile järgnevad värsked munad, mida on alal hoitud ladudes või külmhoones kuni 30 päeva.

Veelgi kauem säilitatud on külmhoone munad ja konservitud munad. Viimaseid säilitatakse lubjalahuses, mis suleb muna koores asuvad poorid ja takistab pisikute sissepääsu muna sisemusse.

Konservitud munade kasutamisel peab arvestama, et munavalge ei ole neis enam hästi vahustatav ja et enne keetmist peab kooresse torkama mõned augud, sest muidu munakoor lõhkeb.

Kui soovitakse kodus mune säilitada, peab takistama mikroobide juurdepääsu muna sisemusse ja sulgema munakoores olevad poorid. Selleks määritagu munakoor sisse vaseliini või parafiiniga. 2—3 kuud võib mune hoida ka soola, liiva või saepuru sisse pakitult. Hea on mune hoida veel 10%-lises vesiklaasi- või lubjalahuses.

Säilitamiseks on kohasemad varakevadised ja sügisesed munad, kuna suvised, nn. «rohumunad» ei säili hästi. *Säilitatavad munad peavad olema täiesti puhtad, värsked ja terve koorega.* Määrdunud mune ei pesta, vaid puhastatakse liivapaberiga.

Kui mune kergelt koksida teineteise vastu ja heli on puhas, siis võib kindel olla, et koor on terve. Pragudega munad ei säili hästi.

M u n a m e l a a n ž on valmistatud värsketest munadest, mis eraldatakse koorest, segatakse, filtreeritakse ja säilitatakse külmutatult plekktoosides.

Munamelaanž on kergesti riknev toode, mida kasutatakse peamiselt toiduainetetööstuses.

M u n a p u l b e r on valmistatud munavalge ja -kollase kuivatamise teel ega sisalda üle 9% vett.

Hea munapulber on kollaka värvusega, ühtlaselt pulbriline, hea lõhna ja maitsega.

Munapulber (samuti omletipulber) rikneb kergesti, seepärast hoida teda õhukindlates nõudes ja kuivas ruumis. Munapulbrit kasutatakse taignates, muna- ja vormiroogade valmistamisel, võttes 1 muna asemel 1 spl. (ca 12 g) munapulbrit.

Toitude valmistamisel tuleb segada 1 spl. munapulbrit 2—3 spl. veega, lasta veidi seista, või veel parem, suruda koos veega läbi sõela. Nii seguneb ta kõige paremini teiste toiduainetega. Vedelikuga segatud munapulber tuleb riknemisohu tõttu kiiresti ära kasutada.

Erinevana tavalisest munapulbrist sisaldab nn. omletipulber veel piimapulbrit, jahu ja soola. Vedelikuga segatult saab sellest valmistada omletti.

MUNA TOIDUKS KASUTAMINE

Toiduvalmistamisel saab muna tarvitada väga mitmekesiselt. Ta on heaks sideaineks vormiroogade ja kotlettide valmistamisel, teeb taignatooted õhuliseks ja kohedaks, tõstab suppide ja kastmete toiteväärtust ning maitset jne.

Munast on võimalik kiiresti ka iseseisvaid roogasid valmistada. Et munaroad ei muutuks tüütavaks, antagu neid lauale mitmesuguste lisanditega. *Munaroogade valmistamisel tuleb hoiduda liigsest kuumutamisest.*

Ühele sööjale arvestada iseseisvaks roaks 1—2 muna.

Toorelt võib kasutada ainult värsket munakollast, seejuures on soovitatav munakollane suhkruga vahustada ja segada värskete marjadega (maasikad, vaarikad), sidrunimahlaga, maisi- või kaerahelvestega jt.

Munavalget tuleks aga kasutada toitudesse, kus teda läbi kuumutatakse, sest toorelt on ta raskesti seeditav.

M u n a k e e t m i n e. Keetmiseks tuleb võtta värsked ja terved munad. Enne keema panemist pesta munakoor leige veega puhtaks. Munad panna keema keeva vette. Vett olgu niipalju, et munad on täiesti kaetud. Koore lõhkemist ja sisu väljavalgumist saab takistada, kui keeduvette lisada pisut soola. Külmi mune hoida enne keetmist leiges vees või tuua varem sooja ruumi. On munakoor lõhkenud, saab munavalge väljavalgumist takistada ka äädika lisamisega keeduvette. Munade vettepanemise ja väljatõstmise hõlbustamiseks võib munad asetada kas traadist korvi või hõredasse riidesse. Üle 10 muna pole soovitatav korraga keedunõusse asetada, sest siis jahtub vesi ja on raske kontrollida keeduaega. Mune tuleb keeta kaaneta keedunõus.

Pehme muna saab 3,5—4 minutit keetes. Selle aja vältel munavalge hüübib õrnalt, munakollane jääb aga vedelaks.

Poolpehme muna saab 5—6 minutit keetes, munavalge muutub seejuures kõvaks, munakollane hüübib ainult äärest. Kõva muna saab 8—10 minutit keetes.

Pärast keetmist tõsta munad väheseks ajaks külma vette, kõvaks keedetud mune jahutada külmas vees.

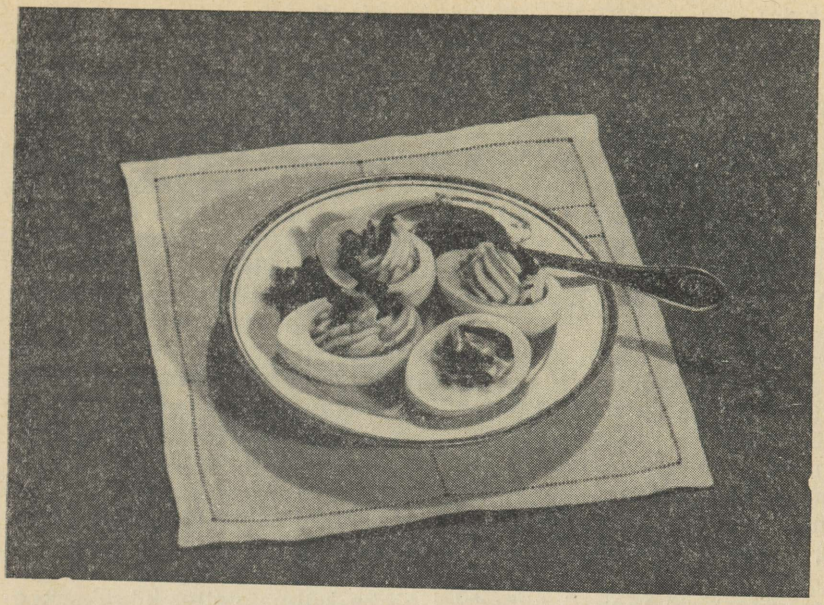
Muna saab k e e t a k a k o o r e t a. Selleks tuleb võtta hästi värsked munad. Vesi ajada keedunõus keema, lisada soola ja äädikat (1 l vee kohta 1 spl. 30%-list äädikhapet). Muna tuleb eraldada koorest tassi (ettevaatlikult, nii et kollane terveks jääb) ja valada järsku keeva vette, hoida tassi muna kohal äärtpidi vees mõni sekund, siis tõsta ettevaatlikult üles. Mune keeta 3—4 minutit, pärast keetmist tõsta munad vahukulbiga välja ja valada üle puhta veega. Keetmise vältel tõmbub hüübiv munavalge munakollase ümber, munakollane hüübib osaliselt.

Pehmeks või poolpehmeks keedetud muna on kõige maitsvam soojalt; juurde võib anda leiba, saia või sepikut, võid ja soolakala. Poolpehmet muna (koorega ja kooreta keedetud) võib aga anda lauale veel puljongis, rohelistes suppides, soojades kastmetes ja hautatud spinatiga.

Kõvaks keedetud muna kasutatakse peamiselt võileibade ja külmade roogade tegemisel. Nii võib kõvaks keedetud munadest valmistada täidetud mune, munasalatit hapukoore- või majoneeskastmega, anda neid lauale hapukoore- ja mädarõika- või majoneeskastmes jne.

Täidetud munad. 4 muna, 30 g võid, 1 spl. hapukoort, soola, sinepit, maitserohelist.

Kõvaks keedetud munad koorida, lõigata pikuti pooleks, võtta välja munakollased. Või vahustada, lisada läbi sõela surutud munakollased, soola, sinepit ja hapukoort. Saadud mass panna pärgamentpaberist torbikusse või koogipritsi sisse ja täita munavalged. Ilustada peenendatud maitserohelisega.



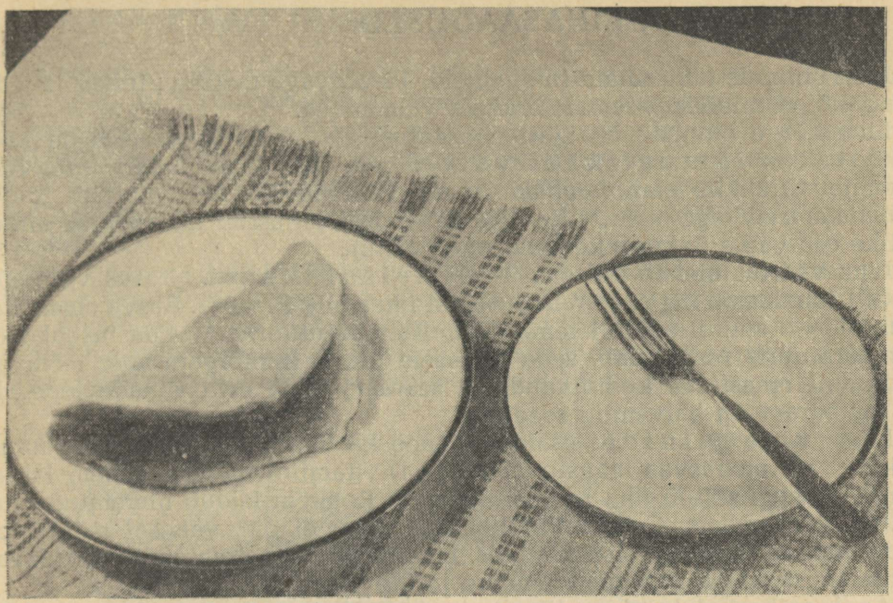
Täidetud munad

Munahüüvet on lihtne valmistada. Munad lüüa kaussi, kloppida lahti, lisada 1—1½ spl. piima või vett 1 muna kohta, pisut soola, soovi korral veidi riivitud juustu. Pannil või madalamas keedunõus sulatada või, valada sinna muna ja piima segu ning kuumutada aeglaselt, tõstes hüübinud munamassi vahetevahel nõu põhjast üles. Muna peab hüübima suurte õrnade tükkidena. Munahüüve tõsta kaussi või vaagnale, puistata peale peenendatud maitserohelist. Juurde võib anda praetud kartuleid, praetud saia, hautatud spinatit või aedherneid, tomativiile või praetud singilõike.

Muna praadimine. Muna praetakse naturaalselt ja omletina. Kuumale pannile panna tükike võid, lüüa muna peale ja jälgida, et munakollane jääks munavalge keskele. Munakollasele puistata veidi soola, riivitud juustu või peenendatud maitserohelist, kuumutada, kuni munavalge on hüübinud. Pole soovitatav muna pruunistada.

Praetud muna anda kohe pärast valmistamist lauale kas praetud leiva-, sepiku- või saiaviilul, praetud kartulitega, hautatud seentega, hautatud spinatiga, keedetud aedherneste või aedubadega. Üldtuntud ja hinnatud on aga praetud muna koos praetud suitsuribi või suitsusingi viilukestega, kusjuures võimaluse korral antagu juurde köögivilja toorsalatit (tomati-, kurgi- või lehesalat).

Omleti valmistamine. Munad lüüa kaussi, kloppida lahti, lisada 1 muna kohta 1—1½ spl. piima või vett, pisut soola, (magusa täidisega omleti puhul veidi suhkrut ja sidrunikoort või kardemoni).



Omlett

Või kuumutada pannil, lisada muna ja piima segu. Kuumutada panni aeglaselt, seejuures keskelt segades. Kui munasegu hakkab hüübima, lõpetada segamine, et alumine kiht hüübiks ühtlaselt ja veidi tugevamini. Ka võib munasegu panniga lühikeseks ajaks kuumendatud ahju panna, siis kerkib omlett paremini.

Kui munasegu on parajalt hüübinud, keerata see kahekorra ja libistada taldrikule, puistata peale peenendatud maitserohelist ja anda kohe lauale.

Selliselt valmistatud omletti võib enne kahekorra keeramist täita praetud singi- või vorstitükikestega, hautatud kalaga, suitsukalaga, hautatud spinati või hernestega, keedisega jne. Täidis panna omleti ühele poolele, teine pool keerata peale.

Omletti võib valmistada ka teisiti. Pannil praadida seapeki- ja kartulitükikesi, suitsupeki- või vorstitükikesi, valada nendele muna ja piima segu ning panna ahju küpsema. Kui omlett on hästi kerkinud, võtta see ahjust välja ja anda kohe lauale.

Kui soovitakse aga väga kohedat ja hästi kerkinud omletti, tuleb munavalged munakollastest eraldada. Munavalged vahustada, munakollased segada piima ning maitseainetega ja saadud segu omakorda munavalgevahuga. Omlett küpsetada ahjus, pärast küpsetamist täita täidisega.

3. LIHA JA LIHASAADUSED

Liha on meie tähtsamaid toiduaineid. Ta on väga maitsev, toitev ja teda saab kõige mitmekesisemalt toiduks valmistada.

Liha kõrge hinnang on igati õigustatud, sest tema koosseisus on 12—22% täisväärtuslikke valke, mis sisaldavad kõiki inimorganismile vajalikke amiinhappeid. Liha valkude koosseis muutub toiduvalmistamisel õige vähe. Ka liha keetmisel lahustub keeduvette ainult väike osa valke (tekitab keeduleemele vahu).

Liha väärtus oleneb ka tema rasvasisaldusest. Rasva võib sõltuvalt tapalooma liigist ja rammususest lihas olla 2—40%. Rasva omastatavus oleneb suurel määral tema sulamistemperatuurist. Mida madalamas temperatuuris rasv sulab, seda kohasem on ta inimorganismile. Nii on paremini omastatav kodulindude ja searasv, kuna eriti vanade loomade ja lambarasv on halvemini seeditav.

Liha vitamiinide sisaldus oleneb ka liha rammususest ja jaotustükist: nii on rasvas lahustuvat A- ja D-vitamiini üldiselt vähem lahjas lihas ja seegi sõltub liha rasvasisaldusest. Rohkem leidub nimetatud vitamiine siseelundeis. C-vitamiini lihas peaaegu ei ole, vähesel määral on teda maksas ja teistes siseelundites. Lihased ja eriti siseelundid sisaldavad nimetamisväärselt B-grupi vitamiine ja PP-vitamiini.

Analoogiline olukord on liha mineraalainete sisaldusega. Liha peamiseks mineraalaineks on hästi omastatav fosfor. Küllaldaselt on ka rauda, mida eriti rohkesti leidub maksas ja veres, kuid ka keeles ja veel mõningais siseelundeis.

Erinevalt teistest toiduainetest sisaldab liha oma mahlas lahustunud ekstraktiivaineid, mis annavad lihale praadimisel ja küpsetamisel meeldiva ja isuäratava lõhna ning maitse, ainult lihale omase keeduleeme ja puljongi ning maitsva praekastme. Ekstraktiivained mõjuvad ergutavalt seedemahlade nõristumisele, seega isu tekitavalt. Tugevamaitselist puljongit saab vanemate loomade ja kana lihast.

Liha väärtus oleneb suuresti tema rammususest. Hästi nuumatud loomade liha on mahlane ja hea maitsega, seejuures kõrge kalorilise väärtusega. Lahja liha ei ole üksnes rasvavaene, vaid sisaldab tunduvalt vähem ka valke ja ekstraktiivaineid.

Liha, mis on pärit haigetelt loomadelt või mida on ebasanitaarselt käsitsetud ja hoitud, võib olla väga mitmesuguste haiguste põhjustajaks. Liha rikneb küllaltki kiiresti ja vajab ranget hügieenilist režiimi nii hoiul kui ka transpordil. Sellepärast on kogu turustatava liha arstlik kontroll kohustuslik, kusjuures kontrollitud liha kas määratakse müügiks või suunatakse ümbertöötamisele või hävitamisele ja tembeldatakse vastavalt. Tembeldamata liha müümine kolhoositurgudel või kauplustes ja kasutamine toitlusettevõtteis on rangelt keelatud.

Tapaloomade liha erinevus seisab peamiselt liigis, soos ja vanuses. Sellest sõltuvalt on igal lihaliigil ja jaotustükil oma kulinaarne otstarve. Eriti oluline on lihakeha üksikute osade õige kasutamine.

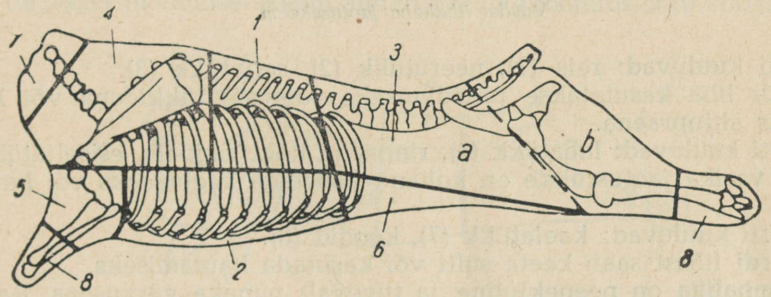
a. **Veiseliha.** Siia hulka kuuluv härjaliha on pruunikaspunase värvusega, sageli lillaka värvitooniga, jämedakiuline ja sagedasti ilma rasvata.

Lehmaliha on punasest kuni pruunikaspunase värvuseni, peenemate lihaskiududega, küllaltki tihe ja enamasti ka rasvane. Nooremate loomadel on rasv heledam, vanadel on see aga kollane ja kõva.

Mullikaliha on rasvavaesem, helepunane, tihe ja eelmistest tunduvalt peenekiulisem.

Veise lihakeha tükeldatakse piki selgroogu pooleks ja kumbki pool raiutakse veel ristipidi pooleks. Saadakse nn. esi- ja tagaveerandid. Edasisel tükeldamisel saadakse mitmesugused jaotustükid, mis sõltuvalt pehme liha esinemisest jagatakse kolme kaubanduslikku sorti: I, II ja III.

Veise lihakeha jaotatakse järgmise skeemi järgi:



Veise lihakeha jaotusskeem

I sorti kuuluvad: seljatükk (1), rinnatükk (2), tagumine veerand (3), kuhu kuuluvad reis, neerutükk ja selgroo all olev lihas, nn. filee. Reis jaguneb lihaste asetuse järgi veel ülemiseks, välimiseks, külgmiseks ja sisemiseks lihaseks. Viimast nimetatakse sageli ka reietuumalihaks.

Seljatükk, neerutükk, filee, reie ülemine ja sisemine lihas sobivad väikeste lõikudena praadimiseks, sest nad on sidekoevaesed ja pehmenevad kiiresti.

Reie külgmine ja välimine lihas on kohased hautamiseks, ka saab neist väga head hakkliha.

Rinnatükk sobib keetmiseks ja paksude suppide (borš, värskekapsasupp jt.) valmistamiseks.

II sorti kuuluvad: labatükk (4), põlvetükk (5), kõhutükk (6).

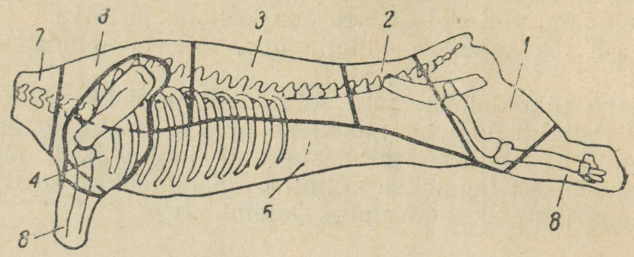
Laba- ja põlvetükk on kohased keetmiseks ja supiks, kuna kõhutükk on sidekoerikkam ja sobib ainult hakklihaks.

III sorti kuulub kaelatükk (7) ja koodid (8), mis on kohased ainult supilihaks.

Vastavalt sordile on ka liha müügihind.

b. **Vasikaliha** on õrnakiuline, kahvatupunane ja vetruv. Hästi toidetud vasikal on liha hele, rasv valge. Väga noorelt tapetud vasika liha on hallikaspunane, isegi sinaka värvitooniga, lõtv ja vesine.

Vasika lihakeha jaotatakse järgmise skeemi järgi, kusjuures saadakse 3 kaubanduslikku sorti: I, II ja III.



Vasika lihakeha jaotusskeem

I sorti kuuluvad: reis (1), neerutükk (2), seljatükk (3).

I sordi liha kasutatakse praadimiseks väikeste tükkidena või küpsetamiseks ahjupraena.

II sorti kuuluvad: labatükk (4), rinna- ja kõhutükk (5), esiseljatükk (6). Neid vasika jaotustükke on kohane kasutada keetmiseks või hautamiseks.

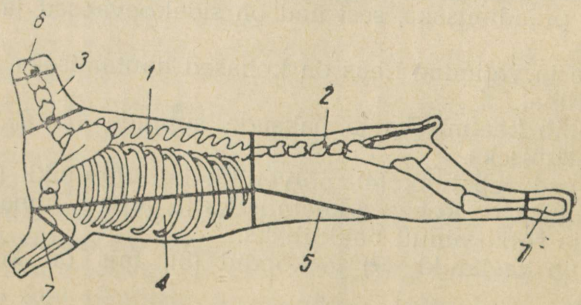
III sorti kuuluvad: kaelatükk (7), koodid (8).

III sordi lihast saab keeta sülti või kasutada hautamiseks.

c. **Lambaliha** on peenekiuline ja tugevalt punaka värvusega. Rasv on valge ja kõva. Lihaskoe sees on rasva vähe, rohkem leidub seda lihaste vahel ja neerude ümber. Eriti hästi on arenenud nahaalune rasvkude.

Vanade lammaste ja oina liha on tugeva spetsiifilise maitse ja aroomiga.

d. **Kitseliha** on eelmisele võrdlemisi sarnane, kuid puudub nahaalune rasvkude, lihakeha pealispind on niiske ja kleepuv. Maitselt on kitseliha lähedane lambalihale, teataval määral aga nõrgema spetsiifilise maitsega ja rasvavaesem.



Lamba lihakeha jaotusskeem

Lamba ja kitse lihakeha jaotamine toimub järgmise skeemi järgi, andes kolm kaubanduslikku sorti: I, II ja III.

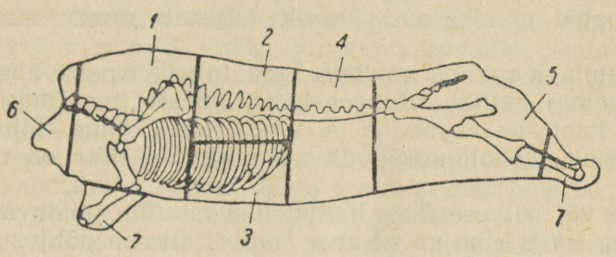
I sorti kuuluvad: selja- ja labatükk (1), reis koos neerutükiga (2). Need jaotustükid sobivad praadimiseks väikeste tükkidena (kotlett jt.) või küpsetamiseks ahjupraena.

II sorti kuuluvad: kaelatükk (3), rinnatükk (4), kõhutükk (5). Rinnatükk on kohane hautamiseks või nn. ühepajatoidu valmistamiseks ja suppideks. Kaela- ja kõhutükki võib kasutada ainult supiks.

III sorti kuuluvad: kaelalõiketükk (6) ja koodid (7). Need on kohased ainult supiks.

e. **Sealiha** on enamjaolt tugevasti rasvane, üldiselt peenekiuline. Liha värvus oleneb vanusest, rammususest ja vastavast lihakeha jaotustükist: seljaliha on heledam, jäsemete liha tumedam, hästi nuumatud seal on liha heledam ja rasvaga n. ö. «läbi kasvanud». Searasv on valge ja pehmema konsistentsiga kui veise- või lambarasv.

Sea lihakeha jaotamise skeem annab kaks kaubanduslikku sorti: I ja II.



Sea lihakeha jaotusskeem

I sorti kuuluvad: laba- ja rinnatükk (1), selja- ehk karbonaaditükk (2), külje- ehk ribitükk (3), neeru- ja kõhutükk (4), reis (5).

Laba- ja rinnatükk sobivad keetmiseks ja hautamiseks, reis ja seljatükid on kohased praadimiseks väikeste tükkidena või küpsetamiseks ahjupraena.

II sorti kuuluvad: kaelatükk (6) ja koodid (7).

II sorti kuuluvat liha kasutatakse suppide ja süldi keetmiseks.

Paksu seljapekki ja kõhuliha saab kasutada värskelt rasva väljasulatamiseks või säilitada soolatult.

Rammususe järgi on hinnalisem r a s v a s i g a, mille seljapeki paksus on üle 4 sm. Eri nõudeile peab vastama nn. p e e k o n s i g a — peki paksusega 2—4 sm.

Madalama rammususega on l i h a s i g a — peki paksusega 1½—4 sm ja ka äralõigatud pekiga siga.

*

Värske liha on parim, kui seda on turustatud kiiresti jahutatult, s. o. liha temperatuur on natuke üle 0° C. Seejuures säilib lihal tema normaalne värske värvus, lihakeha pind on kuiv, rasv on tihe ja kuiv, luuüdi kõva, lihal on hea lõhn ja sõrmega vajutades kerkib lohk kohe täis.

Kauemini säilitatav on külmutatud liha, millel püsivad kõik värske liha omadused. Mõningal määral on külmutatud liha aga ekstraktiivainetevaesem.

Pärast ostmist on liha kõige parem hoida külmutuskapis või külmas hoiuruumis. Seejuures *pole õige jätta liha paberisse või panna ta puust alusele*, sest mõlematesse imbub liha mahla ja hiljem nõuab paberi eemaldamine sageli liha leotamist.

Liha pannakse fajanss- või portselankaussi ja kaetakse pealt. Kui liha kasutatakse peatselt, ei ole vaja puistata lihale soola. Soola mõjul valgub lihast asjatult mahla välja ja liha ise muutub soolaseks.

Kui soovitakse pikendada liha või kontide värskelt säilitamise aega, võib neid kuumas rasvas kergelt üle praadida. See hävitab liha pinnal olevad mikroobid ja tekkinud koorik takistab nende sissepääsu liha sisemusse.

Soojas ja umbses ruumis hoidmisel muutub liha pealt libedaks ja värvuselt määrdunud halliks või rohekaks, kohati isegi mustjaspunaseks. Liha elastsus kaob, ta on lõtv ja on tunda halba lõhna. Liha roiskumine kulgeb tavaliselt pinnalt sissepoole ja roiskunud liha on toiduks kõlbmatu.

Ka valguse või päikese käes hoitud liha muutub tunduvalt. Rasv värvub kollaseks, tekib kibe nn. «kuiv» maitse, mis on põhjustatud rasvade räästumisest. Sellisest lihast ei saa maitsvat toitu.

Suvel peab kaitsma liha kärbeste eest, kes munevad liha pinnale, kust arenevad vastsed tungivad edasi liha sisemusse. Selline kärbeste poolt rikutud liha on toiduks kõlbmatu.

Kui liha ei saa värskelt ära kasutada või soovitakse kestvamaid varusid, soolatakse liha sisse (vt. lk. 55).

SUBPRODUKTID

Subproduktideks nimetatakse loomade toidukõlblikke tapakõrvalsaadusi (pea, jalad, maks, kops, süda jt.). Nad on toiduks hästi kasutatavad ja mõned neist on isegi väärtuslikumad kui liha.

Enamus subprodukte on küllaltki veerikkad, sageli verised ja seetõttu väga kergesti riknevad. Seepärast tuleb subproduktid kiiresti toiduks valmistada. Soolatakse ainult keelt, magu ja sooli. Suvekuudel peab subprodukte nende kiire riknemisohu tõttu suure ettevaatusega kasutama.

Subprodukte säilitatakse tavaliselt külmutatult.

Veise- ja seapea ning jalgade toiduks kasutamine sarnaneb kondise liha kasutamisele. Nad on rohke liimaine (kollageeni) sisal-

duse tõttu väga kohased süldi valmistamiseks. Ka võib pead või jalgu kasutada suppide, eeskätt paksemate suppide, nagu rassolniku, borši, hapukapsasupi jt. keetmiseks.

Päid ja jalgu peab enne kasutamist hoolikalt puhastama ja vajaduse korral ka leotama.

Aju on küllaltki valgu-, rasva- ja mineraalaineterikas. Ta on õrn ja maitsev subprodukt, kuid rikneb väga kiiresti. Mida puhtam verest ja mida värskema lõhnaga on aju, seda kvaliteetsem ta on.

Toiduks valmistamise eel pestakse aju hoolikalt külmas vees või isegi leotatakse, kuni kaovad verised kohad. Seejärel eemaldatakse kelmed. Aju süüakse praetult, hautatult või kotlettidena.

Keel on mineraalaineterikas, rasvane ja väga maitsev subprodukt. Paljud nõuavad veisekeelt, sest see on suurem ja paremini kasutatav. Seakeeled on aga hästi maitsvad, eriti soojadeks roogadeks. Enne toiduks kasutamist tuleb puhastatud keel lühiajaliselt soolata, lisades ka salpeetrit.

Maks on siseelunditest väärtuslikem ja annab end mitmeti toiduks kasutada. Maitsvaim on vasikamaks, järgneb veisemaks. Seamaks on pisut mõru maitsega. Peale täisväärtuslike valkude on maksas rauda ja teisi mineraalaineid. Ta on lihast märksa vitamiiniderikkam, sisaldades A-, B_1-, B_2- ja C-vitamiini.

Maksa saab alal hoida ainult väga lühiajaliselt, samuti riknevad kiiresti maksast valmistatud toidud. Liiga verist maksa pole soovitatav leotada vees, vaid piimas või veega segatud piimas.

Enne toiduks valmistamist lõigata maksast välja suuremad sooned ja eraldada teda ümbritsev kelme. Väga hoolikalt tuleb ette valmistada, samuti tugevalt praadida lambamaksa, sest selles leidub sagedasti maksalutikaid.

Neerud on samuti õrnad ja maitsvad siseelundid. Parimad on jällegi vasikaneerud.

Enne toiduks valmistamist tuleb neerusid hoolikalt pesta. Vasikaneerusid võib kasutada kupatamata, sea- ja veiseneerud vajavad aga kupatamist. Kupatamisvett toiduks ei kasutata.

Magu on eelmistest siseelunditest vähem väärtuslik. Pärast lühiajalist soolamist võib magu kasutada keedetult, samuti koos muu lihaga mitmesugusteks rulaadideks.

Süda on võrdlemisi sitke lihaga ja seetõttu peamiselt hautatult kasutatav.

Kops on lahja liha toiteväärtusega, ent väga kergesti riknev toiduaine. Enne kasutamist vajab kupatamist. Kopsu võib tarvitada pirukate valmistamiseks ja ka hautatult või kastmeks.

Veri on kõigist toiduainest rauarikkam, sisaldab valke, vitamiine ja teisi hästi omastatavaid toitaineid. Parim on seaveri. Vere kasutamisel peab arvestama tema väga kiiret riknemist. Veri peab olema hea puhta lõhnaga.

Kodulindudest kasutatakse toiduks kana, kalkunit, parti, hane. Metslindudest samuti parti, laane- ja põldpüüsid, tetre, mõtust, faasanit jt.

Kodulindude liha on metslinnulihast üldiselt õrnem ja sidekoevaesem. Eriti noored kodulinnud on väga maitsvad ja kiiresti toiduks valmistatavad. Noored linnud sisaldavad vähe ekstraktiivaineid, seetõttu ei saa neist head puljongit ja neid kasutatakse seepärast rohkem praetult või küpsetatult.

Seevastu on metslinnud ekstraktiivainetest niivõrd rikkad, et ei sobigi keetmiseks, vaid neid kasutatakse eranditult praetult või hautatult. Erandina kodulindudest lastakse metslinde enne toiduks valmistamist kauemat aega seista pärast seda, kui on eemaldatud sisikond. Pikemaajalisel seismisel muutub metslinnuliha muredamaks, pehmeneb toiduvalmistamisel kiiremini ja on maitsvam.

Linnuliha valgusisaldus on keskmiselt 20%, ainult väga rasvastel lindudel on suurenenud rasvasisalduse arvel valke vähem.

Rasvasisaldus oleneb linnu liigist ja rammususest. Nii võib kanadel ja kukkedel olla 1,5—15% rasva, kodupartide ja nuumhanede rasvasisaldus võib tõusta aga 40—50%-ni. Metslindude liha sisaldab üldiselt vähe rasva.

Kodulindude rasv sulab võrdlemisi madalas temperatuuris ja on seega hästi omastatav. Et rasv enamasti asub lihaskiudude vahel, tõstab see linnuliha maitsvust ja mahlakust eriti. Rasvased linnud on siledad, ümarad, luud on hästi lihastega kaetud ja nahaaluse rasvkoe tõttu on naha värvus hele, valkjaskollane. Lahjad kodulinnud on sinaka värvitooniga, nõrgalt arenenud lihastega.

Rammususe järgi jagatakse linnud peamiselt kahte (I ja II) kaubanduslikku kategooriasse.

K a n a on heleda maitsva lihaga kodulind. Hästi toidetud kanadel on kõhuõõne ümbruses kollane rasvakiht. Kuked on rasvavaesemad.

Noored kuked ja kanad on kohased ainult praadimiseks ja hautamiseks. Nende liha on väga õrn ja maitsev. Vana kana või kukk sobib hästi puljongi või supi keetmiseks ja ka keedetud liharoogadeks.

Kana vanust võime määrata rinnakuharjale vajutamisega. Kui see on pehme ja painduv, siis on tegemist noore linnuga, on see aga paindumatu ja tugeval vajutamisel isegi murdub, on lind vana. Ka on noore kana jalad siledamad ja läikivamad kui vanadel, nahk samuti õhem ja õrnem.

Eriti maitsvad on kanapojad, mida süüakse peamiselt praetult.

Kanaliha on oma õrnuse ja hea omastatavuse tõttu väga sobiv haigete ja laste toiduks.

K a l k u n on kanast tumedama, küllaltki rasvase ja väga maitsva lihaga kodulind. Et kalkun on võrdlemisi suur ja raske lind, kasutatakse teda praena peamiselt peolauale.

Emalind on üldiselt maitsvam, sest tal on õrnemad luud ja rohkem liha. Kõige maitsvamad on noored, kuni ühe aasta vanused linnud. Noorel kal-

kunil on jalad valkjashalli värvusega, painduvamad, siledamad ja läikivamad kui vanadel. Noorel isakalkunil on hari ja lotid roosad, vanal aga punased.

Hani ja part on tumedalihalised, hästi rasvased linnud. Noore pardi liha on isegi õrnem ja maitsvam kui haneliha.

Praehanedeks on kohasemad kuni ühe aasta vanused linnud. Linnu vanuse määramiseks tuleb muljuda rinnakuharja. Noorel linnul on see hästi painduv. Ka kõrirõngad on noortel painduvad, vanadel aga liikumatud. Noortel on ka nokk hele ja painduv.

Kodulinde turustatakse kaht viisi: a) poolpuhastatult, s. o. kitkutult ja soolestikuta, kuid kõigi muude siseelunditega ja b) sisikonnast puhastatult, s. o. kitkutult ja soolestikuta ning enamiku siseelunditeta.

Poolpuhastamata lindudel tuleb kiiresti avada kõhuõõs ja linnud puhastada, sest sisikond on väga rikas mikroobidest ja sealt algab linnu roiskumine.

Lindude puhastamine ja ettevalmistamine. Linde peab toiduks valmistamise eel väga hoolikalt ja põhjalikult puhastama.

Kui linnul on veel suled küljes, alustatakse puhastamist sulgede kitkumisega. Kitkumist alustatakse alati kaelalt. Linnu nahk tõmmatakse sõrmedega pingule ja kitkutakse sulgi vähehaaval. Eriti suuremaid sulgi tõmmatagu üksikult, et nahk jääks terveks. Katkirebitud nahk muudab linnu inetuks, ka soodustab ta liha liigset kuivamist praadimisel.

Kanade ja kanapoegade sulgi võib eemaldada ka kuuma veega, eriti sel juhul, kui tahetakse linde väga kiiresti puhastada ja sulgi ei kasutata. Selleks võetakse lind kätte jalgadest, kastetakse kere enne külma vette ja siis kuuma vette (ca 75°C), kus hoitakse 1—2 minutit. Suurem vesi raputatakse maha ja kitkudes eemaldatakse suled. On õigem kasta lindu vajaduse korral mitu korda kuuma vette, mitte aga liiga kaua vees hoida, sest see kahjustab nahka.

Pärast sulgede kitkumist tuleb eemaldada veel üksikud naha külge jäänud udusuled. Selleks kõrvetatakse lindu gaasileegi, küünla- või süüdatud paksema rasvase paberi tulel. Lind tõmmatakse sirgeks, et ei oleks nahakurdusid, ja kuivatatakse. Tahmumise vältimiseks võib linnu jahuga üle hõõruda. Kõrvetama peab eriti neid kohti, kus on näha udemeid. Pärast kõrvetamist pestakse lind puhtaks.

Järgnevalt raiutakse ära pea, jalad, esimene tiivalüli ja avatakse kõhuõõs. Ettevaatlikult võetakse välja sisikond ja eraldatakse söödavad siseelundid — süda, maks, pugu jm.

Nüüd pestakse lindu uuesti külma veega, eriti hoolikalt puhastatakse ja loputatakse kõhuõõnt, et sinna ei jääks verd ega muid jääke.

Lindude toidukõlblikke töötlemisjääke kasutatakse pärast hoolikat puhastamist supi valmistamiseks.

Enne keetmist või küpsetamist seotakse linnu tiivad ja jalad peene nööriga kere külge, et säiliks nägus kuju ja et lind keedunõusse või pannile hästi ära mahuks.

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

KÜÜLIK

Hästi nuumatud küülik on heleda lihaga, rasvane, hästi arenenud lihastega. Liha on väga õrn ning maitsev ja sarnaneb veidi kanalihale.

Lahja küülik on sinakaspunase värvusega, tugevalt esiletungivate luudega ja sidekoerikas.

Rammusat küülikut võib toiduks valmistada suures tükis hautatult või raguuna, lahja liha on õigem eraldada luudelt ja teha hakklihamassiks.

Arvestades küülikute head sigivust ja kiiret kasvu, ei tohi alahinnata nende liha tähtsust toitlustamisel. Eriti maarajoonides on küülikud väga otstarbekohaseks värske liha allikaks.

METSLOOMAD (ULUKID)

Metsloomade osatähtsus toitlustamisel on üldiselt väga väike, nende kasutamine on sõltuv jahispordist.

Metsloomade liha on õige rasvavaene, kuid valgurikas ja sisaldab eriti rohkesti ekstraktiivaineid. Viimaseist tingituna on liha väga maitsev ja mõjub ergutavalt seedemahlade nõristumisele.

Metsloomaliha on kohe pärast looma surmamist vintske. Seda tuleb seista lasta. Seismisel muutub liha värvuselt tumedamaks, konsistentsilt pehmeks ja muredaks. Liha lõhn ja maitse muutuvad seisuaja vältel meeldivalt hapukaks-aromaatseks.

Väärtuslikumad metsloomade jaotustükid on selg ja reied, mida toiduks valmistamisel sageli pekiribadega pekitakse, et muuta liha rasvarikkamaks ja maitsvamaks. Metsloomaliha juurde on kohasemad ka rasvarohked kastmed, nagu koorekaste jt.

VORSTID

Vorstide suur levik on tingitud nende väga hõlpsast toiduks kasutamisest ja meeldivast maitsest. Valmistusviisi kohaselt saadakse keedu-, poolsuitsu- ja suitsuvorste. Nende kvaliteet ja maitse oleneb kasutatavast toormaterjalist. Vorste valmistatakse sea-, veise-, vasika- ja hobuselihast ning subproduktidest. Olenevalt vorstide liigist lisatakse neile pekki (tükkidena või koos lihaga peenendatult).

Liha ilusa punase värvuse säilitamiseks kasutatakse vorstitäidise valmistamisel salpeetrit, maitse ja säilivuse kindlustamiseks lisatakse vorstidele kaunis nimetamisväärselt soola ja maitsestatakse mitmesuguste lisandite ja vürtsidega, nagu küüslauguga, suhkruga, pipraga, muskaatpähkliga jt.

Enamus vorste on rohkem või vähem suitsutatud, mis omakorda annab neile erilise meeldiva maitse ja muudab nad säilivamaks.

Keeduvorstid. Nimetuse on saanud keeduvorstid sellest, et neid pärast lühiajalist suitsutamist keedetakse või õieti ainult kuumutatakse 80°C vees.

Keeduvorstid on õrna, pehme konsistentsiga, kuid kaunis veerohked. Nii sisaldavad kõrgemad sordid ca 50%, madalamasordilised, sidekoerikkamad vorstid aga kuni 75% vett.

Ka on kõrgemat sorti vorstide koostises rohkem sealiha, pekki ja vähem veiseliha. Madalamates sortides on aga ülekaalus veiseliha ja sageli kasutatakse ka subprodukte.

Kõrgemat sorti keeduvorstide hulka kuuluvad *lemmikvorst, valgevene vorst, pealinnavorst, vasikalihavorst, doktorivorst* jt. Neil vorstidel on täidis üldiselt hele, ühtlaste pekitükkidega, vorst on väga mahlane ja maitsev. Erandina on doktorivorst ilma pekitükkideta, sest pekk on peenendatud koos rasvaga, puuduvad teravad maitseained.

I sordi vorstide hulka kuuluvad *otdelnaja, raiesingivorst, sealihavorst* jt.

Nende vorstide täidis ja maitse erinevad mõningal määral eelmistest, raiesingivorstil on sees suuremad ja kõvemad lihatükid.

II sordi vorstid on tunduvalt tumedama ja kõvema täidisega, maitselt jäävad nad eelmistest maha. Tähtsamad esindajad — *teevorst, suupistevorst* jt.

III sordi vorstide esindaja — *küüslauguvorst* — on tiheda tumepunase tugevasti maitsestatud täidisega.

Keeduvorstide kõrgema sordi hulka kuuluvad mitmesugused kihiliste ja kirjute täidistega vorstid, nagu *keelevorst, kihiline vorst* jt. Need vorstid on tavaliselt jämedamad ja pekikihiga ümbritsetud. Vorstitäidis sisaldab ülekaalus sealiha, sageli on täidis keeletükkidega. Nad on maitselt väga meeldivad, õrna konsistentsiga ja mahlased.

Eriliik keeduvorste on aga viinivorstid ja sardellid, mis valmistatakse veise- ja sealihast ja täidetakse peenematesse sooltesse.

Viinivorste ja sardelle kasutatakse vees kuumutatult või praetult suupisteks, hommiku-, lõuna- või õhtusöögiks.

Kõrgemasse sorti kuuluvad *nõukogude, sealiha ja piima viinivorstid*, mis on valmistatud ainult sealihast või on vähese veiseliha lisandusega.

I sorti kuuluvad *vene ja veiseliha viinivorstid* ning toorelt realiseeritavad *sealiha viinivorstid*. Viimaseid ei ole soovitav keeta, vaid parem praadida ja hautada.

Sardellid on viinivorstidest jämedamad, valmistatakse peamiselt veise- või sealihast.

Kõiki keeduvorste, peale kirjute ja kihiliste, võib kasutada ka praetult teiseks roaks koos kartulite, köögiviljade või makaronidega või lisada vormiroogadele ja kastmetele tükikestena.

Poolsuitsuvorstid on eelmistest kuivemad (sisaldades 35—40% vett), ka soolasemad ja kestvama suitsutamise tõttu tugeva suitsumaitsega. Vorstitäidis on üldiselt tumedam, rikkaliku pekiga ja mõnedel sortidel küüslauguga maitsestatud.

Levinumad poolsuitsuvorstid on: *krakovi, kiievi, kodune sealiha-, veiseliha- ja ukraina vorst.* Madalamasordilistest on tuntuimad *poola ja semipalatinski vorst.*

Väikesi viinivorsti taolisi poolsuitsuvorste nimetatakse *jahtvorstideks.* Poolsuitsuvorstid säilivad keeduvorstidest märgatavalt kauem.

Suitsuvorstid jagunevad kahte liiki: toorelt suitsutatud ehk täissuitsuvorstid või suitsu-keeduvorstid ehk suvised suitsuvorstid. Viimaseid keedetakse pärast suitsutamist, siis suitsutatakse uuesti ja kuivatatakse, saades nii täissuitsuvorstidest pisut pehmema ja mahlakama toote.

Suitsuvorstid on rohkete pekitükkidega, tumeda värvusega, terava maitsega ja kõva konsistentsiga. Suitsuvorstide lõikepind on läikiv, klaasjas. Peale omapärase meeldiva maitse ja aroomi on nende eeliseks ka väga hea säilivus.

Maksavorstid, sültvorstid, verivorstid on valmistatud subproduktidest. Nad on väga veerikkad (kuni 75%) ja kergesti riknevad. Parema toiteväärtusega on kõrgemat sorti maksavorst ja verivorst, mis sisaldavad niisama väärtuslikke toitaineid nagu põhimaterjal.

Nende vorstide säilimisaeg on väga lühike, mistõttu need tuleb pärast ostmist kiiresti ära kasutada.

Lihaleivad on koostiselt sarnased keeduvorstidele, kuid neid küpsetatakse vormileiva kujuliselt ja nad on maitsva pruuni koorikuga.

SUITSUTATUD LIHA

Suitsutamiseks eelistatakse enamasti sealiha. Et suitsutamisele eelneb liha soolamine, saab sel viisil hästi säiliva ja maitsva toote.

Suitsutatud lihadest on tuntuim seasink. Tugevasti soolatud ja suitsutatud sinkidest on müügil *nõukogude ja siberi sink;* neid võib säilitada pikemat aega. Nõrgemalt soolatud ja suitsutatud *tambovi, moskva, nõukogude sink* ja labast valmistatud *voroneži sink* säilivad mõned kuud.

Hästi kasutatavad ja säilivad on searibi, seakarbonaad, seafilee ja sea kaelaliha (nimetatakse *singikaelaks*). Viimased kaks on valmistatud sea seljatükist, sisaldavad vähe pekki ja on kaetud vorstikestaga.

Eelmistest suitsulihadest mahlasemad, konsistentsilt pehmemad ja maitsvamad on suitsu-keedusingid ja rulaadid. Pärast suitsutamist keedetakse neid veel. See vähendab aga nimetatud toodete säilimisaega.

Rulaadid on alati kondita, tugevasti rulli keeratud ja nägusa lõikepinnaga lihatooted. Müügil on *leningradi, rostovi, valgevene, nõukogude* jt. *rulaadid.*

Keedetud või küpsetatud toodete hulka kuuluvad lühikest aega säiliv *põrsarulaad, buženiina* (värske küpsetatud sea reieliha), *vormisink* jt.

Suitsutatud lihatooteid peab hoidma pimedas jahedas ruumis, mille temperatuur on 0° kuni +6° C. Valguses muutub rasv kollaseks ja rääs-

tub, omandades mõrkja maitse. Suvel peab kaitsma suitsuliha ka kärbeste eest.

Lauale antakse suitsuliha nägusate lõigetena.

Suitsuliha kondid ja kamarad saab kõige paremini ära kasutada herne-, oa- või muude suppide keetmisel.

Suitsuliha lisamine annab paljudele roogadele, nagu muna-, makaroni- ja kaunviljaroogadele, salatitele jt. meeldiva maitse. Ka võib suitsuliha kasutada pirukate ja pannkookide täidiseks.

SOOLALIHA

Soolamine on küllaltki vana ja lihtne liha säilitamisviis, kuid mitte igale lihaliigile kohane. Õigem on soolata rasvaseid lihaliike, nagu sea- ja lambaliha, eelkõige aga pekki. Veise- ja vasikaliha kaotab soolamisel palju oma mahlakusest, maitsvusest ja toitaineist. Toiduks kasutamisel tuleb teda leotada, mis veelgi vähendab toiteväärtust. Enne soolamist tuleb liha hoolikalt puhastada.

Liha saab soolata kahl viisi.

1. K u i v s o o l a m i n e. Seda on kohane kasutada rasvase sealiha, eriti peki ja ribi soolamiseks. Soola kasutada 10 kg liha kohta keskmiselt 2½ kg. See peab olema kuiv ja puhas jäme sool. Taisemate lihatükkide soolamisel lisatakse ka salpeetrit, keskmiselt 10 g 10 kg liha kohta. Salpeetri mõjul säilib toiduvalmistamisel liha punane värvus. Talvel võib soolamisel lisada ka pisut suhkrut (20 g 10 kg liha kohta), mis hoiab liha pehmemana. Ettevaatlik tuleb olla suhkru lisamisega aga suvel ja siis, kui pole head hoiuruumi.

Puhta puu-, fajanss- või portselannõu põhja puistata kiht soola, hõõruda paraja suurusega lihatükid sisse kuiva soolaga ja asetada hästi tihedalt soolamisnõusse. Vajaduse korral lõigata lihatükke isegi parajaks, et nõusse ei jääks tühje kohti. On otstarbekohane asetada vastamisi kamarapooled ja lihapooled, seejuures aga veel jälgida, et vastu nõu põhja ja peal oleksid kamarapooled.

Ei või soolata liiga suuri lihatükke, need soolduvad väga aeglaselt ja eriti suvel riknevad kergesti. Kui soovitakse soolata terveid sinke, tuleb luu välja lõigata või liha luu juurest lahti lõigata ja hõõruda siis soolaga hästi sisse.

Iga lihakihi vahele puistata soola. Soovitatav on nõu põhja panna kauemini säilitatavad pekised ja rasvased lihatükid, nende peale taisemad ja varem kasutatavad, kõige peale panna aga esmajärjekorras tarvitusele võetavad kondid. Viimased on soovitatav soolata isegi eraldi nõusse.

Kui liha on selliselt nõusse pandud, puistata üle veel kiht soola ja panna peale vajutiskaas koos kerge vajutisega.

Kuivsoolamisel imbub lihast välja väga palju väärtuslikke mahlu, sellepärast on õigem kasutada soolveega soolamist.

2. S o o l v e e g a s o o l a m i n e. Soola kasutatakse 10 kg liha kohta 2,5—2,8 kg, salpeetrit 10 g.

Osa soolaga hõõruda lihatükid sisse. Seejärel laduda need tihedalt üksteise kõrvale puhtasse soolamisnõusse. Ülejäänud soolast keeta tugev soolvesi ja valada see jahtunult lihale. Soolvesi peab liha täielikult katma. Peale panna vajutis.

Soolatud liha tuleb hoida jahedas õhurikkas ruumis, temperatuuriga kuni +6° C. Soolaliha tuleb kasutada järjest, mitte aga lihatükke igakordsel võtmisel tõsta ja ümber paigutada.

Hästi soolatud liha on meeldiva soolase maitsega ja ilusa välimusega; tailiha on punane, rasv (pekk) valge.

Soolvesi peab olema selge ja hea lõhnaga. Vahutav, sogane ja halva lõhnaga punane soolvesi näitab, et liha on riknemisohus. Kui märgatakse, et liha millegipärast hästi ei säili, tuleb see kohe ümber soolata, kasutades uut puhast soola ja värsket soolvett.

Kui lihal puudub vajutis ja lihatükid soolveest välja ulatuvad, muutuvad nad kollakaks ja omandavad ebameeldiva lõhna ning maitse.

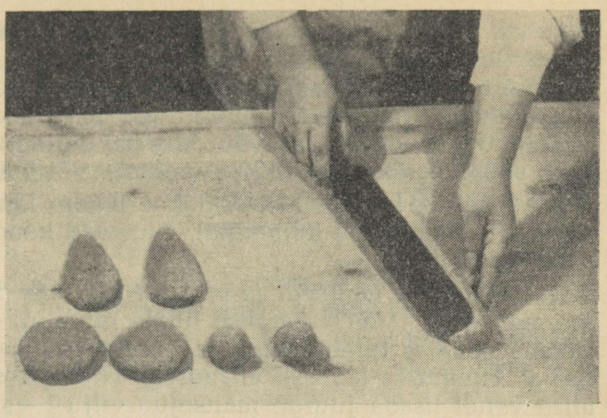
Soolaliha saab leotatult võrdlemisi hästi kasutada suppideks ja koos köögiviljadega ühepajatoiduks. Soolaliha, eriti aga tailiha, pole õige praadida, sest siis muutub see veelgi soolasemaks ja tuimemaks.

LIHA TOIDUKS KASUTAMINE

L i h a e t t e v a l m i s t a m i n e. Külmutatud liha tuleb üles sulatada aeglaselt, külmas kohas ja võimalikult suuremate tükkidena, et sulanud lihamahl jõuaks lihasrakkudesse tagasi imbuda. Ei ole otstarbekohane osta külmutatud liha väikeste tükkidena, sest siis imbub ülessulatamisel lihast palju mahla välja, mistõttu ta pärast toidu valmimist on tuim ja puine.

Enne liha toiduks valmistamist tuleb ta tingimata puhastada. Rasvast sealiha puhastatakse noaga kaapimise teel. Kondisemat liha tuleb voolavas vees kiiresti pesta. *Pole õige pesemisel liha vees leotada.* Pehmeid lihatükke, mis on mõeldud praadimiseks, pühitakse kuuma vette kastetud lapiga, eemaldatakse lihalt tugevamad kõõlused, templijäljendid ja tarviduse korral ka kondid. Liha lõigatakse tükkideks alles pärast puhastamist. Keetmiseks, paja- ja ahjupraeks jäetakse liha suuremate tükkidena. *Portsjonilisteks ja vähemateks tükkideks lõigatagu liha risti lihaskiudu.* Seejärel vasardatakse liha (sidekoerikkamaid tükke tugevamini, õrnemaid lihatükke üsna kergesti) puust või metallist vasara abil. Liha peab *vasardama külma veega niisutatud puulaual,* sest kuiv laud tõmbab lihamahla endasse. Pärast vasardamist antakse lihatükile noa abil korrapärane ovaalne või ümmargune kuju või lõigatakse vähemateks tükkideks. Liha tuleb tükeldada ja vasardada alati alles enne toiduks valmistamist.

Rasvavaest veise-, vasika- ja metsjänese liha võib enne praadimist pekkida, siis jääb liha mahlasem ja maitsvam. Külmaks jahutatud seapekk



Hakklihatoodete vormimine

lõigatakse piklikeks tükikesteks. Terava noaotsa abil torgatakse lihasse poolpõiki lihaskiudu augud ja nendesse pannakse pekitükid. Pekkida võib ka suitsupekiga või maitsejuurviljaga.

Metsloomade liha ja vana veiseliha (pajapraeks) marineeritakse enne toiduks valmistamist. Marineerimise tulemusena pehmeneb liha toiduvalmistamisel kiiremini ja jääb seejuures muredam. Suvekuudel saab värsket liha marineerimise abil paari päeva võrra kauem hoida.

Marinaadi valmistamiseks keeta vees ratasteks lõigatud sibulaid, porgandeid, loorberit, pipart, lisada ka pisut soola ja suhkrut ja niipalju äädikat, et vesi oleks nõrgalt hapuka maitsega (2%-line äädikalahus). Marinaad jahutada, selles hoida jäneseliha 10—12 tundi, vanade loomade liha 12—24 tundi. Liha marineeritakse ka kaljas või hapupiimas. Pärast marineerimist uhta liha puhta veega üle ja kuivatada.

H a k k l i h a valmistatakse peamiselt veise-, sea- ja vasikalihast, harvemini lamba- ja kanalihast. Hakklihaks võetakse pehme liha (labatükk, reie külgmine või väline liha), kusjuures rasvavaesele veise- ja vasikalihale lisatakse umbes $^1/_5$ rasvast sealiha.

H a k k l i h a m a s s i valmistamiseks tuleb võtta ½ kg liha kohta 75—100 g saia, ¾—1 klaas külma vett, 1 sibul, soola, pipart, ½ klaasi riivsaia. Saia asemel võib hakklihale lisada keedetud või riivitud tooreid kartuleid.

Lihast eemaldada tugevamad kõõlused, lõigata liha vähemateks tükkideks, lasta seejärel läbi hakkmasina, segada külmas vees (veiseliha puhul) või piimas leotatud saiaga ja lasta teist korda läbi hakkmasina. Nüüd lisada soola ja pipart, soovi korral ka peenendatud toorest või rasvas praetud sibulat ja segada mass hästi ühtlaseks. Hakklihamass jagada märgade käte abil vähemateks osadeks ja vormida riivsaias veeretades kotletid, pallid või nn. pikkpoiss.

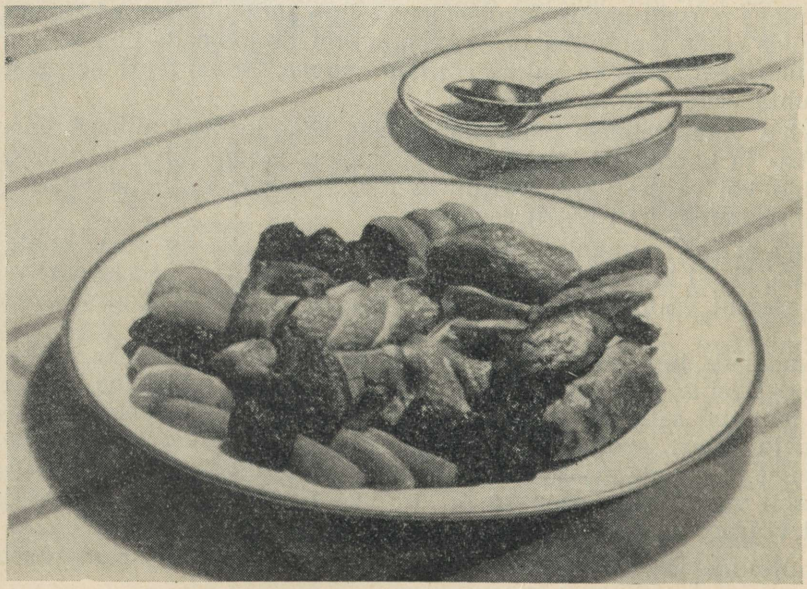
a. Liha keetmine

Enne toiduks kasutamist liha kas keedetakse, hautatakse või praetakse. Liha kahaneb toiduvalmistamisel 30—40%. Seega saab 1 kg toorest lihast 600—650 g keedetud liha või 650—700 g praetud liha. Ühele isikule arvestada söögikorraks 100—120 g pehmet või 150 g kondist liha (toorkaal).

Keetmiseks võetakse sidekoerikkam liha: rinna- ja labatükk, veise reieliha (välimine ja külgmine), vanemad kanad, keel, süda, pea ja jalad, veise neerud jt.

Kui tahetakse maitsvat ja mahlast liha, siis pannakse värske liha keema kuuma vette. Vett valatakse lihale niipalju, et see liha parajalt kataks. Keema hakates tuleb eemaldada peale kogunenud vaht, edasi keeta nõrgemas kuumuses (85—90°C juures). Nii keetes jääb liha mahlasem. Keemise vältel lisada juurde maitsejuurvilju — sibulat, porgandit, peterselli ja sellerit. Kui liha hakkab pehmeks saama, panna vedelikku sool. Soola ei tohi lisada keetmise alguses, sest siis eraldub liiga palju vahtu, vaht on aga kalgendunud lihavalk, mida tuleb keetmisel võimalikult säästa.

Soolaliha ja veise neerusid tuleb enne keetmist leotada külmas voolavas või vahetatavas vees, panna keema rohke külma veega, et sool lihast keetmise vältel paremini välja liguneks, neerudel aga kaoks ebameeldiv kõrvalmaitse. Liha keeduaeg oleneb liha liigist, looma vanusest, tüki suurusest. Vasikaliha keetmiseks tuleb arvestada keskmiselt 1—1½ tundi, veiselihale 2—3 tundi, sealihale 1½—2 tundi, kanale 1½—2½ tundi.



Külm linnuliha lisanditega

Keedetud liha antakse lauale soojalt või külmalt. Enne lauale andmist lõigatakse liha risti lihaskiudu viiludeks. Sooja keedetud liha juurde on kõige sobivamad keedetud kartulid ja köögiviljad ning valged kastmed, mis on maitsestatud peenendatud maitserohelisega, riivitud mädarõikaga, köömnetega, riivitud muskaatpähkliga, sidrunimahlaga või sidrunhappega. Liha keeduleent saab kasutada kastme valmistamisel. Rasvasema liha keeduleent võib aga kasutada valmiskastmena, kusjuures köögivilju võib keeta liha keeduleemes (keedetud sea- ja lambaliha küla moodi ehk nn. «lühikese leemega»).

Sooja keedetud liha võib lauale anda ka sõmerate putrudega, näiteks keedetud vasika- ja kanaliha juurde sobib sõmer riisipuder.

Külma keedetud liha antakse lauale salatitega, keedetud köögiviljadega ja külmade kastmetega või tükeldatakse salatite sisse. Ka võib sellest valmistada hakkliha pirukate ja pannkookide täidiseks või vormiroogade valmistamiseks.

Keedetud keelelt eemaldatakse nahk ja keel antakse lauale soojalt kartulipudru või roheliste hernestega, külmalt peamiselt roheliste hernestega.

Keedetud neerud tuleb loputada külma veega ja eemaldada sooned. Neerud võib lõigata õhukesteks viilukesteks või kuubikuteks ja kasutada suppide sisse (rassolnik) või anda lauale hapukoore- või hapukoore- ja tomatikastmes. Lisandiks antakse keedetud kartuleid.

Keedetud neerud kastmes: 600 g veise- või seaneerusid, 30 g võid, 1 sibul, 1 spl. jahu, 1½ klaasi lihaleent, 1 hapukurk, 1—2 spl. tomatipüreed, ½ klaasi hapukoort, soola, pipart.

Valmistada hapukoore- ja tomatikaste, sellele lisada tükeldatud keedetud neerud ja kurgid.

Keedetud hakklihapallid: 400 g pehmet liha, 100 g heeringat, 50 g saia, 1 sibul, ½—¾ klaasi külma vett.

Kastmeks: 30 g võid, 1 spl. jahu, 2 klaasi lihaleent, 2—3 spl. hapukoort.

Puhastatud heeringas ja liha lasta läbi hakkmasina, lisada külmas vees leotatud sai ja lasta teist korda läbi hakkmasina, segada ühtlaseks massiks ning vormida sellest märgade käte abil lihapallid. Need panna keema keeva vette ja keeta 8—10 minutit, tõsta vahukulbiga kaussi, keeduleemest valmistada valge kaste ja valada see lihapallidele. Anda lauale kartulipudru või keedetud kartulite ja toorsalatiga.

Lihasült. Sülti võib valmistada kas ainult sealihast: seapeast, seajalgadest ja seakootidest või kasutada ka vasikaliha, nimelt vasikapead, vasikajalgu ja vasikakoote.

Hea süldi saamiseks tuleb võtta täiesti värske liha. Parema ja hästi tarretanud süldi saab nooremate loomade lihast, sest noore looma kondid ja liha sisaldavad rohkem liimainet. Eelkõige tuleb süldi valmistamiseks kasutatav liha hoolega puhastada ja pesta. Seapealt, seajalgadelt ja seakootidelt eemaldada karvad noaga kaapimise või tulel kõrvetamise teel. Kaapida ära ka naha pealmine kiht. Veriseid lihatükke leotada külmas voolavas või vahetatavas vees. Vanema sea pead on soovitatav kupatada ja pärast seda puhta veega loputada.

Sea- ja vasikalihasüldiks võtta: 2 kg seapead või seakooti või seajalgu, 1 kg vasikaliha, 2 sibulat, 2 väikest porgandit, 1 petersellijuur, tükk sellerit, 10—12 tera pipart, 5—8 tera vürtsi, 2 loorberilehte, soola.

Sellest lihakogusest saab 4—4½ kg valmis sülti.

Puhastatud liha panna keema külma veega. Vett olgu niipalju, et see liha parajalt kataks. Kuumutada keemiseni, hoolikalt eemaldada pinnale kogunenud vaht ja keeta pidevalt nõrgal tulel. Keetmise vältel riisuda ära ka pinnale kogunenud rasv. Sibulad, maitsejuurviljad ja pisut soola lisada poolpehmele lihale. Kui liha on parajalt pehme, tõsta ta süldileemest välja, eraldada suuremad kondid ja keeta neid süldileemes edasi, ühtlasi lisada süldileemele ka vürtsid.

Pooljahtunud liha lõigata väikesteks kuubikuteks või hakkida noaga peeneks. Peeneks hakitakse peamiselt vasikaliha. Süldileem kurnata läbi kahekordse marli. Lihakuubikud tõsta süldileemesse, leem maitsestada soolaga parajaks, kuumutada keemiseni ja riisuda ära pinnale kogunenud vaht, lasta veidi jahtuda, tõsta külma veega märjaks kastetud vormidesse või kaussidesse ja panna külma kohta tarretama.

Tarretanud sült lüüa vormist välja ja anda lauale kuumade keedetud kartulite, sinepi, mädarõikakastme või äädikaga.

Kastmeid külma keedetud liha juurde

Hapukoore- ja mädarõikakaste: 100 g hapukoort, 2 spl. riivitud mädarõigast, soola, suhkrut.

Marineeritud köögivilja kaste: 100 g hapukoort või majoneeskastet, 3 spl. peeneks lõigatud marineeritud kurke või mitmesuguseid marineeritud köögivilju ja seeni, ½ spl. peenendatud maitserohelist.

Kõik ettevalmistatud ained segada hapukoorega või majoneeskastmega vahetult enne lauale andmist.

Kastmeid sooja keedetud liha juurde

Valge kaste: 30 g võid, 1 spl. jahu, ½ l lihaleent, ½—1 spl. peenendatud petersellilehti või ½ tl. köömneid, soola.

Valge kaste munakollasega: 40—50 g võid, 1 spl. jahu, ½ l lihaleent, 1—2 munakollast, sidrunimahla või sidrunihapet, soola.

Hapukoore- ja mädarõikakaste: 30 g võid, 1 spl. jahu, 2 klaasi lihaleent, 2 spl. riivitud mädarõigast, pisut äädikat ja suhkrut, ½ klaasi hapukoort, soola.

Valmistada valge kaste. Selleks sulatada või ja kuumutada, kuni vesi on sellest aurunud, puistata juurde jahu ja kuumutada see helekollaka värvuseni, valada vähehaaval juurde kuum lihaleem ja keeta pidevalt segades ühtlaseks kastmeks. Nüüd segada juurde ülejäänud või, maitseained, hapukoor või munakollane. Munakollane lüüa esmalt tassi, segada vähese lihaleemega või veega, alles siis lisada kastmele. Kaste ei tohi pärast seda enam keeda.

b. Puljongi ja paksude supppide keetmine

Puljongi valmistamisel võib kasutada kas konte või liha koos kontidega. Puljongiks võetakse rinna-, külje-, laba- ja koodiliha, kanakonte või vanemaid kanu. Selget puljongit keedetakse veise- ja kanalihast, kusjuures ei saa kasutada veise selgrookonte, mis teevad puljongi häguseks. Hea puljongi annab vähese lihaga veisereiekont.

Kondid raiuda läbi, pesta ja panna keema külma veega, ajada kiiresti keema, eemaldada pinnale kogunenud vaht ja keeta pidevalt nõrgal tulel. On soovitatav ära riisuda ka rasv, sest pikaajalisel keetmisel rasv lõhustub ja annab puljongile ebameeldiva kõrvalmaitse, ka ei jää puljong selge. Keetmise vältel lisada juurde maitsejuurviljad, kusjuures sibulat ja porgandit võib enne pruunistada. Sool lisada puljongile keetmise lõpupoolel. Valmis puljong kurnata. Seda saab kasutada selge puljongina või mitmesuguste suppide valmistamiseks.

½ kg liha või lihakontide kohta võtta 2,5—3 l vett, 1 porgand, 1 petersellijuur, 1 sibul, tükk sellerit, soola. Kui keedetakse selget puljongit, võtta liha veidi rohkem, siis jääb puljong parema maitsega.

Lihapuljongit keeta 2,5—3,5 tundi, kondipuljongit 4—5 tundi.

Kui selget puljongit antakse lauale tassides, anda juurde pirukaid, sooje juustuleivakesi, soolaseid küpsiseid või täidetud pannkooke.

Taldrikutes lauale andmisel pannakse puljongisse klimpe, frikadelle, riisi, köögivilju, poolpehmeks keedetud mune, maitserohelist jt. Puljong jääb hästi selge, kui lisandid keedetakse eraldi

Lisandeid puljongile

Mannaklimbid: 1 klaas puljongit, 30—50 g võid, 100 g mannat, 1—2 muna, soola.

Keedunõusse valada puljong, lisada sool ning või ja lasta keema tõusta. Siis puistata juurde manna, keeta 4—5 minutit, seejärel tõsta keedunõu tulelt, lisada munad ja segada puder hästi läbi. Klimpe vormida kahe lusika abil ja keeta soolaga maitsestatud vees või puljongis.

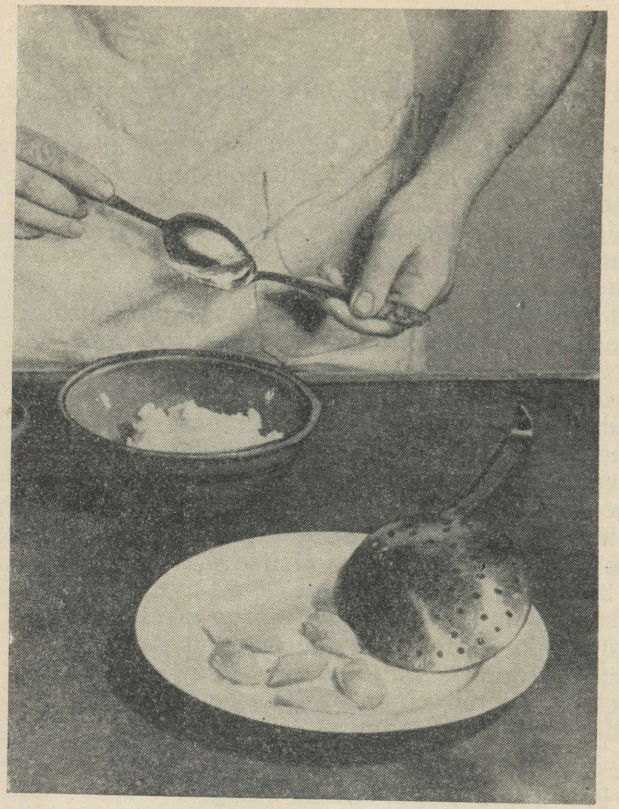
Frikadellid: 200 g pehmet liha, ½ muna, soovi korral 25 g tahket saia, 2 spl. külma vett, soola, pipart.

Pehme liha ja leotatud sai ajada 2—3 korda läbi hakkmasina, lisada vett, muna, soola ja pipart, segada hoolikalt läbi. Saadud hakklihamassist vormida märgade käte abil frikadellid ja panna need keeva puljongisse või vette keema.

Juustuleivakesed: 8—10 õhukest saiaviilu, 30—40 g võid, 25—30 g juustu.

Saiaviilud määrida võiga, kasta võine pool riivitud juustusse, panna siis ahjuplaadile ja küpsetada helepruuniks.

Paksude supppide keetmisel lisada tükkideks lõigatud *köögiviljad ja teised toiduained (välja arvatud kuivatatud kaunvili) keevale puljongile valmimise järjekorras.* Sibulad ja maitsejuurviljad võib



Mannaklimpide valmistamine

puljongilt riisutud rasvas läbi hautada. Rasv seob juurviljades leiduvaid eeterlikke õlisid ega lase neil lenduda. Niiviisi annavad rasvas kuumutatud juurviljad supile parema maitse ja värvuse. Punane peet ja punane peakapsas tuleb enne supile lisamist vähese või ja puljongiga pehmeks hautada, hautamise vältel lisada äädikat, et punane värvus säiliks. Ületalve seisnud peedid keeta koorega, siis koorida, lõigata ribakesteks, lisada äädikat ja pisut rasvast puljongit ning hautada kergelt läbi.

Hapukoor ja peenendatud maitseroheline panna supi lauale andmisel kas tirinasse või taldrikusse.

Paksude suppide retsepte

Kartuli- ja kruubisupp: 2—2½ l vett, 500 g liha või konte, ½ klaasi kruupe, 200 g maitsejuurvilju (porgand, kaalikas, seller, petersell), 500 g kartuleid, 1 sibul, 25 g võid, soola.

Pestud liha panna keema külma veega, kuumutada keemiseni, eemaldada pealekogunenud vaht, seejärel lisada kruubid. Kui kruubid on peaaegu pehmed, lisada kartulilõigud, peenendatud ja rasvas kuumutatud maitsejuurviljad ning keeta supp valmis.

Köögiviljasupp: 2—2½ l vett, 500 g liha, 300 g kartuleid, 200 g maitsejuurvilju, 200 g värsket kapsast, 100 g rohelisi (värskeid) aedherneid, 100 g tomateid, 25 g võid, soola.

Hapukurgi- ja neerusupp (rassolnik): 2—2½ l vett, 500 g konte, 500 g neerusid, 2—3 hapukurki, ½ sellerit, 1 petersell, 600 g kartuleid, 1 sibul, 25 g võid, 100 g hapukoort, soola.

Keeta kondipuljong, lisada kartulilõigud, võis kuumutatud maitsejuurviljad ja eraldi keedetud ning tükeldatud neerud.

Peedisupp (borš): 2—2½ l vett, 500 g liha, 250 g peete, 400 g värsket kapsast, 100 g porgandeid, 300 g kartuleid, 2 spl. tomatipüreed või 2—3 tomatit, tükk sellerit, 1 petersellijuur, 1 sibul, 25 g võid, 100 g hapukoort, soola.

Valmistada nii, nagu on kirjeldatud paksude suppide valmistamisel lk. 61—62.

Hapukapsasupp: 2—2½ l vett, 500 g liha, ½ klaasi odratangusid või -kruupe, 700—800 g hapukapsast, 1 porgand, 1 sibul, peterselli, sellerit, 1—2 spl. tomatipüreed. Lauale andmiseks 100 g hapukoort, soola.

Keeta nii, nagu kartuli- ja kruubisuppi. Kapsad panna keema koos tangudega.

Hernesupp: 2—2½ l vett, 500 g liha või suitsuliha, 250—300 g herneid. 1—2 porgandit, 1 peterselli, 1 sibul, ¼ klaasi odratangu, soola.

Liha, leotatud herned ja pestud odratangud panna keema külma veega (kasutades ära ka leotusvee), eemaldada pealekogunenud vaht, lisada maitsejuurviljad ning keeta supp valmis.

Kapsataimesupp: 2—2½ l vett, 500 g liha, 800 g kapsataimi, 1 porgand, 1 petersell, 1 sibul, ¼ klaasi odratangu või 1 spl. jahu, 25 g võid, soola. Lauale andmiseks 75—100 g hapukoort.

Värskekapsasupp: 2—2½ l vett, 500 g liha, 600 g värsket kapsast, 1 porgand, 1 petersell, 400 g kartuleid, 1 sibul, 1—2 värsket tomatit, 75—100 g hapukoort, soola.

Valmistada nii, nagu on kirjeldatud paksude suppide valmistamisel lk. 61—62.

c. Liha hautamine

Hautamiseks kasutada sidekoerikkamaid lihatükke, mis praadimisel hõlpsasti ei pehmene, nagu veise reie külgmine ja välimine liha, labaliha, lamba, sea ja vasika külje-, rinna- ja labaliha, kana- ja metsjäneseliha.

Liha võib hautada suurte — 1—2-kilogrammiste või väikeste — 25—100-grammiste tükkidena. Liha tuleb enne hautamist pruuniks praadida, sest pruunistamisel tekib lihas uusi maitse- ja aroomaineid, samuti jääb kaste ilusama värvusega. Ainult siis, kui liha hautatakse dieetroogadeks, ei pruunistata teda.

Liha pruuniks praadimisel on soovitatav kasutada searasva või sulatatud võid, sest nendega pruunistub liha paremini. Rasv kuumutada panni kuni kergelt suitsemiseni, sellesse laduda lihatükid ühekihiliselt, väikeste vahedega ja praadida nad ümberringi pruuniks. *Kui liha panna liiga tihe-*

dalt pannile, eraldub lihast rohkesti mahla ja liha ei pruunistu enne, kui mahl on aurunud. Selle tagajärjel muutub liha kuivaks ja tuimaks. Lihaga koos võib pruuniks praadida ka maitsejuurvilju. Pruunistatud liha panna hautamisnõusse, lisada lihaleent või kuuma vett, väikeste tükkide puhul niipalju, et vedelik liha katab, suurte tükkide puhul peab vesi ulatuma umbes lihatüki poole kõrguseni. Hautamise vältel lisada soola, soovi korral ka pipart, kadakamarju vm. Ka võib lisada tomatipüreed, kurgimarinaadi või valget veini, vastavalt valmistatavale liharoale.

Hautatud liharoogade kastmeks on soovitatav pruunistada jahu eraldi pannil, segada vähese vee või lihaleemega ja lisada roale 10—15 minutit enne selle valmimist. Kui liha hautatakse väikeste tükkidena, võib jahu pruunistada ka koos lihaga. Sellisel korral võib ka lihatükke enne pruuniks praadimist jahus veeretada. Hautatud liharoogade kaste ei tohi olla liiga paks.

Hautatud liha antakse lauale keedetud kartulite ja köögiviljadega, sõmerate putrudega või keedetud makaronidega.

Köögivilju ja riisi võib hautada ka koos lihaga. Köögivili lõigata suuremateks kuubikuteks, riis pesta, lisada poolpehmele lihale ja hautada koos valmis.

Hautatud liharoogade retsepte

Pajapraad: 1 kg pehmet veiseliha, 50—100 g seapekki, 50 g rasva, ½ porgandit, 1 sibul, tükk sellerijuurt, soola, pipart, tükk pruuni leivakoorukest, 1 spl. jahu, soovi korral 1—2 spl. hapukoort.

Liha pekkida, praadida ümberringi pruuniks, koos lihaga pruunistada ka juurviljad, lisada kuuma vett või lihaleent, leivakooruke, maitseained ja hautada kaane all valmis. Seejärel tõsta liha välja, lisada väheses rasvas pruuniks praetud ja natukese vedelikuga segatud jahu, keeta 10—15 minutit, kurnata kaste läbi sõela, juurvili suruda püreeks kastme sisse. Kastet võib valmistada ka teisiti: pärast liha väljavõtmist keeta lihamahla niikaua, kuni sellest kõik vesi aurub, siis puistata juurde jahu, praadida see pruuniks, lisada kuuma vett või lihaleent ja teha kaste valmis.

Hautatud vasika- või lambaliha köögiviljadega: 600—700 g vasika- või lambaliha (rinna- või labatükk), 50 g rasva, 1 sibul, 2—3 porgandit, 1 petersell, ½ kaalikat, 600—800 g kartuleid, soola. Kaalikat kasutada lambaliha puhul, vasikalihale sobivad enam porgandid.

Liha lüüa koos kondiga parajateks portsjonilisteks tükkideks, praadida hautamisnõu põhjas kuumas rasvas pruuniks, lisada peenendatud sibul, keeva vett või lihaleent ja hautada. Kui liha on poolpehme, panna valmimisjärjekorras juurde suurematekskuubikuteks lõigatud juurvili ja kartulid, puistata nendele pisut soola ja hautada roog valmis.

Hautatud lambaliha riisiga (plov): 500 g pehmet lambaliha, 50 g rasva, 1 sibul, 1 spl. tomatipüreed, ½ l lihaleent või keeva vett, 200 g riisi, soola, pipart.

Pestud liha lõigata tükkideks, praadida pruuniks, lisada peenendatud sibulad, tomatipüree, kuum vesi või puljong, sool ja pestud riis ning hautada nõrgemas kuumuses ¾—1 tund.

Hautatud veisesüda (guljašš): 500 g veisesüdant, 50 g rasva, 1 sibul, 1 spl. jahu, 1 spl. tomatipüreed, soola, pipart, lihaleent või keeva vett, 1—2 spl. hapukoort.

Veisesüdame asemel võib võtta pehmet veise-, vasika- või sealiha. Valmistada nii, nagu on kirjeldatud liha hautamisel lk. 63—64.

Liharullid: 500 g pehmet veise- või vasikaliha, 100 g pekki, 2 sibulat, soola, pipart, 50 g rasva, 1 spl. jahu, 2 spl. hapukoort.

Liha lõigata õhukesteks viiludeks, vasardada, puistata peale soola ja pipart. Pekk ja sibul lõigata peeneks, panna lihatükile, keerata see rulli, praadida pruuniks ja hautada. Kui liharullid on pehmed, tõsta need välja ja hautamisleemest valmistada kaste nii, nagu on kirjeldatud lk. 64 pajaprae valmistamisel.

Sibulaklops: 500 g pehmet veiseliha, soola, pipart, 60 g rasva, 3—4 keskmist sibulat.

Kastmeks: 30 g võid, 1 spl. jahu, 1½ klaasi lihaleent, ½—1 klaas hapukoort.

Liha lõigata õhukesteks viiludeks, vasardada, anda noa abil korrapärane piklik kuju, praadida kuumendatud pannil rasvas mõlemalt poolt pruuniks, puistata lihatükkidele soola ja pipart ning panna need keedunõusse. Pann loputada üle vähese kuuma vee või lihaleemega, valada see lihatükkidele ja hautada liha pehmeks.

Puhastatud sibulad lõigata ratasteks ja praadida pannil rasvas helepruuniks. Seejärel valmistada kaste. Praetud sibulad ja kaste lisada lihale enne lauale andmist.

Sibulaklops anda lauale keedetud või praetud kartulitega.

d. Liha praadimine

Praadimiseks kasutatakse pehmemat, sidekoevaesemat liha, mis praadimise vältel pehmeneb. Veiselihast võetakse selleks filee, selja- ja neerutükk, rammusa looma puhul ka reie ülemine ja sisemine liha. Lamba-, sea- ja vasikaliha on üldiselt sidekoevaesemad, pehmenevad kiiremini ja sobivad hästi praadimiseks.

Liha praetakse suurte tükkidena, portsjoniliste ja väiksemate tükkidena.

Suurte tükkidena praadimiseks (nn. praadideks) võetakse suuremad lihatükid. Sobivaim kaal on 1—2,5 kg. Kui lihatükid on liiga väikesed, kuivavad nad ahjus küpsemisel, liiga suurte tükkide praadimine võtab palju aega, sest välimine osa muutub ülemäära pehmeks enne, kui sisemine osa valmida jõuab. Seepärast on otstarbekohane sea ja vanema vasika reieliha lõigata osadeks, lamba reiest eemaldada vaagnakont. Labatükist on soovitatav kont välja võtta, liha rulli keerata ja nööriga kinni siduda. Niiviisi on teda parem praadida ja pärast praadimist lahti lõigata.

Lindusid praetakse tervelt, enne prae valmistamist lõigatakse ära kael, jalad ja esimene tiivalüli. Koivad ja alles jäänud tiivalülid seotakse või nõelutakse kere külge.

Veiseliha (filee ja neerutükk), kanad ja kanapojad praetakse pliidil pannil kuumas rasvas ümberringi pruuniks, siis valatakse pannile kuuma vett või puljongit, puistatakse lihale soola ja pannakse parajalt kuuma ahju küpsema. Vasikaliha valatakse üle kuuma rasvaga või määritakse võiga ja pannakse kohe kuuma ahju. Rasvane sealiha, haned ja pardid valatakse aga üle kuuma veega ja pannakse siis kohe kuuma ahju, et liha kiiresti pruunistuks. Kui liha on pruuniks praadinud, tuleb kuumust vähendada. Praadimise vältel peab liha pannil oleva rasva ja praeleemega aegajalt kastma, sest niiviisi jääb praad mahlasem ja tema pind ei kuiva. Kui liha pannakse jahedasse ahju, eraldub temast liiga palju mahla ja liha ei pruunistu.

Väga rasvase sea-, lamba- ja haneliha praadimisel on soovitatav praadimise vältel osa rasva pannilt ära tõsta ja jätta sinna ainult niipalju, kui on vaja liha ülevalamiseks. Pikaajalisel praadimisel läheb rasv kergesti kõrbema ja jätab praekastmele ebameeldiva maitse. Suurte lihatükkide praadimiseks arvestatagu 1,5—2,5 tundi. Liha on valmis siis, kui sissetorgatud terava noa või kahvli aukudest väljavoolav lihamahl ei ole enam punane. Ainult veiselihapraad ehk rostbiif võib seest pisut tooreks jääda, kui seda soovitakse.

Valmis praad lõigatakse õhukesteks viiludeks ja antakse lauale kuumade keedetud või praetud kartulite ja köögiviljadega või köögivilja toorsalatiga.

Linnuliha juurde antakse puuviljasalateid. Kastmeks kasutatakse praeleent, millele võib soovi korral lisada üsna vähe võis kuumutatud jahu.

Hanepraad: 1 hani, 1 kg antoonovka- või sibulõunu, soola. Puhastatud ja pestud hani hõõruda seest- ja väljastpoolt soolaga, täita õuntega, millel on kõrvaldatud südamik. Kõhuava õmmelda niidiga kinni. Hani asetada pannile, selg allapoole, lisada pisut kuuma vett ja panna ahju küpsema. Küpsetamise vältel kasta hane väljasulanud rasva ja praeleemega. Haneprae valmistamiseks kulub 1,5—2 tundi.

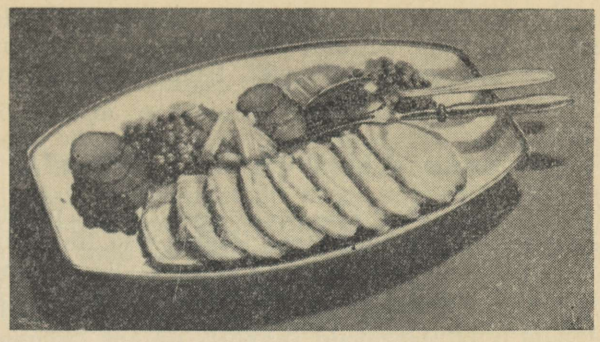
Praetud hanel kõrvaldada niit, võtta õunad välja, lahtilõigatud hani asetada vaagnale, juurde panna küpsetatud õunad.

Lisandiks anda hautatud hapukapsaid ja keedetud või küpsetatud kartuleid.

Külmi praade antakse lauale keedetud köögiviljadega, köögivilja- ja puuviljasalatitega ja külmade kastmetega. Kastmed on toodud keedetud liha juures lk. 60.

Liha praadimine väikeste ja portsjoniliste tükkidena. Väiksemate tükkidena praetakse liha naturaalselt, paneeritult ja hakklihamassist toodetena.

Kui liha praetakse naturaalselt, võetagu selleks kõige õrnemad jaotustükid, nagu filee, samuti selja- ja neerutükid. Liha puhastatakse



Külm seapraad lisanditega

kõõlustest, vasardatakse kergelt, soovitatav veega niisutatud laual. Sool ja pipar puistatakse lihale alles enne praadimist või pärast pruuniks praadimist (sool soodustab toorest lihast lihamahla väljaimbumist).

Ettevalmistatud lihatükid tuleb praadida väga kiiresti. Rasv kuumutatakse pannil, sellesse pannakse lihatükid paarisentimeetrise vahemaaga, nii et nad mahla eraldamata kiiresti pruunistuksid. Kui lihal on üks külg täiesti pruuniks praadinud, pööratakse teine külg ja praetakse siis ka see pruuniks. Praetud liha tõstetakse soojendatud vaagnale, pannilt valatakse üleliigne rasv ära, lisatakse natuke kuuma puljongit või vett, keedetakse see läbi ja pannakse juurde veidi võid. Kaste valatakse üle lihalõikude ja toit antakse otsekohe lauale.

Naturaalselt võib praadida ka vasika- ja lambaneerusid ja sea- ning vasikaajusid.

Kui liha enne praadimist p a n e e r i t a k s e, võib selleks võtta nii pehmet kui ka pisut sidekoerikkamat liha, näiteks seljatüki koos ribikondiga (karbonaad) või ilma selleta, ja reie sisemise liha. Kasutada võib ka kana rinnaliha, millest saab valmistada šnitslit või naturaalkotlette.

Lihatükke vasardatakse tugevasti, lüüakse läbi kõõlused, puistatakse peale soola ja pipart (kanalihale ainult soola). Seejärel kastetakse lihatükid lahtiklopitud munasse või muna ja piima segusse, veeretatakse riivsaias ja praetakse nad pannil rasvas mõlemalt poolt pruuniks. Seakarbonaad pannakse natukeseks ajaks ahju küpsema, et liha kondi ümber paremini valmiks.

Praetud lihalõigud tõstetakse soojendatud vaagnale ja valatakse üle sulatatud võiga või rasvaga.

Paneeritult võib praadida ka külma keedetud liha. Tavaliselt kasutatakse selleks vasika või lamba rinnatükki, millest kondid eemaldatakse, liha viiludeks lõigatakse, paneeritakse ja praetakse. Harvemini paneeritakse kanaliha. Külmad keedetud kanapojad lõigatakse pooleks või neljaks, paneeritakse ja praetakse rohkes rasvas.

L i s a n d i n a antakse naturaalsete ja paneeritud lihalõikude juurde praetud kartuleid, keedetud ja võiga ülevalatud või piimakastmes köögi-

vilju, köögiviljasalateid, üldse peamiselt selliseid lisandeid, mis palju kastet ei vaja. Eraldi võib neile aga valmistada ka hapukoore- või hapukoore- ja tomatikastet. Paneeritud liha juurde antakse kaste eraldi nõus.

Praetud liharoogade retsepte

Biifsteek: 500 g liha (veisefilee), soola, pipart, 50—75 g võid või rasva. Liha puhastada kõõlustest, lõigata risti lihaskiudu 4—5 paksemaks tükiks, vasardada kergelt, puistata peale soola ja pipart, asetada tugevasti kuumutatud pannile rasva või võisse ja praadida mõlemalt poolt pruuniks (10—12 min.). Seest võib jääda veidi tooreks.

Valmis biifsteegid asetada vaagnale. Pannile valada pisut keeva vett või lihaleent, keeta läbi, lisada juurde võid ja valada biifsteekidele.

Lisandiks anda kas väheses või rohkes rasvas praetud kartuleid ja koores puhastatud ning kaabitud mädarõigast.

Biifsteeke võib anda lauale ka praetud sibulaga või praetud munaga. Seejuures asetada praetud sibularõngad või praetud muna lihatüki peale.

Šnitsel: 500 g sea- või vasikaliha (neerutükk või pehme reieliha), soola, pipart, 1 muna, ½ klaasi riivsaia, 100 g võid, ½ sidrunit.

Liha puhastada ja lõigata risti lihaskiudu 4—5 tükiks. Lihatükid vasardada tugevasti, puistata neile soola ja pipart, anda ovaalne kuju, kasta lahtiklopitud munasse ja veeretada riivsaias. Sel viisil ettevalmistatud lihatükid panna kuumendatud pannile võisse ja praadida mõlemalt poolt küpspruuniks. Siis asetada šnitslid vaagnale, valada üle sulatatud võiga ja iga lihatüki peale paigutada sidruniviil. Lisandiks anda praetud kartuleid või võiga ülevalatud köögivilju.

Praetud maks: 500 g vasikamaksa, 2 spl. jahu, soola, pipart, 50 g võid või rasva.

Maks puhastada kelmest ja sapijuhast, lõigata õhukesteks, umbes 1 sm paksusteks viiludeks, puistata peale soola ja pipart, veeretada jahus ja praadida kuumendatud pannil võis või rasvas küpseks. Praetud maks anda lauale keedetud või praetud kartulite ja hapukoorekastmega.

Ka võib praetud maksaviilude peale asetada praetud suitsutatud searibi viilusid või praetud ratasteks lõigatud sibulaid.

Hakklihakotletid: 400 g veiseliha, 100 g sealiha, 75 g saia, ¾ klaasi külma vett, soola, pipart, 1 väike sibul.

Puhastatud liha ja sibul lasta läbi hakkmasina, segada külmas vees leotatud saiaga ja lasta teist korda läbi hakkmasina, lisada soola ja pipart ning segada hästi ühtlaseks massiks.

Hakklihamass jagada märgade kätega väikesteks osadeks, vormida riivsaias piklikud kotletid ja praadida kuumendatud pannil võis või rasvas mõlemalt poolt pruuniks ning küpseks.

Hakklihakotletid anda lauale keedetud või praetud kartulitega, kartulipudruga, keedetud köögiviljade või makaronidega ja hapukoore- või tomatikastmega.

4. KALA

Toiteväärtuselt on kala peaaegu võrdne tapaloomade lihaga. Konsistentsilt on kalaliha aga õrnem ja palju kergemini omastatav.

Kalaliha toitaineline koostis oleneb kala liigist, vanusest ja paiknemiskohast. Valke on kalalihas 8—20%. Nad on täisväärtuslikud ja seetõttu organismile väga vajalikud. Sidekudet on kalas peaaegu 5 korda vähem kui lihas ja see lihtsustab kalatoitude valmistamist suurel määral. Nii jääb ära sidekoe eraldamine kala töötlemisel, samuti keeb või küpseb kala mitu korda kiiremini kui tapaloomade liha.

Kalaliha rasvasisaldus on väga erinev, on täiesti rasvavaeseid kalu, nagu tursk, haug, ahven jt., aga ka küllaltki rasvaseid, nagu angerjas, heeringas, lõhe ja eriti tuurlased — ossetriina, beluuga, sterlett, sevrjuuga. Kalade rasvasisaldus kõigub 1—30% vahel. Üldiselt on kalad lahjad talvel ja kudemise ajal.

Eriti rasvarikas on kõikide kalade maks, mis on väga suure väärtusega rohke A- ja D-vitamiini sisalduse tõttu. Nii on tursamaks tooraineks väga vajaliku ravimi — *kalamaksaõli* tootmisel.

Vähe on kalalihas B-grupi vitamiine, samuti C-vitamiini.

Mineraalaineid on merekalade lihas rohkem kui tapaloomade lihas. Hästi omastatav on kalalihas olev fosfor; tapaloomade lihast mõnevõrra rikkam on kala ka kaltsiumi poolest, kuid see-eest sisaldab ta lihast vähem rauda. Kalalihas on mitmesuguseid mikroelemente, nagu näiteks joodi.

Üldiselt on kalaliha väga veerikas, sisaldades seda 55—83%. Toiduvalmistamisel on kalalihal veekadu aga väiksem kui tapaloomade lihal. Sidekoe vähesuse tõttu säilib kalalihale omane õrn struktuur, mistõttu ta on (eriti keedetud kalaliha) kergesti seeditav ja väga hästi omastatav.

VÄRSKE KALA

Kaubandusvõrgus turustatakse värsket kala jahutatult või täiesti külmutatult. Parim värske kala on muidugi eluskala.

Kalaliha on veerohke ja sisikond mikroobidest rikas, mis põhjustab kala väga kiiret riknemist. Et riknenud kala on toiduks kõlbmatu (selle söömine põhjustab toidumürgitust), on vaja hästi teada värske kala tunnuseid.

Värske kala on läikiv ja kõva; sõrmega kalalihasse vajutatud lohk tõuseb kohe üles, kalal on silmad selged ja punnis. Oluline on vaadata lõpuseid, mis on värskel kalal limast puhtad ja veripunased.

Seevastu on roiskuv või juba roiskunud kala kaetud määrdunud limaga, soomused on lahtised, kalaliha lõtv ja pehme. Suurematel kaladel võib olla kõht tursunud, väikestel (kilu ja räim) on kõhud lõhki. Kala silmad on tuhmid või täiesti sisse langenud, lõpused on aga kaetud kleepuva rohekashalli limaga. Roiskuval kalal on ka halb lõhn.

Kui tekib kahtlus kala värskuse suhtes, on õigem jätta see toiduks kasutamata, et mitte riskida kogu perekonna, eriti aga laste haigestumisega. Viimased on riknenud toidu suhtes tundlikumad kui täiskasvanud.

Peab kindlasti meeles pidama, et kalad tuleb puhastada võimalikult kohe pärast ostmist ja kuni kasutamiseni hoida vähese soolaga ülepuistatult jahedas kohas.

Perenaise tööd hõlbustab tunduvalt kala ostmine fileeritult. See on täiesti puhas kalaliha, mida enamasti turustatakse külmutatult.

SUITSUTATUD KALA

Kalu suitsutatakse nende säilitamiseks, kuid ka maitsva kalatoote saamiseks.

Kala suitsutatakse kahel viisil:

1) k u u m s u i t s u k a l a saamiseks toimub kala suitsutamine kuumas suitsus, 80—140°C temperatuuri juures. Saadud suitsukala on täiesti küps, liha on pehme, nahk heledam või tumedam pruun, liha nõrga suitsumaitsega. Soola puistatakse kaladele enamasti pärast suitsutamist.

Nii suitsutatakse räimi, kilusid, lesti, ahvenaid, turski, siigu, latikaid ja paljusid teisi kalu.

Kuumsuitsukala ei säili kuigi kaua. Seda tuleb hoida jahedas ruumis, mitte aga üle 1—2 päeva. Kõige parem on kalad võimalikult kohe pärast ostmist toiduks ära kasutada.

Hea suitsukala peab olema ühtlaselt suitsutatud, meeldiva aroomi ja maitsega, küps, kuid mitte lagunenud, pealispind (nahk) puhas ja ühtlase pruuni värvusega.

2) k ü l m s u i t s u k a l a saamiseks hoitakse kala pikemat aega jahedamas suitsus (20—40°C). Kala on tavaliselt enne soolatud. Nii saadakse kuiv, soolane ja tugeva suitsumaitsega hästi säiliv kala.

Sel viisil suitsutatakse tuurlasi, heeringaid, voblasid, latikaid jt. kalu.

Külmsuitsukala liha on tihe, läbilõikes võrdlemisi tumeda värvusega, nahk ja luud on õige tihedalt liha küljes kinni.

SOOLAKALA

Kalu soolatakse peamiselt säilitamiseks või erilise kalakauba tootmiseks, nagu soolatud heeringad, vürtsikilud, soolalõhe jt.

Kasutatav soolakogus on küllaltki suur — keskmiselt 25%; kala kaotab ligi ⅓ oma esialgsest veesisaldusest ja soolvette läheb ka osa kalaliha toitaineist. Kui soolakala enne toiduks kasutamist veel leotatakse, võib toitainete, eriti aga mineraalainete kadu veelgi suureneda. Ka A-vitamiini kadu on soolamisel nimetamisväärne.

Soolata võib kõiki kalu, õigem on aga soolata ainult neid kalu, mida soolakalana meeleldi ka toiduks kasutatakse. Meie vete kaladest on soolatult kõige maitsvamad kilu ja lõhe.

Nimetatud kalade püügihooaeg on sügisel. Nad on siis kõige rasvarikkamad ja talviseks kasutamiseks kõige paremini säilitatavad.

Kilude soolamine.

Soolamisnõudena on otstarbekohane kasutada väiksemaid ämbreid, klaas- või portselanpurke või täiesti puhtaid puunõusid.

Soolatav kala peab olema täiesti värske, kõva ja puhas. Kui on vaja, võib kilusid külmas vees kiiresti pesta ja sõelal nõrutada.

Korralikes hoiutingimustes võetagu 1 kg kilude soolamiseks 100 g soola, 10—15 g suhkrut, 10—15 g vürtse.

Soolamiseks kasutatakse väga mitmesuguseid vürtse segatult. Tingimata vajalikud on vürts, must pipar, loorber, võib aga lisada veel koriandrit, muskaati, kaneeli, ingverit ja õige vähe nelki.

Vürtsid peenendatakse ja segatakse vajaliku soolaga. Loorber lisatakse lehtedena kilukihtide vahele.

Nõu põhja puistatakse esmalt soola ja vürtside segu, siis laotakse kiht kilusid korrapäraselt üksteise kõrvale, kõhud ülespoole. Nende peale puistatakse soola ja vürtsi ning laotakse teine kiht kilusid täpselt samuti, kuid risti eelmistele. Iga kalakihi vahele, samuti viimasele kihile puistatakse soola ja vürtside segu. Kaladele pannakse peale kaas ja sellele vajutis, nii et kalad hiljem täielikult soolveega kattuksid.

Vajutis ei tohi nii raske olla, et ta kilud liiga tihedalt kokku surub ja neist mahla välja pressib.

Nõu soolatud kiludega kaetakse pealt riide või kaanega ja hoitakse pimedas jahedas ruumis.

Räimede soolamine

Räimede soolamisel kasutatakse 1 kg kalade kohta 200—300 g jämedat soola.

Värsked räimed rapitakse, pestakse hoolikalt külmas vees ja nõrutatakse.

Verisoola panekuks puistatakse kaladele 10% ettenähtud soolakogusest (1 kg kalade kohta 20—30 g soola) ja lastakse seista järgmise päevani (soovitatav kaetult sõelal või kurnal).

Seejärel laotakse räimed korrapäraselt, kõhud ülespoole, kihiti soolaga soolamisnõusse, nii et esimeseks ja viimaseks kihiks on sool.

Peale pannakse vajutis, kaetakse nõu kaanega ja hoitakse jahedas ruumis.

Lõhe soolamine

Soolamiseks on maitsvam isalõhe, emalõhe annab aga väärtuslikku marja.

Suured, üle 3 kg raskused kalad peab enne soolamist kindlasti fileerima, s. o. pärast poolitamist eemaldama pehmelt lihalt selgroo ja küljeluud. Nahka lõhe soolamisel ei eemaldata.

Kalal lõigatakse esmalt ära pea, saba, uimed, avatakse kõhuõõs ja lükatakse ettevaatlikult välja sisikond. *Kala ei tohi pärast lahkamist enam*

pesta, vaid selle peab pühkima seest- ja väljastpoolt üle niisutatud ja tahedaks pigistatud puhta rätiga.

Järgnevalt lõigatakse kala selgroo küljest lahti kaheks fileeks. Seejärel lõigatakse fileedelt ära küljeluud ja kõhuservad.

Tugevaks soolamiseks kasutatakse 1 kg lõhefilee kohta 100—150 g soola, 1 g salpeetrit ja 5 g suhkrut.

Kergel soolamisel võib 1 kg lõhefilee kohta võtta 30—40 g soola, ½ g salpeetrit, 2 g suhkrut.

Sool, salpeeter ja suhkur segada, hõõruda lõhefileed sellega sisse. Soolamisnõu põhja puistata kiht soolamissegu. Esimesed fileed panna nii, et nahapool on all ja lihapool peal, puistata vahele soolamissegu ja järgmise kihina panna kalafileed, nii et lihapooled on vastamisi. Naha- ja lihapooli vastamisi asetades soolata kõik lõhefileed, pealmiseks kihiks peab jääma soolamissegu. Peale panna kaas kerge vajutisega ja hoida pimedas jahedas ruumis.

Kui fileesid on vähe või kui pole kohast piklikku soolamisnõu, võib soolamisseguga ülehõõrutud fileed keerata rulli ja panna klaaspurki või puunõusse püstasendis. Kuivamise vältimiseks võib kala üle valada 20%-lise soolveega, s. o. 1 l vee kohta 200 g soola.

Halvemates hoiutingimustes või pikemaajaliseks säilitamiseks võib lõhefileesid enne soolamist üheks ööks n. ö. verisoola panna. Selleks hõõrutakse lõhefileed ümberringi soolaga sisse, pannakse fileepooled vastamisi ja asetatakse kahe laua vahele õige kerge vajutise alla. Nii muutub kalaliha tahedamaks ja säilib paremini.

Et kalaliha jääks soolamisel mahlasem, võib fileepooli enne soolamist sisse hõõruda heamaitselise söögiõliga.

KALAMARI

Suurema toiteväärtusega kui kala on kalamari, sisaldades keskmiselt 30% täisväärtuslikke valke, 14—21% rasva, A- ja D-vitamiini ja letsitiini.

Kõige väärtuslikum on tuurlastelt saadud mari. Seda nimetatakse ka mustaks kalamarjaks ehk kaaviariks.

Lõhilastel — keta, lõhe jt. — on punane kalamari.

Teistel kaladel on mari vähem maitsev, pealegi võib see sageli olla sooltenugiliste kandjaks. Sellepärast peab niisugust marja toiduks kasutama ainult tugevasti kuumutatult.

Musta ja punase kalamarja maitse ja väärtus sõltub suuresti tema soolasusest. Väärtuslikum on teraline must kalamari, mis sisaldab 3,5—5% soola. Vähe soola on ka väikestesse purkidesse pakitud pastöriseeritud kalamarjas.

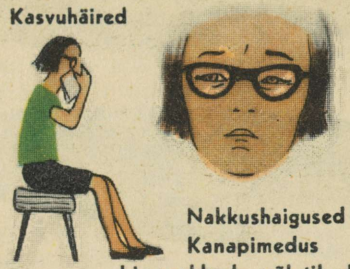
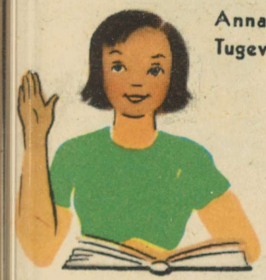
Tünnidesse soolatud teraline, eriti aga pressitud kalamari sisaldab 6—10% soola, mistõttu ta on võrdlemisi soolase maitsega.

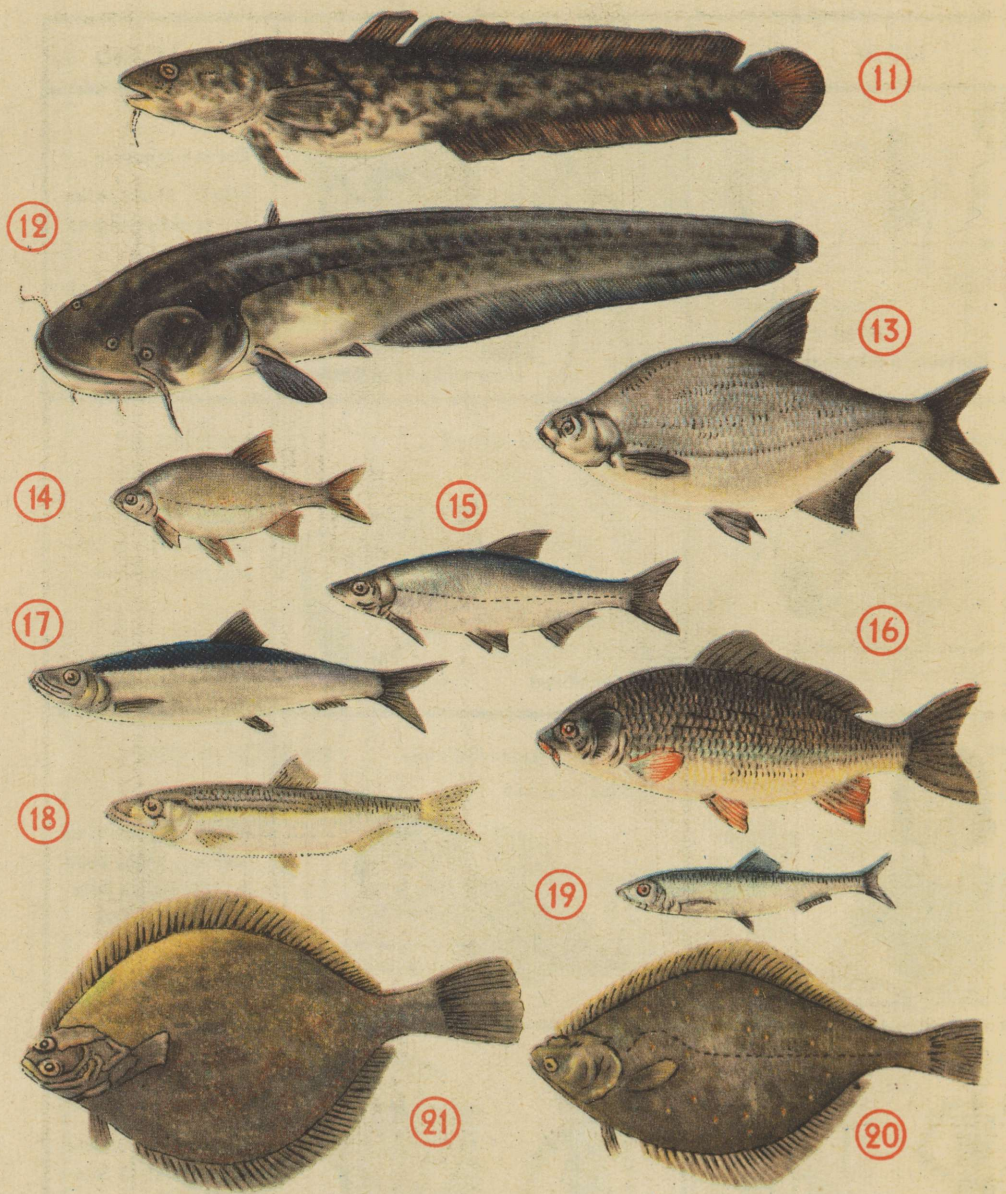
Kalamarja tuleb hoida külmas hoiuruumis, kõige parem külmutuskapis. Kuivamise vältimiseks katta lahtiselt hoitav kalamari söögiõlis niisutatud tsellofaani või pärgamentpaberiga ja kaanega.



Meie tuntuimad kalad.

1 — lõhe; *2* — jõeforell ehk hõrnas; *3* — siig; *4* — tint; *5* — angerjas; *6* — koha; *7* — ahven; *8* — kiisk; *9* — haug; *10* — tursk.

VITAMIINID		MÕJU	PUUDUMISE TAGAJÄRJED	OMADUSED
KASVUVITAMIIN **A**		 Normaalne kasv Terved silmad Kaitseb nakkushaiguste eest	Kasvuhäired  Nakkushaigused Kanapimedus Limanahkade põletikud	Rasvas lahustuv Hävib õhuhapniku ja päikesevalguse toimel Toiduvalmistamisel püsiv
NÄRVIVITAMIIN **B**		Korras närvid Hea seedimine 	Närvisüsteemi häired Isutus  Peavalu Seedehäired	Vees lahustuv Püsib toiduainete säilitamisel ja toiduvalmistamisel
TUGEVDAV VITAMIIN **C**		 Annab erksust Tugev tervis	Haigustele vastuvõtlikkus Üldine väsimus 	Vees lahustuv Hävib õhuhapniku, leeliste, vase, raua ja pikaajalise kuumutamise mõjul
LUUSTIKUVITAMIIN **D**		  Arenenud luustik Tugevad hambad	  Luude nõrkus Hambavalu	Rasvas lahustuv Püsib toiduainete säilitamisel ja kuumutamisel Hävib valguse mõjul



Meie tuntuimad kalad.

11 — luts; *12* — säga; *13* — latikas; *14* — särg; *15* — vimb; *16* — karp; *17* — heeringas; *18* — räim; *19* — kilu; *20* — lest; *21* — kammeljas.

Lõhemarja soolamine

Lõhemari pannakse kaussi, valatakse peale kuuma vett (60—65° C) ja segatakse kergelt vahustajaga, kuni kalamarja kattev kelme koguneb vahustaja külge ja eralduvad marjaterad. Siis uhutakse kalamarja külma veega ja nõrutatakse sõelal.

Kui kalamarja kasutatakse kohe, siis segatagu 1 kg lõhemarja kohta juurde 30—50 g soola. Kauemaks säilitamiseks tuleb 1 kg kalamarja kohta lisada aga 100 g soola.

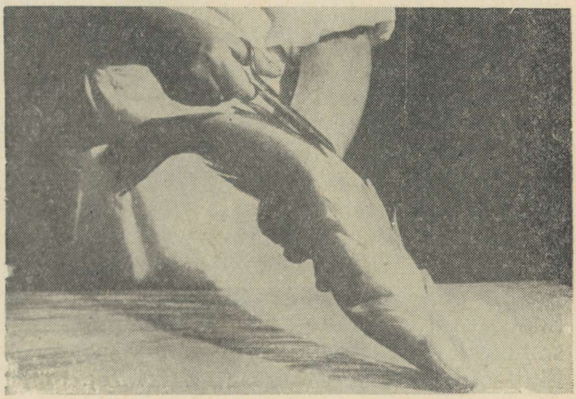
Kalamari pannakse klaas-, fajanss- või portselannõusse. See suletakse kaane või paberiga. Kuni tarvitamiseni hoitakse kalamarja pimedas, võimalikult jahedas kohas.

Kodus soolatud kalamari ei säili tavaliselt kaua. Riknemise vältimiseks on soovitatav ta kiiresti ära kasutada.

KALA TOIDUKS KASUTAMINE

Kala puhastamine ja toiduks ettevalmistamine. Külmutatud kala ja kalafilee tuleb kõigepealt üles sulatada. Selleks pannakse külmutatud kala mõneks ajaks külma vette. Vees sulab kala kiiremini ja ta pind ei kuiva. Kalafileed ja vääriskalu (lõhe, siig) sulatatakse aga õhu käes. Mereahvena- ja tursafileed võib väga hästi praadida ka külmunult, nii jääb kala liha pärast praadimist mahlasem.

Värske kala, eriti aga ülessulatatud kala, tuleb kohe puhastada. Et soomused kalalt paremini eralduksid, puhastatagu kala märjalt. Naha külge kuivanud soomused on nahka vigastamata raske eemaldada. Kohalt ja ahvenalt lõigatagu enne puhastamist ära teravad seljauimed, seejärel eemaldatagu soomused riivi või terava noa abil. Ahvenal on soomused väga tugevasti kinni. Et neid oleks kergem eemaldada, võib kala enne puhastamist hetkeks keeva vette kasta. Pärast soomuste eemaldamist tuleb kala lahata. Piki kõhtu, pärakuuimest kuni peani, teha sisselõige (jälgida, et ei vigastataks sapipõit!).



Kala lahkamine



Kala fileerimine

Nüüd võetakse sõrmedega välja sisikond, lõigatakse maksa küljest ära sapipõis ja kõrvaldatakse lõpused. Seejärel pestakse kala hoolikalt külmas voolavas või vahetatavas vees, et eemalduks kõhuõõnes olev veri.

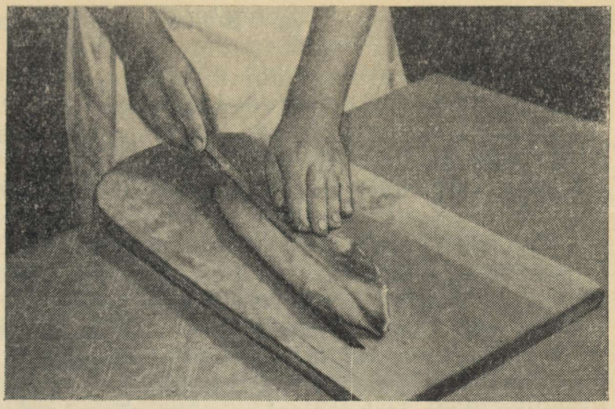
Pestud kala lõigatakse tükkideks alates pea poolt. Lõigata on parem poolpõiki, kala tükid jäävad siis nägusamad ega lagune kuumtöötlemisel.

Suuremad kalad lõigatakse pikuti kaheks pooleks, tarviduse korral võetakse välja ka selgroog. Seda tuleb teha järgmiselt: piki selga, peast kuni sabani, lõigatakse liha selgroo suunas lahti kuni küljeluudeni, seejärel eemaldatakse selgroolt fileed. Nahk tuleb kõrvaldada peamiselt suurematelt kaladelt. Niisugusel korral töödeldakse kala pisut erinevalt. Soomuseid eemaldamata võetakse välja sisikond, pestakse kala puhtaks, lõigatakse seejärel mõlemad fileed selgroolt lahti. Nüüd pannakse fileed nahapoolega vastu lauda, eemaldatakse küljeluud ja suunaga saba poolt pea poole lõigatakse nahalt ära liha. Ka külmutatud mereahvena- ja tursafilee maitseb paremini, kui sellelt nahk eemaldada ja pärast seda piserdada fileed sidrunimahla või lahjendatud äädikaga.

Lutsul ja angerjal lõigatakse nahk pea ümbert lahti ja tõmmatakse see siis tervena ära kogu kalalt, seejärel lõigatakse lahti kõht, võetakse välja sisikond ja puhastatakse kõhuõõs.

Naha eemaldamine angerjalt pole alati tarvilik. Kui angerjat marineeritakse, tuleb nahk ilmtingimata peale jätta, sest nahk sisaldab liimainet. Lima eemaldatakse angerja nahalt soolaga hõõrumise teel või kala kastmisega kuuma vette. Pärast seda kaapida nahalt lima. Angerja lahkamine pole alati oluline. Kui kala pärast puhastamist lõigatakse parajateks tükkideks, saab sisikonna sõrme või pulga abil hõlpsasti välja lükata.

Kala puhastamisel saadud pead, saba, uimi ja luid kasutada kalapuljongi keetmiseks. Neid tuleb enne keetmist tublisti pesta. Kalamaksa ja väiksemate kalade marja võib kasutada praetult. Vääriskalade — tuurlaste ja lõhilaste mari soolatakse (vt. lk. 73).



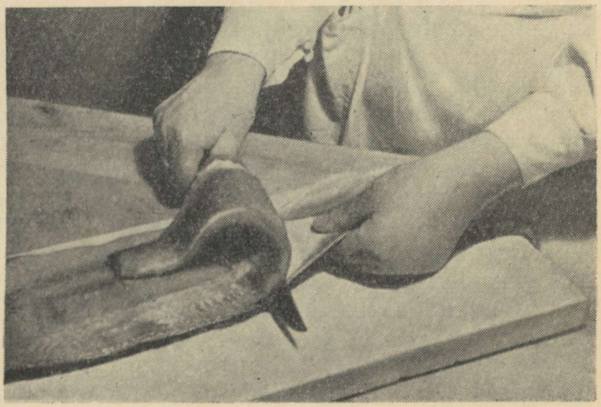
Küljeluude eemaldamine fileelt

Hakkliha valmistatakse lahjemate kalade — tursa, ahvena, koha ja haugi puhtast nahata fileest. 500 g kalafilee kohta tuleb arvestada 100 g saia, soola, pipart, soovi korral 1 muna, 1 klaas piima, 50 g seapekki, võid või rasva. Rasva asemel võib lisada ka koort.

Kalaliha lasta koos piimas leotatud saiaga 1—2 korda läbi hakkmasina, lisada soola, pipart, muna, sulatatud rasva või koort ning segada hästi läbi. Hakklihamass jagada märgade käte abil osadeks, vormida riivsaias kotletid, bitkiid või kalarull.

Kala puhastamisel jääb keskmiselt 25—50% jääke, seega saab ühest kilogrammist puhastamata kalast 500—750 g puhastatud liha. Toiduvalmistamisel väheneb kala kaal veelgi 18—20%.

Ühele sööjale tuleb iseseisvate kalaroogade puhul arvestada 200—250 g puhastamata kala või 100—125 g kalafileed.



Filee lõikamine nahalt

a. Kala keetmine

Toorelt saab kasutada ainult soolakala. Värske kala tuleb toiduks alati väga hoolikalt läbi keeta või küpsetada.

Keetmiseks saab kasutada mitmesuguseid kalu, eriti aga haugi, koha, turska, forelli, siiga jt.

Koger, särg, tint ja räim purunevad keetmisel ja on maitsvamad praetult.

Keeta võib kala tervelt, suuremate fileetükkidena või väikeste portsjoniliste tükkidena. Tervelt ja suuremate tükkidena keedetud kala jääb maitsvam. *Suured kalad ja kalatükid pannakse keema külma veega,* kusjuures võib kasutada spetsiaalset restiga kalakeedunõu. *Väikesed kalad ja portsjonilised kalatükid pannakse keema kuuma vette.* Vett võetagu niipalju, et see kala parajasti katab. Seejärel aetakse vesi kiiresti keema, lisatakse soola ja keedetakse edasi nõrgal tulel. Et kala saaks maitsvam, võib keeduveele pärast vahu eemaldamist lisada porgandi-, peterselli-, selleri- ja sibulatükikesi. Loorberilehti ja pipart kasutatakse peamiselt tursa, haugi, säga ja teiste suuremate kalade keetmisel. Nende kalade keeduveele võib lisada ka veidi hapukurgi soolvett, mis teeb kala liha muredamaks ja nõrgendab selle maitset. Forelli ja lõhe keetmisel pole maitseainete kasutamine tarvilik, sest neil kaladel on niigi meeldiv maitse.

Kala keeduaeg oleneb kala või kalatüki suurusest. Suuremad terved kalad ja kalatükid keevad 30 minutit kuni 1 tund, portsjonilised kalatükid 10—12 minutit. Kala peab korralikult läbi keema.

Kuum keedetud kala antakse lauale sulavõiga ülevalatult või valgete kastmetega, mis on maitsestatud sidrunimahla või sidrunhappega, valge lauaveiniga või hapukurgi soolveega. Keedetud kala lisandiks antakse keedetud kartuleid, keedetud köögivilju või sõmerat riisiputru.

Kastmeid sooja keedetud kala juurde

Valge kaste: 40 g võid, 1 spl. jahu, ½ l kalaleent, soola, sidrunimahla või sidrunhapet, tilli või petersellilehti, soovi korral 1 munakollane.

Osa võid sulatada keedunõus, puistata juurde jahu, kuumutada see helekollaseks, valada vähehaaval ja kastet hoolega segades juurde kalaleem ning keeta läbi. Kaste maitsestada soola ja sidrunimahlaga, lisada ülejäänud või ja peenendatud maitseroheline. Munakollane segada vähese veega või kalaleemega ja lisada valmis kastmele. Kastet ei tohi enam keeta.

Või-munakaste nr. 1 (poola kaste): 75—100 g võid, 2 keedetud muna, ¼ klaasi kalaleent, soola, 1 spl. peenendatud maitserohelist, sidrunimahla või sidrunhapet.

Või sulatada, lisada kalaleem, maitseained ja tükeldatud keedetud munad.

Või-munakaste nr. 2 (hollandi kaste): 2 munakollast, 2 spl. külma vett, 100 g võid, soola, sidrunimahla.

Väikesesse keedunõusse valada vett, lisada munakollased, soola ja kloppida vahustajaga, asetada keedunõu kuumaveenõusse ja lisada järk-järgult väikeste tükkidena või, segada pidevalt ning vältida seejuures tugevat kuumutamist. Niipea kui kaste muutub paksemaks, lisada maitse järgi sidrunimahla.

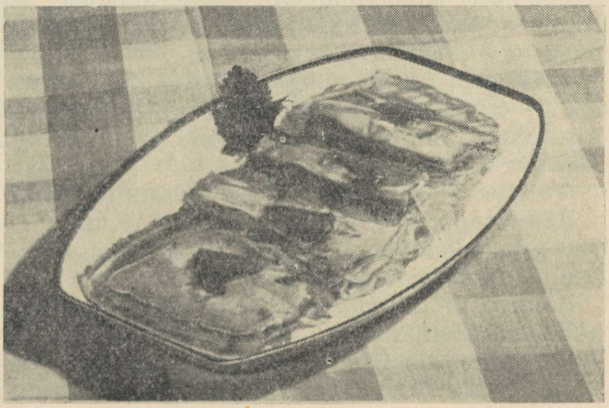
Külma keedetud kala juurde antakse mädarõika- või majoneeskastet ja paremaid köögivilju, nagu tomateid, värskeid ja marineeritud kurke, keedetud aedherneid, lehtsalatit. Pidulaudade korraldamisel võib keedetud kalatükid pealt katta kalatarretisega — roog saab nägusama ilme ja ei kuiva. Külma keedetud kala saab kasutada ka kalasalatite valmistamiseks koos keedetud kartulite, aedherneste, tomatite, värskete kurkide ja keedetud munadega. Salatikastmena kasutatakse hapukoore-, hapukoore- ja mädarõika- või majoneeskastet.

Kala tarretises: 1 kg värsket kala (koha, haug, lõhe), 1 väike sibul, 3—4 tera pipart, ½ porgandit, tükk petersellijuurt, tilli või petersellilehti, 1 tomat, punast kalamarja või keedetud porgandit.

Tarretiseks: 1½ klaasi selget kalaleent, 1½ tl. želatiini.

Puhastatud kalalt eemaldada luud, soovi korral ka nahk ja lõigata kala parajateks portsjonilisteks tükkideks. Kalatükid laduda ühekihiliselt madalasse keedunõusse, valada üle soolaga maitsestatud kuuma veega, lisada muud maitseained, keeta 10—15 minutit nõrgal tulel ja jahutada. Seejärel tõsta kalatükid keeduleemest välja, nõrutada ja asetada vaagnale. Kalatükid kaunistada pealt maitserohelise, kalamarja, tomati- või keedetud porgandiviiludega ja valada üle poolhangunud tarretisega. Tarretise saamiseks keeta kalaluudest ja nahast kalaleem, kurnata ja lisada sellele väheses külmas vees paisumiseni leotatud ja seejärel koos leotusveega nõrgas kuumuses aeglaselt sulatatud želatiin.

Kalasült: 1 kg kala kohta arvestada 1—1¼ l vett, 1 väike sibul, ½ porgandit, tükike petersellijuurt, 4—5 tera pipart, 1 väike loorberileht, soola, 1—2 tl. želatiini.



Kala tarretises

Kalasülti võib valmistada mitmesugustest värsketest kaladest, nagu lutsust, haugist, ahvenast, kohast jt.

Kaladel eemaldada sisikond ja lõpused, seejärel pesta külma voolava veega. Maitseained keeta vees, panna kalad samasse vette keema ja keeta nõrgal tulel, kuni kalaliha on pehme ja eraldub kergesti luudelt. Kalad tõsta leemest välja, puhastada nahast ja luudest. Puhastatud kalatükid panna külma veega niisutatud vormi või kaussi. Kalaleem kurnata, lisada külmas vees leotatut želatiin, kuumutada, kuni želatiin on sulanud, ja valada kalatükkidele.

b. Kalapuljongi ja -suppide keetmine

Kalapuljong: 1 kg kala kohta arvestada 2½—3 l vett, 1 sibul, 1 porgand, ½ petersellijuurt, soola.

Kalapuljongi keetmiseks kasutatakse peamiselt kalade toidukõlblikke töötlemisjääke: luid, suuremate kalade päid, uimi, nahka. Eriti hea puljongi saab aga ahvenatest, kiiskadest ja kohast.

Puhastatud, pestud kala või töötlemisjäägid panna keema külma vette, ajada keema, eemaldada vaht, lisada sool ja tükeldatud maitsejuurviljad ning keeta 30—45 minutit nõrgal tulel. Siis tõsta kalatükid välja, puljong kurnata ja kasutada kalasupi valmistamiseks. Kalapuljongi keetmisel maitsejuurvilju ei pruunistata.

Kalasuppe valmistatakse kõige rohkem kartulite ja mitmesuguste köögiviljade, nagu sibulate, porgandite, tomatite, spinati, marineeritud või hapukurkidega jt.

Ettevalmistatud köögiviljad ja kartulid lisatakse keevale puljongile pehmeks keemise järjekorras. Sibulaid hautatakse enne võis. Kui kartulid ja köögiviljad on pehmed, pannakse juurde luudest puhastatud kalatükid ja hapukurgi- või tomatilõigud. Lauale andmisel lisatakse võid ja puistatakse pinnale peenendatud maitserohelist. Kui supile lisatakse jahu, siis tuleb see segada eelnevalt külma piima või kalaleemega, lisada supile ja keeta hästi läbi. Kalasupi lauale andmisel võib supile lisada tükeldatud keedetud mune ja hapukoort. Hapukoort lisatakse siis, kui supi valmistamisel pole kasutatud piima.

Kalasupp: 800 g—1 kg ahvenaid, 2½ l vett, 2 sibulat või rohelist sibulat, 1—2 porgandit, 600—700 g kartuleid, 1—2 tomatit, 25 g võid, 1 spl. nisujahu, soola, 1 keedetud muna, 2—3 spl. hapukoort, 1 spl. peenendatud maitserohelist.

Valmistada nii, nagu on kirjeldatud eespool.

Räimesupp: 700—800 g värskeid räimi, 2 l vett, 2—3 porgandit, 600—700 g kartuleid, soola, 1 sibul, 1 spl. nisujahu, ½ l piima, 25 g võid, 1 spl. peenendatud maitserohelist.

Räimed puhastada luudest ja panna supisse siis, kui kartulid hakkavad pehmeks saama.

Kalaseljanka: 1 kg koha või ahvenaid, 2 l vett, 4—5 sibulat, 2—3 hapukurki, 2 spl. tomatipüreed, 50 g võid, 100 g värskeid, soolatud või

marineeritud puravikke, soola, soovi korral hapukoort, tilli või petersellilehti.

Puhastatud sibulad lõigata ribadeks ja kuumutada kergelt keedunõus võiga, lisada tomatipüree ja jahutada mõni minut. Seejärel lisada kalatükid, õhukesteks viiludeks lõigatud hapukurgid, tükeldatud seened, valada juurde kuuma kalaleent ja keeta 10—15 minutit.

Lauale andmisel lisada supile peenendatud tilli või petersellilehti ja sidruniviile või hapukoort.

c. Kala hautamine

Kalu hautatakse vähese vedeliku ja võiga või rasvaga. Hautamisel säilib kala loomulik toiteväärtus, kala jääb mahlane ning maitsev ja väiksematel kaladel pehmeneb ka luu.

Hautamiseks võib kasutada mitmesuguseid värskeid või kergelt soolatud kalu. Väiksemaid kalu tuleb hautada tervena, suuremaid kalu aga portsjoniliste tükkidena, kusjuures on soovitatav enne hautamist eemaldada neilt luud.

Ettevalmistatud kalatükid asetatakse ühekihiliselt madala hautamisnõu või ahjupanni põhjale, väikesed kalad aga kahe- kuni neljakihiliselt vormi või madalamasse hautamisnõusse, peale puistatakse pipart, soola, tükeldatud maitsejuurvilju, sibulaid ja maitserohelist. Maitse tõstmiseks võib lisada puravikke, valget lauaveini ja võid. Seejärel valatakse juurde natuke kalaleent või vett. Hautamisnõu kaetakse kaanega, ahjupannil olev kala aga võiga määritud paberiga ja hautatakse pehmeks.

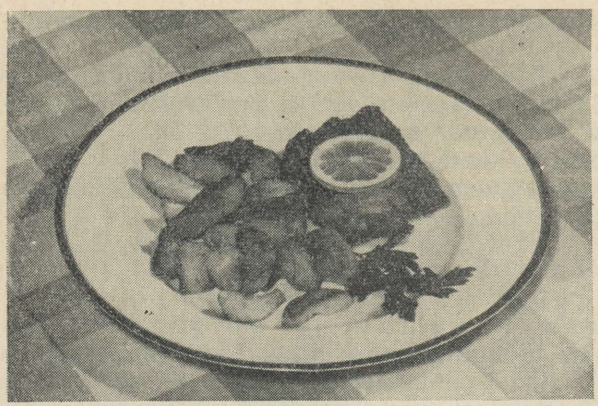
Hautatud kala võib lauale anda koos hautamisleemega, kuid leent võib kasutada ka kalakastme valmistamiseks. Hautatud kala juurde antakse keedetud kartuleid ja värskeid köögivilju.

Hautatud tursk: 800 g — 1 kg kala, 1 sibul, 2—3 tomatit või 2 spl. tomatipüreed, 50 g võid, soola, pipart.

Õhukesteks ratasteks lõigatud sibulad kuumutada pannil või vormis kergelt võiga, sibulate peale laduda kalatükid, mis katta tomativiiludega. Seejärel lisada natuke kalaleent või vett, puistata tomatilõikudele maitseaineid, piserdada pealt sulavõiga ja hautada kaane all 25—30 minutit. Lauale andmisel puistata peale peenendatud maitserohelist. Kala juurde anda keedetud kartuleid. Sellisel viisil võib valmistada veel haugi, lesta, räimi ja teisi kalu. Väikeste kalade puhul panna tomativiilud kalakihtide vahele. Soolakala leotada enne hautamist külmas voolavas või vahetatavas vees.

Hautatud kilud: 800 g kilusid, 1 sibul, soola, pipart, 1 spl. peenendatud maitserohelist, 50 g võid, 1—2 spl. lahjendatud äädikat, soovi korral 1—2 tomatit.

Puhastatud ja pestud kilud laduda vormi kihiti ratasteks lõigatud sibulatega ja peenendatud maitseainetega, piserdada sidrunimahla või lahjendatud äädikaga, peale panna võitükikesi. Küpsetada ahjus 25—30 minutit.



Praetud kala

Hautatud räimed: 800 g—1 kg värskeid räimi, 1 sibul või rohelist sibulat, 1 spl. peenendatud tilli või ½ tl. peenendatud pipart, soola, 1 klaas piima, ½ spl. jahu, 30—50 g võid.

Puhastatud ja pestud räimed laduda peenendatud maitseainetega kihiti võiga määritud vormi või madalasse keedunõusse. Jahu segada piimaga ning valada kaladele, peale panna võitükikesed ja hautada 30—40 minutit ahjus või pliidil.

Anda lauale keedetud kartulitega.

d. Kala praadimine

Kalu võib praadida väheses või rohkes rasvas. Väikesi kalu praetakse tervelt, suuremad ja paksemad kalafileed aga lõigatakse 2—3 sm paksusteks tükkideks.

Pestud ja tükkideks lõigatud kalale puistatakse soola, soovi korral ka pisut pipart ja lastakse 15—20 minutit seista. Seejärel veeretatakse kalatükke jahus ja praetakse pannil kuumas võis või rasvas mõlemalt poolt helepruuniks. Paksemad kalatükid pannakse 2—3 minutiks ahju küpsema.

Räimi praetakse tervelt, ent väga maitsvad on ka räimepihvid.

Räimepihvid: 800 g—1 kg räimi, 1 spl. peenendatud tilli või peterselli-lehti, soola, 1 muna, 2—3 spl. jahu, praadimiseks rasva.

Puhastatud ja pestud räimedelt võtta välja luud, nii et kala jääks terveks. Räime sisemisele poolele puistata soola ja peenendatud maitserohelist, katta teise räime sisemise poolega, seejärel kasta lahtiklopitud munasse, veeretada jahus ja praadida pannil.

Rohkes rasvas praadimisel veeretatakse kalatükke enne jahus, kastetakse siis lahtiklopitud munasse või muna ja piima segusse ning veeretatakse riivsaias.

Rasv kuumutatakse madalas keedunõus või sügavamal malmpannil hästi kuumaks. Selles praetakse kala pruuniks ja pannakse tarviduse korral



Taignas praetud kala

3—4 minutiks ahju küpsema. Rasva olgu sellise praadimise juures niipalju, et kala asetseks vähemalt poolenisti rasva sees. Pärast praadimist rasv kurnatakse ja jahutatakse. Rohkes rasvas praetud kala jääb mahlasem, pruun koorik kala peal on ühtlane.

Praetud kala võib lauale anda kastmeta, valades sel juhul kala üle sulavõiga. Peale panna sidruniviilukesi või rohelist võid (valmistusviis on toodud lk. 82).

Kui praetud kala juurde soovitakse kastet, siis tuleb kasutada hapukoore- või hapukoore- ja tomatikastet. Kaste anda lauale eraldi nõus.

Praetud kala juurde antakse lisandiks keedetud või praetud kartuleid. Täiendava lisandina võib anda keedetud ja võiga ülevalatud köögivilju või värskeid köögiviljasalateid.

Külm praetud kala kuivab kiiresti, seepärast on otstarbekohane teda marineerida.

Rohkes rasvas praetakse kala veel taignaga kaetult. Selleks on hea kasutada koha-, ahvena- või lõhefileed. Kalafileelt eemaldatakse nahk, lõigatakse umbes 1 sm paksused ja 5—6 sm pikkused tükid, puistatakse peale soola ja peenendatud tilli või petersellilehti, piserdatakse sidrunimahla ja söögiõliga ning lastakse 15—20 minutit seista. Seejärel kastetakse kalatükid kahvli abil vedelasse taignasse ning lastakse ükshaaval kiiresti kuuma rasva sisse. Pruunistatud kalatükid võetakse vahukulbiga rasva seest välja, lastakse veidi sõelal nõrguda ja antakse lauale tomati- või majoneeskastmega, millele on lisatud marineeritud kurgi- või seenetükikesi (retsept vt. lk. 60).

Taigen: 2 muna, 100 g jahu, 100 g piima, soola.

Munakollased, piim, jahu ja sool segada taignaks. Munavalged vahustada ja lisada taignale enne kala praadimist.

Taignast jätkub 400 g kalafilee praadimiseks.

Kalu praetakse veel sütel. Seejuures saab kala omapärase

meeldiva maitse. Sütel praadimiseks kasutatakse nii värskeid kui ka soolatud kalu.

Puhastatud ja tükkideks lõigatud kalale puistatakse soola, lastakse 15—20 minutit seista. Seejärel kuivatatakse kalatükid, kastetakse sulatatud võisse ja veeretatakse riivsaias. Soolakala tuleb enne seda leotada ja puhastada. Soolasilke, heeringaid, värskeid räimi ja kilusid võis ja riivsaias ei veeretata. Kuumendatud rest hõõrutakse seapeki, söögiõli või muu rasvaga üle, asetatakse kalad restile ja praetakse hõõguvate süte kohal mõlemalt poolt helepruuniks. Paksemad kalatükid küpsetatakse praeahjus üle.

Restil praetud värske kala antakse lauale nagu praetud kala. Kuumad soolasilgud ja heeringad valatakse üle sulavõiga, puistatakse peale peenendatud murulauku või rohelist sibulat ja antakse lauale kuumade keedetud kartulitega. Külmalt antakse lauale hapukoorega ja kuumade või külmade kartulitega.

Kastmeid praetud kala juurde

Roheline või: 100 g võid, 1 spl. peenendatud petersellilehti, soola, sidrunimahla või sidrunhapet.

Või segada maitseainetega, vormida kuulikesed või kettakesed ja panna külma kohta, et või hästi kõvaks muutuks.

Hapukoorekaste: 30 g võid, 1 spl. jahu, 2 klaasi kalakeeduleent, soola, ½ klaasi hapukoort.

Valmistada valge kaste, lisada hapukoor ja kuumutada keemiseni.

Tomatikaste: 30 g võid, 1 sibul. 1 spl. jahu, 2 spl. tomatipüreed, 2 klaasi kalakeeduleent, soola, 2—3 spl. hapukoort.

Valmistada nii, nagu hapukoorekaste.

e. Kala küpsetamine.

Küpsetatakse suuri kalu tervelt, aga ka luudest puhastatud kalafileetükke.

Üldtuntud on latika küpsetamine ahjus. Kala puhastatakse, pestakse, hõõrutakse soolaga sisse ja lastakse 15—20 minutit seista, pannakse siis võiga määritud ahjupannile, määritakse pealt hapukoorega ja küpsetatakse 30—45 min. parajalt kuumendatud ahjus. Küpsetamise vältel lisatakse pannile pisut kalakeeduleent. Valmis kala tõstetakse soojendatud vaagnale ja valatakse üle pannil oleva kastmega. Küpsetatud kala antakse lauale keedetud kartulitega.

Kala võib küpsetada ka paberisse keeratult. Ettevalmistatud terve kala või suurem kalafilee asetatakse võiga määritud pärgamentpaberile, piserdatakse kalale sidrunimahla ja puistatakse peale peenendatud maitserohelist. Pärast seda keeratakse kala paberiga pakitaoliselt

kokku ja pannakse veel märg paber ümber. Pakitud kala asetatakse panniga ahju ja küpsetatakse 25—30 minutit parajas kuumuses. Lauale andmisel võetakse kala paberist ettevaatlikult välja (koos kastmega). Juurde antakse keedetud kartuleid.

Väiksemaid kalu ja kalatükke on soovitatav küpsetada vormis. Luudest puhastatud toored, praetud või keedetud kalatükid pannakse võiga määritud vormi koos lisandiga — keedetud kartulite, tomatite või keedetud makaronidega või ka lisandita. Valatakse üle valge kalakastmega, hapukoore- või piimakastmega, puistatakse peale riivitud juustu või riivsaia, piserdatakse võiga ja küpsetatakse 20—25 min. ahjus.

5. RASVAD

Rasvu kasutatakse toitude valmistamisel väga mitmeks otstarbeks: rasvavaesemate toiduainete, nagu kartul, köögivili, seened, tangud, jahud, makaronid jt. maitse ja toiteväärtuse tõstmiseks, toiduainete hautamiseks, praadimiseks, küpsetamiseks, taignate valmistamiseks jne.

Toiteväärtuse seisukohalt on rasvad oma *kõrge kalorsuse tõttu head energiaallikad.* Nende vajadus sõltub suuresti aastaajast ja tööst. Talvel vajab inimene rasvu rohkem kui suvel, ka vajavad füüsilise töö tegijad rohkem rasvu ja rasvaga praetud toite kui vaimse töö tegijad.

Toiduks kasutatakse nii loomseid rasvu — võid, sea-, veise-, lamba- ja hanerasva kui ka taimseid rasvu — taimeõlisid ja viimastest valmistatud margariini.

Rasvad erinevad üksteisest nii koostiselt kui ka kasutamise otstarbelt.

SULATATUD LOOMSED RASVAD

Seapekist ja sisemistest, nn. ploomirasvadest saab sulatades hästi säilivat toidurasva. Maitsvamat ja kauemini säilivat rasva saab pekist, sisemistest rasvadest jääb aga vähem jääke.

Sulatamiseks peab toore rasva puhastama teda ümbritsevast kelmest ja tükeldama. Vajaduse korral võib sisemist rasva külmas vees leotada. Pekk või rasv peenendatakse hakkmasinaga või lõigatakse noaga väikesteks kuubikuteks. Noaga tükeldatud rasvast jääb sulatamisel rohkem jääke, kuid need on mitmeti kasutatavad.

Sulatamiseks kasutatakse paksemat keedunõu. Sinna pannakse läbi masina aetud või tükeldatud rasv, valatakse peale veidi vett ja sulatatakse aeglaselt, et rasv ei pruunistuks ega kõrbeks.

Meeldivama maitse andmiseks võib rasvale sulatamise lõpupoolel lisada sibulat, õuna või tüki leiba. Rasva paremaks säilimiseks võib sulatamisel lisada ka soola, seda eriti suvisel ajal.

Rasv on valmis, kui ta on selge, on tunda head lõhna ja pinnale tekivad väikesed mullikesed. Nüüd kurnatakse sularasv paksemasse, läbipaistmatusse nõusse, lastakse jahtuda ja kaetakse nõu tihedalt pärgamentpaberi või tsellofaaniga.

Rasva hoitakse pimedas, jahedas ja kuivas ruumis. Läheduses ei tohi olla tugevasti lõhnavaid aineid (petrooleum, heeringad jt.), millede lõhna rasv kergesti omandab.

Sulatamise jääke võib veel kord üle pruunistada ja kasutada kas tanguvorstide valmistamisel, jahtunult leivale määrimiseks või köögiviljade hautamiseks.

Kui sulatatakse korraga pekki ja sisemisi rasvu, siis on õigem sulatada ja säilitada neid eraldi, sest esimene on kvaliteetsem ja säilib paremini.

Veise- ja lambarasva sulatatakse niisamuti nagu searasvagi.

Veiserasv on sulatatult kõva ja kollane, lambarasv ka kõva, värvuselt valge, kuid tugeva iseloomuliku maitse ja lõhnaga. Soovitatav on sulatatud lambarasva mitte väga kaua säilitada.

Neid rasvu võib kasutada peamiselt praadimiseks või muude toitude valmistamisel koos searasvaga.

Veise- ja lambarasv sulavad kõrgemas temperatuuris kui searasv, seepärast on nad viimasest palju halvemini omastatavad. Ka toitude jahtumisel hangub eriti lambarasv väga ruttu, muutes toidu ebameeldivaks.

Searasva võib tema puhta maitse ja pehme konsistentsi tõttu väga hästi kasutada ka taignate valmistamisel.

SÖÖGIÕLID

Paljude taimede rasvarikastest seemnetest või viljadest toodetakse õli, mis oma vedela oleku tõttu on väga hästi omastatav. Toiduvalmistamisel kasutatakse enam puhastatud ehk rafineeritud taimeõlisid. Need on selged ja puhta, meeldiva maitsega, nn. söögiõlid.

Kvaliteetsed, peaaegu igasuguse kõrvalmaitseta on oliiviõli ja maapähkliõli. Neid õlisid on hea kasutada mitmesuguste külmade kastmete (majoneeskaste jt.) valmistamiseks ja toorsalatite maitsestamiseks. Peab mainima, et vähene söögiõli lisamine toorsalatitele, nagu lehtsalatile, tomatisalatile jt. muudab neis leiduva karotiini paremini omastatavaks.

Palju kasutatakse ka päevalilleõli, sinepiõli, sojaõli ja mitmesuguseid teisi taimeõli liike, eriti kohaseks on kujunenud õlide kasutamine kalade praadimisel ja rohkes rasvas küpsetamisel.

Söögiõlide head kasutatavust praadimisel tingib ka nende vähene veesisaldus, mistõttu nad kuumutamisel ei pritsi.

Söögiõli hoitagu kinnises pudelis, jahedas, kuivas ja pimedas ruumis. Kui hoiuruumi temperatuur langeb alla 0° C, muutub õli sagedasti paksuks ja läbipaistmatuks. Niisugusel korral toodagu õlipudel toatemperatuuri ja lastagu seal ümber valamata seista.

Söögiõlide kvaliteedi hindamisel peab vaatama, et õli oleks selge ja setteta: mida heledam värvus, seda parem on söögiõli. Lõhn peab olema õliliigile omane, proovimiseks võib hõõruda paar tilka õli käte vahel ja siis nuusutada.

Räästunud, kibe söögiõli ei kõlba toiduvalmistamiseks, samuti pole soovitatav kasutada ka kaua seisnud, sogast söögiõli. Nõrga kõrvalmaitsega söögiõli maitseomadusi saab veidi parandada, kui seda enne kasutamist lahtiselt keedunõus kuumutada.

MARGARIIN

Margariin ja mõned teised taolised rasvad on valmistatud tööstuslikult mitmesuguste rasvade segamisel. Margariini valmistamiseks kasutatakse segatult nii taimseid kui ka loomseid rasvu — kalarasva, veiserasva jt., mis annavad nn. loomse margariini.

Koostiselt on margariin väga lähedane võile, sisaldades kuni 83% rasva ja niisama palju vett kui või (16%). Et margariinis puuduvad aga väga väärtuslikud A- ja D-vitamiin, siis mõningaid margariiniliike vitaminiseeritakse nende valmistamisel. Ka maitseomadustelt jääb margariin võist palju maha, sest puuduvad võile omased rasvhapped.

Võile kõige lähedasem on aga nn. võimargariin, mille koosseisus on 25% võid. Järelikult sisaldab ta ka A- ja D-vitamiini. Hea on võid margariiniga asendada taignates (saiad, pirukad, küpsised), vormiroogade valmistamisel ja mujal, kus ta maitse nii tugevasti esile ei tule.

Laste toitlustamisel ei tohi võid margariiniga asendada lastele eriti oluliste A- ja D-vitamiini pärast.

Margariini säilitatakse nagu võidki pimedas, jahedas ja kuivas ruumis. Valguses lagunevad rasvad ja tekib kibekas maitse; niiskes hoiuruumis hallitab margariin kiiresti.

Kergelt riknemisohus margariini võib üles sulatada, eemaldades enne seda riknenud kohad. Sulatamisel tuleb peale kogunev vaht hoolikalt ära riisuda, samuti kõrvaldada sulatamisnõu põhjale jääv sete. Sulatatud margariini on soovitatav kasutada praadimiseks.

6. KARTUL JA KÖÖGIVILI

KARTUL

Kartul on leiva kõrval väga levinud toiduaine. Ta on üsna kõrge toiteväärtusega, hinnalt odav, säilib hästi ja sobib toiduvalmistamisel väga paljude teiste toiduainetega, nagu lihaga, kalaga, kohupiimaga jt.

Kartul sisaldab keskmiselt 18% tärklist, olles seega energiat andvaks toiduaineks ja täiendades eriti hästi valgurikaste toiduainete toite-

omadusi. Ka on kartulis olevad valgud väga lähedased täisväärtuslikkudele valkudele, kuigi nende kogus on väike — ca 2%.

Meie oludes väärib tähelepanu kartuli C-vitamiini sisaldus. Kui ei oleks C-vitamiini kadu toiduvalmistamisel ega kartulite ületalve säilitamisel, piisaks 0,5 kg kartulitest, et rahuldada organismi ööpäevast C-vitamiini vajadust. Peale C-vitamiini leidub kartulis veel nimetamisväärselt B_1- ning B_2-vitamiini jt.

Mineraalaineist on kartulis kõige rohkem kaaliumi ja märkimisväärselt rauda.

Et väärtuslikem osa toitaineist (vitamiinid, mineraalained) asub kartulitel koore all, peab kartulit õhukeselt koorima ja võimaluse korral koorega keetma või küpsetama.

Kartulitoitude maitse- ja toiteväärtust saab tõsta piima ja või lisamisega.

Kartulisorte on üldiselt palju. Enamasti eelistatakse muredaid, s. o. tärkliserikkamaid kartuleid. Paremad on ka sorteeritud õhukese koore ja madalate iduaukudega kartulid.

Talveks tuleb varuda kindlasti üht sorti, kinnise koorega, terved ja kuivad kartulid. Külma näpistatud kartulid on pealt märjad ega kõlba säilitamiseks.

Kartulite hoiuruum peab olema pime, õhurikas, parajalt kuiv. Sobivamaks temperatuuriks on +1 — +4° C. Valges ja liialt soojas hoiuruumis hakkavad kartulid kasvama, nende toitainesisaldus väheneb ja maitse halveneb. Kartuleid hoitakse salvedes või kastides, mis on põrandast veidi kõrgemal ja seintest eemal, nii et õhk igalt poolt juurde pääseb.

Kui hoiuruumi temperatuur langeb 0° C piiridesse, muutuvad kartulid magusaks. Seda magusat maitset saab kaotada, kui kartuleid hoida umbes nädal aega toatemperatuuris ja panna keema külma veega.

Külmunud kartulitest ei saa maitsvat ja väärtuslikku toitu. Pärast ülessulamist muutuvad nad täiesti pehmeks ja kõlbmatuks.

KÖÖGIVILI

Toitlustamisel on köögiviljade tähtsus suurem, kui seda sageli arvatakse. Nimelt sisaldab köögivili rohkesti C-vitamiini ja mitmesuguseid vajalikke mineraalaineid. Paljude köögiviljade, nagu sibula, kapsa, rohelise salati jt. koostises leiduvad fermendid on lähedased meie organismi seedefermentidele. Samuti on seedimisprotsessiks vajalik köögiviljades olev kestaine. Kui näiteks liha-, kala- ja munatoitude juures süüakse ka köögivilju, siis on need toidud paremini seeditavad ja omastatavad.

Koosseisult on köögiviljad enamuses väga veerikkad ning sisaldavad vähe valke ja rasva. Rohkem leidub neis süsivesikuid, näiteks tunneme juba peedi, porgandi, arbuusi jt. köögiviljade magusast maitsest nende suhkrusisaldust.

Köögiviljade kaloriline väärtus on madal, kuid nad on vitamiinide ja mineraalainete tõttu meie toidus asendamatud.

C-vitamiini leidub palju petersellilehtedes, sibulapealsetes (nn. roheline sibul), mädarõikas ja teistes köögiviljades. Normaalse ööpäevase C-vitamiini ratsiooni, s. o. 50 mg annavad üksikult näiteks järgmised köögiviljad:

kas 30 g mädarõigast
või 30 g petersellilehti
„ 100 g rohelist sibulat
„ 120 g tomatit
„ 200 g peakapsast
„ 200 g kaalikat
„ 200 g rohelisi herneid.

Ka pea- ja lehesalat, spinat, lillkapsas ja mitmed teised köögiviljad on rohke C-vitamiini sisaldusega.

Mitmekesise ja küllaldase toorsalatite kasutamisega rikastame eriti talvel ja kevadkuudel toite C-vitamiiniga!

Et C-vitamiin säilib hästi ka hapendamisel, on hapukapsas odav ja kergesti kättesaadav C-vitamiini allikas. Eriti oluline on, et *hapukapsaid ostetaks alati koos hapendamisvedelikuga ja et neid ei pestaks ega leotataks kasutamisel.*

Oranžpunastes ja rohelistes köögiviljades, nagu porgandis, tomatis, punases pipras, salatis, spinatis jt. leidub A-provitamiini, nn. karotiini. Mida värvirikkam ja värskem on köögivili, seda rohkem on temas karotiini.

Nimetamisväärne on ka köögiviljade B-grupi vitamiinide sisaldus.

Mineraalaineist on köögiviljades peamiselt kaaliumi, kaltsiumi ja rauda. Nii on hästi omastatav kapsastes, salatis, sibulas, porgandis sisalduv kaltsium. Oblikas ja spinatis olev kaltsium on aga halvemini omastatav.

Rauasisalduse poolest on esikohal lehtköögiviljad (salat, spinat jt.), tomat, porgand ja peet.

Võrreldes teiste toiduainetega on köögiviljad ka mikroelementide (jood, tsink, koobalt jt.) poolest rikkamad.

Köögiviljades leiduv kestaine on vajalik seedimise reguleerimiseks ja hammaste arenemiseks, eriti lastel.

Peale selle leidub köögiviljades veel aineid, mida loomsetes toiduainetes peaaegu ei ole — need on värvained, fütontsiidid, glükosiidid, eeterlikud õlid jt.

Kõike seda arvestades tuleb köögiviljade osatähtsust toitlustamisel veelgi enam esile tõsta ja kasutada neid senisest märgatavalt rohkem.

Köögiviljade ostmisel tuleb silmas pidada nende välimust. Poolvalminud või ka väljakasvanud, närtsinud, muljutud, märjad ja hallitanud köögiviljad ei ole maitsvad ning on tunduvalt väiksema toiteväärtusega kui kvaliteetsed köögiviljad.

Puhastatud köögivilju ei tule hoida ka mitte lühiajaliselt vees. Et nad

ei närtsiks ega kuivaks seismisel, tuleb neid piserdada veega või katta märja rätiga. Mida värskemalt me köögivilju toiduks kasutame, seda paremini on neis säilinud väärtuslikud toitained.

Köögiviljadel kasutatakse toiduks nende mitmesuguseid osi: juuri, lehti, sibulaid jne., mille järgi toimub ka köögiviljade liigitelu.

a. **Kapsad.** Kapsad on kõige levinum köögiviljakultuur. Neil on rahvatoitlustamise seisukohalt eriti suur tähtsus. Esiletõstmist väärib nende vitamiinide ja mineraalainete sisaldus.

Valget peakapsast kasvatatakse massiliselt ja varajased sordid võimaldavad meil juba juunis toite mitmekesistada.

Värskelt säilitamiseks ja hapendamiseks sobivad ainult poolhilised ja hilised sordid.

Hea peakapsas peab olema puhas, ühtlane, küllalt kõva peaga ja kinniste lehtedega. Varajased kapsad on tavaliselt pehmema peaga.

Peakapsas on väga veerikas ja õrn, seepärast ei tohi kapsaid transportimisel loopida ega hoida liiga suures ja tihedas hunnikus, nii et nad üksteist suruvad.

Värskelt säilitamiseks tuleb kapsapead laduda keldririiulile üksteise kõrvale ühekordse kihina. Ka võib kapsaid kahekaupa juurtpidi kokku siduda ja riputada konksudele või naeltele, nii et nad teineteisega kokku ei puutuks.



Lillkapsas, rooskapsas ja nuikapsas

Väga hästi säilivad kapsad värsketena, kui neid koos juurtega istutada keldrisse liiva sisse või liiva ja turbapuru segust tehtud peenrasse. Soovitatav jällegi nii, et nad üksteisega kokku ei puutuks.

Punane peakapsas on väikese kõva peaga, punakaslilla värvusega ja ainult värskelt säilitatav. Seda on hea kasutada toorsalatiks, sest ta on värvirikas ja sisaldab palju C-vitamiini.

Savoi ehk kähar peakapsas on lahtiste, käharate lehtedega. Väga kohane kasutada suppides.

Lillkapsas on kaltsiumi ja C-vitamiini poolest rikas. Ta on väga maitsev ja kasutatav nii supiks, liha- ja kalaroogade lisandiks kui ka iseseisva toiduna.

Hea lillkapsas on kõva valge peaga. Väljakasvanud, lahtise õisikuga tumedamat lillkapsast võib tarvitada ainult supiks ja vormiroogadeks.

Rooskapsas ja nuikapsas on väga C-vitamiinirikkad, kuid meil vähe levinud. Esimesest saab keeta suppi ja anda lisandiks prae juurde, nuikapsast kasutatakse aga nii, nagu kaalikat.

Kapsa hapendamine

Hapendamiseks on kohased täiskasvanud ja värsked poolhilised ja hilised peakapsa sordid. Enne peenendamist puhastatakse kapsapead hoolikalt, lõigatakse ära välimised määrdunud ja rikutud lehed ning vajaduse korral poolitatakse.

Kapsapead peenendatakse kapsariiviga, kapsarauaga või ka noaga lõikumise teel.

Hapendamisel kasutatakse maitsestamiseks 100 kg kapsaste kohta 1—2 kg soola ja 50 g köömneid.

Võib veel lisada: 2—4 kg porgandeid või 1—2 l jõhvikaid või 6 kg hapusid õunu.

Lisatavad porgandid puhastatakse ja tükeldatakse, õunad poolitatakse.

Hästi puhta puutünni põhjale panna kiht suuremaid puhtaid kapsalehti ja sellele maitseainetega segatud peenendatud kapsad ühtlase, ca 15 sm paksuse kihina, mis tambitakse puunuiaga hästi tihedalt kokku, nii et mahla välja imbuks. Siis pannakse teine samasugune kiht maitseainetega segatud kapsaid ja tambitakse jälle tihedalt kokku. Tünni ei täideta ääreni, vaid jäetakse pealt 15—20 sm kõrgune ruum täitmata, et hapnemise alguses pealekogunev mahl üle ääre ei valguks.

Kapsad kaetakse pealt suuremate lehtedega, neile asetatakse paraja suurusega kaas ja vajutiskivi. Tünni peale pannakse suurem kaas või riie, et tolm ja mustus tünni ei langeks.

Algul lastakse kapsaid mõni päev soojemas ruumis hapneda. Kui vedelik on kapsastesse vajunud, viiakse tünn jahedasse hoiuruumi.

Hapukapsa hoiuruum peab olema puhas, õhurikas ja jahe, sobiv temperatuur +5° C. Talvel ei ole soovitatav temperatuuri langemine alla 0° C.

Kapsaid võetakse tünnist ühtlase kihina ja korrapäraselt. *Lohkude uuristamine kapsastesse soodustab nende hallitamist ja libedaks muutumist.*

Ka tuleb jälgida, et *kapsad oleksid alati vedelikuga kaetud.* Selle vähenemisel lisatagu juurde külma keedetud vett.

Tünni seintele, vajutiskaanele ja kivile tekkivat *libedat korda peab sageli eemaldama.* Selleks pestakse igakordsel kapsaste võtmisel kaas ja kivi puhtaks, tünni seinu pühitakse puhta niisutatud lapiga, hõõrutakse soola- või äädikalahusega. Et libe kord ei tekiks otseselt kapsastele, on soovitatav katta nad soolvette kastetud puhta valge riidega ja alles siis vajutiskaanega. Selle riide peab igakordsel kapsaste võtmisel hästi läbi pesema ja loputama.

b. **Juurviljad.** Juurviljad on hõlpsasti säilitatavad. Neis on rohkesti suhkruid, vitamiine ja mineraalaineid.

P o r g a n d on juurviljadest maitsvaim ja värvirikkaim, sisaldades rikkalikult karotiini, mainimisväärselt rauda ja kaltsiumi. Porgand on seepärast väga kohane laste ja ravitoitlustamiseks. Soovitatav on porgandit süüa ka toorelt, eriti tema kasvuajal, mil ta on kõige maitsvam ja toitaineterikkam.

Paljude toitude, eriti suppide valmistamisel annavad porgandid roale ilusa värvuse ja hea maitse.

Erandina teistest juurviljadest ei säili porgandid alati hästi ületalve. Neid on kõige parem hoida õhurikkas keldris kihiti liiva või turbapuruga kastidesse või koonusekujulisse hunnikusse pakitult, nii et porgandid üksteisega kokku ei puutuks. Säilitamiseks ei sobi varajast sorti lühikesed ja õrnad porgandid. Ka meie parim porgandisort «Nantes» ei ole külmalt hästi säiliv. Paremini säilib sort «Südameta», mis on välimuselt eelmisele sarnane, ja mõned teised tugevamad hilised porgandisordid.

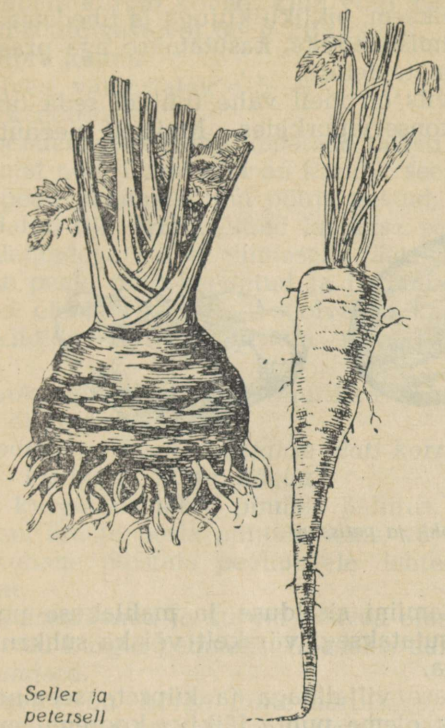
K a a l i k a s on porgandist odavam juurvili. Hea karge maitse ja C-vitamiini sisalduse tõttu tuleb ka kaalikat toorelt kasutada. Väärtuslikumad on kollased, mahedamaitselised ja mahlase sisuga kaalikad. Ületalve säilivad kaalikad keldris salvedes, nii nagu kartulidki.

P e e t on suhkrurikas köögivili. Ta säilib väga hästi värskelt. Peab aga meeles pidama, et peetidel ei lõigata sel juhtumil ära juurt. Peete keedetakse tavaliselt koorega ja koos juurega, sest nii säilib peedi ilus värvus paremini.

S e l l e r ja p e t e r s e l l sisaldavad eeterlikku õli, mistõttu nad on väga kohased toitude maitsestamiseks. Eriti rikkad C-vitamiini poolest on petersellilehed, sisaldades ka karotiini ja rauda. Valmistoitude vitaminiseerimine hakitud petersellilehtedega tõstab roa toiteväärtust ja maitset.

Talviseks kasutamiseks kuivatatakse peterselli ja selleri juuri (õhukesteks tükikesteks lõigatult) ning lehti.

R e d i s ja r õ i g a s on ainult toorelt kasutatavad. Nad on eeterlike õlide tõttu meeldivalt teravamaitselised. Ka sisaldavad nad B-grupi vitamiine ning C-vitamiini. Suvised rõikasordid on üldiselt mahedama maitsega, sügis- ja talirõikad aga kõvemad ja teravama maitsega. Talirõikad säilivad väga hästi ületalve: nendest on tuntud üleni musta koorega nn. mustrõigas.



Seller ja petersell



Redis ja rõigas

Kvaliteetne rõigas ja redis on karge, mahlane ja kaalult raske. Väljakasvanud redised on sageli seest tühjad, puised ja tunduvad juba käega tõstmisel kergetena.

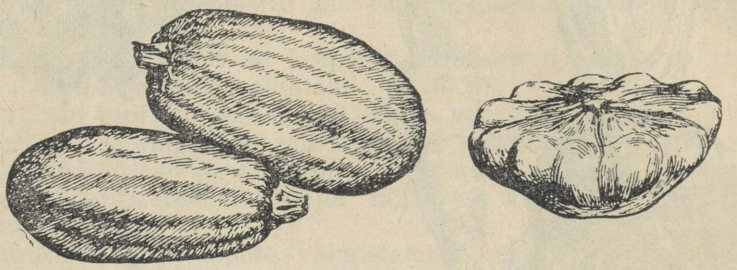
M ä d a r õ i g a s on eelmistest väärtuslikum oma kõrge C-vitamiini sisalduse poolest. Lisaks sellele on ta veel väga tervislik oma rikkalike fütontsiidide sisalduse tõttu. Teda peaks toitude valmistamisel palju rohkem kasutatama — näiteks lisama soojadele lihakastmetele, andma külmaks kastmeks kala, liha ja muna juurde ja lisandiks sültide ning mitmesuguste külmade liha- ja kalaroogade juurde.

c. **Viliköögiviljad.** Siia rühma kuuluvad kõrvits, kabatšokk, arbuus, melon, kurk ja tomat.

K õ r v i t s ei ole küll eriti kõrge toiteväärtusega, kuid maitsev ja värskena hästi säiliv köögivili. Mida kollasem on kõrvitsa viljaliha, seda rohkem leidub selles karotiini. Kõrvitsa meeldiv mahe maitse võimaldab temast teha head salatit kodulindude ja teiste õrnemate lihaliikide juurde, ka sobib kõrvits toorelt praadimiseks või suppideks ja väikesed kõrvitsad on väga maitsvad liha- või seenetäidisega täidetult.

Kabatšokk on kõrvitsast väiksem, pikliku kujuga ja tihedama viljalihaga. Ta ei ole sobiv salati valmistamiseks, kasutatakse aga praadimiseks ja küpsetamiseks, eriti lihaga täidetult.

Patisson ehk nn. taldrikkõrvits on meil vähe tuntud, seda turustatakse sagedamini marineeritult konservipurkides. Maitselt meenutab ta siis marineeritud kurke.



Kabatšokk ja patisson

Arbuus on suhkru ja C-vitamiini sisalduse ja mahlakuse poolest lähedasem puuviljadele. Teda kasutataksegi värskelt või ka suhkrulahusega ülevalatult nn. toorkompotina.

Maitsvamad on valminud, punase viljalihaga ja küpsete seemnetega arbuusid. Välimuselt peab arbuus olema puhta läikiva koorega, muljumisjälgedeta ja pragudeta.

Väiksemaid arbuuse säilitatakse ka soolatult, teatud liiki arbuusidest valmistatakse sukaadi.

Melon on samuti magus ja väga aromaatne kõrvitsataoline köögivili.

Melon on maitsev värskelt tükkideks lõigatuna ja vähese suhkruga ülepuistatult, ka valmistatakse temast keedist ja sukaadi.

Kurk ei ole kuigi kõrge toiteväärtusega, küll aga meeldiva maitsega ja hapendatult hästi säiliv köögivili.

Hea värske kurk on karge, rohelise põhitooniga, sordile omase kujuga, tiheda viljalihaga ja väikeste seemnetega. Suured kollased kurgid on ülevalminud, seest sageli tühjad ja suurte seemnetega.

Hapendamiseks tuleb valida eriti kvaliteetsed, väiksemad, plekkideta ja muljumisjälgedeta kurgid.

Kurkide hapendamine

10 kg kurkide, s. o. 80—100 kurgi kohta kasutatakse maitsestamiseks: 200 g tillivarsi koos seemnete ja õitega, 300—400 g musta sõstra lehti (võib lisada ka punase sõstra, vaarika- ja kirsilehti. Tammelehtede lisa-

mine hoiab kurgid kõvad, kuid võib muuta nende värvuse tumedamaks), 50 g mädarõigast või 30 g küüslauku. Võib lisada veel veidi punaseid türgipipra kaunu.

Soolvesi valmistatakse 5—8%-line, s. o. 5 l vee kohta võetakse 250—400 g keedusoola.

Hapendamiseks sobib kasutada täiesti puhast puust, kivist või klaasist kõrgemat nõu. Puust nõu on kasulik seestpoolt küüslauguga üle hõõruda. Kõigepealt pannakse nõu põhja pestud, nõrutatud musta sõstra lehed ja tükeldatud tillivarred. Nüüd laotakse pestud kurgid nõusse kihiti tilli ja sõstralehtedega, nii et viimaseks jääks lehekiht. Kaas ja vajutiskivi asetatakse peale ning keedetud ja jahutatud soolvesi valatakse üle. Kurgid peavad olema rikkalikult soolveega kaetud. Kurgid säilivad paremini, kui kihtide vahele puistata mõned mädarõika- või küüslaugutükikesed.

Hapukurginõu hoitakse õhurikkas jahedas keldris, kus temperatuur ka talvel ei lange alla 0° C.

Hapendatud kurke võetakse alati korrapäraselt kihtide viisi, soovitatav puhta lusikaga, mitte käega.

Kui kurginõus tekib pinnale hallitus, riisuda see igakordsel kurkide võtmisel ära ja pesta puhtaks kaas, vajutiskivi ja tünni äär. Ka on otstarbekohane puistata pealmistele lehtedele pisut soola või tilgutada äädikat.

Pealmised lehed ja kurgid peavad olema alati soolveega kaetud, muidu muutuvad kurgid pehmeks, libedaks, halvamaitseliseks ja võivad rikkuda ka alumised.

T o m a t on kõrge toiteväärtusega, sisaldab peaaegu niisama palju C-vitamiini kui sidrun ja apelsin, nimetamisväärselt karotiini ja mineraalaineist rauda, kaltsiumi ja kaaliumi.

Nii nagu värske tomat, nii on kõrge toiteväärtusega ka tomatitooted — mahl, püree, pasta, soolatud ja konservitud tomatid.

Värskelt kasutamiseks ja salatiks valitagu kõvad, parajalt valminud riketeta tomatid. Ülevalminud, s. o. pehmeid ja riketega tomateid võib pärast rikutud kohtade eemaldamist kasutada suppides ja kastmetes.

B a k l a ž a a n ja k a u n p i p a r on meil kasutatavad peamiselt konservitult. Müügil on baklažaanipüree ehk -ikraa ja baklažaanid köögiviljatäidisega.

Kaunpipart on magusat ja mõru. Esimene on C-vitamiinist väga rikas ja teda kasutatakse peamiselt konservitult, mõrupipart soolatakse, kuivatatakse ja tarvitatakse peenendatult maitselisandiks.

A e d h e r n e d on eriti suhkrurikkad. Peale selle sisaldavad nad rauda, kaltsiumi, C- ja B-grupi vitamiine ning karotiini.

Oma värske rohelise värvuse ja meeldiva maitse tõttu on aedherneid kohane kasutada suppide, liha-, kala- ja munatoitude lisandiks, samuti mitmesuguste salatite ja vormiroogade valmistamisel.

Hernekaunad peavad olema värsked, rohelised ja karged. Kollased ja kuivanud kaunad on ülevalminud, herned ise tuimad ja maitsetud.



Porrulauk

Ka aedoakaunad on maitsvad noorelt, siis kui seemned ei ole veel välja arenenud. Aedoasorte on palju: parimad on mahlased, kiududeta sordid.

Rohelisi herneid ja aedoakaunu on kõige parem säilitada õhukindlate hoidistena.

d. **Sibulad.** Söögisibulat kasutatakse peamiselt toitude maitsestamiseks. Sibula kibe maitse ja terav aroom on tingitud temas leiduvate eeterlike õlide ja kibedamaitseliste ainete, nn. glükosiidide rohkusest.

Sibulad säilivad hästi ületalve, kui nad on kuivad, terve koorega ja neid hoitakse kuivas, õhurikkas kohas. Vähest hulka sibulaid on hea hoida hõredast riidest kotis või võrgus, soovitatav ülesriputatult.

Porrulauk on sibulast mahedama maitsega. Toiduks võib kasutada kogu alumist taime osa kuni lehtedeni. Porrulauk sisaldab rauda ja kaltsiumi. Maheda maitse tõttu on teda hea valmistada hautatult või panna suppidesse. Ta säilib päris hästi ületalve ka keldris liiva sees.

Murulauku ja talisibulat soovitatakse varakevadel kasutada toitude rikastamiseks C-vitamiini, karotiini ja rauaga.

Küüslauk on väga põletav-terava maitsega. Teda kasutatakse lambaliha jt. rasvasemate lihatoitude maitsestamiseks. Küüslaugus leiduvate eriliste baktereid hävitavate ainete, nn. fütontsiidide tõttu on teda hea kasutada kurgitünni ülehõõrumiseks enne kurkide hapendamist või lisada kurkidele ka säilitamis- ja maitseainena.

e. **Lehtköögiviljad.** Salat (leht- ja peasalat) on kõrge toiteväärtusega. Ta on raua-, kaltsiumi- ja fosforirikas, peale selle sisaldab C-, E-, K- ja B-grupi vitamiine ning karotiini.

Salati toiteväärtus ja maitsvus oleneb väga palju tema värskusest. Närtsinud, määrdunud ja muljutud salat ei ole toorsalati valmistamiseks sobiv, ka ei osteta salatit pikemaks ajaks ette.

Lühiajaliseks hoiuks pannakse salat lamedale vaagnale või kaussi, piserdatakse veega ja hoitakse pimedas jahedas kohas. Ka on soovitatav keerata salat märja paberi sisse.

Spinat on väärtuslik raua ja karotiini rohkuse poolest. Ta peab vastama samadele kvaliteedinõuetele kui salat, kuid ei tohi ka liiga välja kasvanud olla, sest siis on ta puitunud ja mõru.

Lühiajaliselt hoitakse spinatit niisamuti kui salatit, mingil juhul ei tohi teda hoida aga rohkes vees.

Oblikad, nõgesed, naadid on metsikult kasvavad rohelised taimed, mis oma väärtuselt sarnanevad lehtköögiviljadele. Neid saab kasutada toiduks ainult noorelt.

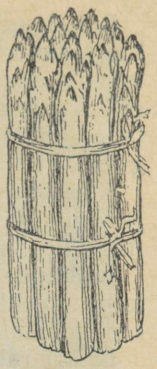
Tillilehti ja noori varsi kasutatakse peamiselt toitude maitsestamiseks, kuid ühtlasi vitaminiseerivad nad toite ka C-vitamiini ja karotii-

niga. Talviseks kasutamiseks võib tillilehti kuivatada. Kõige maitsvamad on nad aga soolatult.

Tilli soolamiseks eraldada värsked rohelised tillilehed lehevartest, pesta ja nõrutada hästi kuivaks. Madalamasse purki panna kiht soola, sellele õhuke kiht tillilehti, jälle soola, nii et viimaseks jääb soolakiht. Peale panna kerge vajutis. Purk katta pealt pärgamendi või tsellofaaniga ja siduda nööriga.

Talvel on soolatud tilli hea tarvitada suppide ja kastmete maitsestamiseks, sest soolamisel säilib väga hästi tillilehtede aroom ja maitse.

f. **Varsköögiviljad.** Sparglit on viimastel aastatel vähe kasvatatud. Toiduks kasutatakse sparglitaime maaaluseid valgeid võrseid, mis on küll väga maitsvad, kuid kaunis keskpärase toiteväärtusega.



Spargel

Kvaliteetne spargel peab olema hele, mitte roheline, ja kergesti murduv.

Rabarber on kevadel esimeseks värskeks aiasaaduseks magustoitude valmistamisel.

Rabarbri toiteväärtus on üldiselt väike. Tähelepanu väärib orgaaniliste hapete rohkus, millest tuleb ka tema meeldiv, karastav maitse. Et rabarbris on palju oblikhapet, siis ei ole tema väga rohke tarvitamine, eriti toorel kujul, laste ja haigete toitmiseks otstarbekohane.

Hea rabarber peab olema mahlane, värske ja järsult murduv. Kesksuvel on rabarber puine ja mahlavaene, ent teda võib uuesti toiduks tarvitada septembris.

KARTULI JA KÖÖGIVILJA TOIDUKS KASUTAMINE

Kartuli ja köögivilja ettevalmistamine. Kartulid ja juurvili tuleb kõigepealt sorteerida, eemaldada mädanenud, tumenenud ja rohelised mugulad ning kõrvaldada idud. Seejärel pestakse kartulid ja juurvili külma veega puhtaks. Eriti hoolikalt pestakse (tarviduse korral harja abil) neid kartuleid ja juurvilju, mida keedetakse koorega.

Kartuleid ja juurvilja kooritakse hästi terava spetsiaalse või hariliku roostevabast terasest (et vältida C-vitamiini lõhustumist) koorimisnoaga. Koorida tuleb nii, et kartulite ja juurvilja pind jääks võimalikult sile, koorte hulk aga oleks minimaalne, sest koorealune kiht on rikas mineraalainete ja vitamiinide poolest.

Noori kartuleid, mille koor on veel lahti, ei koorita, vaid kaabitakse noaga puhtaks. Koore võib maha hõõruda ka kaseokstest viha abil. Pärast koorimist pestakse kartulid ja juurvili puhtaks, kartulitele valatakse peale külm vesi, *pestud juurvilju hoitakse kuivalt.* Kuivamise vältimiseks soovitatakse nad katta niiske riidega. Kõige kasulikum on kartuleid ja juurvilju koorida alles enne nende toiduks valmistamist.

Rohelised köögiviljad, nagu salat, spinat jt. sorteeritakse, eemaldatakse kolletanud ja närbunud lehed, pestakse voolavas või rohkes vahetatavas vees, kusjuures salatilehed tuleb ükshaaval järele vaadata, et nende vahele ei jääks mulda ega röövikuid. Rohelist lehtköögivilja ei tohi kaua vees leotada, pärast pesemist panna nad kohe sõelale või puhtale rätikule nõrguma.

Ka kõiki teisi köögivilju pestakse puhta veega. Eriti hoolikat pesemist ja loputamist vajavad need köögiviljad, mida koos koorega toorelt süüakse (tomatid, lavakurgid, redised).

Lillkapsa õisikutel eemaldatakse tumenenud kohad riivi või noaga. Lillkapsa pead pannakse seejärel õisikute vahel leiduvate võimalike röövikute eemaldamiseks pooleks tunniks külma, soolaga maitsestatud vette.

Noori rabarbrivarsi ja lavakurke pole tarvis koorida.

Pärast puhastamist tükeldatakse köögiviljad vastavalt vajadusele mitmesuguse kuju ja suurusega tükkideks. Kartuleid, peete, lillkapsaid, aedoakaunu ja sparglit keedetakse enamasti tükeldamata. Tervelt võib keeta ka porgandeid pirukatäidise, kotlettide ja salatite valmistamiseks.

Kartuleid ja köögivilju tükeldatakse noaga, lõigates neid kuubikuteks, ribakesteks, ratasteks, kangideks, lõikudeks või raiudes täiesti peeneks. Tükeldamise juures tuleb silmas pidada, et tükid jääksid ühtlase suurusega, sest siis pehmenevad nad toidu valmistamisel üheaegselt ja on nägusamad.

Köögivilju saab peenendada ka riiviga või lasta läbi hakkmasina. *Igasugust köögivilja tuleb peenendada alles enne toiduks valmistamist.* Tükeldatud kartuleid ja köögivilju ei tohi enam pesta ega vees leotada, sellega vähenevad tunduvalt toiteväärtus ja maitseomadused.

Riivitud mädarõigas segatakse kohe pärast riivimist nõrga äädikhappelahusega ja seda hoitakse kaanega suletud klaas- või portselannõus. Köögiviljanoad ja -riivid peavad olema roostevabast terasest, et vältida C-vitamiini hävimist.

Toore kartuli koorimisel on kadu koorte arvel 25—30%, keedetud kartulil 10—15%. Porgandi, peedi ja kaalika puhastamisel on koorimiskadu 15—25%. Keetmisel väheneb kartuli ja juurvilja kaal üsna vähe. Praadimisel kahaneb toores kartul kaalult 30—50%.

Ühele isikule tuleb arvestada ühes söögikorras 200—300 g kartuleid ja 100—250 g köögivilju (toorkaal), olenevalt sellest, kas neid kasutatakse koos või üksikult.

a. Köögivilja kasutamine toorelt

Toorelt saab köögivilju kasutada peamiselt salatina. Kõik toorsalatid on meeldivaks lisandiks liha-, kala- ja teiste rasva- ja valgurikaste roogade juurde. Väga väärtuslikud on rohelised salatid, ent ka tomati-, kurgi-, porgandi-, selleri-, valge ja punase peakapsa salatid.

Toorsalatiks kasutatavad köögiviljad peavad olema värsked, hästi puhastatud ja pestud.



Toorsalat

Rohelisi salatilehti pole soovitatav noaga lõigata, vaid murda käega vähemateks osadeks; redised, kurgid, tomatid lõigatakse ratasteks, porgandid, sellerid, rõikad, peakapsad riivitakse või lõigatakse ribadeks.

Salati kastmena saab kasutada hapukoore-, hapupiima-, söögiõli- või majoneeskastet. Salati kaste peab olema soola, suhkru ja happega parajalt maitsestatud. Selleks kasutatagu sidrunimahla, marjamahla, sidrun- või äädikhapet, sest hape teeb köögivilja kestaine pehmemaks. Salati kastme maitsestamisel võib kasutada veel tilli, mädarõigast, sibulat, küüslauku. Toorporgandi- ja peakapsasalatit võib valmistada aga koos hapude marjade ja puuviljadega (jõhvikad, pohlad, õunad).

Kaste tuleb köögiviljale lisada alles enne lauale andmist, kusjuures õrnemaid köögivilju, millest mahl väga kiiresti eraldub, pole soovitatav kastmega segada. Kastet ei ole tarvis palju lisada, sest siis jääb ta asjatult taldrikule koos väärtuslike toitainetega. Salateid anda lauale nägusais portselan- või klaasnõudes.

Toorsalateid tuleb valmistada järjekindlalt, et harjutada noori juba maast-madalast neid sööma. Pole soovitatav anda neid korraga liiga suurte kogustena. Ühele isikule arvestatakse kuni 100 g toorsalatit.

Lihtsamaid toorsalatite kastmeid

Hapukoore- või hapupiimakaste: ½ klaasi hapukoort või koorest hapupiima, äädikat või sidrunimahla, soola, suhkrut, tilli või mädarõigast.

Söögiõlikaste: 2 spl. vett, 2 spl. söögiõli, maitseks äädikat või sidrunhapet, soola, suhkrut, soovi korral ka sinepit.

b. Kartuli ja köögivilja keetmine

Köögiviljade keetmine on tarvilik selleks, et muuta neid pehmeks, kergemini seeditavaks ja omastatavaks. Köögivilju tuleb keeta õigesti ja teadlikult, et ei väheneks nende bioloogiline väärtus. Kõrges temperatuuris ja pikaajalisel kuumutamisel lõhustub C-vitamiin, mineraalained muutuvad aga vähem lahustuvaiks või hoopis lahustumatuiks ühendeiks. Köögivilja keetmiseks ei sobi raud-, vask- ega tsinknõud, sest nende metallide mõjul hävib C-vitamiin. Katsed on näidanud, et natukenegi purunenud emaili alt toiduainega kokkupuutuva raua või üsna väikese hulga vase mõjul hävib kogu toiduaines leiduv C-vitamiini hulk. Seega on köögiviljaroogade valmistamisel otstarbekohane kasutada alumiiniumist, roostevabast terasest või täiesti terveid emaileeritud keedunõusid. Keedunõud peavad olema varustatud tihedalt suletavate kaantega.

Kartulid ja köögiviljad pannakse kuuma, soolaga maitsestatud vette ja aetakse kiiresti keema, sest siis hävib neis leiduv ferment askorbinaas, mis aeglasel kuumendamisel C-vitamiini lõhustab. Keedusool on aga kinnistajaks ehk stabilisaatoriks — s. t. nõrgas soolalahuses säilib C-vitamiin peaaegu täielikult. Keedusoola ei kasutata punase peedi keetmisel, sest see rikub peedi maitset. *Punase peakapsa ja punase peedi keeduvette lisatakse pisut äädikat.* Happelises keskkonnas säilivad hästi nende värvus ning C- ja B-vitamiin. Äädika lisamine keeduvette parandab ka ületalve seisnud kartulite värvust ja maitset.

Keeduvett olgu niipalju, et ta köögivilju parajalt kataks. Liigne veehulk suurendab toitainete kadu. Köögivilju ja kartuleid keedetakse kaanega suletud nõus, erandiks on valge peakapsas ja lillkapsas. Neid köögivilju tuleb keeta lühikest aega kaaneta nõus, et auruksid mittesoovitavad ained ja säiliks loomulik värvus. Kui tahetakse säilitada aedubade, aedherneste ja spinati rohelist värvust, tuleb neid keeta samuti kaaneta keedunõus.

Kartuleid ja köögivilju keedetakse ainult nii kaua, kuni nad on parajalt pehmed. Siis on nad kõige maitsvamad ega lagune. Tärkliserikastelt kartulitelt võib keeduvee varem ära valada ja lasta neid aurus valmida.

Kartulite ja köögiviljade keeduaeg oleneb nende liigist, sordist, kasvutingimustest, vanusest ja tükkide suurusest. Seepärast on täpset keeduaega raske kindlaks määrata. Noorte kartulite keeduaeg on keskmiselt 15—20 min., vanematel kartulitel aga 25—30 min. Koorega kartulid keevad alati pisut kauem.

Kartuleid ja köögivilju võib keeta ka aurus. Aurus keetmine on otstarbekohane ainult siis, kui selleks on korralik spetsiaalne või vastava restiga varustatud ja hästi tihedalt suletava kaanega keedunõu ning kui õigesti keedetakse. Aurus keedetakse peamiselt kartuleid, porgandeid ja kaalikaid.

Keedunõu põhja valatakse niipalju vett, et see ulatuks umbes 2 sm allapoole resti. Vesi aetakse keema, kartulid või köögivili pannakse restile, puistatakse peale soola, keedunõu suletakse kaanega ja köögivili keede-

takse pehmeks. Liiga tugeva kuumuse juures aurustub vesi kiiresti, keedunõu põhi hakkab kõrbema, keedetav toiduaine jääb seetõttu kuiva ja kõrbenud maitsega. Kui aga kaas laseb palju auru läbi, toimub keetmine väga aeglaselt, keedetud kartulid ja köögiviljad jäävad inetu välimusega, tuimad ja maitsetud.

Keedetud kartulid ja köögiviljad antakse lauale kohe pärast keetmist, sest siis on nad kõige maitsvamad. Seismisel väheneb nende toiteväärtus. Kui neid aga korraga rohkem valmis keedetakse või ei saa kohe lauale anda, siis tuleb nad kiiresti jahutada, hoida kaetult jahedas kohas ja soojendada tarviduse järgi.

Keedetud kartuleid antakse lauale võiga, hapukoorega või rasvarikaste kastmetega (peki-, seene-, muna- jt. kastmed). Keedetud kartulite juurde sobivad hästi ka soolakala ja kohupiim.

Keedetud köögivili antakse lauale sulatatud võiga, piimakastmes, või- ja kuivikukastmega, hollandi kastmega, ka võib keedetud köögivilja juurde anda külmi lihalõike. Keedetud köögivili ja kartulid sobivad hästi õhtusöögiks ja nad on kõige paremaks lisandiks liha, kala ja teiste valgu- ja rasvarikaste toiduainete juurde.

Köögivilja keeduvesi sisaldab rikkalikult mineraalaineid, vees lahustuvaid vitamiine ja suhkruid ning seepärast ei soovitata keeduvett ära valada, vaid õigem on seda veel samal päeval kasutada suppide või kastmete valmistamiseks. Näiteks kaalikate, porgandite, aedherneste ja teiste köögiviljade keeduvett saab tarvitada piimakastmete valmistamiseks, millega köögiviljad ka lauale antakse.

Kastmeid keedetud kartulite ja köögiviljade juurde

Pekikaste: 100 g seapekki, 1 sibul, 1½ spl. jahu, ½ l vett, puljongit või piima, 2 spl. hapukoort, soola.

Seapekk lõigata kuubikuteks ja pruunistada pannil, lisada peeneks lõigatud sibul ja kuumutada. Seejärel puistata juurde jahu, kuumutada helepruuni värvuseni, valada vähehaaval juurde kuum vesi, puljong või piim, maitsestada soolaga ja keeta pidevalt segades, kuni kaste on ühtlaselt paks. Enne lauale andmist lisada hapukoor. Kui kastme valmistamisel kasutatakse piima, ei ole koore lisamine tarvilik.

Piimakaste: 40 g võid või margariini, 1½ spl. jahu, 1 klaas köögivilja keeduvett, 1½ klaasi piima, soola.

Osa võid või margariini kuumutada pannil, kuni vesi on sellest aurustunud, puistata juurde jahu, kuumutada kollaka värvuseni, valada vähehaaval juurde kuum köögivilja keeduvesi ja piim, keeta ühtlaseks kastmeks, maitsestada soolaga ja valada keedetud köögiviljale. Enne lauale andmist lisada ülejäänud või.

Või- ja kuivikukaste: 100 g võid, 2 spl. peenendatud saiakuivikuid, pisut sidrunhapet.

Pool või kogusest sulatada pannil, praadida selles peenendatud kuivikud, lisada ülejäänud või. Kastet kasutatakse peamiselt keedetud lillkapsa ja valge peakapsa juurde.

c. Kartuli ja köögivilja hautamine

Köögivilju hautatakse paksema põhjaga keedunõus kas rasvaga, väheses vedelikus või nende endi mahlas. Hautada võib iga köögiviljaliiki üksikult, aga ka mitut liiki koos. Ainult spinatit ei ole soovitatav hautada koos oblikatega, sest oblikates leiduvate hapete tõttu muutub spinati roheline värvus. Kui köögivilju hautatakse õigesti, siis säilib hästi ka nende toiteväärtus, rasvas hautamise puhul tekivad aga uued maitse- ja aroomained.

Hautamiseks tuleb puhastatud juurvili lõigata kuubikuteks või veidi piklikeks tükkideks, mis ei purune hautamisel nii kergesti. Peedid võib lõigata aga ribakesteks, sest ribadena pehmeneb peet kiiremini. Valget peakapsast võib hautada lohkudena, peenteks ribadeks lõigatuna või peeneks hakituna (täidiste jaoks).

Enne hautamist võib juurvilju rasvas või võis kergelt kuumutada, siis jääb hautatud roal ilusam värvus ja parem maitse. Seejärel puistatakse neile pisut soola, magusamaitseliste juurviljade puhul ka suhkrut ja lisatakse tarviduse järgi veidi vedelikku. Köögivilju tuleb hautada kaanega tihedalt suletud keedunõus nõrgal tulel. Hautamise vältel pole soovitatav kaant tõsta ega köögivilju palju segada, sest õhuhapniku mõjul hävib C-vitamiin. Tarviduse korral võib keedunõu veidi kallutada ja raputada, et köögivili keedunõus seguneks ja ühtlaselt valmiks. Sibulaid ja teisi teravamaitselisi lisandeid kasutatakse köögivilja hautamisel tagasihoidlikult, sest need rikuvad köögivilja enda loomulikku maitset.

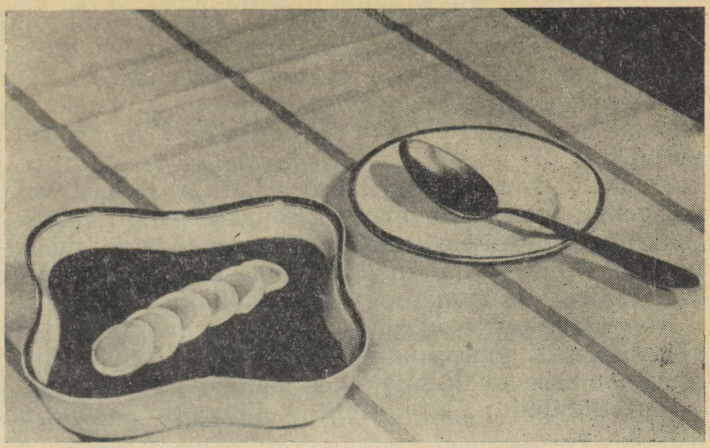
Kui köögivilja maitsestamiseks kasutatakse äädikat, siis tuleb see alati lisada poolvalmis köögiviljale (hape pidurdab pehmenemist). Äädika asemel sobib punase peedi, punase ja valge peakapsa hautamisel lisada hapusid õunu, sidrunimahla või sidrunhapet.

Kui köögivili on hautatud rasvata, tuleb sellele pärast hautamist lisada võid või segada hautatud köögivili hapukoore- või piimakastmega. Hautatud spinati võib ajada enne kastmega segamist läbi sõela püreeks.

Hautatud köögivili antakse lauale võileibadega, praetud kartulitega, kartulikotlettidega, külmade lihalõikudega jne. Nagu keedetud köögivili, nii on ka hautatud köögivili sobivaks lisandiks liha-, muna- ja kalaroogade juurde.

Hautatud peedid: 800 g peete, 50—75 g võid, 1 spl. riivitud mädarõigast, 2 spl. hapukoort, soola, suhkrut, äädikat. Peedid tuleb enne hautamist riivida või lõigata ribakesteks, hautada pehmeks ja lisada maitseained.

Spinat piimakastmes: 600 g spinatit, 50 g võid, 1½ spl. jahu, 1—1½ klaasi piima, soola, suhkrut, 1—2 keedetud muna. Vähese veega hautatud spinat suruda soovi korral läbi sõela, teha poolpaks piimakaste, lisada sel-



Spinat piimakastmes

lele spinat, keeta läbi, lisada ülejäänud või, soola ja suhkrut. Anda lauale keedetud munadega.

Köögiviljaraguu: 800 g — 1 kg mitmesuguseid köögivilju ja kartuleid, 50—75 g võid või rasva, 1 klaas keeduleent või vett, soola, 2—3 spl. hapukoort.

Kuubikuteks lõigatud kaalikad ja porgandid kuumutada rasvas, lisada pisut vedelikku, maitseks soola ja hautada. Kui juurvili on poolpehme, lisada tomateid või tomatipüreed, kuubikuteks lõigatud toored või praetud kartulid, hautada pehmeks ja lisada hapukoor. Lauale andmisel puistata peale peenendatud maitserohelist.

Hautatud kapsas (pirukatäidiseks): 1 kg värsket peakapsast, 50—75 g võid, 1 sibul, soola, pipart, 2 keedetud muna.

Kapsas puhastada ja hakkida peeneks. Või sulatada, selles praadida peenendatud sibul kergelt läbi, lisada ettevalmistatud kapsas, pisut soola ja hautada kapsas poolpehmeks.

Jahtunud täidisele segada juurde hakitud keedetud munad ja maitsestada parajaks.

d. Kartuli ja köögivilja praadimine

Kartuleid ja köögivilju praetakse toorelt ja keedetult või valmistatakse keedetud kartulitest ja köögiviljadest kotletid ning praetakse need väheses või rohkes rasvas. Toorelt praadimiseks sobivad ainult sellised köögiviljad, mis praadimise vältel ka pehmenevad (kõrvitsad, tomatid, sibulad).

Toored kartulid lõigatakse ribadeks, kangideks, ratasteks või kuubikuteks ja pannakse lühikeseks ajaks sõelale või rätikule tahenema. Rasv kuumutatakse pannil hästi kuumaks, ettevalmistatud kartulid praetakse rasvas kiiresti pruuniks, puistatakse peale soola ja kui nad praadimise vältel ei pehmene, pannakse väheks ajaks ahju järelküpsema. Kui kartu-

leid praetakse rohkes rasvas, tuleb rasva võtta 4 korda rohkem kui kartuleid. Rasv kuumutatakse madalas keedunõus tuliseks (eraldub kergel suitsu), pannakse sellesse kartulid, praetakse helepruuniks, tõstetakse vahukulbiga sõelale nõrguma, puistatakse peale peent soola. Lauale antakse need kohe pärast praadimist, sest siis on nad krõbedad ja maitsvad.

Keedetud kartulid lõigatakse enne praadimist lõikudeks, kuubikuteks või paksemateks viiludeks ja praetakse pannil vähese rasvaga.

Praetud kartulitele puistatakse peenendatud maitserohelist — tilli või petersellilehti — ja antakse lauale kas iseseisva roana või liha-, kala-, köögivilja- või munaroogade lisandina.

Kõrvitsaviiludele puistatakse soola, veeretatakse jahus, praetakse pannil võis mõlemalt poolt pruuniks ja pannakse lühikeseks ajaks ahju järelküpsema. Antakse lauale sulatatud võiga või hapukoorega.

Kartulikotletid: 1 kg kartulite kohta võtta 2 muna, soola, ½ klaasi jahu, 3—4 spl. rasva.

Kartulikotlette valmistatakse keedetud kartulitest. Kooritud keedetud kartulid suruda läbi püreepressi või lasta läbi hakkmasina, lisada lahtilöödud munad, soola ja jahu, vormida kotletid, praadida pannil rasvas ja anda lauale hapukoorega, seene- või hapukoorekastmega või hautatud köögiviljaga. Kartulikotlette võib valmistada ka järelejäänud külmadest kartulitest või kartulipudrust.

Köögiviljakotletid: 1 kg köögivilja kohta võtta 2—3 muna, ½—¾ klaasi mannat, ½ klaasi piima, soola, ½ klaasi riivsaia ja 3—4 spl. rasva.

Köögiviljakotlette valmistatakse kas toorestest või keedetud porganditest, kapsastest või segatud köögiviljadest. Toores köögivili riivida või lõigata ribakesteks, hautada rasva ja vähese vedelikuga pehmeks. Keede-



Köögiviljakotletid

tud köögivili ajada läbi hakkmasina. Lisada juurde manna ja lasta see paisuda, seejärel lisada lahtilöödud munad, vormida kotletid, praadida pannil rasvas ja anda lauale sulatatud võiga või hapukoorega.

e. Kartuli ja köögivilja küpsetamine

Väga lihtne on valmistada küpsetatud kartuleid, kartuli- ja köögivilja vormiroogasid.

Kartuleid võib küpsetada koorega või kooritult. Koorega kartulid pestakse harjaga hoolikalt puhtaks, loputatakse puhta veega, kuivatatakse, suuremad lõigatakse pooleks, pannakse ahjupannile, puistatakse peale soola ja küpsetatakse kuumas ahjus valmis. Kooritud kartulid on maitsvad, kui neid enne ahju panemist sulatatud rasvas või söögiõlis veeretada. Soovi korral võib kartulitele köömneid peale puistata. Küpsetatud kartulid antakse lauale võiga, kohupiimaga, hapukoorega või külma hapukoorekastmega (hapukoor segatult puhastatud heeringatükikestega, hakitud soolatud või marineeritud seentega, peenendatud rohelise sibulaga jne.).

Koorega küpsetatakse ka kaalikaid, naereid ja punast peeti. Nad vajavad väga kuuma ahju ja seepärast on otstarbekohane küpsetada neid köetud toa- või leivaahjus.

Vormiroogade valmistamisel lõigatakse toored või keedetud kartulid viiludeks ja pannakse võiga määritud vormi kihiti mitmesuguste toiduainetega: kuubikuteks lõigatud ja praetud seapeki ja sibulatega, rasvas hautatud seente ja sibulatega, soola- või värske kalaga, hakklihaga jt. Valatakse üle muna ja piima seguga või valge kastmega, puistatakse pinnale riivitud juustu või riivsaia, piserdatakse võiga ja küpsetatakse ahjus (30—45 min.). Vormiroog antakse lauale köögivilja toorsalatiga.

Köögivilja vormiroogade valmistamisel on otstarbekohane kasutada järelejäänud keedetud ja hautatud köögivilju. Ettevalmistatud köögivili pannakse võiga määritud vormi, valatakse üle piimakastmega või muna ja piima seguga, puistatakse peale riivitud juustu või riivsaia, piserdatakse võiga ja küpsetatakse 25—30 minutit ahjus. Värske kapsa vormiroog on maitsvam, kui hautatud kapsad panna kihiti praetud lihapallidega, väikeste kotlettidega või hakklihaga. Kastmega ülevalamine pole siinjuures tarvilik.

Kartuli- ja köögivilja vormiroogasid

Köögivilja vormiroog nr. 1: 800 g keedetud köögivilju, 2 muna, 1½—2 klaasi piima, soola, 30—50 g võid, 1 spl. riivitud juustu või riivsaia.

Keedetud köögivili panna vormi. Munad lüüa lahti, lisada soola ja piima ning valada see köögiviljale. Küpsetada ahjus, kuni muna on hüübinud.

Köögivilja vormiroog nr. 2: 800 g keedetud köögivilju. Piimakastmeks: 40 g võid, 2 spl. jahu, 1 klaas köögivilja keeduleent, 1½ klaasi piima, soola, 1 spl. riivitud juustu, 1 spl. sulatatud võid.

Võist, jahust ja vedelikust valmistada valge kaste ja valada vormi pandud keedetud köögiviljale, puistata peale riivitud juustu, piserdada võid ja küpsetada 15—20 minutit ahjus.

Kartuli- ja pekivormiroog: 800 g kartuleid, 100 g seapekki, 2 sibulat, 1—2 muna, 1½ klaasi piima, 1 spl. riivitud juustu või riivsaia. Valmistada nii, nagu on kirjeldatud lk. 103.

Kartuli- ja silgu- või heeringavormiroog: 800 g kartuleid, 200—300 g soolasilke või heeringat, 50 g võid või rasva, 1 muna, 1½ klaasi piima, 1 spl. riivsaia. Valmistada nii, nagu on kirjeldatud lk. 103.

7. SEENED

Seened on koosseisult lähedased köögiviljadele, mida näitab ka nende suur veesisaldus — 86—94%. Kuigi seened sisaldavad valke natuke rohkem kui köögiviljad, on nende tähtsus valguallikana siiski väike.

Süsivesikuid on seentes vähem. Põhiliselt erinevad nad köögiviljade süsivesikuist, ent on üldiselt siiski hästi omastatavad. Et tõsta seente seeditavust ja nendes olevate toitainete omastatavust, tuleb seened toiduvalmistamisel hästi peenendada.

Peab märkima, et seentes leidub mitmesuguseid vitamiine — B_1-, B_2-, PP-, D-vitamiini, pantoteenhapet, karotiini jt. ning mineraalaineist eriti fosforit.

Järgnev tabel näitab olulisemate mineraalainete hulka mõningais toiduaineis (A. V. Reisleri andmed 1957. a.).

Toiduainete nimetus 100 g	Kaltsium mg	Fosfor mg	Raud mg
Värsked seened	20	95	0,7
Kartul	10	35	0,5
Kapsas	43	28	0,4
Liha	9	166	2,2
Kala (koha)	17	114	0,8

Nagu ilmneb, sisaldavad seened mineraalaineid kohati rohkem kui kartul või kapsas, kuid peaaegu võrdselt kalaga.

Seened sisaldavad rohkesti ekstraktiiv- ja aroomaineid, mis teeb nad eriliselt maitsvaks. Toiduvalmistamisel saab seeni kasutada salatiteks, kastmeteks, suppideks, pirukateks jm. Säilitatult võimaldavad nad peaaegu aasta läbi toidusedelit mitmekesistada. Pealegi pakub seente korjamine suurt huvi ja meelelahutust.

Seeni peab aga hästi tundma. Parimad ja väärtuslikumad on need seened, mida enne toiduks valmistamist pole vaja kupatada. Nende hulka kuuluvad *mürklid, kukeseened, puravikud, šampinjonid, suur sirmik* jt.



Meie tuntuimad söögiseened.

1 — kivipuravik *(Boletus edulis)*; *2* — kasepuravik *(Boletus scaber)*; *3* — haavapuravik *(Boletus aurantiacus)*; *4* — männipuravik *(Boletus badius)*; *5* — sametpuravik *(Boletus subtomentosus)*; *6* — võipuravik *(Boletus luteus)*; *7* — kuldpuravik *(Boletus elegans)*; *8* — liivapuravik *(Boletus variegatus)*; *9* — kukehari *(Clavaria botrytis)*; *10* — või-kukeseen *(Cantharellus cibarius)*; *11* — harilik mürkel ehk lehmanisa *(Morchella esculenta)*; *12* — kuhikmürkel *(Morchella conica)*; *13* — arušampinjon *(Agaricus campestris)*; *14* — põldšampinjon *(Agaricus arvensis)*; *15* — suur sirmik *(Lepiota procera)*; *16* — valge riisikas *(Lactarius resimus)*; *17* — kollariisikas *(Lactarius scrobiculatus)*.



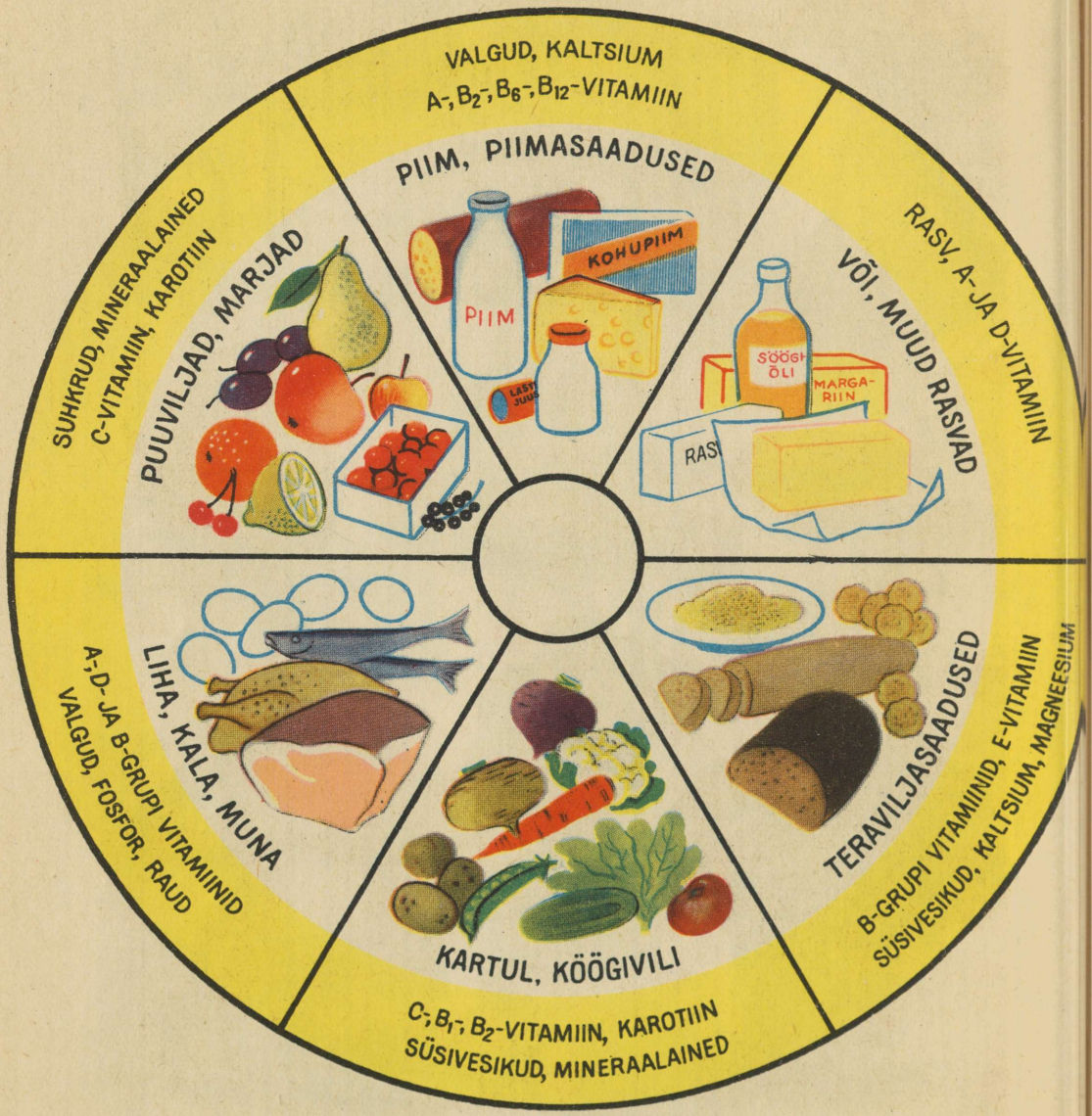
Meie tuntuimad söögiseened.

18 — kuuseriisikas (*Lactarius deliciosus*); *19* — männiriisikas (*Lactarius rufus*); *20* — kaseriisikas (*Lactarius torminosus*); *21* — haavariisikas (*Lactarius flexuosus*); *22* — söögipilvik (*Russula vesca*); *23* — habras pilvik (*Russula fragilis*); *24* — haljas pilvik (*Russula virescens*); *25* — põdramokk (*Hydnum imbricatum*); *26* — kännuheinik (*Tricholoma rutilans*); *27* — männiliimik (*Gomphidius viseidus*); *28* — pihkane liimik (*Gomphidius glutinosus*); *29* — tavavahelik (*Paxillus involutus*); *30* — küüslauk-nööplehik (*Marasmius scorodonius*); *31* — tavaharmik ehk jahuseen (*Clitopilus prunulus*); *32* — harilik kännumampel (*Pholiota mutabilis*); *33* — harilik külmaseen (*Armillaria mellea*); *34* — trüffel (*Tuber aestivum*).



Meie tuntuimad mürkseened.

35 — harilik kärbseseen *(Amanita muscaria)*; *36* — pruun kärbseseen *(Amanita pantherina)*; *37* — roheline kärbseseen *(Amanita phalloides)*; *38* — punane narmasnutt *(Inocybe Patouillardi)*; *39* — kirbepilvik *(Russula emetica)*, pärast kupatamist söödav; *40* — kevadkogrits *(Gyromitra esculenta)*, pärast kupatamist söödav; *41* — saatanapuravik *(Boletus satanas)*.



Toiduainete põhirühmad.

Nimetatud seeni on hea säilitada kuivatatult, sest nii püsivad seente maitse ja aroom kõige paremini. Kuivatatud seeni võib peenendada nn. seenejahuks, mis on paremini omastatav ja mida on hõlpsam kasutada toitude maitsestamiseks.

Suurem osa seeni, nende hulgas eriti meil väga levinud riisikate liiki kuuluvad, vajab kupatamist mõru maitse ning osalt ka mürkainete kõrvaldamiseks. Kupatatud seeni säilitatakse talveks soolatult.

Seened säilivad hästi ka äädikalahuses — s. o. marineeritult. Nii on kohane valmistada *pilvikuid, riisikaid, puravikke, kännuseeni* jt. Marineerimiseks eelistatakse üldiselt väiksemaid seeni.

Seeni tuleb säilitada õhukindlalt suletud nõudes. Nii võib hoidisele vähem soola lisada, mille tõttu säilib seeneliigile omane maitse.

Seenetoitude väärtust saab tõsta piima, koore, või ja peki lisamisega. Liiga rasvased seenetoidud on raskesti seeditavad. Seente juurde antakse kartuleid või makarone.

Väikeste laste ja haigete toitmisel pole seenetoite soovitatav kasutada.

SEENTE TOIDUKS KASUTAMINE

Seente puhastamine. Värsked seened ei seisa kaua, nad närbuvad ja riknevad. Paari päeva jooksul on nad ussitanud ja täielikult tarvitamiskõlbmatud. Kõige parem on seeni võimalikult juba korjamise päeval puhastada ja valmistada ette säilitamiseks või roogadeks. Vastavalt otstarbele tuleb seened kõigepealt sorteerida liikide ja suuruse järgi.

Seeni puhastatakse teravaotsalise noaga, et neid mitte liigselt purustada. Noa abil eemaldatakse seente jala ja kübara õnarustesse kogunenud muld ja muu üleliigne, lõigatakse ära ka ussitanud ja kõdunenud kohad. Eriti hoolas tuleb olla väljakasvanud ja kergesti ussitamisele kalduvate ning krobelise pinnaga seente puhastamisel. Vanematel puravikel eemaldatakse kübaraalune osa. Kasutada võib ainult kõva valget liha. Võipuravikud on kaetud limase kihiga, mis eemaldatakse koos kestaga. Paremaid seeni võib kasutada koos jalaga *(šampinjon, puravik)*, teistel lõigatakse see lühemaks.

Seeni peab külmas vees hoolikalt pesema, vahetades vajaduse järgi vett. Pestud seened nõrutatakse sõelal. Kuivatamiseks ettevalmistatavaid seeni pärast puhastamist ei pesta.

Kui pole võimalik seeni samal päeval töödelda, hoitagu neid jahedas ruumis kuivalt, kõige kauem järgmise päevani.

Seente soolamine

Puhastatud ja pestud seeni tuleb enne soolamist kupatada nõrgas soolvees (1 l veele 20 g soola), kuni seened koguselt vähenevad ja vahtu enam ei teki. Seened kurnatakse, tõstetakse hõredast riidest kotti ja pannakse kerge vajutise alla.

Kibedamaitselisi ja mõrkja piim-mahlaga seeni, nagu *männi-, kase- ja piparriisikat, soopilvikut* jne., tuleb enne soolamist veel külmas vees leotada, et kõrvaldada kibe maitse.

Soolamiseks kasutada 1 kg kupatatud seente kohta 100 g soola.

Soolamiseks on kohased kitsamad puust, klaasist, fajansist või emaileeritud plekist nõud, mis täidetakse kihiti soola ja seentega nii, et pealmiseks kihiks jääks sool. Peale panna vajutis (kaas ja väike kivi), et seened oleksid soolveega kaetud. Selleks et pealmine seentekiht ei kattuks hallitusega, valatakse seened üle jahutatud keedetud soolveega.

Soolata võib riisikaid, pilvikuid ja mitmesuguseid teisi seeni. Maitse mitmekesistamiseks võib seente soolamisel kasutada ka tilli.

Soolatud seeni pestakse enne toiduks valmistamist hoolikalt külmas vees, vajaduse korral leotatakse.

Seente marineerimine

Marineerimiseks sobivad väiksemad riisikad, puravikud ja pilvikud, mis tuleb puhastada, kupatada ja lasta kuivaks nõrguda.

1 kg kupatatud seente kohta võtta:

½ l parajat äädikalahust, 10 tera pipart, 10 tera vürtsi, 2 loorberilehte, 2 tl. soola, 2 tl. suhkrut.

Võib lisada ka 1—2 ratasteks lõigatud sibulat. Väikesed sibulad lisatakse tervelt.

Sibulaid ja maitseaineid keeta lühikest aega vees, siis valada juurde niipalju äädikat, et saab parajalt hapu lahuse.

Kupatatud seened tõsta lahusesse, keeta neid mõni minut, siis tõsta puhtasse purki. Kuum lahus valada üle, katta purk pealt pärgamendi või tsellofaaniga ja siduda niisutatud nööriga. Hoida jahedas pimedas ruumis, kus temperatuur ka talvel ei lange alla 0° C. Kui hoidisele koguneb hallitust, riisuda see ära, keeta hoidist umbes 10 minutit ja lisada natuke äädikat.

Seeneroogade retsepte

Seenesalat: Seenesalateid saab valmistada peeneks hakitud kupatatud või soolatud seentest. Lisada sibulat või sibulapealseid ja lahjendatud äädikat, söögiõli või hapukoort. Maitsestamiseks kasutada soola, peenendatud pipart või hakitud tilli.

Seenekaste: 80—100 g pekki, 250 g kupatatud seeni (või 500 g tooreid seeni — kukeseened, puravikud jt.), 1 sibul, 1 spl. jahu, 1½ klaasi vett või leent, 2—3 spl. hapukoort, soola, pipart, tillilehti või rohelist sibulat.

Pekk lõigata kuubikuteks, praadida, lisada peeneks hakitud sibul ja seened. Hautada natuke aega rasvas, lisada jahu, vesi või leem ja keeta kastmeks. Maitsestada soola ja pipraga, lisada hapukoor. Enne lauale andmist puistata peale hakitud tillilehti või rohelist sibulat.

Seenekastet võib lauale anda keedetud kartulitega, kartulipudruga või kartulikotlettidega.

Seene- ja kartulivormiroog: 800 g kartuleid, 50 g pekki, 1 sibul, 250 g kupatatud või soolatud seeni, pipart, (soola), 2 muna, 2 klaasi piima, 1 spl. riivsaia, 1—2 spl. võid.

Pekk lõigata kuubikuteks, praadida, lisada sibul ja seened peeneks hakitult.

Toored või kooritud keedetud kartulid lõigata viiludeks. Võiga määritud vormi panna kihtidena kartuliviile ja praetud seeni, nii et alumiseks ja pealmiseks kihiks on kartulid.

Munad kloppida lahti, lisada soola, piima ja valada üle vormis olevate ainete. Peale puistata riivsaia, panna mõned võitükikesed ja küpsetada praeahjus.

Hautatud seened ja kartulid: 800 g kartuleid, vett, soola, 80—100 g pekki, 250 g kupatatud või soolatud seeni, 1 sibul, pipart, (soola), 2 spl. hapukoort, tilli.

Kooritud kartulid lõigata pooleks või neljandikkudeks, keeta väheses soolaga maitsestatud vees ja kurnata.

Pekk lõigata kuubikuteks ja praadida, lisada hakitud sibul ja väiksemateks tükkideks lõigatud seened, hautada veidi. Lisada maitseained, hapukoor ja segada keedetud kartulitega. Peale puistata hakitud tilli.

Seenesupp: 2 l vett või lihaleent, 2 spl. odratangu või riisi, 50 g rasva, 1 sibul, 150 g kupatatud või 300—400 g värskeid seeni, 3—4 kartulit, soola, 1—2 tomatit, 2 spl. hapukoort, tilli- või petersellilehti.

Pestud tangud või riis panna keema vee või lihaleemega. Kui tangud on peaaegu pehmed, lisada kartulilõigud ja rasvas hautatud tükeldatud sibul ja seened.

Valmis supp maitsestada. Lauale andmise eel lisada tükeldatud tomatid, hapukoor ja maitseroheline.

8. PUUVILJAD JA MARJAD

Puuviljad ja marjad on meie toidus oluliseks C-vitamiini allikaks. Nad sisaldavad ka B-grupi vitamiine, karotiini, mineraalaineid ja hästi omastatavaid suhkruid — glükoosi ja fruktoosi. Puuviljadele ja marjadele annavad meeldiva karastava maitse neis leiduvad orgaanilised happed (nende mõjul säilib paremini ka C-vitamiin). Orgaanilistest hapetest on näiteks õunhapet rohkem õuntes, pirnides, ploomides jt., sidrunhapet aga ülekaalus tsitrusviljades (sidrunid, apelsinid, mandariinid) ja marjades (karusmarjad, sõstrad, jõhvikad jt.).

Hoidiste valmistamisel on oluline puuviljade ja marjade pektiinisisaldus. Pektiinaine koos suhkruga annab nii toorelt kui keedetult tarretuva ehk želeeruva toote (keedised, marmelaadid ja tarretised). Õunad, ploomid, sõstrad, jõhvikad, apelsinid jt. on pektiinirikkamad just

siis, kui nad pole veel täiesti valminud. Seda tuleb arvestada eespool nimetatud hoidiste valmistamisel.

Et organism saaks rohkem marjades ja puuviljades olevat C-vitamiini, *pole õige neid toiduvalmistamisel alati keeta* kisselliks, supiks ja keediseks. Soovitatav on *anda neid eineks või magustoiduks toorelt.*

Marjade ja õrnemate puuviljade ostmisel või transpordil on kõige parem panna nad väiksematesse vitstest korvidesse või karpidesse. Mida vähem me neid enne kasutamist liigutame või ümber valame, seda kvaliteetsemad nad on.

Toored marjad ja puuviljad võivad olla aga ka paljude nakkushaiguste edasikandjaks, sellepärast *ei tohi neid süüa pesemata,* seda enam, kui ei ole teada nende päritolu (näit. turult või kauplusest ostmisel).

Seisnud ja käärivaid marju ei sööda toorelt, samuti ei saa neist ka kvaliteetseid hoidiseid. Parimal juhul võib neist kiiresti suppi keeta või valmistada kohe tarvitatavat keedist.

PUUVILJAD

Õunad ja pirnid pole eriti rikkad C-vitamiinist, kuid see-eest väga aromaatsed ja peaasi — värskelt hästi säilivad puuviljad. Oskuslikul pakkimisel ja heades hoiutingimustes saab õunu hoida kuni järgmise kevadeni.

Värskelt säilitamiseks on kohased ainult täiesti terved, plekkideta ja vigastusteta sügis- ja talisordid.

Õunu võib hoida lahtiselt riiulitel, 1—3-kihiliselt. Riiulitel on hõlbus eraldada ka neid õunu, milledel on tekkinud plekid.

Sobiva ruumi puudumisel võib õunu pakkida ka kastidesse või korvidesse, pannes iga õunakihi vahele peenikesi puulaaste, puhast ja kuiva turbapuru või pakkida iga õun eraldi paberisse ja panna siis kihtide vahele turbapuru. Heinte või õlgede kasutamine pakkimismaterjalina võib soodustada õunte riknemist.

Pektiinainete rohkus võimaldab õunu mitmekesiselt töödelda, näiteks marmelaadiks, džemmiks jne. Samuti on õunu hea kasutada paljude magustoitude, pirukate ja salatite valmistamiseks.

Värske õun täiendab sügisel ja talvel kooli või tööle kaasa võetavat võileiba. Naturaalne õunamahl ei sisalda märkimisväärselt C-vitamiini, kuid ta on igal ajal karastav ning värskendav jook.

Ploomid ja kreegid on õuntest suhkrurikkamad, kuid samuti vähese C-vitamiini sisaldusega. Neid sobib kasutada värskelt, säilitada kompotina, keedisena või kuivatatult.

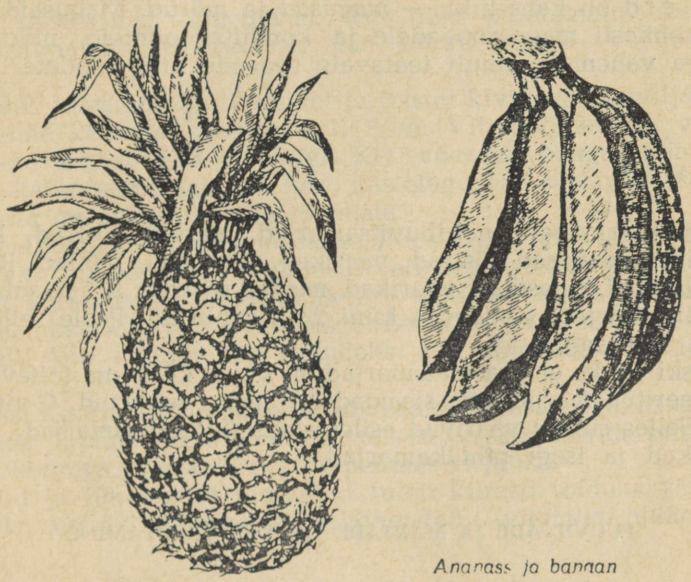
Kirsid ja murelid sisaldavad eelmistest pisut rohkem C-vitamiini, karotiini ja suhkruid. Neid võib tarvitada värskelt, kompotina või keedisena.

Aprikoosid ja virsikud on meil värskena harva müügil. Neist on eriti aprikoosid karotiini- ja suhkrurikkad. Meeldiva maheda maitse

ja ilusa värvuse tõttu kasutatakse neid palju kuivatatult ja kompotina. Eriti maheda maitsega on aprikoosikeedis ja -mahl.

Tsitrusviljad — *sidrunid, apelsinid, mandariinid* on suurepärased C-vitamiini allikad. Lisaks sisaldavad nad veel B_1-, PP- ja P-vitamiini ning karotiini. Tsitrusviljade koor on eeterlikest õlidest rikas; koori on hea kasutada kuivatatult magusroogade maitsestamiseks või ka suhkruga keedetult, nn. sukaadina taignatoodetes ja magusroogades.

Subtroopilistest puuviljadest on maitsvaim ja hinnatuim *ananass.* Ta on kollaka viljalihaga, väga mahlane ja aromaatne puuvili. C-vitamiini sisaldab vähe. Kasutatakse nii värskelt kui ka konservitult kompotiks.



Ananass ja banaan

Banaan on maitsvaim toorelt. Ta on maheda maitsega ega ole eriti mahlane. Rohke suhkrusisalduse tõttu on hästi toitev.

Pähklid ja mandlid on kõrge toiteväärtusega, sisaldades kuni 20% valke, 20—30% rasva ja kuni 10% süsivesikuid. Peale selle on pähklid rauarikkad ja sisaldavad B-grupi vitamiine.

Pähklite ja mandlite kõrge kalorilise väärtuse ja väga meeldiva maitse tõttu peaks neid toiduvalmistamisel palju rohkem kasutatama. Eriti tõstavad nad taignatoodete ja magusroogade maitsvust.

Kõige enam tuntud on *metspähklid* ja nende kultiveeritud sort, nn. *tundukpähklid.*

Märgatavalt suuremad on *kreeka pähklid.* Mõrkja maitse tõttu kasutatakse neid toiduvalmistamisel teistest vähem.

Laialt levinud on kõrge toiteväärtusega *maa-* ehk *hiina pähklid.* Neid on eriti hõlpus kasutada pehme koore tõttu.

Pistaatsiapähklid on roheka sisuvärvusega väikesed ja väga rasvarikkad pähklid. Neid võib kasutada magusroogade, tortide või kookide kaunistamiseks, ent ka vorstitööstuses kõrgemat sorti vorstide täidiste valmistamisel.

Vähem tuntakse meil *seedripähkleid* ja *kastaneid.*

Kvaliteetsed pähklid on puhtad, ussiaukudeta, liigile omase värvusega ja kaalult rasked. Pähkli tuum peab olema täisvalminud, mitte kortsus ega väike (viimane näitab, et pähklid on kogutud liiga vara).

M a n d l e i d on kaht liiki — *magusad* ja *mõrud.* Magusaid mandleid lisatakse rohkesti magusroogadele ja kondiitritoodetele, mõrusid kasutatakse aga vähem ja ainult teatavate roogade ning toodete maitsestamiseks.

MARJAD

C-vitamiini-rikkamad on kibuvitsamarjad, mustad sõstrad, karusmarjad, maasikad, punased sõstrad, vaarikad, jõhvikad, pohlad. Rauarikkamad on jõhvikad, maasikad, vaarikad, mustad sõstrad. Kõige suhkrurikkamad on viinamarjad, sisaldades kuni 20% suhkruid. Peale selle on neis rikkalikult P-vitamiini.

Võib siiski öelda, et just metsmarjad on sageli kõrgema toiteväärtusega kui kultiveeritud marjaliigid, sisaldades rohkem suhkruid, C-vitamiini ja karotiini. Selles suhtes väärivad esiletõstmist kibuvitsamarjad, jõhvikad, metsmaasikad ja isegi pihlakamarjad.

PUUVILJADE JA MARJADE TOIDUKS KASUTAMINE

Puuvilju ja marju võib anda eineks, ooteks või magusroaks. Soovitatav on süüa neid toorelt või kisselliks, kompotiks, tarretiseks jne. keedetult.

Toiduks kasutatav puuvili peab olema täiesti valminud, võimalikult terve ja värske.

Kõigepealt tuleb puuvili ja marjad sorteerida. Toorelt söömiseks ja ka paremate hoidiste valmistamiseks eraldada ilusad küpsed ja terved puuviljad ning marjad. Muljutud ja katkised panna eraldi ja kasutada keetmiseks (kisselliks, supiks, püreeks, marmelaadiks jne.).

Mõnedel marjaliikidel (maasikad, vaarikad jt.) eraldatakse sorteerimise ajal ka õieosad või puhastatakse lehtedest, vartest ja muust üleliigsest (sõstrad, mustikad, pohlad jt.).

Pesemiseks on kõige parem panna puuvili või marjad sõelale ja uhtuda voolava veega võimalikult kiiresti üle. Õrnemaid marju tuleb pesta eriti

ettevaatlikult. Marjad ja puuviljad lastakse sõelal kuivaks nõrguda. Õunu, pirne, viinamarju, ploome jt. võib nakkushaiguste perioodil pesta ka kuuma veega.

Puuviljade koorimiseks ja tükeldamiseks võib tarvitada ainult roostevabast terasest nuga. Selle kasutamisel ei tumene puuvili ega vähene C-vitamiini hulk.

Toitude ja hoidiste valmistamiseks tuleb enamik puuvilju koorida ja tükeldada. Õuna või pirni koorimist alustatakse õiepõhja-poolsest otsast, koor eraldatakse õhukese ringikujulise lindina (õunakoori võib kuivatada ja kasutada teeks). Järgnevalt lõigatakse õun pooleks või neljaks, eemaldatakse südamik koos seemnetega. Edasi võib tükeldada vastavalt vajadusele. *Õunu ja pirne kooritakse ning tükeldatakse alles enne kasutamist,* sest seistes nad tumenevad. Kui neid paratamatult tuleb mõnda aega koorituna hoida, pandagu nad nõrka suhkru- või sidrunhappe lahusesse.

Ploomidel, kirssidel, aprikoosidel ja teistel kivilistel puuviljadel eemaldatakse enne keetmist ettevaatlikult kivi. Vili poolitatakse või tehakse sellesse terava noaotsaga sisselõige. Kivi võetakse noaga välja. Kui ploomidel tahetakse eemaldada ka kest, kastetagu nad sõelaga korraks keeva vette. Kesta on siis kerge ära tõmmata.

Apelsinid ja mandariinid kooritakse. Roostevaba noa otsaga tehakse kooresse ülevalt allapoole 6—8 ühtlaste vahedega sisselõiget. Koor tõmmatakse ära korrapäraste osadena (koort võib kuivatada või keeta suhkruga sukaadiks). Koorte kuivatamisel võetakse noaga ära veel koorealune valge kiht. Vili eraldatakse lõikudeks või lõigatakse ristipidi ratasteks.

Ananassi koorimisel lõigatakse ära pealmine osa, pannakse lõikepind vastu lauda ja alustatakse koorimist teisest otsast. Koorida tuleb ettevaatlikult, et koorega ei eraldataks ka pehmet viljaliha.

Kooritud ja tükeldatud puuviljad tuleb kiiresti toiduks või hoidiseks valmistada, sest *õhu käes seismine vähendab C-vitamiini hulka.*

a. Toorpuuviljade ja -marjade lauale andmine

Valminud puuviljad või marjad on toorelt lauale antuna isuäratavad ja kõrge toiteväärtusega.

Selleks pannakse kuivad pestud puuviljad kuhikuna sobivale klaas-, portselan-, keraamika- või ka puualusele. Mitut liiki puuvilju korraga kasutades pannakse alla tugevamad, nagu õunad, apelsinid, ja nende peale õrnemad puuviljad — ploomid, viinamarjad jt.

Marjad (maasikad, vaarikad, sõstrad jt.) antakse lauale puhastatult. Et neid suuremast nõust tõstmisega asjatult ei purustataks, on parem pakkuda neid isegi taldrikutele portsjonitena valmis pandult.

Marjade juurde antakse eraldi peensuhkrut, rõõska piima, koort või koorega segatud piima.

b. Puuvilja- ja marjakissellid

Kisselle valmistatakse värsketest, külmutatud või kuivatatud puuviljadest ja marjadest või ka nende hoidistest. Lihtne ja otstarbekohane on kasutada kissellide valmistamiseks puuvilja- või marjamahla ja kissellikontsentraate.

Maitse parandamiseks võib kissellidele lisada apelsini-, sidruni-, mandariini- või kaneelikoort ja sidrunhapet.

Mahlarikastest marjadest ja puuviljadest (jõhvikad, sõstrad, kirsid jt.) kisselli keetmisel on soovitatav esmalt eraldada toormahl. Selleks pannakse puhastatud ja pestud marjad emaileeritud, fajanss- või portselankaussi, surutakse puulusika või pudrunuiaga katki, valatakse peale samas mahus külma keedetud vett ja kurnatakse läbi marli. Mahl tuleb hoida kaetult jahedas ruumis. Järelejäänud kestad pannakse keedunõusse, lisatakse keeva vett, keedetakse läbi ja kurnatakse.

Kestade keeduveele lisatakse suhkur, maitseained ja veega segatud kartulitärklis ning lastakse veel kord keema minna. Valmis kissellile lisatakse varem eraldatud toormahl, valatakse kissell kaussi ja puistatakse peale pisut suhkrut, et pinnale ei tekiks nahkjat kilet.

Ka naturaalmahlaga või marjasiirupiga kisselli valmistades keedetakse algul veest, suhkrust ja kartulitärklisest paraja paksusega kissell. Pärast mahla lisamist mitte enam keeta.

Kuivatatud puuviljadest ja marjadest kisselli valmistades võib jätta nad keetmisel terveks või suruda läbi sõela püreetaoliseks. Siis lisada suhkur, maitseained ja veega segatud kartulitärklis.

1 liitri kisselli valmistamiseks võtta 120—250 g värskeid marju või puuvilju või ½—¾ klaasi (100—150 g) mahla või 100 g kuivatatud puuvilju, ½—¾ klaasi suhkrut ja soovi järgi 1—2 spl. kartulitärklist.

Kissell antakse lauale jahutatult. Vedelate kissellide juurde pakutakse saia, kuivikuid, küpsiseid või vahustatud rõõska koort.

Paksud kissellid antakse lauale piimaga, vahustatud rõõsa koorega või vanillikastmega.

Täiesti ilma kartulitärkliseta (või vähese tärklisega) valmistatakse puuvilja- ja marjakastmeid, mida antakse magusate putrude ja vormiroogade juurde.

c. Puuvilja- ja marjasupid

Suppide valmistamiseks võib kasutada värskeid, külmutatud või kuivatatud puuvilju ja marju või ka nende hoidiseid.

Värskete ja külmutatud puuviljade või marjade kasutamisel lisatakse tükeldatud puuviljad või marjad keevale veele, maitsestatakse suhkruga ja maitseainetega ning keedetakse, kuni marjad või puuvili on pehmed, kuid mitte lagunenud. Siis segatakse juurde veega kartulitärklis, kuumutatakse keemiseni ja jahutatakse.

Kuivatatud puuvilju või marju tuleb väga hoolikalt pesta ja leotada mõni tund külmas vees. Supp pannakse keema leoveega ja keedetakse, kuni marjad või puuvili on pehmed, siis lisatakse suhkur. Edasi valmistatakse selliselt, nagu on kirjeldatud eespool.

1 liitri supi keetmiseks võtta: 300—400 g värskeid marju või puuvilju või 120—150 g kuivatatud puuvilju, ½—¾ klaasi suhkrut, ¾—1 spl. kartulitärklist.

d. Puuvilja- ja marjakompotid

Kompotte valmistatakse värsketest, külmutatud või kuivatatud puuviljadest ja marjadest. Valmistatakse toorkompotte ja suhkrulahuses keedetud kompotte. Ühele ja samale kompotile võib kasutada korraga üht või ka mitut liiki puuvilju või marju.

Toorkompott on maitsvaim ja vitamiinirikkaim. Selleks võib kasutada apelsine, mandariine, ananasse, viinamarju, vaarikaid, aedmaasikaid, kirsse ja ka arbuusi või melonit. Nägusalt lõigatud puuvili pannakse pokaalidesse või kausikestesse ja valatakse üle suhkrulahusega. Selle valmistamiseks võtta ½ l vee kohta ¾—1½ klaasi suhkrut. Maitsestamiseks kasutada kaneeli-, apelsini- või sidrunikoort, sidrunhapet või ka veini (portvein, madeira jt.).

Keedetud kompotiks lõigatakse õunad, pirnid ja teised tugevamad puuviljad ühesuurusteks nägusateks tükkideks ja kuumutatakse maitsestatud suhkrulahuses mõni minut.

Kuivatatud puuviljad ja marjad leotada, keeta pehmeks, siis lisada suhkur ja maitseained. Kasutades korraga mitut liiki kuivatatud puuvilju, panna enne keema õunad ja pirnid, hiljem lisada teised puuviljad või marjad.

Kompotid antakse lauale jahutatult, soovi korral pakutakse juurde vahustatud rõõska koort või küpsiseid.

Kompoti valmistamiseks võtta:

a) 400—500 g värskeid puuvilju, 1 klaas suhkrut, 0,4 l vett;

b) 200 g kuivatatud puuvilju, ½ klaasi suhkrut, 0,7—0,8 l vett.

e. Puuvilja- ja marjahoidised

Arvestades puuviljade ja marjade kõrget toiteväärtust ja nende paratamatut hooajalisust, on otstarbekohane säilitada neid mitmesuguste hoidistena talveks.

Väärtuslikemad hoidised on naturaalsed mahlad. Neid saadakse puuviljadest ja marjadest pressimise, aurutamise või keetmise teel.

Naturaalne mahl sisaldab kõiki puuviljades ja marjades olevaid suhkruid, mineraalaineid ja vitamiine. Säilivad ka toormaterjalile omased maitse ja aroom. Töötlemisel ja kuumutamisel C-vitamiini sisaldus siiski väheneb. Pärast mahlapudeli või -purgi avamist kasutatagu sisu kohe joogiks või valmistatagu toiduks võimalikult vähese kuumutamisega.

Puuvilja- ja marjakompotte on väga hõlpus ise valmistada. Veel kergem on kasutada konservkompotte, mis on valmistatud parima kvaliteediga puuviljadest või marjadest ja suhkrusiirupiga üle valatud. Eriti maitsvad on õuna-, ploomi-, aprikoosi-, kirsi- ja karusmarjakompotid. Neid antakse lauale sageli vahukoore või küpsistega või lisandina magusate vormiroogade, pudingite või putrude juurde.

Toiduvalmistamisel saab hästi kasutada nn. puuviljakastmeid või vedelaid püreesid, mida toodetakse õuntest, ploomidest, aprikoosidest jt. Neile on lisatud maitseks suhkrut. Puuviljakastmeid kasutatakse ka putrude ja vormiroogade lisandiks või kookide ja pirukate valmistamisel.

Suure suhkrusisaldusega hoidised on keedis, džemm ja povidlo. Nende hoidiste valmistusviis vähendab teatud määral puuviljade ja marjade C-vitamiini sisaldust, kuigi näiteks musta sõstra keedis või džemm on veel võrdlemisi rikas C-vitamiinist.

Puuvilja- ja marjahoidiste omavaheline erinevus on järgmine:

Keedis on keedetud parima kvaliteediga marjadest või puuviljadest, kusjuures marjad jäävad keetmisel terveks.

Džemm on valmistatud pektiinirikastest marjadest või puuviljadest, sellepärast ühtlase želeetaolise konsistentsiga.

Povidlo on vähemväärtuslikest ja riketega puuviljadest valmistatud väga magus ja sageli puuviljale omase maitse ning aroomiga püree.

Vastavalt hoidiste konsistentsile kasutatakse neid magusroogade ja taignatoodete valmistamisel või muuks otstarbeks. Tee juurde sobib kasutada ainult keediseid.

Puuviljade ja marjade kuivatamine on nende lihtsaimaks ja kõige enam levinud säilitamisviisiks. Lõunarajoonides kuivatatakse seemnekividega puuvilju tihti päikese käes. Enamjaolt kuivatatakse puuvilju aga spetsiaalsetes kuivatites. Kahjuks omandab puuvili kuivatites sageli kerge suitsu lõhna ja maitse, mis vähendab toote väärtust.

Kuivatatud puuvili säilib hästi. Mõningal määral väheneb kuivatamisel C-vitamiini hulk. Muutuvad ka puuvilja loomulik maitse ja aroom.

Kuivatamiseks kohased puuviljad on õunad, pirnid, aprikoosid, ploomid, viinamarjad. Viimaste erisortidest saadakse kuivatatult *rosinad* ja *korindid.* Tervelt, koos seemnekividega kuivatatud aprikoose nimetatakse *urjukiks,* poolitatult ja ilma seemnekivideta — *kuragaaks* ning ilma seemnekivideta (need pigistatakse enne kuivatamist välja) tervelt kuivatatud aprikoose — *kaisaks.*

Kuivatatud puuvilja ostmisel või kodusel kuivatamisel peab vaatama, et puuvili oleks parajalt kuiv, sõrmega katsudes veidi painduv, mitte aga murenev, puhta meeldiva välimusega ja kõnes olevale puuviljale omase lõhnaga. Eriti vaadatagu, et kuivatatud puuvili ei oleks koide poolt rikutud. Selline puuvili ei kõlba toiduks.

Kuivatatud puuvilju tuleb alal hoida kuivas õhurikkas ruumis, võimalikult hõredast riidest kotis.

Külmutatud puuviljad ja marjad on lähema tuleviku levinuim toode. Külmutamisel säilivad puuviljade ja marjade aroom, värvus, hea maitse ja ka toiteväärtus.

Ka hinnalisemaid köögivilju, nagu rohelisi herneid, lillkapsast, sparglit jt. on otstarbekohane säilitada külmutatult.

Külmutatud köögivilju, puuvilju või marju tuleb lasta üles sulada otseselt enne kasutamist.

Toorhoidised on väärtuslikud selle tõttu, et neis säilivad samuti marjade ja puuviljade värvus, maitse ja C-vitamiin.

Lihtsaimad ja paremini säilitatavad toorhoidised on pohlahoidised — pohlad suhkruveega ülevalatult, katkisurutud pohlad suhkruga ehk pohla toorkeedis jt.

Väga heades hoiutingimustes võib säilitada ka toormahlu ja teisi kuumutamata hoidiseid.

9. TERAVILJASAADUSED

JAHU

Teraviljasaadustest on jahud ja tangud energiat andvad tärklise-rikkad toiduained.

Mõningal määral sisaldavad teraviljad ka valke, kuid need valgud on amiinhapete sisalduse poolest puudulikud. Vitamiinidest on märkimisväärt B-grupi vitamiinid ja E-vitamiin, mineraalaineist kaalium, fosfor, raud jt. Vähem leidub teraviljasaadustes kaltsiumi.

Jahu või tangude toiteväärtus sõltub tera ehitusest ja jahvatamisviisist. Tera sisemine osa koosneb peamiselt tärklisest ja vähesest hulgast valkudest, tera välimine, kestaalune osa, samuti iduosa sisaldavad vitamiine, mineraalaineid ja valke. Järelikult — mida enam on tera kooritud enne jahvatamist ja mida peenemat jahuliiki saadakse — seda rohkem on tootes tärklist ja vähem teisi toitaineid. Nii on jämedatest jahudest valmistatud tooted, nagu sepik ja jäme rukkileib kõrgema toiteväärtusega kui valged püülisaiad. Paremate taignate ja küpsiste valmistamiseks saab kasutada siiski ainult peent valget jahu.

Jahu toodetakse peamiselt rukkist ja nisust, vähem kasutatakse odra-, tatra- ja maisijahu.

Rukkijahu on põhiliseks tooraineks mitmesuguste leivaliikide valmistamisel. Olenevalt jahu jämedusest on ta tumedama või heledama hallika varjundiga.

Perenaised kasutavad enam nisujahu, mida jahvatatakse mitmesuguses jämeduses ja mida sellele vastavalt ka toiduks kasutatakse. Lihtjahvatamisel saadud jäme nisujahu on kohane sepiku valmistamiseks ja putrude keetmiseks. Kõrg- ehk mitmekordsel jahvatamisel saadakse: 1) sõre jahu, 2) kõrgema sordi jahu, 3) I sordi jahu, 4) II sordi jahu.

Sõre jahu on küll väga valge ja kvaliteetne, kuid pole saiade küpsetamiseks sobiv. Sõredat jahu on hea kasutada klimpide ja mitmesuguste vormi- või plaadikookide ning küpsiste valmistamiseks, kus tema hea paisuvus ja sõredus on eriti olulised.

Kõrgema sordi jahu on kollakasvalge värvusega. Ta on väga kohane saiade küpsetamiseks.

I sordi jahu on valge värvusega, kuid märgatavate tumedamate kübemetega, sisaldades mõningal määral kestainet. See jahu annab küllaltki hea maitsega valge saia. Kõrgema ja I sordi jahu võrdlemisel võib neid panna õhukese kihina valgele paberile, kus I sordi jahus võib selgesti märgata tumedamaid kestaine kübemeid.

II sordi jahu sisaldab tunduvalt rohkem kestainet, on hallikaskollase varjundiga ja annab küpsetamisel samuti hallika sisuga saia. Seepärast pole II sordi jahu kohane lisandirohkete, väga heade saiade ja paremate küpsiste valmistamiseks.

Jahu kvaliteedist oleneb temast valmistatud toote maitse ja välimus, seepärast peab oskama head ja halba jahu eristada, jahu õigesti säilitada ja vastavalt otstarbele kasutada. Üldiselt peab meeles pidama, et mida tumedam on jahu, seda jämedam ja kestainerikkam ta on ja seda tumedamad on ka temast valmistatud tooted.

Jahu peenust ja kuivust saab määrata jahu hõõrumise ja muljumisega sõrmede vahel. Nii on kohe tunda, kas jahu on jäme või peen, sõre või pehme, samuti jääb niiske jahu sõrmede vahel pigistades kergesti kokku.

Jahu maitset saab tunda, kui jahu keelel proovida. Heal jahul on normaalne puhas maitse. Kui aga jahul on tugevasti magus maitse, on ta valmistatud kasvama läinud viljast. Halvas, niiskes või liiga soojas hoiuruumis hoitud jahul on hapu ja kibe maitse. Kopitanud või läpastanud maitse ja lõhna põhjustab samuti niiske hoiuruum. Mõru maitse võib sageli tekkida ka jahukahjureist.

Jahu omandab väga kergesti läheduses olevate ainete lõhna ja maitse. Seda tuleb eriti silmas pidada jahu pikemaaegsel hoidmisel.

Küpsetamise seisukohalt on eriti *oluline veel jahu veesidumisvõime ehk paisuvus.* See sõltub rukki- ja nisujahus leiduvate liimvalkude sisaldusest. Paisuvust saab kindlaks teha nimetatud jahude segamisel veega, kusjuures heast jahust tekib kiiresti taignatombuke, mis näitab jahu head veesidumisvõimet ehk head paisuvust.

Jahu hoidmine. Jahu õige hoidmine on väga oluline tema väärtuse säilitamiseks.

Hoiuruum peab olema kuiv ja õhurikas. Seal ei või hoida liiga tugevasti lõhnavaid aineid. Jahukotti ei tohi asetada otse põrandale või tihedalt vastu seina, koti alla tuleb asetada rest või pink. Väikest jahukogust kapis või sahvris hoides ei tohi vastav ruum olla umbne ega tihedalt toiduainetega täidetud — see soodustab ja kiirendab jahu riknemist. Ka pole õige jätta jahu paberist kottidesse, mis kergesti rebenevad. Parem valmis-

tatagu jahu hoidmiseks mõned väiksemad riidest kotid, mida tuleb aegajalt pesta ja triikida. Kui jahu hoitakse salvedes või kastides, siis peab neid pärast tühjenemist hoolikalt pesema ja päikese käes kuivatama.

JAHU TOIDUKS KASUTAMINE

Toiduvalmistamisel on jahu asendamatu toiduaine. Nii kasutatakse nisupüüli kastmete ja suppide tihendajaks, samuti on ta tarvilik sideainena paljude roogade valmistamisel.

Tuleb meeles pidada, et kastmed ja supid jäävad maitsvamad, kui jahu enne vedelikuga segamist võis või rasvas läbi kuumutatakse.

Jämedat rukki-, odra- ja nisujahu kasutatakse ka putrude ja käkkide valmistamiseks. Jahuputrude valmistamine ei erine kuigi palju tanguputrude valmistamisest, mis on toodud lk.-del nr. 134—136.

Kõige rohkem kasutatakse jahu aga küpsetamisel. Alljärgnevalt on toodud juhendid enamkasutatavate taignaliikide ja toodete valmistamise kohta.

a. Kodunuudlitaigen

Koostis: jahu, munad, vedelik, sool.

Jahu. Kõige parem on sõre, kõrgema või I sordi nisujahu.

Munad. Kasutatakse peamiselt terveid mune või munapulbrit.

Vedelikuks on külm vesi, millele võib pisut soola lisada.

Taigna valmistamine. Jahu sõeluda kuhikuna taignalauale ja teha jahu keskele süvend. Munad lüüa kaussi, kloppida lahti, lisada külm vesi ja sool ning valada segu süvendisse. Segada jahu vedelikuga ja sõtkuda taignalaual hästi sitke, läikiv taigen. Taigen rullida laual õhukeseks ja panna puhtale rätikule kuivama.

Kui taigna pind on mõlemalt poolt tahenenud, lõigata 3—4 sm laiused taignaribad, asetada need üksteise peale ja lõigata terava noaga peened nuudlid. Kui nuudleid soovitakse säilitada, paigutada nad õhukese kihina puhtale rätikule ja kuivatada soojas kohas õhu käes.

400 g jahu kohta võtta 2—3 muna, ½—¾ klaasi vett, ½ tl. soola.

b. Pärmitaigen ja tooted sellest

Koostis: jahu, vedelik, pärm, sool, rasv, munad, maitseained.

Jahu. Pärmitaigna valmistamisel kasutatakse peamiselt nisujahu: nisupüüli ja sepikujahu. Parema saia saab kõrgema sordi nisujahust. Soovitatav on segada pehmet ja sõredat nisujahu, sest ainult sõredast jahust sai jääb kõva ja tuim.

Jahu peab olema kuiv ja puhta maitsega. Enne taigna segamist tuleb jahu sõeluda, et rikastada teda õhuga ja kõrvaldada võimalikke jahutükke ning lisandeid.

Vedelik. Võib kasutada vett, piima ja vett segatult või ainult piima. Piima tuleb arvestada alati pisut rohkem kui vett. Vedeliku hulk oleneb

jahu sordist ja kvaliteedist ning ka sellest, kui palju pannakse mune ja rasva. 1 kg jahu kohta arvestatakse keskmiselt ½ l vedelikku.

P ä r m i abil tekib taignas süsivesikute käärimine, mis lõhustab nad süsihappegaasiks ja alkoholiks. Süsihappegaas moodustab taignas gaasimullikesi, kergitab ja kobestab taignat. Arvestada tuleb seda, et pärmiseened paljunevad kõige paremini 28—30° C juures. Seepärast tuleb vedelik alati soojendada. Külm vedelik aeglustab pärmiseente paljunemist, pidurdab seega taigna käärimist ja kerkimist. Liiga kuum vedelik võib aga lõpetada pärmiseente elutegevuse täielikult ja taigen ei kerki üldse.

1 kg jahu kohta tuleb arvestada keskmiselt 20—50 g pärmi. Mida rohkem lisatakse taignale võid, mune ja suhkrut, seda enam tuleb tarvitada pärmi. Eelkergituseta pärmitaigna valmistamisel tuleb sellesse panna samuti rohkem pärmi.

S o o l tõstab taigna maitset. Parem on kasutada peent soola. Jäme sool lahustada enne taignale lisamist vedelikus. 1 kg jahu ja ½ l vedeliku kohta tuleb arvestada 1 tl. (10 g) soola.

S u h k r u t kasutatakse taigna magustamiseks. Peensuhkrut võib taignale lisada sõtkumisel, jämedat kristalset suhkrut ja tükksuhkrut tuleb lahustada taigna vedelikus. Liiga suur suhkruhulk teeb taigna raskeks ja see kerkib halvasti.

1 kg jahu kohta tuleb arvestada 50—200 g suhkrut.

R a s v teeb taigna pehmeks, mistõttu sai jääb kobe ja mure. Kasutada võib mitmesugust rasva, nagu võid, margariini, söögiõli, sea-, kana- või loomarasva. *Liiga suur rasvakogus takistab aga käärimisprotsessi, sai kerkib vähe ja jääb raske.*

1 kg jahu kohta tuleb arvestada 50—200 g rasva.

M u n e võib kasutada tervelt. Paarematele taignatele lisada siiski ainult munakollaseid. Munakollased annavad taignale kollaka värvuse ja teevad taigna kobedaks, munavalged seevastu muudavad taigna kõvemaks ja sai kuivab kiiremini.

M a i t s e a i n e d j a l i s a n d i d. Sobivad maitseained on kardemon, sidruni- ja apelsinikoor, safran, muskaatpähkel, vanilliin. Lisanditest sobivad: sukaad, rosinad, pähklid, mandlid, mooniseemned. Kardemoniseemned peenendada uhmris, sidruni- ja apelsinikoor riivida, safran leotada kuumas vees või piimas, muskaatpähkel riivida. Maitseained lisada vedelikule või vedelale eelkergitusele, siis segunevad nad taignas ühtlaselt.

Sukaad peenendada, rosinad valida läbi, pesta hoolikalt mitme veega, nõrutada ja tahendada puhtal rätikul. Neid võib taigna sisse sõtkuda või taigna rullimisel ja saia vormimisel taigna kihtide vahele panna. Peenendatud pähklid, mandlid ja mooniseemned rullitakse taigna kihtide vahele või puistatakse saia peale.

Peale eespool nimetatud toiduainete võib pärmitaignale lisada ka keedetud kartuleid, kõrvitsat või porgandit. Taigen jääb siis pehmem ja kõrvits ning porgand annavad saiale ilusa kollaka värvuse. 1 kg jahu kohta võib arvestada 100—200 g keedetud kartuleid või 300—400 g kõrvitsat või porgandeid.

Taigna valmistamine. Taignat valmistatakse eelkergitusega või ilma selleta.

Eelkergitusega taignat valmistades saab kobedama saia. Seda viisi tuleb tingimata kasutada siis, kui taignale lisatakse rohkesti võid, mune ja suhkrut.

Selleks et taigen kerkiks kiiremini, tuua jahu ja teised ained juba varem sooja ruumi. Pärmitaigna valmistamisel on soovitatav kasutada paksemat fajanssnõu, mis ei nihku taigna sõtkumisel paigast ja hoiab temperatuuri ühtlase.

Eelkergitusega taigna valmistamisel soojendada kogu vedelik ja panna kaussi. Pärm segada 1—2 teelusikatäie suhkruga vedelaks ja lisada soojale vedelikule, puistata juurde umbes pool antud jahust, segada vedel taigen ja panna see 45—60 minutiks käärima. Eelkergitus tõuseb seejuures 1½-kordseks; valmis on ta siis, kui hakkab alla langema. Nüüd lisada eelkergitusele munad, suhkur, sool ja ettevalmistatud maitseained ning segada korralikult läbi. Seejärel puistata juurde jahu, sõtkuda segamini, lisada vähehaaval või ja sõtkuda taignat niikaua, kuni ta muutub ühtlaseks, läikivaks ja tuleb käte ning kausi küljest lahti. Pehmet plaadi- ja vormisaiataignat segada ja kloppida tugeva puulusika või spetsiaalse segaja abil, kuni taigna pinnale tekivad mullikesed (pind muutub seejuures läikivaks).

Eelkergitusega pärmitaignat võib juba varem täpsustatud jahukoguse korral valmistada ka teisiti. Kogu jahu sõeluda kaussi, teha jahu keskele süvend. Pärm vedeldada 1—2 teelusikatäie suhkruga, lisada 3—4 supilusikatäit vedelikku ja valada see süvendisse. Süvendisse valatud vedelikuga segada natuke jahu. Jahu peale võib panna võitükikesi, et need koos soojeneksid, ja panna kõik sooja kohta käärima. Kui eelkergitus jahu keskel on hästi tõusnud, puistata juurde sool ja suhkur, lisada ülejäänud vedelik ja sõtkuda taigen valmis.

Eelkergituseta taigna valmistamisel sõtkutakse taigen korraga valmis.

Valmistaigna pinnale puistata natuke jahu, katta puhta rätikuga ja panna parajalt sooja kohta kerkima. Kerkimise aeg oleneb pärmi hulgast, taigna konsistentsist ja temperatuurist. Tähtis on, *et kerkimisaeg oleks küllaldane* (vähemalt 1 tund), rasvarikkama taigna puhul 2—3 tundi. Liigse kergitamise tagajärjel muutub taigen vedelaks ja võib küpsetamisel alla langeda. Kerkimise vältel on soovitatav taignat 1—2 korda sõtkuda, et eralduks üleliigne süsihappegaas ja taigen rikastuks õhuhapnikuga. Selle tagajärjel kerkib taigen paremini ja tooted jäävad kobedamad. Valmis taigen peab olema elastne, läikiv ja mahult vähemalt 2 korda suurenenud. Sõrmega taignat vajutades kerkib auk kiiresti täis. Nüüd tõsta taigen soojas ruumis seisnud taignalauale, muljuda kätega, vormida ümmargused või piklikud saiad, palmiksaiad, kuklid või pirukad ja asetada need rasvaga määritud plaadile 10—30 minutiks kerkima.

Pehme plaadisaia taigen valada rasvaga määritud plaadile ja ajada märja käega laiali.

Enne ahju panemist määrida saiad lahtiklopitud munaga. Tooted jäävad siis ilusama välimusega, omandavad läike ning kerkivad ühtlasemalt. Muna asemel võib määrimiseks kasutada munavalge ja vee segu, piimakohvi ja magusat piima. Plaadisaia taigna pinnale puistata võist, jahust ja suhkrust valmistatud puistesegu.

Pärmitaignatooteid tuleb küpsetada parajalt eelkuumendatud ahjus. Õigest küpsetamisrežiimist ei olene mitte ainult saia välimus, vaid ka maitseomadused. Tähtis on, et sai 10—15 minuti jooksul küpseks pealt ilusaks pruuniks. Seejärel tuleb vähendada kuumust ja küpsetada sai valmis. Saiad, olenevalt paksusest, küpsevad 25—45 minutit. Küpsust võib proovida ka puhta sileda puutikuga, mis torgatakse saiasse. Kui väljatõmmatud puutikk on taignast puhas, on sai küps. Kuklid, väikesed saiad ja pirukad küpsetada pisut kuumemas ahjus. Nende küpsetamise aeg on 10—15 minutit. Küpsetamise alguses, niikaua kui saiad pruunistuvad, pole soovitatav ahju ust avada. Läikiva saiakoorukese saamiseks võib pruunistunud saiapinda küpsemise ajal piserdada veega. Vesi lahustab koorukeses oleva suhkru ja aurustub. Kooruke jääb seetõttu õhuke ja läikiv. Valmis saiad panna puust lauale või restile ja katta puhta rätikuga.

Tuhksuhkur puistata jahtunud saiadele.

Pärmitaigna retsepte

Lihtne pärmitaigen: 1 kg jahu, ½ l vedelikku (vesi ja piim segatult), 20—30 g pärmi, 50—100 g suhkrut, 4—5 tera kardemoni, 1 tl. soola, 50—100 g võid. Kui taigen valmistatakse ainult veega, lisada 1—2 muna.

Sepikutaigen: 1 kg sepikujahu, ½ l vedelikku, 20 g pärmi, 1—2 keedetud kartulit, 1 tl. soola, 25 g suhkrut, 50 g rasva.

Karaskitaigen: 500 g odrajahu, 3 klaasi piima, 20 g pärmi, 50 g rasva, 1 tl. soola, 25 g suhkrut, 1 tl. köömneid.

Plaadisaiataigen: ½ kg jahu, 25 g pärmi, 1½ klaasi piima, 1 muna, 75—100 g suhkrut, 50 g võid, 1 tl. soola, sidrunikoort või kardemoni. Sellest jätkub ühe keskmise küpsetusplaaditäie plaadisaia valmistamiseks.

Puistesegu taigna katteks: ½ klaasi jahu, ½ klaasi suhkrut, 75 g võid, 1 tl. kaneelipulbrit. Ained hakkida taignalaual noa abil segamini ja hõõruda kätega veidi tombuliseks puruks.

Vormisaiataigen: 250 g jahu, 20 g pärmi, 1 klaas piima, 1—2 muna, 100 g suhkrut, 75 g võid, ¼ tl. soola, 2 tera kardemoni või riivitud sidrunikoort. Jätkub keskmise suurusega küpsetusvormis valmistamiseks.

Kringlitaigen: 1 kg jahu, 2 klaasi piima, 50 g pärmi, 1 tl. soola, 2 munakollast, 150—200 g suhkrut, 3 tera kardemoni, riivitud sidrunikoort või ½ g safranit, 200—250 g võid, 2 spl. peenendatud sukaadi, 150—200 g rosinaid. Sellest saab küpsetamisel 1,5—1,8 kilogrammise kringli.



Lehttaigna segamine

c. Lehttaigen ja tooted sellest

Koostis: jahu, rasv, vedelik, muna, sool, hape.

Jahu peab olema väga hea. Selleks on sobivaim kõrgema sordi nisujahu.

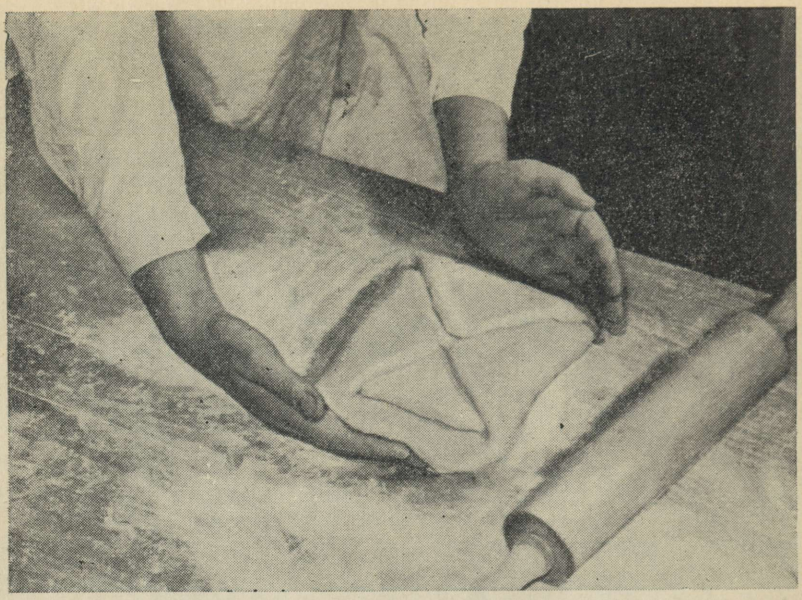
Rasvaks saab kasutada head võid või võimargariini. Mittestandardne veerikas või (taluvõi) ei sobi lehttaigna valmistamiseks. 1 kg jahu kohta arvestatakse 500—800 g võid.

Vedelikuks on külm vesi, mille hulka pannakse pisut sidrun- või äädikhapet. Hape soodustab valkude paisumist, taigen jääb elastne, küpsetatud tooted on kihilised. Vedeliku hulgas lahustada ka pisut soola. 1 kg jahu kohta arvestada 2—2½ klaasi vett.

Munadest võib kasutada kas tervet muna või ainult munakollast.

Taigna valmistamine. Lehttaignat tuleb valmistada jahedas kohas hästi siledal puu- või linoleumiga kaetud laual, veel parem — marmorlaual. Viimane on hästi külm ja taigen ei soojene töötlemisel.

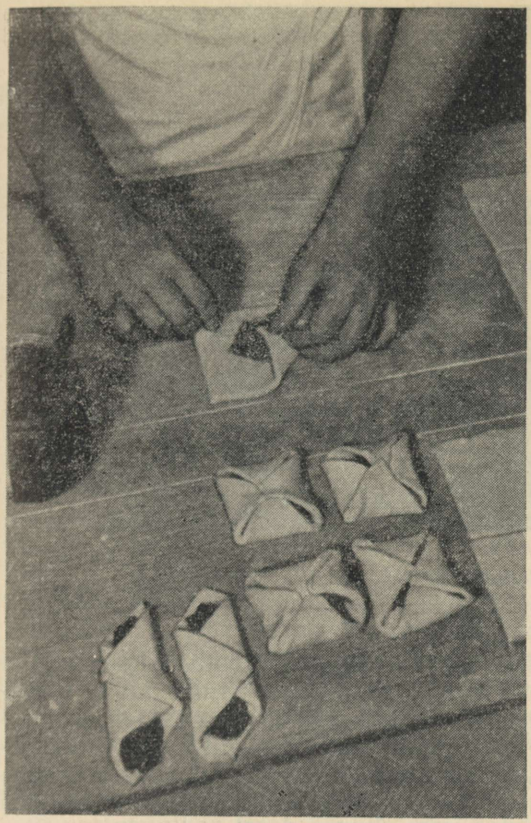
Jahu sõeluda taignalauale, keskele teha süvend. Süvendisse valada vesi, mis on segatud lahtiklopitud muna, soola ja happega. Vedelik segada jahuga ja sõtkuda käte abil hästi sitke, läikiv taigen. Panna see pooleks tunniks jahedasse kohta. Või segada umbes $^1/_5$ osa jahuga, suruda õhemaks



Või asetamine taignale ja taigna kokkupanemine



Taigna teistkordne kokkupanemine



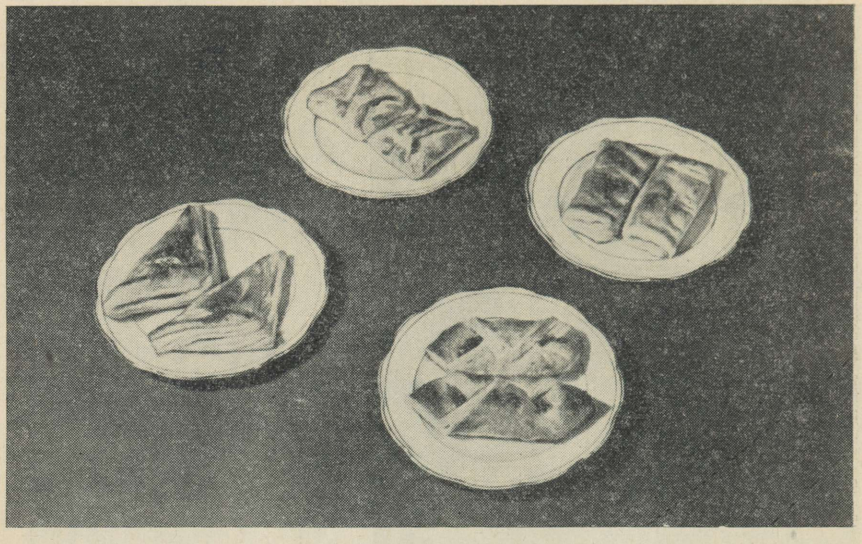
Lehttaignapirukate vormimine

nelinurkseks tükiks ja panna samuti külma kohta seisma. Taigen ja võijahumass peavad olema ühe kõvadusega.

Seejärel rullida taigen umbes 1½—2 sm paksuseks, ettevalmistatud võist poole suuremaks nelinurkseks tükiks. Või-jahumass asetada rullitud taigna keskele, taigna ääred keerata ümbrikutaoliselt kokku ja servad pigistada kinni. Pärast seda rullida taignat kergelt igas suunas, nii et jääks umbes 1½ sm paksune pisut piklik nelinurk.

Rullitud taigen keerata täpselt neljaks kokku, katta niiske rätikuga, et taigna pind ei kuivaks, ja asetada pooleks tunniks jahedasse kohta. Pärast seda korrata väljarullimist ja kokkupanemist 3 korda, kusjuures iga rullimise vahel lasta taignat jahedas kohas seista.

Valmis taigen rullida ühtlaseks ½ sm paksuseks kihiks. Sellest vormida soovi järgi väikesi ja suuri pirukaid, plaadikooke, torukesi jt.



Lehttaignapirukaid

Väikeste pirukate valmistamisel on soovitatav lõigata taigen terava noaga võrdseteks ruudukujulisteks tükkideks, keskele panna täidis ja keerata ümbriku- või kolmnurgakujuliselt kokku või lõigata taigen ümmarguse vormi abil ketasteks, nendest vormida poolkuu-kujulised või ümmargused pirukad (kahest kettast). Vormimisel määrida taigna ääred munaga, et nad kokku kleepuksid. Vormitud tooted panna külma veega niisutatud ahjuplaadile, määrida pealt munaga ja küpsetada võrdlemisi kuumas ahjus (kuni 250° C), olenevalt toote suurusest: väiksemad pirukad 10—15, suuremad 20—25 minutit. Küpsetamise alguses, 5—7 minuti jooksul, ei tohi ahjuust avada. Tähtis on, et küpsetamise alguseks oleks ahi hästi kuum, vastasel korral võib või välja sulada ja tooted jäävad kuivad. Pärast võib kuumust vähendada, et tooted ei kõrbeks. Hästi õnnestunud lehttaigen kerkib juurde 6—8-kordselt, on parajalt pruun, õhuline ja rabe.

25—30 väikese piruka jaoks tuleb taigna valmistamisel võtta: 500 g jahu, 1 klaas vett, ½—1 muna, ½ tl. soola, 300—400 g võid, ¼ tl. sidrunhapet või 1 tl. äädikat (vesi nõrgalt hapukas).

Pirukate täidisena võib kasutada puhastatud soolakilusid, keedist, liha-, kala-, riisi-, kapsa- jt. täidiseid. 25—30 piruka jaoks tuleb arvestada ½ kg keedist või mõnd muud täidist.

Peale pirukate saab lehttaignast valmistada nii puuvilja- kui ka kreemikooke.

d. Muretaigen ja tooted sellest

Koostis. Põhiained on jahu ja rasv. Lisaainetena kasutatakse mune, hapukoort või piima, suhkrut, kergitusaineid, maitseaineid, pähkleid, mandleid jt.

Jahu. Tuleb eelistada keskmise liimvalgu sisaldusega nisujahu. Parim on kõrgema või I sordi nisujahu segatult ¼ osa sõreda jahuga. Ainuüksi sõredast jahust tuleb liiga rabe taigen, mida on raske töödelda.

Suhkur. Taigna magustamiseks on kõige sobivam kasutada peensuhkrut — see jääb peenikeste kristallidena taignasse, kusjuures tooted jäävad muredad ja «liivased». Kui muretaignakookide valmistamiseks kasutatakse väga magusaid täidiseid, pannakse suhkrut taignasse vähem. Suhkrut ei panda soolaga maitsestatud muretaignasse.

Rasvadest kõige parem on või. Võib kasutada ka margariini ja searasva. Viimast on soovitatav kasutada koos võiga, taigna maitse jääb parem. Tähtis on, et rasvaine oleks parajalt kõva. Liiga pehme rasvaine puhul jääb taigen pehme. Sel juhul tuleb panna normist rohkem jahu ja tooted jäävad kõvad. Liiga kõva rasvaine aga raskendab taigna töötlemist ja jääb tükkidena taignasse. Rasvaine hulk oleneb taigna liigist. Paremate taignaliikide puhul võetakse rasva ½—⅔ jahu kaalust, lihtsama taigna puhul ⅓ jahu kaalust. Rasvainet võib osaliselt asendada riivitud juustuga, hapukoorega, kohupiimaga, keedetud kartulitega.

Vedelikuks võib olla piim, hapupiim, hapukoor või vesi.

Muna kasutatakse peamiselt sideainena; see võib ka ära jääda, kui taignale lisatakse koort või piima. Kasutada võib terveid mune, kuid eriti mureda taigna puhul ainult munakollaseid. Kui muna asemel kasutatakse munapulbrit, tuleb see jahu hulka sõeluda.

Kergitusainetest võib kasutada söögisoodat, küpsetuspulbrit, põdrasarvesoola või ka pärmi.

Küpsetuspulber tuleb segada alati jahuga ja sõeluda koos sellega taignasse. 500 g jahu kohta võib arvestada 1—1½ tl. (10 g) küpsetuspulbrit.

Põdrasarvesoola kasutatakse ainult õhukeste küpsiste valmistamisel. Enne taigna hulka panemist segatakse see vedelikuga. 500 g jahu kohta tuleb arvestada ¼ tl. põdrasarvesoola.

Söögisoodat kasutatakse koos hapukoore või hapupiimaga. Enne taignale lisamist tuleb söögisooda segada vedelikuga või jahuga. 500 g jahu kohta võib arvestada ½ tl. söögisoodat.

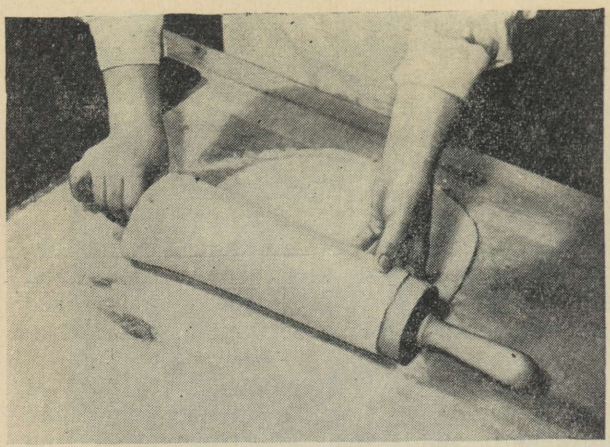
Pärmi võib lisada peeneks hõõrutult koos teiste ainetega.

Kergitusainete kasutamine muretaigna valmistamisel ei ole alati tarvilik, lisada tuleb neid aga tingimata siis, kui taignasse pannakse vedelikku.

Maitseained. Magusa muretaigna puhul võib kasutada vanilliini riivitud sidrunikoort, mõrumandleid või mõrumandliõli, kaneeli. Soolaga maitsestatud muretaigna puhul lisada köömneid või punast pipart.

Taigna valmistamine. Kasutatakse kaht valmistusviisi.

Esimese valmistusviisi järgi segada jahu küpsetuspulbri, suhkru ja maitseainetega ja panna taignalauale kuhikusse. Jahu peale lõigata või-

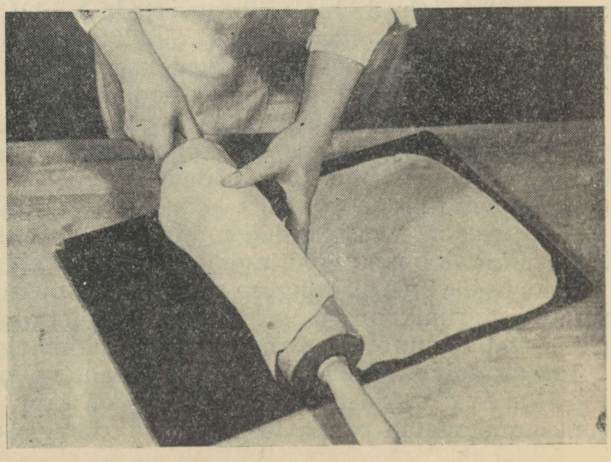


Muretaigna keeramine rulli ümber

tükikesi, keskele teha süvend, sinna valada lahtilöödud munad ja vedelik. Pika noaga hakkida jahu, või ja vedelik segamini ning suruda käte abil ühtlaseks taignaks, seejuures vältida üleliigset sõtkumist.

T e i s e valmistusviisi kohaselt vahustada või suhkruga, vahustamise vältel lisada ükshaaval munad, seejärel valada juurde vedelik, sõeluda juurde jahu, segada kiiresti taignaks. Pärast valmistamist panna taigen ½—1 tunniks jahedasse kohta seisma. Seismisel muutub taigen kõvemaks ja teda on parem rullida. Muretaignat ei tohi hoida soojas ruumis, sest siis läheb ta pehmeks ning kleepuvaks, ei lase end hästi rullida ja kaotab muretaigna omadused.

Muretaignast valmistatakse kooke, torte, magusaid või soolaseid küpsiseid ja pirukaid.



Muretaigna asetamine küpsetusplaadile



Muretaignaküpsiste vormimine hakkmasina abil

Muretaignat rullitakse jahedas ruumis: pirukatele 2—3 mm paksuseks, küpsistele ja kookidele 5—7 mm paksuseks. Taigna rullimisel ei tohi liiga palju jahu kasutada, sest taignal olev jahu läheb ahjus kõrbema ning jätab toodetele ebameeldiva välimuse ja maitse. Õhukeseks rullitud taignast võib vormida mitmesuguse kujuga küpsiseid, kooke või pirukaid.

Plaadikookide ahju panemiseks keerata rullitud taigen ümber rulli, tõsta plaadile, suruda tekkinud praod sõrmedega kokku, torgata kahvliga taignasse mõned augud, et see küpsemisel kohati üles ei kerkiks.

Küpsiste valmistamisel võib taigna lasta ka läbi vastava koogipritsi.

Plaadi määrimine ei ole muretaignatoodete küpsetamisel tarvilik, sest rasvarikas taigen ei jää plaadi külge kinni. Küpsised ja pirukad määrida enne ahju panemist lahtiklopitud munaga või munavalgega.

Küpsetada tuleb muretaignatooteid võrdlemisi kuumas (225—240° C) ahjus. Hästi küpsetatud muretaignatooted on läbinisti kollakaspruuni värvusega ja kergesti murduvad.

Muretaigna-plaadikookide valmistamisel küpsetada muretaigen plaadil valmis ja alles seejärel katta pealt suhkruga segatud õuna- või rabarbritükkide, marjade või kohupiimamassiga ja panna uuesti ahju küpsema.

Koostise ja valmistusviisi järgi on mitmesuguseid muretaignaid.

Muretaigna retsepte

Liivataigen: 300 g jahu, 200 g võid, 100 g suhkrut, 1 muna, sidrunikoort. See taigen on eriti kompaktne ja mure. Seda kasutatakse mitmesuguste küpsiste, tortide ja kookide valmistamiseks.

Hapukoore-muretaigen: 300 g jahu, 150 g võid, 100 g hapukoort või hapupiima, 1 muna, ¼ tl. söögisoodat või 25 g pärmi, 1 spl. suhkrut, ½ tl. soola. Pärmi kasutamisel võib vähendada või hulka ja lisada rohkem vedelikku. Kasutatakse peamiselt suurte ja väikeste pirukate või plaadikookide valmistamiseks.

Kartuli-muretaigen: 200 g jahu, 200 g keedetud kartuleid, 150 g võid, 1 muna, 1—2 spl. külma vett, ½ tl. soola.

Kasutatakse küpsiste ja pirukate valmistamiseks.

Juustu-muretaigen: 200 g jahu, 150 g võid, 150 g riivitud juustu, 1 muna, ¼ tl. soola (¼ tl. punast pipart).

Kasutatakse küpsiste valmistamiseks, mis sobivad ka puljongite ja püreesuppide juurde.

Pähkli-muretaigen: 300 g jahu, 200 g võid, 200 g pähkleid, 2 muna või 4 munakollast, ¼ tl. soola, 250 g suhkrut.

Kasutatakse küpsiste ja tortide valmistamiseks.

Kohupiima-muretaigen: 300 g jahu, 200 g võid, 200 g kohupiima, 150 g suhkrut, ¼ tl. soola, sidrunikoort.

Kasutatakse väikeste kringlite, koogikeste ja küpsiste valmistamiseks.

e. Biskviittaigen ja tooted sellest

Koostis. Biskviittaigna põhiained on munad, suhkur, jahu. Lisaainetena kasutatakse vett, võid ja maitseaineid.

Jahu. Parim on sõre jahu segatult vähese hulga pehme jahuga või kartulitärklisega. Kartulitärklist ei või tarvitada liiga palju, see teeb biskviitkoogi kuivaks. Jahu võib osaliselt asendada riivitud leivaga või peenendatud pähklitega. 1 muna kohta arvestatakse 20—30 g (1—1½ spl.) jahu.

Munad peavad olema hästi värsked. Värsketest munadest saab kohevama vahu ja biskviitkook kerkib paremini.

Suhkruks kasutatakse harilikku peensuhkrut. Arvestatakse 25—35 g (1—1½ spl.) suhkrut 1 muna kohta.

Vedelikku tavaliselt ei kasutata (võib aga lisada 1—1½ spl. vett 1 muna kohta).

Maitseainetest kasutatakse peamiselt sidrunikoort ja mahla, vanilliini, kakaopulbrit või šokolaadi.

Taigna valmistamine. Võib kasutada kolme valmistusviisi. Kõige rohkem tuntud on esimene valmistusviis, mille järgi munakollane ja munavalge vahustatakse eraldi nõudes. Munade lahtilöömisel ja munavalge eraldamisel munakollasest peab jälgima, et munakollast ei satuks valge hulka, sest munakollane on rasvarikas ja takistab valge vahustumist. Munakollastele lisada ⅔ osa suhkrust ja vahustada puulusika või tugeva vispli abil valkjaskollaseks vahuks.

Munavalge vahustada eraldi nõus. Vahustatud munavalgele puistata lusikatäite haaval juurde ülejäänud suhkur ja kloppida edasi, kuni vaht muutub tihedaks. Vaht on paras, kui ta kaussi kallutades enam välja ei libise.

Nüüd lisada munakollastele vaheldumisi jahu ja munavalgevahtu. Viimasena panna suurem kogus munavalgevahtu. Segada kergelt ja valada kohe võiga määritud ning riivsaiaga või sõreda jahuga ülepuistatud koogivormi või küpsetusplaadile.

Plaadikook jääb alt õrnema koorikuga, kui plaadile on pandud võiga määritud paber. Siis pole ka karta, et kook plaadi külge kinni jääks. Taignaga tuleb täita ainult ⅔ vormist, sest küpsemise vältel taigen kerkib. Vormi servade poole panna taignat pisut paksemini, siis jääb kook pärast küpsemist ühekõrgune.

Teise valmistusviisi järgi lüüa munad kaussi, segada juurde suhkur, asetada kauss kuuma vette ja pidevalt vahustades kuumutada 40—50° C-ni. Seejärel tõsta kauss kuumast veest välja, vahustamist jätkates jahutada mass, sõeluda juurde jahu ja segada taigen valmis. Sellist valmistusviisi on otstarbekohane kasutada siis, kui munad on kauem seisnud ja seetõttu on raske eraldada munavalget kollasest. Ka kuumutamata saab munavalget ja munakollast koos vahustada, kuid see võtab rohkem aega, samuti tuleb siis rohkem suhkrut lisada.

Kolmanda valmistusviisi järgi eraldada munavalged kollastest, munavalged vahustada, siis lisada umbes pool suhkrukogusest ja kloppida, kuni vaht muutub hästi tihedaks. Ülejäänud suhkur segada munakollastega (vahustada pole tarvis), lisada siis jahuga vaheldumisi munavalgevahule ja segada ühtlaseks.

Viimane valmistusviis võtab väga vähe aega ja on otstarbekohane rullbiskviidi valmistamisel. Kui biskviittaignale lisatakse vett, tuleb segada see munakollastega.

Biskviittaignast tooteid küpsetada keskmise kuumusega ahjus, 190—200° C juures. Siin tuleb arvestada, et plaadibiskviit vajab pisut tugevamat kuumust, jahedas ahjus muutub ta liiga kuivaks.

Vormibiskviitkook on valmis, kui ta eraldub vormi servade küljest ja puutikuga proovides jääb tikk puhtaks. Pärast ahjust väljavõtmist lastakse biskviitkooki vähe aega seista, võetakse siis vormist välja ja pannakse jahtuma. Jahtunud vormibiskviitkoogile puistata peale tuhksuhkrut või katta šokolaadiglasuuriga. Enamasti kasutatakse vormibiskviitkooki tordi valmistamiseks.

Üle plaadi küpsetatud biskviitkooki kasutatakse kõige enam rullbiskviidi valmistamiseks.

Peale selle saab biskviittaignast valmistada veel küpsiseid. Sel juhul lisatakse taignale rohkem jahu. Võiga määritud küpsetusplaadile või spetsiaalsele õnarustega plaadile tõsta teelusika abil ümmargused või piklikud pätsikesed ja küpsetada ahjus.

Biskviittaigna retsepte

Harilik biskviittaigen: 6 muna, 6 spl. suhkrut, 6 spl. jahu.

Sobiv rullbiskviidiks. Küpsetamiseks määrida kuiv plaat või sellele pandud pärgamentpaber või või margariiniga, valada sinna valmis biskviittaigen, lükata ühtlaselt laiali ja küpsetada. Küpsenult panna kook suhkruga üle puistatud lauale või teisele paberile kummuli ja võtta pärgament ära. Seejärel määrida küps biskviitkook ühtlaselt puuvilja- või marjakeedise või -püreega ja keerata veel soojana tihedalt rulli. Kui rullbiskviidi vahele pannakse kreemi, lastagu kook enne hästi jahtuda. Siis niisutada ääred immutussiirupiga (vesi ja suhkur segatult valge veini või konjakiga), määrida peale või- või piimakreemi ja keerata rulli.

Kõvem biskviittaigen: 6 muna, 3—9 spl. suhkrut, 6 spl. jahu, 3 spl. kartulitärklist. Sobiv vormibiskviidiks.

Pähklibiskviittaigen: 6 muna, 6 spl. suhkrut, 4 spl. jahu, 3 spl. peenendatud pähkleid. Sobiv pähklitordi valmistamiseks.

Veega biskviittaigen: 4 muna, 150 g suhkrut, 5 spl. keeva vett, 200 g jahu, 1 tl. küpsetuspulbrit. Keev vesi lisada vahustatud munadele vaheldumisi jahuga.

Õuna-biskviittaigen: 6 muna, 9 spl. suhkrut, 3—4 õuna, 9 spl. jahu.

Munavalge ja -kollane vahustada eraldi. Vahustatud munakollastele lisada jahu ja õunaviilukesed, seejärel segada juurde munavalgevaht ja valada taigen ettevalmistatud plaadile või vormi ning küpsetada paraja kuumusega ahjus. Enne lauale andmist puistata koogile tuhksuhkrut.

Kreeme kookidele ja tortidele

Võikreem: 200 g võid, 2 munakollast või 1 muna, ¾ klaasi suhkrut, ½ klaasi piima, vanilliini või 2—3 tl. kakaod.

Muna või munakollased vahustada suhkruga, lisada kuum piim ja pidevalt segades kuumutada pliidil, kuni segu muutub paksemaks (mitte keeta).

Või vahustada eraldi nõus, lisada jahutatud munamass, maitsestada kreem vanilliini, kakao või konjakiga.

Piimakreem: 2 muna, ½ klaasi suhkrut, 2—3 spl. jahu, 2 klaasi piima, 50 g võid, vanilliini.

Munad vahustada suhkruga, lisada jahu ja segada hästi ühtlaseks. Seejärel valada juurde kuum piim, pidevalt segades kuumutatud pliidil keemiseni, keeta mõni minut, siis lisada või ning maitsestada vanilliiniga.

g. Lihtsad vormikoogid ja keeksid

Koostis: jahu, rasv, munad, suhkur, vedelik, kergitusaine.

Jahu. Kõige parem on sõre jahu, millele võib lisada veidi pehmet nisujahu või kartulitärklist. Kui sõredat jahu ei ole, võib pehme nisujahu segada mannaga.

Rasvadest võib kasutada võid, võimargariini ja searasva. Viimast on soovitatav võtta pooleks võiga, koogi maitse jääb siis parem.

Munad peavad olema värsked. Ainult lihtsamate vormikookide puhul, kui munavalget kollasest ei eraldata, võib võtta kauem seisnud ja konserveeritud mune.

Vedelikuks on rõõsk või hapupiim, koor. Vedelikku kasutatakse üldiselt vähe.

Kergitusaineist kõige parem on hea küpsetuspulber. Hapupiima ja hapukoore puhul võib kasutada söögisoodat. Hästi peeneks hõõrutud küpsetuspulber ja söögisooda segada jahuga. Keekside kergitusaineks on väga hea kasutada piiritust või konjakit. Kergitusaine lisamine ei ole tarvilik siis, kui võid ja mune väga hästi vahustatakse ning kui taignasse ei panda vedelikku.

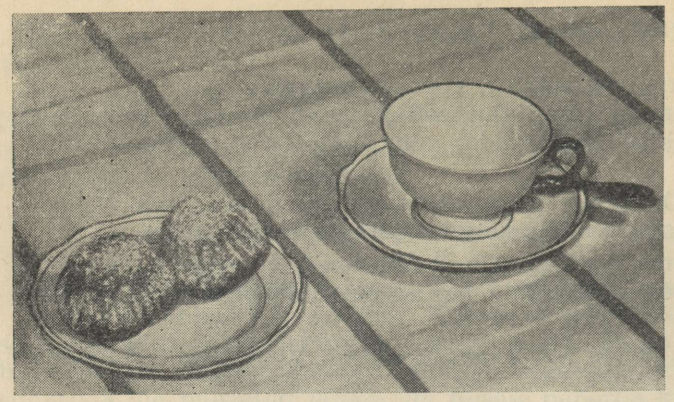
Maitseained ja lisandid: riivitud sidruni- ja apelsinikoor, sukaad, vanilliin, kaneel, kakao, rosinad, pähklid jm.

Taigna valmistamine. Kõik toiduained tuuakse juba varem sooja ruumi, et rasv pehmeneks ja teised toiduained soojeneksid.

Taigna valmistamisel on otstarbekohane kasutada paksemat fajanss-kaussi. Või või rasv pannakse kaussi, tarviduse korral soojendatakse, lisatakse lusikatäite viisi suhkur ja vahustatakse. Kui või muutub vahutaoliseks, lisatakse ükshaaval munakollased, jätkates seejuures vahustamist. Lihtsamate vormikookide taignas on mune vähe, niisiis pole tarvis munavalget kollasest eraldada. Hästi kohevale või-munamassile segatakse juurde vaheldumisi jahu ja vedelikku. Munavalged vahustatakse kiiresti eraldi nõus. Tihedama ning tugevama vahu saamiseks lisatagu vahustamise lõpupoole pisut suhkrut. Seejärel segatakse munavalgevaht taigna hulka.

Taigen pannakse võiga määritud ja riivsaia või sõreda jahuga ülepuistatud suurde või väikestesse vormidesse. Täita tuleb ainult ⅔ vormi mahust.

Vormikooke küpsetatakse paraja kuumusega ahjus (210—220° C). Vormikookide küpsetamisel peab kuumus alt olema tugevam kui pealt. Kõrbemise vältimiseks paigutatagu vorm ahju põhja restile. Elektri- ja gaasiahjude puhul reguleeritakse kütet vastavalt vajadusele. Üldiselt vajab rasvarikkam taigen kuumemat ahju. Küpsetamisaeg oleneb vormikoogi suurusest ja paksusest. Väikesed vormikoogid küpsevad 10—15 minutiga, suured vormikoogid vajavad küpsemiseks 30—45 minutit. Küpsuse proovimine ja koogi vormist väljavõtmine toimub nii nagu vormibiskviidi puhul.



Väikesed keeksid

Vormikookide retsepte

Marmorkook: 100 g võid, 150 g suhkrut, 3 muna, ½ klaasi piima, 2 klaasi jahu, 1 tl. küpsetuspulbrit, ½ spl. kakaod. Taigen valmistada nii, nagu on kirjeldatud eespool. Kakao segada poole osa taignaga ja panna vormi kihiti valge taignaga.

Keeks: 200 g võid, 200 g suhkrut, 4 muna, ½ sidrunit, 100 g rosinaid, 2 spl. peenendatud sukaadi, 200 g jahu. Taigen valmistada nii, nagu on kirjeldatud eespool.

Hapupiimakook: 2 muna, 150 g suhkrut, 100 g võid või margariini, 50 g rosinaid, ½ sidrunit, 1 klaas hapupiima, 2—2½ klaasi jahu, ½ tl. söögisoodat.

Munad vahustada suhkruga, lisada sulatatud või, sidrunimahl ja riivitud sidrunikoor, rosinad, hapupiim ning söögisoodaga segatud jahu. Taigen valada vormi ja küpsetada.

Hapupiima- ja siirupikook: 1 muna, 2 spl. suhkrut, 50 g võid või margariini, 1 klaas siirupit, 1 tl. kaneeli, ½ tl. nelki, ½ klaasi hapupiima, 250 g jahu, ½ tl. söögisoodat.

Muna vahustada suhkruga, lisada sulatatud või, siirup, maitseained, hapupiim ning söögisoodaga segatud jahu. Taigen valada vormi ja küpsetada.

MAKARONID JA NUUDLID

Makarone ja nuudleid valmistatakse tööstuses nisujahust ja veest, mõnele liigile lisatakse ka mune või munamelaanži.

Makaronid on rohke tärklise sisalduse tõttu toitvad, kuid vitamiinide ja mineraalainete poolest vaesed. Makarone saab toiduks valmistada väga

lihtsalt ja kergelt ning road valmivad kiiresti. Mitmekesise ja õige toitlustamise huvides ei tohi makaronitoitudega aga liialdada.

Makaronisordid määratakse valmistamiseks kasutatud jahu alusel. Nii on kõrgem sort makarone valmistatud ka kõrgema sordi jahust. Nad on valkjaskollase värvusega, paisuvad hästi ega kee nii kergesti katki. Esimese sordi jahust saadakse esimese sordi makaronid, mis on seega ka pisut tumedamad ning nõrgema paisuvusega.

Suppides sobib kasutada väikesekujulisi tooteid, nagu lapšaasid, nuudleid, sarvekesi, teokarpe jt.

Makaronide hoidmine sarnaneb jahu hoidmisele.

MAKARONIDE JA NUUDLITE TOIDUKS KASUTAMINE

Makarone ja nuudleid kasutatakse iseseisvaks roaks, lisandiks hautatud ja praetud liharoogade juurde või suppide valmistamiseks.

Makaronid murtakse väiksemateks osadeks, pannakse keema rohkesse soolaga maitsestatud kuuma vette (½ kg makaronide kohta ca 3 l vett), segatakse algul kohe, et nad keedunõu põhja külge ei kleepuks, ja keedetakse nõrgal tulel valmis.

Kodunuudlite keeduaeg on 5—6 minutit, makaronide keeduaeg 20—25 minutit. Keedetud makaronid kurnatakse sõelal, valatakse üle keeva veega, nõrutatakse, pannakse kaussi ja valatakse üle sulatatud või või rasvaga, et nad kokku ei kleepuks.

Keedetud makaronid antakse lauale riivitud juustuga, praetud pekiga või suitsupekiga, võis hautatud seentega või sibulate ja tomatipüreega. Keedetud makaronidele võib segada hulka hakkliha. Selleks aetakse keedetud või toores liha läbi hakkmasina, praetakse peenendatud sibulaid pannil rasvas, lisatakse liha (keedetud liha kuumutada nõrgalt, toorest liha tugevamini), pannakse juurde natuke lihaleent ja segatakse see makaronidega enne lauale andmist.

Kui makarone antakse lisandina teiste roogade juurde, tuleb ühele isikule arvestada 60—70 g makarone, iseseisva roana 80—100 g, suppidele 10—15 g.

Keedetud makaronidest ja nuudlitest saab valmistada vormiroogasid juustuga, seentega, köögiviljadega, hakklihaga, suitsupekiga, suitsukalaga, samuti sobivate lisanditega (ploomid, kohupiim jt.) magusaid vormiroogasid. Makaronid pannakse võiga määritud vormi kihiti riivitud juustuga, seentega, hakklihaga, võis hautatud köögiviljadega jt., valatakse üle muna ja piima seguga, peale pannakse võitükikesi, küpsetatakse ahjus, kuni muna on hüübinud.

Makaronivormiroogade retsepte

Makaroni- ja lihavormiroog: 250 g makarone, 200 g pehmet liha, 1 muna, 1½ klaasi piima, soola, 25—30 g võid, 1 spl. riivsaia, soovi korral 1 väike sibul.

Makaroni- ja suitsukalavormiroog: 250 g makarone, 200—300 g suitsuräimi või suitsuturska, 1 muna, 1½ klaasi piima, ½ tl. soola, 25 g võid, 1 spl. riivitud juustu või riivsaia.

Makaroni- ja seenevormiroog: 250 g makarone, 200 g kupatatud seeni, 25—30 g võid, 1 sibul, 1½ klaasi piima, 1 muna, 1 spl. riivsaia.

Peenendatud sibul ja seened tuleb enne vormi panemist võis läbi praadida.

Magus makaronivormiroog: 250 g makarone või nuudleid, 50—75 g (2—3 spl.) suhkrut, 1 muna, 1 klaas piima, 25 g võid, 1 spl. riivsaia.

Muna tuleb hõõruda kergelt suhkruga, segada piimaga, valada makaronidele.

TANGUD

Tangud on oma koostiselt sarnased jahudele, sisaldades peamise ainena tärklist. Jämedamad ja vähem kooritud tangud — kaeratangud, herkulo, tatratangud — on kestaine ja väärtuslike toitainete poolest rikkamad. Väga vähe kestainet sisaldavad manna ja riis, mistõttu nad keetmisel kiiresti pehmenevad.

Kaeratangud sisaldavad ligi 6% rasva ja on eriti helvesteks ehk herkuloks töödeldult väga toitvad ning kiiresti toiduks valmistatavad.

Tangudest tärkliserikkaim, kuid vitamiinidest ja mineraalainetest vaeseim on riis, eriti aga tema kõrgemad sordid.

Perenaistel on oluline teada, et paljude tangude, nagu odra-, kaera- ja maisitangude jämedust märgitakse numbritega, kusjuures jämedamad tangud kannavad väiksemat numbrit (nr. 1, nr. 2 jne.).

Tangude hoidmine sarnaneb jahu hoidmisele.

Tangude toiteväärtust saab toiduvalmistamisel tõsta piima, või ja munade lisamisega.

TANGUDE TOIDUKS KASUTAMINE

Tangudest valmistatakse putrusid, vormiroogasid, kotlette, klimpe ja suppe.

Enne keetmist uhutakse tangud sooja veega üle, vahetades seejuures 2—3 korda vett. Eriti hoolikalt tuleb pesta hirssi, sest vastasel korral jääb pudrule kibe maitse. *Ei pesta aga mannat, kaerahelbeid ja tatrakruupe.* Viimaseid praetakse enne keetmist kergelt.

Valmistatakse sõmeraid, pakse ja poolpakse putrusid. Sõmerat putru keedetakse tervetest, purustamata tangudest (riis, odrakruubid, tatratangud, nisutangud) või jämedatest purustatud tangudest. Paksu ja poolpaksu putru saab keeta igasugustest tangudest.

Putrude keetmisel on tarvis silmas pidada õiget tangude ja vedeliku vahekorda, eriti oluline on see sõmerate putrude valmistamisel, sest siin on vahekord enam-vähem kindel. Sõmeraid putrusid valmistatakse vee või puljongiga.

Vedeliku hulk 1 klaasi tangude kohta sõmerate putrude keetmisel

Odrakruubid ja -tangud	2 1/2—3	klaasi
Riis	2 1/2—3	„
Hirss	2—2 1/2	„
Tatratangud	1 1/2—2	„

Väike kõikuvus vedeliku osas on tingitud keedetavast pudruhulgast ja keedunõust. Väiksemate koguste ja laiemate keedunõude puhul tuleb arvestada pisut rohkem vedelikku.

Paksude ja poolpaksude putrude valmistamisel kasutatakse pudruvedelikuks vett, piima ja vett segatult, täispiima või marjamahla. Viimast peamiselt kaerahelveste (herkulo) puhul.

Vedeliku hulk 1 klaasi tangude kohta paksude ja poolpaksude putrude keetmisel

Odrakruubid ja -tangud	3 1/2—4 1/2	klaasi
Riis	3 1/2—5	„
Hirss	3—4	„
Manna	3 1/2—6	„
Kaerahelbed	3—4	„

Sõmerama pudru saamiseks, maitsvuse tõstmiseks ja põhjakõrbemise vältimiseks on soovitatav lisada 1 klaasi tangude kohta 25 g võid või rasva. Rasv pannakse vedeliku hulka enne tangude keedunõusse panekut. Sõmera pudru valmistamisel praetakse tatratangud enne keetmist läbi, puder valmib niiviisi kiiremini ja jääb maitsvam. Ka riisipuder jääb hästi sõmer ja maitsev, kui tangud enne pudruks keetmist rasvas kergelt läbi kuumutatakse. Soovi korral võib lisada seejuures ka pisut peenendatud sibulat.

Putrude keetmisel puistatakse tangud kuuma, soolaga maitsestatud vedelikku, keedetakse aeg-ajalt segades nõrgal tulel, kuni puder muutub paksemaks, seejärel kaetakse keedunõu tihedalt kaanega ja hautatakse puder ahjus või pliidil valmis. Põhjakõrbemise vältimiseks võib keedunõu paigutada teise, madalamasse kuuma veega nõusse.

Piimaga valmistatud putrudele lisatakse kuum piim juurde siis, kui tangud on juba poolpehmed. Erandiks on manna ja kaerahelbed, mis puistatakse pidevalt segades keeva piima sisse.

Poolpaksule riisi-, manna-, nisu- ja hirsitangupudrule võib keetmise ajal lisada rosinaid, kuivatatud ploome, urjukki ja teisi puuvilju, ning maitsestada puder suhkruga.

Putrude keeduaeg oleneb tangude liigist, jämedusest ja vedeliku hulgast. Ka sõmerad pudrud vajavad pisut pikemat valmimisaega. Näiteks valmib manna- ja kaerahelbepuder 15 minutiga, riisipuder 40—60 minutiga, odrakruubipuder 2 tunniga.

Valmis pudrus on tangud täiesti paisunud ja pehmed. Hästi valminud puder on ka maitsvam ja paremini seeditav.

Sõmerad pudrud antakse lauale või ja piimaga, praetud peki ja piimaga, praetud sibula ja rasvaga. Niisama hästi võib praetud pekki koos sibulaga, praetud ajusid jt. segada valmis sõmera pudru hulka, mis tõstab pudru maitseomadusi.

Sõmeraid putrusid kasutatakse rohkesti ka liha-, kala- ja köögiviljaroogade lisandiks.

Pakse putrusid antakse lauale nagu sõmeraidki. Neid kasutatakse ka vormiroogade, kotlettide ja klimpide valmistamisel.

Poolpaksud pudrud antakse lauale soojalt või ja piimaga, soojalt või külmalt suhkru ja piimaga, keedisega, kisselliga.

Kui putru antakse mõne teise roa lisandina, arvestatakse ühele isikule 50—70 g tangu, iseseisva roana aga 80—100 g tangu.

Putrude retsepte

Kartuli- ja tangupuder: 800 g kartuleid, ½—¾ klaasi odratangu, 3 klaasi vett, soola.

Kooritud kartulid panna keema kuuma, soolaga maitsestatud vette. Kui kartulid on keema hakanud, asetada nende peale pestud tangud. Keedunõu katta tihedalt kaanega ja keeta nõrgal tulel, kuni toiduained on pehmed. Siis suruda kartulid ja tangud pudrunuiaga ühtlaseks pudruks.

Lauale anda praetud seapeki või piimaga.

Magus kaerahelbepuder: 2 klaasi kaerahelbeid, 1 l vett, ½ klaasi jõhvikaid või jõhvikamahla, ½ klaasi suhkrut, kaneeli või vanilliini.

Kaerahelbed panna keema keeva veega, lisada suhkur ja õige pisut soola. Jõhvikamahl lisada valmis pudrule. Anda lauale piimaga.

Magus riisi- ja õunapuder: 1 klaas riisi, 4—4½ klaasi vett, 4—5 haput õuna, ½ klaasi suhkrut, kaneeli.

Õunatükid lisada poolvalmis pudrule ja hautada koos pehmeks. Anda lauale piimaga.

Vormiroogasid valmistatakse sõmerast ja paksust riisi-, nisu-, manna-, hirsi- ja odratangupudrust.

Pooljahtunud pudrule lisada suhkruga vahustatud munad, riivitud sidrunikoort või vanilliini, soovi korral rosinaid, sukaadi, kuivatatud ploome, tõsta võiga määritud vormi, tasandada pealt, määrida hapukoorega ja küpsetada ahjus ½—¾ tundi. Vormiroog anda lauale puuvilja- või marjakastmega või hapukoorega. Kui vormiroog antakse lauale hapukoorega, lisada suhkrut tagasihoidlikult.

Vormiroogasid võib valmistada ka kohupiima, köögiviljade, vere ja muude lisanditega. Sel juhul tuleb peenendatud kohupiim lisada riisi-, tatra- või odratangupudrule, segada juurde lahtiklopitud mune, pisut suhkrut ja küpsetada ahjus. Vormiroog anda lauale hapukoore või sulatatud võiga. Hautatud värskeid kapsaid ja riivitud porgandeid võib kasutada riisi- või odratanguvormiroa valmistamisel, verd koos praetud peki ja sibu-

lategа võib kasutada samuti odratanguvormiroa lisandina. Viimasel juhul pole vormiroale tarvis mune lisada.

Tangukotlette valmistada paksust riisi-, manna- või odratangupudrust. Pooljahtunud pudrule lisada sideaineks mune, maitseks pisut suhkrut, soovi korral kohupiima, riivitud porgandeid, võis hautatud hakitud seeni (riisi- ja odratangupudrule), vormida kotletid, praadida võis ja anda lauale sulatatud või, hapukoore või keedisega.

Vormiroogade ja kotlettide retsepte

Kruubi- ja verevormiroog: 1 klaas kruupe, 3—3½ klaasi vett, 2 klaasi seaverd, 60—100 g searasva või pekki, 1—2 sibulat, vorstirohtu, pipart.

Kruubi- või riisi- ja kohupiimavormiroog: 1 klaas kruupe või riisi, 1½ klaasi vett, 2 klaasi piima, 300 g kohupiima, 1 muna, 3—4 spl. suhkrut, 1 spl. riivsaia, sidrunikoort, 50 g võid.

Mannavormiroog: 1 klaas mannat, 1 klaas vett, 3 klaasi piima, 3—4 spl. suhkrut, 25—50 g võid, 1—2 muna, 1 spl. peenendatud sukaadi, 2 spl. rosinaid.

Riisivormiroog: 1 klaas riisi, 1½ klaasi vett, 2 klaasi piima, 2 muna, 3—4 spl. suhkrut, 1 spl. sukaadi, 2 spl. rosinaid, vanilliini või sidrunikoort, 50 g võid. Anda lauale mahlakastmega või puuviljapüreega.

Odratangukotletid: 1 klaas odratangu, 2½—3 klaasi vett, 3 spl. riivitud porgandeid, värsket kapsast või peenendatud kupatatud seeni, 1 sibul, 1 muna, ½ klaasi riivsaia, 50 g rasva.

Mannabitkiid: 1 klaas mannat, 1 klaas vett, 1½—2 klaasi piima, 1 spl. suhkrut, 1 muna, ½ klaasi riivsaia, 50 g võid või rasva.

Suppide valmistamisel puistatakse tangud keevasse supivedelikku ja keedetakse pehmeks. Kui ei soovita tummist suppi, tuleb tangud keeta pehmeks eraldi keedunõus ja rohkes vedelikus, valada sõelale, uhta üle kuuma veega ja nõrutada. Supileemele lisada enne lauale andmist.

Tangusuppide retsepte

Riisisupp: ½ l vett, ¾ klaasi riisi, 1½ l piima, 25 g võid, soola, 2 tl. suhkrut.

Pestud riis panna keema keeva vette, keeta poolpehmeks, lisada piim ja keeta, kuni riis on hästi paisunud ja pehme. Seejärel lisada või ja maitsestada supp soola ning suhkruga.

Mannasupp: ½ l vett, 1½ l piima, ½—¾ klaasi mannat, 25 g võid, soola, 2—3 tl. suhkrut.

Kaerahelbe- ja mahlasupp: 2 l vett, 1 klaas kaerahelbeid, ½ klaasi suhkrut, kaneeli või sidrunikoort, ½ klaasi jõhvika- või sõstramahla, soovi korral 2 haput õuna.

Kaerahelbed puistata keeva vette, keeta umbes 5 minutit, lisada suhkur, kaneeli- või sidrunikoor ja õunatükid ning keeta, kuni kaerahelbed on hästi paisunud ja õunatükid pehmed. Seejärel lisada marjamahl. Supp anda lauale külmalt või leigelt.

10. KUIVATATUD KAUNVILI

Kuivatatud kaunvili on odav, palju kasutatav ja hästi säiliv toiduaine. See sisaldab keskmiselt 25% mittetäisväärtuslikke valke, 50% süsivesikuid, B-grupi vitamiine ja mineraalaineist kaltsiumi, fosforit ning kaaliumi. Vaid sojauba sisaldab tärklist vähem, kuid see-eest ligi 20% rasva ja 30% valke.

Üldiselt on aga kõik kaunviljad — herned, oad, läätsed — kaloririkkad ja toitvad. Tugeva kesta tõttu pehmenevad nad keetmisel väga aeglaselt ja on seedemahladele raskesti ligipääsetavad. Paremini omastatavad on kooritud herned, kontsentraadid, sojajahu jt.

Väga palju aitab kaunviljade omastamisele kaasa nende valmistamine hapude lisanditega (tomatipüree) ja lauale andmine hapude salatitega ning hapukoore- või tomatikastmega.

Hea kaunvili peab olema puhas, tervete ja mitte liiga väikeste läikivate viljateradega. Kaua seisnud kaunvili on tuhm, liialt kuivanud ja vajab keetmisel väga pikka valmimisaega.

KUIVATATUD KAUNVILJA TOIDUKS KASUTAMINE

Kuivatatud kaunvili — oad, herned, läätsed puhastatakse: eemaldatakse kõrvallisandid ja riknenud terad. Seejärel pestakse kaunvili leige veega, vahetades vett 2—3 korda.

Et kaunviljade keeduaega lühendada, tuleb neid enne keetmist 8—12 tundi puhtas vees leotada. *Leotusveele (samuti mitte keeduveele) ei tohi lisada söögisoodat, sest söögisooda vähendab vitamiinide hulka.* Kaunvili pannakse keema leotusveega, välja arvatud oad. Ubade leotusvesi on pruun ja mõru. Kaunvilja keeta vähese veega nõrgal tulel, sool lisada keetmise lõpul, sest soolases vees ei kee kaunvili pehmeks. Ka lubjarikas vesi takistab kaunvilja pehmenemist. *Väga karge vee puhul on soovitatav vesi eelnevalt keeta,* et lubi sadestuks. Seda vett kasutatagu kaunvilja leotamiseks ja keetmiseks.

Keedetud kaunvili antakse lauale praetud pekiga, praetud peki ja sibulatega, suitsulihaga, keedetud seajalgadega. Keedetud kaunvilja juurde antakse peale nende veel keedetud kartuleid ja köögivilju või köögiviljasalateid (hapukapsa-, peedisalat jt.).

Keedetud kaunviljadest, eriti hernestest ja läätsedest, võib valmistada ka putru ja kotlette. Pudru valmistamisel surutakse keedetud kaunvili pudrunuiaga katki või lastakse läbi hakkmasina, lisatakse kuuma piima ja segatakse ühtlaseks pudruks. Antakse lauale kuumalt kas kuubikuteks lõigatud ja praetud pekiga või rasvas praetud sibulatega.

Kotlettide valmistamiseks aetakse suitsuliha, keedetud kartulid ja kaunvili läbi hakkmasina, lisatakse munad ja segatakse läbi. Kotletimassi riivsaias veeretades vormida kotletid, praadida pannil rasvas. Kotletid antakse lauale keedetud köögiviljaga, hapukoorekastmega ja toorsalatiga.

Ühele isikule arvestatakse iseseisva roana 100 g kaunvilja, suppides 50 g.

Hernepuder: 2 klaasi herneid, ½ klaasi piima, 80—100 g seapekki, 1 sibul.

Hernetamp: 1½ klaasi herneid, 300 g kartuleid, ½ klaasi piima, 80—100 g seapekki.

Leotatud herned keeta poolpehmeks, lisada kuubikuteks lõigatud ja praetud pekk, tükeldatud kartulid ja hautada kõik koos pehmeks, lisada piim ja suruda puulusikaga ühtlaseks pudruks.

Herne- või oakotletid: 2 klaasi keedetud herneid, 100 g suitsuliha, 150 g keedetud kartuleid, 1 muna, 2—3 spl. riivsaia. Kotlettide vormimiseks ½ klaasi riivsaia või jahu. Praadimiseks rasva.

Anda lauale hapukoorekastmega.

11. MAGUS- JA MAITSEAINED

MAGUSAINED

Neist on enam kasutatavad suhkur ja mesi, mis oma koosseisult mõningal määral teineteisest erinevad.

Suhkur on tööstuslik toode ja sisaldab peaaegu 100%-liselt ainult üht toitainet — roosuhkrut. Seega on ta energiat andev toiduaine ja kõrge kalorilise väärtusega. Suhkur on hästi kaua säiliv toiduaine. Ta sulab ja muutub kleepuvaks ainult niiskes ruumis.

Palju kasutatakse suhkrut hoidiste — keediste, marmelaadide, tarretiste jt. valmistamisel, sest rohkesti suhkrut sisaldavais hoidistes ei arene mikroobid.

Toitude valmistamisel on otstarbekohasem kasutada peensuhkrut. Kuumade jookide juurde antakse lauale ka tükksuhkrut, mis on tavaliselt valgem ja puhtam kui peensuhkur.

Mesi on suhkrust veerikkam, sisaldades ca 17% vett. Meele annavad suure väärtuse temas leiduvad tervislikud ja hästi omastatavad suhkrud — glükoos ja fruktoos, vitamiinid, fermendid, orgaanilised happed. Üldtuntud on mee raviv ja mikroobide tegevust pidurdav toime.

Puhas mesi on aromaatne ja veidi mõrkja maitsega, värvuselt ühtlane, vedelana läbipaistev ja veniva konsistentsiga. *Värvus oleneb õite liigist,* kust mesilased on mee kogunud. Kauasel hoidmisel mesi kristalliseerub. Külmas ruumis sünnib see kiiremini kui soojas. *Kristalliseerunud mett ei ole soovitatav mingil tingimusel soojendamisega vedeldada.* See vähendab mee toiteväärtust ja maitset. Mett on kõige parem hoida klaaspurkides.

Mõõdukalt kasutatud maitseained tõstavad oluliselt toidu maitsvust, veel enam — mõjuvad ergutavalt seedemahlade nõristamisele, soodustades nii toidu seedimist. Ent *liiga maitseaineterikas toit mõjub seedeelundeile kahjulikult,* samuti *kaob siis toidu loomulik maitse.*

K e e d u s o o l on maitseainetest kõige tavalisem. Toiduainete säilitamisel ja ka toitude valmistamisel kasutatakse jämedamat soola. Salatitele ja teistele külmadele roogadele puistamiseks ning lauale asetamiseks kasutatagu ainult peent lauasoola.

Soola tuleb toitudesse panna mõõdukalt, arvestades perekonnaliikmete kalduvusi ja harjumusi. Maitsestamisel peab meeles pidama, et *liigne sool rikub toidu maitset ja kahjustab tervist.* (Ka on sool alati laual soovi korral lisamiseks.)

Ä ä d i k a t kasutatakse toiduvalmistamisel marinaadide, mitmesuguste külmade kastmete, salatite, mõnede köögiviljaroogade ja suppide valmistamisel jne.

Mõõdukal kasutamisel ei ole äädikas tervisele kahjulik. Kuid kui võimalik, kasutatagu eriti toorsalatite ja külmade kastmete maitsestamisel äädika asemel C-vitamiini poolest rikast sidrunimahla või teisi mahlu.

S i d r u n h a p e on tugeva hapu maitsega valge kristalne aine. Seda kasutatakse magusroogade, külmade jookide, mõnede kastmete ja taignate valmistamisel.

V ü r t s i d on mitmesuguste taimede eriti aroomi- ja maitseaineterikkad osad. Vastavalt taimele kasutatakse seemneid, lehti, vilju, koort vm., mis sisaldavad tugevat maitset ja aroomi andvaid eeterlikke õlisid. Paljud vürtsid pärinevad troopilistelt taimedelt ja on õige hinnalised. Vürtside vähese kasutamise tõttu peab neid õigesti hoidma, et ei väheneks nende aroom ja maitse. Ei ole otstarbekohane hoida vürtse paberis või pappkarbis. Kõige õigem on panna iga vürtsiliik ainult tema jaoks määratud plekk- või klaaspurki või plastmassist toosi, mis on tihedalt kaanega suletud. Paremini säilivad peenendamata vürtsid — nelk, terapipar jt. Pulbrilised, nagu sinepipulber, peenendatud pipar jt. kaotavad kauasel seismisel palju oma maitseteravusest. Erandina teistest hoitakse vanillikauna tihedalt suletud purgis suhkru sees.

Iga rooga tuleb maitsestada ainult temale sobivate vürtsidega.

Liha- ja kalaroogade ning nende kastmete maitsestamiseks kasutatakse näiteks musta, valget või punast pipart, loorberi, muskaatpähklit, ingverit. Kahte viimast võib nende väga terava maitse tõttu õige vähe korraga toidusse panna.

Kaladele äädikamarinaadide valmistamisel kasutatakse peale pipra veel vürtsi ja loorberit. Kilude soolamisel kasutatakse pipart, vürtsi, loorberit, koriandrit, muskaati ja veel mõningaid teisi vürtse.

Tangu- ja verivorstide maitsestamiseks on kohased erilise aroomi ja maitsega majoraan ja tüümian.

Magusatele salatitele ja marja-puuviljamarinaadidele lisatakse nelki ja kaneelikoort. Viimast kasutatakse ka magusate marja- ja puuviljasuppide ning kissellide maitsestamisel ja peenendatult taignatoodetes ja kohupiimaroogades.

Taignate maitsestamiseks sobivad veel kardemon, vanillikaun või vanilliin, mooniseemned, ja värvuse ning maitse andmiseks safran.

Taignatoodete ja magusroogade maitsestamiseks on väga hea kasutada ka naturaalseid eeterlikke õlisid — nagu mandliõli, sidruniõli jt. Et nad on väga kontsentreeritud, siis lisatakse neid valmistamisel ainult mõned tilgad.

Kunstlikkudel essentsidel (mandli-, ananassi-, rummi-, sidruni- jt. essentsid) seevastu ei ole sageli küllalt iseloomulikku maitset ja seepärast on neid parem kasutada kookide, kreemide ja lihtsamate magusroogade maitsestamiseks.

Toitudele lisatakse maitseaineid pigem vähem kui liiga palju. Ei tohi unustada, et paljud köögiviljad — sibul, seller, petersell, mädarõigas —, samuti apelsini- ja mandariinikoored sisaldavad eeterlikke õlisid ja võimaldavad toite tervislikumalt maitsestada kui vürtside kasutamisega. Eriti suvel ja sügisel on parimaks maitse tõstmise vahendiks maitseroheline tilli ja peterselli- ning sellerilehtede näol. Neid võib säilitada talveks kuivatatult, tilli ka soolatult.

12. TEE, KOHV, KAKAO, ŠOKOLAAD

TEE

Väga paljudes maades on tee armastatuim jook. Juuakse naturaalset teed ja mitmesuguseid õie-, lehe-, marja- ja puuviljateesid.

Naturaalset teed saadakse teepõõsastelt korjatud noorte lehtede ja lehepungade spetsiaalsel töötlemisel teevabrikuis.

Naturaalne tee sisaldab värvi, lõhna ja maitset andvaid aineid. Ka sisaldab ta 2—3% kofeiini, mis ergutab südametegevust ja närvisüsteemi.

Meil on enam levinud must puiste- ehk nn. udemetee, millest saab võrdlemisi tumeda värvusega aromaatse ekstrakti.

Kvaliteedi järgi liidetakse tee kõrgemasse, esimesse, teise ja kolmandasse sorti. Kõrgemad sordid, nagu «Gruusia bukett», «Aserbaidžaani bukett», «Gruusia ekstra» jt. on väga õrna aroomiga ja meeldiva, pisut mõrkja maitsega.

Päritolu järgi on müügil gruusia, aserbaidžaani, krasnodari, hiina, india, tseiloni jt. teed.

Kesk-Aasias on eriti hinnatud roheline udemetee, mille ekstrakt on kuldkollase värvusega ja tugeva terava aroomiga.

Valmistatakse veel pressitud musta ja rohelist telliskivi- ja tahvelteed. Nende tootmiseks kasutatakse paksemaid, suuremaid teelehti või teepuru.

Aroomi ja maitse säilitamiseks hoitakse teed tihedalt suletava spetsiaalse toosiga kuivas kohas.

Teevee keetmiseks tarvitatagu täiesti puhast, ainult vee keetmiseks kasutatavat keedunõu. Tee-ekstrakt valmistatakse väikeses portselan-, fajanss- või emaileeritud kannus. Enne tee-ekstrakti valmistamist loputatakse kannu keeva veega, siis puistatakse sinna 1 l tee saamiseks ½—1 teelusikatäis kuiva teed ja valatakse peale värskelt keedetud keeva vett. Kann suletakse kaanega ja lastakse teed mõni minut «tõmmata». *Tee-ekstrakti ei tohi keeta.* Samuti ei ole soovitatav kasutada ka varem valmistatud tee-ekstrakti soojendatult. See vähendab tunduvalt tee aroomi ja maitset.

Lauale andmisel peab tee olema kuum ja ekstraktiannuselt (kanguselt) sobiv jooja maitsele. *Lastele ei ole liiga kange tee tervislik.* Neile on õigem anda vitamiinirikkaid puuvilja-, marja- jt. teesid.

Tee juurde antakse suhkrut, mett, sidrunit või keedist. Kangemat teed juuakse ka piima või koorega.

KOHV

Naturaalne kohv valmistatakse kohviubadest. Kohvioad on troopikamail kasvava kohvipuu (ka kohvipõõsa) viljade seemned. Nad on toorelt kollaka või roheka värvusega. Röstimisel muutuvad nad pruuniks ja neis kujunevad kohvile omased aroom-, värv- ja maitseained. Lisaks sellele sisaldavad kohvioad keskmiselt 1—2% kofeiini.

Kohvioasorte on õige palju. Kohvi tootvate maade järgi tunneme näiteks Brasiilia, Araabia, Aafrika, Kolumbia jm. päritoluga kohviube. Levinumad kohvioasordid on «Santos», «Kolumbia», «Guatemala», «Mokka», «Jaava», «Rio» jne. Erinevus sortide vahel seisab ubade suuruses, kujus, maitses, aroomis jne.

Enamasti on naturaalne kohv müügil mitmesugustest erinevate omadustega oasortidest koosnevate segudena, mida liigitatakse kvaliteedi järgi kõrgemasse ja esimesse sorti.

Pruunistatud kohviube tuleb hoida hästi suletud toosi või purgiga kuivas kohas. Kergelt niiskunud ja seetõttu raskesti jahvatatavaid kohviube tuleb enne tarvitamist kuivatada või pannil kergelt läbi kuumutada. Kohvioad jahvatatakse alles enne kohvi valmistamist. Kui see pole alati võimalik, siis hoitagu jahvatatud kohv alal tihedalt suletud toosis või purgis.

Kohv keedetakse valmis mõni minut enne lauale andmist, soovitatav jällegi ainult kohvi keetmiseks kasutatavas keedunõus või kannus. Algul ajada vesi keema, siis lisada 1 l vee kohta 2 supilusikatäit jahvatatud kohvi. Keedunõu või kann katta tihedalt kaanega, tõsta tulelt ja lasta kohvi 5—10 minutit kuumana seista. Kauasel soojas hoidmisel haihtuvad kohvi aroomained, ka liguneb vette parkhapet, mis rikub kohvi head maitset ja mõjub halvasti tervisele.

Kui soovitakse tumedama värvusega ja mõruma (ka teravama) maitsega kohvi, võib jahvatatud kohviubadele lisada ¼ osa sigurijahu või osta jahvatatud naturaalset kohvi, millele on juba lisatud 20% sigureid.

Kohv antakse lauale hästi kuumalt suhkru, piima, koore või vahukoorega.

Külmalt võib head oakohvi lauale anda pokaalides. Soovi korral võib sisse panna puhtaid jäätükikesi ja peale tõsta vahustatud rõõska koort või head koorejäätist.

Naturaalse kohvi aseainena toodetakse viljakohvisegusid. Nendes segudes on mitmesugustes vahekordades otra, nisu, rukist, sojaube, tammetõrusid jt. Viljakohv ei ole eriti aromaatne. Ka ei sisalda ta kofeiini. Juuakse piima ja suhkruga. Sobiv igapäevaseks kasutamiseks.

KAKAO

Kakao ehk õigemini kakaopulber saadakse kakaoubadest. Need on troopikamail kasvava kakaopuu viljade seemned, mis pärast röstimist, koorimist, jahvatamist ning teatud osa rasva eraldamist uuesti jahvatatakse kakaopulbriks. *Kakaopulbrit tuleb hoida* nagu kohvigi *hästi suletud purgis või toosis.*

Joogi valmistamiseks võetakse 1 l vedeliku kohta 4—5 teelusikatäit kakaopulbrit ja 6—8 teelusikatäit suhkrut. Vedelikuks kasutatakse kas täis- või veega lahjendatud piima.

Kakaopulber segatakse peensuhkruga, valatakse juurde osa keeva piima ja segatakse hästi läbi. Ühtlasele vedelale segule lisatakse ülejäänud keev vedelik, kuumutatakse kuni keemiseni ja antakse lauale kuumalt.

Kakaole võib lisada ka muna või munakollast. Selleks keeta kakao valmis ½ osa suhkruga. Ühe liitri vedeliku kohta võtta 1—2 muna või 2—4 munakollast, vahustada need ülejäänud suhkruga, segada algul vähese hulga valmis kakaoga, siis valada kokku ja segada vispliga hästi läbi, kuid mitte enam keeta. Anda kohe lauale.

ŠOKOLAAD

Seda maitsvat jooki keedetakse mõrust šokolaadist, mida müüakse peenendatult või tahvlitena. Viimast tuleb riivida või sulatada. 1 l piima kohta võetakse 5 teelusikatäit riivitud šokolaadi ja 5 teelusikatäit suhkrut.

Šokolaad segatakse suhkruga, lisatakse juurde natuke kuuma piima ja segatakse hästi ühtlaseks. Pidevalt segades valatakse juurde kogu keev piim ja kuumutatakse kuni keemiseni. Šokolaadile võib lisada vahustatud munakollaseid, nii nagu kakaole.

Kakaod, šokolaadi ja kohvi võib anda lauale ka külmalt. Pokaalidesse lisatakse sel juhul sageli puhtaid jäätükikesi. Peale pannakse vahustatud rõõska koort või head koorejäätist.

13. TOITMISREŽIIM

Ratsionaalse toitlustamise juures on vajalik õige toitmisrežiim, s. o. küllaldane söögikordade arv päevas, kindlad söögiajad, toidu õige valik ja korralik lauale andmine.

Uurimustel on selgunud, et *kõige tervislikum on süüa neli korda päevas.* Võib piirduda ka kolme söögikorraga, kuid sellest harvemini ja *korrapäratult söömine kahjustab kogu organismi ning võib esile kutsuda raskeid haigusi.*

Hommikusöök (kell 7—8) peab koosnema kergesti valmistatavaist ja seedeorganeid vähe koormavaist toitudest. Kohased on pudrud, piimasupid, keedetud või praetud kartulid vastavate lisanditega, kartuli- ja köögiviljasalatid, suitsu- või soolakala, munaroad (keedetud muna, munahüüve, omlett), kohupiimaroad, võileivad, piim, kohv ja teised kuumad joogid. Väga oluline on hommikul süüa sooja toitu.

Lõunaoode (kell 11—12) või õhtuoode (kell 16—17) võib olla üsna kerge: võileib juustuga, kohupiimaga, suitsukalaga, meega, toores puu- või köögivili ja joogiks mahl, tee, kohv, rõõsk või hapupiim.

Lõunasöök (kell 13—14 või kell 15—16) *peab olema kõige toitvam* ja varustama keha peamiselt valkude ning rasvadega. Ta peab koosnema kahest või kolmest roast. Kolme roa korral olgu esimeseks supp, teiseks mõni liha-, kala-, muna- või köögiviljaroog sobiva kastme ja salatiga, kolmandaks aga magusroog või puuvili. Kui lõunasöök koosneb kahest roast, peavad need nii maitselt, koosseisult kui ka konsistentsilt üksteist täiendama. Näiteks lihasupile järgnegu magus vormiroog, pannkoogid või mõni muu tihedama konsistentsiga magusroog. Seevastu näiteks praetud liha- või kalaroale järgnegu vedelam magusroog, nagu puuvilja- või marjasupp, kissell, kompott jne. Üheainsa roaga on raske organismi toiduvajadust täielikult rahuldada.

Õhtusöök (kell 20—21) peab olema kergem, et seedeorganeid ööseks mitte liigselt koormata. Kohased on mitmesugused köögivilja vormiroad, salatid, makaroniroad, pirukad, võileivad, kuumad joogid või piima-, puuvilja- ja marjasupid. Eriti tervislik on õhtul süüa tooreid puuvilju ja marju ning juua mahlajooke.

Päevane toit sisaldagu mitmekesiseid toiduaineid: piima ja piimasaadusi, liha või kala, vahetevahel muna, tingimata leiba, sepikut, saia, samuti jahu, tangusid või makarone, köögivilju, kartuleid, puuvilju, marju jt. Toitude rikastamiseks C-vitamiiniga söödagu osa köögivilju, puuvilju ja marju toorelt. *Mida mitmekesisemaid toiduaineid kasutatakse, seda suuremad on võimalused organismi igakülgsete nõuete rahuldamiseks.* Toiduained valitagu alati vastavalt hooajale, sest siis on nad toitainete poolest väärtuslikemad, samuti hõlpsasti kättesaadavad.

Menüü koostamisel ja toitude valikul tuleb silmas pidada ka seda, et kuumal aastaajal on rasvavajadus väiksem. Seepärast tuleb suvel ja sügisel eelistada kergemini seeditavaid köögivilja-, kala-, muna- ja piimaroo-

gasid, süüa rohkesti puuvilju ja marju ning neist valmistatud karastavaid magusroogasid ja jooke.

Söömine peab alati toimuma rahulikus meeleolus ja kiirustamata ning meeldivas, teataval määral puhkust võimaldavas ümbruses või olukorras.

14. LAUAKATMINE

Nägusale ja otstarbekale lauakatmisele ning toidu lauale andmisele tuleb panna niisamasugust rõhku kui õigele toiduvalmistamisele. Puhtalt ja isuäratavalt lauale antud toitu süüakse isuga, mis tõstab toidu seeditavust ja omastatavust.

Söögilaud tuleb katta puhtalt, otstarbekalt ja nii, et kõik vajalik oleks käepärast, et söömine võiks toimuda rahulikult ega oleks asjatut lauast tõusmist.

Hästi kaetud söögilaua juures on söögiaeg ühtlasi mõnusaks puhke- ja vestlustunniks oma perekonna või sõprade ringis.

On vana tõde, et väljas värskes õhus süües maitseb toit paremini. Seepärast *tuleb ka söögiruumi enne söömist õhutada.* Eriti tarvilik on korralik õhutamine siis, kui süüakse köögis või ruumis, mida kasutatakse magamiseks.

Tavaliselt kaetakse söögilaud linaga, et vältida lauapinna kriimustumist, plekkide sattumist lauale ja söömise ajal sageli esinevat ülearust laua nõude kolinat.

Igapäevase lauakatmise juures on praktiline kasutada ühevärvilisi ja ruudulisi laudlinu või väikesi linakesi iga kaetava koha jaoks. Neid saab hõlpsasti pesta ja korras hoida.

Laudlinaga kaetud laud on ainult siis nägus ja meeldiv, kui lina on puhas, plekkideta ja sile ning korralikult lauale pandud. Suure laudlina keskjoon olgu laua keskel ja ääred igast lauaservast ühepalju üle, väikesed linad aga võrdse vahega ja lauaservast ühekaugusel.

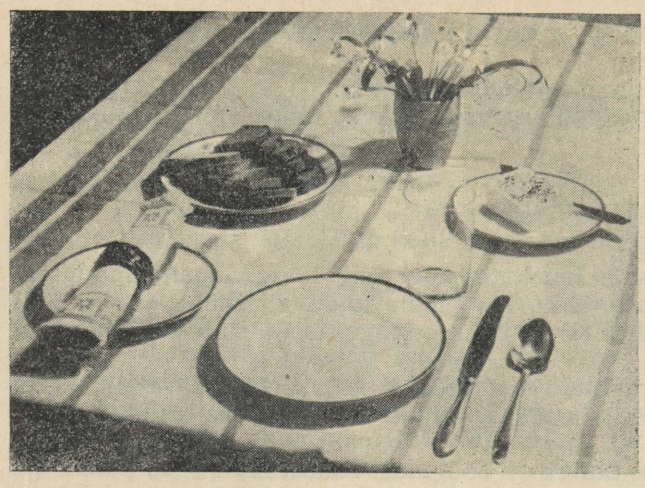
Tänapäeval on müügil õhukesed plastikaadist laudlinad, mis sobivad teise lina n. ö. kaitselinaks või iseseisvaks lauakatteks nägusal lauapinnal. Eriti praktilised on plastmassist kihiga kaetud lauad.

Kui süüakse köögis hariliku köögilaua ääres, pole vaja lauda alati linaga katta ega paigutada linakesi iga kaetava koha alla. Aitab ka sellest, kui puhtaks pestud lauale panna väike linake lillevaasi alla.

Igapäevasel lauakatmisel kasutatakse sageli lauakattena ka vahariiet, kusjuures tuleb erilist rõhku panna tema puhtusele. Iga kord pärast sööki peab vahariide sooja seebiveega üle pesema, loputama ja puhta lapiga kuivatama.

Samuti pole argielus kohane kasutada hinnalisest portselanist serviisi või kristallnõusid. On vaid oluline, et lauanõud oleksid terved, nägusad, lihtsakujulised ja otstarbekad.

Kõrvadeta kohvitassid või pragudega taldrikud on ebaesteetilised, vii-



Lauakatmine hommikusöögiks

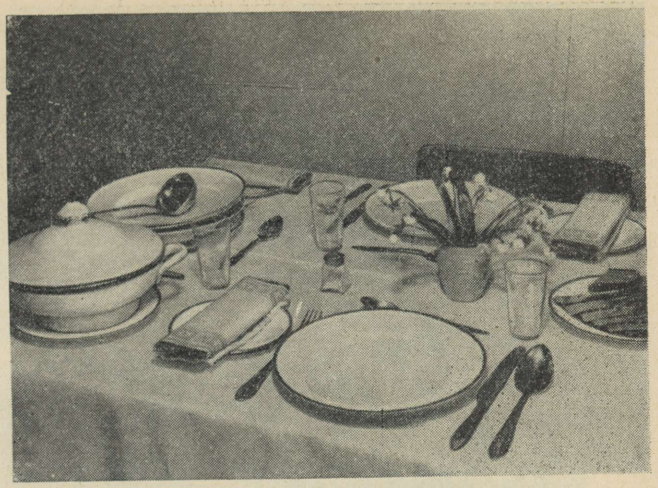
mased võivad söömisel pealegi puruneda. Täiesti mõistetavalt ei või kasutada katkiste servadega joogiklaase.

Lauale pandavad nõud olgu laitmatult puhtad, tarviduse korral pühitagu nad üle puhta rätikuga.

Lauanõud ja söögiriistad tuleb asetada lauale otstarbekohaselt ja õiges kasutamise järjekorras. Lauale pole tarvis panna midagi ülearust.

Lauakatmine hommikusöögiks. Kui hommikul süüakse võileibu, pirukaid, saiakesi ja juuakse sinna juurde kuuma jooki, siis tuleb lauale panna väike leivataldrik, selle kõrvale paremale poole nuga või leivale määrimiseks. Kohvitass koos alustassi ja teelusikaga pannakse paremale poole leivataldrikut, laua servast kaugemale, et ta võileiva tegemisel ees ei oleks. Muidugi ei või panna ka leivataldrikut ja nuga päris laua servale, vaid alati paar sentimeetrit laua servast kaugemale, et neid lauda istudes maha ei aetaks.

Pakutakse aga hommikul putru, süüakse peale selle võileiba ja juuakse piima, siis pannakse lauale keskmise suurusega madal taldrik, paremale poole taldrikut nuga võileiva tegemiseks, sellest väljapoole dessertlusikas pudru söömiseks ja klaas piima jaoks. Ka leivataldrik on sel juhul tarvilik, sest kui leib pannakse laudlinale või kuhu tahes laua pinnale, siis pudeneb sellele leivaraasukesi ja leivale võid määrides võivad sinna sattuda ka rasvaplekid. Leivataldrik pannakse keskmisest taldrikust vasakule poole. Tassid kuuma joogi jaoks võib panna kohtade järgi, niisama hästi võib need paigutada aga kannu juurde või käepärast olevale serveerimislauale. Laua keskele pannakse käe ulatusse või, nägusalt lahtilõigatud leib, singiviilukesed jm. Kann kuuma joogiga pannakse perenaise parema käe poole.



Lauakatmine lõunasöögiks

Lauakatmine lõunasöögiks. Kui lõunasöök koosneb kolmest roast: supist, teisest roast ja magusroast, siis asetatakse lauale iga kaetava koha tarvis lamedad praetaldrikud. Supitaldrikud pannakse perenaise ette viima, neist paremale poole käe ulatusse supitirin, kust perenaine tõstab suppi ja ulatab selle edasi perekonnaliikmetele.

Pakutakse aga supi eel külmi suupisteid, siis ei panda supitaldrikuid kohe lauale, vaid laual olevale praetaldrikule paigutatakse külmroataldrik.

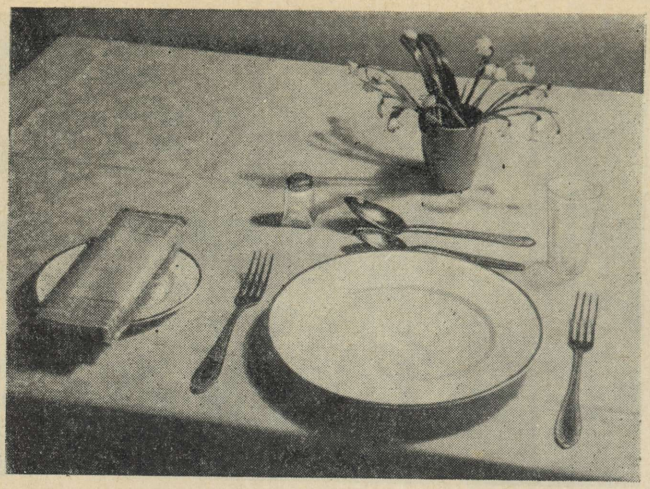
Praetaldrikust vasakule poole asetatakse kahvlid, paremale poole noad, nugade kõrvale supilusikad; dessertlusikad asetatakse taldriku taha. Süüakse aga teiseks roaks kala, pole tarvis nuga lauale panna, vaid noa asemel pannakse teine kahvel või spetsiaalne kalanuga. Noad, kahvlid ja lusikad paigutatakse alati käe järgi ja kasutamise järjekorras, kusjuures väljapoole pannakse need, mida kasutatakse varem.

Leivataldrikud või leivaalused pannakse vasakule poole kahvlite kõrvale, joogiklaasid aga taldrikute taha paremale poole.

Riidest suurätid asetatagu lihtsalt, kuid nägusalt kokkupanduna praevõi leivataldrikule, nii et nimetähed või teised märgid, mis näitavad suuräti kuuluvust, oleksid nähtaval. Perekonnas on sobiv kasutada ka perekonnaliikmete nimetähtedega või teisiti märgitud suurätivõrusid. Külaliste jaoks võib suuräti vahele panna vastava nimekaardi.

Ei tohi unustada lauale asetamast soolatoosi, nõukest peenendatud maitserohelisega (till, roheline sibul, petersellilehed), vajaduse korral ka sinepitoosi ja äädikapudelit ning väiksemaid tuhatoose.

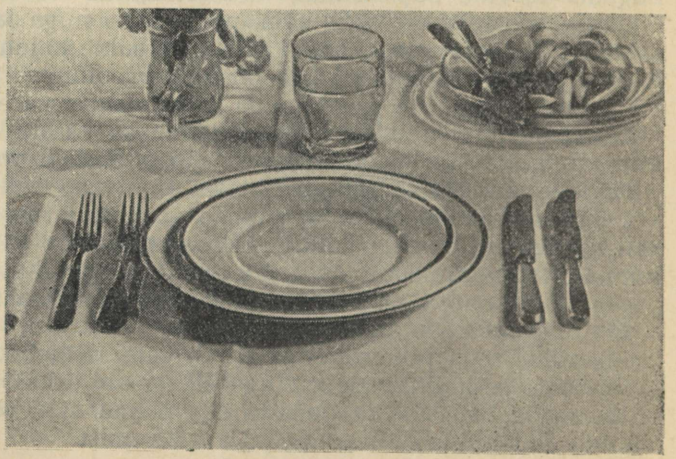
Kuumade kausside ja liudade alla panna alati rest või vastav alus, et vältida lauapinna või selle katte rikkumist.



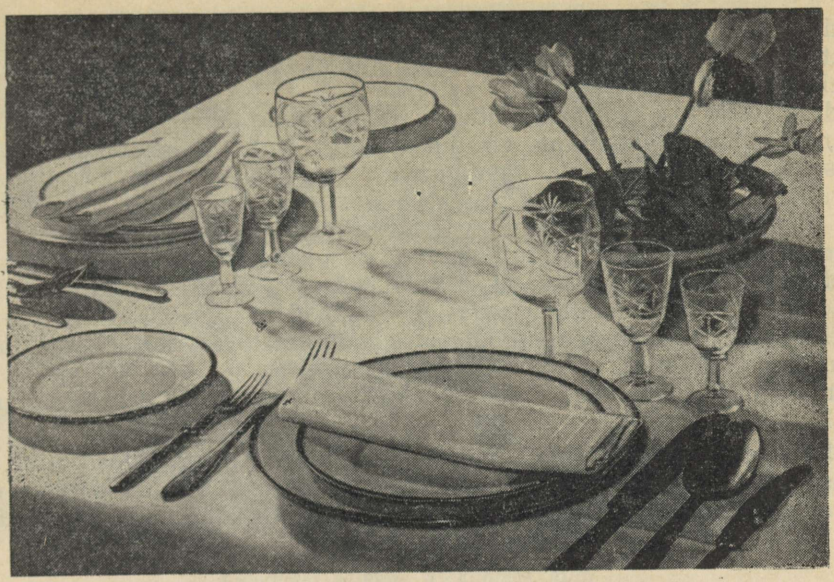
Lauakatmine lõunasöögiks (kalaroaga)

Lauakatmine õhtusöögiks. Tavalise õhtusöögi puhuks, kui süüakse ainult külmi või kergeid sooje roogasid ja juuakse kuuma jooki, kaetakse laud nagu hommikusöögi puhul.

Kui aga õhtusöök on rikkalikum ja algab külma suupistega, millele järgneb kuum roog, sarnaneb lauakatmine rohkem lõunalaua katmisele. Enamasti ei pakuta õhtusöögiks suppi, seega jääb ära vastav kate. Olenevalt sellest, kas kuumale toidule järgneb magusroog või kuum jook, pannakse lauale magusroalusikas või tassid kuuma joogi tarvis.



Lauakatmine õhtusöögiks



Lauakatmine pidulikuks lõunasöögiks

Pidulaua katmine. Pidulaud kaetakse erilise hoolega. Hästi ja maitsekalt kaetud pidulaud mõjub tujutõstvalt ja pakub esteetilist naudingut. Läbimõeldult ja otstarbekalt kaetud laua äärest, kus kõik vajalik on käepärast, pole perenaisel vaja palju tõusta.

Pidulaud olgu kaetud enne külaliste saabumist.

Enne pidulaua katmisele asumist antakse lauale tarvilik pikkus, nii et igale inimesele oleks umbes 60—70 sm ruumi. Selleks peab olema teada õige külaliste arv, sest hilisem istekohtade juurdepaigutamine segab lauas istujaid, kitsendab teiste külaliste «territooriumi» ja jätab saabunud külalisele mulje, nagu poleks teda oodatud.

Kui seatakse kõrvuti mitu lauda, siis peavad need olema ühekõrgused ja ühelaiused. Kõikuva laua jala alla asetatagu puu- või korgitükk. Toolid pannakse laua ümber selliselt, et iga külaline saaks vabalt istuda ja süüa ning teisi tülitamata laua äärest tõusta.

Laud kaetakse puhta ja laitmatult sileda laudlinaga, kusjuures lõuna- ja õhtusöögi puhul sobib valge linane või muu sobivas värvitoonis ja mustris laudlina. Kohvi- ja teelaua puhul kasutatakse peamiselt värvilisi ja tikandiga laudlinu.

Ilusale poleeritud või vahatatud söögilauale on soovitatav asetada lina alla plastikaat, vahariie või mingi tihedam puuvillane riie, mis takistab plekkide tekkimist lauapinnale.

Pidulikel juhtudel kasutatakse kujult ja värvuselt ühtlasi lauanõusid. Mitut liiki lauanõude kasutamisel paigutatakse need gruppide viisi või vaheldumisi.

Pidulaua katmisel on lauanõude ja söögiriistade lauale asetamine samasugune kui harilikuks lõuna- või õhtusöögiks. Kui aga pakutakse ka alkohoolseid jooke, tuleb lauale panna vastavad klaasid, mis paigutatakse taldriku taha nii, et esimene selleks otstarbeks kasutatav klaas on paremalt poolt äärmine. Limonaadi- või morsiklaas on aga vasakult esimene. Suurema arvu külaliste puhul on väga otstarbekohane panna lauale ka nimekaardid, sest sellega seatakse külalised ilma viivituseta kohale. Kohtadele seadmisel arvestatagu seda, et vanemad inimesed ja auväärsemad külalised paigutatakse peoperenaisele, peoperemehele või peokorraldajale lähemale.

Nimekaardid asetatakse taldriku taha joogiklaaside juurde või suurâti vahele.

Kohvi- ja teelaua katmisel paigutatakse lauale alustassidel kohvi- või teetassid, neist vasakule poole leivataldrikud. Leivataldrikute kõrvale võib panna väikesed kahvlid pehmete kookide ja tordi söömiseks. Leivataldrikute peale pannakse väikesed suurâtid.



Kohvilaua katmine väikeste linakestega



Kohvilaua katmine istekohtade järgi



Kohvilaua katmine ilma istekohtadeta (rootsi laud)

Kui puudub võimalus üldise suure laua katmiseks, võib katta nn. r o o t s i l a u a. Sel juhul saab läbi väiksema lauaga, millele asetatakse lauanõud gruppide viisi: näiteks võivad taldrikud olla liikide järgi üksteise peal virnas. Taldrikute kõrvale asetatakse noad-kahvlid. Kohvi- ja teelaua katmisel võib kohvi- või teetassi koos alustassiga paigutada leivataldrikule, kusjuures suurätt pannakse alustassi ja leivataldriku vahele.

Rootsi lauale pannakse valmis ka külmad road; kohvi- ja teelaua puhul võileivad, pirukad, saiad, koogid jm. Iga külaline võtab, mida sobivib, söömine toimub seejuures eraldi asetsevate väikeste laudade juures või ka püsti seistes ja taldrikut käes hoides.

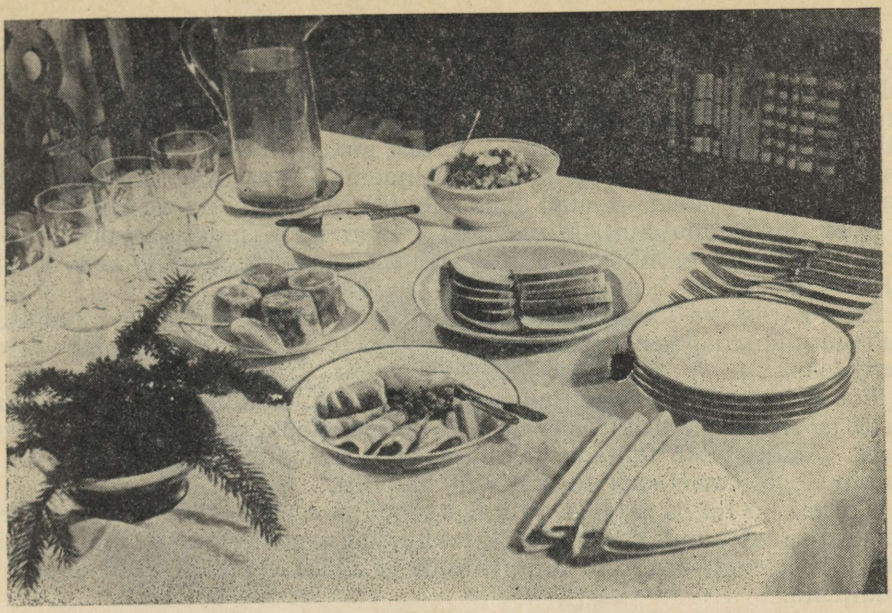
Kaetud laual on meeldivaks kaunistuseks lõikelilled. Need peavad olema täiesti värsked ja paigutatud maitsekalt madalatesse vaasidesse. Liiga tugevasti lõhnavad lilled ja suured lillepuhmad pole söögilauale kohased. Lilled valitagu vastavalt aastaajale ja nende lauale paigutamisel arvestatagu seda, et põllulilledega kõrvuti ei sobi roosid, liiliad ega teised hinnalised lilled.

Road asetatagu vaagnatele nägusalt ja isuäratavalt. Tuleb hoiduda ülekuhjamisest ja liigsest kaunistamisest.

Vaagnate ja teiste toidunõude ääred jäetagu toidust vabaks ja hoolitsetagu selle eest, et need oleksid puhtad. Iga roa juurde pannakse ettetõstmisvahendid (kas kahvel ja lusikas mõlemad või ainult üks neist).



Teelaua katmine



Rootsi laua katmine eineks või õhtusöögiks

Leib, või ja külmad road pannakse kohe lauale, kuumad road aga tuuakse alles pärast lauda istumist. Iga erineva roa serveerimise eel vahetatakse taldrikud ja tuuakse lauale sobivad salatid ning kastmed.

Kui lauas istujad ise üksteisele toitu edasi ulatavad, siis tuleb seda pakkuda vasakult poolt paremale poole.

Pakutakse aga toitu ringi, siis hoiab pakkuja vaagnat või kaussi vasaku käega ja pakub sööjale tema vasakult poolt. Joogid tuleb valada aga paremalt poolt, samuti vahetada taldrikud sööja paremalt poolt.

Käitumine söögilauas. Söögilauda istutakse korraga ja siis, kui perenaine selleks märku annab.

Lauas tuleb istuda sirgelt ja rahulikult, olles seejuures tähelepanelik lauanaabrite vastu. Soola, suhkru ja leiva vm. võtmisel pakutakse seda esmalt naabrile ja alles seejärel võetakse endale.

Ei ole hügieeniline ega ka sobiv kasutada roa ettetõstmiseks oma kahvlit või lusikat, samuti rooga kaugelt üle laua küünitada. Viimasel juhul võib toitu pealegi lauale pillata või laual midagi ümber ajada.

Pole sobiv korraga väga palju toitu taldrikule tõsta ega söömise lõpetamisel rooga sellele jätta.

Perenaine ei tohi aga ise külalistele poolvägisi toitu ette tõsta ja külalisi vastu tahtmist sööma või jooma sundida.

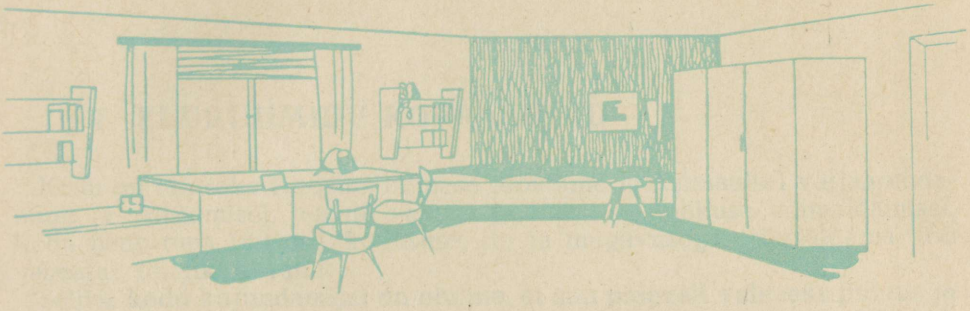
Supi söömisel kallutatakse end veidi taldriku kohale, lusikas pannakse suhu otsast, kusjuures ei ole õige lusikast kuuldavalt rüübata. Lihatüki lahtilõikamisel hoitakse kahvlit pisut kallakil vasakus käes, nuga paremas, hoides seejuures kinni ainult kahvli ja noa pidemest. Liha lõigatakse lahti tükkhaaval, nii kuidas seda süüakse, sest muidu toit jahtub. Hakkliharoogasid, vormiroogasid, kala ja teisi pehmemaid roogasid süüakse ainult kahvliga (kala jaoks on laual kaks kahvlit). *Noaga ei panda midagi suhu.* Süüa tuleb rahulikult, kiirustamata, suud mitte pidevalt lahti hoides. *Toitu täis suuga ei kõnelda.* Pärast söömist pannakse nuga ja kahvel taldrikule kõrvuti.

Enne karastava joogi või veini joomist on soovitatav huuled suurätiga puhtaks pühkida, sest vastasel korral jääb joogiklaasi äär ebameeldivalt rasvaseks.

Ploomide ja teiste puuviljade seemnekivid tuleb suust esmalt lusikasse lasta ja sellega taldriku servale või kompotikausi all olevale taldrikule tõsta. Samuti tuleb talitada ka lihast suhu sattunud väikeste kontide ja kalaluudega (kasutades lusikat või kahvlit).

Üldiselt on tarvis jälgida, et kogu söögiaja vältel oleks söögilaud korras. Seda saab ainult siis, kui kõik toidunõud pannakse tagasi oma kohale, tõstetakse laualt ära kõik mittevajalik ja süüakse nii, et toitu ei satuks laudlinale.

Eespool toodud juhised ja näpunäited käitumise kohta söögilauas ei ole mõeldud mitte ainult pidulikeks juhtudeks või külasolekuks, vaid need peaksid olema kõikide inimeste igapäevased harjumused. Selleks et igaüks tunneks end söögilauas vabalt ja sundimatult, tuleb teda juba lapseeast alates õpetada söögilauas õigesti käituma.



III
KODU JA RÔIVASTE KORRASHOID

1. ELURUUMIDE KORRASHOID

Kodu on tähtsaks teguriks inimese töövõime maksimaalsel väljaarendamisel ja säilitamisel, temale vaimse ja füüsilise puhkuse võimaldamisel. Kodu peab oma lihtsuse, kodususe, ilu ja mugavusega võimaldama töö vaheajal täielikku rahu.

Sellise kodu kujundamisel on oluline, et siin pidevalt valitseks puhtus ja kord. Ka lihtsaim ese võib mõjuda kaunilt, kui ta on puhas ja hoolitsetud. Vastupidi — kauneimadki esemed, kalleim sisustus ja ruumid tunduvad näotud, vanad ja ilmetud, kui nad on mustunud, tolmused või lohakil.

Puhtus ja korralikkus on seega tähtsad eeldused kauni kodu loomisel.

Kodune puhtus ja kord on ka tähtsaks kasvatuslikuks teguriks, mis mõjustab suuresti laste arengut, harjumusi ja ümbrusesse suhtumist. Iga inimese harjumuste ja tõekspidamiste aluspõhi põlvneb kodust. Järjekindel kodu korrashoidmine arendab kohusetunnet, püsivust ja sihiteadlikkust. Puhtuse hindamist ja isiklike esemete korrashoidu saab laste juures arendada juba üsna väikesest peale. Lapsi tuleb rakendada kodu korrashoiule järjekindlalt, andes juba väikesele lapsele oma nurgakese või riiuli, kus ta peab korra eest vastutama.

Hügieeni mõttes on puhtus ja kord eriti vajalikud. Mustuses, tolmus ja puudulikult õhutatud ruumides arenevad soodsalt mitmesugused elamukahjurid ja mikroorganismid, võivad levida massiliselt nakkushaigused, nahahaigused ja muud häired, millele puhtas ja hästi korras hoitud kodus kiiresti saadakse piir panna.

Kodu korra ja puhtuse säilitamisest peavad osa võtma kõik perekonnaliikmed, sest ühele inimesele käiks üle jõu teiste järelt korraldada ja puhastada. Siin on oluline järjekindlus ja tööde õige jaotus. Igaühel peavad olema oma teatavad ülesanded, mida ta peab täitma. Lastel peaksid olema oma väikesed alad, mille korrastamine on täiesti lapse hooleks, näiteks lillede kastmine, tolmu pühkimine, paberikorvide tühjendamine, põranda või trepi korrashoid ja puhastamine jne. Et ülesanded ei kujuneks liiga ühekülgseks ja tüütavaks, võib neid teatud aja järel vahetada.

E l u r u u m i d e korrashoid peab olema niivõrd enesestmõistetav, et jääks mulje, nagu seisaksid korralikus kodus niihästi esemed kui ka ruumid iseenesest korras ja puhtad.



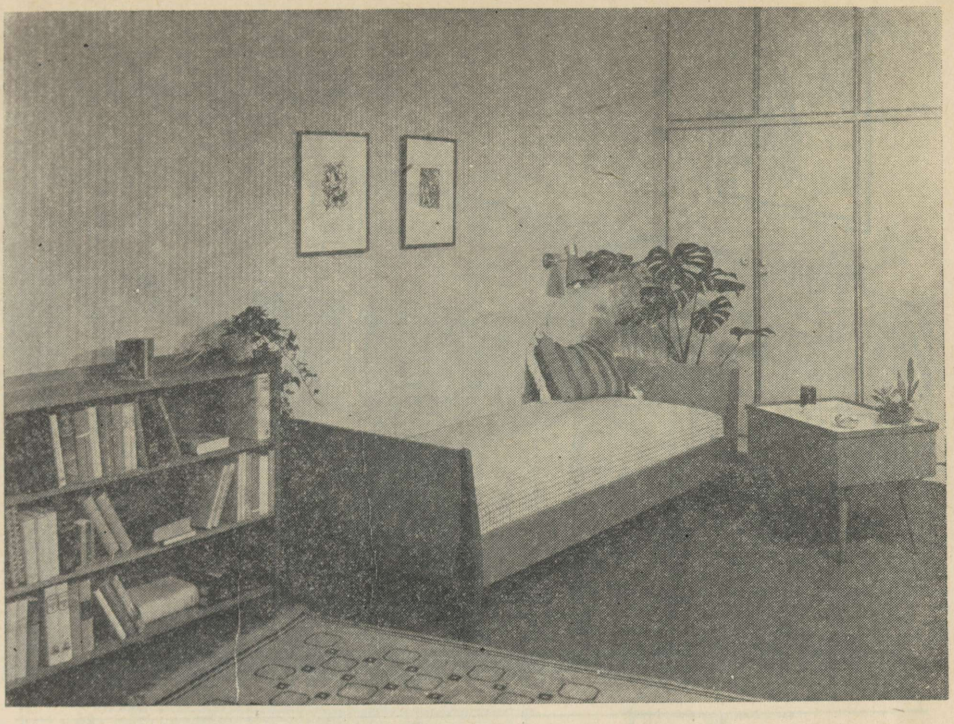
Elutuba

Esemetele kindla koha määramisega ja nende korrashoidmisega loome ruumis esteetilise kooskõla, mis mõjub rahustavalt ja võimaldab tööst ülepingutatud närvidele tõelist puhkust.

Pesu, rõivad ja jalatsid hoitagu korralikult asetatuna kapis või vastavatel nagidel ja kastides. Nagidel hoides kaetagu rõivad pestava tumeda riidega, mis neid kaitseb tolmumise eest. Jalatsite hoiuks sobib kõige enam varbriiul või hea ventilatsiooniga kapike, kus neid saab korralikult ka tuulutada ja kuivatada.

Musta pesu tuleb hoida pesemata võimalikult lühikest aega ja tingimata väljaspool eluruume — pööningul või kuivas keldris, kus see ei riku õhku. Hoiuks sobib korv, hõre kott või hõre kast, mis võimaldab õhuvahetust. Äärmiselt ebahügieeniline oleks hoida musta pesu toiduainete hoiuruumis (sahvris), sest pesus leiduva mustuse lagunemisel levivad õhku halva lõhnaga gaasid.

Eluruumides hoitagu ainult vajalikku sisustust ja väheseid maitsekaid kaunistusesemeid. Tarbetu koli, mittekantavad rõivad ja jalatsid, paberlilled, odavad «iluasjad» ja muu mittevajalik nõuab asjata ruumi ja raskendab korrashoidu.



Elu- ja magamistuba

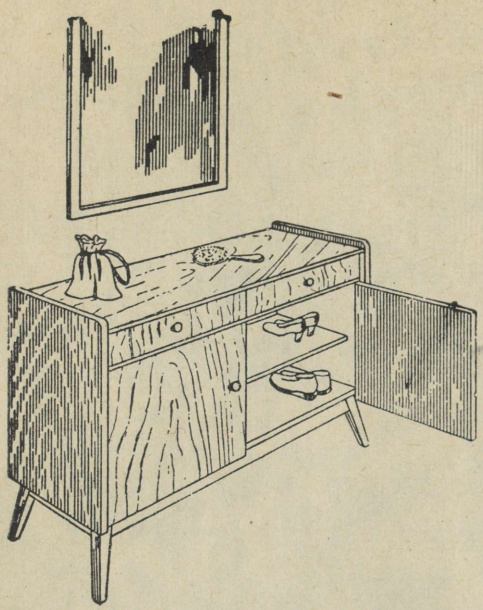
Mööblí valikul peetagu silmas, et voodi või diivani aluste, kapijalgade ja muude esemete kõrgus võimaldaks puhastamist. Mööbel tuleb paigutada nii, et ei jääks selliseid nurki, kuhu võiks hakata kuhjuma tarbetuid esemeid.

Nõudeid projekteerijaile — projekteerige küllaldaselt sisseehitatud kappe! Eriti köögid projekteerige sisseehitatud mööbliga! Köögis võivad olla näiteks sisseehitatud kapid, töölauad ja seinaistmed.

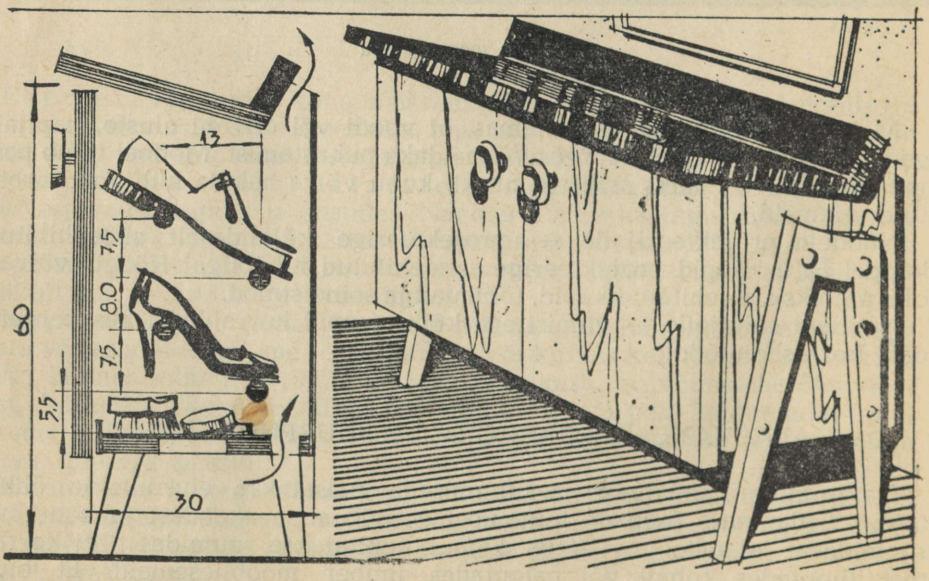
Nõudeid ehitajaile — viimistlege kõik ruumid korralikult, mis kergendab korrashoiutööd!

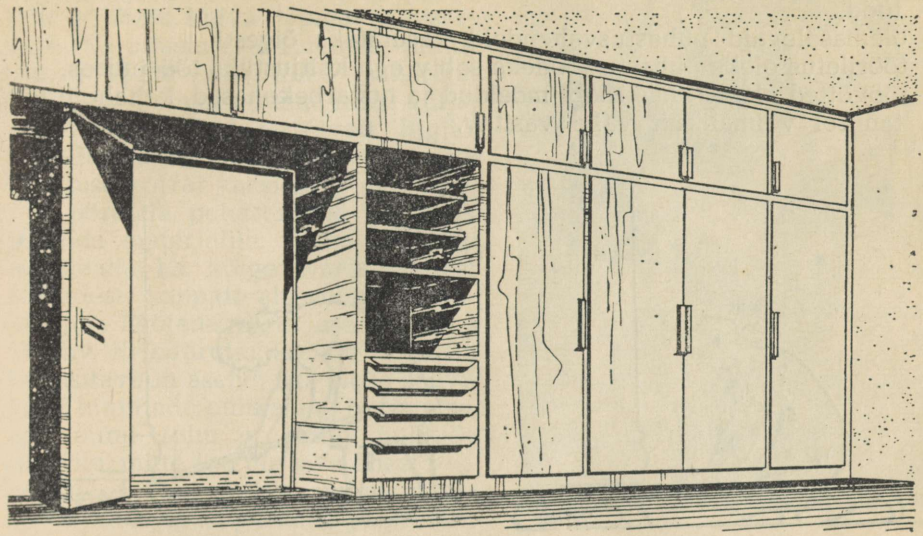
IGAPÄEVANE KORRASHOID JA SUURPUHASTUS

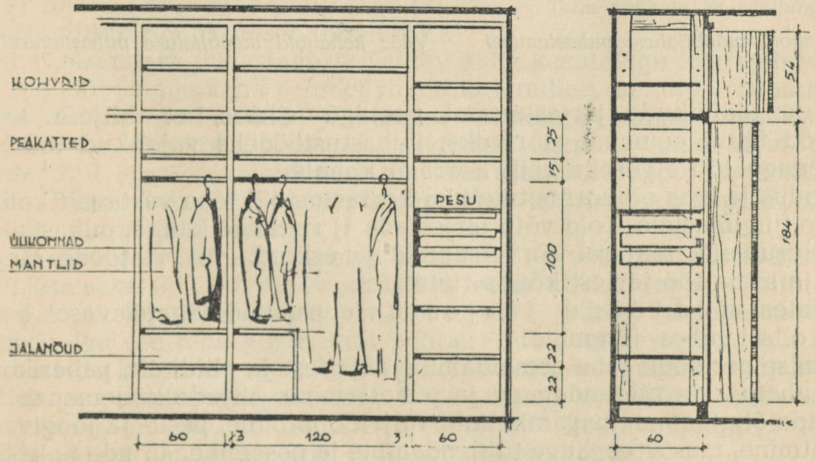
Iga toimingu, töötamise ja liikumisega paisatakse eluruumide õhku tolmu. Seda tekib esemete kulumisel, tungib sisse akendest ja kantakse ruumidesse jalatsite ja riietega. Samuti tekitatakse ruumides tihti korratust, liigutades kohalt või paigutades ümber mööbliesemeid. Et elu-



Esikukappe





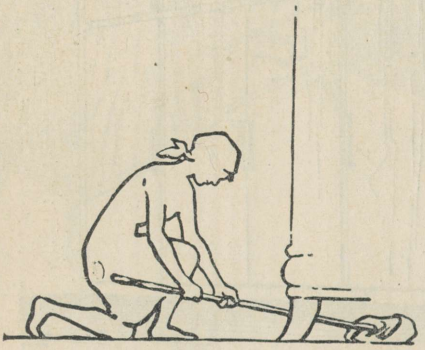


Sisseehitatud seinakapid

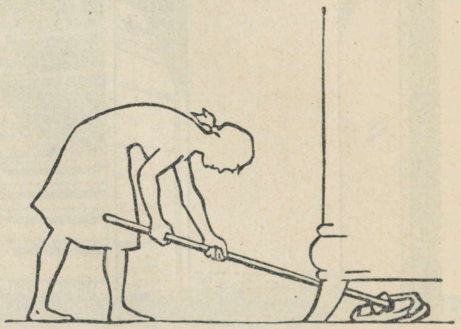
ruumid oleksid pidevalt puhtad ja korras, on neid vaja korraldada iga päev.

Aja, jõu ja materjali säästmise seisukohalt on tarvis, et:

1) korrashoiutööde jaotus ja teostamise järjestus oleksid õiged,
2) kasutatavad tööabinõud vastaksid otstarbele ja tõeliselt hõlbustaksid tööd,
3) olemasolevaid puhastusvahendeid kasutataks õigesti,
4) tööriietus oleks puhastustöödeks sobiv ega kahjustuks töö juures,
5) töövõtted oleksid hästi läbi mõeldud ja otstarbekohased, kehahoid töötamisel võimalikult vähe väsitav.



Õige kehahoid mööblialuse puhastamisel



Väär kehahoid mööblialuse puhastamisel

Üksikute töölõikude järjestamisel peetagu silmas, et hiljem tehtavad tööd ühtki eelnevat ei rikuks. Puhastustöödeks vajalikud tööabinõud toodagu töö alguseks kõik korraga kohale.

Igas kodus ja igas olukorras tuleb ka korrastustöid teha vastavalt kohapealsetele tingimustele. Töid võib järjestada 1) ruumide kaupa, puhastades esiteks eluruumid, seejärel kõrvalruumid ja esikud, või 2) tööde järgi, s. t. üks ja sama töö järjest kõigis ruumides.

Üldjoontes võiks t ö ö d e j ä r j e s t u s eluruumide igapäevasel korrashoiul olla umbes järgmine:

1) kütmise perioodil tuha eemaldamine ahjudest ja pliidi alt, paberikorvide ja tuhatooside tühjendamine ja puhastamine, ahjude küdemapanek;

2) tubade õhutamine, magamisriiete väljakloppimine, pesu- ja joogiveenõude täitmine, mustaveepange tühjendamine ja pesemine, ahjude ja keskkütteradiaatorite pühkimine niiske lapiga;

3) tolmu ja prügi eemaldamine mööblilt ja vaipadelt. Väiksemad vaibad kloppida väljas, polstermööbel ja suured vaibad pühkida üle niisutatud harjaga või puhastada tolmuimejaga. Puhastatud vaiba ääred pöörata tagasi, et oleks parem põrandat pühkida;

4) voodite korrastamine, ahjude ja akende sulgemine;

5) toalillede eest hoolitsemine. Kuivanud lehed eemaldada, lilli kasta vajaduse järgi. Lehtedele kogunenud tolm pühkida kuiva lapiga ja piserdada lilli udustajaga. Ruumide tuulutamise ajaks katta lilled paberiga. Suvel sooja ilmaga panna lilled välja, talvel hoida neid vastavalt liigile. Lõikliliedel vahetada vesi ja pesta vajaduse korral vaasid;

6) põranda puhastamine vastavalt põranda materjalile. Tolm ja prügi eemaldada ka kõige varjatumatest kohtadest: kappide alt, ruumi nurkadest jne. Töötada nii, et asend poleks väsitav. Ėt küürutamine on raskeim ja väsitavaim asend, siis oleks soovitatav kinnitada pühkelapp harja otsa. Iga ruumi tolm ja prügi pühkida kühvlile, mitte aga üle läve ühest ruumist teise. Tuulise ilma puhul avada aknad alles pärast põranda pühkimist;



Tolm pühkida ka püstpindadelt

7) tolmu pühkimine võib aga põranda niiskelt pühkimisel toimuda ka enne põrandate puhastamist. Tolmulapiks kasutatagu korrapärast, umbes 40 sm mõõdetega vana pehmet riidetükki, millelt on kõrvaldatud kõik krii-mustusi tekitavad nööbid ja haagid. Tolmulapp panna korralikult kokku ja keerata ühe koha tolmuseks saamisel teistpidi, nii et tolm jääb lapi sisse. Kui lapp on täielikult tolmuseks saanud, kloppida see väljas puhtaks. Tolm tuleb pühkida ka püstpindadelt ja õnaratest, kappide külgedelt, ustelt ja mööblijalgadelt.

Õlivärviga või lakiga kaetud mööbli ning vett mittekartvate esemete pühkimiseks on soovitatav kasutada veidi niisket lappi. Tolm pühkida kindlas järjekorras, alates pühkimist ukse juurest ja lõpetades ringiga samas. Iga ese teha korralikult puhtaks. Väikesed esemed tõsta kohalt ja puhastada ka nende alus. Linad raputada tolmust puhtaks väljas.

Pärast puhastamist paigutada kõik esemed korralikult oma kohale ja vaadata ruum üle, et tõepoolest kõik oleks korras. Seejärel puhastada t ö ö a b i n õ u d ja asetada nad korralikult kohtadele.

Olenevalt ruumi kasutamisest ja mustumisest pole kõiki loetletud töid vaja teha iga päev, vaid mõningad neist korduvad paari päeva tagant.

Kui perekonnas kasutatakse eraldi s ö ö g i t u b a, siis korraldatagu ja tuulutatagu see pärast igakordset söögiaega.

K ö ö g i igapäevane puhastamine toimub seoses nõudepesemisega.

On töid, mida tuleb teha kord nädalas või paari nädala järel, näiteks vaipade ja polstermööbli puhastamine, patjade ja madratsite väljaviimine ja kloppimine, aknalaudade ja küttekehade pesemine, peeglite ja aknaklaaside pesemine, põrandate vahatamine, metallosade haljastamine, köögimööbli ja -laegaste puhastamine, sahvri ja vannitoa korraldamine jne. Neid töid ei tohiks kuhjata laupäevale, vaid teha nad töö käigus teistel nädalapäevadel.

Suurpuhastus. Ka kõige hoolikamal korrashoiul koguneb pikema aja vältel eluruumidesse, kappidesse ja mujale tolmu ning mustust. Tolmuvad seinad ja laed, määrduvad uksed, aknad, põrandad ja need esemed, mida tavalise korraldamise juures ainult tolmust puhtaks pühitakse. Eriti palju koguneb prügi, tolmu ja mustust eluruumidesse talvekuudel, kui külmade ilmade ja niiskuse kaitseks ettepandud kahekordsed aknad ja tugevasti suletud uksed takistavad ruumide põhjalikku õhutamistki, kõnelemata esemete väljaviimisest, mis põhjalikul puhastamisel sageli on vajalik.

Põhjaliku puhastamise aeg ja sagedus oleneb paljudest teguritest: elanike hulgast, nende tööst, kodustest harrastustest jne. Enamasti on soovitatav seda siduda kevadise ja sügisese rõivaste vahetusega ja talveakende ettepanemise või eestvõtmisega. Suurpuhastuse vältel tuleb põhjalikult puhastada kõik esemed, mis ruumis leiduvad, ja ka ruumid ise.

Tööde organiseerimine suurpuhastusel. Tööde järjestamise põhimõtteks on teha esmajärjekorras need tööd, mis tekitavad tolmu ja mustust. Ruumi puhastamisel töötatakse ülevalt allapoole, jättes viimaseks põranda puhastamise. *Hiljem teostatavad tööd ei tohi rikkuda ega määrida varem puhastatud alasid.* Suurpuhastust võib teha pikema aja vältel, kas üksikute ruumide või üksikute toimingute kaupa. Igal juhul on soovitatav teha osa töid eelnevatel päevadel.

Tööde üldjärjestus võiks olla järgmine.

Eelnevatel päevadel puhastada kapid ja laekad, tuulutada ja pakkida riided, viia välja ja kloppida puhtaks vaibad. Akende eest võtta eesriided, pesta need ja triikida. Seintelt eemaldada vaibad ja kloppida need puhtaks. Korraldada panipaigad.

Suurpuhastuse päeval viia mööbel välja või tõsta toolid ja väikesed esemed suuremate peale. Pildid võtta seintelt, pesta pildiklaasid. Pehme mööbel ja voodisisustus puhastada põhjalikult tolmuimejaga või viia välja ja kloppida puhtaks. Kui nad jäetakse ruumi, siis katta riidega, et nad seinte ja lagede puhastamisel ei tolmuks.

Lagedelt ja seintelt pühkida tolm ja puhastada nad vastavalt vajadusele ja materjalile põhjalikult. Puhastada lambid, samuti ahjud ja kapipealsed. Uksed pesta, mööbel puhastada igalt poolt, ka kapitagused ja -alused. Keskküttekehad pesta ja kuivatada.

Aknad võib pesta suurpuhastuse ajal või ka varem või hiljem.

Lõpuks puhastada põrand, seejärel paigutada kõik väljaviidud ja kohalt liigutatud esemed uuesti oma kohale, riputada ette aknakardinad, asetada



Pärast puhastamist panna esemed kohale

seintele ja põrandale vaibad, pildid ja muud esemed, panna kohale lilled, vaasid ja muu.

Kõiki suurpuhastuse vältel tehtavaid töid võib jaotada perekonnaliikmete vahel, sest ühele inimesele käiksid nad üle jõu. Lastele tuleb anda tööks täpsed juhendid, et nad liiga palju ei tolmutaks, vaid ratsionaalselt ja korralikult töötaksid. Igale abilisele antagu kindel töölõik, mida ta peab tegema (peseb aknad, puhastab vaibad jne.).

Kahekorruselises korteris tuleb alustada puhastamistöid ülemistest ruumidest või pööningult ja lõpetada keldriga.

AKNAD

Aknad peavad kergesti ja tihedalt sulguma.

Klaasid olgu korralikult kititud või puuliistudega aknaraami külge kinnitatud.

Valgustuse huvides ja puhastamise hõlbustamiseks pole soovitatav jaotada aknapinda prossidega liiga väikesteks osadeks.

Igas ruumis olgu õhuaken, mida saab avada nii suvel kui ka talvel. Soovitatav on, et see asuks akna ülaosas, mille kaudu õhutamine on tõhusam.

Talveks sulgeda aknad: suuremad praod raamide vahel toppida vatiga või riide- ja trikooribadega tihedasti kinni. Toppida tuleb nii sisemised kui ka välimised aknad. Kui välimised raamide vahed jäetakse lahtiseks, tungib väljast pragude kaudu külm õhk akende vahele ja põhjustab sisemiste akende külmumist ning higistamist. Ka tolm ja tahm pääsevad pragudest akende vahele, määrivad klaasi ja kahjustavad raame. Sisemised topitud aknapraod kleepida üle selleks otstarbeks müüdavate kleep-paberiribadega. Nende puudumisel kleepida paberiribad tärklisekliistriga, mille valmistamiseks segada tärklis külma veega ja kallata siis keeva vette, lasta segades läbi keeda ja kasutada jahtunult. 1 liitri vee kohta võtta 40—60 grammi tärklist. Kontoriliim rikub õlivärvi, parem on seda mitte kasutada.

Lahtine või varisenud kitt tuleb parandada või uuendada, sest puuduliku kitiga ja kitita purunevad klaasid kergesti, ka ruum jahtub ruttu.

Akende niiskumise («higistamise») ja külmumise vältimiseks panna akende vahele klaasalustel soola. See on hügroskoopne, hoiab akna puhta ja kuiva.

Kord nädalas pühkida raamidelt ja klaasidelt puhta pehme lapi või pehmeks muljutud paberi abil tolm. Tahmaste või vihmapritsmetega klaaside pühkimiseks võtta niiske lapp või käsn ja hõõruda klaasid pärast seda kuiva linase lapiga läikivaks.

Raamide pühkimiseks kasutada puhast niisket lappi.

P õ h j a l i k p u h a s t a m i n e. Aknaid pestagu alati vaikse ilmaga ja siis, kui päike parajasti aknale ei paista. Tuulise ilmaga kuivab klaas liiga kiiresti ja tema pinnale jäävad veetilkadest plekid. Päikesepaiste mõjul tekib klaasi pinnale näotu vikerkaarevärviline vina ja klaas jääb tuhmiks.

Aknalaualt ja selle ümbrusest võtta ära lilled, lükata kõrvale aknaeesriided või võtta nad eest tolmust kloppimiseks või pesemiseks. Kõrgemate akende pesemiseks kasutada lauda, tooli või treppi, mitte aga seista aknalaual.

Algul eemaldada niiske lapiga tolm: esmalt toapoolseilt aknaraamidelt ja klaasidelt, siis akende vahelt ja lõpuks välisküljelt.

Seejärel pesta pehme sooja seebivee ja pehme harjaga puhtaks a k n a r a a m i d. 1 liitris vees lahustada 5—10 grammi seepi. Väga määrdunud või tahmaste raamide pesemisel lisada 1 liitrile veele ½—1 teelusikatäis pesupulbrit. *Pesemiseks ei tohi kunagi kasutada kuiva pesusoodat, pesupulbrit ega kanget nuuskpiiritust.* Need hõlbustavad küll pesemist, kuid lahustavad õlivärvi. Pesemisel kasutada vähe vett. Eriti hoolikalt pesta raaminurgad. Pärast pesemist pühkida raamid üle puhtasse vette kastetud lapiga ja kuivatada linase rätikuga. Täiesti kuivi aknaraame võib väljastpoolt kergelt värnitsaga üle tõmmata. See on eriti tähtis päikesepoolsel majaküljel, kus värv kergesti praguneb ja variseb. Oksooliga ei saa siin värnitsat asendada, sest oksool pole ilmastikukindel.

K l a a s i d e l t kõrvaldada plekid: lubja- või kriidivärv äädikaga; õlivärv ja kitt hõõruda esiteks metallrahaga või žiletiteraga maha, seejärel

pühkida plekikoht üle nuuskpiirituse või tärpentiniga; kärbseplekid kaotada denaturaadi või nuuskpiiritusega.

Klaaside pesemiseks on palju mooduseid. Vähem määrdunud klaasid pesta jaheda veega, kuivatada linase lapiga ja hõõruda ajalehepaberiga läikivaks. Rohkem määrdunud klaaside pesemiseks võib soojale veele lisada tärpentini või nuuskpiiritust. Hästi puhastab klaasi ka denaturaat. Seep, pesupulbrid ja pesusooda teevad klaasi tuhmiks. Pesemiseks kasutatagu hästi pehmet linast või puuvillast lappi või käsna. Et vesi ei imbuks kiti ja klaasi vahele ega kahjustaks kitti, tarvitada pesemisel võimalikult vähe vett ja teha suuremate akende puhul iga pestava osa alla niiske lapiga ristipidi tõmme, mis takistab vee allavoolamist.

Klaasid pesta üle vähese puhta äädika- või sinepiveega, mis annab neile läiget ja suurendab selgust. Lubamatu on visata vett klaasidele. Selline loputamine rikub raame.

Kuivatada tuleb täiesti kuiva puhta linase lapiga. Puuvillane ei kuivata hästi ja jätab klaasile ebemeid. Läikivaks saab klaasi hõõruda puhta seemisnahaga või pehmeks muljutud ajalehepaberiga. Viimast ei või kasutada väga pehme klaasi korral, sest paberis leidub kõvu puidutükikesi, mis pehmet klaasi kriimustavad. Eriti hoolikalt puhastatagu klaasinurgad ja -servad.

Talvel, samuti klaasi kiireks puhastamiseks ka muul ajal, võib kasutada metallipuhastamise vahendeid või veega segatud peenkriiti või hambapulbrit. See vahend kanda üsna õhukese kihina tolmust puhastatud klaasile ja hõõruda klaas seejärel kuiva rätikuga puhtaks. Talvisel pesemisel saab vee jäätumist takistada, kui pesuveele lisada veidi keedusoola.

PÕRANDAD

Põrandateks kasutatakse tavaliselt mitmesuguseid materjale:

1) kivipõrandateks — looduslikke kiviplaate, keraamilisi plaate, tsementi, teisi kivimasse,

2) puupõrandateks — puulaudu, puuparketti,

3) mitmesuguste teiste materjalidega kaetud põrandateks — linoleumi, kummiplaate vm.

NÕUDEID PÕRANDATE KORRASHOIUKS

Põrandaid tuleb hoida määrdumise ja rikkumise eest.

Väljast tulles puhastatagu jalatsid matil, eemaldades hoolikalt liiva, tolmu ja pori nii taldadelt kui ka jalatsi servadelt.

Eluruumides on soovitatav viibida pehmetes toakingades, millega tänavjalatsid väljast tulles kohe asendatagu. Porised või kõvad rasked jalatsid määrivad ja kriimustavad põrandaid. Ka tumedast kummist tallad ja kontsaplekid ning halvasti puhastatud jalanõud jätavad põrandatele kergesti plekke või jooni, naelutatud kontsad aga augukesi, mis tolmuga täitudes puhastamist raskendavad.

Ahjude ja pliitide ees tuleb põrand katta plekkplaadiga, mis kaitseb teda kuumade süte või tuha eest.

Raskete mööbliesemete jalgade alla, eriti kui need on teravama otsaga (näiteks raudvooditel, klaveritel jne.), paigutatagu väikesed puust, plastmassist või linoleumist alused, mis takistavad jälgede tekkimist. Raskeid mööbleid paigalt nihutades tuleb vältida kriimustusi.

Põrandale langenud prügi ja vedelikud eemaldatagu kohe, et nad ei kanduks laiali ega kahjustaks põrandat.

Tindiplekid kuivatada kiiresti kuivatuspaberiga või kriidipulbriga. Sinise tindi plekid kõrvaldada sidrunhappelahusega, lilla tint alkoholiga.

Enne põranda pesemist või põhjalikku puhastamist tuleb eemaldada tolm ja prügi.

Otstarbekohased p õ r a n d a h a r j a d on pikkade jõhvharjastega ja selliselt valmistatud, et harjased võimalikult laiemalt pinnalt tolmu kokku pühiksid. Materjaliks on hobusejõhvid või pehmed painduvad tehiskiud. Lappide valmistamiseks sobivad villased ja pehmed puuvillased materjalid. Lapp lõigatagu korraliku nelinurkse kujuga, umbes 80×80 sm, nii et teda saab hästi harja ümber panna. Enamasti on soovitatav pühkida põrandaid harja ümber pandud lapiga.

I g a p ä e v a n e p u h a s t a m i n e. Põranda pühkimise ajaks tõsta väiksemad esemed suurematele, võimaluse korral viia osa esemeid teise ruumi või koridori, et nad ei segaks töötamist. Aknad avada ühelt poolt, sest tuuletõmbus takistab tööd. Tuulise ilma korral avada aknad alles pärast pühkimist.

V a h a t a t u d p õ r a n d a i d tuleb pühkida kuiva pehme harja või villase lapiga. Teisi põrandaid on parem pühkida niiske lapiga, mis takistab tolmu lendumist ja teeb põranda puhtamaks.



Põrandat pühkida harja ümber pandud lapiga, vaiba ääred keerata tagasi

Niiskeid või märgi põrandaid — trepikodasid, kaupluseruume jne. — tuleb pühkida kõva harjaga. Pori paremaks kõrvaldamiseks puistata põrandale saepuru või peent liiva. Neid vahendeid kasutatakse ka värvimata puupõranda pühkimisel. Veega pritsimine pole soovitatav, sest see tekitab plekke ja kinnitab osalt isegi tolmu põrandale.

Põrandate puhastamiseks kasutatavaid harju ei tohi toetada mööbli najale, samui tuleb pesuvee nõud hoida mööblist ja seintest eemal, et nendele ei langeks veepritsmeid.

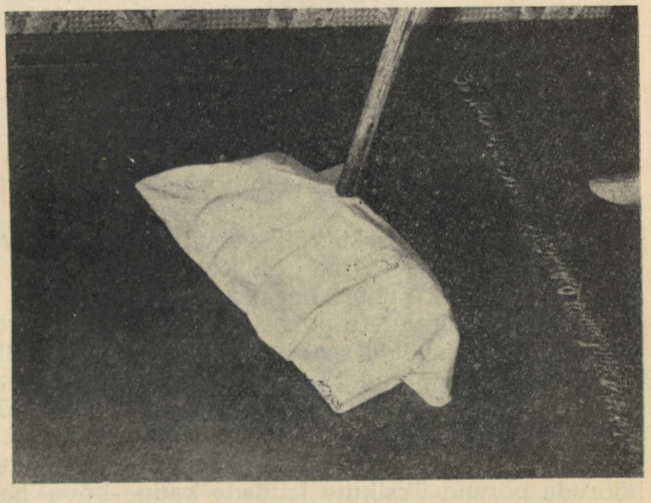
Esmajoones puhastada eriti hoolikalt ruumi nurgad, seinaääred ja mööblialused. Seejärel pühitagu ruumi keskosa. Pühkija seisku puhtal põrandal ja pühkigu harjaga endast eemale, kusjuures tolmu ei või õhku keerutada. Kuiva harjaga pühkimisel lüüa iga tõmbe järel harja külge jäänud prügi kerge löögiga vastu põrandat harja küljest maha. Lapiga pühkimisel tõmmata ühtlaste, pidevalt edasiliikuvate tõmmetega võimalikult kogu tolm lapisse.

Lapp tuleb kinnitada harja külge, et töötamine oleks hõlpsam. Lappi võib kinnitada nurkade abil, pannes nelinurksel lapil kolm lapinurka ümbrikusarnaselt ümber harja ja kinnitada need neljanda lapinurgaga. Võib tarvitada ka kotisarnaselt õmmeldud lappi, mille serva palistusest on pael läbi aetud, millega kott harja ümber kinnitatakse. Lihtne on ka lõigata lapi keskele auk, millest harja vars läbi pistetakse, nii et lapp harja ümber jääb.

Iga ruumi tolm ja prügi pühkida kühvlile.

Treppide puhastamisel töötada ülalt allapoole, iga astme mustus pühkida kühvlile, mitte paisata seda allapoole laiali.

Põhjalik puhastamine. Siin tuleb arvestada põranda materjali ja viimistlust. Kõiki põrandaid tuleb puhastada aga võimalikult ettevaat-



Harja vars on lapi keskel olevast august läbi pandud

likult ja ohutute vahenditega. *Veega üleujutamine, liiga tugevasti küürimine ja liiga kanged puhastusvahendid rikuvad iga põrandat.* Veeämbrid ja puhastusvahendid paigutada puhastamise ajaks paksule paber- või pappalusele, et vältida plekkide tekkimist.

Tööd alustatakse kaugemast ruumiosast suunaga ukse poole, puhastades või pestes korraga väikese põrandaosa. Puhastada tuleb ka põrandaliistud. Mööbli ümbruse puhastamisel olla ettevaatlik, et mööblit mitte kahjustada. Kergemad esemed tõsta puhastamise ajaks eest ära. Suuremate mööbliesemete lükkamisel või nihutamisel panna mööbli jalgade alla riidest alused, et põrand ei kriimustuks.

Kivi-, tsement-, keraamilistest plaatidest ja kivimassidest põrandaid küürida pesupulbri- või pesusoodaveega tugeva kõva harja abil. Väga määrdunud põrandatele võib kuiva puhastusvahendit peale puistata ja seejärel üsna tugevasti küürida. Loputada puhta sooja veega ja kuivatada pehme lapiga. Kivipõrandaid ei või seebiga pesta ega vahatada, sest nad muutuvad selle mõjul libedaks. Kivimassidest põrandaid, mille koostises on saepuru (näiteks magnesiitkittpõrand jt.), on soovitatav vahatada, sest vaha kaitseb nimetatud põrandat pragunemise ja lõhenemise eest.

Värvimata puupõrandaid küürida seebi- või pesupulbrivee- ja peene liiva või tugeva harjaga piki puusüüd. Risti puusüüd küürimine teeb puidu karvaseks. Pesija peab ise seisma veel puhastamata põrandaosal ja tõmbama lapiga nii kaugelt, kui ulatab. Iga osa küürimise järel tuleb koguda mustus lapi abil pesemisnõusse, põrand loputada puhta veega ja kuivatada.

Vahel õlitatakse rohkem käidavates ruumides värvimata puupõrandaid. See kaitseb neid kulumise eest ja takistab tolmu lendumist, kuid muudab põranda ühtlasi näotult tumedaks. Pealegi kinnitub tolm sel juhul tugevasti põranda külge. Eluruumides ei ole põranda õlitamine soovitatav.

Õlivärviga värvitud ja lakitud puupõrandaid pesta sooja pehme vee ja pehme harja või lapiga osade kaupa. Vette võib lahustada natuke seepi. Sooda, pesupulber ja seebikivi on lubamatud, sest nad lahustavad õlivärvi ja muudavad põranda tuhmiks ning luitunuks. Ka seebi määrimine lapile pole soovitatav. Kui põrand on väga määrdunud, siis lasta pesemisel iga osa pisut aega seebiveega seista. Seejärel pühkida üle puhtasse vette kastetud lapiga ja hõõruda siis kuiva pehme lapiga täiesti kuivaks ning läikivaks.

Läike suurendamiseks võib värvitud põrandat vahatada: täiesti kuivale puhtale põrandale hõõruda õhukeselt vaha, lasta mõni tund imbuda ja hõõruda seejärel pehme harja või villase lapiga läikivaks.

Puuparkett-põrandate puhastamine oleneb määrdumuse astmest: vähem määrdunud põrandaid saab puhastada poonimisvahaga. Vahatatud pehme lapiga hõõruda põrandat tugevasti, nii et mustus koguneb lapisse. Põrandapinnale jääv vahakiht peab olema üsna õhuke. Mõnetunnise seismise järel hõõruda põrand elektripoonija, poonimisharja või lapiga läikivaks.

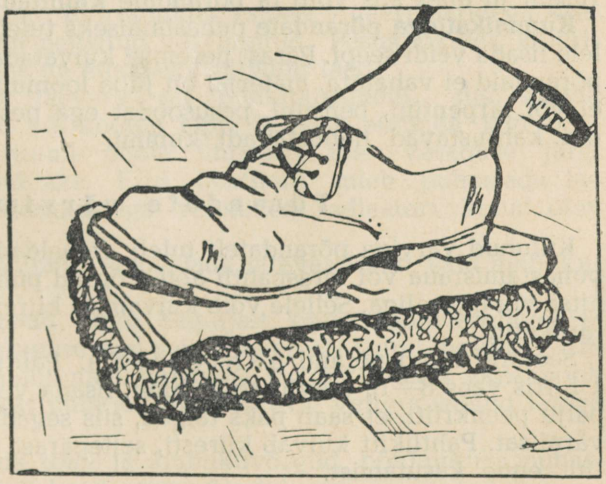
V e d e l i k k u d e s t võib puhastamiseks kasutada tärpentini. Sellega hõõruda põrand üksikute laudade kaupa kõva harjaga üle, mustus kõr-



Põlvili on parketi puhastamine raske . . .

valdada pehme lapiga hõõrudes. Pärast täielikku kuivamist tuleb põrand uuesti vahatada. See puhastusviis muudab parketi veidi tumedamaks.

T e r a s l a a s t u d on peamised abinõud vahatatud parkettpõranda puhastamisel. Puhastamiseks võetakse korralik käetäis laaste (müügil olev pakend on parajaks koguseks). Laastud katta tugeva mitmekordse riidega ja hõõruda põranda iga lauake piki puusüüd puhtaks. Kätega hõõrudes töötada põlvili (põlvede all riie), jalaga hõõrudes on teraslaastud talla all. Tekkiv puru eemaldada harja või tolmuimejaga. Puhas põrand püh-



. . . jalaga on see hoopis kergem

kida villase lapiga tolmust täiesti puhtaks, siis määrida vahaga sisse. Kui vaha on põrandasse imbunud, korrata määrimist 3—4 korda, lasta siis mõni tund seista ja poonida läikivaks. Soovitatav on poonida esiteks harjaga või elektripoonijaga, hiljem hõõruda põrand veel villase lapiga üle, mis eemaldab viimased tolmukübemed ja annab eriti ilusa läike.

Väga määrdunud põrandaid võib ka õhukeselt hööveldada.

Puuparkett-põrandat ei tohi pesta veega, sest see teeb parketi tuhmiks ja halliks. Pealegi turduvad põrandalauad, kui vesi nende vahele tungib, mistõttu põrand võib kummi tõusta ja isegi laguneda.

Märjaks saanud põrand tuleb kiiresti kuivatada ja uuesti vahatada. Seisnud ja kuivanud veeplekid hõõruda ära teraslaastude või liivapaberiga.

Rohkem käidavatelt kohtadelt tuleb põrandat sagedamini vahatada kui mujalt.

Linoleumkattega põrandaid tuleb pesta sooja seebivette kastetud lapiga osade kaupa. Pärast pesemist pühkida üle puhtasse külma vette kastetud lapiga ja hästi kuivatada. Vett võtta vähe, sest linoleumi alla imbudes leotab vesi liimi lahti ja linoleum võib kummi tõusta. Väga määrdunud ühevärvilist linoleumi võib puhastada ka tärpentinisse kastetud lapiga, kuid mustriga linoleumil kahjustab see värvi. *Pesemisel pole soovitatav kasutada kuuma vett, seebikivi ega nuuskpiiritust.* Need ained lahustavad linoleumi ja teevad ta tuhmiks.

Läike suurendamiseks tuleb täiesti kuiv linoleum kergelt üle vahatada ja pärast mõnetunnist seismist villase lapiga läikivaks hõõruda. See suurendab ka linoleumi vastupidavust. Soovitatav on vahatada teda keskmiselt kahe-kolme nädala järel.

Põrandat linoleumiga kattes tuleb arvestada, et linoleum paisub. Seepärast panna linoleum algul lahtiselt põrandale, nii et igast äärest 1—2 sm puudub, ja lasta paar nädalat seista. Selle aja vältel venib ta lõpliku suuruseni ja alles siis võib ta põrandale kinnitada.

Kummikattega põrandate puhastamiseks tuleb tarvitada külma vett, millele lisada veidi seepi. Pärast pesemist kuivatada põrand hoolikalt. Kummipõrandaid ei vahatata, materjal on juba loomulikult veidi läikiv. Kasutada ei või tärpentini, bensiini, pesusoodat ega pesupulbrit, sest need vahendid kahjustavad (lahustavad) kummi.

Põrandate värvimine

Kulunud värviga põrandatelt tuleb eemaldada vana lahtine värvikiht puhastamisraua või teraspahtli abil. Põrand pühkida puhtaks ja katta värnitsa või oksooliga. Sellele võib kuivamise kiirendamiseks lisada kuni 10% tärpentini.

Seejärel tuleb põrand p a h t e l d a d a. Pahtlikiti valmistamiseks keeta 1 liitris vees 8—10 tahvlit tisleriliimi, lisada veel veidi külma vett ja niipalju peenkriiti, et saab paks taigen, siis segada juurde 200—250 grammi värnitsat. Pahtlikitt kuivab kiiresti, sellepärast tuleb ta valmistada vahetult enne kasutamist.

Algul täita pahtlikitiga praod ja suuremad augud. Kui need kohad on kuivanud, siis pahteldada põrand üleni. Eriti hoolikalt tuleb pahteldada käidavamad kohad.

Kuivanud pahteldatud pind lihvida liivapaberiga üle ja pühkida põrand lapiga hoolikalt puhtaks. Seejärel värvida põrand ühtlaselt ja korralikult üle.

Põranda värvimiseks võib kasutada valmis segatud värvi või segada seda ise. Tavaliselt võib valmis värvile kuivamise kiirendamiseks lisada natuke sikatiivi või tärpentini, mis võimaldab põrandat katta ka hästi õhukeselt. Ise värvi segades tuleb värnitsale lisada soovitud värvimulda niipalju, et värv oleks parajalt paks. Võib kasutada ka pastavärve. Liiga vedel värv ei kata põrandat ühtlaselt, liiga paks värv aga ei kuiva hästi ja hakkab kergesti kooruma. Värvimisel tõmmata pintsliga algul tugevam tõmme risti üle 2—4 põrandalaua, siis kanda värv sealt ühtlaste pintslitõmmetega piki puusüüd laiali.

Põrandat värvitakse 2—3 korda, lastes teda iga värvimise järel hästi kuivada.

Värskelt värvitud põrand on soovitatav pärast värvi täielikku kuivamist — 3—5 päeva pärast värvimise lõpetamist — pesta ohtra külma veega üle. See hoiab ära värvi kleepumise (naksumise).

Väga kulunud põranda võib värvimise eel katta ka vineerplaatidega, mis naelutatakse tasasele põrandale (ebatasasused on varem täidetud). Seejärel pahteldatakse ja värvitakse ta samuti nagu tavalised puupõrandad.

LAED

Laed on enamjaolt kriidivärviga kaetud, köökides mõnel pool ka õlivärviga värvitud või lubjatud. Eluruumides esineb vineerplaatidega kaetud lagesid, mis tavaliselt on peitsitud või lakitud. Pesuköökides, keldrites ja teistes kõrvalruumides on enamasti lubjatud laed.

Puhastamine. Kui laevärv on pühkimiskindel, siis siduda harja ümber pehme flanell- või kootud lapp. Sellega pühkida lagi akna poolt alates otsejoones ruumi poole ühtlaselt üle. Vajaduse järgi raputada lapp tolmust puhtaks. Eriti hoolikalt tuleb puhastada lae servad ja nurgad ning keskküttega ruumides radiaatori kohal olev lae osa.

Kui värv ei kannata pühkimist, eemaldada ettevaatlikult vaid ämblikuvõrgud.

Õlivärviga värvitud lagesid tuleb aeg-ajalt pesta sooja seebivee ja pehme harja või lapiga. Pesemise ajal seista laual või trepil, pesunõu kinnitada käepäraselt. Pesta samuti nagu pühkides, s. o. pikisuunas akna poolt ruumi poole. Pärast pesemist pühkida üle puhtasse vette kastetud lapiga ja kuivatada.

Lubjatud lagedelt pühkida tolm ja ämblikuvõrgud, põhjalikuks puhastamiseks tuleb laed vähemalt kord aastas üle lubjata.

Lagede värvimine

Värvimise eel tuleb vanadelt lagedelt eemaldada lahtine värvikiht. Selleks teha lagi puhta veega märjaks ja lükata lahtine värvikiht teraspahtli abil maha. Lagi pesta vette kastetud pintsliga üle, et ta endisest värvist ja mustusest täiesti puhtaks saaks. Vajaduse korral võib pesuvette lisada seepi.

Enne värvimist tuleb kõrvaldada plekid ja laigud. Lubjavärvi kasutamisel saab plekid kaotada korduva lupjamise teel värskelt kustutatud lubja piimaga. Kriidivärvi ja õlivärvi kasutamisel eemaldada plekid tärpentini ja õlilaki seguga, võttes mõlemaid aineid ühepalju.

Purunenud kohad ja praod puhastada suure raudnaelaga, tõmmates kogu lahtise krohvi välja. Lõhed ja augud parandada veest, krohvikipsist ja sulatatud liimist valmistatud paksu kipsiseguga. Enne aukude täitmist teha need veega märjaks, muidu ei jää paranduskips pidama. Teraspahtliga tõmmata täidetud kohad pealt siledaks. Pärast kipsimist tõmmata kipsitud kohad veega üle.

Suurte aukude täitmiseks tuleb kasutada krohvisegu: võrdsetes kogustes liiva ja kustutatud lupja segatakse, lisatakse natuke kipsi ja vajalik hulk vett. See segu kõveneb kiiresti, seepärast tuleb teda valmistada ainult paras kogus.

Parandatud ja puhastatud lagi tuleb lasta täiesti kuivada, seejärel kruntida ta kooritud piima, seebilahuse (1 liitrile veele 30—50 grammi seepi) või vedela maalriliimilahusega.

Peamiseks värviks on veega segatud puhas kriit, mida võetakse 1 liitri vee kohta umbes 1 kg. Värvi paremaks kinnitamiseks lisatakse veidi liimi. Seda võetakse lae värvimisel 4—5 liitri värvi kohta 80—100 grammi (2 tahvlit). Algul leotada liimi 10—12 tundi külmas vees, siis sulatada kuumas, kuid mitte otseselt tulel, vaid nõuga kuumas vees. Liimiga segatud värv kurnata läbi marli või tiheda sõela, et segu oleks hästi ühtlane.

Värvitooni andmiseks lisada valmis segule veega segatud värvimulda: sinine annab kriidile erilise selguse, teised värvid soovitava värvitooni. Värvi sobivuse kontrollimiseks teha lae nurgas värvimisproov. Värv peab pinna ühtlaselt katma. Kui ta on liiga vedel, siis lisada kriiti ja värvi juurde.

Värvimise eel sulgeda uksed ja aknad, et *vältida liiga kiiret kuivamist, mis põhjustaks ebaühtlase värvipinna.* Pintsliga värvides töötada valgusallikast eemaldudes: pintslitõmbed alaku akna juurest, siis ei jää värvijooned nähtavaks. Värvida kiiresti, et värv jääks ühtlasem. Värvimise ajal peab krunt olema veel märg. Parem on kasutada lae värvimisel maalri- või aiapritsi, millega värvipind saab ühtlasem.

Pärast värvimist avada uksed ja aknad, et lagi kiiresti kuivaks.

Lubjavärviga värvimiseks tuleb segada 10 liitrile veele umbes 1 kg keedusoola, 6 kg värskelt kustutatud lupja ja 500 grammi maarjajääd. Segu lasta seista ööpäev, siis segada läbi ja kasutada värvimiseks samuti nagu liimivärvi.

Ka lubjavärvile võib lisada värvimuldasid, mis annavad värvile soovitava tooni. Liiga paksuks segatud värv hakkab kergesti kooruma, seepärast tuleb värvi paksust silmas pidada ja katta lagi parem mitmekordselt.

Lubjavärv on ilmastikukindel ja teda saab seetõttu kasutada keldrites, koridorides, pesuköökides ning mujal niisketes ruumides.

SEINAD

Seinad on tavaliselt viimistletud järgmiste materjalidega:

1) lubjaga — niisked ruumid: keldrid, pesuköögid, harvemini köök;
2) kriidivärviga — eluruumid, esikud, koridorid;
3) õlivärviga — vannitoad, köögid, koridorid, trepikojad;
4) tapeediga — eluruumid, esikud;
5) puupaneeliga — eluruumid, koridorid, ühiskondlike asutuste ruumid;
6) kiviplaatide või kahhelkividega — köögid, vannitoad.

NÕUDEID SEINTE KORRASHOIUKS

Iga ukse taha lüüa kummikork, mis puhvrina takistab ust vastu seina põrkumast.

Mööblit mitte lükata liiga seina ligi.

Voodite ja diivanite taha võib panna kaitseks seinavaibad.

Piltide ülesriputamiseks seinasse suurt naela lüües tuleb lõigata tapeet risti katki ja vallandada ta sellelt kohalt, hiljem suruda ja kleepida tapeet naela juurde kinni.

Naela- ja muud augud täita krohvseinas kipsiga ja kleepida tapeediga üle. Tapeeti selleks otstarbeks saadakse kusagilt kapitaguselt seinalt või pleegitatakse uut tapeeditükki päikesepaistel vajalikul määral.

Elektrilülitite ümber panna tsellofaanist kaitse.

I g a p ä e v a n e p u h a s t a m i n e. Pehme harja ümber siduda pehme flanell-, trikoo- või kootud lapp ja pühkida sellega sein korrapäraselt alt ülespoole puhtaks, nii et tolm jääks lapile. Aeg-ajalt kloppida lapp tolmust puhtaks. Pühkida tuleb paraja tugevusega, nii et värv ei kahjustuks ja seinale tõmbejooni ei jääks.

Põhjalik puhastamine oleneb seina materjalist ja värvimisviisist.

Lubjatud ja kriidivärviga värvitud seinu tuleb puhastada ainult kuivalt, sest need värvid lahustuvad vees. Plekke ja rohkem määrdunud kohti elektrilülitite ümber ja mujal seintel võib puhastada bensiinisse või eetrisse kastetud vatitopiga või hõõruda kergelt üle pehme värske saiatükikesega.

Rohkem määrdunud seinad tuleb uuesti üle värvida. Seinte värvimine toimub samuti nagu lagede värvimine, ainult kriidivärvile tuleb lisada enam liimi: 1 liitrile värvile 80—100 grammi. Mustrilise pinna saamiseks tuleb seinad kas üle pritsida või värv mustrišabloonide abil seinale kanda.

Õlivärviga värvitud seinu võib puhastada niiskelt. Tavaliselt tuleb pühkida tolm puhta veega niisutatud ja hästi väljaväänatud lapiga. Pesta sooja seebiveega ja pehme harjaga, seejärel hõõruda kuivaks ja läikivaks.

Esikutes ja töö- ning eluruumides võib õlivärviga värvitud seinu ka õhukeselt poonimisvahaga üle hõõruda. See annab seinale ilusama läike, suurendab värvi vastupidavust ja takistab määrdumist.

Tapeeditud seinu puhastada kuivalt. Ainult veekindlaid tapeete võib pesta pehme leige veega, millele on lisatud natuke seepi või seebijuurtevett. Pesemisel kasutada võimalikult vähe vett, seejärel pühkida üle puhtasse vette kastetud lapiga, hiljem kuiva rätikuga. Liigsel leotamisel vallandub tapeet seinalt.

P l e k i d eemaldada tapeeditud seinalt värskelt, et nad ei imbuks liiga sügavale. P u u v i l j a - j a m a r j a p l e k i d pleegitada välja vesinikülihapendiga. R a s v a p l e k i d j a m ä ä r d u n u d k o h a d elektrilülitite ümber või diivanite taga kaovad bensiinisse või tetrakloormetaanisse kastetud vatitopiga tupsutamisel. V a n e m a t e l e p l e k k i d e l e määrida peale bensiini (või tetrakloormetaani) ja magneesiapulbri (või kriidi) segu. Need vahendid imevad pleki endasse.

Puupaneeliga kaetud seinad on enamasti värvitud või lakitud. Neid pesta sooja sinepi-, seebi- või «Novosti»-veega. Vett kasutada vähe, et see paneeli vahele imbudes ei põhjustaks selle turdumist ja pragunemist. Pesemise järel pühkida üle pehme niiske lapiga ja kuivatada. Eriti hoolikalt puhastada pehme harja abil nurgad ja liistude servad.

Kiviplaatide või kahhelkividega kaetud seinad on kõige kergemini puhastatavad ja kõige hügieenilisemad. Pühkida üle pehme märja seebise lapiga või pesta pesupulbriveega. Seejärel pühkida üle puhtasse vette kastetud lapiga ja hõõruda linase rätiku või pehmeks hõõrutud paberiga läikivaks.

S e i n t e t a p e e t i m i n e

Palk- või laudseinad lüüa tapeetimise eel üle papiga. See *niisutada enne seinale löömist üleni veega ja hoida niiskelt paar tundi*, et ta pärast seinale löömist enam ei veniks. Siis lüüa pinguli hoitud papp suurepealiste, nn. papinaeltega seinale ja lasta kuivada. Naelte pead, papi liitekohad ja praod kleepida rukkipüülikliistri abil paberiga üle.

Järgnevatel remontimistel tõmmata lahti tulnud tapeet seinalt maha, kummi tõusnud papp naelutada uuesti kinni.

Krohvitud sein kleepida rukkipüülikliistrit kasutades ühtlaselt makulatuuriga üle. *Soojadel seintel ja ahju juures kasutada pabermakulatuuri asemel marlit, mis kuumuse mõjul nii kergesti ei vallandu.* Nurgad ja ülemine ning alumine seinaserv määrida enne makulatuuri pealekleepimist õhukeselt kliistriga, et paber neile paremini kleepuks.

K l i i s t r i valmistamiseks segada peen nisu- või rukkipüül külma veega vedelaks, täiesti ühtlaseks seguks. See kallata keeva vette ja keeta läbi umbes hapukoorepaksuseks kliistriks. 1 kg jahust saab tavaliselt

3—3½ kg kliistrit. Makulatuuri kleepimiseks on parim rukkipüülikliister, mis kinnitab paberi tugevasti krohvi külge. Tapeedi kleepimiseks on parim kartulitärklisest keedetud kliister, mis ei jäta plekke. Kartulitärklist tuleb võtta 1 liitri vee kohta 60—100 grammi ja segada algul külma veega, siis kallata keeva vette, kloppida hästi läbi.

Tapeedi kleepimise eel lõigata ära tapeedi parempoolne trükkimata serv. Tapeet lõigata parajateks paanideks, arvestades tapeeditava seinaosa kõrgust ja tapeedi mustrit. Tapeedi vajadust kindlaks määrates tuleb alati silmas pidada ka tapeedi laiust.

Valmis lõigatud tapeedipaanid panna papi või tugeva paberiga kaetud alusele või põrandale ühtpidi, pahem pool üleval, seejuures peavad alumiste paanide lõigatud servad olema üksteise alt järjest paari sentimeetri võrra väljas, et nad kliisterdamisel ei määrduks. Kliister määrida ühtlaselt tapeedile, tõmmates suure pintsliga esiteks laia kliistrijoone keskele piki tapeeti, siis tõmmata see tapeedi serva poole ühtlaselt õhukeselt laiali. *Kunagi ei tohi kliistrit pintsliga servast sissepoole tõmmata, sest nii käriseb tapeediserv ja kliister satub selle alla.* Kliistriga kaetud tapeedil tõsta alumine ots paani keskele, siis on kergem teda seinale asetada. Mõlemaid otsi keskele tõstes võib paksematel tapeetidel trükkimata serva ka nüüd ära lõigata, pärast tõmmata tapeedi ülemine ots sirgu.

Tapeetimist alustada akna juurest, et liitekohad valguse tõttu liiga silma ei paistaks. Ülemine äär panna täpselt kohale, nii et paan sirgelt alla ripub ja eelmist paani täpselt mustri servani katab. Vildakate seinte puhul tuleb kasutada loodi (või niidi otsa seotud raskust). Tapeedi ülemine osa vajutada laia pehme harjaga korralikult seina külge kinni. Seejärel seada alumine pool seinale ja vajutada samuti hoolega kinni. Vähese vilumuse korral võib töötada kahekesi. Kortsu läinud tapeet tuleb vajalikus ulatuses lahti tõmmata ja siis uuesti täpselt seinale asetada. Alumine serv ja nurgad vajutada harja küljega või puhta riidega korralikult kinni, ülearune tapeet lõigata ära.

Paksude tapeetide kleepimiseks tuleb kasutada head rukki- või nisupüülikliistrit. Sellega tõmmata üle sein ja tapeet, siis panna tapeet seinale ja vajutada harjaga üleni ühtlaselt kinni.

Tapeeditud seina ülemisele servale kinnitada paberist p o o r t või p u u l i i s t. Poordi kleepimiseks kasutada paksemat kliistrit, et ta paremini kinnituks. Kinni suruda puhta, täiesti kuiva rätikuga. Puuliist kinnitada peente puunaeltega.

UKSED

Uksed on tavaliselt värnitsaga immutatud, õlivärviga värvitud või lakitud.

Igapäevasel puhastamisel pühkida uksed pehme niiske lapiga puhtaks.

Põhjalikul puhastamisel tuleb uksi pesta.

Pesemise eel *teha uks altpoolt alates üleni puhta veega märjaks.* See

takistab veetilga allavoolamisel heleda joone tekkimist. Seejärel pesta uks pehme harja või lapi abil sooja seebi- või «Novosti»-veega korralikult puhtaks. Eriti hoolikalt pesta käepideme ümbrus, pealmine serv ja uksehinged. Uksepiitade pesemisel hoolitseda õnarate ja soonte puhastamise eest. Loputada puhtasse vette kastetud lapiga ja kuivatada, hõõrudes ukse kuiva lapiga läikivaks.

Kulunud ja väga määrdunud uksed tuleb värvida õlivärviga üle. Enne seda kaapida lahtine vana värv teraspahtliga maha ja eemaldada tolm. Värvitav pind kruntida värnitsaga, millele on lisatud veidi tärpentini. Pärast selle kuivamist pahteldada sellesama seguga, mida kasutatakse põrandate värvimisel (vt. lk. 172—173). Kuivanud kiht hõõruda liivapaberiga üle, eemaldada tolm, seejärel värvida.

Purkides müüdavale värvile lisada natuke värnitsat või oksooli ja tärpentini. Sellega katta esialgu need kohad, millelt vana värv on kulunud. Ühe kuni kahe päeva pärast (kui eelmine värv on kuivanud) värvida teistkordselt. Teisel värvimisel peab õlivärv olema paksem kui esimesel korral. Värv tõmmata algul pintsliga ristipidi puusüüle, siis siluda pikuti ühtlaste tõmmetega õhukeselt laiali. Eriti hoolikalt värvida sooned ja nurgad.

AHJUDE KORRASHOID JA KÜTMINE

Ruumide soojus ja kütteaine kulu oleneb suurel määral kütteseadme ehitusest ja korrasolekust, küttematerjali kvaliteedist, kütmisviisist ja oskusest.

Kütmine peab säilitama eluruumides 18—20° C, magamisruumides 14—16° C soojuse. Korralikuks soojenemiseks on vajalik värske õhk, sest puhas hapnikurikas õhk soojeneb kiiremini ja ühtlasemalt kui seisnud ja sumbunud, hapnikuvaene. Seepärast on soovitatav *kütmise ajal ruume õhutada.*

A h j u d e k o r r a s h o i d. Tuhka tuleb ahjust ära võtta õige tihti, sest see takistab suuresti ahjude, seega muidugi ka ruumide soojenemist. Puudega kütmisel eemaldada tuhk kord nädalas, turbaga või turbabriketiga kütmisel paari kütmiskorra järel. Söed koguda ajalehepaberile ja panna kütmisel ahju, tuhk tõsta tuhakühvli abil niiske rätikuga kaetud ämbrisse.

Kütteperioodi vaheajal tuleb lasta ahjud järele vaadata, eelmisel kütteperioodil ilmnenud rikked parandada.

H e a a h i on korras, lihtsalt ja kergesti köetav, küttematerjali säästev, hästi soojust salvestav ja seda pidevalt köetavasse ruumi andev. Kui ahi neile nõutele ei vasta, siis tuleb teda parandada või isegi ümber ehitada. Liiga kõrge, lai või pikk kolle raiskab tarbetult kütteainet ja teda tuleb vastavalt vähendada. Uksed ja siibrid peavad olema terved ja hästi sulguma. Ahjuseinad peavad olema tihedad ja korras. Pragudega ja väljalangenud kividega ahjud tuleb ümber ehitada. Lõhed parandada šamottjahuga, mitte saviga, sest viimane on vähe vastupidav.



Tuha eemaldamine pliidi alt või ahjust

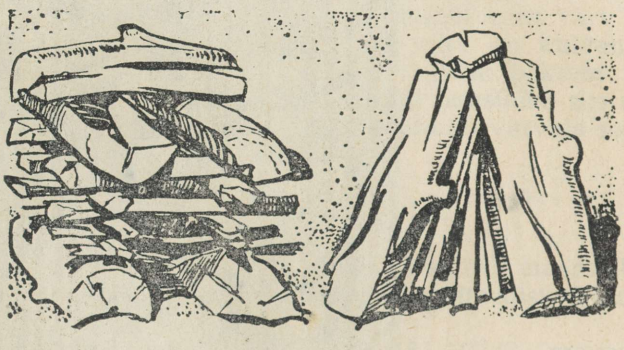
Praod ja lõhed põhjustavad vingu sattumist ruumi ja tuleõnnetusi.

A h j u d e k ü t m i n e. Parim kütmise aeg on ennelõuna, sest siis soojenevad köetud ruumid parajasti pärastlõunaks, s. o. ajaks, kui enamik inimesi viibib kodus. Soe ruum soodustab õppimist, koduste tööde tegemist ja tekitab hubase tunde. Pärastlõunasel kütmisel soojenevad ruumid alles ööks, mil soojust ei vajata.

Küttematerjal peab olema kuiv. Seda tuleb säilitada kohas, mis on kaitstud sademete ja niiskumise eest. Puuhalud peavad olema paraja pikkusega, tavaliselt 40—50 sm ja ühtlase jämedusega. *Liiga peened puud põlevad kiiresti ära,* küttegaasid ei suuda ahjuseintele soojust anda, vaid kaovad ahjust veel kuumalt: soojus läheb n. ö. korstnasse. *Liiga jämedate puude korral toimub põlemine väga aeglaselt.* Palju gaasistunud kütteainet läheb tahmana ja suitsuna põlematult korstnasse ja soojus jääb kasutamata. Üldiselt peavad väikestes ahjudes ka puud olema väiksemad

ja suurtes ahjudes suuremad. Okaspuuhalud võivad olla jämedamad kui lehtpuuhalud.

Puud paigutada ahju korrapäraselt üksteise peale. Algul tõmmata ahjus olevad söed ahjuukse lähedale, nende peale panna kuiv puuhalg risti. See hoiab teisi puid kõrgemal ja soodustab leegi liikumist. Selle peale panna poolpõiki hästi kuivi peenemaid halge; nende peale jämedamaid halge või briketti. Kütteainete ahju paigutamisel hoolitseda, et nende vahele jääks õhutõmbuseruumi. Ette puude alla panna süütematerjalina kuivi peeni puupilpaid, kasetohtu ja muud kohast süüdet. Paber pole süütematerjalina kuigi hea, sest see põleb liiga ruttu ära ja leegi temperatuur on madal. Lubamatu on puude süütamiseks tarvitada bensiini või petrooleumi.



Puude asetamine ahju ja kaminasse

K ü t m i s v i i s ja vajalik k ü t t e a i n e h u l k oleneb ahjust. Ei ole õige panna ahju kogu kasutatav küttematerjal algul korraga, palju kasulikum on lisada osa kütteainet hiljem, kui esimene osaliselt on põlenud.

Tõmbus on ahjude kütmisel olulise tähtsusega. See peab olema takistuseta ja paras. Mõnedel ahjudel saab seda reguleerida siibri abil, teistel ahjudel saab õhu juurdevoolu mõjustada ahjuukse avamise ja koomale lükkamisega. Paraja tõmbuse korral on leek punakasvalge, aeglane ja jõuline ning suundub lõõride poole. Tahma moodustub vähe, lõõrid kuumenevad hästi ning kütet kulub vähe — viimane oleneb muidugi ka ahju ehitusest ja suurusest. Mittetäieliku põlemise tunnusteks on rohke suits ja tume leek. Liigse õhu tagajärjel põleb kütteaine liiga kiiresti, ilma soojust andmata.

K ü t m i s e k e s t u s oleneb ahju suurusest ja kütteaine hulgast. Külmade ilmadega tuleb kütta kauem ja rohkem kui soojadega. Mõne ahju juures on aga parem kütmise kestust mitte pikendada, vaid vajaduse korral kütta ahju kaks korda päevas. Üldiselt annavad ahjud siis rohkem soojust, kui nad köevad kauem, kuid kogu aeg täie leegiga: väikesed raudahjud ½—¾ tundi, suured ahjud 1½—2 tundi. Kogu kütmise ajal

tuleb leegi käiku kontrollida ja tõmbust ning puude asetust reguleerida. Enamikul ahjudel tuleb ust hoida kütmise ajal ainult vähe avatult, kahe uksega ahjudel olgu sisemine uks kinni, välimine vajaduse järgi avatud. Hea tõmbuse puhul piisab sõrmelaiusest pilust. Küttematerjali kohendada ainult siis, kui ta laiali vajub ja enam hästi ei põle. Tarbetu kohendamine vähendab kütmise efektiivsust.

Kui puud on põlenud, taguda tukid roobiga läbi ja koondada söed ning tukid ahjusuu juurde hunnikusse. *Ahjuuks sulgeda õigeaegselt:* siibrita ahjudel rohkete tukkidega, siibriga ahjudel sütega.

Sulgemise eel lükata söed sellesse ahjuseina, mida soovitakse kõige enam soojendada. Mõlemad ahjuuksed sulgeda tihedalt. *Siiber lükata kinni ¼—½ tundi pärast ahjuuste sulgemist,* kui on kindel, et vingu enam sisse ei tule. Ahjude liiga hiline sulgemine jahutab ahju ja raiskab kütteainet. Eriti ei tohi hoida ahjuuksi lahti pärast kütteaine lõplikku ärapõlemist. Varajane, põlemata tukkidega ahju sulgemine on lubatav ainult väga hästi sulguva ukse ja ilma siibrita täiesti terve ahju korral. Tavaliselt ahjudel tuleb lasta tukid enne ahju sulgemist söestuda.

Ahjusid peab kütma parajal määral. Liiga tuliseks kütmisega lõhutakse ahju ja raisatakse kütteainet, kuna liiga vähese kütmisega ei saa ruumid küllaldaselt soojaks.

Kivisöega tohib kütta ainult sellekohaseid ahjusid, sest tavalised ahjud purunevad liiga kõrge kuumuse tõttu.

Eluruumide soojendamisel tuleb suurel määral arvestada ka seda, et isegi parimad ahjud ja kõige otstarbekohasem kütmisviis ei suuda anda soojust, kui aknad ja uksed on hõredad. Seepärast tuleb talveks panna ette kahekordsed aknad, tihendada kõik aknapraod, hoolitseda välja või külmadesse ruumidesse viivate uste tiheda sulgumise eest.

KESKKÜTTEKEHADE KORRASHOID

1) Nõuda, et radiaatorid oleksid varustatud reguleerimiskraaniga ja hoolitseda, et kütteseade oleks korras.
2) Ruumide puhastamise ja tuulutamise ajaks sulgeda radiaatorid.
3) Hoida radiaatorid puhtad. Tolm eemaldada külmadelt küttekehadelt niiske lapiga, vajaduse korral pesta spetsiaalse harjaga, määrimata seejuures seinu.
4) Hoolitseda õhu niisutamiseks kasutatavate veenõude puhtuse eest.

VANNITUBADE JA KLOSETTIDE KORRASHOID

Vannitubades ja klosettides on soovitatav värvida laed ja seinte ülemine osa õlivärviga. Seinad katta kahhelkivide või õlivärviga ja põrandad kiviplaatide, kivimassi või linoleumiga.

Sisustuseks on vannitoas sissemüüritud või jalgadel seisev vann, dušiseade, pesunõu, peegel, selle ees klaasist või plastmassist alus hambaharjade ja muude esemete jaoks, seebi- ja käsnadehoidja, käterätikute nagi.

Valgustus olgu peegli kohal või laes. Vannitoa ja kloseti asetsemine ühises ruumis ei ole soovitatav.

Veekraanide materjaliks sobib kõige paremini nikeldatud metall, käterätikute nagi ja klaasihoidjad olgu emailitud või puust.

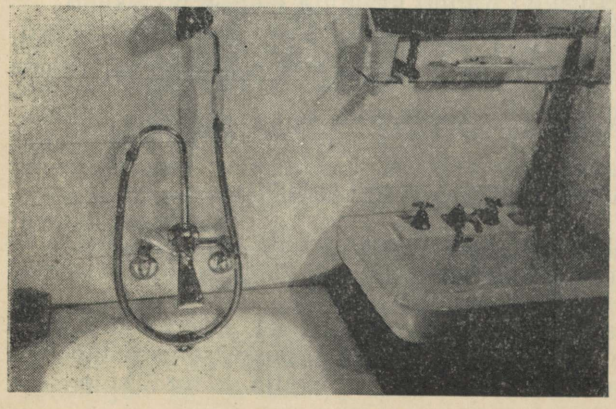
Iga vannitoa kasutaja järel tuleb ära uhta vanni või pesunõu külge kogunenud saast ja seebipritsmed. Igapäevase kasutamise järel pesta vann ja pesunõu pesupulbri ja harjaga puhtaks, veekraanid pühkida üle kuiva rätikuga, põrand niiske lapiga.

Kord nädalas pesta vannitoa seinad pesupulbriveega ja kuivatada. Vann ja pesunõu küürida universaalpastaga, küürimispulbriga või peene kriidipulbri ja pesupulbri (või seebi) seguga harja või lapi abil puhtaks, loputada puhta veega ja kuivatada. *Hapetega pesemisest hoiduda, sest need rikuvad emaili.* Peegel ja klaaslaud pesta puhta veega ja kuivatada hoolikalt. Nikeldatud kraanid pesta seebi- või pesupulbriveega ja hõõruda pärast puhta veega loputamist kuiva lapiga üle. Rohkem määrdunud kraane puhastada vee ja kriidipulbri seguga.

Vesikloseti puhastamiseks olgu tugev varrega hari, millega kauss vajaduse korral üle pestakse. Kord nädalas pesta seinad, põrand ja istmelaud seebi või pesupulbri ja kuuma veega kõva harja abil puhtaks, loputada puhta sooja veega ja kuivatada.

Kulunud lauapinna võib värvitu mööblilakiga üle lakkida, mis hõlbustab puhastamist. Klosetipott pesta universaalpasta, küürimispulbri või kriidipulbri ja harja või lapiga puhtaks. *Kogunev uriinikivi eemaldada soolhappega.* Soolhape kahjustab niklit, sellepärast katta lähedal olevad nikeldatud esemed õhukese vaseliinikorraga. *Ummistuste vältimiseks ei tohi klosetipotti heita riide- ega liiga suuri paberitükke.*

Veeta klosettides kasutada desinfitseerimiseks kloorlupja, värskelt kustutatud lupja või turbapuru, mida puistata auku. Suvel kärbeste ja haiguste leviku ajal tuleb kindlasti kasutada kloorlupja, mis on kõige tugevama desinfitseeriva toimega.



Vannitoas olgu ainult vajalikud esemed

2. ELURUUMIDE SISUSTUSE KORRASHOID

MÖÖBEL

Mööbli valmistamiseks kasutatakse järgmisi materjale: 1) puitu — värvimata, lakitud, vahatatud, poleeritud ja õli- või emailvärviga kaetud mööbliesemete tarvis.

Lakitud, vahatatud ja poleeritud esemed on eelnevalt sageli peitsitud, mis toob paremini esile puusüü ja võimaldab soovitud värvitooni andmist;

2) puuvitsu — korvmööbli valmistamiseks.

3) metalltorusid — mitmesuguste mööbliesemete üksikosade jaoks,

4) riiet — polstermööbli katmiseks,

5) nahka ja kunstnahka.

Mööbli valmistamisel kasutatakse nii täispuitu kui ka vineeri. Viimane on enamasti kuivamisele ja pragunemisele vastupidavam kui täispuit. Niiskuse ja vee mõjul võivad vallanduda aga vineeri liimitud kihid.

Viimistlusviisid valitakse puuliikidele vastavalt. Pehmed või riketega, mitmest osast koostatud ja okslikud puupinnad kaetakse õlivärviga, emailvärviga või lakiga, mis puusüüd varjavad. Kõvade puuliikide korral kasutatakse läbipaistvaid pinnaviimistlusi, mis puusüü nähtavale jätavad või selle isegi paremini esile toovad.

NÕUDEID MÖÖBLI KORRASHOIUKS

Mööblit (kappe) ärgu paigutatagu välisseina äärde, sest siis ei pääse soe õhk seinale hästi juurde, sein tõmbub niiskeks, mööbel aga turdub või hallitab. Ahju kõrval mööbel kuivab ja võib praguneda.

Kuumust kartvatel mööblipindadel ei tohi triikida.

Märgade, kuumade või teravaservaliste esemete all kasutada mööbli kaitseks mitmesuguseid aluseid või linakesi.

Mööblile langenud vedelik kõrvaldada kiiresti, et see ei tekitaks raskesti väljavõetavaid plekke.

Põrandate puhastamisel hoiduda mööblijalgade määrimisest ja rikkumisest.

Mööbli küljest murdunud puutükikesed liimida kohe tisleriliimiga kinni, hoida vajutise all või seotult seni, kuni liim on kuivanud.

Lauapindade kaitseks võib kasutada klaasplaate.

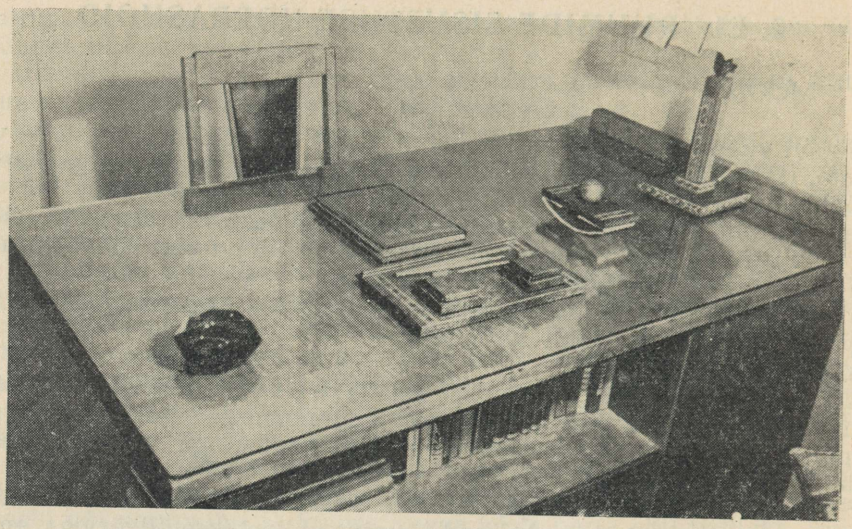
Ostmisel valida selline mööbel, mille korrashoid oleks lihtne ja hõlpus.

Polstermööblil tuleb säästa vedrusid ja hoida riiet pleekimise eest. Suvekuudel võib kasutada pestavaid värvilisi katteid, mis olgu valmistatud täpselt mööbli mõõdete järgi.

Mööbliriie olgu nii tihe, et ei lase tolmu läbi, kulumisele vastupidav, võimalikult ka valguse- ja pesemiskindel.

Villaseid mööbliriideid tuleb suvel kaitsta koide eest.

Mööbel vastaku oma otstarbele ja ruumile.



Klaasplaadiga kaetud laud

K ö ö g i m ö ö b e l peab olema pestav, kaetud õli- või emailvärviga. Töölaua plaadiks on head värvimata kasepuu, linoleum, plastmasskatted või roostevaba plekk, mis ei rikne ega purune mitmesuguste ainete mõjul.

L a s t e - j a m a g a m i s t o a s on kõige sobivam pestava pinnaviimistlusega mööbel.

Teistes ruumides valida mööbel vormilt, värvuselt ja viimistluselt vastavalt maitsele, majanduslikele võimalustele ja otstarbekohasuse nõuetele.

Põranda puhastamise hõlbustamiseks olgu kapid ja kirjutuslauad kas täiesti ilma jalgadeta, toetudes taandsoklile, või vähemalt 15—25 sm kõrgete jalgadega, mille alt põranda puhastamine on hõlpus. Ka voodialuste kõrgus peab võimaldama põrandate korralikku puhastamist.

Mööblit puhastades ja tolmu pühkides hoiduda seinte määrimisest.

I g a p ä e v a n e p u h a s t a m i n e. Õli- ja emailvärviga või lakiga kaetud ning veekindlalt poleeritud mööblilt pühkida tolm niiske lapiga. Vahatatud ja mitteveekindlalt poleeritud esemeid pühkida ainult kuivalt, sest niiske lapp teeb nad tuhmiks ja laiguliseks. Eriti hoolikalt pühkida tolm servadest, nurkadest ja õnaratest. Korvmööblilt eemaldada tolm pehme harjaga, polsterdatud osadelt tolmuimeja abil või harjaga. Nahaga kaetud polster pühkida üle kuiva villase lapiga.

P õ h j a l i k p u h a s t a m i n e. Algul eemaldada tolm. Mööbli pinda puhastada ja värskendada väikeste osade kaupa. Eriti hoolikalt puhastada kaunistused ja servad.

Kõiki puhastus- ja värskendusvahendeid kasutada vähe, hõõrudes need üsna õhukeselt laiali. Puhastusvahendid ja -võtted olenevad mööbli materjalist ja viimistlusest.

Vahatatud mööbel. Vähe rikutud või ainult tuhmiks muutunud vahatatud pind hõõruda üsna õhukeselt sisse tavalise heleda poonimisvahaga, pärast mõnetunnist seismist hõõruda ta villase lapiga läikivaks. Poonimisvaha saab ka ise valmistada, sulatades puhast meevaha ja segades sellesse kas ainult tärpentini või bensiini ja tärpentini segu. 100 grammi vaha kohta võetakse tavaliselt 400—500 grammi tärpentini, kuid võib valmistada ka vedelamat või paksemat vahasegu. Tärpentini ei tohi soojendada, sest see võib plahvatada.

Vahatatud mööbli mulje, kuid tugevama pinna annab eseme katmine polituuriga või lakiga, mis kanda mööbli pinnale pehme pintsliga hästi ühtlase õhukese kihina ühesuunaliste tõmmetega.

Väga määrdunud mööbel tuleb enne vahatamist puhtaks pesta. Selleks segada võrdsetes hulkades denaturaati ja nuuskpiiritust ning pesta eelmine vahakiht sellesse segusse kastetud pehme harjaga maha. Algul kuivatada puhta lapiga pühkides ja lõplikult lasta kuivada õhu käes. Pärast täielikku kuivamist peitsida puu vajaduse korral soovitavas värvitoonis peitsiga uuesti üle ja vahatada.

Heledatel peitsimata esemetel võib määrdunud vahakorra ka liivapaberiga maha hõõruda. Tekkiv tolm kõrvaldada hoolikalt pehme lapiga, seejärel vahatada uuesti.

Tumedamate pruunide ja mustade vahatatud pindade puhastamisel võib määrdunud korra maha pesta ka tärpentiniga. Pärast kuivamist vahatada mööbel uuesti.

Õli- või emailvärviga kaetud mööbel. Pesta pehme lapi või harja abil seebilahusega, mille valmistamiseks lahustada 1 liitris vees 10—15 grammi seepi. Lahusega teha algul kogu pestav pind märjaks, seejärel hõõruda väiksemate osade kaupa üle, hoolitsedes eriti tugevasti mustunud kohtade puhastamise eest. Kohe pärast pesemist loputada puhta leige veega ja kuivatada pehme linase lapiga. Vineermööbli pesemisel tarvitada võimalikult vähe vett, sest rohke vesi võib vineerikihtide vahele tungides põhjustada vineeri turdumist. Hoiduda tuleb ka kõigist puhastusvahen-



Õige asend voodialuse puhastamisel

deist, mis värvi kahjustavad, nagu tärpentin, nuuskpiiritus, pesupulber ja leelisi sisaldavad seebid. Kui puhastatav mööbel on väga määrdunud, siis peab neid vahendeid töö hõlbustamiseks lisama. Sel juhul tuleb pestud mööbel kiiresti rohke puhta veega üle loputada.

L ä i k e andmiseks võib tuhmiks muutunud esemeid lakkida või katta õhukese värnitsakihiga. Heleda värviga kaetud mööbli läiget võib suurendada ka vahatamise teel: poonimisvaha kanda õhukeselt mööbli pinnale, lasta mõned tunnid seista ja hõõruda siis villase lapiga läikivaks.

Enamik plekke kaob pesemisel, kuid t i n d i p l e k k e tuleb pesta sidrunhappe-, helelilla kaaliumpermanganaadi või nõrga soolhappelahusega. Mööblit ei või tugevasti küürida, see kahjustab värvi. Kulunud ja väga plekiliseks muutunud esemed värvida uuesti üle.

Lakitud mööbel. Mööbli lakkimiseks kasutatakse peamiselt kolme lakiliiki: piiritus-, õli- ja nitrolakki. Neist kaks esimest on nõrgemad, kuluvad kiiremini maha ja muutuvad vee mõjul plekiliseks. Nitrolakiga kaetud puit on eriti tugev ja vastupidav. Kõiki lakitud esemeid võib tolmust puhastada veidi niiske, hästi väljaväänatud lapiga.

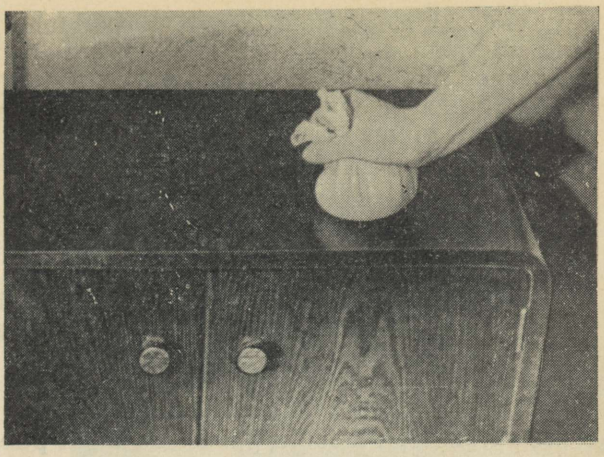
Põhjalikul puhastamisel pesta lakitud mööblit pehmet lappi kasutades pehme sooja seebiveega, loputada puhta veega, kuivatada linase lapiga ja hõõruda villase lapiga läikivaks ning täiesti kuivaks.

Kriimustatud, hõõrutud või kohati kulunud lakiga pind hõõruda peene liivapaberiga kergelt üle, nii et ta käe all tunduks täiesti siledana, pühkida kuiva riidega tolmust puhtaks ja lakkida siis uuesti üle. Nitrolakki kasutades tuleb see teha nitrolahustajaga parajalt vedelaks.

Rohkem rikutud või läiketuks muutunud lakk pesta esemelt maha, kasutades selleks nitrolahustajat või piiritust. Pärast kuivamist katta kogu pind uuesti ühtlase õhukese lakikorraga pehme pintsli või lapi abil. Lakikiht peab olema võimalikult ühtlane, ilma nähtavate vahede või joonteta. Lasta kuivada puhtas soojas tuuletõmbuseta ruumis, kus esemele kuivamise vältel ei lange tolmu ega prügi, mis pole hiljem enam eemaldatav. Täiesti kuivanud pind hõõruda pehme villase lapiga tugevasti üle, see suurendab läiget.

Poleeritud mööbel on eriti tundlik vee, kriimustuste ja kuumuse suhtes. Puhastamise juures tuleb arvestada, et ta vähimagi niiskuse mõjul muutub läiketuks või laiguliseks. Seepärast pühkida poleeritud pinnalt tolm täiesti kuiva pehme puuvillase või villase lapiga.

Rohkem määrdunud ja kärbseplekilist mööblit tuleb siiski puhastada niiskelt. Selleks niisutada lapp leige veega, millesse on lahustatud natuke seepi, sellega puhastada mööbel, pühkida üle täiesti puhtasse vette kastetud lapiga ja hõõruda pehme linase või puuvillase lapiga läikivaks. Kui mööbli pinnale pesemise järel tekib hallikas vina, siis hõõruda ta üsna õhukeselt üle vedela õliga ja nühkida lapiga täiesti kuivaks. Selleks sobib rafineeritud taimeõli, õmblusmasinaõli või vaseliin. Kitsaid kaunistusservi võib katta ka mööblipolituuriga, mis kanda mööbli pinnale pehme pintsli või vatitopi abil. Suurte pindade katmisel mööblipolituuriga on väga



Mööbli puhastamine poleerimispalliga

raske saada nii ühtlast polituurikihti, et mööbel oleks ilus. Enamasti jääb ta laiguliseks.

Tuhmiks muutunud poleeritud pinda saab muuta läikivamaks söögiõli ja veini seguga, võttes 2 osa söögiõli kohta 1 osa veini. Selle seguga immutada p o l e e r i m i s p a l l. See on siledasse puhtasse linasesse või puuvillasesse riidesse kõvasti kokkusurutud pehme riide- või puuvillakera, mis on nii suur, et ta parajasti pihku mahub. Sellega hõõruda värskendatav mööblipind tugevasti ringikujuliselt üle, kuni ta puhtaks saab ja ühtlase läike omandab.

Tugevasti rikutud, kriimustatud või kuumade esemete pealepanemisest kahjustatud poleeritud pinda ei ole võimalik kodusel teel korralikult puhastada. *Ka alkohol jätab valged plekid, mida ei saa enam kaotada.* Sel korral tuleb kogu vana poleerikiht kõrvaldada, ese uuesti peitsida ja poleerida, mida saab teha ainult vastavas töökojas spetsialistide poolt.

Puuvitstest mööbel. Tolmust puhastamiseks kasutada pehmet harja. Koorimata vitste pühkimiseks võib teha harja niiskeks. Määrdunud esemed pesta harja abil sooja seebiveega puhtaks, loputada puhta veega ja kuivatada õhu käes, kõige parem päikesepaistel. Rasvaste ja võidunud kohtade pesemiseks võib kasutada ka pesupulbrit. Küürida piki vitsu, et mööbel karvaseks ei muutuks. Küürimise järel loputada mööblit rohke puhta veega, hõõruda üle kuiva lapiga ja kuivatada väljas. Kooritud vitstest mööbli pesuvette võib lisada ka kloorlupja või oblikhapet, mis puu heledamaks pleegitab. Seda lisada 1 liitri vee kohta 25—50 grammi.

Tumedaks või kollaseks muutunud kooritud vitstest mööbli pleegitamiseks on mitu võimalust:

1) vesinikülihapendiga pleegitamiseks teha puhtaks pestud ja seejärel kuivanud mööbel uuesti vesinikülihapendiga märjaks, hoolitsedes, et kõik vitsavahed niiskeks saaksid. Kuivatada väljas päikese paistel;

2) väävliga pleegitamiseks panna puhtaks pestud mööbel õhukindlalt suletavasse ruumi või kasti. Samasse panna kausis põlema veidi väävlit. Ruum sulgeda ja jätta mööbel väävlisuitsu vähemalt üheks ööpäevaks. Seda toimingut võib ühendada keldrite desinfitseerimisega, kui viimast tehakse väävlit kasutades;

3) viinakivi ja väävli seguga pleegitamiseks segada viinakivi ja väävlit vahekorras 1:1 veega poolvedelaks seguks ja soojendada seda nõuga kuumas vees. Soe segu määrida harjaga mööblile, hoolitsedes, et kõik uurded ja vitsavahed oleksid hästi kaetud, seejärel kuivatada päikesepaistel. Kuivanult harjata väävel ära.

Õlivärviga värvitud korvmööblit puhastatakse selsamal viisil kui muud õlivärviga värvitud mööblit.

Metalltorudega mööblil puhastada algul puust või riidest osad, seejärel metall.

Nikeldatud torusid saab harilikult puhastada täiesti kuiva puhta villase lapiga üle hõõrudes. Vanemaid, rohkem määrdunud ja märjaks saanud torusid puhastatagu peene kriidiga ja hõõrutagu pärast kuivamist villase lapiga tugevasti üle.

Värvitud või lakitud metalltorude pesemiseks võib kasutada puhast sooja vett. Rohkem võidunud torude puhastamiseks tuleb veele lisada seepi. Pärast pesemist pühitagu torud üle puhtasse vette kastetud lapiga ja hõõrutagu seejärel täiesti kuivaks.

Polstermööbel. Tolm kõrvaldada tolmuimeja abil või harjamise teel. Riidega kaetud mööblisse koguneb siiski pikema aja vältel tolmu, mida tolmuimeja täielikult ei eemalda. Kloppimiseks viia mööbel välja, kloppida üksikute osade viisi tolmust puhtaks ja kõrvaldada mööbliriidele kogunenud tolm harjaga. Kui pole võimalik mööblit välja viia, siis katta kloppimise eel iga ese üleni niisutatud õhema riidega (vana linaga), mis takistab tolmu lendumist.

Määrdunud mööbliriiet saab puhastada sooja kange seebilahuse või seebivahuga harjamise teel. Mööbliriie puhastada harja või lapiga hõõrudes. Vett tuleb võtta vähe, et ta mööblit liiga märjaks ei teeks. Iga pestud osa harjata pärast seebivahuga pesemist puhtasse vette kastetud harjaga üle, et seepi kõrvaldada. Siis hõõruda puhas osa kuiva lapiga tahedaks ja lasta täielikult kuivada. Samuti võib riiet hõõruda rasvaplekkide kõrvaldamise vahenditesse kastetud lapiga. Rasvalahustajatest on kõige parem kasutada tetrakloormetaani, sest bensiin võib jätta piirdejooni.

Nahaga kaetud polstrit puhastatakse tetrakloormetaaniga või bensiiniga. Võib ka segada 1 osa tärpentini ja 5 osa piima ning puhastada selle seguga. Pärast puhastatud eseme täielikku kuivamist immutada nahk värvitu naha-apretuuriga või hõõruda üle värvitu kingakreemiga. Need vahendid kanda üsna õhukese kihina nahale, lasta natuke aega seista

Mööbli puhastamisel tolmuimejaga tõstame padjad kõrvale





Mööbli kloppimine ruumis

ja hõõruda siis harja või villase lapiga läikivaks. Hallitusplekid eemaldatakse piiritusesse kastetud lapiga hõõrudes. Pleki eemaldamisest jääv heledam laik tuleb immutada kingakreemiga või naha-apretuuriga.

KAPPIDE JA LAEGASTE KORRASHOID

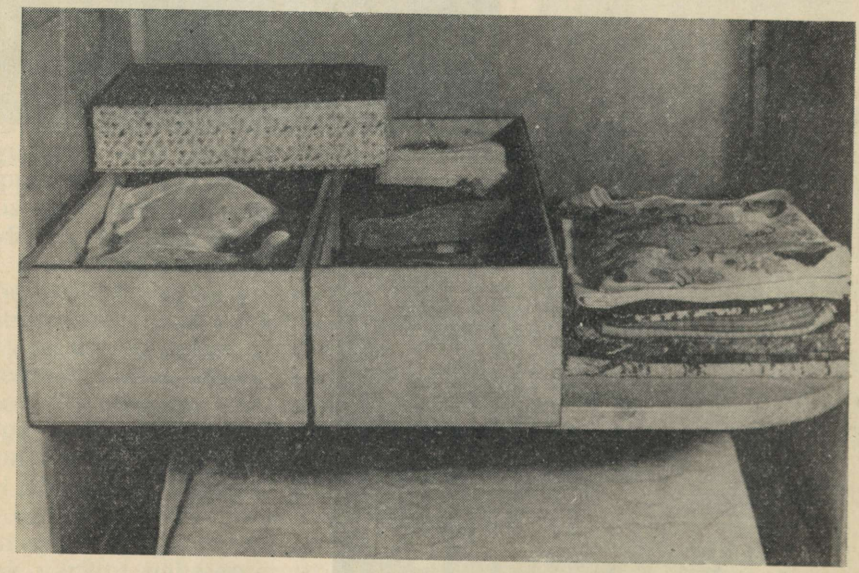
Kapiriiulid olgu reguleeritava kõrgusega. Kapi alumises osas on väljatõmmatavad riiulid eriti käepärased.

Lakitud või värnitsaga immutatud laegaste ja riiulite puhastamine on kerge. Värvimata puust laekad ja riiulid võib katta vahariide, tsellofaani, plastikaadi või tugeva ühevärvilise paberiga. Kattevahend ulatugu üle riiuli esiserva. Laegaste põhjad katta ühes tükis lõigatud kattevahendiga.

Kõik esemed paigutada kappidesse ja laegastesse käepäraselt ja korralikult. Vihikutel, raamatutel ja albumitel olgu selg ees.

P e s u k a p p i d e s s e pandagu pesu liigitatult, kõigil esemeil viimane murdejoon ees. Väikesed esemed võib siduda kergelt paelaga kokku. Väikeesemete hoidmiseks kasutada korralikke kaste.

S ö ö g i- j a k ö ö g i n õ u d e k a p p i d e s olgu jooginõud kummuli, taldrikud väiksemates virnades, iga liik omaette. Kapiuste siseküljele võib kinnitada põõna või mõned konksud, mille külge või vahele saab paigutada väikesi esemeid: vahukulpe, riive jm. Väikeste asjade paigu-



Kastid väiksemate pesuesemete hoiuks

tamiseks olgu laegastes jaotused või karbid, mis puhastamise hõlbustamiseks on väljatõstetavad.

Kappidel ja riiulitel pühkida puhtaks seinad ja laed. Lahtised riiulid tõsta välja ja pesta. Kinnistel riiulitel ja laegastel puhastada hoolikalt nurgad ja servad. Sumbunud lõhna kõrvaldamiseks pesta panipaiku seest vesinikülihapendi või helelilla kaaliumpermanganaadi lahusega. Tugevam kaaliumpermanganaadi lahus värvib puu veidi pruunikaks, kuid ta on kõige mõjuvama toimega.

Halva lõhna vältimiseks tuleb kappe sagedasti õhutada ja mitte hoida neis roiskunud või läppunud aineid või esemeid. Kui soovitakse kapis hoitavaile esemeile meeldivat lõhna anda, võib pesu- ja riietekapis hoida vastavat lõhnaõli või lilli. Õied panna kappi või laekasse ilma veeta, sest närbumisel levitavad nad kõige tugevamat lõhna.

Kapiuksed ja laekad olgu korralikult suletavad.

VAHARIIDE JA LINOLEUMKATTE KORRASHOID

Vahariie peab olema tugevasti riidele kleebitud ega tohi kleepuda. Lauale on soovitatav valida heledat värvi linoleumkate, mis peab olema täpselt paraja suurusega ja siledalt kinnitatud.

Kuumade esemete lauale panemisel kasutada kaitseresti või alust, sest kuumus kahjustab vahariiet ja linoleumi. Vahariidel pole soovitatav ka märgi nõusid nõrutada, sest alusriide märgumisel vallandub vahakord kergesti.

Lauakatet tuleb iga päev pesta pehme seebiveega, loputada puhtasse vette kastetud lapiga ja kuivatada.

Põhjalikumal puhastamisel pesta nii vahariiet kui ka linoleumi lapi või pehme harjaga, kasutades seepi või pesupulbrit. Väga kuum vesi ja kuivalt tarvitatav pesupulber võivad kahjustada linoleumi ning vahariide pinda ja mustrit. Seepärast on nimetatud lauakatete pesemisel õigem lahustada pesupulber vees. Pärast pesemist loputada puhtasse vette kastetud lapiga ja kuivatada.

Kuivaks ja rabedaks muutunud vahariiet võib pärast pesemist ja täielikku kuivamist üle hõõruda vähese söögiõliga, õmblusmasinaõliga, vaseliiniga või poonimisvahaga. *Linoleumi on soovitatav aeg-ajalt vahatada.* Õli või vaha hõõruda üsna õhukeselt kattematerjali pinnale, lasta paar tundi seista ja poleerida siis villase riidega, kuni vahariie või linoleum on läikiv ja vaha- või õlikorda enam sugugi tunda pole. Need vahendid säilitavad kattematerjali elastsust ja kaitsevad pinda pragunemise eest.

Linoleumil ja vahariidel olevaid r a s v a p l e k k e ja võidunud kohti küürida tugevasti seebiga. K ü ü n l a r a s v a p l e k i d võtta noaseljaga ettevaatlikult ära, seejärel pesta plekikoht sooja seebiveega üle. T i n d i p l e k i d kõrvaldada sidrunimahla, sidrunhappelahuse või atsetooni abil. K e e m i l i s e p l i i a t s i või l i l l a t i n d i p l e k i d kaovad piirituse ja atsetooniga. Õ l i v ä r v i p l e k i d imbuvad linoleumi sisse nii tugevasti, et neid täiesti kaotada pole võimalik, vähendada saab neid tärpentiniga või noaseljaga puhastades.

VOODID

Voodi raamistik on valmistatud puust või metallist, viimasel juhul üle värvitud või nikeldatud.

Voodi põhi võib olla mitmesugustest materjalidest. Sagedamini kasutatakse metallvitstest või tugevatest riidepaeltest põimitud ja metallist, nn. reform-voodipõhju ja vedrumadratseid.

Voodikotid on enamjaolt täidetud õlgede, heinte või sulgedega.

Madratsid peavad olema paraja vetruvusega, ühtlaselt täidetud, nööri ja lõngatupsudega korrapäraselt kinnitatud.

Madratsite täitematerjalina kasutatakse:

1) taimseid kiude — mererohtu, kookoskiude, puuvillavatti, puitvilla, heinu jne. Need kuluvad üldiselt kiiresti, annavad palju tolmu ja vajuvad kokku tihedaks kihiks;

2) loomseid kiude — hobusejõhve, muid loomakarvu, lambavilla jne. Need on vastupidavamad, kokkuvajumise järel saab neid ilma suurte kadudeta uuesti lahti harutada. Nad tolmuvad suhteliselt vähe, kuid on kallid. Mõnedel madratsitel on servad kanditud, mis pikemaks ajaks säilitab madratsi vormi. Riie peab olema tihe ja sile. Madratseid võib valmistada ühes tükis või mitmeosalisena. Viimasel juhul moodustab iga madratsiosa poole või kolmandiku voodi pikkusest. Mitmeosalist madratsit on kergem puhastada, samuti saab üksikute osade ümberpaigutamisega reguleerida ühtlast kulumist, kuid magamisel pole ta nii mugav.

Metallpõhjaga voodil tuleb madratsi alla asetada mittekortsuv paksem vaip või mitmekordselt kokkuõmmeldud riie, mis kaitseb voodimadratsit võimalike roosteplekkide tekkimise eest ja takistab madratsiriide kulumist ning määrdumist. Kaitseriide võib nurki- ja servipidi voodi külge kinnitada.

Ka madratsi peal on praktiline kasutada kaitseriiet, mis takistab madratsi (eriti keskosa) määrdumist ja kulumist. Selle materjaliks sobib paksem puuvillane riie. Soovi korral võib madratsile teha ka kaitsekoti (internaatides, hotellides jne.).

Voodivaibad erinevad üksteisest nii materjalilt kui ka valmistusviisilt.

1) Puuvillased baikatekid on raskemad, kuid jahedad, nii et neid saab kasutada peamiselt suvel. Tarvitamisel kulub nende pehme karvane pealispind kiiresti ära. Pesemisel muutuvad nad kõvaks ja raskeks.

2) Villased voodivaibad on kerged, õhurikkad. Soojus oleneb paksusest. Kuluvad vähem kui puuvillased. Seebivahuga ja villaste esemete jaoks valmistatud pesupulbritega pesemisel ja hoolikal kuivatamisel säilitavad oma pehmuse.

3) Vateeritud voodivaibad võivad olla puuvillasest või siidriidest, mille vahele on õmmeldud ühtlane kiht vatti, pehmet villa või udusulgi. Viimaste korral tuleb kasutada sulekindlat riiet. Pealisriie on sel juhul kergesti äravõetav ja pestav. Vateeritud vaibad on väga soojad; seetõttu kohased peamiselt talvel ja külmades ruumides. Nende puhastamine on tülikas, enam määrdunud vaibad vajavad pesemist. *Vateeritud vaibal ei*

istuta, sest ta vajub tihedaks, kaotab oma õhulisuse, muutub tuimaks ja külmaks.

Voodipatju valmistatakse peamiselt sulgedest. Kõige pehmemad, kergemad ja kohevamad on hane ja pardi udusuled. Neile järgnevad veelindude kattesuled. Kana- ja kalkunisuled on raskemad ja tuimemad. Sulgede noppimisel pole soovitatav suleotsi lõigata, samuti ei tohi neil olla pikki rootse, mis padjariidest välja tungivad. Patjade valmistamiseks kasutada sulekindlat riiet.

Voodilinad peavad olema parajate mõõtmetega: alumine lina nii pikk ja lai, et servad ja otsad saab vabalt madratsi alla keerata, seega 40—50 sm laiem ja pikem kui voodi. Pealmine lina võib olla suuruselt ja tegumoelt väga mitmesugune: vateeritud voodivaibaga on soovitatav kasutada lina-kotti või pealt lahtise ümbriku sarnaselt õmmeldud lina, mis vaipa määrdumise eest kaitseb. Kõige tavalisem on voodivaibast natuke laiem ja vähemalt 20—30 sm pikem lina, mille ülemine ots keeratakse vaiba peale, nii et vaip otse näo ega kaela vastu ei puutu. Lina paremaks kinnitamiseks õmmelda vaibale nööbid ja linadele vastavalt nööpaugud. On hea, kui lina kõigist servadest paarikümne sentimeetri ulatuses vaiba peale nööbitakse.

V o o d i k o r r a l d a m i n e. Voodist tõustes pandagu kõik voodiriided tuulduma ja avatagu aken. Võimaluse korral viidagu linad ja voodivaibad välja. Kui see võimalus puudub, siis tõsta tekk koos linaga toolikorjule või voodijalutsile, nii et kogu voodi sisemus saaks tuulduda. Madratsil või voodikotil pöörata aeg-ajalt teine külg. Vähemalt kord kuus viia välja tuulduma või puhastada tolmuimejaga.

Pärast õhutamist panna aluslina siledalt voodile ja keerata igast küljest madratsi alla, seejärel panna voodile pealmine lina ja tekk. Nende panemise viise on palju. Õhtuseks voodi korraldamiseks on hea panna pealmine lina ja tekk voodile laialilaotatult, keerates külgmised servad madratsi alla või kahekorra madratsi peale. Pole õige lasta lina ja tekki rippuda üle voodiserva, sest nii nad tolmuvad ja määrduvad.

Kui ruum lubab, on soovitatav hoida voodi seinast nii kaugel, et temale igast küljest juurde pääseks.

Padjad võtta päevaks voodilt ära või panna tolmu eest kogu voodit üleni katva kattevaiba alla. Padja võib päevaks panna ka kirjusse kaitsekotti ja asetada sellega voodile või diivanile. Magamisel mitte kasutada seda padjakotti, millega padi on päeval lahtiselt voodil, sest sellele langenud tolmu tuleb siis öösel sisse hingata.

Õhtul võtta voodilt päevavaip ja panna joonte järgi kokku. Tekk ja pealmine lina seada magamiskorda. Padjad raputada kohevaks ja asetada voodi peatsisse.

Kui magamiseks kasutatakse d i i v a n e i d v õ i k u š e t t e, tuleb need pidevalt tolmust puhtad hoida. Ööseks katta nad üleni linaga, et magaja diivanipatjadest või seljatugedest tolmu sisse ei hingaks. Diivani kaitseks on hea kasutada õhukest madratsit. Hommikul kloppida linad, voodivaibad ja padjad läbi ning õhutada korralikult. Seejärel panna nad

kokku ja paigutada päevaks kappi või diivanikasti. Tolmu eest kaitsmiseks katta diivanikasti pandud magamisriided tihedalt pakkimispaberi või riidega.

Voodi põhjalikul puhastamisel viia kõik magamisriided, padjad ja madrats välja ning tuulutada. Voodi pühkida igalt poolt tolmust puhtaks, vajaduse korral pesta või puhastada vastavalt voodi materjalile.

Voodikottidest võtta täitematerjal välja, kotid pesta puhtaks, kuivatada ja rullida või triikida. Ka täitematerjal tuleb uuendada. Madratsid kloppida tolmust täiesti puhtaks, lõpuks harjata üle. Lahtiläinud kinnitustupsud õmmelda uuesti.

Sulgpatju ja -kotte õhutada, kloppida tolmust puhtaks ja harjata või puhastada tolmuimejaga. Sulgpatju ei tohi hoida väljas tugevas päikesepaistes, mis kahjustab padjariiet ja sulgi.

Kui madratsitest ja patjadest eraldub rohkesti tolmu või kui katteriie on kulunud ja võidunud, vajavad padjad ja madratsid põhjalikku puhastamist.

Voodimadratsite ja patjade puhastamine tuleks ette võtta suvel, mil tolmusemaid töid saab teha väljas ja pestud riided paremini kuivavad.

Madratsite ja patjade põhjalik puhastamine koosneb kahest suurest tööst: 1) katteriide pesemine, parandamine ja korraldamine, 2) täitematerjali lahtiharutamine, puhastamine, vajaduse korral uuendamine.

Puhastatavad esemed harutada ühelt küljelt lahti, madratsitel võtta välja kõik kinnitustupsud. Suled tuleb puistata padjakotist otse teise, hõredast riidest või marlist kotti, et takistada nende lendumist. Karvad, jõhvid, mererohi, vatt ja teised täitematerjalid asetada hunnikusse vanale riidele või suurele tugevale pakkimispaberile, millelt pärast on kerge tolmu kõrvaldada.

Katteriide puhastamiseks keerata kotid pahempidi ja kloppida tolmust täiesti puhtaks. Seejärel pesta nad seebivees hoolikalt läbi. Parem on pesta neid ühel ajal muu pesuga. Sulekottide materjalina kasutatavat väga tihedat *sulekindlat riiet ei tohi keeta,* sest keetmisel võib ta muutuda hõredamaks. Kuivatatud riided triikida või rullida hästi siledaks. Kui sulekoti riie on pesemisel läinud hõredaks, siis saab seda teha sulekindlaks ka tärgeldamisega: riie kasta kartulitärklisest keedetud vedelasse kliistrisse (1 liitri vee kohta 20—30 grammi tärklist) ja triikida kuivaks. Samuti võib teda vasakult poolt õhukeselt katta vaha- või parafiinikihiga. See on aga ainult hädaabinõu. Võimaluse korral asendada niisugused kotid tihedast sulekindlast riidest valmistatud kottidega. Vahatatud kott takistab naha hingamist, seepärast tuleb näiteks sellistele voodipatjadele kindlasti teine, pehmest riidest kott peale tõmmata.

Sulgede puhastamine. Sulgi võib puhastada kuivalt või märjalt.

Kuivalt puhastamiseks panna suled avara marlikotiga pesukatlasse ja süüdata katla alla tuli. Sulgi tuleb lasta pidevalt liigutades

soojeneda ja seejuures hoolega vaadata, et nad ei läheks kõrbema. Soojendamisel langeb mustus koti põhja ja suled muutuvad puhtaks, kergeks ja kohevaks. Kuiv puhastamine ei anna siiski nii häid tulemusi kui sulgede pesemine.

Pesemiseks panna suled avara hõreda kotiga pesunõusse või tünni ja kallata üle kuuma seebiveega. Liigutada puumõlaga või tampida pesukompressoriga hästi läbi. Kui vesi läheb väga mustaks, tuleb pesuvett vahetada. *Kasutatavate vete soojus peab olema ühtlane, muidu suled vanuvad.* Loputada puhtas soojas vees, siis vajutada liigne vesi välja. Täiesti uusi sulgi on soovitatav pesta lahtiselt, sest nad võivad sisaldada sõnnikut ja heinaprügi, mille kõrvaldamist kott takistaks. Pärast pesemist ja loputamist panna aga ka need suled hõredast riidest kotti, muidu lendavad nad kuivanult laiali.

Sulgi tuleb kuivatada soojas õhurikkas kohas, soovitatav varbraamidel, kus õhk neist hästi läbi pääseb. *Kuivatada ei tohi ei päikesepaistel ega ka kuuma ahju juures,* sest siis muutuvad suled rabedaks. Sulgi võib esialgu kuivatada ka lahtiselt õhukese kihina laudadel, kuid lõplikuks kuivamiseks panna nad ka niisugusel korral hõredasse kotti või korvi. Täiesti kuivad puhastatud suled panna sulekotti ja õmmelda see tihedalt kinni.

Karvade ja jõhvide puhastamine. Karvad või jõhvid puistata kotist välja ja harutada täiesti lahti. Nii langeb neist tolm ja prügi välja. Murdunud ja purunenud täidisematerjali pole mõtet teistkordselt kasutada. Kasutamiskõlblik materjal paigutada tünni või suurde pesunõusse, kallata peale kuum seebi- ja pesupulbrilahus: 10 liitri vee kohta panna 50—60 grammi seepi ja umbes niisamapalju pesupulbrit. Liigutada pesumõlaga hästi läbi või kasutada käsi- või elektrikompressorit. Vajaduse korral vahetada vett. *Keeta ei või, sest see teeb jõhvid rabedaks.* Loputada ohtras soojas vees. Kui pesemisel ja loputamisel kasutatakse erineva temperatuuriga vett, lähevad jõhvid kõvaks.

Loputamise järel keerata märg jõhv kõva köiena ümber paari sentimeetri jämeduse kepi ja lasta tuuletõmbuses kuivada. Nii kuivab karv käharaks ja annab madratsile rohkem vetruvust kui siledalt. Kuivanult harutada ta kepi ümbert lahti ja näppida kohevaks.

Mererohu puhastamine. Madratsist väljapuistatud mererohi näppida hoolikalt kohevaks, kusjuures tolm maha langeb. Katkumise juures kõrvaldada ka purunenud mererohi, mida tavaliselt on kaunis palju. Puhastatud mererohule lisada vajalikul määral uut lahtiharutatud mererohtu, segada hästi segi ja täita madratsikott. Mererohu asemel võib lisada aga ka loomakarvu, puuvilla, riideribasid jm.

Vatti puhastatakse selsamal viisil nagu mererohtu, vajaduse korral võib teda aga pesta. Heinad, õled ja teised kiiresti purunevad materjalid tuleb kulunult kogu ulatuses uuega asendada.

Madratsi keskosa tuleb täita natuke tugevamini, samuti servad. Et täidis püsiks ühtlaselt jaotatuna, kinnitada ta korrapäraselt lõngatupsudega.

Voodivaipade puhastamine. Puuvillased baika- ja villased tekid kloppida tolmust puhtaks ja harjata. Plekid kõrvaldada vastavalt pleki koostisele.

Võidunud voodivaibad pesta «Novosti»- või «Baltika»-lahuses või seebivahus käsi- või elektrikompressoriga läbi. Väikesi vaipu võib pesta pesulaual pehme harjaga. Loputada vihmavees. Villaseid vaipu võib loputada ka nõrgas äädikalahuses. Vett vahetada, kuni ta jääb täiesti puhtaks. Tekk asetada sirgelt kuivatuslatile ja lasta suur vesi välja nõrguda, otsad vajutada käte vahel tahedamaks. Lõplikult lasta kuivada väljas tuule käes või õhurikkal pööningul.

Baika- ja villased tekid kloppida ja harjata enne lõplikku kuivamist kohevaks. Rullimist ja triikimist ei soovitata, sest need teevad vaibad tuimaks ja kõvaks.

Vateeritud tekke kloppida täiesti kuivanult, nii muutub vatt kohevaks. Vajaduse korral võib harutada vatitompe sõrmedega lahti. Suurte vateeritud tekkide pesemine kodus on siiski raske.

Sulgvaipadel tõmmata sulekotid välja, pesta katteriie vastavalt materjalile, kuivatada ja triikida, seejärel panna suled uuesti sisse ja kinnitada vaiba ääred.

PÕRANDAVAIBAD JA -MATID

Vaipade otstarbeks on muuta põrand soojemaks ja pehmemaks ning summutada sammude kuuldavust.

Põrandavaibad võivad olla järgmised:

1) siledapinnalised — käsitsi või masinal kootud või põimitud vaibad,
2) plüüšpinnalised — käsitsi sõlmitud või masinal kootud nn. smürna, pärsia ja teised vaibad.

Vastupidavamad on enamasti sõlmitud vaibad, mille pind moodustub äralõigatud lõngaotstest, mis nii hõlpsasti ei kulu. Siledapinnalistel vaipadel kuluvad pinda moodustavad lõngad kergemini.

Peale nende valmistatakse kodusel teel veel ristpiste- ja muid vaipu. Vaipadena kasutatakse ka karusnahku.

Vaipade materjaliks tarvitatakse villaseid, linaseid, takuseid ja teisi lõngu või riide- ja trikooribasid.

Ukseesised matid on valmistatud taimsetest kiududest või kummist, kasutatakse aga ka puust või metallist reste.

Vaipade ostmisel peab teadma, et vastupidaval ja heal vaibal on järgmised omadused:

1) vaiba kude on tihe ja tugev,
2) materjaliks on tarvitatud villaseid, puuvillaseid, linaseid või teisi vastupidavaid looduslikke või kunstkiude, mitte aga paberit,
3) vaiba pind on ühtlane, tihe ja tugev; koelõngad ja sõlmed püsivad kõvasti põhikoes ega ole kergesti väljatõmmatavad.

NÕUDEID VAIPADE JA MATTIDE KORRASHOIUKS.

Vaibad ja matid panna täiesti kuivale, mitte aga niiskele põrandale, eriti mitte värskelt värvitud pinnale.

Uusi sõlmitud vaipu puhastada esialgu ainult pahemalt poolt kloppides ja pehme harjaga harjates. Paremalt poolt kloppides ja tolmuimejaga puhastades kuluvad lahtised lõngad ja karvad liialt, seepärast kasutada neid puhastusviise alles siis, kui vaiba pind on tugevamaks sõtkutud, näiteks paari kuu pärast.

Põrandate pühkimise ajaks käänata vaiba ääred tagasi.

Väljaviimiseks või säilitamiseks rullida vaibad ja matid alati kokku, mitte murda, sest murdekohale tulevad kortsud. Volti tõmbunud vaibad teha vedeldatud tisleriliimiga pahemalt poolt tugevamaks.

Raskemate mööbliesemete jalgade alla paigutada laiemad puust või plastmassist kaitsealused, mis takistavad vaiba muljumist ja kulumist.

Külmade põrandatega ruumides panna vaiba alla mitmekordne kiht ajalehepaberit.

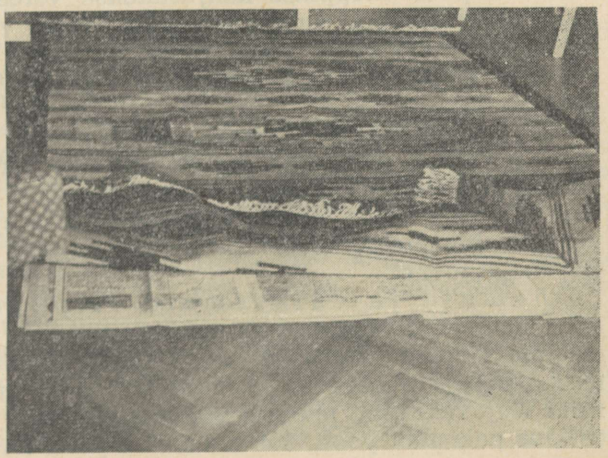
Kahjustatud või hargnema hakanud vaibaservad parandada aegsasti, samuti nõeluda kulunud või katkenud kohad.

Plekid eemaldada vaipadest värskelt.

Kasutamise ajal vahetada vaipade asendit, et nad ebaühtlaselt ei kuluks.

I g a p ä e v a n e p u h a s t a m i n e. Väikesi vaipu kloppida õues või rõdul.

Suuri vaipu puhastada tolmuimejaga, niiske vaibaluuaga või veidi niiskeks tehtud harjaga. Hoolitseda, et tolmu liiga palju õhku ei tõuseks ja et vaip märjaks ei saaks.



Külmale põrandale panna vaiba alla ajalehepaberit



Prügi saab vaibalt pühkida väikese harjaga



Suuri vaipu puhastame tolmuimejaga

Põhjalik puhastamine. Vaibad paigutada kloppimispuule pahema poolega ülespidi ja kloppida roovitstest või kummist kloppijaga. Paremalt poolt kloppides kahjustatakse vaiba pinda, samuti võib tolm tugevamini kiudude vahele tungida. Talvel võib vaipu kloppida puhtal lumel, pannes parema poole vastu lund. Kui lumi määrdub, tõsta vaip edasi ja kloppida uuesti, kuni vaip saab puhtaks. Seejärel harjata vaip lumest puhtaks.

Värvi värskendamiseks hõõruda vaip üle lahjendatud äädikas või nuuskpiirituses niisutatud lapiga, niiskete tarvitatud teelehtedega või tahendatud hapukapsastega. Need vahendid puistata vaibale, hõõruda vaip väikeste osade haaval tugevasti üle, seejärel eemaldada puhastusvahend. Nimetatud aineis sisalduvad happed värskendavad värvi, eriti punaseid toone.

Õhemaid ja väiksemaid vaipu võib pesta ka suures pesunõus soojas seebivahus või seebijuurte või «Novosti»-lahuses. Värvi andvate vaipade pesuvette panna natuke äädikat või soola. Pärast pesemist loputada puhtas soojas vees ja lasta puu peal nõrguda. Kuivatada hästi väljavenitatult puulatil või siledal alusel. Õhukesi vaipu rullida või triikida pahemalt poolt. Sel viisil võib pesta ka kaltsuvaipu.



Ka seinavaipade puhastamiseks on tolmuimeja otstarbekohane

Suuremaid ja paksemaid vaipu, mis pikemaaegse kasutamise järel ka sageli pesemist vajavad, saab pesta põrandal osade kaupa. Vaip puhastada enne põhjalikult tolmust. Vaiba alla panna paksem kiht ajalehepaberit või riideid, mis takistavad põranda märgumist. Pesemiseks kasta hari «Novosti»-, «Baltika»-, seebijuurte- või seebilahusesse ja hõõruda vaip osade haaval puhtaks. Vett kasutada võimalikult vähe, et vaip ja põrand liialt ei märguks. Pesemise järel hõõruda vaipa puhtasse vette kastetud rätiku või pehme harjaga, lõpuks hõõruda kuiva rätikuga tahedaks ja lasta samas põrandal kuivada. Suvel võib selliselt pestud vaipu kuivatada väljas vaibakloppimise puule siledalt üles riputatult.

Kuivalt saab vaipu puhastada kartulitärklise ja bensiini seguga hõõrudes.

Plekid eemaldada samade vahenditega, mida kasutatakse plekkide kõrvaldamiseks teistelt villastelt riietelt.

Pikemaaegselt seisma pandavad vaibad rullida pärast puhastamist ajalehepaberisse, villaste vaipade vahele puistata koitõrjevahendeid. Pakkida tugevasse pakkimispaberisse või riidesse ja hoida jahedas kohas.

Karusnahad, mida kasutatakse põrandakattena, raputada tolmust hästi puhtaks ja kloppida pahemalt poolt.

Põhjalikult võib neid puhastada kuivalt või märjalt.

Kuivalt puhastamiseks kasutada soojendatud kartulitärklist või magneesiapulbri ja kliide segu või peent valget liiva. Puhastusvahend puistata vaibale ja hõõruda tugevasti üle. Soe vahend imeb rasva ja mustuse karusnahalt endasse. Pärast raputada puhastusvahend nahalt ära, kloppida vaipa hästi pahemalt poolt ja harjata ta üle.

Märjalt puhastamiseks valmistada kange seebilahus. Sellega harjata karusnaha karvane pool tugevasti läbi või kasta see ettevaatlikult vette ja pigistada läbi. Puhastamise juures hoolitseda, et sile nahapool märjaks ei saaks. Kui vesi määrdub, vahetada seda. Pärast pesemist hõõruda karvad üle puhtasse vette kastetud lapiga ja kuivatada nahka algul kuiva riidega, siis ülesriputatult tuuletõmbusega kohas. Kuivanult kloppida pahemalt poolt peente vitstega tugevasti läbi ja kammida.

Vannitoa matid ja vaibad peavad olema täiesti pestavast materjalist — kummist, plastmassidest, käsnadest jne. Õrnemaid matte hoida põrandal ainult vannis käimise ajal. Pesta sagedasti rohke sooja veega, hoolitsedes, et nad hästi puhtaks saaksid. Kuivatada algul nõrguda lastes, pärast tuuletõmbuses.

Ukseesised matid raputada tolmust ja liivast puhtaks. Põhjalikul puhastamisel eemaldada esmalt liiv, siis pesta ohtras vees, millele on lisatud pesupulbrit või nuuskpiiritust. Loputada rohkes leiges vees, nii kaua kuni vesi jääb puhtaks. Kuivatada soojas tuulises kohas.

Punutud mattidel parandada katkenud või kulunud kohad.

3. KÖÖGI JA KÕRVALRUUMIDE KORRASHOID

KÖÖK JA SELLE EHITUS

Nüüdisaegne otstarbekohane köök peab olema lihtne, kergesti puhastatav ja juba oma ehituselt ning viimistluselt siin tehtavaid töid hõlbustav. Köök on esijoones toiduvalmistamise, mõnikord ka söögiruum, ja sellisena peab ta olema puhas ning valge. Köök ei tohi olla läbikäiguruumiks ega toidu valmistamisega mitte seoses olevate tööde tegemise kohaks.

Köök asetsegu põhja-, kirde- või loodekaares, et päike teda liiga ei soojendaks. Ta olgu kergesti avatavate akendega ja hästi õhutatav. Vajalik on, et köögis oleks hea ventilatsioon, s. t. õhuava seinas või kerge konstruktsiooniga kumm pliidi kohal, mis toidu valmistamisel tekkivad gaasid ja toidulõhnad ära tõmbaks.

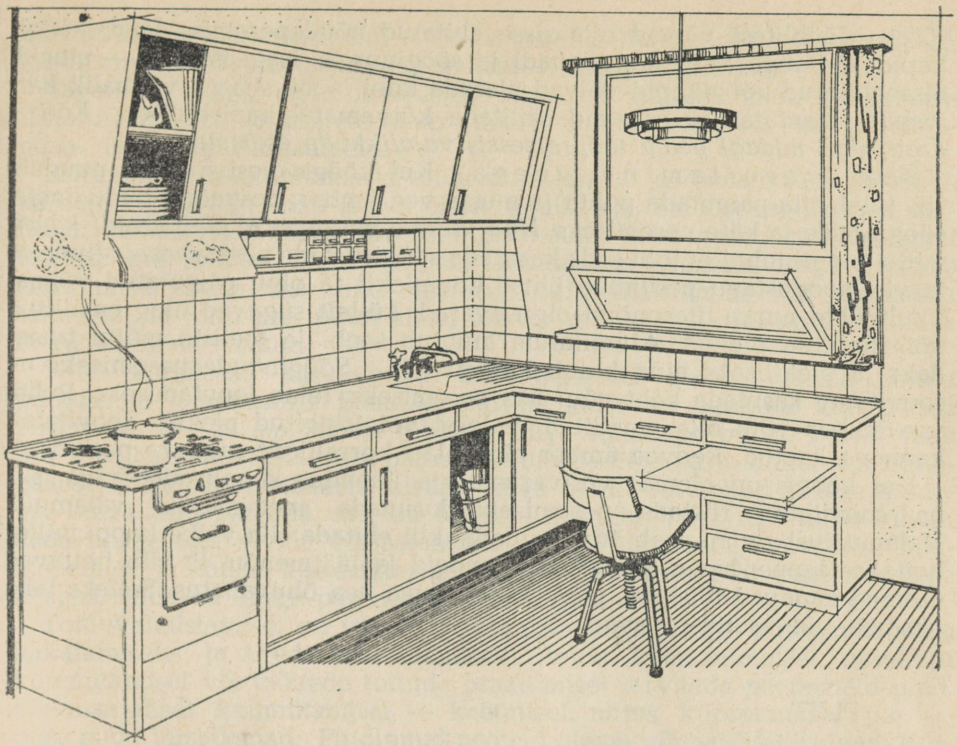
Köögi *valgustus* peab olema küllaldane. Aken või aknad asetsegu nii, et töölaud ja pliit oleksid valgustatud. Peale laelambi on suuremas köögis lampe vaja ka töökohtade, eriti töölaua, pliidi ja nõudepesemise laua kohale.

Iga köök olgu ühendatud kanalisatsiooniga, et tarvitatud vee äravalamine oleks käepärane.

Köögi *põrand* olgu kergesti puhastatav. Hea on keraamilistest (metlahh-) plaatidest põrand. Tsement on liiga külm. Väikeses köögis võib olla ka hästi värvitud puupõrand või linoleum. Need on soojemad ja kodusemad kui kivi. Viimati mainitud põrandad on kohased eriti siis, kui kööki kasutatakse ka söögiruumina.

Seinad on soovitatav vähemalt õla kõrguseni katta kahhelkividega, vineerpaneeliga või värvida krohvitud seinad heleda õlivärviga, mis on hästi puhastatav. Kahhelkivid on vajalikud peamiselt nõudepesemise laua, valamu ja pliidi kohal oleva seina katteks.

Lagi olgu valge või hele, õlivärviga või kriidivärviga värvitud, mida vajaduse järgi tuleb pesta või üle värvida.



Sisseehitatud köögilauad ja -kapid

Sahver või külm kapp toiduainete hoiuks asetsegu võimalikult köögi lähedal. Sahvrit asendav külm kapp peab olema välisõhuga ventileeritav ja jahe; sellele ei tohi kunagi paista päike. Kapp võib asetseda esiku või köögi välisseinas kas omaette kõrge kapina või töölaua all. Õhuava peab olema varustatud metallvõrguga kärbeste sissepääsu takistamiseks, ja talviste külmade puhuks suletav. Väga hea on mehhaaniliselt töötav külmutuskapp.

Köök peab olema parajalt suur: liiga suur köök suurendab ilmaaegu perenaise jalavaeva. Tööd aga takistab ka liiga väike, eriti liiga kitsas, koridorisarnane köök. Viimasesse on ka mööblit halb paigutada.

Köögil olgu võimalikult vähe uksi, vajaduse korral sulgeda mittevajalikud uksed, mis raskendavad köögi mööbli paigutamist ja mille mõjul köök kergesti läbikäiguruumiks kujuneb. Normaalne on köögi side ainult ühe kuni kahe ruumiga: esikuga ja söögiruumiga.

Köögi sisustus olgu võimalikult sisse ehitatud. See hoiab kokku ruumi, kergendab köögi puhastamist ja vabastab perenaise liigsest köögi-

tööst. Mööblitest võivad olla sisse ehitatud nõudepesemise laud, köögikapid, töölauad (eriti kapp-lauad) ja sööginurgas isegi istmed — pingid. Sisseehitatud köögikapid võivad ulatuda kuni laeni, siis on võimalik harvemini kasutatavaid esemeid säilitada kõrgematel kapiriiulitel. *Köögis ärgu olgu midagi peale tööprotsessis vajalikkude esemete.*

Köögi varustamine veega. Kui köögis vesivarustus puudub, siis tuleb siia paigutada puhta ja musta vee ämber, pesunõud toiduainete, sööginõude ja käte pesemiseks. *Näo ja käte pesemiseks olgu eraldi kauss,* mitte mingil juhul ei tohi seda kasutada söögiriistade pesemiseks. Viimaste tarvis moodustagu pesunõud ühtse komplekti ja olgu paigutatud võimalikult ühte nurka. Pesunõud olgu avarad, küllalt sügavad ning emailitud või tsingitud plekist. Alumiinium muutub seebi ja leeliste mõjul tumedaks ja plekiliseks ning kulub kiiresti läbi. Sööginõude pesemiseks on soovitatav kasutada kaht nõu: üks pesemiseks, teine loputamiseks. Puhta vee ämber võib olla emailitud, valgest või tsingitud plekist, soovitatav kaanega kaetud. Reovee ämber olgu alati korralikult puhtaks pestud.

Kui köögis on olemas vesivarustus ja ühendus kanalisatsiooniga, siis on soovitatav riistade pesemiseks kasutada spetsiaalseid valamuid. Valamualust ruumi saab ära kasutada, kui ehitada siia väike kapp, milles hoitakse lappe, harju, puhastusvahendeid ja jäätmenõu. Et siin hoitavad esemed annavad niiskust, peab kapil olema hea õhuvahetus. Selleks teha uksesse või seintesse avad.

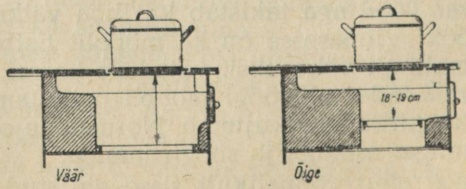
PLIIT

Pliit võib olla köetav tahkete kütustega (puu, turvas, brikett, kivisüsi), gaasiga või elektriga.

Hea pliit on kergesti ja kiiresti kuumenev, seejuures vähe kütet nõudev. Valgus peab tulema küljelt või eest, et toiduvalmistaja vari ei langeks pliidile.

PUUKÜTTEGA PLIITIDE KASUTAMINE JA KORRASHOID

Nende ökonoomsus oleneb väga suurel määral ehitusest. Väikesedki vead ehituses mõjustavad pliidi omadusi tunduvalt. Kui kütteruum on pikem või kõrgem kui vajalik, on küttekulu liiga suur. Praeahi kuumeneb



Pliidi kuumenemist mõjustavad tegurid

ebaühtlaselt või halvasti, kui ta on paigutatud liiga kõrgele või madalale. Pliidi tõmbus oleneb tuharuumi suurusest ning kujust jne.

Sageli on väga otstarbekohased väikesed pliidid, mida toodetakse metallitööstustes ja millele saab juurde monteerida veel veesoojendamise- ja keskkütteseadmeid.

Kütteainete kokkuhoiuks ja toiduvalmistamise kiirendamiseks on tähtis ka õige kütmisviis. Pliidi kütmisel on sageli vaja tõmbust reguleerida vastavalt valmistatava toidu nõuetele. Seda tuleb teha peamiselt tuharuumi uksega: kui tuli on liiga äge, siis lükata uks koomale, leegi nõrgaks muutumisel avada uks veidi rohkem. Toiduvalmistamise ajal hoolitseda selle eest, et kütteaine pliidi alt ei lõpeks, mille tagajärjel pliit jahtub ja toidu keemine lakkab.

Pliidi kütmiseks kasutatavad küttepuud peavad olema paraja pikkuse ja jämedusega. Enamiku pliitide jaoks on parajaks küttepuude pikkuseks 20—25 sm, harva rohkem. Liiga lühikeste puude korral jääb osa resti katmata, selle tõttu pääseb pliidi alla liiga palju õhku, mis küttegaase jahutab ja kütteainet raiskab. Liiga pikad küttepuud ei lase koldeust korralikult sulgeda, mis on täiesti lubamatu. Pikk rest tuleb lühendada heade telliskivide või šamottkividega. Pliidiplaadi korralikku kuumenemist (ja ühtlasi küttematerjali kokkuhoidu) soodustab tulekolde õige kõrgus, mida on kerge parandada. Soovitatav kõrgus on 18—20 sm.

Toiduvalmistamisel on vaja mitmesuguse jämedusega küttepuid. Tule hakatamiseks ja ägeda tule saamiseks toidu keemaajamisel, praeahju kuumutamisel või mõnede toitude praadimisel tarvitada peenemaid puid. Pikemaajalisel kuumutamisel — keetmisel, ahjus küpsetamisel jne. — olgu puud jämedamad. Pliidipuud peavad olema võimalikult kuivad. Kütmise alguses panna küttekolle puid täis, see annab parema tule kui puude vähehaaval lisamine.

Toiduvalmistamise lõpupoole tarvitada peenemaid puid, et pliit tarbetult kaua kuum ei seisaks. Tule lõpetamisel sulgeda tuharuumi uks veidi varem, sest puud põlevad edasi ka siis. Siiber lükata kinni alles siis, kui pliidi all on ainult söed.

Kahe siibriga ja soemüüriga pliitidel hoida suvel talvesiiber ja talvel suvesiiber korralikult kinni. Ainult tõmbe suurendamiseks tuletegemise alguses võib avada mõlemad siibrid.

Enne tuletegemist olgu kõik eeltööd tehtud: kõik selleks korraks vajalikud toiduained keldrist ja mujalt kohale toodud, puhastatud ja keetmiseks või praadimiseks valmis pandud. Kütteaine ja pliidi kuumuse maksimaalseks ärakasutamiseks teha kõik pliidile mahtuvad toidud korraga valmis. Rõngastega pliitidel eemaldada toitude keemaajamiseks ja kiireks praadimiseks rõngad, lastes pajad isegi tulle ulatuda. Plaadiga pliidil hoolitseda, et keedunõude põhjad oleksid täiesti puhtad ja siledalt pliidi pinnal. Siin on otstarbekohasem kasutada paksude põhjadega keedunõusid ja panne.

Ribidega ja kidadega pliidiplaate tuleb aeg-ajalt puhastada ka alt, sest ribide vahele kogunev tahm takistab nende korralikku kuume-

nemist. Seesugused plaadid püsivad kuumad, sellepärast lõpetada kütteaine lisamine natuke aega enne toitude lõplikku valmimist.

Pliidi küttekoldeuks tuleb alati kinni hoida, sest lahtise ukse korral kulub rohkem kütet ja tekib tuleoht.

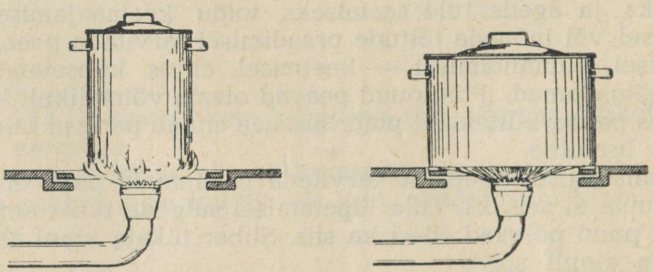
Tuharuum peab korralikuks tõmbe reguleerimiseks olema tühi, samuti ei tohi olla liiga palju tuhka kolderuumis, praeahju peal või ümber.

Pliidi lõõrid olgu alati korralikult tahmast puhastatud. Köögijäätmete põletamine pliidi all lisandab tahma ja takistab korralikku põlemist.

Iga kord pärast toiduvalmistamist pühkida pliidi pind ja küljed niiske lapiga või harjaga puhtaks. Põhjalikul puhastamisel pesta kogu pliit ja praeahju sisemus sooja seebi- või pesupulbriveega ja lasta kuivada. Metallosad puhastada vastavalt materjalile. Pikemaks ajaks kasutamatult seisma jääva pliidi malmplaat määrida õhukeselt sisse parafiiniga või mõne muu rasva või õliga. Parem on määrida soojalt, et rasv täidaks kõik praod.

Gaasipliidid. Igale gaasipliidi omajale antakse brošüür «Majapidamise gaasiseadmete kasutamise eeskirjad», milles on antud kasutamise juhised.

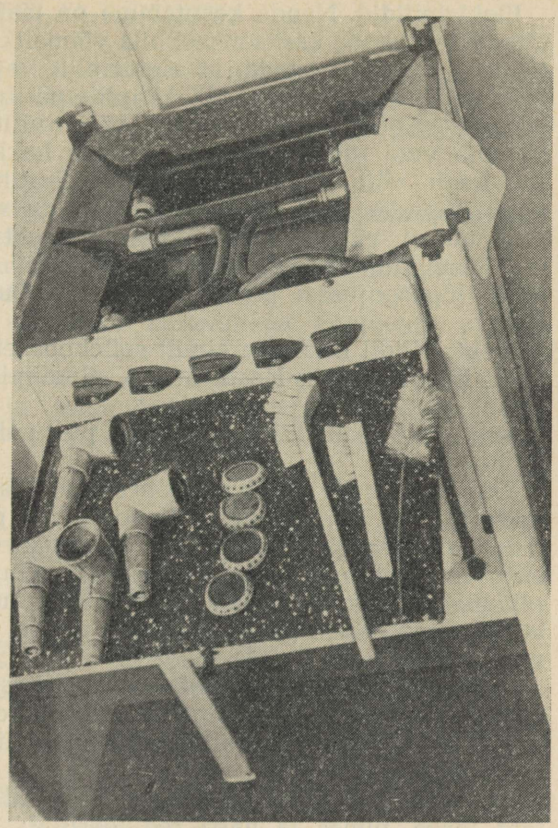
Gaasi kokkuhoiu huvides panna kõik toiduvalmistamiseks kasutatavad toiduained, nõud ja muud esemed valmis, alles siis süüdata gaas. Keedunõud olgu paraja suurusega. Üldiselt on laiemate keedunõude tarvitamisel kuumuse ärakasutamine suurem kui kitsaste ja kõrgete nõudega. Väi-



Laiemate keedunõude tarvitamisel kasutatakse kuumust paremini

kesi nõusid kasutades keerata gaasituli nii madalaks, et leegi otsad ei ulatuks keedunõude alt välja, sest see raiskab tarbetult kütet ja määrib keedunõude külgi. Pealegi ei kuumenda külgedelt üles suunduvad leegid ühtlaselt. Liiga suur keedunõu takistab õhu ringlemist, mille tagajärjel pliidiplaat kuumeneb liiga tugevasti. Suuremaid keedunõusid võib kasutada ainult kõrgetel keedukoharestidel.

Toidud ajada keema suurel leegil, kuid kohe keema hakkamise järel keerata leek väikeseks, nii et toit ainult parajalt edasi keeb. Keeta alati kaanega kaetult.



Põhjalikul puhastamisel pesta kõik lahtised osad ja plaadid

Praeahju kütta natuke aega ette, siis küpsetab ta ühtlasemalt. Praeahju kütet reguleerida vastavalt küpsetatava toidu nõuetele.

Igakordse kasutamise järel pesta pliidi keeduplaat sooja seebi- või pesupulbriveega puhtaks, loputada ja kuivatada.

Põhjalikuks puhastamiseks võtta kõik lahtised osad ja plaadid (praeahju põhi, pealmised restid, keeduplaat, katteplaat jne.) pliidilt ära ja pesta sooja seebi- või pesupulbriveega puhtaks, loputada puhta veega ja kuivatada linase lapiga. Põletid kruvida lahti ja pesta seest- ning väljastpoolt harja ja küürimispulbriga puhtaks, kuivatada hoolikalt. Tagasipanemisel hoolitseda, et põletid oleksid parajalt sisse pandud: kui leek on kollane ja ebamäärane, on põleti liiga sisse lükatud ja seda tuleb veidi välja tõmmata. Liiga pikalt väljaulatuva põleti korral on leek ebatavaliselt sinine ja kohisev.

Elektripliidid. Nende kasutamine on majanduslikult kõige kallim. Seetõttu tuleb nende käsitsemisel olla võimalikult kokkuhoidlik. Toiduvalmistamisel tuleb arvestada, et elektripliit vajab eelkuumendamist, mistõttu lülitada ta aegsasti sisse. Elektripliit püsib võrdlemisi pikka aega kuum, sellepärast võib voolu aegsasti välja lülitada. Mitmefaasilistel pliitidel lülitada vool juba enne toidu keema hakkamist nõrgemale faasile. Kui toit keeb, võib pliidi tavaliselt 5—15 minutit enne keetmise lõpetamist välja lülitada. Kui keemine enne toidu valmis saamist lakkab, lülitada pliit uuesti väheks ajaks sisse. Et elektripliit väga kaua kuum püsib, on kasulikum keeta ühel keedukohal järjest mitmesuguseid toite. Pliidi lõppsoojusest piisab harilikult nõudepesemise vee soojendamiseks.

Elektripliidil kasutada ainult sellekohaseid siledaks lihvitud paksu põhjaga keedunõusid. Head on ka alumiiniumnõud, mis soojenevad kiiresti.

Igakordse kasutamise järel pesta pliit puhtasse vette kastetud lapiga üle ja kuivatada.

P õ h j a l i k u l p u h a s t a m i s e l tõsta kõik lahtised osad välja ja pesta iga osa korralikult sooja seebi- või pesupulbriveega puhtaks, loputada puhta veega ja kuivatada. Pesemisel kasutada vett vähe, eriti mitte lasta vett lülitite vahele, kus ta võiks põhjustada lühiühendust. Kui pliit pikemaks ajaks kasutamata seisma jääb, tuleb keeduplaadid õhukeselt õli või rasvaga sisse määrida. Pliiti on parem puhastada soojalt, sest siis kuivab ta kiiremini.

Priimused. Väikestest küttekehadest kasutatakse keetmisel kõige sagedamini priimust, petrooleumkeetjat ja kerogaasi. Neist petrooleumkeetjal põleb petrooleum vastaval tahil, kuna priimusel ja kerogaasil põleb petrooleumigaas.

Kõiki neid seadmeid tuleb hoida pidevalt korras: petrooleumkeetjal olgu taht terve, puhas ja hästi reguleeritud; priimusel ja kerogaasil seade puhas ja gaasi väljapääsu avaus riketeta ja tahmata. Kõigis neis seadmetes saab kütteainena kasutada ainult puhastatud petrooleumi, teised kütteained on sobimatud ja võivad põhjustada tuleõnnetusi.

Süüdata tuleb neid täpselt vastavalt juhenditele ja põlemise kestel pidevalt jälgida ja reguleerida küttekehade tööd. Igasuguse häire korral, leegi või tooni muutumise juures kustutada tuli ja teha kindlaks või kõrvaldada rikke põhjus.

Igakordse kasutamise eel puhastada taht või süüteava. Kasutamise järel pühkida seade üleni puhtaks, jättes ta seisma avatud ventiilidega.

P õ h j a l i k u l p u h a s t a m i s e l võtta küttekeha osadeks lahti ja puhastada iga osa vastavalt materjalile, kuivatada hoolikalt ja panna uuesti kokku. Pikemaks ajaks seisma jätmisel määrida roostetuvad osad õli või rasvaga sisse.

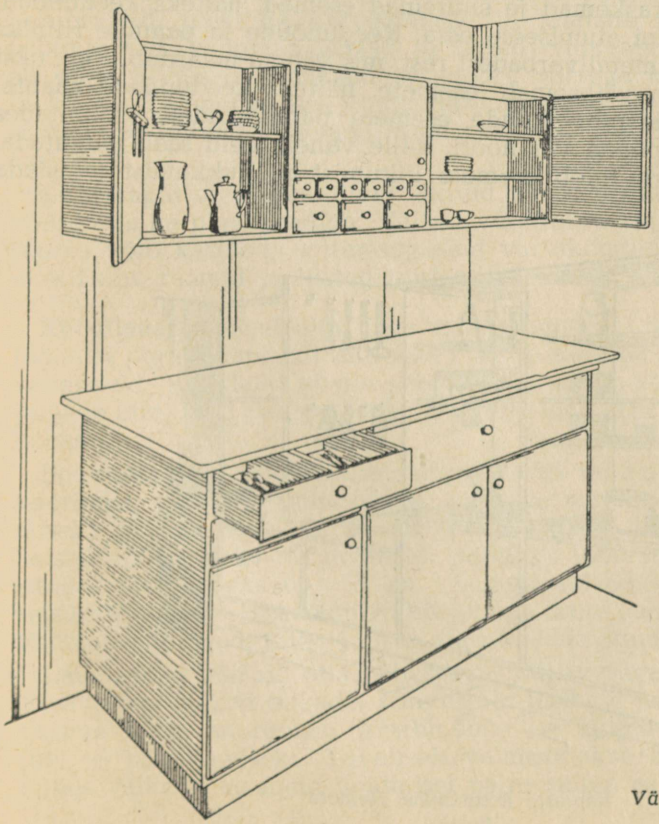
KÖÖGI SISUSTUSE VALIK JA PAIGUTUS

Köögi sisustuse valik oleneb ruumi suurusest, ehitusest ja kasutamisest. Söögiruumina kasutatava köögi sisustusele esitatavad nõuded erinevad nendest, mida esitame ainult toiduvalmistamise ruumina kasutatavale köögile.

Igas köögis peaks leiduma järgmisi esemeid:

1) köögikapp või kapid keedunõude, sööginõude, toiduainete varude, puhastusvahendite ja muude esemete jaoks;
2) köögilaud või -lauad mitmesuguste köögitööde teostamiseks;
3) mõned istmed — taburetid või toolid;
4) küttematerjali hoiukoht — tahke kütteainega köetavate pliitide korral.

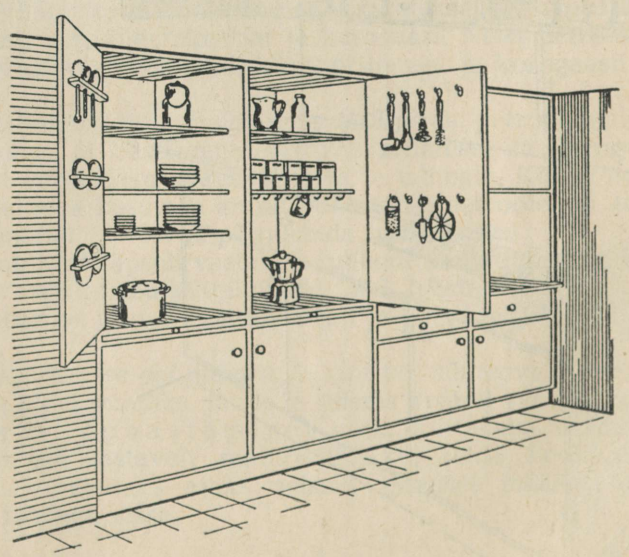
Köögikapp peab olema nii avar, et ta mahutaks kõik köögitöödel kasutatavad tarbeesemed: keedu- ja toidunõud, tööriistad ja toidu- ning



Väikestes köökides on praktilised kaheosalised kapid

maitseainete varud. Selleks võib olla üks suur mitmeosaline või mitu väiksemat kappi, olenevalt paigutusvõimalustest, kasutatavatest esemetest ja igaühe enda soovist. Väikestes köökides on ruumi maksimaalseks ärakasutamiseks väga praktilised kaheosalised kapid: alumine on kapplaud, mille lauaplaati saab ühtlasi kasutada töölauana, ülemine kapp on väiksem ja nii kõrgele seinale kinnitatud, et ta alumisel laual töötamist ei sega. Soovitatav on kapid ruumi sisse ehitada või tellida vastavalt ruumi mõõtmetele. Siis saab kogu köögi pinna ära kasutada, ilma et jääks kasutamata nurki. Pealegi on sisseehitatud mööbel kergemini puhastatav.

Esemete kappi paigutamisel on põhinõudeks, et kapi sisemusest saadaks ülevaade ja et kõiki esemeid oleks kerge kätte saada. Sageli kasutatavad esemed paigutada käepäraselt kapiriiulitele. Harvemini tarvitatavaid esemeid võib hoida kõrgematel või madalamatel riiulitel. Parem on panna iga päev kasutatavad kausid, taldrikud ja toiduainetepurgid või -laekad kapi keskossa, kergemad harvemini kasutatavad esemed — väikesed masinad, riivid, vahustajad, tühjad konservipurgid, pudelid jne. — ülemistele riiulitele; raskemad ja suuremad esemed, näiteks keedunõud, pannid ja plaadid, kapi alumisesse ossa. Keedunõude ja pannide riiuliks sobib kõige paremini metallvarbadest rest, mis vähem määrdub. Kapi uksi kasutada kitsamate ja väiksemate esemete, näiteks keedunõude kaante, puulusikate ja kulpide ning muude esemete panipaikadeks, kinnitades kapi uksele vastava põõna või nööri, mille vahele neid saab paigutada. Kui kasutatakse nööri, tuleb esemete liikumist ja kukkumist takistada



Kapiuste kasutamine esemete hoiuks

veidi allapoole kinnitatud kummipaelaga, mille vahele panna esemete alumine osa. Üksikuid töövahendeid võib riputada ka väikeste konksude otsa.

Kõik esemed paigutada kappidesse liigitatult. Mida vähem kapid mahutavad, seda enam peab neid korras pidama. Kitsastes oludes kasutada ära ka kapi või riiulite «laed»: kui kruvida siia väikesed konksud, saab üles riputada kruuse, tasse ja väikesi lehtreid. Kausid asetada suuruse järgi üksteise sisse, taldrikud suuruse ja otstarbe järgi virna. Jooginõusid hoida kummuli, väikesi vahendeid korralikult paigutatult. Gaasiköökides mitte hoida nikkel- ja hõbeesemeid, mis gaasi mõjul tumenevad.

Puhastusvahendite jaoks on soovitatav eraldi kapp. See võib asetseda köögis või esikus ja võib olla sisse ehitatud või lahtine. Selles kapis hoitagu kõiki korrastustöödel vajalikke tööabinõusid ja vahendeid.

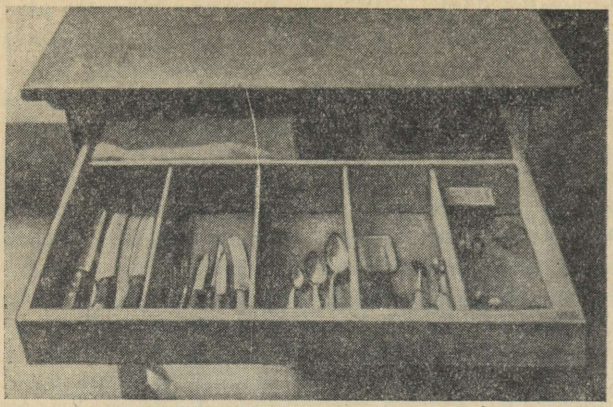
Kapi ehitus võib olla mitmesugune. Osa kapist jäetakse põikriiuliteta. Mitmesugused põrandaharjad riputatakse selles kapiosas seinale konksude otsa või hoitakse harjastega ülespidi. Samas osas saab hoida ka triikimislauda. Kapi ülemises osas olevaile riiuleile paigutatakse käsnad, seebid, pesupulbrid, plekkide kõrvaldamise ja jalatsite puhastamise vahendid, triikmasinad, väikesed harjad ja teised väikesed tööabinõud. Riiulite all seina küljes on konksud pesunööri, varrega harjade ja käsikühvlite jaoks. Kapi alumisse ossa kinnitada puuvardad või metallkonksud, millele saab lappe kuivama asetada. Kapi põrandal võib hoida põrandapesemise ämbrit.

Köögikapid olgu seest üleni lakitud või värnitsaga immutatud. Riiuleid võib katta ka plastikaadiga. Väljast värvitakse kapiuksed õlivärviga. Seejuures võib kasutada mitmesuguseid värvikombinatsioone, näiteks kapiuksed üht, raamid ja liistud teist värvi jne.

Köögilauad võivad olla väga mitmesugused. Söögilauana kasutataval töölaual olgu lauaplaadi all laekad, kuhu saab paigutada väiksemaid töövahendeid. Kapplaud ei ole söögilauaks sobiv, sest kapp jääb istumisel jalgade ette, kuid panipaigana on selline laud eriti väiksemas köögis väga kohane.

Soovitatav on võimalikult paljusid töid teha istudes, näiteks kartulikoorimist, juurvilja puhastamist, marjade sorteerimist jne. Töö kiirendamiseks ja väsimuse vältimiseks peab töölaud olema paraja kõrgusega. Seistes töötamiseks on tavaliselt parajaks töölaua kõrguseks 80—85 sm, istudes töötamiseks 60—65 sm. Sellepärast on soovitatav teha töölaud seistes töötamise jaoks sobiva kõrgusega, kuid laegaste alla asetada väljatõmmatav töölaud, mille juures saab töötada istudes.

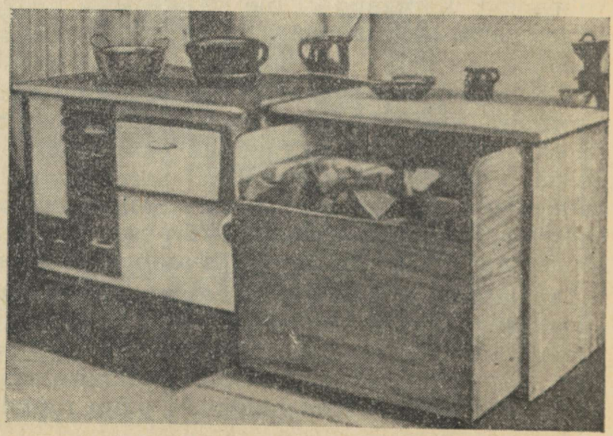
Laualaekad võiksid olla kahesuguse sügavusega: madalamad, 4—5 sm sügavusega laekad nugade, kahvlite ja lusikate jaoks, ja 10—12 sm sügavusega teiste suuremate tööabinõude — kulpide, riivide, vahustajate jne. — paigutamiseks. Tavaliselt valmistatakse ainult sügavaid laekaid, milles väikeste esemete hoidmisel palju ruumi asjata kaotsi läheb.



Laegas nugade, kahvlite ja lusikate hoiuks

Töölaud võib olla pealt kaetud värvimata kase- või vahtrapuuplaadiga, linoleumiga või tsingitud või roostevaba plekiga. Õlivärv ei ole otstarbekohane, sest see muutub töötamisel, hõõrdumisel ja mitmesuguste ainete tõttu plekiliseks ja näotuks.

Küttematerjali hoiuruumiks saab mõnel pool kasutada pliidi või praeahju alla jäetud tühikut, kus puud ka kuivavad. Nende hoiukohtade puudumisel või sel juhul, kui kütteainet vajatakse rohkem, peab kütteaine hoidmiseks olema nägus, korralikult töödeldud ja kergesti käsitsetav kast. On soovitatav, et selle pealispinda saaks kasutada töölauana. Selleks peaks katteplaat olema ülestõstetav või osa külgseinast mahaklapitav või kallutatav. Viimase mooduse eeliseks on see, et niisugusel korral on kasti pealispind alati kasutatav ja kütteaine võtmisel pole vaja seda tõsta. Hingedega ülestõstetava kaanega kastist tuleb kütteainet keetmise alguses küllaldaselt välja võtta, sest hiljem pole see alati võimalik.



Puukast

Külmutuskapid, nagu muudki elektriseadmed, on kohaldatud 120 või 220 V voolupingele. Ostmisel tuleb seda silmas pidada. Kodus kasutamiseks on sobivad 45-, 85- ja 165-liitrilise mahuga külmutuskapid. Külmutuskapi võib paigutada kööki või selle läheduses olevasse sahvrisse, kuid mitte kütteseadmete ligidale. Külmutuskapp töötab elektriga ja nii, et temperatuur kapis püsib ühtlane. Mootor hakkab tööle siis, kui kappi on tunginud sooja õhku, ja lakkab töötamast, kui temperatuur on langenud soovitava kraadini. Sel põhjusel ei või külmutuskapi ust asjatult avada, sest see põhjustab elektri lisakulutust. Niisamuti mõjub ka kuumade toitude kappi asetamine.

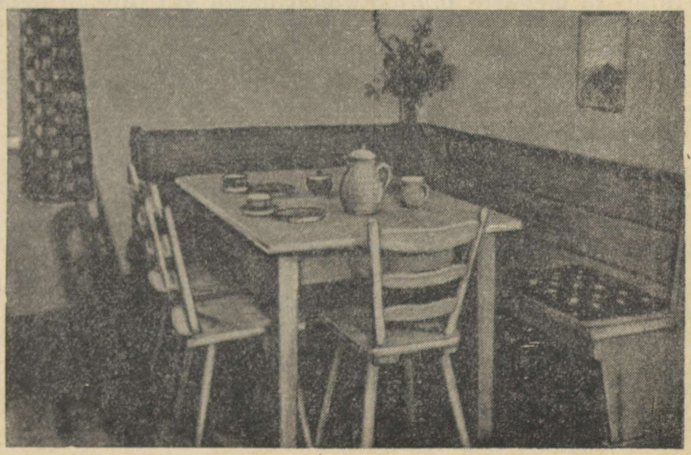
Tugeva lõhnaga toiduained tuleb hoida kaetult (riidest või plastikaadist katted).

Külmutuskapi pesemiseks lülitatakse vool välja, tühjendatakse kapp ja pestakse seest- ning väljastpoolt kuuma seebi- või pesupulbriveega puhtaks. Samuti pestakse toiduainete anumad ja restid. Loputada ja kuivatada väga hoolikalt. Jäävannides vahetatakse vesi (nõu ¾ kõrguseni).

Istmetena võib köögis kasutada toole või taburette. Viimased võivad olla metallist või puidust. Soovitatavad on reguleeritava kõrgusega taburetid, mida võib igaks toiminguks vajalikule kõrgusele keerata, nii et tööd saab teha istuvas asendis.

Kui köök on kitsas ja panipaiku vähe, võib taburetti kasutada ka panipaigana, ehitades hingedel tõstetava istmelaua alla kastikese väiksemate esemete, näiteks jalatsite puhastamise abinõude, mitmesuguste vajalike koduste töövahendite (puutööriistad, kruvikeerajad, haamrid jm.) hoidmiseks.

K ö ö g i s i s u s t u s e p a i g u t u s oleneb peamiselt sisseehitatud seadmete — pliidi, vesivarustuse, valamu ja uste ning akende paigutusest ja ehitusest. Väikestes köökides tuleb hoolitseda, et kogu köögi põrandapind oleks otstarbekalt ära kasutatud. Suurtes köökides paigutada sisus-



Sööginurk

tus nii, et seal töötajal ei tuleks teha asjatuid samme, mis tema tööd raskendavad. Siin paigutada esemed nii, et töid saaks sooritada õiges järjestuses ja et üksikud töökohad, näiteks töölauad, pliit ja nõudepesemise seade oleksid lähestikku.

Suurtes köökides võib söömiseks sisustada eraldi nurga. Väikeses köögis, kus kogu ruum kulub töökohtadeks ja panipaikadeks, on söömise võimalust palju raskem organiseerida. Kui ruum lubab, võib söömist korraldada väljatõmmataval lauaklapil. Eriti ebamugav on süüa kapplaudade juures.

Kui süüakse köögis, siis olgu köök enne söömist korraldatud ja puhastatud, jäätmed ja määrdunud nõud kõrvale pandud või puhtaks pestud, kasutatud tööriistad oma kohale paigutatud, põrand ja pliit puhastatud.

KÖÖGI KORRASHOID

Köögi sisustus ja töövahendid olgu ökonoomsed, kergesti korras hoitavad ja kiiresti puhastatavad.

Lauaplaadid olgu valmistatud võimalikult otstarbekohased. Head on materjalid, mida vesi ei kahjusta, nagu värvimata puu, linoleum, plastmassid, tsingitud või roostevaba plekk. Puust ja linoleumist laudadel kasutada kuumade esemete all reste, mis kaitsevad laua pinda. Õlivärviga värvitud või vahariidega kaetud laudadel ei saa teha kõiki töid, ka kuluvad nad kergesti.

Laudade alumine osa ja laekad, samuti köögikapid, toolid, taburetid ja muud esemed olgu õlivärviga värvitud või lakitud. Köögimööbli võib värvida ka kahe värvitooniga: suuremad pinnad ja põhiosad heledaks, alumised osad ja soovi korral ka servad tumedamaks.

Seest lakkida laekad, kapid, riiulid ja väikesed panipaigad veekindla värvitu lakiga. Kui lakkimine mõnel põhjusel pole võimalik, siis katta riiulid ja laegaste põhjad vahariidega või tugeva heleda paberiga. Vahariie pestakse vajaduse järgi puhtaks ja seda saab kasutada kauem, paberit aga peab aeg-ajalt vahetama. Kõik need abinõud on mõeldud peamiselt selleks, et laekaid ja riiuleid oleks kergem puhastada.

Paberist lõigatud «pitsid» riiulite ees on tarbetud tolmukogujad ega anna tunnistust heast maitsest. Lahtisi riiuleid tuleb tolmu eest kaitsta eesriidega. Ka lahtiselt seisvad toidud ja nõud tuleb kinni katta.

Köögis töötamise vältel hoolitsetagu, et köök seisaks pidevalt korras. Kasutatud riistad pesta võimalikult kohe. Kui töö juures määrdunud nõusid — taignakausse, toiduainete vahustamise nõusid jne. — kohe pärast kasutamist pole aega puhtaks pesta, siis täita nad veega, et toidujäätmed ei kuivaks nõude külge, mis teeb puhastamise raskeks. Põhjakõrbenud toiduga nõud täita külma veega ja hoida jahedas kohas, pesta hiljem. Küürida spetsiaalse nuustikuga, smirgelkiviga (noapuhastamise vahend) või smirgelpaberiga.

Igal esemel olgu kindel koht, kuhu ta pärast tarvitamist puhtalt ja korrastatult tagasi pannakse. Kõik mitmest osast koosnevad tööabinõud: hakklihamasin, juurviljariiv jne. panna kohale pestult, kuivatatult ja koralikult kokkupandult.

K ä r b e s t e ä r a h o i d m i s e k s katta aknad suveks metallvõrgu või marliga. Jäätmeämber katta kaanega või hoida teda kinnises kapis. Hea on selleks valamualune või mõni teine töölauale lähedal olev kapp. Jäätmeämbri põhja paigutada pärast igakordset tühjendamist ja puhastamist paber või papitükk, mis imeb endasse niiskust ja kaitseb ämbri põhja ja külgi määrdumise ning roostetamise eest. Kui toidujäätmed koguda eraldi pühkmetest ja muudest jäätmetest, saab neid kasutada loomatoiduna. Toiduainete puhastamisel kogutagu kõik loomatoiduks kõlblikud toidujäätmed vastavasse nõusse, millega nende eemaldamine pärast töö lõppu on hõlpus. Nii jäävad ka töölauad puhtaks.

Kui toitu valmistatakse rõngastega pliidil, siis määrida keedunõude põhjad enne tulele asetamist seebiga kokku, et tahmakiht pärast kergemini eemalduks. Sel viisil saab suurema osa tahma kõrvaldada paberiga pühkides. Loomulikult on veel parem keeta pliidiplaadil, nii et keedunõu otseselt leegiga kokku ei puutu. Selleks peab puuküttega pliidil olema paksem ribidega pliidiplaat ja sileda paksu põhjaga keedunõud.

Põrandale langenud toidujäätmed ja prügi pühkida kohe ära, et neid ei kantaks jalgadega laiali. Eriliselt hoida korras pliidiesine. *Köögiriistade ja sööginõude kuivatamiseks olgu eri rätikud, mida ei kasutata käte ega näo pühkimiseks.*

Köögi välisukse ees olgu jalamatt, millel iga sissetulija oma jalgu saab puhastada. Määrdunud tööriided ja jalatsid tuleb enne kööki minekut vahetada esikus puhastega. Kui köök on suur ja selles on harjutud vahetama riideid, puhastama jalatseid ja tegema muid sellelaadseid töid, siis tuleb köögist eraldada osa ruumi nende tööde jaoks vaheseinaga. Veel parem on aga sooritada need toimingud teises ruumis.

K ö ö g i - j a s ö ö g i n õ u d e p e s e m i n e. Kohe pärast söömist pühkida toidujäätmed nõudelt paberiga, kuuma vee ja harjaga või sellekohase kummist või tselluloidist labidakesega. Ka toiduseid lusikaid ja kahvleid võib enne pesemist paberiga pühkida.

Järelejäänud toidud koguda keedunõudest ja lauanõudest parajatesse lihtsamatesse kaussidesse (mitte serviisinõudesse) ja panna hoiuruumi.

Pestavad nõud ja riistad paigutada liikide järgi rühmadesse. Kui pole võimalik nõusid kohe pesta, siis katta nad kinni rätikuga või panna kaanega suletavasse nõusse ja kallata veega üle, et toidujäätmed taldrikute külge ei kuivaks.

Algul pesta puhtamad nõud, näiteks klaasid, tassid, alustassid, *seejärel rasvasemad sööginõud,* vaagnad ja kausid. Pesemata nõud asetada paremale, puhtaks pestud nõud vasakule. Nii on töö kõige käepärasem. Hiljem pesta toidu ettevalmistamise kausid, lusikad, kahvlid ja noad. Viimasena pesta keedunõud, küpsetusvormid ja pannid. Viimaseid tuleb pesta ainult siis, kui neis on valmistatud vedelat toitu. Kui pannid on ainult

rasvased, siis on õigem need puhta paberiga üle pühkida, sest nende külge jäänud rasv kaitseb neid roostetamise eest.

Pesuvee ja -vahendite valikul tuleb arvestada esemete materjali.

Klaasnõusid pesta soojas vees üksikult, asetades nad pesuvette külili, et nad ei puruneks. Vette panna sinepit või hõõruda klaase vähese sinepipulbriga, mis teeb nad selgeks ja läikivaks. Loputada külma või leige veega, millele võib lisada veidi äädikat, ja kuivatada puhta linase rätikuga. Puuvillane rätik annab klaasile ebemeid. Nõrgudes kuivada lasta ei või, sest siis jäävad klaasile veeplekid.

Portselan- ja fajanssnõusid pesta läbi kahe või isegi kolme vee. Esimene ja teine pesuvesi olgu nii kuum, kui käed kannatavad — tavaliselt 40—50° C. Rasvaste nõude pesemisel lisada veele pesupulbrit või seepi. Loputusvesi olgu üsna kuum või isegi keev, siis saavad taldrikud hästi puhtaks ja kuivavad kiiresti. Pesemisel on soovitatav kasutada varrega pesuharja või kummikäsna. Need on hügieenilisemad ja kergemini puhastatavad kui lapid, pealegi saab harjaga pestes kasutada kuumemat vett ja säästa käsi. Pestud nõud asetada kuivatamisrestile ja panna sellega soojale pliidile või sooja seina lähedusse. Suvel katta nad kärbeste eest marliga. Kuivanult pühkida puhta rätikuga üle ja asetada kappi. Nõrgumisresti puudumisel võib nõusid nõrutada kandikul või plekiga kaetud laual kummuli asetatult. Esemed, mis kergesti purunevad ja kriimustuvad, asetada nõrguma puhta rätikuga kaetud alusele.

Puust lusikaid ja lõikelaudu pesta puhtas kuumas vees; pesupulber ja sooda teevad puu halliks. Vajaduse korral hõõruda peene liiva või puhastuspulbriga niisket lappi kasutades piki puusüüd puhtaks, uhta kuuma veega ja kuivatada väljas päikesepaistel või soojas ruumis. Pliidil ja ahjus kuivatades muutuvad puuesemed tumedaks ja koolduvad kõveraks või pragunevad. Põlenud kohad hõõruda liivapaberiga või terava klaasiservaga ära. Paksemaid lõikelaudu võib vajaduse korral üle hööveldada. Tumedaks muutunud puuesemeid võib keldrite desinfitseerimise käigus panna märjalt väävlisuitsusse, mis nad heledamaks pleegitab.

Metall-köögiriistu puhastada nii, nagu on kirjeldatud lk. 215—219.

Pärast nõude pesemist pesta pesuharjad, -lapid ja muud vahendid seebiga või pesupulbriga puhtaks, loputada hoolikalt ja panna lahtiselt kuivama.

Pesukausid pesta nii seest- kui väljastpoolt pesupulbri- või seebiveega puhtaks ja kuivatada soojas kohas.

K ö ö g i p u h a s t a m i n e. Pärast nõude pesemist pühkida niiske lapiga puhtaks toolid, lauad ja pliit. Pliidi ja valamu tagune seinaosa pesta kergelt üle sooja seebiveega, loputada puhta veega ja kuivatada. Põrand pühkida niiske lapi või harjaga puhtaks. Kõik kasutatud lapid ja harjad puhastada. Lapid väänata pärast pesemist hästi välja ja panna lahtiselt nöörile või konksu otsa kuivama.

Kord nädalas või kahe nädala tagant peab kööki korraldama põhjalikumalt. Kappidest ja laegastest võtta esemed välja ja puhastada vastavalt nende materjalile. Riiulid, laekad ja kapid puhastada, vajaduse kor-

ral pesta ja lasta lahtiselt hästi kuivada. Määrdunud kattepaberid asendada puhastega. Puhtad esemed panna korraldatult tagasi oma kohtadele.

Küttematerjali kast tühjendada prahist.

Köögi lagi ja seinad pühkida tolmust, õlivärviga kaetud osa pesta puhtaks. Kapid ja lauad nihutada oma kohtadelt, puhastada mööbliesemete välispind, ka nendetagused seinad ja nende all olev põrand.

Aknad ja aknaraamid pesta.

Pliidid puhastada põhjalikult. Puuküttega pliidil kõrvaldada tuhk ja tahm, pesta puhtaks praeahi, veepaak ja kõik muud pliidi osad. Gaasi- ja elektripliidid pesta sooja seebiveega põhjalikult puhtaks, samuti pesta puhtaks gaasimõõtja, -kraanid ja -torud.

Valamu, selle ümbrus, ämbrid ja puhastusabinõud puhastada vastavalt nende materjalile.

Lõpuks pesta puhtaks põrand.

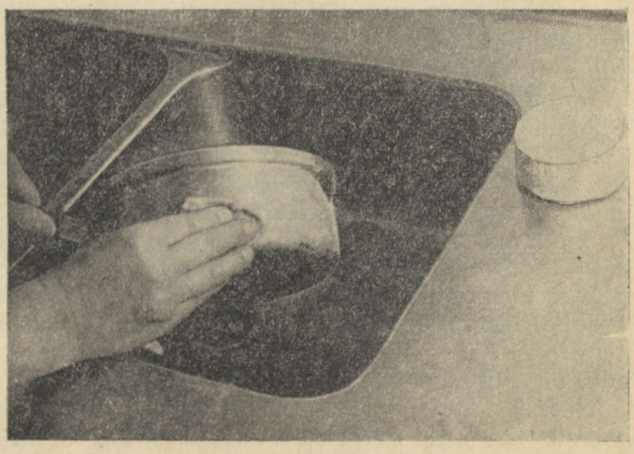
Pesulapid ja -harjad puhastada ja kuivatada väljas õhu käes.

METALLESEMED

Majapidamises kasutatakse väga mitmesuguseid metalle kööginõudeks ja mitmesugusteks tööabinõudeks, dekoratiivesemeteks, uste käepidemeteks, veekraanideks jne.

Metalle kasutatakse puhtalt (vask, alumiinium), sulamitena (messing, pronks, uushõbe jne.) või teiste metallikihtidega kaetult (tsingitud ja tinutatud terasplekk, nikeldatud või hõbetatud vask jne.).

Paljudel metallidel tekib õhus leiduva hapniku, süsihappegaasi ja teiste ühendite mõjul pealispinnale õhem või paksem tuhm erivärviline kiht. Mõnedel metallidel on see kiht õhuke ja kaitseb metalli edasise muutu-



Poleeritud metallnõusid puhastada kriidiga

mise eest, näiteks tsingiil. Teistel, nagu näiteks terasel, pole rooste kaitseks, vaid pudeneb pinnalt naastudena ja tungib hapniku ning niiskuse mõjul järjest edasi, rikkudes eseme hoopis. Esemete puhastamisel tuleb seda arvestada ja vastavalt metalli omadustele valida puhastamisvahend ja -viis.

Kõvade metallide puhastamiseks võib kasutada kõvu mehhaanilisi hõõrumisvahendeid, näiteks puhastada terast ja tsinki traatnuustiku, liiva ja jämedate puhastuspulbritega. Pehmete metallide — alumiiniumi, vase, kulla, hõbeda ja alpaka puhastamiseks võtta pehmed harjad ja puhastuspulbrid: kriit, magneesiapulber, peen savi jne.

Puhastamise eel pesta kõik metallnõud toidujäätmetest hoolikalt puhtaks. Metall läheb kuumalt paremini puhtaks kui külmalt, seepärast puhastada metallesemeid soojendatult.

Pesemiseks kasutatav vesi olgu kuum või isegi keev, sest sellega eemaldub mustus ning eriti rasv eseme pinnalt täielikult. Metallesemed hõõruda läikivaks kuivalt.

Rauasulamid

Majapidamises kasutatavad tarbeesemed on valmistatud peamiselt järgmistest rauasulamitest:

1) malm on rabe, puruneb kukkumisel ja temperatuuri järsul vahetusel. Temast valmistatakse pliidiplaate, ahjuuksi, padasid, pakse panne või muid majapidamistarbeid. Pajad ja pannid sageli emailitakse seestpoolt, sest malm võib toitudega anda tumedavärvuselisi ühendeid;

2) teras on kõva, hästi poleeritav. Temast valmistatakse mitmesuguseid tööriistu, pliidi äärisraudu, kääre jne.;

3) sepisraud laseb end õhukeseks töödelda. Temast valmistatakse panne (nn. mustast plekist), plaate, vorme jne.;

4) legeeritud terased, millele on omaduste parandamiseks lisatud mitmesuguseid teisi metalle. Neist on koduses majapidamises kõige sagedamini kasutatav kroomi sisaldav teras, tuntud nn. *roostevaba terase* nime all, mis on korrashoiu seisukohalt parimaid metalle.

Malm ja teras säilivad kuivas õhus hästi, niiskuses aga roostetavad. Pikemat aega kasutamata seisvad esemed määrida mageda rasva või õliga õhukeselt sisse, hoida võimalikult kuivas kohas. Pärast pesemist kuivatada soojas. Malmnõusid mitte kuumutada kuivalt ega valada kuumadesse nõudesse külma vett.

Sepisraud kattub rasvainetega kuumutamisel musta kirmega, mis kaitseb teda roostetamise eest. Seepärast on soovitatav küpsetusplaadid pärast kasutamist kuiva paberiga üle pühkida, mitte pesta. Panne kasutada peamiselt praadimiseks, mitte vedelate toitude ja kastmete valmistamiseks. Kui pannil on valmistatud veerikkaid toite, siis pesta nad korralikult puhtaks ja kuivatada kuumas kohas.

Nõrkade hapetega moodustab enamik rauasulameid sinakasmusti, tindivärvuselisi, kuid mürgituid ühendeid, mis toidu maitset ja välimust siiski

suurel määral rikuvad. Seepärast ei või rauasulamitest nõudes keeta hapusid toite ega hoida neis ka teisi toite pikemat aega soojas.

Ka kroomterasest riistad muutuvad toiduainete koostises leiduvate ainete mõjul pikapeale tumedaks, seepärast pole õige jätta lusikaid ega kahvleid toitudesse seisma.

Puhastamine peab toimuma eri liikidel erinevalt:

Malmnõud pesta igakordse kasutamise järel kuuma pesupulbri- või soodaveega puhtaks, loputada puhta veega, kuivatada esmalt jämeda rätikuga ja seejärel soojal pliidil. Uutes padades keeta algul koorega kartuleid, seejärel küürida nad peene liivaga tugevasti üle, loputada ja kuivatada.

Rohkem määrdunud nõusid küürida liivaga või traatnuustikuga. Roostetanud nõud küürida jämeda soolaga roostest puhtaks, hiljem pesta ja kuivatada.

Terasest esemed pesta ja loputada kiiresti kuuma veega, kuivatada kohe, soovitatavalt kuumas kohas. Piekiliseks või tumedaks muutunud esemed puhastada peene liivapaberiga, smirgelpulbri või -kiviga. Pühkida hiljem kuiva lapiga puhtaks.

Sepisrauast plaadid ja pannid soojendada, siis hõõruda jämeda soola või liiva ja paberiga. Kõrbenud toidujäätmed kõrvaldada noa või traatnuustikuga, siis pesta nõud kuuma pesupulbri- või soodaveega puhtaks ja kuivatada hoolikalt. Muid sepisrauast esemeid võib puhastada üsna peene liivapaberi või smirgliga.

Roostevabast terasest nõud pesta kuuma seebiveega puhtaks, loputada ja kuivatada rätikuga, sest soojas õhus kuivamisel jäävad neile veeplekid. Tumedaks muutunud esemeid saab veidi heledamaks hõõruda kuiva villase lapiga või kuiva kriidipulbriga, kuid endist värvust ei saavutata.

Emailnõud

Emailnõud on valmistatud terasplekist, mida katab tinaoksüüdiga läbipaistmatuks tehtud klaasisulami kiht. Emailitud nõud on seda tugevamad, mida paksemast plekist nad on valmistatud ja mida õhema emailikihiga kaetud. Järelikult — õhukesest plekist ja paksu emailikihiga nõudel puruneb emailikiht kergesti. Ostmisel valida raskemad, ühest tükist valmistatud nõud, sest mitmest osast kokkuvaltsitud nõudel puruneb email liitekohtadelt kergesti. Email olgu ühtlane, õhumullikesteta ja tippudeta.

Emailitud esemeid tuleb hoida muljumiste ja hoopide eest.

Temperatuuri järsul muutusel email puruneb, seepärast *ei või emailitud nõusid kuivalt kuumutada ega ka praadimiseks kasutada.*

Enne kasutamist keeta uus nõu puhta veega läbi ja lasta vesi nõus jahtuda. See tugevdab emailikihti.

Hapude toitude hoidmine ja toiduainete hapendamine emailnõudes kahjustab emaili.

Igakordse tarvitamise järel pesta emailnõusid kuuma puhta veega või pesupulbriveega. Kõrbenud või kuivanud toidujäätmed leotada puhta veega lahti, hoiduda nende tugevast kaapimisest.

Rohkem määrdunud nõusid küürida peente puhastuspulbrite, universaalpasta ja tugeva harjaga. Tumedaks muutunud keedunõusid, kausse jne. saab puhtaks, kui neid keeta pesupulbri- või tuhaleeliseveega, seejärel küürida eespool nimetatud vahenditega. Väga määrdunud esemete puhastamiseks võib kasutada petrooleumi, kuivi pesupulbreid või seebikivilahust. Kõik esemed puhastada hoolikalt nii seest- kui väljastpoolt.

Alumiinium

Alumiinium on kerge, hea soojajuhtivusega ja kiiresti kuumenev metall, mis ei moodusta leeliste ega hapetega mürgiseid ühendeid. Tema korrashoid on kerge, sest ta ei muutu seismisel tumedaks. Nende eeliste tõttu on alumiiniumnõud viimasel ajal üha laialdasemalt toiduvalmistamisel kasutusele võetud. Praadimiseks puhtast alumiiniumist nõu ei sobi, sest toit läheb selles kõrbema. Viimasel ajal toodetav silumiin — räni sisaldav alumiinium — on selles suhtes parem.

Alumiiniumnõude valikul tuleb otsustada peamiselt valatud ja alumiiniumplekist stantsitud nõude vahel. Valatud alumiiniumnõud on paksemad, vastupidavamad ja kuumenevad ühtlasemalt. Õhukesed nõud muutuvad alumiiniumi pehmuse tõttu kergesti loperguseks, nende põhjad aga ebatasaseks ega juhi nii hästi soojust kui paksu tasase põhjaga nõud. Keedunõud peavad olema nii seest kui väljast võimalikult siledapinnalised, et nende puhastamine oleks hõlpus. On parem, kui keedunõude käepidemed on valmistatud soojust halvasti juhtivast materjalist, sest alumiiniumist käepidemed kuumenevad liiga tugevasti.

Korrashoiuks ja pikemaaegseks säilitamiseks tuleb eriti õhukesi alumiiniumnõusid hoida hoopide ja muljumise eest, sest nad on pehmed ja deformeeruvad kergesti. Toidujäätmed ja kõrbenud toiduosad tuleb leige veega lahti leotada ja pehme harja või lapiga pesta, neid ei tohi kaapida noa või muude kõvade esemetega.

Alumiinium lahustub leelistes ja vähesel määral ka hapetes. *Eriti ohtlikud on alumiiniumile leelised:* seebikivi, pesusooda, pesupulbrid, tuhaleelis, millede kanged lahused muudavad nõu kasutamiskõlbmatuks. Seepärast ei sobi alumiinium pesunõude materjaliks. Happed on vähem ohtlikud, need lahustavad peamiselt alumiiniumhapendit. Näiteks hapukapsad, puuviljakissellid omandavad alumiiniumnõus sageli ebameeldiva värvuse ja maitse.

Ka toitudes ja toiduainetes leiduvad mineraalühendid, eriti keedusool, lahustavad alumiiniumi, nii et nende mõjul võib alumiiniumnõudes tekkida ebatasasusi või isegi auke. Sel põhjusel ei sobi nad vedelate ja rasvaste toiduainete ja toitude hoidmiseks.

A l u m i i n i u m n õ u d e p u h a s t a m i n e. Igakordse tarvitamise järel pesta puhtaks kuuma veega. Rasvaste nõude pesemiseks võib kasutada ka head neutraalset seepi, lisada veele õige vähe pesupulbrit või paar tilka nuuskpiiritust.

Põhjalikult võib neid puhastada kuivalt või märjalt. K u i v a l t puhastamiseks hõõruda nõu üle väga peene liivaga, puhastuspulbriga või peene

terasvatiga. Hõõruda pehme kuiva lapiga ühesuunaliselt, seejärel puistata puhastusvahend välja, loputada nõu puhta kuuma veega ja kuivatada.

Märjalt puhastamiseks võib kasutada nõrku happeid, näiteks lahjendatud äädikat, hapukapsavett või rabarbrivarsi, millega nõu kiiresti läbi keedetakse või üle hõõrutakse koos mõne küürimispulbriga, universaalpastaga või peene liivaga. Pärast puhastamist loputada nõu puhta kuuma veega ja kuivatada hoolikalt. Alumiiniumist kaunistusesemeid puhastada kuiva kriidipulbriga, samuti poleeritud keedunõusid, mis muul kombel puhastades muutuvad läiketuks.

Tsinkplekk

Tsingitud teraspleki kvaliteet oleneb peamiselt tsingikihi paksusest. Sellest materjalist valmistatakse ämbreid, veekeedunõusid ja vanne.

Tsinkplekk on uuena hele, läikiv ja puhas, kuid juba lühikesel kasutamisel moodustub tema pinnale tume karbonaadikiht (õhus oleva süsihappegaasi toimel), mille kõrvaldamine on väga raske. See kiht pealegi kaitseb tsinki kulumise eest. Nõrkades hapetes ja leelistes tsingikarbonaat lahustub, moodustades väga mürgiseid ühendeid, mis on eriti ohtlikud, sest nad põhjustavad kroonilisi mürgitusi. Seepärast võib *tsinkplekki kasutada ainult veenõude ja pesuvannide valmistamiseks, neis ei tohi aga hoida toiduaineid või valmistoite.* Ka ei tohi tsinkplekist nõusid kasutada lüpsinõudeks ega piima hoidmiseks.

Iga kord pärast kasutamist pesta nõud puhta veega üle. Määrdunud ja rasvaseid nõusid võib küürida puhastuspulbrite või universaalpasta ja veega, kasutades tugevaid küürimisharju. Veest tekkinud jooni saab kaotada äädika ja soola seguga hõõrudes. Väga määrdunud vanne ja ämbreid, mida toiduvee hoidmiseks ei kasutata, võib küürida petrooleumiga või lahjendatud soolhappega. Loputada kuuma veega, kuivatada. Soovi korral poleerida üle puhta peene kriidipulbriga.

Vask

Vask on võrdlemisi pehme metall. Toiduvalmistamise nõuna on ta teiste materjalide poolt juba peaaegu täiesti välja tõrjutud. Vasknõu soojeneb väga ühtlaselt, kuid moodustab paljude toiduainete ja neis leiduvate hapete, mineraalainete ja rasvadega mitmeid väga mürgiseid ühendeid. Eriti mürgine ühend on hale e. vaseatsetaat, mis tekib marjade keetmisel vasknõus, kui marjades olevad orgaanilised happed ühinevad vasega.

Messing e. valge vask — vase sulam tsingiga — ei ole nii ohtlik. Messingist keedisevalmistamise nõud (nn. taasid) pole aga soovitatavad, sest neis keetes hävib C-vitamiin.

Keedunõudena kasutatavad vasknõud peavad olema seest hästi tinutatud. Tinakorda kõvendavat pliid (seatina) tohib lisada ainult kuni 1%. Messingist nõusid ei tinutata, kuid neid tuleb igakordse tarvitamise eel seest puhastada lahjendatud äädika või hapupiimaga.

Pärast kasutamist pesta vasknõusid kuuma seebi- või pesupulbriveega, loputada kuuma veega ja kuivatada.

Põhjalikuks puhastamiseks kasutada spetsiaalseid vasepuhastamise vahendeid («Asidool» jt.), või kriiti segatult äädikaga, lahjendatud soolhappega, lahjendatud nuuskpiiritusega või veega. Nõu hõõruda puhastusvahendiga tugevasti üle ja poleerida ajalehepaberi ja kuiva villase lapiga läikivaks. Samuti puhastada messingit. Jämedateralised puhastuspulbrid ja liiv kriimustavad vaske.

Hõbe ja alpaka

Hõbedat kasutatakse peamiselt lusikate, noa- ja kahvlipeade, mitmesuguste lauanõude, ehteasjade ning ehete valmistamiseks. Hõbe on puhtal kujul väga pehme, sellepärast legeeritakse teda vasega. Proov näitab puhta hõbeda hulka 1000 osas sulamis. Kui hõbedat on vähem kui 80%, siis võib hõbeda pinnal tekkida roheline hale (vaseatsetaat). Hõbedataolised ained — alpaka, melhior, uushõbe — sisaldavad niklit, tina, vaske, tsinki, antimoni ja mitmeid teisi metalle. Mõnel juhul hõbetatakse nad (või ka teistest metallidest esemed) ilusama välimuse andmiseks üle. Hõbeda aseainetel ja hõbetatud esemetel puudub proov. Nende märgil on tähistatud, millist liiki aseained nad on, näiteks tähis «Melh» on vase ja nikli segust esemetel.

Ostmisel valida tugevad, läbini hõbedast esemed. Hõbetatud ja õhukesest oksüdeeritud hõbedast esemetel kulub pealmine kattekiht kiiresti ära ja nad muutuvad näotuks.

NÕUDEID HÕBEDA JA ALPAKA KORRASHOIUKS

Hoida tuleb neid värvilise või pleegitamata riidega kaetud kastides või laegastes, väiksemaid esemeid karpides värvilisel puuvillal või riidest alusel. Pleegitatud valge riie ja valge puuvill sisaldavad kloori- või väävliühendeid, mille mõjul hõbe muutub tumedaks ja plekiliseks. Ka õhus leiduva väävelvesiniku mõjul hõbe mustub, sellepärast tuleb teda hoida välisõhust eraldatult. Pikemaaegne kummiga kokkupuutumine, samuti munades leiduvad väävliühendid ja toitudes olevad happed põhjustavad hõbedal tumedaid plekke või üldise tumedaks muutumise.

Hõbe ja alpaka on pehmed ja kriimustuvad kergesti. Selle vältimiseks hoida ja käsitseda neid nii, et nad üksteise vastu ei hõõrduks, samuti tuleb vältida nende kukkumist. Nende hoiuks sobivad vahedega laekad või värvilisest riidest valmistatud taskud.

Puhastamiseks kasutada ainult pehmeid peeni pulbreid.

H õ b e d a j a a l p a k a p u h a s t a m i n e. Kui toiduga kokkupuutunud hõbeasju kohe ei pesta, tuleb need üle pühkida pehme paberiga. Võimalikult kiiresti pärast tarvitamist pesta nad aga sooja veega pehme lapi või harja abil puhtaks. Rasvaste esemete pesemisel võib veele lisada natuke neutraalset lasteseepi. Eraldi otsa pandud peadega noad ja kahv-

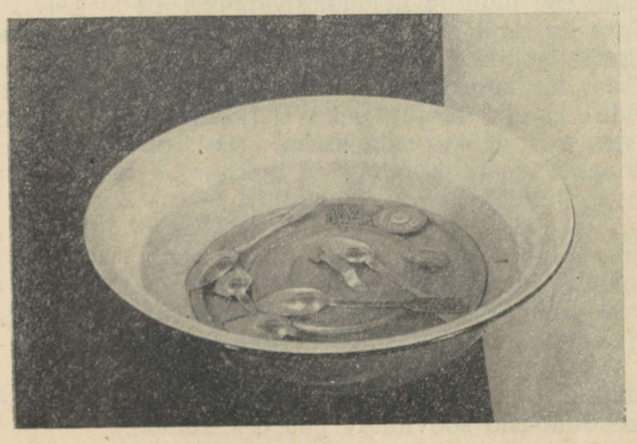


Hõbeasju tahendada rätikul

lid pesta vette kastes kiiresti puhtaks, mitte leotada vees. Loputada kuuma veega ja asetada nõrgumiseks rätikuga kaetud alusele. Kuivatada rätikuga, sest kuivada lastes jäävad neile veeplekid. Läike suurendamiseks hõõruda pärast kuivatamist pehme kuiva flanell- või villase lapiga üle.

P õ h j a l i k u k s p u h a s t a m i s e k s on palju võimalusi.

1) Peen kriidipulber (hambapulber) segada vähese denaturaadi või veega poolvedelaks pudruks ja hõõruda lapiga õhukeselt puhastatava eseme pinnale, lasta kuivada ja hõõruda siis pehme kuiva flanell- või villase lapiga läikivaks. Väga määrdunud esemete puhastamiseks võib vedelikuna kasutada ka nuuskpiiritust või nuuskpiirituse ja alkoholi (denaturaat või piiritus) segu. Tööd võib korraldada ka nii, et pehme puuvillane



Hõbeda puhastamine elektrolüütiliselt

lapp niisutatakse vedelikuga, kastetakse seejärel puhastuspulbrisse ja hõõrutakse sellega ese puhtaks. Kriidipulbri asemel on veel parem kasutada magneesiapulbrit, tahma, üsna peeneks hõõrutud telliskivipulbrit ja teisi pehmeid pulbreid. Kõvad ning jämedad puhastuspulbrid ja liiv kriimustavad hõbedat.

2) Soojas vees lahustada neutraalset lasteseepi, nii et vesi kergelt vahutab. Hõbeasjad panna sisse ja keeta natuke aega, seejärel uhta üle puhta kuuma veega ja hõõruda kuiva puhastuspulbriga (kriit, tahm jne.) läikivaks. Seda puhastusviisi ei või kasutada kititud peaga nugade ja kahvlite puhastamiseks, sest keetes lähevad pead lahti.

3) Suuremasse emailkaussi panna keeva vett, lisada iga liitri vee kohta 1 supilusikatäis söögisoodat ja niisamapalju keedusoola. Kausi põhja panna lame alumiiniumist ese, näiteks keedunõu kaas, ja sellele paigutada puhastatavad esemed, nii et iga ese alumiiniumiga kokku puutub. Vesi ajada keema ja keeta umbes 5—10 minutit; keetmise kestus oleneb esemete mustusest. Sellisel puhastamisel läheb mustus elektrolüütilisel teel alumiiniumile ja hõbeesemed muutuvad puhtaks. Sel viisil puhastatud esemed on üsna heledad, kuid vähese läikega, seepärast tuleb neid pärast puhta veega uhtmist ja kuivatamist pehme villase lapiga tugevasti üle poleerida.

Kõiki neid puhastusviise võib kasutada ainult heledate hõbeesemete puhastamiseks. Tumedaid oksüdeeritud esemeid puhastada ainult pehme lapiga hõõrumise teel.

Plekid kõrvaldatakse hõbe- ja alpakaesemeilt tugeva hõõrumisega. Hangunud rasva-, stearriini- ja vahaplekkide kõrvaldamiseks soojendada eset või valada teda korduvalt üle kuuma veega. Pärast hõõruda plekikohta kuiva villase lapiga.

Heledaid hõbefiligraanesemeid puhastatakse töökodades tugeva gaasileegiga põletamise teel, misjärel ese paigutatakse nõrka kuuma väävelhappelahusesse. Põletamist ja lahuses keetmist korratakse vaheldumisi nii kaua, kuni ese muutub helendav-valgeks. Et leek peab olema väga kuum, milleks on vaja erilisi seadmeid, ja tööd tuleb teha väga täpselt, siis on raske seda kodus teha. Pealegi kuluvad esemed sellise puhastusviisi sagedase kordamise juures kiiresti läbi. Kodus võib filigraanesemeid puhastada kas elektrolüütilisel teel (vt. kolmas viis) või hõõruda nad hambaharja abil söögisoodaga sisse, seejärel valada üle keeva veega ja kuivatada kareda rätikuga.

Nikeldatud esemed

Puhas nikkel on väga kallis ega ole peaaegu üldse kasutusel. Nikeldatakse terasplekki ja vaske, millest valmistatakse keedunõusid, kanne, kandikuid, kraane, käepidemeid jne. Terasplekilt koorub nikkel võrdlemisi kiiresti maha.

Gaasileegil muutub nikkel tumedaks ja on raskesti puhastatav, seepärast pole nikeldatud keedunõusid soovitatav gaasil kasutada.

Nikkel on välismõjudele palju vastupidavam kui hõbe ja tema puhastamine on kergem.

Puhastamine toimub üldiselt niisamuti nagu hõbeda juures. Tavaliselt tuleb nikeldatud esemeid pesta kuuma seebiveega ja hõõruda kareda lapi või kuiva kriidipulbriga läikivaks. Kaunistustega esemete puhastamiseks segada denaturaadist ja kriidipulbrist puder, millega ese üle harjata ja seejärel läikivaks hõõruda.

Nikeldatud veekraanide puhastamiseks jätkub sooja seebiveega pesemisest, kuivatamisest ja seejärel villase lapiga või kuiva kriidipulbriga hõõrumisest.

Pronks

Pronks on vase ja tina sulam. Vastavalt liigile võib ta sisaldada veel teisi elemente.

Pronksi kasutatakse peamiselt küünlajalgade, kirjutuslauatarvete ja mitmesuguste kaunistusesemete valmistamiseks.

Puhastamiseks harjata neid puhastatud tärpentiniga või kuuma seebilahusega, millele võib lisada ka natuke keedusoola. Ebatasase pinnaga ja rohkem määrdunud esemeid leotada mõned minutid puhastamisvedelikus ja hõõruda siis harja või kareda lapiga üle. Seejärel kuivatada ja hõõruda läikivaks.

Kärbseplekid kõrvaldada denaturaadi ja harjaga.

Pronksitud pildiraame puhastada äädikalahuses niisutatud lapiga või sibula lõikepinnaga. Kulunud raamid võib üle pronksida.

Kuld

Kuldesemetel olev proov näitab, kui palju on kulda 1000 osas sulamis. Kulda legeeritakse vasega või hõbedaga, sest puhtal kujul on ta liiga pehme.

Töö juures ja käte pesemisel võetagu sõrmused, käevõrud ja muud ehted ära, et need ei määrduks ega kahjustuks. Vesi ja seep rikuvad eriti pärleid, opaale ja türkiise, kuid ka kettide ja filigraani vahele ning kivide ümber koguneb pesemisel aineid, mis annavad ehetele ebapuhta välimuse.

Kuldesemeid pesta kuumas seebivees, harjates kette ja ebatasase pinnaga esemeid väikese harjaga. Loputada puhta kuuma veega ja kuivatada sooja linase rätikuga. Kividega ehteid ja filigraanesemeid leotada piirituses, kölni vees või denaturaadis, väikese harja abil puhastada eriti hoolikalt õnarad ja kivide tagumine külg. Seejärel loputada puhtas piirituses või kölni vees ja kuivatada. Siledaid esemeid saab puhastada kuivalt magneesiapulbri ja pehme lapiga.

Klaas

Igapäevaste tarbeesemete valmistamiseks on kasutatud rida klaasiliike, millest tuntuimad on järgmised:

1) harilik klaas (lubiklaas) — akende, lauanõude, joogiklaaside, odavamate vaaside ja peeglite valmistamiseks;

2) kerge kristall ehk böömi klaas (kaalium-lubiklaas) on selgem ja pehmem kui eelmine, kasutatakse joogiklaaside, vaaside, taldrikute ja teiste lauanõudena;

3) raske kristall (tinaklaas) on eriti pehme ja kriimustub kergesti. Lihvitult murrab tugevasti kiiri ja sädeleb. Sellest valmistatakse kallimaid lauanõusid, joogiklaase ja kaunistusesemeid;

4) tulekindel klaas (kvartsklaas) talub kõrgeid temperatuure, mille tõttu sellest tehakse toiduvalmistamise nõusid, eriti ahjuvorme ja -panne.

Peale nimetatute on olemas veel mittepurunev klaas ja mitmesugused teised klaasiliigid.

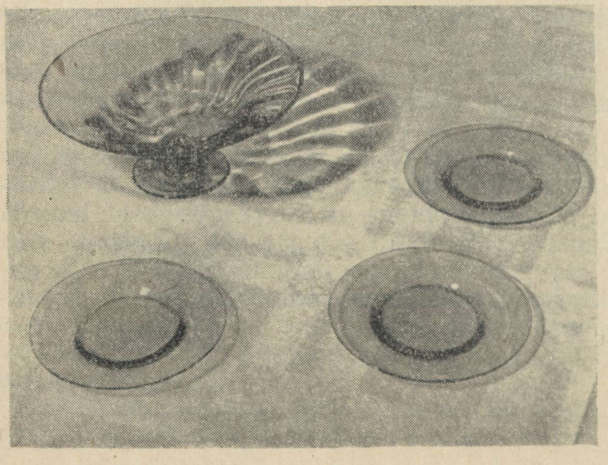
Töötlemise järgi võivad klaasesemed olla puhutud, pressitud või valatud.

Klaasi värvitakse tootmisel, lisades klaasisulamile mitmesuguseid oksüüde ja teisi ühendeid. Piimklaas saadakse kaltsiumfosfaadi lisamisel klaasisulamile. Mattklaas saadakse klaasi pinna krobestamisega, seda pole soovitatav puhastamisel liialt hõõruda.

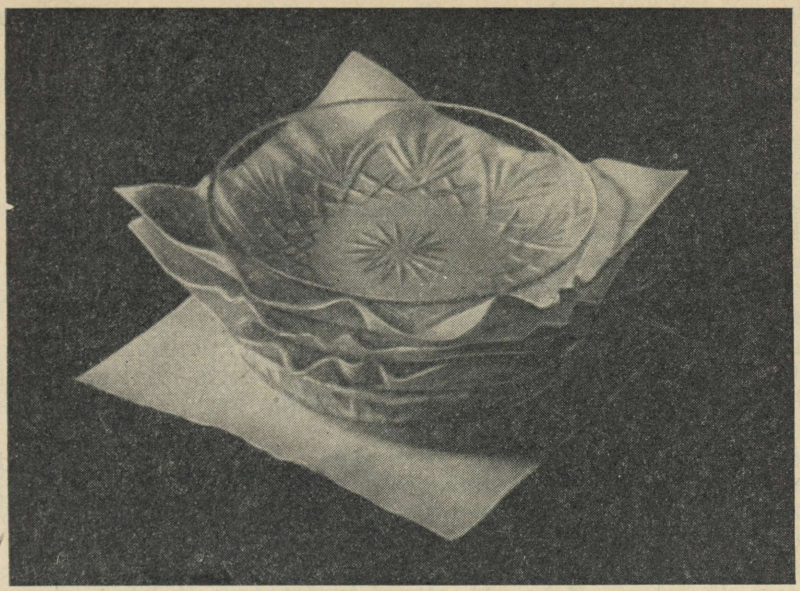
Klaasi pinda võib kaunistada mitmesugusel viisil: pressimise, graveerimise, lihvimise, mateerimise jne. teel.

Hea klaas on ühtlase paksusega, läbipaistev ja ilma õhumullikesteta. Klaasnõude servad ei tohi olla teravad.

Igapäevaseks kasutamiseks on kõige kohasemad lihtsad siledapinnalised nõud. Teeklaasideks kasutada õhukesi klaase, sest paks klaas puru-



Otstarbekohase vormiga klaasnõud



Rätikud väldivad kriimustumist

neb kuumuse mõjul kergesti. Enne kuuma vedeliku sissevalamist pandagu klaasi metall-lusikas, mis soojuse osalt ära juhib. Algul, enne klaasi üldist soojenemist, tuleb kuuma vedelikku valada aeglaselt.

Klaasnõusid peab hoidma kukkumise, hoopide ja surve eest. Virnas hoitavate taldrikute ja madalate kausside, eriti kristallnõude vahele pandagu õhukesed paberid või riidelinakesed, mis väldivad kriimustumist. Virnad olgu madalad, sest kõrges virnas võivad alumised nõud katki vajuda.

Peeglit kaitsta otsese päikesepaiste eest, sest see teeb peegeldava hõbedakihi tuhmiks.

Klaasesemete puhastamisviis oleneb esemete iseloomust, klaasi liigist ja määrdumusest.

P u d e l i t e p u h a s t a m i n e. Joogiveepudelid pesta seebi- või pesupulbriveega pudeliharja abil puhtaks, loputada puhta leige veega ja lasta kummuli asendis kuivaks nõrguda. Kitsakaelaliste pudelite puhastamiseks võib pudelisse panna purustatud munakoori, väikesteks tükkideks lõigatud tooreid kartuleid või paberitükke ja natuke vett, raputada pudelit tugevasti, kuni ta puhtaks saab, siis loputada puhta veega. Kasutada võib ka jämedat keedusoola ja lahjendatud äädikat. Pikemat aega puhastamata seisnud ja kuivanud pudeleid tuleb enne pesemist mõned tunnid leotada. Mitmesuguste hoidiste valmistamiseks kasutatavaid pude-

leid on soovitatav leotada pesupulbriveega (2%-line lahus — 1 liitri vee kohta 1 supilusikatäis pesupulbrit) terve ööpäev;

Vee seismisest pudelites või karahvinides tekkinud lubjasadestus kõrvaldada soolhappega.

Veini- ja õllepudelite puhastamiseks kasutada pesupulbrivett ja liiva või munakoori.

Hapete hoidmiseks kasutatud pudeleid leotada pesupulbriveega, pesta harjaga või vähese vee ja paberitükkidega, loputada puhta leige veega.

Petrooleumipudelite mustuse ja lõhna kaotab lubjapiim: värskelt kustutatud lubjale lisada sooja vett, nii et segu on piima sarnane. See valada pudelisse, loksutada hästi ja lasta mõned tunnid seista, siis raputada veel kord tugevasti läbi. Vajaduse korral pesta korduvalt. Toore kartuli-, aga ka paberi- ja söetükid aitavad petrooleumi paremini kõrvaldada. Pudelit loputada korduvalt sooja veega, kuni ta saab täiesti puhtaks. Esimestesse loputusvetesse võib panna pesupulbrit või pesusoodat.

Tugevasti lõhnavaid pudeleid puhastada peenendatud puusütega või sinepipulbriga: pudelisse panna kuivi süsi või sinepipulbrit ja lasta tund või paar seista, seejärel kallata peale veidi vett ja raputada tugevasti läbi, pesta pudeliharjaga, loputada sooja veega.

Rasvaseid või õliseid pudeleid pesta kange pesusoodavõi pesupulbriveega. Kalamaksaõlipudelite pesemisel lisada nuuskpiiritust ja pesta võimalikult kuuma veega, pannes pudelid küljeli kuuma lahusesse.

Pudelile kinnijäänud klaaskorgi vabastamiseks kuumutada pudelikaela, mähkides selle ümber, eriti korgi kohale, soojendatud rätiku. Pudeli ja korgi vahekohale võib enne soojendamist tilgutada pisut õmblusmasinaõli, mis teeb korgi libedamaks. Püüda korki keerata.

Sisselükatud korgid tõmmata välja tugeva peene nööri abil, mille otsad jäetakse välja ja keskkohaga haaratakse väljatõmmatav kork.

Klaas- ja kristallvaaside puhastamine. Mida paksemast klaasist või kristallist ese on, seda tundlikum on ta temperatuurimuutuse vastu. Seepärast tuleb paksemaid klaas- või kristallesemeid kasutada peamiselt külmade jookide ja toitude serveerimisel ning pesta jaheda või veidi leige veega, millele võib lisada seepi või pesupulbrit. Vaaside põhjad pesta pudeliharjaga. Kitsakaelaliste vaaside pesemiseks kasutada neidsamu vahendeid, mida on kirjeldatud pudelite pesemise juures.

Pruun veeviirg kaob vaasidest lahjendatud soolhappega hõõrumisel. Kuivatamiseks võib neisse vaasidesse, mida seest rätikuga kuivatada ei saa, panna kokkurullitud kuivatuspaberi, mis vaasi põhjani ulatudes vee enesesse imeb. Rätikuga kuivatatud klaasid ja kristall on selgemad ja ilusamad kui need, mida on nõrguda lastud.

Kaunistustega vaasid ja kausid pesta pealt harjaga hästi puhtaks ja pärast jahedas vees loputamist kuivatada linase rätikuga eriti õnaratest

ja mustrite vahelt hästi kuivaks. Sellest oleneb kristall- ja klaasesemete läige.

Juba poleeritud esemeid tuleb kätte võtta nii, et klaasi pinnale ei tekiks uuesti sõrmejälgi.

Peeglite ja pildiklaaside puhastamine. Tolm pühkida puhta linase või seemisnahkse lapiga. Ajalehepaber võib rikkuda klaaside pehmet lihvitud pinda.

Pesta nõrga äädika- või nuuskpiirituseveega, loputada ja poleerida täiesti kuiva linase või seemisnahkse lapiga läikivaks. Niiskust ei tohi sattuda klaasi alla.

Kiireks puhastamiseks võib kasutada vee või denaturaadiga segatud täiesti peent kriidipulbrit (hambapulbrit), mis kanda üsna õhukese kihina klaasi pinnale ja hõõruda puhta kuiva linase rätikuga maha. Ka piiritusega niisutatud puhas lapp teeb klaasi selgeks ja puhtaks.

Plekkide kõrvaldamiseks tuleb kasutada võimalikult ainult vedelikke: kärbseplekid kaovad denaturaadi või nuuskpiiritusega, luuja- ja liimivärvipritsmed äädikaga, õlivärviplekid tärpentini või kange nuuskpiiritusega.

Keraamikatooted

Keraamikatoodetest kasutatakse majapidamises portselan-, fajanss- ja lihtsast savist esemeid.

Portselan on tihe, klaasjas, kõva, vastu valgust läbihelendav, heleda kõlaga ja temperatuurimuutuste vastu võrdlemisi vähetundlik. Portselanesemetel on alumine serv ilma glasuurita, purunenult murdekoht klaasjalt sile ja läbini ühtlane.

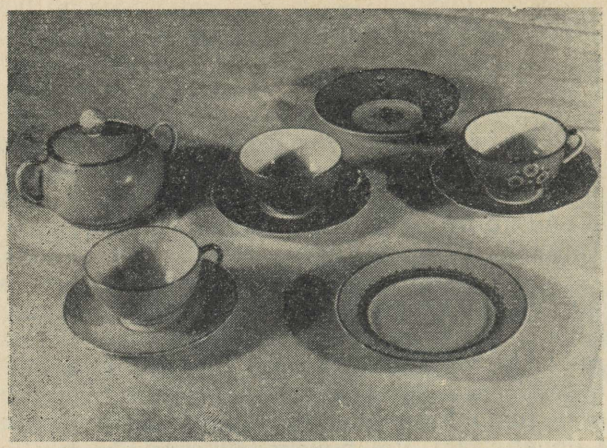
Fajanss on urbne, täiesti läbipaistmatu ja tuhmi kõlaga. Esemed on üleni glasuuriga kaetud, murdekoht on tumedam ja poorne. Järskudel temperatuurimuutustel praguneb fajansi vaabakord nii, nagu oleks nõu kaetud peene ämblikuvõrguga.

Savi on veelgi jämedam, poorsem, enamasti kergesti purunev. Saviesemete veekindlus oleneb glasuuri tihedusest: mõned glasuurid lasevad vett läbi. Kasutatakse ka glasuurimata saviesemeid, näiteks lillepotid ja mõned muud nõud. Tulekindlast savist nõusid saab kasutada toidu küpsetamiseks ahjus. Tulekindlast savist on valmistatud mitmesuguseid ahjuvorme.

Kõik keraamikatooted on väga tundlikud hoopide ja surve vastu. Sellepärast tuleb neid käsitseda ettevaatlikult ja hoolikalt.

Sööginõudeks on paks portselan tunduvalt vastupidavam kui fajanss. Esemed olgu vormilt lihtsad, ilma tarbetute kaunistuste ja uureteta, ümarate servade ja tugevate käepidemetega. Kannud olgu alt laiemad, et nad kergesti ümber ei läheks, kannutoru õigesti paigutatud ja tila terava servaga, mis võimaldab korralikku valamist. Tasside ja teiste esemete kõrvad olgu tugevad ja käega võtmiseks paraja suurusega.

Iga päev kasutatavaid nõusid hoida kappides kättesaadavamal kohal, harvemini kasutatavad paigutada tahapoole.



Portselanesemeid

Tasse hoida kummuli või kapi lakke kinnitatud konksude otsa üksikult riputatult.

Taldrikuid hoida madalates virnades, sest kõrges virnas võivad alumised taldrikud katki vajuda. Eriti tuleb hoiduda supitaldrikute asetamisest praetaldrikute alla. Harva kasutatavate hinnaliste nõude vahele paigutada õhukesed riidest või paberist kaitserätikesed.

Savinõusid mitte kasutada toiduainete (piim, kurgid jne.) hapendamiseks, sest harilik tinavaap lahustub osaliselt hapetes ja on ka mürgine.

Keraamikatooteid pesta puhtas soojas vees, millele võib lisada seepi või pesupulbrit. Loputada kuuma veega ja kuivatada kas vastavale restile asetatult õhu käes või linase rätikuga.

Maalitud, kullatud ja värvilise portselani pesuvette ei tohi panna pesupulbrit, sest see kahjustab värvi.

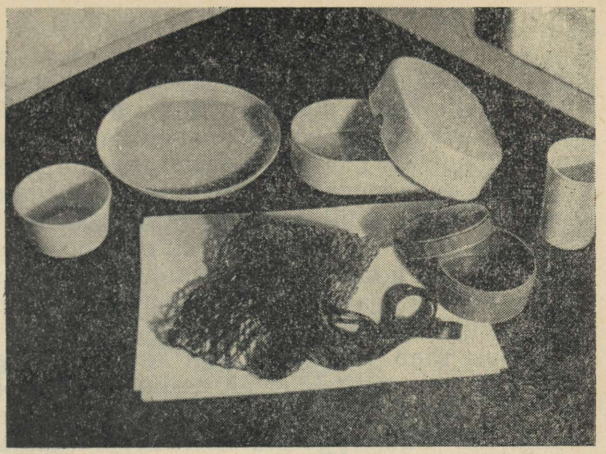
Kannude ja vaaside pesemisel kasutada pudeliharja, käepidemete ja uurete pesemisel väikest harja. Valamistilade pesemisel on hea eriti peen hari.

Lillevaase pesta samade vahenditega, nagu on kirjeldatud klaas- ja kristallvaaside juures. Vaase tuleb pesta küllalt sagedasti, et nendes ei tekiks ebameeldivat lõhna.

Lillepotid pesta harjaga puhtaks ja tahendada õhu käes. Uusi lillepotte tuleb enne tarvitamist leotada. Määrdunult seisnud lillepotid keeta enne kasutamist läbi. Selleks panna nad keedunõusse külma vette ja kuumutada, kuni vesi keema hakkab. Keeta 10—15 minutit, siis küürida peene liivaga hästi puhtaks, loputada puhta veega üle ja lasta taheneda.

Telliskivikaminad pesta pesupulbriveega puhtaks ja hõõruda niiskelt üle puhta pehme telliskivitükiga, mis aitab säilitada telliskivide helepunast värvust.

Keraamilistelt kujudelt ja suurtelt vaasidelt pühkida tolm niiske lapiga. Vett läbilaskvatesse vaasidesse võib valada sulatatud parafiini.



Plastmassist esemeid

Plastmassist esemed

Plastmassist on valmistatud mitmesuguseid sööginõusid (taldrikud, kausikesed, purgid), karpe, kirjutuslauatarbeid, tualett-tarbeid, kandevõrke ja muid tarbeesemeid. Kasutatakse mitmesuguseid erinevate omadustega plastmasse, eriti palju aminoplaste, fluoroplasti ja polüetüleeni. Mõned plastmassid on kõvad, teised pehmed.

Tuleb arvestada, et enamik plastmasse on tundlikud temperatuuri suuremate kõikumiste suhtes, muutudes külmas kõvaks ja rabedaks, kuumas pragunedes ja põledes. Seepärast tuleb plastmassidest esemeid kasutada 0° kuni +90° C piirides. Kuumale pliidile või praeahju asetamine rikub nad täiesti.

Plastmassid on pehmed, seepärast pole otstarbekohane lõigata nende peal toiduaineid.

Vesi ja toidud lühemaaegsel kokkupuutel plastmasse ei kahjusta. Pikemaaegsel mõjutamisel muutub plastmasside pind vee ja teiste vedelikkude mõjul krobeliseks ning kaotab läike. Ka kuivanud veetilkade asemele jääb tuhm plekk. Seepärast tuleb plastmasse kasutada peamiselt kuivalt, pesemise järel kuivatada rätikuga.

Mõnedel plastmassidel on ebameeldiv lõhn (kunstsarv, bakeliit). Neid ei saa kasutada toiduainete või toitude hoidmiseks.

Kukkumisele ja hoopidele on plastmassid vastupidavamad kui klaas ja portselan, kuid ka nendele tekivad tugevate löökide mõjul praod ja mõrad.

Kuivalt kasutatavailt plastmassist esemeilt pühkida tolm kuiva lapiga. Rohkem mustunud või märjalt kasutatud esemeid pesta soojas seebilahuses pehme lapi või harjaga, loputada leige või sooja veega ja kuivatada linase rätikuga. Kuivalt kasutatavaid esemeid, eriti kirjutuslauatarbeid, on soovitatav pärast täielikku kuivamist õhukeselt üle vahatada ja villase lapiga läikivaks hõõruda.

KÕRVALRUUMIDE KORRASHOID

Kõrvalruumideks on sahvrid, keldrid, pööningud ja garaažid. Need peavad olema pidevalt korras ega tohi kujuneda vanade riistade, purunenud esemete ja muu vana kolu hoiukohaks. Kasutamiskõlbmatuks muutunud purunenud ja kulunud esemed on õigem ära visata või anda sinna, kus neid veel kasutada saab. Paremini peaks olema korraldatud ka utiili kogumine majades.

Keldrid peavad olema vastavalt oma otstarbele kuivad või parajalt niisked: juurvilja hoiuks 80—90% suhtelist niiskust, puude ja metallesemete hoiuks kuiv. Liiga niiskes ruumis köögivili mädaneb, puud niiskuvad. Liiga kuivas köögivili närtsib ja kaotab maitsvuse.

Niiskust saab vähendada, kui katta põrandad ja seinad veekindla tsementkrohviga või hoida keldris kustutamata lupja, mis niiskust endasse imeb. Niisket keldrit tuulutada kuivade ilmadega.

Liiga kuiva keldri põrand katta liivaga, mida pidevalt hoida niiskena, et keldri õhk saaks vee auramisest niiskust. Tuulutada sagedasti ja peamiselt niiskete ilmadega.

Keldri temperatuur olgu ühtlane, soovitatav +2° kuni +5° C. Alla 0° C juures köögivili, eriti kartul, külmub; üle +8° C juures närtsib ja läheb kergesti kasvama. Külmumise vältimiseks tihendada uksed ja aknad vildiga, üksikkeldritel vooderdada välisseinad või katta keldris hoitavad toiduained õlgede ja liivaga. Liiga sooja keldrit õhutada uste, akende ja õhulõõride kaudu, vältides seejuures tõmbetuult, mis rikuks köögiviljade maitset. Kelder olgu pime, sest valgus soodustab köögivilja kasvama minekut.

Keldri sisustuseks on kõige paremad salved või ühesuurused kastid, mida saab paigutada ülestikku. Ainete paremaks kättesaamiseks eemaldada kastide ülemisi esi- ja küljelaudu. Hoidiste säilitamiseks kasutada kõrgemale paigutatud seinariiuleid või -kappe.

Soovitatavad on lahtikäivad riiulid, mida saab puhastamiseks välja viia. *Keldrit tuleb igal aastal enne talviste varude sissepanekut korrastada,* et kõrvaldada hallitust ja mädanikke põhjustavaid mikroobe.

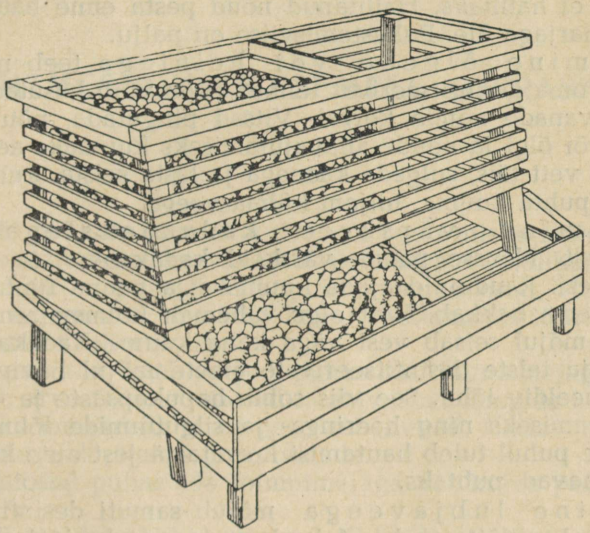
Kevadel viia keldrist välja köögivilja pakkimiseks tarvitatud liiv või turbamuld. Kui võimalik, asendada see uuega. Kasutades seda veel järgmisel aastal, kuivatada ta väljas tuule ja päikese käes ning sõeluda läbi, kõrvaldades riknenud köögiviljaosad. Tarvitamise eel kontrollida pakkimisvahendi niiskust: liiv või turbamuld peab peos pigistamisel tükki jääma, kuid ei tohi anda vett.

Keldri seinad ja lagi pühkida tolmust, prügist ja ämblikuvõrkudest puhtaks. Soovitatav on seinad igal aastal üle lubjata samasuguste lubjasegudega, nagu on toodud lk. 231. Kui iga-aastane lupjamine pole võimalik, siis teha seda vähemalt 2—3 aasta järel.

Keldrit võib desinfitseerida ka väävlishapendi abil: iga kantmeetri ruumi kohta võtta 10—12 grammi väävlit, segada see kuiva saepuru või aganatega või kallata peale natuke denaturaati või puhast piiritust ja

süüdata põlema. Uksed ja aknad sulgeda õhukindlalt, jätta paariks päevaks seisma. Pärast avamist õhutada ruum põhjalikult, soovitatav tõmbetuule abil. Tekkiv väävlisuits (väävlishapend) on tugevasti desinfitseeriva toimega ja hävitab keldris leiduvad mikroobid ja nende eosed.

Keldri sisustus — riiulid, kastid, salvede lauad jne. — küürida kuuma tuhaleelise- või pesupulbriveega puhtaks, loputada kuuma veega ja kuivatada väljas päikesepaistel. Kui keldris eelmisel aastal oli hallitust või köögiviljamädanikku, siis määrida puust esemed lubjaveega



Kartuli- ja juurviljasalv

(ämbritäie vee kohta umbes 1 kg kustutamata lupja) üle ja pesta pärast paaripäevast kuivamist puhtaks. Desinfitseeriva toime tugevdamiseks võib lisada lubjaveele 100—200 grammi rauavitrioli või ¼—½ liitrit 40%-list formaliinilahust. Selline desinfitseerimine kaitseb köögivilja järgneval talvel riknemise eest.

TÜNNIDE JA PUUPÜTTIDE KORRASHOID

Soolatud ja hapendatud saaduste hoidmiseks kasutatavate püttide ja tünnide alla paigutada puuvarvad või -restid, et nõude põhjad ei mädaneks.

Paremad on lehtpuudest valmistatud nõud, sest okaspuu annab vaiku, mis rikub saaduste maitset. Vastupidavaimad on tammest ja saarest valmistatud tünnid ja pütid.

Hoiunõude metallvitsad on kasulik üle värvida õlivärviga, mis takistab nende roostetamist. Vanu vitsu värvides puhastada nad enne värvimist hoolikalt roostest, värvida täiesti kuivanult.

Kasutamise vaheajal ei või toiduainete hoiunõusid tarvitada vihmavee või teiste ainete jaoks, sest siis arenevad neis mitmesugused roisubakterid, mis hiljem toiduainetele halva lõhna ja maitse annavad ja riknemist kiirendavad. Kuivalt hoitud nõusid on vaja leotada veega. Kuuma veega leotamine kiirendab turdumist. Enne uute hoidiste sissepanemist tuleb kõik puunõud hoolikalt puhastada. Tühjaks saanud puunõud puhastada kohe, et nad ei hallitaks. Hallitanud nõud pesta enne hautamist jaheda vee ja kõva harjaga üle. Puhastamisviise on palju.

1) Hautamine õlgede või heintega teeb nõud vettpidavaks, kuid ei oma desinfitseerivat toimet. Seda võib kasutada täiesti uute või puhaste vanade nõude korral. Vitsad pingutada, nõu põhja panna kuivi heinu või õlgi ja nende allavajutamiseks kuumaks aetud kivi. Nõu kallata keeva vett täis, sulgeda kaanega ja lasta seista, kuni vesi jahtub, siis loputada puhta kuuma, hiljem külma veega.

2) Hautamine värskete kadakaokstega mõjub ka desinfitseerivalt. Nõusse panna värskeid kadakaoksi ja valada neile peale keev vesi. Raudkivid ajada kuumaks ja panna tünni vette, nii et see uuesti keema hakkab. Vett olgu vähemalt kolmveerand tünni. Kuumade kivide mõjul seisab vesi väga kaua kuum. Kadakates leiduvate fütontsiidide ja teiste desinfitseerivate ainete mõjul hävivad mikroobid ja kaob ebameeldiv lõhn. See viis sobib hapukapsaste ja -kurkide hoiunõude puhastamiseks ning heeringa- ja silgutünnide lõhna eemaldamiseks. Viimaste puhul tuleb hautamist korrata järjest uute kadakaokstega, kuni nõud saavad puhtaks.

3) Pesemine lubjaveega mõjub samuti desinfitseerivalt. Iga 10 liitri vee kohta võtta umbes 1 kg kustutamata lupja ja segada puhastatavas nõus. Kui lupja segatakse mujal, siis valada ta võimalikult värskelt puhastatavasse tünni. Kui lupja on vähe, siis veeretada ja loksutada nõusid, nii et nad on seest üleni lubjaga kaetud. Väga määrdunud nõusid tuleb puhastada korduvalt, kuni lubi on eemaldanud kõik kõrvallõhnad ja ebasoovitavad ained. Küürida tugeva harja ja puhta sooja veega üle. Loputada hästi. Korduva lupjamisega saab puhastada isegi petrooleumivaate.

Sahvrist ja toidukapist tõsta kõik esemed ja toidud välja, võtta ära paberid või vahariided. Riiulid, seinad ja laed pesta kuuma pesupulbriveega puhtaks, loputada algul kuuma, siis külma veega ja lasta tõmbuses kuivada. Kui sahvris või toidukapis on tekkinud ebameeldivat lõhna, siis võib riiuleid ja seinu loputada või udustada kaaliumpermanganaadi helelilla lahusega. See mõjub desinfitseerivalt ja eemaldab halva lõhna.

Pärast täielikku kuivamist katta riiulid uuesti puhta paberiga või puhtaks pestud plastikaadi või vahariidega. Toidunõud, purgid ja muud siin hoitavad esemed pühkida või pesta tolmust puhtaks ja paigutada uuesti riiulitele kindla korra järgi.

Pööningud ja garaažid peavad olema puhtad, eriti ei tohi siin hoida kergesti süttivaid esemeid ega materjale. See on keelatud ka tuletõrje eeskirjade alusel. Pööningul paigutada asjad ruumi keskele ja sisemiste seinte äärde, nii et katusealused ja nurgad oleksid puhtad ja ligipääsetavad.

Puhastamisel pühkida igalt poolt ära ämblikuvõrgud ja tolm, põrandad pühkida või pesta puhtaks vastavalt materjalile. Siin hoitavad esemed seada korralikult ja pakkida nii, et miski ei määrduks ja et neid vajaduse korral kerge oleks ruumist eemaldada.

4. MITMESUGUSTE ESEMETE KORRASHOID

LAMBID

Elektrilambid pühkida tolmust kuiva või veidi niiske lapiga. Kärbseplekid eemaldada denaturaadiga või äädikalahusega. Põhjalikul puhastamisel kruvida pirnid välja, puhastada kuplid ja muud osad. Hoiduda lambipesa märjaks tegemisest, mis võib lampi rikkuda või lühiühenduse põhjustada. Puhastada päevavalgel.

Siidist või paberist lambivarjud puhastada tolmuimejaga või pehme harjaga. Tuleb arvestada, et siidsed lambivarjud lampide kuumuse mõjul kiiresti hapraks muutuvad ja kergesti rebenevad. Klaas- ja metallkuplid pesta sooja veega, loputada ja kuivatada.

Lambi metallosad puhastada tolmuimejaga või kuiva pehme harja või lapiga.

Petrooleumilampidel pühkida kuppel, õlihoidja ja klaas tolmust ja tahmast puhtaks, vajaduse korral valada juurde vajalik hulk petrooleumi.

Kasutamise vaheajal hoida lampe puhtas tolmuvabas kohas. Tahile puistata natuke soola, et ta ei muutuks kõvaks. Süütamisel tõugata tahi söestunud kiht tikuga ära, algul keerata taht alla, nii et leek on väike. Suuremaks keerata alles klaasi soojenedes.

P õ h j a l i k u k s p u h a s t a m i s e k s võtta lamp lahti, tühjendada õlist ja puhastada iga osa vastavalt tema materjalile. Õ l i h o i d j a puhastada seest paberitükkide, kliide või kuiva saepuruga. Nendega täita õlihoidja ja keerata neid pulgaga ringi, nii et nad õlijäätmed endasse imevad. Klaasist õlihoidjat võib pesta leige seebi- või pesupulbriveega, loputada puhta leige veega ja kuivatada hoolikalt. Lambipead puhastatakse vastavalt materjalile metalli puhastamise vahenditega. K l a a s i d e puhastamiseks kasutada denaturaadiga või kange keedusoola lahusega niisutatud lappi. Klaas kuivatada pärast loputamist eriti hoolikalt, sest niiske klaas puruneb kuumenedes. K u p p e l pesta seebiveega, loputada ja kuivatada. Kulunud õlivärviga metallkuplid värvida uuesti üle.

MARMOR JA KIPS

Marmorist ja kipsist valmistatakse mitmesuguseid kaunistusesemeid, kujusid, kirjutuslauatarbeid ja muid tarbeesemeid.

Marmor lahustub hapetes, seepärast ei või marmori puhastamiseks kasutada mingisuguseid happeid.

Tolm pühkida niiske lapi või pehme harjaga.

Pesta leige seebiveega, loputada puhta sooja veega ja kuivatada linase rätikuga. Läike säilitamiseks ja plekkide sissetungimise takistamiseks vahatada marmor õhukeselt poonimisvahaga, lasta mõned tunnid seista ja hõõruda läikivaks. Plekid hõõruda maha kriidi-, magneesia- või peene smirgelpulbriga. Vanemaid plekke pleegitada kloorlubjalahusega või kõrvaldada petrooleumiga. Õlivärvi- ja rasvaplekid kaapida maha žiletiteraga, jäljed kaotada nuuskpiiritusega hõõrudes. Tindiplekid eemaldada võimalikult värskelt kuivatuspaberiga. Kui plekk veel täiesti ei kao, pesta seda sidrunimahla või lahjendatud äädikaga ja kohe loputada lahjendatud nuuskpiiritusega. Vanad tindiplekid on eemaldatavad ainult kangemate oblik- või sidunhappelahustega. Need happed teevad aga marmori urbseks. Plekkide kõrvaldamisest jääv tume laik hõõruda poonimisvahaga läikivaks.

Kipsesemetelt eemaldada tolm kuiva pehme harjaga või üsna pehme lapiga kergelt pühkides.

Põhjalikumaks puhastamiseks pesta neid leige seebiveega kiiresti, loputada kohe külma veega ja kuivatada tuuletõmbuses. Väga määrdunud esemetele pintseldada peale kartulitärklisest keedetud paks kliister. See imeb mustuse endasse ja lööb kuivades lahti, nii et teda kerge on kõrvaldada.

Kips on väga rabe, sellepärast tuleb teda käsitseda eriti õrnalt.

KANDEKOTID, KÄSITASKUD JA KOHVRID

Kandekottide ja käsitaskute materjalina kasutatakse mitmesuguseid nahku, nahaimitatsioone ja vahariiet.

Kohvrid on valmistatud tugevast paber- või pappmassist, puust, nahast, nahaimitatsioonidest, vahariidest jne.

Vastupidavuselt on kõige parem nahk, olles painduv, sitke ja veniv. Puhastada on kõige kergem vahariiet, kuna teiste materjalide puhastamine nõuab enam hoolikust.

NÕUDEID KANDEKOTTIDE, KÄSITASKUTE JA KOHVRITE KORRASHOIUKS

Kandekotte, käsitaskuid ja kohvreid kasutada ainult vastavalt nende otstarbele. Kui neis hoitakse niiskeid või märgi esemeid, venivad nad välja, kaotavad vormi, n. ö. deformeeruvad ja kuivades muutuvad kõvaks.

Väiksemate kandekottidega liikudes olgu varuks kaasas võrkkott, millesse pannakse raskemad asjad, sest kandekottide sangad venivad raskuste kandmisel välja või purunevad.

Pakkimise eel katta kohvri põhi ja kaas seest paberiga, mis väldib sisemuse määrdumist.

Kohvrid täita parajal määral, liigne täistoppimine rikub lukke ja kohvrit.

Pikemateks matkadeks ja eriti veoautosõitudeks on soovitatav asetada kohvrid riidest või presendist valmistatud nööbitavasse või tõmblukuga suletavasse kattesse.

Kasutamise ajal kaitsta kohvrit hoopide, kriimustuste ja vajutamise eest. Istuda võib ainult tugevatel puukohvritel, teised ei ole selleks küllalt vastupidavad.

Kohvreid ei või kasutada kuumade või märgade esemete alusena.

Rikked ja vead parandada enne, kui need muutuvad liiga suureks, esemed puhastada enne, kui nad liialt määrduvad.

Portfellidel hoitagu metallnurgad pidevalt korras. Lahtiläinud õmblused parandatagu kohe tugeva niidiga.

Kandekottide, käsitaskute ja kohvrite puhastamine oleneb peamiselt materjalist. Seest saab neid puhastada tolmuimejaga või kuiva harjaga.

Vahariidest ja nahaimitatsioonidest esemeid võib pesta sooja vee ja seebiga või pesupulbriga, kasutades pesemiseks harja või karedat lappi. Loputada puhta jaheda veega ja kuivatada lapiga. Eriti hoolikalt pesta ääred ja lõõtsaosa.

Lakknahksed esemed määrida sisse vaseliiniga või glütseriiniga, mis väldib laki pragunemist. Kasutamisel tuleb arvestada, et lakk praguneb nii liigses külmas kui ka kuumuses. Määrdunud lakknahka puhastada õmblusmasina õliga või tärpentiniga.

Tavalisest nahast tumedaid pruune või musti kandekotte, käsitaskuid ja kohvreid puhastada värvitu kingakreemiga. Sellega hõõruda ese lapiga



Kandekoti pesemine seebi ja harjaga on lihtne

tugevasti üle, lasta natuke aega seista ja hõõruda läikivaks. Mapid, kooliranitsad ja kohvrid puhastada esijoones seest.

Heledaid seanahkseid ja teisi esemeid pesta seebilahusega pehme harja abil. Toimida kiiresti, et vett liiga palju nahasse ei imbuks, pühkida üle puhta veega niisutatud lapiga, kuivatada linase lapiga ja hõõruda täiesti kuivanult läikivaks. Läike suurendamiseks võib neid õhukeselt värvitu kingakreemiga sisse hõõruda.

Pappmassist kohvreid puhastada pealt naha puhastamise vahenditega. Kui kohvritel on värv maha hõõrdunud, siis värvida nad vees lahustatud nahapeitsiga või riidevärviga üle, seejärel lasta kuivada ja lakkida õli- või piirituselakiga või vahatada poonimisvahaga. Pärast laki- või vahakorra kuivamist hõõruda nad tugevasti villase lapiga üle. Kui nad hõõrumisel värvi maha annavad, siis korrata lakkimist või vahatamist.

Katkenud või määrdunud sisemusega kohvritesse kleepida uus pabervooder. Selleks lõigata vastav paber täpselt kohvri mõõtude järgi ja kleepida see hoolikalt kinni.

KAMMID JA KÄSNAD

Kammid on valmistatud tselluloidist, sarvest, kõvast kummist, metallist, galaliidist või teistest plastmassidest ja erilised kaunistuskammid elevandiluust või kilpkonna kilbist.

Ostmisel kontrollitagu, et piid ei kriimustaks peanahka. Piivahed olgu ümarad ja sileda puhta väljatöötusega.

Pärast igakordset kasutamist teha kamm lapiga puhtaks. Peenepiilistesse kammidesse võib tõmmata enne kammimist veidi vatti või suruda piid läbi marli, mis hoiab piide tagaosi määrdumast.

Määrdunud kammid pesta leiges pesupulbri- või nuuskpiirituse vees väikese harjaga kiiresti puhtaks. Pikemaajaline leotamine teeb kammid pehmeks ja kahjustab läiget. Väga määrdunud kammidel tõmmata piivahed mitmekordse pingule tõmmatud niidi või bensiinisse kastetud puuvillatopiga puhtaks või puhastada enne pesemist nõelaga.

Käsnade eriliikidest on tähtsamad järgmised:

1) ehtsad käsnad on valmistatud merekäsnade sarvtoestest;

2) luffakäsnad on kurgisarnase vilja kestaineline põhiosa, millest viljasisu ja viljaliha on kõrvaldatud mitmesuguste menetluste teel;

3) viskooskäsnad on valmistatud tekstiilikiududest ja glaubrisoolast või naatronleelisega töödeldud tselluloosist. Nad on muidu vastupidavad, kuid ei kannata hõõrumist ega väänamist;

4) kummikäsni tehakse vahtkummist.

Uusi käsni tuleb leotada enne kasutamist mõned tunnid vees. Kummikäsnad vajutada läbi külma veega, teised käsnad valada üle kuuma veega ja lasta aeglaselt jahtuda. Luffakäsnad muutuvad pehmemaks, kui neid hoida mõnd aega keevas vees või keeta paar minutit. Et saada kõva käsna, tuleb teda hoida külmas vees.

Kasutamise järel pesta käsnad iga kord seebiveega põhjalikult puhtaks, loputada korduvalt puhta veega ja lõpuks vajutada kuivaks. Lõplikult kuivatada soojas, kuid mitte liiga kuumas õhurikkas kohas.

Ebameeldiva lõhna omandanud käsni desinfitseerida helelillas kaaliumpermanganaadi lahuses, enne seda määrida nad sisse seebiga ja siis vajutada lahuses korduvalt põhjalikult läbi, nii et desinfitseeriv vedelik ka sisemised kihid puhastab.

Kleepuvaks muutunud ehtsaid ja kummikäsni leotada paar tundi soolhappelahuses, võttes 1 liitri vee kohta 10 tilka soolhapet. Vajutada hästi läbi, loputada leiges pesupulbrilahuses ja seejärel külmas puhtas vees, kuivatada tuuletõmbuses.

HARJAD JA PINTSLID

Harju kasutatakse paljudeks otstarveteks, millest oleneb nende materjal, valmistamisviis ja korrashoid.

Toorainetest kasutatakse peamiselt järgmisi:

1) hobusejõhvid on pehmed, võrdlemisi vastupidavad, enamasti musta värvust, kasutatakse küüne-, riide-, saapa-, põranda-, mööbli-, poonimis- ja muude harjade, lae- ja põrandapintslite valmistamiseks;

2) kitse-, koera- ja muude loomade karvad on eriti peened ja pehmed, neist valmistatakse pintsleid ja mööbliharju;

3) seaharjased on väga tugevad, jämedamad ja vähem painduvad, siledad. Neist valmistatakse hamba-, küüne-, juukse-, riide-, pesu- ja teisi harju ning tugevamaid pintsleid;

4) taimekiud, peamiselt kookoskiud ja riisijuured, on kõvad ja neist saab eriti kõvu harju küürimiseks, tänava pühkimiseks ja muuks otstarbeks;

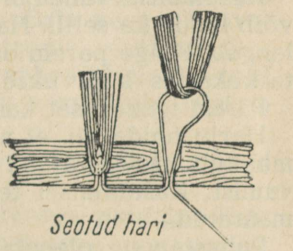
5) metalltraatidest valmistatakse metalli küürimise harju;

6) kunstkiude toodetakse viimasel ajal järjest rohkem ja järjest paremaid. Olenevalt nende omadustest asendatakse nendega loomseid ja taimseid kiudusid. Sagedasti on kunstkiudude kvaliteet parem kui looduslikel kiududel.

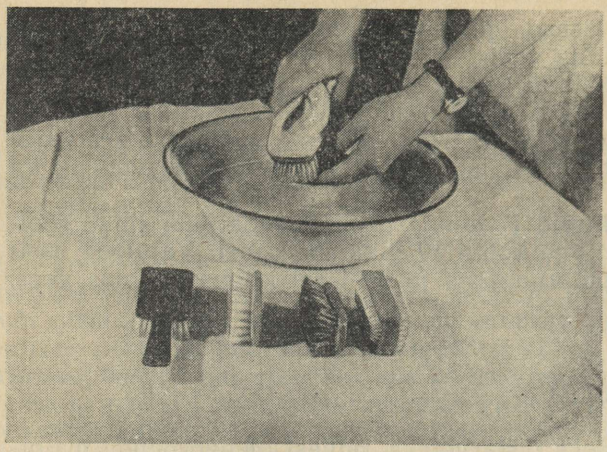
Loomsed kiud on enamasti elastsemad ja vastupidavamad kui taimsed.

Harju valmistatakse peamiselt kahel viisil:

1) s e o t u d harjadel on harjasekimbud kinnitatud harjaselja külge nööri või traadiga. Sidumisvahendi peitmiseks kaetakse harjaselg korralikult töödeldud sileda puust, plastmassist või metallist plaadiga;



Seotud ja liimitud harjad



Harjade pesemine ja tahendamine

2) liimitud harjadel on harjasekimbud liimi või pigiga vastavasse õnarasse kinnitatud. Need vallanduvad vees ja niiskuses, mistõttu liimitud harju saab kasutada ainult kuivalt riide-, põranda- või saapaharjadena.

NÕUDEID HARJADE JA PINTSLITE KORRASHOIUKS

Iga harja kasutada ainult selleks otstarbeks, milleks ta on määratud.

Kasutamise vaheajal hoida harju külili või ülesriputatult. Kuivi harju võib hoida ka selili. Harjastel seistes need painduvad ja harjade kvaliteet langeb. Kõige parem on riideharju hoida erilistes riidest või plastikaadist taskukestes kapi ukse sisepoolel.

Pärast igakordset kasutamist puhastada harjad ja pintslid.

Harju hoida nii, et nende põhjalik puhastamine ja pesemine oleks võimalikult harva vajalik. Harja kasutada uuesti pärast tema täielikku kuivamist. Kasutamisel teha märjaks ainult need harjad, mis on selleks määratud.

Puhastamine oleneb harja või pintsli valmistusviisist, materjalist ja määrdumusest. Põhjalikuks puhastamiseks kasutatakse kahte põhilist moodust.

1. Kuivalt tuleb puhastada liimitud harju, kuid see viis pole nii tõhus kui märjalt puhastamine. Selili asetatud hari puistata kuumi kliisid või kartulitärklist täis ja jätta väheks ajaks seisma. Seejärel lüüa puhastusvahend harjast põhjalikult välja, harjased hõõruda üle bensiinisse kastetud lapiga või puuvillatopiga ja pühkida pehme valge paberiga puhtaks.

2. Märjalt puhastamiseks katta harjaselg puhta kuiva riidega. Harjased kasta seebi- või pesupulbrivette ja pesta teise harjaga või sõrme-

otstega tugevasti hõõrudes puhtaks, nii et harjaste vahed kuni lõpuni tolmust ja mustusest vabanevad. Loputada hari esiteks leiges, siis külmas vees, lüüa vesi välja ja kuivatada harjaseid, esmalt kergesti hõõrudes, linase riidega. Lõplikuks kuivamiseks asetada väikesed harjad külili, põrandaharjad riputada üles. Selili asetamisel niiskub harjaselg.

Harjade igapäevane korrashoid oleneb nende otstarbest.

Põrandaharjad kammida pärast igakordset tarvitamist läbi või harjata kõva harjaga. Määrdunud harjad pesta.

Riideharjade osas teha esiteks kindlaks, kas nad on liimitud või seotud: esimesel juhul puhastada neid kuivalt, teisel juhul pesta leige veega, millesse on lisatud 1 liitri vee kohta 1 supilusikatäis nuuskpiiritust. Pesemiseks kasutada laia madalat kaussi. Poleeritud harjaseljad määrida enne pesemist läike säilitamiseks vaseliiniga või õmblusmasina õliga. Tarvitamise või pesemise tagajärjel pehmeks muutunud harjaseid saab veidi kõvendada, leotades neid mõned tunnid 10—12%-lises maarjajäälahuses ja kuivatades ilma loputamata.

Hambaharjad pesta enne kasutamist kange seebi- või pesupulbri veega läbi ja loputada soojas vees.

Saapaharju leotada mõned tunnid leiges pesusooda- või pesupulbrivees nii madalas kausis, et vees on ainult harjased. Pesta seebiveega ja loputada rohke leige veega. Puhastamiseks võib kasutada ka tärpentini või nuuskpiiritust, mis määrde harjaste küljest kiiresti eemaldab.

Poonimisharjade pesemiseks tuleb kasutada tärpentini või kanget pesupulbri- või pesusoodavett, milles harju esmalt leotada, siis pesta vett vahetades, kuni vesi jääb puhtaks. Loputada sooja veega.

Õlivärvipintslid pühkida kohe pärast kasutamist paberiga puhtaks, pesta pesupulbriveega või tärpentiniga ja loputada sooja veega. Kuivanud pintsleid leotada petrooleumis või tetrakloormetaanis, seejärel pesta sooja seebiveega puhtaks. Lühiaegsel kasutamise vaheajal hoida neid külmas vees, mis harjaseid üleni katab, see takistab värvi kuivamist ja pintsli kõvenemist.

Liimivärvipintslid pesta leige veega. Kuivanud pintsleid leotada mõned tunnid puhtas vees, siis pesta.

Kliistripintsleid leotada leiges vees ja pesta seebiveega puhtaks. Kuivanud kliistri- või liimipintsleid tuleb leotada pikemat aega soojas vees.

5. ELAMU- JA INIMESEKAHJURITE TÕRJE

Elu- ja kõrvalruumides võivad elutseda kahjulikud putukad ja loomad. Mõned neist tekitavad majanduslikku kahju, hävitades ja rikkudes toiduained või tarbeesemeid. Teised on ohtlikud inimese tervisele, sest nad kannavad edasi nakkushaigusi. Paljud neist kahjuritest elutsevad inimese nahal ja riietes. Kahjurite tõrjeks ja hävitamiseks on vaja tunda

nende arengut ja elutingimusi. Puhtas ja korralikus kodus või inimestel ei tohi leiduda mingisuguseid putukaid ega söödikuid.

Rõivatäi on eriti ohtlik, sest ta kannab edasi tähnilist tüüfust. Ilma täita ei esine ka seda haigust.

Rõivatäi on suurem kui peatäi ja elutseb peamiselt inimese riiete sisemisel, kehapoolsel pinnal: voltides, õmbluskohtades, harvemini magamisriietel ja voodipesul ning kehakarvadel. Ta toitub inimese verest ja paljuneb munade abil, mis kinnituvad erilise kleepainega väga tugevasti riidekiudude külge.

Rõivatäide arengut saab takistada puhtust pidades: pesu sagedane vahetamine ja lahtirõivastatult magamine takistab nende arengut ja kaotab nad kiiresti. Pesu läbikeetmisel nad surevad. Kuum õhk ja kuum veeaur hävitab täid ja nende munad 1—2 tunni jooksul; täitanud riideid, mida vees keeta ei saa, võib hoida kuumas, üle 80° C veeaurus või kuumas õhus. Ka riiete mõlemalt poolt triikimine kuuma triikrauaga surmab täid ja nende munad. Head on ka rasvased salvid, putukapulbrid (DDT, heksakloraan ja teised), bensiin, bensool, petrooleum, tärpentin, nelgi- ja aniisiõli ning paljud teised vahendid. Nendega tuleb niisutada riideid kohtadest, kus täisid ja nende mune võib leiduda: õmbluse servad, palistused jne.

Peatäi haigusi edasi ei kanna, kuid on inimese kasimatuse tunnistajaks. Ta elutseb peamiselt juustes, harvemini kulmu- ja muudes kehakarvades. Paljuneb munadest, mis erilise kleepainega kinnituvad juukse-karvade külge. Sagedamini on neid kõrvade juures ja kuklal. Munadest arenevad 1—2 nädala vältel noored loomad. Täid võivad kanduda ühelt inimeselt teisele võõraste kammide, peaharjade, mütside ja pearätikute kandmisel, voodipesu või ka mööbli kaudu.

Peatäide arengut saab vältida puhtust hoides, pead sageli pestes ja juukseid korralikult harjates ning kammides. Nendest hoidumiseks ärge kasutada võõraid esemeid.

Hävitamiseks niisutada juuksed petrooleumi- ja seebiemulsiooniga (45 osa petrooleumi, 30 osa rohelist seepi, 25 osa keeva vett) ja panna peale tsellofaanist, kompressriidest või plastikaadist kate, mis tekkivat auru juustes hoiab. Hoida umbes üks tund, siis pesta juuksed puhtaks ja kammida kuuma söögiäädikasse kastetud tiheda kammiga, mis täimunad — tingud e. saerded — juuste küljest eemaldab. Kui peanahk on katki või tundlik, pole söögiäädikat soovitatav kasutada, see on nahale kibe. Niisugusel korral hõõruda peanahk ja juuksed petrooleumi ja söögiõli seguga (1:2) hästi sisse ja hoida üle öö rätikuga kinniseotult. Järgmisel päeval pesta pea ja kammida tiheda kammiga. Ühekordsel puhastamisel võib pähe jääda veel arenemata täimune, mille lõplikuks hävitamiseks kogu puhastamise protseduuri umbes nädala pärast tuleb korrata.

Satikas on palju väiksem kui peatäi. Ta elutseb enamasti mitmel pool inimese kehakarvadel, kinnitudes karvade külge. Ta liigub vähe, kuid vajab pidevalt toitu, kutsudes närimisega esile väga tugeva sügelemise.

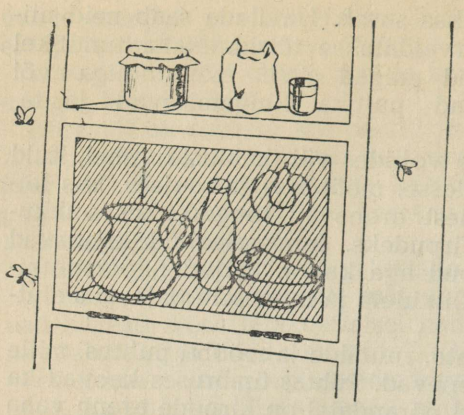
Juba mõnetunnise nälgimise järel satikas sureb. Hävitada saab neid niisamasuguste vahenditega, millega kõrvaldatakse täisid. Naha tundlikel kohtadel määrida satikatest nakatatud paigad sisse mõne õliga või rasvaste salvidega. Need ummistavad putuka hingamisavad ja ta sureb.

Kirp elutseb peamiselt pesu ja riiete voltides või õmbluste vahel, kuid muneb põranda pragudesse, toanurkadesse, mööblisse ja mujale, kus leidub mustust, tolmu ja niiskust. Munadest arenevad tõugud, kes nukkumise järel muutuvad täiskasvanud kirpudeks. Inimesekirbud kannavad edasi tüüfust ja tuberkuloosi, rotikirbud aga katku. Paljudel loomaliikidel on omad kirbud, kes teistele loomaliikidele ja inimesele pidevaks elutsemiseks üle ei kandu.

Kirpude tõrjeks on tähtsaim põrandate, ruumide ja mööbli puhtus, mille pragudes kirbud kõige sagedamini arenevad. Puhtas ümbruses kaovad ka kaasatoodud kirbud kiiresti. Vahatatud põrandatel on kirpude areng vaha tõttu takistatud. Värvimata ja kulunud värviga põrandate pesuvette lisada kirpude hävitamiseks pesupulbrit, pesusoodat, tuhaleelist või seebikivi, millega niisutada eriti põrandapraod. Värvitud põranda pragudesse puistata DDT-pulbrit või pühkida desinfektaaliga immutatud lapiga. Ka võib põrandale panna katki raiutud kalmuselehti: kirbud kogunevad neisse lehtedesse, millega koos neid ära põletada. Mööblile võib puistata putukapulbreid (DDT, heksakloraan, püreeter). Voodipesu tuulutada ja vahetada sagedasti, kirbuplekkidega pesu pesta kiiresti.

Lutikas pesitseb eluruumide pimedates kohtades: tapeedi- ja seinapragudes, vineeriliistude vahel, mööblipragudes, magamisriietes ja mujal. Ta on külmale ja näljale väga vastupidav, taludes külma isegi alla —30° C ja nälga üle aasta. Lutikas areneb munadest, mis olenevalt temperatuurist, kõige kiiremini aga 1—2 nädala jooksul arenevad väikesteks tõukudeks, kes mitmekordse kestumise järel saavad täiskasvanuks.

Lutikate hävitamiseks võib kasutada mitmesuguseid vahendeid. Seejuures on tähtis lutikamunade täielik hävitamine. Pesust, kardinatest ja muudest riietest saab lutikaid hävitada kuuma veega pesemise või vees keetmise teel. Voodeid ja vett mittekartvat mööblit võib kohati keeva veega üle kallata. Raudvoodeid ja metallmööblit võib isegi leeklambiga põletada, hoolitsedes selle eest, et praod ja vahed täiesti puhtaks saaksid. Häid tulemusi annavad DDT-pulber ja DDT-lahused ning heksakloraan. Pulbrilised vahendid puistata mööblile; eriti pragudesse ja katteriide serva vahele, põrandale ja mujale lutikate pesitsemiskohtadesse. Vedelaid vahendeid pihustada neisse kohtadesse, kus võib eeldada lutikate olemasolu võimalust. Soovitatav on puhastada ka sealt, kus on olemas soodsad võimalused lutikate pesitsemiseks, kuigi pesi ei ole näha: pildiraamide tagused, mööbli põhjad, uksepiitade ümbrus, kapipraod jne. Pihustamist ja pulberdamist korrata ühe- kuni kahenädalaste vaheaegadega mitu korda, siis hävivad ka vastsed. Kui puhastamisest hoolimata ilmub veel lutikaid, siis tuleb otsida hoolikalt nende pesitsuskohta ja puhastada kõik võimalikud urud ja praod.



Toiduaineid hoida kärbeste eest traatvõrguga kaitstud riiulil

Kärbsed kasutavad oma toiduks igasuguseid aineid, lennates vaheldumisi jäätmetele, väljaheidetele ja toidule. Nad on eriti ohtlikud, kandes edasi paljusid kardetavaid nakkushaigusi: düsenteeriat, paratüüfust, koolerat, tüüfust ja paljusid teisi haigusi, parasiitide mune jne.

Kärbeste liike on palju, meil esineb kõige sagedamini toa- ja porikärbes. Kõikide kärbseliikide arenemine toimub enam-vähem sarnaselt. Suve jooksul muneb kärbes kuni 900 muna, millest paari nädala vältel arenevad täiskasvanud kärbsed. Kärbes muneb väga mitmesugustesse kohtadesse, peamiselt niisketele ainetele — jäätmetele, väljaheidetele, värsketele kaladele, värskele ja konservitud lihale jne. Kalades, suitsulihas ja muudes toiduainetes esinevad ussid ongi enamasti kärbeste tõugud.

Kärbeste hävitamine on eriti tähtis kevadel, sest siis hävitame iga kärbsega ka tema võimalikud järeltulijad. Ka suvel on kärbeste tõrje ja hävitamine abinõu, millega hoiame eluruumide ja esemete puhtust, väldime nakkushaigusi ja takistame nende levikut, parandame inimeste ja loomade heaolu.

Et kärbsed ei saaks tungida eluruumidesse, katta akna-avad traatvõrgu või marliga. Uksed hoida suletult või asendada samuti traatvõrguga. Kui ruumi on tulnud kärbseid, siis tekitada tugevat tõmbetuult, mida kärbsed ei talu.

Kärbeste leviku takistamiseks hoida jäätmed, sõnnik, väljakäigukohad ja toiduained kaetult, et kärbsed neile võimalikult vähem juurde pääseksid. Jä[illegible]ele ja väljaheidetele puistata kustutamata lupja või kloorlupja, mis hävitavad kärbse mune ja tõuke.

Kärbeste püüdmiseks ja hävitamiseks kasutada liimipabereid ja mehhaanilisi kärbsetapmise vahendeid. Mürkpaberid niisutada veega ja puistata neile kärbeste ligimeelitamiseks pisut suhkrut või mett. DDT-pulbrit puistata vähesel hulgal aknaraamide kitsale klaasilähedasele osale, millel kärbsed kõige rohkem lendlevad. Ööseks võib DDT-pulbrit puistata paberitele ja panna sellega aknalauale, pliidile ja riiulitele. Tööd alustades võtta paberid ära, et pulbrit sisse ei hingataks ega toidusse ei satuks. Ruume, kus kärbseid on palju, võib töö vaheajaks udustada mürkvahenditega, millistest eriti tõhus toime on DDT-lahusel. Mürgiga udustatud ruumid tuleb enne uuesti kasutamist tuulutada. Surnud kärbsed pühkida kokku ja põletada.

Prussakaid ja tarakane on palju liike. Prussakad on heleda kollakaspruuni värvusega, pikliku keha ja pikkade jalgadega putukad. Tara-

kanid on neist suuremad ja tumedamad. Kilgid sarnanevad veidi rohutirtsudega, kuid on pruunid. Kõik need kahjurid elutsevad köökides ja toiduainete hoiuruumides, eelistades soemüüre, korstnaid ja ahju- ning pliidialuseid. Toiduks kasutavad nad igasuguseid toiduaineid, eriti meelsasti niiskeid aineid: leiba, keedetud kartuleid, liha, taignaid, rasva, putrusid jne. Nad võivad purustada ka riideid ja raamatuid, kui nende küljes leidub toidujäätmeid.

Prussakad ja tarakanid paljunevad munadest, mida nad kannavad keha tagaosas olevas munapaunas seni, kui munadest arenevad vastsed, kes munapaunast maha langevad ja iseseisvalt elama ning toituma hakkavad. Kilgid munevad peidetud kohtadesse. Arenemine kestab enamasti paarkolm nädalat, ebasoodsates oludes kauem.

Nende kahjurite tõrjeks hoida soemüürid, pliidid ja nende alused puhtad. Praod täita, seinte õnarad siluda, nii et siin ei oleks võimalusi nende arenemiseks. Köögis ja sahvrites ärgu hoitagu vanu riideid ja koli. Toiduained tuleb hoida kaetult, jäätmed kõrvaldada igaks ööks, põrandad hoida puhtad.

Tõrjevahenditest on kõige kindlama toimega meliniit ehk miinikivi. See sisaldab pikriinhapet, kollast amorfset ainet, mis uurimuste järgi hävitab nende putukate sigimisvõime. Puhta pikriinhappe või meliniidiga tõmmata kergeid jooni putukate pesitsuskohtade lähedusse põrandale või seinale, mille tagajärjel nad kaovad. Pritsiga võib pihustada pesitsuskohtadesse, eriti põranda- ja seinapragudesse DDT-lahust või segada booraksit vedela hernepudru või kakaopulbri hulka ja panna putukate pesitsuskohtade juurde, eemaldades või kattes hoolikalt kinni kõik teised toidu- ja joogivõimalused.

Prussakad ja tarakanid rändavad mõnel juhul pika rivina ühest elamust teise, mistõttu neid võib õige ootamatult ilmuda kohtadesse, kus neid varem pole olnud.

Hiired kasutavad toiduks mitmesuguseid toiduaineid ja reostavad neid, närivad katki riideid, raamatuid ja muid esemeid. Seetõttu on hiirte tekitatud kahjud õige suured. Hiired pesitsevad põranda all, seinte vahedes ja pimedates varjatud nurkades, kust närivad vajaduse korral auke toidukambrisse ja põrandasse. Hiired poegivad 5—6 korda aastas, iga kord sünnib 4—8 poega, kes juba paari-kolme kuu vältel saavad täiskasvanuks. Nende paljunemise kiirusega õngi seletatav hiirte järsk massiline ilmumine kohtades, kus neid varem pole märgatudki. Hiired on ööloomad, kes on päeval enamasti oma pesades ja urgudes.

Hiirte tõrjet tuleb alustada kohe, kui on märgatud nende olemasolu, muidu paljunevad nad kiiresti ja nende lõplik hävitamine muutub raskeks. Hiiri saab püüda lõksuga, millesse panna hõrgutiseks juustu-, vorsti- või pekitükike. Hoolitseda, et sedasama toitu vabalt kapis ei oleks. Sööt suruda sügavale lõksulauakese auku või kinnitada peene naelaga lõksu külge. Kui sööt on lõksus liiga lahtiselt, siis võivad hiired selle lõksu langemata ära süüa. Lõksud seada üles nii, et nad üsna kergesti kinni langevad, ja paigutada hiireaukude lähedusse või nendesse kohta-

desse, kus hiirte jälgi on nähtud. Soovitatav on panna nad seina äärde, sest hiired liiguvad tavaliselt seina ääres. Lõksu läinud hiir kõrvaldada, sööt uuendada ja seada lõks uuesti üles. Ka kassid ja siilid hävitavad hiiri.

Mürksöödad määrida leivale või segada mõne toiduainega, mida hiired meelsasti söövad, ja asetada nende käiguavade lähedale. Hoolitseda, et neid söötasid ei puutuks lapsed või teised loomad, sest mürkained — merisibul, baariumkarbonaat ja fosfor — on ka teistele loomadele ja inimestele mürgised.

Rotid on palju kahjulikumad loomad kui hiired, hävitades suurel hulgal toiduaineid ja mitmesuguseid esemeid ning materjale. Pealegi kannavad rotid oma kirpude kaudu edasi katku ja teisi haigusi. Meil esineb peamiselt kodurotte ja võhnasid ehk rändrotte. Nad paljunevad kiiresti, poegides suve jooksul 3—4 korda, iga kord sünnib keskmiselt 8 poega. Soodsates tingimustes paljunevad rotid massiliselt. Nad pesitsevad peidetud kohtades elumajades, ladudes, toiduainetetööstustes ja mujal, närides tarbekorral seintesse käike ja tegutsedes väga suurel alal. Rotid söövad igasuguseid toiduaineid (eriti võrreldes nende oma kehakaaluga) väga palju, mistõttu nende tekitatud kahjud on suured. Näljased rotid tungivad kallale isegi elavaile loomadele ja inimestele. Närides purustavad nad rohkesti ka mitmesuguseid esemeid — riideid, raamatuid, nahkesemeid, mööblit ja muud, mida nad ei söö.

Rottide tõrjet peab teostama mitmel viisil. Neil on terav haistmine, nad on väga umbusklikud ja taipavad igasuguste lõksude, püüniste ja mürkide mõju kiiresti. Lõksudesse tuleb panna hõrgutavaid söötasid: seapekki, juustu, suitsukala, maksavorsti, võid, praetud liha või kala jne. Sööta ei tohi inimene paljaste kätega valmis seada või puudutada. Söötasid vahetada võimalikult iga päev. Kui rott on lõksu läinud, pesta lõks kuuma seebi- või pesupulbrilahusega puhtaks ja kuivatada hästi. Hea on ka suitsutamine või kõrvetamine. Vahelduseks võib lõksu üle hõõruda suitsusingi kamaraga või loputada aniisiveega, et roti lõhn kaoks. Head on traadist rotipuurid, millesse sattunud rotid uputada või surmata pärast puurist väljavõtmist, et sellele roti lõhna juurde ei jääks. Paralleelselt lõksude ja puuridega kasutada vaheldumisi mürksöötasid. Lihtsaimate mürksöötadena annavad tulemusi jahuga segatud kips või üsna peen klaasipuru, mille mõjul rotid surevad. Hea on ka suhkru või kuivade linnastega segatud kustutamata lubi. Selle sekka panna aniisiseemneid või tilgutada aniisiõli, mille lõhn rottidele meeldib. Mürkidest kasutada merisibula preparaate, naatriumsilikofluoriidi, segada kartulipudrusse kuni 3% fosforit, segada rasvaga valget arseenikut või mõne teise toiduga baariumkarbonaati või strühniini. Mürksöötasid kasutada ettevaatusega, et nad ei oleks ohtlikud koduloomadele või lastele.

1. RIIDEMATERJALI VALIK

Majapidamises tuleb riidematerjali kasutada mitmeks otstarbeks: riietuseks ja ihupesuks, laua- ja voodipesuks, aknaeesriieteks, ruumide kaunistusesemeteks jne.

Riidest esemed tuleb valida õigesti. Materjal ja värv peavad olema vastupidavad ja eseme otstarbele vastavad.

Voodipesuks sobivad puuvillane ja linane. Poollinane on vastupidavam kui täislinane, mis võrdlemisi kiiresti läbi kulub. Täislinane on aga ilusam ja kiu sileduse tõttu kergemini pestav kui puuvillane ja poollinane materjal. Voodipesu võib olla valge või värviline. Ka lillelised ja kirjud linad ning padjakatted on nägusad. Nende pesemine on väga hõlpus, kuid nad peavad olema heledad ja pesukindla, soovitatav isegi keetmiskindla värviga. Vahetada ja pesta tuleb värvilist pesu niisama tihti nagu valget, sest liiga määrdunud pesu ei saa enam puhtaks. Materjal peab olema vastupidav, sest kiiresti läbikuluvad esemed ainult suurendavad perenaise tööd. Valget pesu võib kaunistada tikandiga, tugevate pitsidega, voltidega ja muude kaunistustega. Ka pilukaunistus on ilus, kuid selle valikul tuleb arvestada, et pesu pilukaunistuse kohalt sageli katkeb, mistõttu pesusse teha peamiselt tugevaid põimpilusid.

Pühkerätikute materjali valikul tuleb arvestada selle veeimavust ja tugevust. Käterätikuteks ja saunalinadeks on kõige kohasemad tugevad linased või fröteerätikud. Linastest omakorda on paremad pikkade lõngajooksudega vahvlikoelised, toimsed või damastkoelised rätikud, mis imavad vett paremini kui labased. Klaaside pühkimiseks kasutada peenemakoelisi labaseid või toimseid linaseid rätikuid, puuvillasest jääb klaasile palju ebemeid. Nugade, kahvlite, taldrikute ja köögiriistade kuivatamiseks on paremad jämedamad takused või linased materjalid. Enne uute rätikute kasutusele võtmist pesta või keeta nad läbi, siis muutuvad nad pehmemaks, puhtamaks ja imavad paremini vett.

Laudlinade ja suurätikute jaoks parim materjal on täislinane. Sileda kiu tõttu on sellelt kerge plekke eemaldada, pesus läheb ta hästi puhtaks ja on korralikult triigitult nägus. Väga kaunid on värvilised läbikootud mustriga linad ja suurätikud. Nende värv peab olema keetmis- ja pleekimiskindel. Sisse võivad olla kootud laiemad või kitsamad värvilised triibud või ruudud. Nägusad on ka mitmevärviliste äärtega esemed. Iga-

päevasel lauakatmisel ja kohvi- ning teelaual on kirjud ja värvilised materjalid valgele eelistatavamad.

Ihupesu materjaliks on talvel kõige soovitatavam valge või hele puuvillane trikoo või puuvillane riie. Väga külmade ilmadega kasutatavat villast pesu on õigem kanda puuvillase aluspesu peal, siis ei ärrita ta nahka ega määrdu nii kiiresti kui otse kehal kantult. Suvel võib kanda õhemat ja lahtisema lõikega puuvillast või kunstsiidpesu. Kombineed võivad olla erinevat värvi, heleda suveriietuse alla heledamad, talveriietuse alla tumedamad. Riidest pesu valmistamisel kasutada ühevärvilist või väikeselillelist riiet. Materjalidest on kohased pesusiidid, õhemad kunstsiidid, täissiidid, tihedam kaproon ja siloon, puuvillane sefiir või rips. Alusseelikud, rinna- ja sukahoidjad valmistada paksemast puuvillasest või atlassist. Alusriided olgu võimalikult libedast materjalist, et nad kleite ja seelikuid üles või kortsu ei tõmbaks. Pesus olev kummipael peaks olema väljavõetav, sest kuumas vees või keetmisel muutub kumm hapraks ja kaotab oma venivuse. Pesu võib kaunistada mitmesuguste pitside, pitsriide, õhukese kaprooni või silooni, nöörvoltide või muude kaunistustega.

Riietuse osas tuleb esijoones arvestada otstarbekohasust, sest ainult see on ilus, mis on korralik, puhas ja mida kantakse õigel ajal ja õiges kohas.

Koduseks tööriietuseks tuleb kasutada pestavat, värvikindlat ja vastupidavat materjali. See olgu odav ja lihtne, kuid kauni värvi ja tegumoega. Kui ruumid on külmad, siis kasutada talvel tihedamaid ja paksemaid materjale või kanda kleidi peal silmkoelist jakki, džemprit või pulloveri. Koduse tööriietusena on väga kohased ka mitmesugused seelikud, kitlid või püksid ja pestavad pluusid, mille materjaliks võib olla ühevärviline, ruuduline, triibuline või kirju puuvillane. Kodune tööriietus peab olema küllalt avar, et ta ei takistaks liikumist ja töötamist. Tolmusemate ja mustemate tööde korral kasutada põlle ja pearätikut, mis kaitsevad teisi riideid ja juukseid määrdumise eest. Sobivaks tööriietuseks on ka kittelpõll või pestaval kleidil lahtine põll, mis kleiti eest ja külgedelt võimalikult üleni katab. Kittelpõll või kleit olgu lühikeste või otsanööbitavate varrukatega, sest pikad varrukad takistavad paljude koduste tööde tegemist ja määrduvad töötamise vältel. Pearätik siduda pähe nii, et juuksed oleksid täiesti kaetud. Väga kohased on kodustel töödel ka kittelkleidid või töökitlid, mida võib kanda kas mõne puuvillase kleidi peal või ka otse pesul. Kittelkleidi materjaliks on samuti kõige kohasem puuvillane. Tegumood olgu lihtne ja kaunis, õmmeldud olgu ta nii korralikult, et ta täielikult asendaks kleiti. Riietus peab alati olema nii puhas ja korralik, et perenaine igal ajal iga inimese ja külalise ette võib ilmuda.

Vanade villaste ja siidkleitide ärakandmine kodustel töödel on ebakohane, sest nende materjal ei sobi selleks. Nad on raskesti puhastatavad ja töö juures neile sattuvad plekid kahjustavad riiet. Õigem on teha nad vajaduse korral ümber ja kasutada alati selleks otstarbeks, milleks nende materjal sobib.

2. PLEKKIDE KÕRVALDAMINE

Plekid muudavad riide näotuks, mõned neist kahjustavad riidekiudu. Kui plekilisi riideid kauemat aega ei kanta, tekivad plekkide kohale sageli augud mitmesuguste kahjurite — koide, hiirte jne. tõttu. Pikemat aega riides seisnud plekkide kõrvaldamine on mõnikord võimatu, sest pleki tekitanud aine on sügavale kiudude vahele tunginud ja õhu, tolmu ning muude mõjustuste tõttu püsivaks muutunud. Kõike eeltoodut arvestades tuleb *plekid kõrvaldada võimalikult värskelt.*

Plekkide kõrvaldamisel arvestada puhastatava riide materjali. Siid, vill ja kunstsiid on tundlikud leeliste — pesusooda, pesupulbri, seebikivi jne. — suhtes. Puhastamisel tuleb nimetatud aineid kasutada ettevaatlikult. Puuvillased ja linased riided muutuvad hapete mõjul rabedaks, atsetaatsiid puruneb hapetes täiesti. Pikemaaegne pleegitamine söövitavate keemiliste ainetega, eriti kloorlubjaga, rikub samuti riiet. Pärast nende ainete kasutamist eemaldada nad riietest võimalikult jäägitult.

Peab teadma, milline aine on pleki tekitanud. Värskete plekkide korral on see enamasti teada, muul juhul teha esiteks kindlaks päritolu, alles siis alustada puhastamist. Katsetamine mitmesuguste vahenditega on lubamatu, sest ebaõiged vahendid kinnitavad sageli pleki veel tugevamini riidesse. Näiteks kinnituvad marja- ja veiniplekid seebi ja leeliste mõjul.

Eemaldamisel kasutada võimalikult lihtsaid vahendeid, mis riiet ei kahjusta ja plekki keemiliselt ei muuda, vaid selle kas endasse imevad või mehhaaniliselt kõrvaldavad. Värsket, veel kuivamata plekki saab enamasti kaotada või vähendada keedusoola, kuivatuspaberi, kartulitärklise, peene kriidi või puhta veega.

Vanemaid plekke eemaldades kasutada võimalikult lahjemaid vahendeid ja tupsutada plekki pikemat aega. Pleki kiire eemaldamine kangete hapete, leeliste või pleegitajatega võib võtta pleki kohalt ja ümbert värvi või teha riidesse augu.

Plekke on soovitatav kõrvaldada päevavalgel, siis näeb paremini vahendi mõju. Värviliste riiete puhastamise eel proovida nende värvikindlust ja puhastusvahendi toimet riidele kas eraldi samast riidest lapil või selle puudumisel pahemal pool laiemal õmbluse äärel või palistusel. Villased riided puhastada enne pleki eemaldamist tolmust, eriti pleki lähem ümbrus. Kui riie on üldiselt määrdunud, nii et pleki kõrvaldamise järel näib puhastatud koht heledama laiguna, siis tuleb riie üleni puhastada.

Villastest riietest kõrvaldada plekid pahemalt poolt, pannes puhastatava koha alla mitmekordselt riiet või kuivatuspaberit, mis imeb pleki koos liigse puhastusvahendiga endasse ja väldib ringide tekkimist. Puhastamiseks kasutada sedasama riidelappi või vähemalt sama värvi materjali. *Plekk tuleb riidelt välja lahustada, vajaduse korral tupsutada, mitte hõõruda.*

Plekkide eemaldamiseks kasutatud vahend tuleb riidest täielikult kõrvaldada. Leeliste tarvitamise järel loputada puhta veega. Happed neut-

raliseerida, loputades puhastatud kohta esiteks nõrga leelisega, näiteks pesupulbri- või nuuskpiirituselahusega ja seejärel puhta veega. Bensiin, piiritus, eeter ja teised lõhnavad vahendid lasta tuuletõmbuses välja aurata, kuni riidel enam puhastusvahendi lõhna tunda pole. (Bensiini, eetrit ja tetrakloormetaani ei tohi kasutada lahtise tule lähedal.)

Kui pleki kõrvaldamisel on tekkinud piirjoon, siis hoida plekikohta veidi aega keeva vee aurus.

Pesust tuleb rohu-, marja-, hallituse- ja tindiplekid kõrvaldada enne pesemist, sest leeliste ja seebi mõjul muutuvad nad keemiliselt ja on seejärel raskemini eemaldatavad.

Perloonist, nailoonist ja atsetaatsiidist võib plekke kõrvaldada ainult puhta pehme leige veega, kõik keemilised vahendid võivad neid materjale rikkuda.

Naturaalsiidist võib plekke kaotada piiritusega, bensiiniga või pehme veega.

Marja-, puuvilla-, veini-, likööri- ja rohuplekid. Värsketele plekkidele puistata keedusoola, mis imeb enamiku plekist endasse. Hiljem pesta eset kuuma puhta veega või kallata plekikoht kausi kohal üle peene keeva vee joaga, mis värske pleki eemaldab.

Vanemaid plekke leotada hapupiimavees või nõrgalt hapus sidrunhappelahuses, loputada puhta veega ja vajaduse korral pleegitada päikesepaistel, niisutades plekki aeg-ajalt nõrga sidrunhappelahusega. Ka võib tõmmata esemel plekikoha üle kausi pingule ja kallata kannust (või tilgutada) plekile keeva küllastatud naatriumhüdrosulfiidi- või sidrunhappelahust, kuni plekk kaob. Seejärel loputada algul pesupulbri- või nuuskpiirituseveega, hiljem puhta veega.

Vanu, pikemat aega seisnud plekke niisutada vesinikülihapendiga ja pleegitada päikesepaistel. Tuleb arvestada, et see vahend pleegitab ka riide värvi.

Plekilist valget pesu võib pleegitada kloorlubjalahusega. Riiet tuleb hoolikalt loputada. Kuivatada vilus, mitte päikesepaistel.

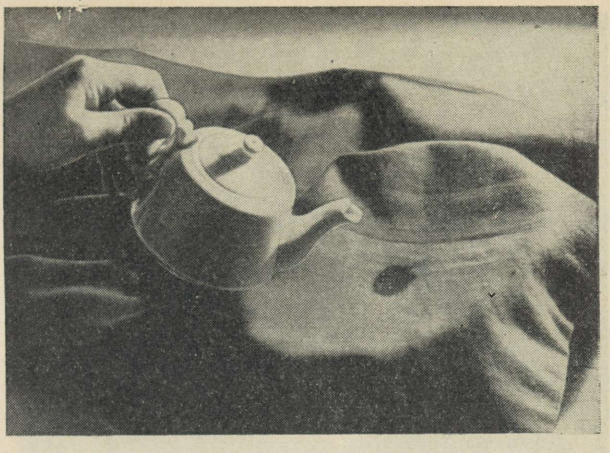
Kohvi-, tee-, õlle-, kakao- ja šokolaadiplekid. Värskele plekile valada kannust peene joana keeva vett või pesta leige veega, millele on lisatud veidi keedusoola või nuuskpiiritust.

Vanemaid plekke niisutada glütseriiniga või leotada glütseriini ja nuuskpiirituse segus, pesta puhta leige seebiveega puhtaks. Kui plekid täielikult ei eemaldu, siis pleegitada neid valgest puuvillasest ja linasest kloorlubjalahusega, teistest riietest vesinikülihapendiga. Plekke niisutada korduvalt, kuni nad kaovad.

Värsked piimaplekid kõrvaldada puhta leige veega, vanad plekid lahjendatud nuuskpiiritusega. Loputada puhta veega.

Vereplekid kaovad tavalisel leige või sooja seebiveega pesemisel, eriti riiete läbikeetmisel. Vanu plekke tuleb leotada lahjendatud nuuskpiirituses või piirituses, seejärel loputada puhta veega.

Munaplekid kõrvaldada värskelt noaseljaga, munavalgeplekki pesta leige veega, millele võib lisada pisut nuuskpiiritust või seepi. Munakol-



Plekile valada kuuma vett

laseplekki puhastada bensiini või tetrakloormetaaniga nagu rasvaplekki. Kuuma vett ei või kasutada, see kinnitab pleki kõvemini riidesse.

Tõrva-, rattamäärde-, kingakreemi-, vaigu- ja asfaldiplekid. Värskeid plekke tuleb bensiini või tärpentiniga pahemalt poolt tupsutada. Hästi lahustab neid plekiaineid ka tärpentini, tetrakloormetaani ja atsetooni segu. Kuivanud plekke leotada selles segus, kuni plekid pehmenevad, seejärel pesta bensiini, tetrakloormetaani või sooja seebiveega puhtaks. Tärpentini mõju on tugevam, kui teda enne kuuma vee nõus soojendada.

Vanemad, samuti õhukestes riietes olevad plekid määrida mageda võiga sisse ja lasta seista, kuni plekk pehmeneb, siis pesta sooja seebiveega puhtaks.

Õlivärvi- ja lakiplekke saab kõrvaldada tärpentini ja nuuskpiirituse seguga tupsutamisel. Vanemaid plekke tuleb selles segus leotada, hiljem pesta plekikoht seebiveega puhtaks ja loputada.

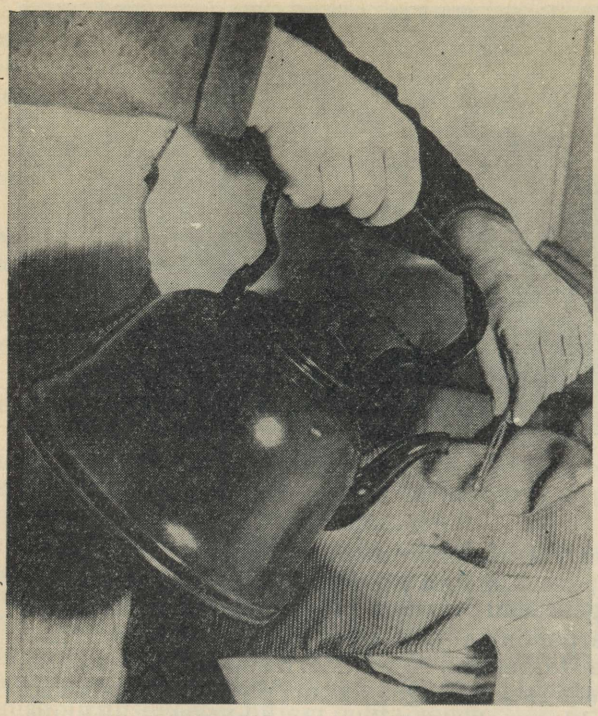
Lubjaplekke pesta nõrga äädikalahusega, loputada algul pesupulbri-, pärast puhta veega.

Liimiplekid kaovad puhta kuuma veega pesemisel. Kuivanud plekke tuleb esmalt kuumas vees leotada.

Lõhnaõliplekke tupsutada või hõõruda kergelt soojendatud glütseriini kastetud vatitopiga, hiljem puhastada plekikoht leige veega.

Higiplekke saab kõrvaldada ainult siis, kui riide värv pole higi mõjul muutunud. Plekikohta puhastada sooja veega või bensiiniga. Mittepestavatest riietest saab higiplekke kaotada eetri, piirituse ja nuuskpiirituse seguga, võttes kõiki aineid võrdsetes hulkades. Nimetatud seguga tupsutada plekikoht kergelt üle.

Vaha-, parafiini-, stearíini- ja lambarasvaplekid kõrvaldada sooja noaga, alles jäävat plekki triikida läbi kuivatuspaberi, mis rasvaseks



Plekikoht panna kausile, pipeti abil tilgutada plekile lahustajat ja valada keeva vett peale

muutumisel vahetada. Kui plekk triikimisel täiesti ei kao, siis puhastada plekikohta piiritusega, lahjendatud nuuskpiiritusega või rasvalahustajaga (bensiin, tetrakloormetaan jne.).

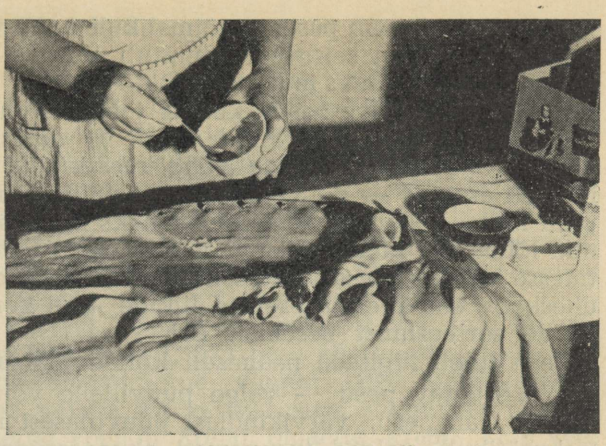
Samet paigutada pahema poolega laual olevale kuivatuspaberile ja soojendada plekikohta pisut eemal hoitava triikrauaga, kuni plekk imbub kuivatuspaberisse. Seejärel harjata samet paremalt poolt piiritusega niisutatud harjaga üle.

Värsked rooste-, hallituse- ja sinise tindi plekid pesta puhta veega hästi läbi. Plekiliselt seisnud esemed paigutada kausi kohale ja kallata plekile peene joana kuuma kanget sidrun- või oblikhappelahust, kuni plekk kaob, seejärel loputada algul nõrgas leelises ja hiljem puhta veega.

Pestavaid riideid leotada hapupiimavees, lahjendatud äädikhappes või äädik- ja oblikhappe lahuste segus, kuni plekid kaovad.

Vanade plekkide kõrvaldamiseks panna plekikoht kausile, pipeti abil tilgutada plekile küllastunud oblikhappelahust ja kallata keeva vett peale.

Värskeid lilla tindi ja keemilise pliiatsi plekke saab hästi kõrvaldada piiritusega, vanemaid plekke piirituse ja atsetooni seguga. Väga vanad plekid on raskesti eemaldatavad.



Õhukesest riidest eemaldada plekid talkpulbri ja vedeliku seguga

Rasva-, õli- ja kooreplekid kaovad pesust ja pestavatest riietest seebiveega pesemisel. Villased riided paigutada pehmele alusele pahema poolega ülespidi ja puhastada bensiinisse, tetrakloormetaani või nende segusse kastetud riidelapiga või vatitopiga, suundudes pleki äärte poolt keskele, kuni plekk on kadunud.

Et puhastusvahendist ei jääks jälgi, teha talgist rõngas ümber pleki ja hoolitseda, et puhastusvahend ei ulatuks sellest piirjoonest kaugemale.

Suuremate plekkide eemaldamiseks, samuti plekkide kõrvaldamisel õhukestest siidriietest segada vedelik talkpulbriga poolvedelaks massiks, määrida see paksult plekile ja lasta kuivada, seejärel harjata ära. Vajaduse järele korrata sedasama.

Vanad õliplekid immutada petrooleumi või tärpentiniga ja pesta hiljem kuuma seebiveega puhtaks.

Tundmatu koostisega plekkide kõrvaldamiseks vahustada vees seebipiiritust, võttes 1 osa seebipiiritust ja 9 osa vett. Saadud vahuga harjata plekikoht üle.

3. PESUPESEMINE

MUSTA PESU HOIDMINE JA SORTEERIMINE

Pesu vastupidavusele avaldab suurt mõju tema kasutamine ja hooldamine. Pesu tuleb pesta vähem määrdunult, sest liiga mustaks kantud pesu pesemine kujuneb raskeks ja kahjustab pesu kiudu. Eriti ihupesu ja kehaga kokkupuutuvat voodipesu tuleb vahetada sagedasti ja pesta kiiresti. Selle mustuses — higis — leidub mitmesuguseid riiet kahjustavaid aineid, mis nahapinnalt eritatud rasva mõjul väga tugevasti pesukiudude külge kinnituvad.

Musta pesu peab pesema võimalikult kohe või säilitama vaid lühikest aega. Pikaajalisel seismisel kinnitub mustus tugevamini ja võib isegi päris kõrvaldamatuks muutuda.

Musta pesu tuleb hoida kuivas jahedas õhurikkas kohas — korvis, võrgus, hõredas kastis vm. *Niiskelt ja umbses kohas hoidmisel võivad pesusse mõnikord tekkida väga raskesti kõrvaldatavad hallitusplekid.* Märjad esemed — pühkerätikud, saunalinad jne. — kuivatada enne muu pesu hulka panemist, et nad ei annaks kogu pesule ebameeldivat kopitanud lõhna või plekke. Soovitatav on hoida musta pesu hõredatesse kastidesse või kottidesse sorteeritult. Kui pesu on vähem ja seda hoitakse üheskoos, siis keerata esemed liikide järgi kergelt kokku, mis hõlbustab nende sorteerimist pesemise eel.

Pesu tuleb liigitada peamiselt kolme rühma.

1. **Keedetav pesu** — valge puuvillane või linane voodipesu, pühkerätikud, lauapesu, värvikindlast puuvillasest riidest meeste päevasärgid, taskurätikud, valged tugevamad aknaeesriided jne. Pesemise hõlbustamiseks võib selle jaotada alaliikideks, mis on eriti vajalik rohke pesu korral. Alaliikide hulk oleneb pesu rohkusest ja määrdumuse astmest. Enamasti on vaja eraldada taskurätikud, tugevasti määrdunud pesu (köögirätikud), tärgeldatud pesu ja lauapesu.

2. **Mittekeedetav pesu** — värviline pesu, mis hoida pesemise ajal värvide järgi liigitatult: trikoopesu, värviliselt tikitud puuvillased ja linased esemed, kirjud puuvillased, staapel- ja kunstkiududest kleidid ja pesu, põlled, värvilised puuvillased aknaeesriided, voodikatted jne. Värvikindlaid esemeid võib osaliselt hoida ja pesta koos, kuid värvi andvad ja teadmata värvikindlusega esemed liigitada värvide järgi. Seda pesu võib tavaliselt pesta kuuma veega ja nendesamade vahenditega, mida kasutatakse keedetava pesu pesemisel, tuleb ainult hoiduda keetmisest, mis kahjustab värvi ja materjali.

3. **Õrn ja peen pesu** — täis- ja kunstsiidist rõivad ja pesu, villased riided ja silmuskoelised esemed, värvilised kunstsiidist aknaeesriided, õrnad pitsid, sallid, kindad, sukad jne. Neid tuleb pesta erilise hoole ja ettevaatusega, sageli ka eriliste vahenditega. Enamasti tuleb neid pesta üksikult, sest iga ese nõuab erisugust käsitsemist.

Pesemise eel tuleb pesu ette valmistada.

Ihupesu keerata pahempidi. Pesust lüüa tolm välja, taskud ja padjapüürid puhastada hoolikalt seestpoolt, eriti servadest ja õmbluse vahelt. Paelad võtta sõlmest lahti. Nõelad, metall- ja puunööbid võtta eest ära. Rebenenud või katkenud kohad traageldada kinni. Pidada silmas, et valge pesu hulgas ei oleks värvilisi niite, mis tekitavad keetmisel raskesti eemaldatava pleki. Aknaeesriided, katteriided ja voodilinad kloppida tolmust puhtaks, muidu võib tolm esemete määrdumust veelgi suurendada. Laudlinadelt ja suurättidelt kõrvaldada veini-, mahla- ja likööriplekid, sest need kinnituvad tavalisel pesemisel leeliste mõjul riidekiu külge veel tugevamini.

PESUKÖÖGI KORRASTAMINE

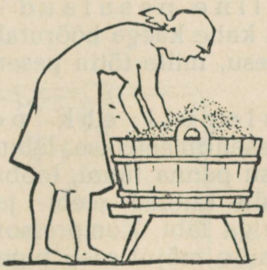
Pesupesemine on kergem, kui tööruum on valge, ruumikas ja otstarbekohaselt sisustatud. Pesemine köögis või eluruumides teeb need niiskeks, pealegi on siin raske pesu puhtaks saada. Suuremat hulka pesu tuleb kindlasti pesta vastavalt sisustatud pesuköögis, mis peab olema ehitatud ja viimistletud nii, et niiskus ruumi ei kahjusta: põrand tsemendist või kiviplaatidest, ilmtingimata vee äravooluavaga ja küllaldase kallakuga selle ava poole. Kaitseks külmetamise eest olgu jalgade all puurest. Seinad olgu kaetud kiviplaatidega või õlivärviga värvitud krohviga, lagi lubjatud.

Pesuköögis peab olema katel pesu keetmiseks ja vee soojendamiseks, võimaluse korral isegi kaks katelt: üks pesu keetmiseks, teine vee kuumendamiseks. Head on sisseehitatud vannid pesu leotamiseks ja loputamiseks. Kindlasti on vajalik ka vesivarustus, sealjuures parimal juhul iga katla ja sisseehitatud veenõu kohal omaette kraan. Ühe veekraani korral panna selle otsa kummivoolik, millega saab igasse veenõusse vett juhtida. Vesivarustuse puudumisel on soovitatav puust või plekist renne pidi vesi kaevust pesuköögi suunata. Kui pump on pesuköögis, siis juhtida temast vesi kõikidesse pesuköögi seadmetesse kas kummivooliku või väikeste rennide abil. Vee tõstmine ämbriga on raske, tülikas ja aeganõudev.

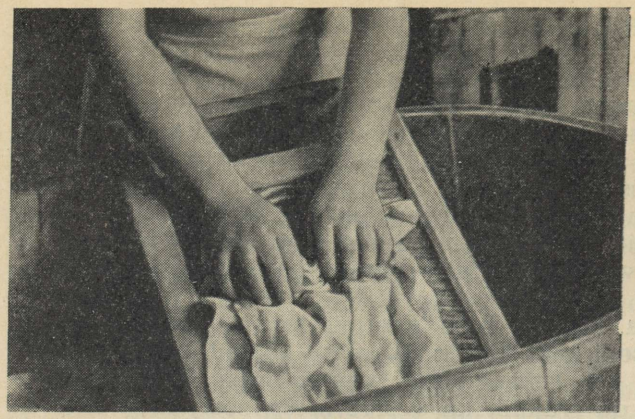
Küllaldaselt peab olema tööabinõusid: pesuvanne, vee tõstmise nõusid, pesulaudu jne. Väga praktilised on mehhaanilised pesupesemise seadmed: pesumasinad, väänajad või tsentrifuugid jne. Käsitsi pesemisel peaks puust või tsinkplekist pesuvanne olema vähemalt 2—3, nii et erinevaid ja erinevas pesemise astmes olevaid esemeid oleks võimalik eraldi vees hoida ja üksteisest sõltumatult pesta. Pesuvannid ja -palid peavad olema paraja kõrgusega, et pesemise ajal poleks vaja sügavalt kummarduda, mille juures jõukulu on 5—6 korda suurem kui sirgelt seistes. Kui



Pesuvann peab olema parajal kõrgusel



Liiga madalal asetsev pesuvann



Pesemine soonelisel laual

pesuköök asetseb suures majas, kus pesijaid on palju, siis on soovitatav kasutada lahtisi vanne, mille jaoks olgu 2—3 eri kõrgusega pukkjalga, nii et erineva pikkusega pesijad endale pesunõu kohasesse kõrgusse saavad seada. Tavaliste pesupalide, nn. kolmjalgadè alla võib kõrguse reguleerimiseks panna puuklotse või -pakke. Neisse tuleb teha õnar pali jala jaoks.

Pesuvannid ja seadmed paigutada pesemise ajaks nii, et pesu oleks hõlpus ühest nõust teise tõsta või panna. Pesemisnõude põhjas olgu avaus vee äravooluks. Töötamise ajal on see suletud korgi või prundiga. Sellega väldime nõude rikkumist ümberlükkamisel ja töö on kergem ning jalgade märjaks saamise oht väiksem.

Väikestest esemetest on pesuköögis vaja: suuremat puukappa või kibu vee tõstmiseks, puumõla keeva pesu liigutamiseks ja kuumast veest väljatõstmiseks, laiemat lauda või renni keedetud pesu libistamiseks katlast pesupalisse.

Töö hõlbustamise vahenditest on lihtsamad ja odavamad järgmised: 1) s o o n e l i n e p e s u l a u d — puuraamistikuga tsingitud plekist laud, millel pesu kahe käega hõõrutakse. Pesemise vältel tungib seebivesi pidevalt läbi pesu, mille tõttu pesemine on kergem kui tavalisel puust pesulaual;

2) p e s u l o p u t i e h k p e s u k o m p r e s s o r — tsingitud plekist, paarikümnesentimeetrilise läbimõõduga kompressori põhimõttel töötav abinõu. Pesu panna tünni, toobrisse või mõnda muusse sügavasse nõusse ja kallata üle kuuma seebi- ja pesupulbrilahusega. Suruda korduvalt kompressoriga läbi. Kompressor surub koos seebiveega läbi pesukudede ka õhku, mille mõjul seep tugevasti vahutab ja pesu puhastub. Et pesuvette pole vaja panna käsi, siis saab kompressoriga pestes kasutada hästi kuuma vett. Väga hea on kompressoriga läbi suruda ka keeva pesu, mis keetmise mõju veelgi suurendab;

3) «p e s u k ä s i» — soonelistest puurullidest koosnev tööabinõu, mida kasutatakse peamiselt rohkem määrdunud takuste ja linaste pühkerätikute pesemisel. Pesta tuleb laias madalas pesuvannis või tavalises kolmjalas. Rätikud panna sirgelt vanni põhjale, valada üle kuuma seebi- ja pesupulbrilahusega ning rullida «pesukäega». Ka sellega saab kasutada üsna kuuma vett, sest käepide ulatub veest välja;

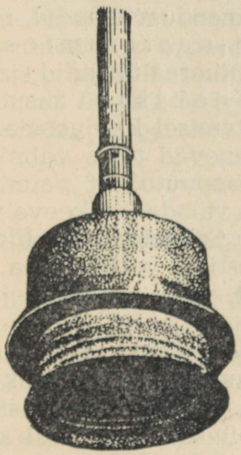
4) p e s u v ä ä n a m i s e a b i n õ u d — konksväänaja, kummirullidega surupress ja tsentrifuug olgu korras ja hästi kinnitatavad.

Pesupesemise masinad teevad töö eriti kergeks, sest nad vabastavad inimese peaaegu täielikult pesu korduvast tõstmisest, hõõrumisest ja teistest raskematest toimingutest. Kui pesumasinas pesta korraga paras hulk pesu, nii et see vabalt vees on, siis säästab masin ka pesu, eemaldades mustuse mitte kiude kahjustava hõõrumise, vaid seebivees ringiliigutamise teel, mille tõttu mustus pesuvette lahustub. Paljud pesumasinad tahendavad pesu, paisates tsentrifuugimisel vee pesust välja. Pärast seda on pesu vaja veel ainult lühikest aega kuivatada.

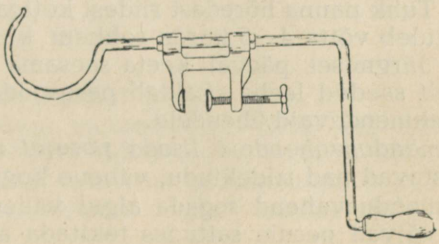
Pesumasinate tüüpe on palju. Eri tüüpide kasutamisviis on igal juhul erisugune. Kõigil pesumasinail on ostes kaasas kasutamise juhendid, millele vastavalt tuleb toimida.

Alati tuleb hoolitseda selle eest, et pesu oleks pesumasinas vabalt vees. Pesu tuleb panna masinasse ainult juhendites ettenähtud hulgal. Seep ja pesupulber panna vette 15—20 minutit enne pesu sissepanekut, et vesi jõuaks pehmeneda.

Pesumasina tööd tuleb hoolega kontrollida, et üksikud pesuesemed seadmete külge ei kinnituks, vaid vabalt vees liiguksid. Kui on märgata, et mõned pesuesemed on servade või põhja küljes kinni, siis peatada pesumasin ja paigutada esemed vabalt vette. Pesumasinat lasta töötada juhendis ettenähtud aja vältel. Liiga kauasel pesemisel võib pesu puruneda või kahjustuda, eriti siis, kui pesumasin töötab kiiresti ja jõuliselt.



Pesukompressor



Pesuväänaja

PESUVEE PEHMENDAMINE

Pesuvesi tuleb pehmendada juba mõni tund enne tema kasutamist. Pehmendamise eesmärgiks on kõrvaldada veest lubja-, magneesiumi- ja rauaühendeid, mis pesemisel seepi seovad ja pesu puhastumist takistavad. Mida rohkem vesi neid ühendeid sisaldab, seda karedam ta on, ja seda vajalikum on tema pehmendamine. Vihma- või lumevesi sisaldab väga vähe mineraalühendeid ja siin polegi pehmendamine vajalik. Niisamasugune on ka destilleeritud vesi. Jõe- ja järvevee karedus oleneb antud koha geoloogilisest ehitusest ja eriti allikate rohkusest, mis oma rohke lubjasisaldusega teevad vee karedaks. Ka kaevuvesi on enamasti väga kare, eriti kui maapind on lubjarikas. Vee karedust määratakse kraadides, kusjuures 1 kraad näitab, et ühes liitris vees on 10 milligrammi lubjaühendeid. Pehmeks peetakse vett, mille karedus on kuni 1 kraad. Tavalise joogivee karedus on enamasti 20 kraadi ümber.

Mineraalainete ühinemine leelisega ja tekkivate uute ühendite sadestumine kestab vähemalt ½—¾ tundi, külmas vees veelgi kauem. Seepärast on hea, kui pesuköögis on küllaldaselt suure mahutavusega veenõusid, kus vett juba eelmisel päeval võib pehmendada. *Igal juhul tuleb aga vesi pehmendusvahendiga segada vähemalt pool tundi enne kasutusele võtmist.*

Pehmendusvahendina võib kasutada p e s u s o o d a t, mis on müügil kristallidena või pulbrina, kaltsineeritult. Viimane ei sisalda vett, mida kristalses pesupulbris on 40—50%. Seepärast tuleb kaltsineeritud soodat kasutada umbes poole vähem kui kristallilist. P e s u p u l b e r sisaldab peale kaltsineeritud sooda veel 15—40% seepi ja mõned neist vesiklaasi, mis eemaldab veest ka rauaühendid. Sooda rauaühendeid ei kõrvalda, seepärast jääbki soodaga pestud pesu sageli kollakaks. Väga tõhusa toimega on viimasel ajal kasutusele võetud veepehmendusvahendid, näiteks h e k s a m e t a f o s f a a t - n a a t r i u m ja t r i - n a a t r i u m f o s f a a t. Need eemaldavad veest kõik mittesoovitavad mineraalühendid ja soodustavad rasvade kõrvaldamist pesukiu küljest. S e e b i k i v i kasutamine kodus on ohtlik, ka võib ta liiga rohkel tarvitamisel kahjustada pesukiudu. T u h a l e e l i s e omadused ja mõju olenevad tema valmistamisest. Kõige parem on pikemat aega seisnud kasepuutuhast valmistatud leelis. Tuhk panna hõredast riidest kotiga tünni ja valada üle keeva veega, mida tuleb võtta 4—5 korda rohkem kui tuhka. Seismise ajal liigutada kotti. Järgmisel päeval keeta seesama vesi uuesti ja valada tuha peale. Selliselt saadud leelis sisaldab pesusoodat, potast, veidi seebikivi ja teisi vett pehmendavaid ühendeid.

Pehmendusvahendeid lisada parajal määral. Liiga rohkel kasutamisel kahjustavad nad riidekiudu, vähene kogus ei pehmenda vett täielikult.

Pehmendusvahend segada algul vähese veega ja lahustada hästi, sest tükid võivad pesule sattudes tekitada auke. Selleks et vahendi kangus oleks teada, on soovitatav teha 10%-ne lahus, võttes ühe osa vahendi kohta 9 osa vett. Sellist lahust tuleb tarvitada 10 korda suuremas kaalu-

Pehmendusvahendite kasutamine ühe ämbritäie (10 liitri) vee kohta:

Vee iseloomustus	Pesu-soodat	Pesupulbrit	Tuhaleelist	Seebikivi	Seepi
Vihma- ja lumevesi	—	—	—	—	50—60 g
Järve- ja jõevesi . .	4—7 g	3—6 g	1—1½ klaasi	1 g	„
	(1 teelusikatäis)				
Tavaline kaevuvesi .	6—10 g	6—9 g	„	1—2 g	„
	(2 teelusikatäit)				
Kare kaevuvesi . .	10—15 g	9—15 g	1½—2 klaasi	üle 2 g	„
	(3 teelusikatäit)				

koguses, kui on antud tabelis. Lahused paigutada kinnisesse pudelisse ja varustada etiketiga, millele on märgitud sisu nimetus. Kõiki leeliselahuseid, eriti seebikivi, hoida eraldi toiduainetest, et inimestega ei juhtuks õnnetust. Mitte kasutada nende hoidmiseks vanu etiketiga äädika-, viina- või muid pudeleid, kust näiteks seebikivilahust eksikombel võib sattuda toidu sisse!

Kui pehmendusvahendeid varem ei lahustata, siis lahustada nad enne kasutamist väheses vees ja kallata ettevaatlikult, tükke ja prügi nõu põhja jättes, pehmendatava vee hulka, segada läbi ja jätta seisma.

Kui pesu pestakse vähesel hulgal, n. ö. käe vahel, ka siis segada pulber algul veega ja lasta vähemalt pool tundi seista, alles siis panna vette pesu.

Kareda või halvasti pehmendatud veega pesemisel ühinevad lubjaühendid seebiga. Tekib vees lahustumatu lubjaseep, mis helvestena vees hõljub, muutes vee sogaseks ja halliks. Nõu seinte külge kleepudes määrib lubjaseep nõu. Pesukiudude vahele tunginud lubjaseep kinnitub tugevasti riidelõngade külge ja teeb pesu tihedaks, pisut kleepuvaks ja halliks. Sellise veega pestes kulub tunduvalt rohkem seepi kui pehmendatud vees.

PESU LEOTAMINE

Leotada võib ainult täiesti värvikindlat pesu.

Leotamise eesmärgiks on mustuse vallandamine pesu kiu küljest ja lahtise mustuse kõrvaldamine. Nende tulemuste saavutamiseks peab ka leotusvesi olema pehme. Karedat vett võib pehmendada pesupulbriga, pesusoodaga, tuhaleelisega või seebikiviga eespool toodud viisil ja vahekordades.

Vee ja pehmendusvahendite mõjul paisuvad pesu kiud. Selle tulemusena liguneb kiudude küljes olev mustus lahti ja lahustub osaliselt vette.

Pesupulber, pesusooda ja teised veepehmendusvahendid soodustavad mustuse eemaldumist, sest leeliste mõjul niiskuvad ja paisuvad pesu kiud paremini kui tavalise veega. Pealegi emulgeerub leeliste toimel mustuses olev rasv. Kõige selle mõjul hõlbustab leotamine pesupesemisprotsessi väga suurel määral. Mõnede pesupesemise viiside juures ei ole leotamine aga vajalik.

Pesu tuleb panna likku vähemalt 7—8 tundi enne pesemist, seega tavaliselt eelmisel õhtul.

Leotusvesi olgu leige, 20—30° C. Liiga kuumas vees kalgenduvad pesu mustuses leiduvad valguosised ja kliisterdub tärklis, mistõttu kuumas vees leotatud pesu võib koguni raskemini pestavaks muutuda. Liiga külmas vees paisuvad pesu kiud väga aeglaselt, mustuses olev rasv hangub ja leotamisest on vähe kasu. *Vett peab olema nii palju, et kogu pesu on hästi läbi niisutatud ja vesi pesu täielikult katab.*

Leotamise lõpul loksutada, muljuda või hõõruda pesu läbi, et lahtiligunenud mustus pesu kiudude vahelt eemalduks. Hea on pesu läbi muljuda kompressoriga. Seejärel väänata leotusvesi pesust välja, sest selle sissejäämine vähendab seebi mõju.

KEEDETAVA PESU PESEMINE

Pesupesemise viise on väga palju. Igaüks neist on erisuguse toimega. Pesemisviisi valik oleneb pesija harjumustest, pesu liigist ja mustusest, olemasolevatest töövahenditest ja paljudest teistest teguritest. Tööd saab kergendada mehhaaniliste ja keemiliste vahendite kasutamisega või pesemisviisi ratsionaliseerimisega. Tuleb arvestada, et keemilised vahendid võivad pesu kiudu kahjustada.

S e e b i d on rasvhapete ühendid leelistega. Nad mõjuvad puhastavalt osalt oma leelisesisalduse, osalt vahutamise tõttu. Vaht haarab endasse mustuse osakesed ja uhub nad veega välja. Vahutavuse suurendamiseks lisatakse seebi keetmisel toorvaiku või kampolit. Hea kõva seep sisaldab 60—70% rasvhappeid. Ta peab olema kõva ja võimalikult kuiv, siis kulub teda vähem ja tema puhastav toime on parem, kuna märg seep on vähem mõjuv. Väga paljud seebid sisaldavad soodat või vesiklaasi ja vähem rasvhappeid; nad kahjustavad käsi ja pesu.

Määrdeseebid (liimseebid) sisaldavad 35—40% rasvhappeid ja palju rohkem leelisi. Neid võib kasutada jämedama määrdunud pesu jaoks, sest nad eemaldavad eriti hästi rasvast mustust. Õrnemal materjalil rikuvad nad pesu kiudu ja värvi.

S e e b i h e l b e d j a - p u l b r i d on valmistatud kvaliteetsest seebist ja on hästi kuivad.

Soovitatav on seep lahustada pehmendatud vees, siis on tema toime eriti tugev. Ühe liitri vee kohta arvestada 5—6 grammi seepi; paremaks lahustumiseks kaapida või riivida see vette.

Pesupesemine tavalisel viisil

Leotusveest väljaväänatud pesu panna sooja pehmesse seebisesse vette ja pesta pesulaual läbi. Kui pesu on rohkem, siis pesta alati üheliigilised asjad järjest.

Määrdunud kohad ja väga määrdunud pesu — särkide kraed, kätised ja rinnaosa, pühkerätikutel otsad, kitlitel varrukad ja kraed — on vajalik käsitsi eriti hoolikalt läbi pesta. Ihupesu ja padjapüürid pesta mõlemalt poolt puhtaks. Üldiseks pesemiseks võib pesu seebivees vastava pesukompressoriga läbi tampida.

Seebi puhastav toime seisab selles, et pehmes vees lõhustub seep osaliselt rasvhappeks ja leeliseks. Viimane ühineb pesu mustuses oleva rasvaga, tekitades uuesti seebi, mis riide küljest vallandub ja vette lahustub. Liigutamisel seep osaliselt vahustub, haarates endasse õhku. Seebivahu mullikesed tungivad riidekiudude ja mustuse vahele ning kõrvaldavad mustuse puhtmehhaaniliselt. Seebi vahustamine ja pesu tugev liigutamine ning tampimine kompressori, mõla või masinate abil, mis vees leiduvate seebiosakeste vahele rohkesti õhku surub, soodustab järelikult mehhaanilist puhastumist.

Seebimullikesed haaravad endasse mustust siiski piiratud hulgal. *Kui vesi on väga määrdunud, siis seep enam mustust ei eemalda,* kuigi teda on vees võib-olla küllaldaselt. Seepärast ei ole soovitatav kasutada seepi liiga palju: ülearune osa jääb mustas vees lihtsalt kasutamata. Paras on 50—60 grammi seepi või seebihelbeid 10 liitri vee kohta. Kui vesi enam ei vahuta, siis tuleb seda vahetada. Soovitatav on pesta pesu läbi kahe vee. Kui pesu määritakse seebiga sisse ja lastakse seista, tungivad seebiosakesed samuti mustuse ja pesukiudude vahele ning soodustavad pesu puhastumist.

Läbipestud pesul seebitada sisse rohkem määrdunud kohad: padjapüüridel ja aluslinadel keskkoht, pealmistel linadel ülemine ots, ihupesul kaelus, selg ja varrukad jne. Pesukatlasse panna pehme leige või külm vesi ja sellesse lahtiselt seebitatud pesu. Suuremad linad võib keemapanemise eel kergelt silmusesse tõmmata, siis on nende väljatõstmine pärast keetmist kergem. Väikesed ja õrnad esemed — taskurätikud, linakesed, suurätikud, väikesed padjapüürid jne. — panna võrkkotti või padjapüüri.

Kui keedetakse mitu katlatäit pesu, siis sorteerida see määrdumuse astme ja riide jämeduse järgi. Üheskoos keetes panna katla põhja jämedamad ja suuremad esemed, peale väiksemad ja õrnemad. *Katlas peab pesu olema vabalt vees,* nii et vesi iga pesueset ümbritseb. Keetmise ajal liigutada pesu aeg-ajalt mõlaga või muljuda kompressoriga, et mustus pesukiudude vahelt eemalduks.

Keeta tuleb 15—30 minutit. Seebi puhastav toime on kõige suurem 80—100° C juures, seepärast puhastab keetmine pesu tunduvalt paremini kui lihtne pesemine. Kaasa mõjub siin vee liikumine. Soovitatav on, et seep ka keemisel vahutaks. Keetmisveele võib lisada veidi nuuskpiiritust või tärpentini, mis rasva seebistumist soodustab. Seda panna 10 liitri vee kohta 1 supilusikatäis.



Pesu keetmine võrkkotis

Pärast keetmist tõsta pesu mõlaga ettevaatlikult välja. Linad ja muud suuremad esemed võtta mõlale mitmekordselt, et nad ei rebeneks. Pesu paigutada vanni või palisse ja kallata peale kuuma vett. Tampida läbi ja jätta seisma. Vajaduse korral võib pesu pärast keetmist veel kord läbi pesta.

Loputada tuleb pesu läbi mitme vee seni, kuni vesi jääb täiesti puhtaks ja selgeks. Algul kasutada kuuma vett, sest see uhub kiudude küljest pesemisel ja keetmisel lahtiläinud, kuid veel pesu vahel oleva mustuse ja seebi täielikumalt ära. Külma kareda veega loputamisel võivad lubjaseebi tükikesed pesu külge kinnituda, mistõttu isegi korralikult pestud pesu uuesti määrdub. Kuuma loputusvett olgu rohkesti ja pesu liigutada selles hästi läbi. Lasta seista, kuni vesi jahtub. Seejärel tõsta pesu välja ja lasta vesi ära voolata. Teine loputusvesi võib olla leige, kolmas külm. Soovitatav on hoida pesu üle öö külmas vees, siis jääb pesu eriti valgeks ja puhtaks. Loputusveele võib lisada natuke tärpentini, mis eemaldab hästi seepi ja annab pesule meeldiva vaigulõhna. Jätkub ühest teelusikatäiest tärpentinist ühele ämbritäiele veele.

Soovi korral võib viimasele loputusveele lisada ka veidi pesusinet, kuid seda tuleb panna nii vähe, et vesi on ainult natuke sinakas. Hästi

puhtaks pestud valgele pleegitatud pesule annab sine õrna ja läbipaistva värvuse. Sine rohke kasutamine mustuse varjamiseks on täiesti väär, sest see muudab pesu halliks. Sinetamine pole kohane ka pleegitamata linase ja puuvillase pesu korral, sest see annab neile roheka värvuse.

Pesu väljaväänamiseks koguda pühkerätikud, padjapüürid ja linad servapidi kätte ja väänata vesi välja. Pikuti kokku haarates tekivad kergesti pikikortsud, mis kuivamisel ei kao. Väänatud pesu panna liikide järgi pesukorvi.

Pesupesemine leeliste ja seebiga keetmise teel

Pesukatlasse leigesse vette panna pesusoodat, pesupulbrit või teisi veepehmendusvahendeid, ja lasta ¼—½ tundi seista. Seejärel lisada kuumas vees lahustatud seep, mida arvestada iga 10 liitri vee kohta 50—100 grammi. Leotatud pesu väänata leotusveest välja, rohkem määrdunud kohad seebitada sisse, pesu lüüa lahti ja panna katlasse. Keeta 2—3 tundi nõrgal tulel, segades keeva pesu aeg-ajalt pesumõlaga või pesukompressoriga. Ühtlaselt määrdunud pesu võib panna keeva vette ka ilma eelneva leotamiseta.

Sellisel keetmisel uhub liikuv leelise- ja seebivesi mustuse pesult ära, ilma et pesu oleks vaja käsitsi hõõruda. Vett peab aga olema nii palju, et pesu vabalt vees ujuks. Kui pesu on väga must, siis vesi määrdub ja vahtu ei teki. Sellisel juhul tuleb võtta uus vesi ja keeta uuesti. Vajaduse korral pesta pesu, eriti rohkem määrdunud kohad, pärast keetmist üle.

Keetmise järel valada pesu üle kuuma puhta pehme veega, mis lahtise mustuse täielikumalt kõrvaldab. Kui pesu kohe pärast keetmist külma kareda veega üle valatakse, siis koguneb pesukiudude vahele lubjaseepi, mis raskesti lahustub, pesukiud määrdunuks ja karedaks muudab ning pesu kestust lühendab.

Pesupesemine kontoriliimiga

Pesupesemiseks võib kasutada kontoriliimi, nn. silikaatliimi, mis sisaldab vesiklaasi ehk naatriumsilikaati. Viimane koos soodaga pehmendab karedat vett ja tugevdab seebi puhastavat toimet. Naatriumsilikaat on eriti soovitatav rauda sisaldava vee korral, sest ta sadestab välja vees leiduva raua ning pesu ei jää kollakas, vaid valge. Tuleb arvestada, et naatriumsilikaat on väga tugev leeline, ja et liig rohke kontoriliimi tarvitamine kahjustab riide kiudu. Pealegi võib naatriumsilikaat, kui ta karedas vees leiduva lubjaga koos riidele sadestub, muuta riide karmimaks, kõvemaks ja rabedamaks. See aga kiirendab riide kulumist.

Kontoriliimi kasutamine on kohane ja isegi soovitatav väga määrdunud ja rasvase pesu pesemisel, näiteks õlise tööriietuse, määrdunud tahmaste rätikute ja väga higise ihupesu korral.

Halbadest kõrvalnähtudest hoidumiseks tuleb silikaatliimi kasutamisel väga täpselt kinni pidada tarvitamisjuhenditest ja eriti järgmistest nõuetest:

1) silikaatliimi tuleb võtta täpselt ettenähtud koguses, mitte rohkem;
2) teda tuleb kasutada ainult leelistega pehmendatud veega;
3) pärast pesemist tuleb silikaatliim pesust äärmise hoolega välja loputada, et riide kiudude vahele ei jääks aineid, mis kudet kahjustaksid.

Vesi kuumutada 40—50° C soojuseni, lisada iga 10 liitri (1 ämbri) vee kohta 25—30 grammi pesusoodat või pesupulbrit. Pärast pooletunnist seismist lisada iga ämbritäie vee kohta 2—3 supilusikatäit kontoriliimi ja lasta vähemalt 1 tund seista. Lisatud ainete mõjul koguneb nõu põhja sete, mida ei või kasutada. Pealmine puhas vesi tõsta või valada ettevaatlikult pesukatlasse. Keetmisveele võib lisada ka seepi, mis tuleb lahustada teises nõus olevas kuumas pehmes vees ja panna pesuvette pärast kontoriliimi lisamist.

Pesu sorteerida, eraldades puuvillase linasest ja puhtama pesu mustemast, mis keeta eraldi. Soovi korral võib pesu ka leotada. Kõik esemed seebitada üleni (mustemad kohad eriti põhjalikult), panna katlasse sooja lahusesse ja ajada keema. Puhtamat pesu keeta kuni 1 tund, mustemat umbes 1½ tundi. Keeta tuleb parajasti nii kaua, kuni pesu on puhtaks saanud, mitte kauem, sest siis kahjustab naatriumsilikaat asjata pesu kudet. Tuleb arvestada, et linane vajab lühemat keetmise aega kui puuvillane. Rohkem määrdunud kohad pesta vajaduse korral pärast keetmist seebiga üle.

Pärast pesemist tuleb pesu väga hoolikalt, vähemalt 2—3 korda vett vahetades loputada kuumas pesusoodaga pehmendatud vees, võttes 1 ämbritäie vee kohta 5—6 grammi pesusoodat või pesupulbrit. Kui loputuseks kasutatakse karedat vett, siis võib riidekiududele sadestuda ränihappe lubjasool ja kolloidaalne ränihape, mida hiljem on raske kõrvaldada. Need teevad kiu rabedaks ja karmiks. Hiljem loputada pesu soojas ja lõpuks jahedas vees. Viimasesse loputusvette võib panna natuke äädikat: 1 teelusikatäis äädikaessentsi või 3—4 teelusikatäit söögiäädikat 1 ämbritäie vee kohta. See valgendab pesu ja eemaldab leelise.

Kontoriliimiga pesemisel on soovitatav kasutada email- või malmnõusid. Kui keedetakse tsinkplekist nõus, siis tuleb vett pehmendavaid leelisi ja kontoriliimi võtta vähem kui eespool märgitud, sest need ained lahustavad tsink-katet ja keedunõud hakkavad enneaegu roostetuma.

Pesupesemine kaaliumpermanganaadiga

See pesemisviis põhineb asjaolul, et kaaliumpermanganaat leeliselises keskkonnas, eriti seebiga koos, mustust hapendab ja seetõttu pesu puhastab.

Kaaliumpermanganaadi tarvitamine on soovitatav ka värvi andva pesu pesemisel, kui võidakse kasutada vaid jahedat või leiget vett. Igal juhul tuleb aga enne pesemist riide värvikindlust lapil või õmbluse serval proovida.

Pestavad riided tuleb kasta jaheda veega läbimärjaks ja seebitada üleni tugevasti sisse. Iga ese rullida omaette kokku kõvaks rulliks ja lasta 5—6 tundi seista.

Pesunõusse panna leige vesi ja valada sellesse nii palju kaaliumpermanganaadi lahust, et vesi muutub helelillaks. Kangem lahus kahjustab riiet. Eriti tuleb hoolitseda, et vees ei leiduks kaaliumpermanganaadi kristallikesi või tumedamaid helbeid. Need tekitavad riidele tumedaid laike ja plekke, mille kohalt riie kergesti laguneb. Pruunikas värvus ja plekid kaovad küll sidrunhappelahuse abil või pesu puhtas vees läbi keetes, kuid plekikohad jäävad hapraks.

Seebiga seisnud pesu panna täiesti lahtiselt helelillasse kaaliumpermanganaadi lahusesse umbes 5 minutiks, liigutades pesu pidevalt. Vett peab olema nii ohtrasti, et pesu oleks lahtiselt vees. Väga määrdunud pesu on mõnikord vaja pärast kaaliumpermanganaadi lahusega puhastamist üle keeta. Selleks panna ta puhtasse pehmesse seepi sisaldavasse vette, ajada vesi keema ja keeta 10—15 minutit.

Värvilisi esemeid ei või keeta. Kui need ühekordsel pesemisel veel puhtaks ei saa, siis määrida nad uuesti seebiga ja kasta veel kord heledasse lahusesse. Loputada väga hoolikalt.

Soovi korral võib mitmesuguseid pesemisviise kombineerida, näiteks kasutada kaaliumpermanganaadi lahust pärast pesu ühekordset läbipesemist või pesta pesu seebiga läbi pärast tema seismist kaaliumpermanganaadi lahuses. Kraed ja kätised pesta pärast pesu üldist puhastamist veel eraldi läbi jne. Sellised kombineeritud pesemisviisid annavad sageli väga häid tulemusi.

Kaaliumpermanganaadiga pestud pesu on soovitatav kuivatada väljas päikesepaistel, mis teeb ta eriti valgeks ja healõhnaliseks.

Kõik eespool toodud pesupesemise viisid on kohased ainult taimsetest kiududest riiete pesemiseks ja neid ei või kasutada siidide, villaste ja tehismaterjalide korral.

MITTEKEEDETAVA PESU PESEMINE

Mittekeedetav pesu tuleb vastavalt värvusele, määrdumusele ja kasutamise otstarbele alarühmadesse jaotada, eraldades näiteks heledamad esemed tumedamatest jne. Üheskoos pesta ainult selliseid esemeid, mille värvikindlus on teada. Värvi andvaid riideid pesta täiesti eraldi ja võimalikult kiiresti. Algul pesta heledad, siis järjest tumedamaid esemeid.

Värvikindlaid esemeid võib pehmes leiges pesupulbri- või seebivees 2—3 tundi leotada. Leotamiseks võib kasutada valge pesu pesemis- või keetmisvette jahtunult või külma veega parajaks segatult. Seejärel pesta pesu paar korda puhtas seebivees läbi, loputada algul soojas, siis külmas vees. Viimasele loputusveele võib värvi kinnitamiseks ja kirgastamiseks lisada natuke äädikat või keedusoola.

Pesemise ja loputamise järel väänata või nõrutada iga ese hästi välja ja panna kohe kuivama. Poolmärgi esemeid ei või kaua hoida, sest sellises olekus eraldub esemeist kõige enam värvi.



Talla pesemiseks koguda sukad kätte nii, nagu jalga pannes

Sukkade pesemine. Sukad pesta pehmes seebivees. Õhemad sukad koguda pesemiseks käte vahele, nii nagu tehakse jalga tõmmates, ja pesta hoolikalt puhtaks tallaosa. Paksemad sukad pesta algul paremalt, siis pahemalt poolt. Villaste sukkade pesemisvette lisada natuke nuuskpiiritust. Loputusvette panna veidi seepi, äädikat või paar tilka nuuskpiiritust. Tahendamiseks keerata sukad puhtasse vanasse puuvillasesse või linasesse riidesse, millesse imbub suurem osa vett. Väänamine kahjustab suka kudet. Kuivama riputades kinnitada pöiaots või kand nööri külge. Kortsus sukk ei kuiva ühtlaselt. Kaproonsukki ja -sokke kuivatada jahedas kohas, ka ei või neid triikida. Puuvillaseid sukki ja sokke võib sooja triikrauaga kergelt siluda.

Aknaeesriiete pesemine ja triikimine. Aknaeesriiete pesemisel tuleb olla eriti ettevaatlik ja hoolikas, sest on võimalik, et päike on nad hapraks teinud. Pesemisviis oleneb materjalist ja värvist.

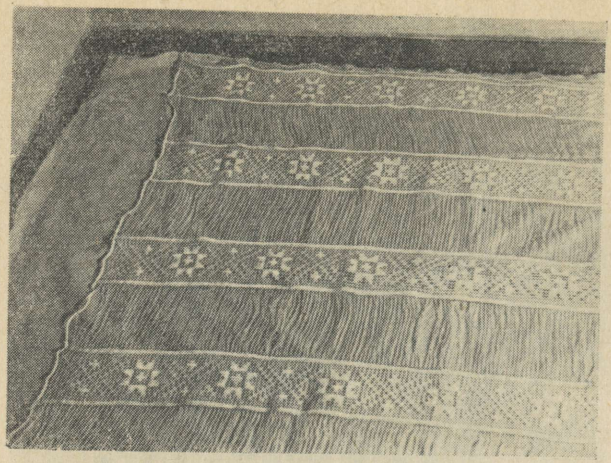
Värvilisi telgedel kootud eesriideid pesta leiges seebivees (millele värvi säilitamiseks võib lisada natuke äädikat) või «Novosti»-vees. Vajaduse korral vahetada pesuvett. Loputada rohkes külmas vees, millele on lisatud keedusoola või äädikat. Vee väljaväänamiseks koguda eesriided servapidi kätte, nii et vesi mööda värvilisi jooni alla valgub, ja väänata kiiresti hästi kuivaks. Kuivatada nööril, nii et värvilised jooned oleksid vertikaalselt ja et vesi tumedamaid värve laiali ei saaks kanda. Selleks et eesriided kuivamisel välja ei veniks ja et neid oleks kergem triikida, panna nad nöörile siledalt ja kinnitada tihedalt pesupulkadega. Kuivanult triikida hästi suurel laual. Värvilisi eesriideid ei tärgeldata.

Õhukestel pitskardinatel parandada katkised kohad ja traageldada kardinad pikkade pistetega mitmekordselt kokku, mis teeb nende pesemise ja



Väänamisel ja kuivatamisel hoida värvilised triibud vertikaalselt

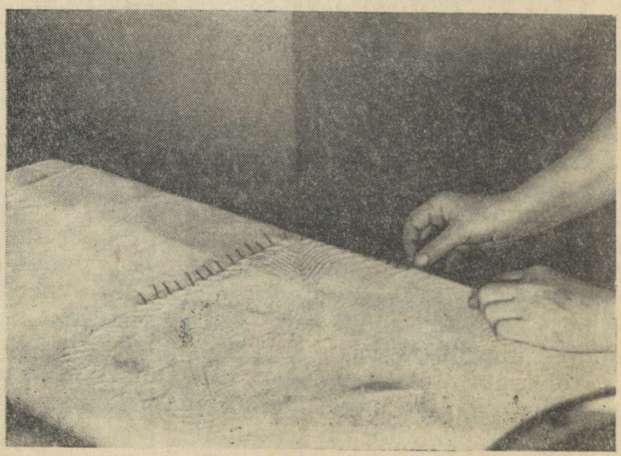
tõstmise hõlpsamaks. Leotada leiges vees, millele 5 liitri vee kohta on lisatud 1—2 supilusikatäit pesupulbrit või pesusoodat. Väga mustade ja tahmaste kardinate leotusvett tuleb vahetada ja veele lisada natuke seepi ja pesupulbrit. Leotusveest väljavõetud kardinad muljuda soojas pehmes seebivahus hästi läbi. Hõõruda ei või, sest hõõrumisel rebeneks kardinate habras kude. Seebivees võib läbi keeta väga määrdunud eesriideid, pannes nad keema leigesse vette. Vajaduse korral vahetada seebivett. Loputada algul soojas, siis külmas rohkes vees seebist puhtaks ja lasta pesumõlal kuivemaks nõrguda. Väänamine on eriti vanematele kardinatele ohtlik. Tahenenud või kuivi kardinaid võib ka tärgeldada nõrga või keskmise tärklisega (lk. 273). Valgete eesriiete tärgeldamisel lisada natuke lahustatud sinet, kreemide eesriiete korral kohvi- või tee-ekstrakti. Kardinad kasta kliistriga läbimärjaks ja vajutada puhta riide vahel kuivemaks, seejärel pingutada kardinaraamile või puhta linaga kaetud põrandale siledalt laiali. Servad võib kinnitada roostevabade nõeltega. Kui ruumi on vähe, saab väiksemaid kardinaid kuivamiseks ka voodile paigutada. Väga suured kardinad võib panna kahe- või kolmekordselt kokku, pingutades murdekohta täpselt samal määral kui muud osad. Kuivanult võib triikida kardinad sooja rauaga üle. Triikimisel muutuvad nad pehmemaks; kui kardinad korralikult on pingutatud, siis pole triikimine alati vajalik.



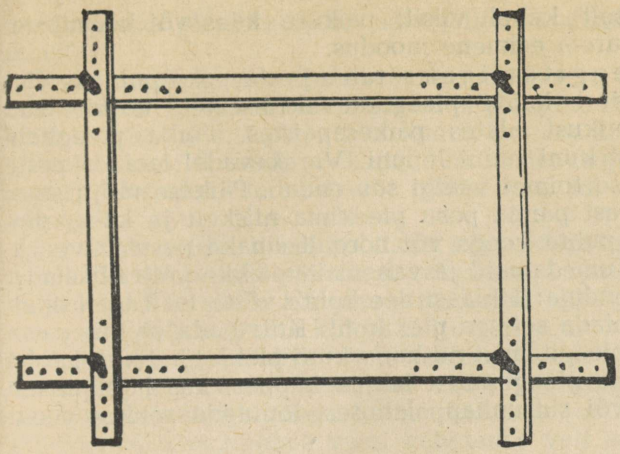
Pitskardinaid saab kuivatada põrandal

Kardinate narmad tuleb enne pesemist siduda nööriga kimpu, mis takistab nende hargnemist ja sassiminekut. Kuivama pannes harutada nad lahti ja tõmmata sirgeks.

Pitside pesemine ja kuivatamine. Pitskraesid ja teisi väikesi õrnu pitse võib õmmelda valgele riidele harvade pistetega kinni ja pesta koos alusriidega. See säilitab nende vormi ja suurendab vastupidavust. Valgete heledate pitside pesemiseks kasutada seebivahtu, tumedate jaoks seebijuurtevett või «Novosti»-lahust. Pesemisel liigutada neid vedelikus ja muljuda kergelt, sest hõõrumisel võivad nad rebeneda. Loputada rohkes puhtas vees ja suruda puhta linase või puuvillase riide vahel tahedaks.



Pitslinad kinnitada kuivatamiseks roostevabade nõeltega



Lahtivõetav ja reguleeritav kardinate kuivatamise raam

Lõplikult kuivatada väikesi esemeid pahemalt poolt sooja rauaga triikides, suuremaid aga puhtale riidele väljavenitatult ja roostevabade nõeltega kinnitatult.

Pitsesemete (eriti linakeste) kõvendamiseks võib tarvitada kas želatiini (2—3 g 1 klaasi vee kohta) või suhkrut (1—2 tl. 1 klaasi vee kohta). Želatiin lahustada kuumas, suhkur leiges vees. Kuivanud puhas pits kasta lahusesse, siis venitada riidel välja ja kinnitada ääred roostevabade nõeltega. Sakkservad kinnitada eriti hoolikalt ja lasta hästi kuivada. Kõvendatud pitse mitte triikida, sest nad pruunistuvad kergesti.

Pitsäärisega esemetel võib triikida pitsi soovi järgi laineliseks või siledaks. Esimesel juhul triikida esiteks pits pahemalt poolt triikraua servaga kaares üle, seejärel siluda riideosa. Pitsi siledalt triikimist tuleb alustada kaugemalt riideosalt, lükates triikraua servaga eseme keskelt pitsi poole, nii et mõlemad korraga silenevad.

PESU PLEEGITAMINE

Pleegitamine on vajalik kahel korral: 1) kui soovitakse loomulikus toonis kollast puuvillast ja halli linast kangast või lõnga muuta heledamaks ja 2) kui tarvitatud laua- ja voodipesule on tekkinud plekke, mis pesemisel ei kao.

Selliseid plekke, mis pesu pesemisel ei kao, tekitavad peamiselt hallitus ja sissejäänud või valesti kõrvaldada püütud marja-, veini- ja puuviljaplekid.

Tuleb arvestada, et eriti keemiliste vahenditega pleegitamine kahjustab pesu kiudu ja muudab selle vähem vastupidavaks. Õigem on pesu hoida ja puhastada nii, et seda poleks vaja eriliselt pleegitada.

Pleegitada võib peamiselt kahel viisil: päikese käes või keemiliste vahenditega. Riidele on parem esimene moodus.

Päikese käes pleegitamiseks tuleb pesta pesu puhtaks või keeta leelises läbi. Seejärel hoida pleegitatavaid esemeid nöörile või murule laotult varahommikust alates päikesepaistes. Päike pleegitab kõige paremini veebruarist kuni juuni lõpuni. Varakevadel laotada pesu puhtale lumele, mis päikese toimet veelgi suurendab. Päikese mõju suurendab ka niiskus, seepärast panna pesu pleekima niiskelt ja kasta riie üleni või plekkide kohalt puhta veega või nõrgalt sinaka pesusineveega aeg-ajalt uuesti märjaks. Tumedamaid ja vanemaid plekke võib niisutada lahjendatud vesinikülihapendiga: 1 klaasi vee kohta võtta 1—3 teelusikat vesinikülihapendit ja niisutada sellega plekikoht. Kuivatada päikesepaistel. Korrata niisutamist ja pleegitamist nii kaua, kuni plekk täielikult kaob. Hallitusplekke leotada enne pleegitamist lahjas happes, kas hapupiimavees või nõrgas äädika- või sidrunhappelahuses, loputada rohkes vees, siis pleegitada.

Päikesepaistel pleegitamine on sageli väga aeganõudev. Vajalike tulemuste saavutamiseks on vaja pleegitada nädalate kaupa, seepärast kasutatakse kiiremaks pleegitamiseks mitmesuguseid keemilisi vahendeid, peamiselt kloorlupja, vesinikülihapendit, väävlishapendit (väävlisuitsu) jne.

Kloorlubjaga pleegitamise eeliseks on selle protsessi kiirus. Õigel kasutamisel ei vähenda kloorlubi riide vastupidavust kuigi nimetamisväärselt, kuid ebaõigel käsitsemisel võib ta muuta kiu hapraks, halvemal juhul isegi tekitada auke. Oluline on kloorlubja kangus ja temperatuur, pleegitamise kestus ja töökäik.

Pesu pesta täiesti puhtaks ja keeta läbi. Ka täiesti uued kangad ja lõng keeta pesupulbri- või pesusoodalahuses vähemalt 1 tunni vältel läbi, võttes ühe ämbritäie vee kohta 2—3 supilusikatäit pehmendusvahendit ja natuke seepi. Uusi linaseid esemeid, mille kiududes on palju valkaineid ja rasvaseid ühendeid, on soovitatav isegi läbi kahe kuni kolme vee keeta. Pärast keetmist loputada pleegitatavaid esemeid rohkes leiges vees, kuni see jääb puhtaks.

Kloorlupja võtta 1 ämbritäie vee kohta 20—50 grammi, pesusoodat niisama palju. Sooda vähendab kloorlubja kahjulikku toimet, seepärast ei tohi pleegitada ilma selleta. Mõlemad ained lahustada puu- või emailnõus väheses soojas vees ja kurnata läbi linase riide või kahekordse marli, et eemaldada vees mittelahustunud kloorlubjatükikesi. Saadud lahus segada vajaliku hulga külma või leige (mitte üle 25—30° C) veega. Kuum kloorlubjalahus kahjustab riiet rohkem kui jahe. Pesu ei tohi mingil juhul kloorlubjalahuses keeta. Külmas või leiges vees pleegitamine nõuab küll rohkem aega, kuid jätab riide kiu rikkumata.

1 ämbritäies vees saab pleegitada umbes 500—700 grammi tekstiili, mis panna märjalt ja hästi lahtiselt lahusesse nii, et lahus teda täielikult katab. Veest väljaulatuv tekstiil muutub õhu hapniku mõjul pudedaks. Vajaduse

korral panna pleegitatavale materjalile vajutiseks puukaas, puulaudu või muud.

Pleegitamise kestus oleneb riide tumedusest, liigist ja plekkide koostisest. Linane nõuab üldiselt pikemat pleegitamisaega kui puuvillane. Ka vana läbipestud riie pleegib kiiremini kui uus kiud. Tavaliselt kestab pleegitamine kuni 3 tundi. Sel ajal tuleb riiet aeg-ajalt vees liigutada. Kui materjal heledaks muutub või plekid kaovad, siis lõpetada pleegitamine varem.

Kloorlubi tuleb riidest hoolikalt kõrvaldada, sest vähenegi riidesse jäänud kloor teeb selle seismisel rabedaks. Loputada vähemalt läbi kolmenelja leige vee, siis hoida pleegitatud riiet ¼—½ tundi mõne kloori eemaldava aine lahuses, mis kloori mõju täielikult kaotab. Antikloorina kasutatakse naatriumbisulfiiti, kuid teatud määral aitab ka äädikhape ja kõik teised happed. Neid võtta 1 ämbritäie vee kohta 20—50 grammi. Ka see lahus peab materjali üleni katma. Lahuses hoidmise järel loputada materjali veel ohtras külmas vees, vahetades vett seni, kuni sel enam kloori lõhna tunda pole. Lõpuks kasta ese pesusinelahusesse ja panna siledalt välja kuivama. Antiklooris hoitud pesu võib kuivatada ka päikesepaistel. Kui antikloori pole kasutatud, siis tuleb pesu kuivatada vilus, sest päike suurendab kloorlubja kahjulikku toimet. Päikesepaistel kuivatades võib antikloorita pesu vastupidavus kuni 25% väheneda. Vilus kuivatamisel lahtub kloorlubi aga ilma suuremat kahju tegemata.

PESU KUIVATAMINE JA RULLIMINE

Pesu on soovitatav kuivatada väljas või puhtal õhurikkal pööningul. Enne pesu kuivatamist kontrollida konksude tugevust. Traati ega nööri ei tohi kinnitada elavate puude külge.

Pesunöör olgu puhas ja tugev, et ta pesu all ei katkeks. Kasutamise vaheajal hoitakse nööri kotis või paberisse pakitult. Nii uus kui ka määrdunud nöör tuleb seebiveega läbi keeta ja korralikult loputada. Nöör tõmmata üles tugevasti pingutatult. Pidevalt kuivatamisruumis seisev nöör pühkida enne märja pesu pealepanemist puhta niiske lapiga tolmust puhtaks. Pesulõkse hoida nööril, põlletaskus, vööle seotud korvis või kotis.

Üheliigilised esemed paigutada nöörile järjest. Enne ülesriputamist lüüa iga pesuese lahti. Nöörile panna nii, et ese umbes 10—20 sentimeetrit üle nööri jääks. Trikoopesu ulatugu poolenisti üle nööri. Kahekordseid esemeid — padjapüüre, särke, pükse jne. — võib kuivatada pahempidi. Kõik esemed panna nöörile sirgelt, korrapäraselt ja nii, et nad kuivamisel ei veniks. Paelad ja õmblused tõmmata sirgeks, see hõlbustab hiljem triikimist.

Pärast kuivamist korjata pesu ära liikide järgi, sest nii jääb ära rullimise ja triikimise eelne liigitamine. Kuivanud pesu asetada siledalt, mitte kägardatult.

Rullimine annab linasele ja poollinasele pesule läiget ning teeb ta siledaks ja pehmeks. Ka puuvillase pesu teeb rullimine pehmemaks ja siledamaks. Soovitatav on rullida kõiki siledaid esemeid: voodilinu, köögi- ja käterätikuid, padjapüüre, laudlinu, suurätikuid, taskurätikuid jne. Jämedamad linased voodilinad ja pühkerätikud võibki sel juhul jätta triikimata. Pealegi imavad triikimata pühkerätikud vett paremini. Muud pesu, eriti laudlinu, suurätikuid, padjapüüre ja ihupesu peab pärast rullimist triikima. Nii saab pesu siledam ja seisab kauem puhas.

Froteerätikuid, trikoopesu ja pealisrõivaid ei rullita.

Padjapüüridel on soovitatav kasutada äravõetavaid, kahe poolega nööpe või paelu, sest teised nööbid purunevad rullimisel. Kui rullitakse nööpidega esemeid, tuleb nööbid enne rullimist eemaldada, et nad riiet ei purustaks.

Rullitav pesu peab olema pisut niiske. Kui pesu on liiga kuivanud, siis tuleb teda leige veega niisutada. Linased riided peavad olema niiskemad kui puuvillased, samuti vajab rohkem niiskust tikitud pesu. Pesu niisutada kokkupanemise juures ja keerata nii rulli, et serva palistused, paelad ja pitsid oleksid rulli sees, siis ei kuiva nad ära. Niisutatult hoida pesu mõned tunnid.

Kuivamiseks pahempidi pööratud esemed keerata tagasi parempidi. Kõik esemed raputada lahti ja venitada õigesse vormi. Kokku panna nii, et pesuesemeid saaks korralikult rulli alla ja pesukorvi mahutada. Suured linad panna üksikult kokku, algul pikuti neljaks ja seejärel ristipidi pooleks, siis kolmeks või neljaks. Väiksemad linad panna kokku samuti, kuid neid võib olla koos kaks või kolm. Laudlina panna nii kokku, et pahem pool jääb peale, siis ei määrdu parem pool seismisel ja rullimisel.

Üsna väikesed esemed, näiteks taskurätikud, suurätikud, väikesed padjapüürid ja muud panna pooleks keeratud suuremale käterätikule, millele nad laiuse poolest sobivad, ja keerata rulli.

Pesu panna rulli ümber täiesti siledalt ja ühtlaselt, keerates ta tugevasti ümber rullipuu. *Korraga panna rulli alla ühelaiused esemed,* muidu jääb osal pesul äär rullimata. Kahe poolega rullil panna mõlema otsa alla võrdsel hulgal pesu. Väikestel pesurullidel on tavaliselt rulli küljes riie. Kui pesurullil kinnitusriiet ei ole, siis keerata pesu ümber küllalt pikk kinnitusrätik, mis pesu tugevamini koos hoiab. Käsirulli jaoks keerata pesuesemed ümber rullipuu üksteise järel, nii et serv poleks liiga järsk.

Korraga rullitavate esemete hulk oleneb rulli suurusest. Kui rulli all on liiga vähe pesu, ei saa see siledaks, kui liiga palju, siis lakkab rull töötamast.

Pärast rullimist hoida neid esemeid, mida ei triigita, lahtiselt, kuni nad täielikult kuivavad.

Esemed, mida niisutatakse ainult triikimiseks, keerata üksikult rulli — näit. meeste päevasärgid, naiste kleidid jne.

PESU TRIIKIMINE

Triikimisel surub kuum raud pesu siledaks ja õhemaks, mille tulemusena ta vähem ruumi nõuab ja kasutamisel aeglasemalt määrdub. Kõrge temperatuur hävitab pesus bakterid ja nende eosed, nii et pesu muutub steriilseks. Seepärast tuleb laste ja haigete pesu alati triikida.

Triikimiseks tarvitada erilist t r i i k i m i s l a u d a või selle asemel värvimata pinnaga töölauda. Värvitud, lakitud ja poleeritud pinnal triikida ei või. Laud katta kaunis kõva keskmises paksuses vildiga, villase või baikatekiga. Sellele panna puhas, valge, õhuke, ilma õmblusteta puuvillane riie. Jämedam kude, õmblused, augud ja muud vead alusriides jätavad jälgi triigitavale pesule. Kui triikimiseks kasutatakse erilist triikimislauda, siis võib vildi või vaiba lüüa selle külge kinni. Riie siduda paeltega laua alt kokku või lauajalgade külge. Ka töötaja pool olev lauaserv ja parempoolne lauanurk katta riidega, sest mõningaid esemeid tuleb triikida lauaserval ja nurgal.

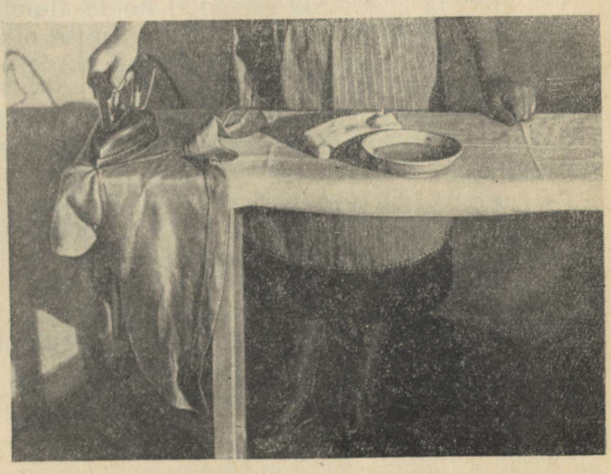
T r i i k r a u d olgu puhas, ilma roosteta ja terve. Roostetamise vältimiseks tõmmata triikraua põhi õhukeselt parafiiniga üle, kasutamise eel pühkida see puhta lapiga ära.

Elektritriikraud lülitatagu paremal pool olevasse või triikimislaua kohal olevasse kontakti, siis ei sega juhe töötamist.

Lauale panna paremale poole kauss puhta leige veega ja väikese puhta lapiga, millega pesu vajaduse korral saab niisutada. Töötajapoolsele lauanurgale panna väike puhas kuiv riie, millel katsetada raua kuumust. Viimane on eriti vajalik sütega triikraua jaoks.

Pesu tuleb triikida niiskelt, sest kuiv pesu ei lähe siledaks. Eriti niisked peavad olema õhukesed esemed, pitsid ja linane pesu.

Iga triigitav ese paigutada siledalt triikimislauale, triikida paremalt



Õlaosa triikimiseks katta laua nurgad ja servad riidega

poolt, liigutades triikrauda küljega ees enesest eemale. Triikraud peab liikuma ainult piki või põiki riiet.

Kui triikraud pole küllalt raske, tuleb seda nii kõvasti suruda, et ese ühekordse lükkamisega sileneks.

Õmblused venitada korralikult välja, niiskeid esemeid triikida, kuni nad on kuivad. Pesu triikida paremalt poolt, kuid tikandid ja nimetähed pahemalt poolt. (Kui sealjuures osa pinda on tikandita, siis triikida algul see paremalt poolt, seejärel tikand pahemalt.)

Suured esemed — v o o d i- j a l a u d l i n a d — paigutada lauale pikuti pooleks murtult. Triikimata osa voltida lauale, triigitud osa tõsta järjest triikija poole ja paigutada korralikes voltides laua servale. Kui üks pool on triigitud, tõsta lina jälle laua tagumisele osale ja triikida teine pool.

Väikesed esemed panna üleni siledalt lauale, triikida korraga.

Mitmeosalistel esemetel triikida esiteks väikesed osad: paelad, traksid, taskud ja kraed algul pahemalt, siis paremalt poolt, varrukatel esiteks kätised pahemalt ja paremalt, siis kinnis ja seejärel varrukas üleni.

K i t l i t e l triikida esmalt krae, küljes olev vöö, varrukad ja alles siis selg ja hõlmad. Särkide õlapaelad triikida pahemalt poolt.

M e e s t e s ä r k i d e l triikida esiteks krae vasemalt ja paremalt, seejärel pihaosa, kätised vasemalt ja paremalt, siis varrukad, selg ja hõlmad. Tärgeldatud krae ja kätistega päevasärkidel triikida tärgeldatud osad kõigepealt.

L a u d l i n a d e j a s u u r ä t i k u t e narmad lüüa vastu laua serva lahti, siis triikida sirgeks.

Kõige kuumema rauaga ja aeglasemalt triikida puuvillaseid ja linaseid paksemaid niiskeid esemeid. Siidi ja kunstsiidi triikida jahedama rauaga pahemalt poolt või läbi riide.

Volditud ja kroogitud esemetel hoida alumine ots paremal pool, nii et riide saab triikraua otsaga voltide ülemise otsani siledaks triikida. Algul triikida riie siledaks, siis seada voldid korda, niisutada lapiga ja pressida nad triikrauaga sisse.

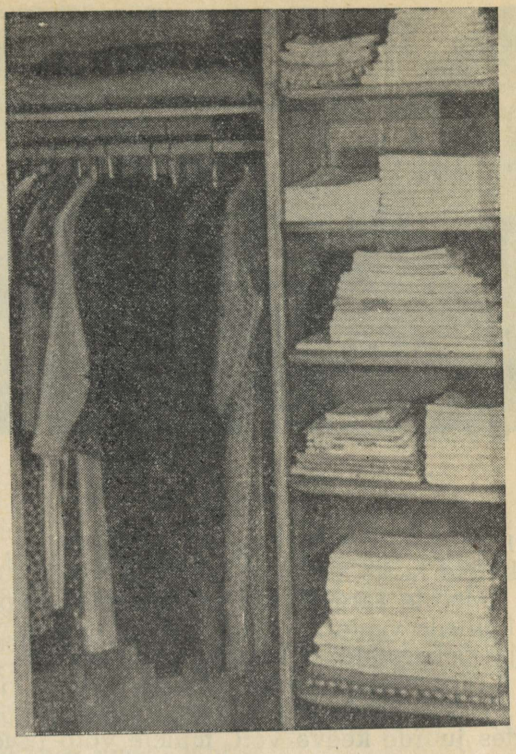
T a s k u r ä t i k u d triikida keskkoha poolt äärte poole lükates siledaks, nii et ükski äär välja ei veniks. Pitsid triikida raua servaga äärte poole lükates laiali.

P õ l l e d e l triikida esiteks traksid, paelad ja kaunistused, seejärel üldine osa. Pitsidega põlledel triikida pitsid triikraua servaga või otsaga lükates volangi sarnaselt laineliseks. Alles seejärel triikida riidest osa.

Pluuside ja kitlite õ l a p e a l s e i d j a v a r r u k a i d võib triikida erilisel varrukalaual. Neid saab triikida aga ka laua serval ja laua nurgal, nii et osa varrukat üle laua ääre ulatub.

M e e s t e p ü k s t e l triikida algul vöö ja kinnis, seejärel sääreosad. Poiste pükstel triikida eraldi sääred ja ülaosa, triikraua otsaga siluda krookevahed.

Pärast triikimist panna iga pesuliik eraldi võimalikult ühesuguselt ja ühesuuruselt kokku. Kaunistused ja nimetähed jätta peale. Kokkupanemi-



Pesu hoida liigitatult, viimane murdejoon ees

sel tuleb arvestada panipaiga suurust ja iseloomu. Laegastes hoitav pesu tuleb panna tavaliselt väiksemalt kokku kui pesukapi riiulitel hoitav pesu. Lõplikuks kuivamiseks hoida triigitud pesu mõnda aega kokkupandult laual.

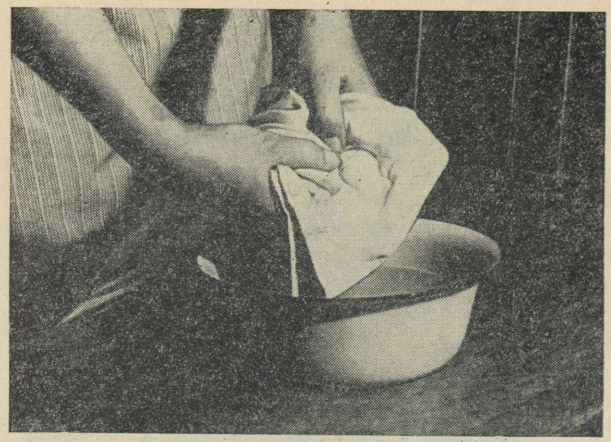
Pesukappi või kummutisse panna pesu liigitatult, kõigil esemeil viimane murdejoon ees, nii et esemeid oleks kerge leida. Väikesi ja pehmeid esemeid, näiteks taskurätikuid, trikoopesu ja muud võib hoida vastavas taskus või paelaga kergelt kinni seotult, mis kapi korrashoidu hõlbustab.

Tärgeldatud pesu triikimine

Tärgeldatakse valgeid põllesid ja peakatteid, kleite ja pluuse, mõnel juhul ka lauapesu, eriti aga meeste särgikraesid, -kätiseid ja -rinnaesiseid. Tärgeldamine säilitab riiete ja pesu puhtust ning hoiab neid kauem nägusas vormis.

Tärgeldatud pesu võib olla triigitult pehme, keskmine või kõva. Tarvitada võib riisi-, kartuli- või maisitärklist.

Batistist, markisetist, musliinist, šifoonist ja teistest õhukestest materjalidest kleite ja pluuse tärgeldatakse nõrga tärkliseseguga, arvestades



Krae panna kahekordselt kokku ja koguda kätte

1 liitrile veele 5—10 g (1—2 tl.) tärklist. Lauapesu, kitlite, põllede ja peakatete jaoks arvestada 1 liitrile veele 10—15 g (2—3 tl.) tärklist.

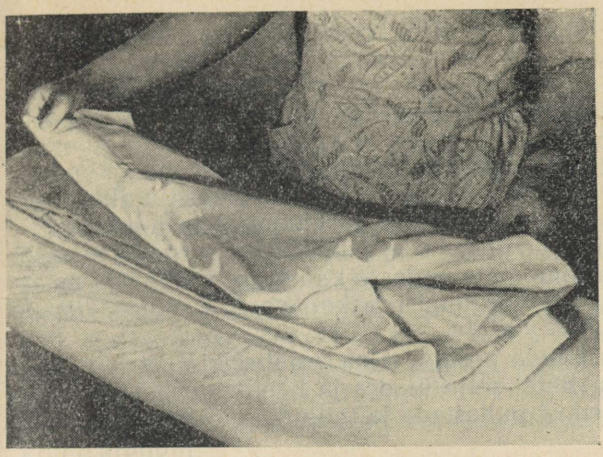
Meeste särgikraede ja -kätiste poolpehmeks tärgeldamiseks on vaja 1 liitrile veele 20—30 g (1 spl.) tärklist. Täiesti kõvade kraede ja kätiste jaoks kasutatakse keetmata tärklisesegu.

Tärklisesegu valmistamiseks on mitu viisi:

1) tärklis segada vähese külma veega, seejärel valada pidevalt segades juurde keeva vett, millele võib lisada ka veidi booraksit (1 liitrile veele 10 g, s. o. 2 tl.). Segu ei tohi enam keeta;



Meeste särgi pihaosa triikimine, (selja murdejoon ulatub üle laua serva)



Meeste särgi kokkupanemine

2) tärklis segada vähese külma veega, valada seejärel pidevalt segades keeva vette ja keeta läbi. Kui saadud kliister on liiga paks, võib sellele lisada külma vett;

3) keetmata tärklisesegu saamiseks segada 30—50 g (1—2 spl.) tärklist 1 liitri külma veega, nii et saadaks piimjas vedelik. 15 g (3 tl.) booraksit lahustatakse 1 klaasis keevas vees, jahutatakse, lisatakse külma veega segatud tärklis ja segatakse hästi läbi. Paisumiseks lastakse segu 1—2 tundi seista. Enne kasutamist segatakse uuesti läbi.

Üleni tärgeldatavad esemed — lauapesu, kleidid, põlled jne. — pannakse tärklisesegusse ja muljutakse, nii et nad ühtlaselt läbi imbuvad. Seejärel väänatakse nad välja ja tahendatakse kas kuiva rätikusse keerates või nöörile asetatult. Liiga kuivaks saanud esemed tuleb kergelt veega piserdada ja kokku keerata. Triikida tuleb neid mõõdukalt kuuma triikrauaga.

Tärgeldatavad kraed ja kätised koguda kätte, kasta tärklisesse ja muljuda läbi. Suruda kuivemaks ja keerata tahenemiseks rätikusse. Niiske krae venitada hästi välja, panna triikimislauale ja pühkida puhta märja lapi või käsnaga kergelt üle, et pinnal olevat tärklist eemaldada (see võiks pruunistuda), triikida algul pahemalt, siis vaheldumisi mõlemalt poolt siledaks ja kuivaks. Tekkivad kortsud kõrvaldada märja lapi abil ja korduva triikimise teel. Triikraua serva abil murda krae kahekorra.

Kätised triikida samuti algul pahemalt, siis paremalt poolt.

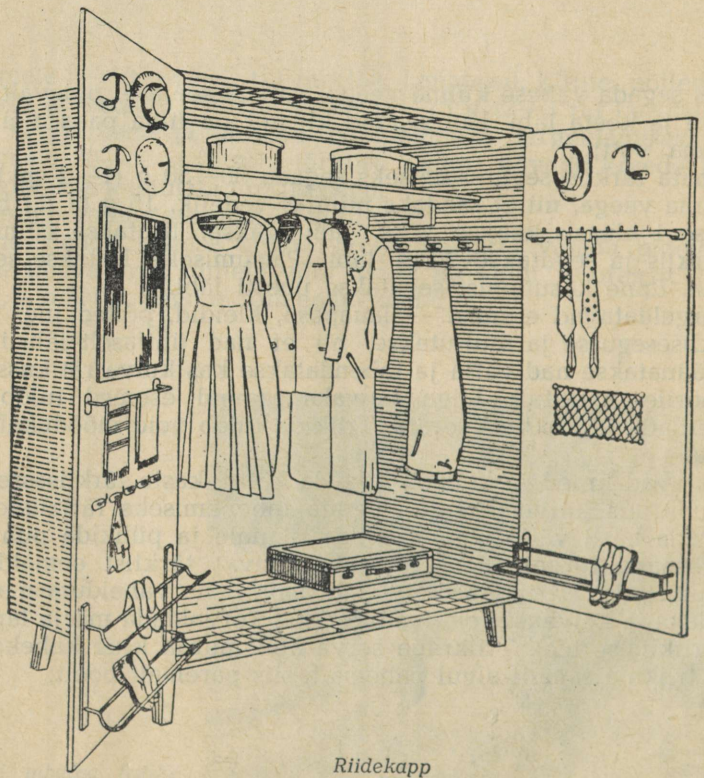
4. VILLASED RIIDED

VILLASTE RIIETE KANDMINE JA HOIDMINE

Villaste riiete vastupidavus ja ilu oleneb suurel määral nende kandmisest ja hoidmisest. Villane on mitmesuguste vahendite suhtes tundlik, mida tuleb arvestada selle materjali puhastamisel, tarvitamisel ja hoidmisel.

Villakiu ehitusest tingitult on villane soe, painduv ja kergesti niiskust imav. Nende omaduste tõttu tõmbab ta endasse ka kergesti lõhnu ja määrdub. Villase puhastamine on aga võrdlemisi raske. *Seepärast tuleb villaste esemete määrdumist võimalikult vältida.*

Villaste riiete all on õige kanda pestavast materjalist kinnist aluskleiti või pluusi, et higi ei rikuks riietel selja ülaosa ja kaenlaaluseid. Kantud riided tuleb enne kappi panemist puhastada ja tuulutada, samuti teha kõik vajalikud parandused.



Riidekapp

Tarvitamise vaheajal hoida villaseid riideid mitte liiga tihedalt üksteise vastas õhurikkas kohas riidepuul, kus nad ilma pressimata sirgeks tõmbuvad. Riidepuu peab ulatuma täpselt õlaõmblusteni ja olema ümardatud otstega, et riidesse ei tekiks kortse. Õlapealsed katta riidega või paberkattega, et nad ei tolmuks. Seelikud riputada riidepuule konksude või aasade otsa. Meeste pükse hoida eriliste püksipuude küljes või riidepuu all oleval põõnal.

Pikemaajalisel mittekasutamisel on riiete hoiutingimused eriti tähtsad. Seismajäävad riided tuleb põhjalikult tolmust puhtaks kloppida, harjata ja tuulutada. Taskud tühjendada ja puhastada. Raskemaid villaseid riideid kloppida pahemalt poolt, puhastades kõik õmbluse- ja palistuseservad. Harjamiseks asetada riided rippuma või sirgelt väljalaotatuna lauale.

Heledaid ja värvi mitteandvaid materjale võib pesta soojas seebivees, kuivatada ja säilitada triikimata. Tumedatest mittepestavatest riietest eemaldada plekid, sest need võivad kahjustada kiudu või soodustada koide arengut.

VILLASTE RIIETE JA SILMKOELISTE ESEMETE PUHASTAMINE

Villaste materjalide üldine puhastamine oleneb nende paksusest, koest, värvusest ja määrdumusest.

Puhastamise eel harjata kuivalt, hõõrudes kõiki plekke väga hoolikalt, sest paljud plekid on põhjustatud riidesse kogunenud tolmust. Poripritsmed, hallid plekid ja paljud määrdunud laigud kaovad riiete kuivalt harjamisel.

Kui riie kloppimise ja harjamise mõjul täiesti ei puhastu, siis harjata paksemaid villaseid riideid lahjendatud nuuskpiirituse, «Novosti»- või seebijuurtelahusega. Nuuskpiiritust lisada 1 liitrile veele 1 supilusikatäis. Seebijuurtelahuse valmistamist vt. lk. 278. «Novostit» kasutada pakendil ettenähtud koguses.

Hari või kare eseme värvi villane riie kasta puhastusvedelikuga märjaks ja hõõruda puhastatav ese sellega üleni puhtaks. Eriti hoolikalt harjata kraed, hõlmu ja õmbluste servi. Vett võtta vähe, et riie liiga märjaks ei saaks, kuid harjata tugevasti. Lõpuks harjata üle puhta veega ja kuivatada. Poolkuivanult pressida läbi õhukese puuvillase riide.

Villaste riiete ja silmkoeliste esemete puhastamisel tuleb teha vahet kerge puhastamise ja pesemise vahel.

Villase kerge puhastamine. Ülikondi, kostüüme, mantleid ja paksemaid kleite on kõige õigem puhastada lapi või harjaga hõõrudes, sest üleni vette kastes saavad nad liiga märjaks ja on raskesti triigitavad. Pealegi on neil enamasti määrdunud ainult teatavad kohad.

Heledaid villaseid riideid saab hästi puhastada sooja «Novosti»-, seebijuurte- või seebiveega. Kuuma vette kloppida 1 liitri vee kohta 10—15 g seepi või 1—2 spl. «Novostit».

Seebijuurtevee valmistamiseks tuleb võtta iga 100 g seebijuurte kohta 1 l vett ja keeta 1 tund. Lasta 10—12 tundi seista, siis keeta uuesti 1 tund ning kurnata. Saadud keeduvedelik tuleb pesemiseks veega lahjendada, võttes vett poolevõrra või veelgi rohkem.

Puhastatava riide alla triikimislauale panna puhas paks riie. Hari või riidevärvi lapp kasta 40—45° C seebijuurtevette ja hõõruda riie üle, niisutades lappi või harja aeg-ajalt uuesti. Hoiduda riide liigsest niisutamisest. Teistkordselt hõõruda riie üle puhtasse vette kastetud lapi või harjaga, lõpuks kuiva linase rätikuga. Pärast seda pressida triikrauaga läbi õhukese riide siledaks ning lasta kuivada riidepuul või laual.

Tumedate villaste riiete puhastamiseks tuleb kasutada samuti «Novosti»- või seebijuurtelahust. Harja või lapiga hõõruda ese puhtaks, nii nagu on kirjeldatud eespool. Eriti hoolikalt tuleb puhastada krae, hõlmade ääred, varrukate otsad ja teised rohkem määrdunud kohad.

Villase pesemine. Õhukesest villasest riidest ja silmkoelisi esemeid tuleb enamasti pesta. Enne pesemist kloppida nad tolmust puhtaks, kõrvaldada plekid ja parandada augud.

Villase pesemiseks tuleb kasutada neutraalseid vahendeid: leelisevaba seepi, sinepipulbrit, pesupulbreid «Baltika» või «Novost» või värviandvate (eriti kirjude) esemete jaoks aviobensiini. Tavalised pesupulbrid, pesusooda, tuhaleeline ja kõige enam seebikivi kahjustavad villase kiudu. Nendega pestes ese vanub, muutub kõvaks ja karmiks.

Ka hõõrumine, väänamine ja vahelduva temperatuuriga vesi võivad põhjustada vildistumist ja värvi muutumist. Sobivaim vee temperatuur on 40—45° C. *Kõik pesemiseks ja loputamiseks kasutatavad veed peavad olema ühesuguse temperatuuriga, muidu villane vanub.*

Tumedaid esemeid ei või pesta samas vees, kus varem on pestud heledaid riideid, sest seal võib olla heledaid ebemeid.

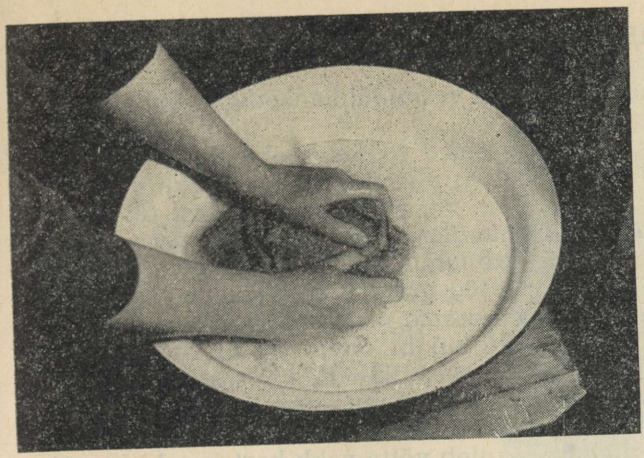
Seebivahu valmistamiseks kloppida riivitud seepi või seebihelbeid sooja vette (1 liitri vee kohta 5—10 grammi seepi).

Sinepivee valmistamiseks panna sinepipulber tihedast riidest kotti ja muljuda kotti soojas vees, nii et vesi muutub kollakaks ja veidi libedaks ning pinnale tekib vahtu. Kott peab olema nii tihe, et sinepikestad läbi ei tule. (1 liitri vee kohta võtta 10—15 g, s. o. 1 spl. sinepit.) Soovitatav kasutada värviliste esemete pesemiseks.

Pesupulbreid kasutada pakendil antud juhendite järgi.

Pestavad esemed panna sooja pesuvette ja muljuda kiiresti läbi. Kui vesi määrdub ja vaht kaob, vahetada pesuvett. Loputada sama temperatuuriga puhtas vees. Veele võib lisada veidi äädikat, sellesama eseme pesemiseks kasutatud puhastusvahendit või värvi andvate esemete korral ka keedusoola.

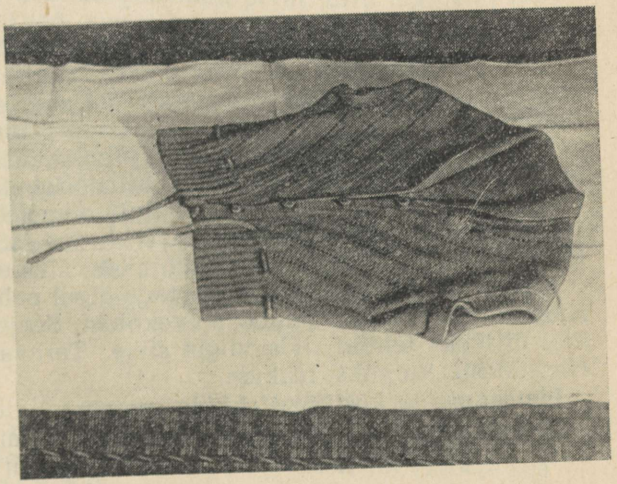
Pesemise järel vajutada (mitte väänata) suurem osa vett välja, pestud ese panna puhtale kuivale linale, tõmmata õigesse vormi ja keerata rulli, vajutades vee linasse. Selliselt säilib eseme värv ja kuju paremini. Lõplikult kuivatada võrgul või riidest alusel. Nöörile riputatud villane venib näotult välja. Kuivanult triikida läbi kergelt niisutatud riide.



Silmkoelist eset muljume, kuid ei hõõru

Aviobensiiniga pesemine peab toimuma värskes õhus või avatud akna lähedal, kusjuures ruumis ei tohi olla lahtist tuld. Puhastatav ese panna sügavasse kaussi ja valada peale bensiini, nii et ese oleks üleni vedelikus. Muljuda käte vahel, et mustus eemalduks. Määrdunud bensiin valada pudelisse, see sulgeda. Seistes vajub mustus pudeli põhja ja peal olevat puhast bensiini võib uuesti kasutada. Kui ese pole veel puhas, siis valada ta uuesti puhta bensiiniga üle ja liigutada veel kord läbi. Seda korrata, kuni ese saab puhtaks. Lõpuks vajutada käte vahel bensiin välja ja kuivatada eset võrgul või riidel õhurikkas tuulises kohas, kuni bensiin on täiesti aurunud ja tema lõhn kadunud.

Bensiiniga võib puhastada ka plisseeritud või volditud esemeid.



Silmkoelist eset kuivatada riidest alusel

VILLASTE ESEMETE PLEEGITAMINE

Villaseid esemeid saab pleegitada vesinikülihapendiga, väävlishapendiga või hapupiimaveega.

Pleegitamise eel pesta villased esemed soojas seebivahus täiesti puhtaks, sest õlised või plekilised kohad ei pleegi ühtlaselt. Seejärel uhta nad niisama soojas rohkes vihma-, lume- või äädikavees seebist täiesti puhtaks ja keerata puhta linase või puuvillase riide vahel tahedaks.

Võtta 3—5%-line vesinikülihapendi lahus. Sinna asetada pleegitatav ese, nii et lahus selle täiesti katab. Iga 100 grammi materjali pleegitamiseks on vaja ½—1 liiter lahust, olenevalt eseme paksusest ja tihedusest. Selles hoida eset aeg-ajalt liigutades 12—18 tundi. Soovitatav on, et lahuse temperatuur oleks kogu aeg ühtlane, umbes 25—35° C, sest temperatuuri muutudes villane vanub. Pärast pleegitamist uhta eset rohkes soojas vees, tahendada puhtas riides ja kuivatada lahtilaotatult riidel või võrgul.

Väävlishapendiga pleegitamiseks tuleb võtta pakk-kast ja teha see õhukindlaks, kleepides praod paberiga tihedalt kinni. Selle kasti keskele tõmmatud võrgule asetada pleegitatav täiesti puhas ese hästi laiali laotatult. Võrgu alla panna kausiga väävel, mis süüdata põlema. Kast sulgeda õhukindlalt ja jätta suletult 12—18 tunniks seisma, seejärel avada, uhta pleegitatav ese leige veega üle ja kuivatada.

Hapupiimavees pleegitamiseks panna pestud ese või materjal üleni sooja hapupiimavette (vadakusse) ja hoida teda selles aeg-ajalt segades 1—2 päeva, kusjuures vedelik peab selle aja sees olema ühtlaselt soe. Loputada rohkes soojas vees, nii et hapupiim lõngakiududelt täielikult eemaldub, seejärel kuivatada nii, nagu eespool on kirjeldatud.

VILLASTE RIIETE TRIIKIMINE

Villaseid riideid tuleb triikida niiskelt pahemalt poolt või läbi niiske õhukese sileda riide paremalt poolt. Triigitav ese panna siledalt lauale, triikida parajalt kuuma rauaga. Pärast suurte pindade triikimist pressida õmblused laiali.

Paremalt poolt triikimiseks teha õhuke rätik üleni märjaks ja väänata sellest liigne vesi välja, panna rätik triigitavale esemele ja pressida kuuma rauaga üle. Täiesti kuivaks triigitult on riie siledam, ent pisut niiskeks jäänult on ta pehmem ja soojem. Triikrauda tõsta ühest kohast teise, mitte lükata: sellega väldime eseme venimist.

Meeste pükste pressimisel kaotada algul pahemalt poolt läbi väga märja riide triikides väljaveninud põlvekohad. Seejärel pressida paremalt poolt läbi niiskeks tehtud riide viigid sisse. Teravate viikide saamiseks tuleb riie täiesti kuivaks triikida.

Pintsakute ja kostüümijakkide pressimist alustada varrukatest; seda on kõige parem teha varrukapuul, mille puudumisel saab murdejoone tekkimist vältida nii, et pressitakse varrukat lauaserval, kusjuures osa üle serva



Kasutamise vaheajal hoida varrukapuud kotis

ulatub. Seejärel pressida hõlmad, krae ja selg paremalt poolt, lõpuks vooder.

Kleite ja kergeid jakke võib triikida pahemalt poolt. Eriti hoolikalt triikida õmblused, palistused ja servad, kus riie on mitmekordne. Töö toimub samas järjekorras. Algul varrukad, vöö ja krae, siis ülaosa ja lõpuks seelikuosa.

L ä i k e kõrvaldab villaselt riidelt tavaliselt puhastamine, aurutamine ja pressimine. Kui riie puhastamist ei vaja, saab läiget kaotada keedusoolaga või lahjendatud nuuskpiiritusega. Läikivale kohale puistata kuiva peent keedusoola ja hõõruda seda siis sama värvi kareda villase lapiga, kummikäsnaga või harjaga. Hiljem raputada või harjata sool välja.

Nuuskpiiritust võtta 1 supilusikatäis ½ klaasi vee kohta, sellega harjata läikiv koht tugevasti üle ja pressida läbi riide poolkuivaks. Järgneva kuivamise kestel hõõruda veel kõva harjaga üle.

KOIDE TÕRJE

Koid kahjustavad riideid röövikujärgus. Täiskasvanud koiliblikad munevad villaseile esemeile. Soojas arenevad munadest röövikud, kes toituvad villase riide kiududest. Nahakoid toituvad karusnaha karvadest,

eelistades pehmemaid karvu. Kuigi täiskasvanud koiliblikad ise enam ohtlikud ei ole, tuleb nad hävitada, et sellega kõrvaldada nende järglased, keda ühel emakoil võib olla 60—200.

Koide arengu kiirus ja intensiivsus olenevad temperatuurist. Mida soojem aeg ja ruum, seda kiirem on nende areng. Seepärast tuleb talveriided suveks paigutada võimalikult külma kohta — keldrisse, aita või välisventilatsiooniga kappi.

Mürkidele on koid väga vastupidavad. Suurem osa koide tõrjeks kasutatavaist vahendeist, näiteks naftaliin, koirohi, kamper jt., ei hävita koiliblikaid, nende röövikuid ega mune, vaid mõjuvad ainult peletusvahenditena, sest koid ei talu nende lõhna. Nende vahendite kasutamine annab tulemusi ainult siis, kui esemed on koidest hoolikalt puhastatud. Koisid ja nende röövikuid hävitab tetrakloormetaan (CCl_4) — vedelik, mida võib pihustada villastele esemetele või nende hoiuks kasutatavasse kasti või kappi. Ka DDT, paradikloorbensool ja heksakloormetaan pulbrina, kristallidena või kuulikestena hävitavad koisid ja tõkestavad nende arenemist.

Kasutamise vaheajaks tuleb villased riided hoolikalt puhastada, sest koid arenevad sageli just esemete määrdunud kohtadel ja plekkidel, millele munad paremini kinnituvad.

Tolm kloppida välja, riie tuulutada ja harjata. Nii langevad koimunad kergesti ära. Rohkem määrdunud esemed pesta puhtaks ja kõrvaldada neil kõik plekid.

Puhtad esemed paigutada vastavatesse hoiukohtadesse võimalikult siledalt: mantlid, kasukad, ülikonnad ja kleidid panna riidepuudele rippuma ja ümbritseda tiheda riide- või paberkotiga. Taskusse panna kotikesi DDT-pulbriga või naftaliiniga. Riidekott on parem kui paberkott, sest ta ei rebene, kuid koti valmistamiseks kasutatav riie peab olema nii tihe, et koi munad sellest läbi ei mahu. Kotti paigutada mõnd koisid hävitavat vahendit, mis surmaks siia juhuslikult sattunud kahjurid. Kott sulgeda hoolikalt.



Koide tõrjeks pakime riided ajalehepaberisse, igale pakile kirjutame eseme nimetuse

Esemeid võib pakkida ka koikindlasse kasti. Sel juhul pakkida iga ese siiedalt omaette ajalehepaberisse või kotti, igasse pakki ainult üks ese. Pakid paigutada kasti, mis enne seda hoolikalt puhastatakse ja tuulutatakse, et siia ei jääks koide mune või röövikuid.

Esemeid, mida mõnel põhjusel suveks ei ole ära pakitud, tuleb suvel tihti päikese paistel tuulutada, kloppida ja harjata. Sellega takistatakse röövikute arenemist ja kõrvaldatakse lahtised, veel arenemata munad. Tuulutada tuleb iga 2—3 nädala järel. Samaaegselt puhastada ruumid ja kapid tolmust, et kõrvaldada võimalikult kõik siin leiduvad koid ja nende munad.

Tuleb silmas pidada, et koid kahjustavad peale villase ka siidi, nahka ja kaprooni. Seepärast tuleb koide eest hoida ka seisma jäävaid sukki, siidriideid ja -pesu.

5. SIID- JA TEHISMATERJALID

Õrnu siidkleite ja -pluuse hoida riide või lõngaga ületõmmatud riidepuul, et puupind siidi ei kahjustaks. Läbipaistmatutele riietele on seljale ja kaenla alla soovitatav õmmelda õhukesest riidest vooder, mis takistab riide läbihigistamist.

Naturaal- ja kunstsiidide puhastamiseks on parimateks vahenditeks pesupulbrid «Novost» ja «Baltika». Nende puhastav toime seisab nendes leiduvates sulfoneeritud rasvhapetes ja naatriumühendites, mis mustust lahustavad ilma riide kiudu kahjustamata. Neid pulbreid tuleb kasutada pakenditel antud juhendite kohaselt.

Värvikindlaid siide võib pesta ka lasteseebi vahuga, sinepipulbriga ja seebijuurteveega (vt. valmistamine lk. 278). Siidi ei või hõõruda, harjaga pesta ega riidele seepi peale määrida, sest need võtted kahjustavad siidi kiudu ja värvust. Väänamisel võib riie isegi rebeneda.

Raskeid siide (taft), mille valmistamisel on kasutatud metallisoolasid, võib puhastada ainult keemiliselt.

Valgete siidide loputusvette võib lisada natuke vesinikülihapendit või hüdroperiiti (kurgu kuristamiseks tarvitatavad vesinikülihapendit sisaldavad tabletid). Nende mõjul ei muutu riie kollakaks, vaid omandab eriti puhta valge värvuse.

Siidi tahendada riidesse keeratult, kuivatada riidepuul või riidega kaetud laual.

Enamikku siidriideid tuleb sooja rauaga triikida täiesti kuivana pahemalt poolt. Liiga kuum triikraud kahjustab siidi tugevasti. Väga õrnu riideid triikida läbi õhukese paberi. Kui kuiv riie ei saa siledaks, keerata ta väheks ajaks niiskesse rätikusse. Vee piserdamisel võivad veepritsmed jätta plekke.

Värvi andvaid siidriideid puhastada aviobensiiniga, nii nagu on kirjeldatud lk. 279.

Kunstkiududel tuleb arvestada nende eriomadusi:

Atsetaatsiid (pesu, kombineed, kleidiriided) ei talu kuumust ega happeid. Seepärast tuleb seda materjali triikida üsna leige triikrauaga, puhastamisel ja plekkide kõrvaldamisel ei või kasutada happeid.

Viskoossiid (kleidi- ja voodririided) on märjalt väga habras, seepärast tuleb teda pesta ainult liigutades ja tõstes, mitte hõõrudes ega väänates. Tahenemiseks mähkida ta kuiva linasse, triikida veidi niiskena sooja triikrauaga.

Kaproon- ja siloonkiust esemeid (sukad, pesu, pluusid, kleidiriided) mähkida tahenemiseks riidesse või lasta nööril siledalt asetatuna kuivaks nõrguda. Kuivatada jahedas kohas, mitte päikesepaistel või kuuma ahju juures. Jätta triikimata või äärmisel korral triikida jaheda rauaga läbi tiheda riide.

Uued kaproonsukad kasta enne kasutamist sooja vette ja kuivatada riidele laotatult. Märjaks kastmine teeb sukad elastsemaks ja kulumisele vastupidavamaks. Kandmisel pesta sukki vastavalt määrdumisele ja vajadusele soojas seebivees, kogudes nad kätte nagu jalga pannes ja pestes eriti hoolikalt pöiaosa. Tahendada rätikusse keeratult ja kuivatada.

6. KINDAD

Materjali järgi on puuvillaseid, villaseid või nahkkindaid.

Puuvillaste kinnaste pesemine toimugu seebi- või «Novosti»-lahuses, milles kindad korduvalt läbi vajutatakse. Hõõrumine pole soovitatav, sest see teeb kindad sageli karvaseks. Rohkem määrdunud kohtadele panna kuiva «Novosti»-pulbrit või seepi. Värviandvate kinnaste pesuvette lisada natuke äädikat või keedusoola. Kindad pesta puhtaks ka pahemalt poolt. Pärast puhtas vees loputamist keerata nad siledalt puhtasse riidesse, kuhu imbub enamik vett, seejärel kuivatada ülesriputatult. Väänamisel jäävad kinnastesse kortsud, mis hiljem ei kao. Triikida läbi õhukese riide.

Villaseid kindaid pesta nagu teisi silmkoelisi villaseid esemeid.

Nahkkinnaste puhastamine rikub tihtipeale nende värvust ja teeb nad kõvaks, seepärast tuleb nahkkindaid määrdumise eest võimalikult hoida.

Tumedaid nahkkindaid puhastada kätte tõmmatult vatitopiga, mis on niisutatud bensiiniga, tetrakloormetaaniga või nende seguga. Eriti hoolikalt hõõruda puhtaks sõrmeotsad. Õhukesi kindaid võib neis vedelikes ka kergelt muljudes pesta, seejärel lasta liigne vedelik ära nõrguda ja kindad kuivada. Väga määrdunud kinnaste puhastamiseks võib segada vedeliku magneesiapulbriga pudruks ja panna seda paksult plekikohale. Hoida plekil, kuni vahend kuivab, siis raputada välja. Pärast kuivamist hõõruda kindad väljastpoolt kergelt talkpulbriga üle ja puistata ka sisse talki, mis teeb kindad siledamaks ja pehmemaks.

Heledaid sea- ja seemisnahkseid kindaid võib pesta seebi- või «Novosti»-vees või puhastada aviobensiiniga. Teised vahendid ei puhasta neid küllalt ühtlaselt ja kahjustavad sageli kinnaste värvi. Aviobensiini kasutades

muljuda kindad selles läbi, suruda ülearune vedelik välja ja lasta kindad väljas kuivada. Seebiga pesemiseks vahustada laste- või vanniseepi soojas vees, kuni tekib tihe vaht. Pesupulbrit «Novost» lahustada vees pakendil ettenähtud koguses. Saadud vees vajutada kindad kiiresti, kuid hoolikalt läbi, tarbe korral vahetada vett. Kui kindad on puhtad, loputada neid puhtas vihmavees või vähese seebilisandusega vees. Kuivamiseks keerata pestud kindad esiteks puhtasse riidesse, kuhu imbub enamik vett, seejärel puhuda kindasõrmed õhku täis ja kuivatada ülesriputatult. Poolkuivanult hõõruda kindad läbi, et nad jääksid pehmemaks. Täieliku kuivamise järel hõõruda seest- ja väljastpoolt talkpulbriga üle.



Kinnaste kuivatamine täispuhutult

Igasuguseid teisi heledast nahast kindaid tuleb puhastada aviobensiiniga.

Voodriga kinnastel tõmmata vooder välja ja pesta eraldi seebi- või «Novosti»-veega puhtaks. Sel viisil puhastuvad ja kuivavad kindad paremini.

Kindaid tuleb kuivatada jahedas kohas, sest kuumas muutuvad nad kõvaks ja rabedaks. Samal viisil mõjub ka ere päikesepaiste.

Rebenenud õmbluste kinniõmblemiseks tarvitada üsna peeni nõelu ja peent tugevat siidniiti. Jäme nõel ja kõva niit purustavad nahka.

7. PEAKATTED

Kantakse vilt-, õlg-, nahk- ja riidest peakatteid.

Kübaraid ja kaabusid hoida riiulitel või laudadel, mitte terava nagi otsas, mis muudab nad vormituks.

Pikemaajaliseks hoidmiseks panna nad kasti või kaetult riiulile, kus neid ei kortsutata ega muljuta.

Meeste kaabudesse panna nahkse siseääre ja vildi vahele kuivatuspaberi riba, mida aeg-ajalt vahetada. See hoiab ära kaabu ääre ja paela määrdumise.

Vilt- ja veluurpeakatteid harjata kõva harja või jämeda liivapaberiga alati pärikarva. Põhjaliku puhastamise eel võtta paelad ja muud kaunistused ära, et need puhastamist ei takistaks. Puhastada võimalikult kuivalt kas bensiini või seebilahusega niisutatud kliide või talgiga. Vihmaga märjaks saanud ja vormi kaotanud kübarate äärt saab triikida rätikute vahel triikimislaua või köögilaua äärel, kübara põhja korraiikuks vormimiseks on aga vaja kübarapakku. Plekid kaotada nuuskpiirituses niisutatud lapiga või bensiini ja magneesiapulbri seguga. Kulunud kohti hõõruda kergelt liivapaberiga. Rasvaplekid kõrvaldada tetrakloormetaaniga. Ümbervormimise eel pesta kübarad puhtaks «Novosti»- või seebilahuses, loputada äädikalisandusega vees, tahendada riides ja kuivatada õhutõmbuses.

Õlgkübarad harjata tolmust puhtaks. Valgeid ja heledaid kübaraid võib ettevaatlikult pesta leige seebi- või «Novosti»-vee ja pehme harjaga. Loputada vähese glütseriinilisandusega vees, mis säilitab kübara painduvuse. Pleegitada 3%-lise vesinikülihapendiga. Tuhmunud tumedad kübarad lasta üle lakkida. Võib kasutada ka 4—5%-list soolhappelahust või sidrunimahla, millega puhastamise järel loputada kübar üle puhta veega.

Nahkkübaraid puhastada vastavalt naha liigile.

Riidest peakatteid puhastada sobivalt materjalile ja tegumoele.

8. JALATSID

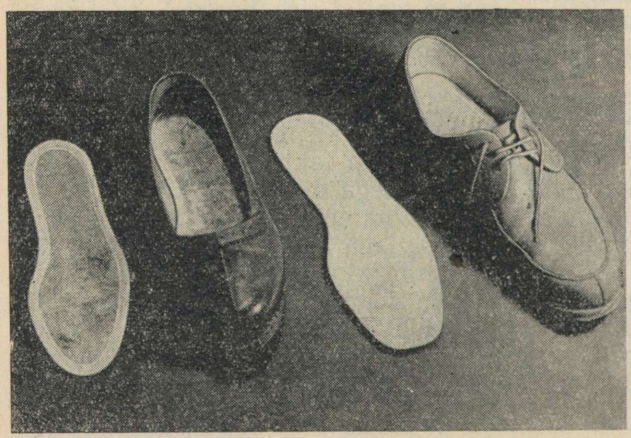
Materjali järgi võib jalatsid liigitada järgmiselt:

1) nahkjalatsid, mõnikord ka nahkpealsete ja kummitallaga,
2) kummijalatsid — kalossid ja kummisäärikud,
3) tekstiiljalatsid nahk- või kummitallaga,
4) viltjalatsid.

Kõigis jalatsites kanda sisemisi kaitsetaldu, mis niiskust imades kaitsevad jalgu märgumise ja jalatsite sisemust läbihigistamise eest. Lehkama hakanud ja määrdunud kaitsetallad pestakse puhtaks.

Väljast tulles vahetada jalatsid, *toas kanda ainult kergeid toakingi.* See on vajalik nii jalgade hügieeni kui ka jalatsite ja ruumide korrashoiu seisukohalt.

Märja ilmaga kanda väljas ainult sellekohaseid kummi- või tugevamaid nahkjalatseid. Heledatele ja kalanahksetele jalatsitele märgumise mõjul tekkinud plekid ei ole enamasti kõrvaldatavad.



Kaitsetallad

Uute jalatsite nahkpooltallad määrida (pärast seda, kui lakikiht on kulunud) sisse värnitsa või riitsinusõliga, siis suureneb vastupidavus tunduvalt. Värnitsat mitte lasta pealsenahale, sest see muutub värnitsa mõjul kõvaks ja murduvaks.

Uutel jalatsitel määrida pealseid värvitu kingakreemiga ja hõõruda läikivaks, siis ei karda nahk enam veeplekke. Seda võib soovitada ka kalanahksete kingade vastupidavuse suurendamiseks.

Kasutamise vaheajal hoida kingi vastaval liistul või toppida need paberit täis, siis säilib kinga vorm paremini.

Porised jalatsid puhastada kohe, vajaduse korral uhta nad pori eemaldamiseks kergelt veega üle; pori ei tohi lasta kingal kuivada.

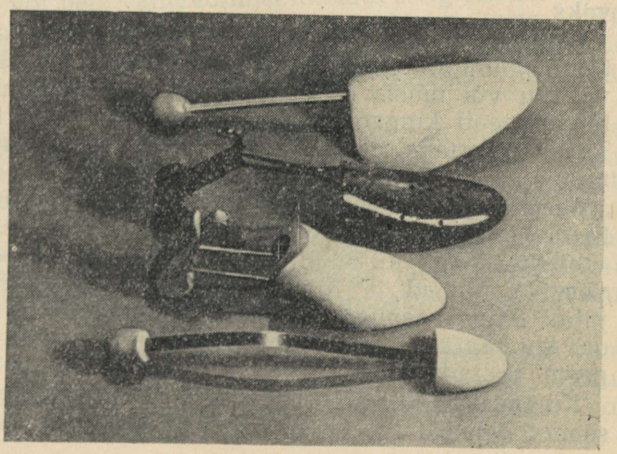
Märjaks saanud jalatsid toppida pärast puhastamist paberit täis ja lasta kuivada jahedas kohas. Soojas kuivatamine teeb naha ja kummi rabedaks.

Pikemat aega seisma jäävad jalatsid määrida sisse kingakreemiga, vaseliiniga või mõne muu määrdega, et nahk seismisel liialt ära ei kuivaks. Kingakreemi määrida alati vaid üsna õhukese kihina.

Jalatsid parandada õigeaegselt, et nad ei laguneks (kontsaplekid). Igapäevaseid jalatseid peaks olema rohkem kui üks paar, et nad vahepeal saaksid hästi tuulduda ja kuivada.

Nahksäärikud, suusasaapad ja muud märjaks saanud tugevad jalatsid puhastada hoolikalt porist, kõrvaldades mustuse talla servalt ja õnaratest, keele alguskohalt ja jalatsite sisemusest. Tööjalatsid vajavad sagedasti ka pesemist. Seejärel määrida nad pehme õli või veekindla määrdega sisse. Kui jalatsid on märjad, siis lasta nad enne määrimist natuke kuivada. Pärast määrde sisseimbumist hõõruda jalatsid harjaga või villase lapiga üle.

Tänavajalatseid puhastada uuelt värvitu, hiljem vastavat värvi kingakreemiga. Kui kreem on nahasse imbunud, poleerida kingad pehme harja



Kingaliistud



Kingi kuivatada paberil täistopitult

või kareda villase lapiga läikivaks. Väga plekilised ja määrdunud jalatsid pesta seebiveega puhtaks ja kuivatada jahedas kohas liistule tõmmatult paberi või riidega täistopitult. Kui jalatsitel on rasvaplekke, siis kõrvaldada need tärpentiniga või tetrakloormetaaniga. Puhastatud kingad lasta kuivada, siis hõõruda õhukeselt kingakreemiga sisse ja poleerida läikivaks.

Heledast nahast, samuti **kalanahast** kingi tuleb puhastada värvitu kingakreemiga. Rohkem määrdunud kingi pesta pehme harja abil leige seebi- või «Novosti»-veega. Plekke võib eemaldada ka tärpentini, bensiini või tetrakloormetaaniga. Pärast kuivamist määrida värvitu kingakreemiga sisse ja hõõruda lühiaegse seismise järel harjaga või villase lapiga läikivaks.

Lakknahast kingad hõõruda õmblusmasinaõliga, tärpentiniga või poolitatud sibula lõikepinnaga puhtaks. Kulunud lakknahka võib puhastada ka värvitu või musta kingakreemiga või lanoliinkreemiga. Pärast puhastamist peab kingad villase või sametlapiga tugevasti üle poleerima. Tuleb arvestada, et kuumuses muutub lakk hapraks, külmas aga praguneb.

Seemis- ja pahempidi nahk puhastada kummist või metallist harjaga. Läikivaks muutunud kohad hõõruda liivapaberiga või peene terasvatiga tuhmiks. Väga kulunud ja määrdunud kingi on soovitatav uuesti üle värvida. Vanad ja rohkem läikivaks muutunud kingad tuleb mõnel juhul kingakreemiga üleni läikivaks hõõruda. Väga määrdunud kingad on soovitatav enne kingakreemiga määrimist seebiveega puhtaks pesta ja kuivatada.

Kummijalatsid pesta puhtaks leige veega, väga määrdunud ja õliseks saanud jalatsid aga seebiveega. Pragunemise vältimiseks võib neid glüt-

seriini või kingakreemiga õhukeselt sisse määrida. Kummijalatseid tuleb säilitada jahedas, mitte liiga kuivas kohas.

Tekstiilpealsed puhastada harja abil tolmust, plekid eemaldada bensiiniga. Väga määrdunud jalatseid pesta seebivee ja harjaga. Määrdunud kohtadele võib ka seepi peale määrida. Kuivatada liistule tõmmatult või paberit täistopitult. Valged jalatsid määrida pärast puhtaks pesemist ja puhta veega loputamist üsna õhukeselt vee ja kriidipulbri seguga sisse; kuivanud jalatsitelt harjata liigne kriit ära.

Viltjalatsid kuivatada paberit täistopitult soojas kohas. Lapsed võivad viltidel kanda lahtisi kalosse. Et need on äravõetavad, kuivavad vildid nii kergemini kui nahaga kaetult. Vildid puhastada kõva harja abil.

Sinise tindi plekid kõrvaldada sidrunhappelahusega, lilla tindi plekid piiritusega, rasvaplekid bensiini või tärpentiniga.

Jalanõude riidest vooder harjata märja seebise pehme harjaga üle, siis pühkida puhtas vees niisutatud lapiga ja hõõruda linase riidega kuivemaks. Ebameeldiva lõhna kõrvaldamiseks võib jalatseid seest puhastada kaaliumpermanganaadilahuses niisutatud lapiga.

9. KARUSNAHAD

Karusnahkadele on kahjulikud eriti niiskus ja muljumine. Seepärast võib pehmemaid karusnahkseid riietusesemeid kanda ainult kuiva ilmaga. Hoida tuleb neid vabalt ülesriputatult või lahtiselt riiulil, laekas või kastis. Niiskete ilmadega võib kanda ainult karmimaid, lühikese karvaga karusnahku.

Lokkiskarvalisi nahku — karakulli, mägikitse, lambanahka, laisaba — tuleb kammimise asemel kergelt hõõruda õlisse kastetud lapiga. Kohased on õmblusmasinaõli või heakvaliteediline, lõhnatu söögiõli. See annab nahale ilusa läike. Kammimine kahjustab lokki ja kisub karvu välja. Pikkade karvadega nahku võib kammida vaid peente ning hõredate piidega kammiga. Kõige paremad on spetsiaalselt selleks valmistatud metallkammid.

Märjaks saanud karusnahad raputada tahedamaks ja lasta siledalt asetatuna kuivada jahedas õhurikkas kohas. Kuumuse mõjul muutub nahk hapraks, tõmbub kokku ja murdub. Ülekuumutatud karusnahku ei saa enam taastada, seepärast ei tohi nahkade kuivatamisel kunagi kiirustada ega kuivatamist kuumusega soodustada. Pärast kuivamist kloppida karusnahk pahemalt poolt peente vitstega läbi, seejärel kammida pikakarvalisi nahku vaheldumisi päri- ja vastukarva, kuni nad muutuvad kohevaks ja värskeks. Nahku võib ka harjata.

Määrdunud ja võidunud karusnahku võib puhastada soojendatud kliide, jahu või kartulitärklisega. Puhastusvahend puistata karusnahale, hõõruda hästi ja kloppida seejärel puhtaks, harjata või kammida kohevaks. Tume-

date lühikese karvaga karusnahkade puhastamiseks võib kasutada ka soojendatud liiva, millega tuleb toimida samal viisil. Liiv ei tohi olla liiga kuum.

Valgete pehmete nahkade puhastamiseks kasutada bensiini või tetrakloormetaani ja kriidipulbri või kartulitärklise segu. See teha vedela pudru paksune ja hõõruda tugevasti karusnahasse. Pärast vedeliku aurumist kloppida, kammida ja harjata nahk puhtaks. Väga määrdunud nahkade puhastamisel tuleb tööd mõnikord korrata.

Kollakaks muutunud valgeid nahku võib pleegitada vesinikülihapendiga. 8—10%-lises vesinikülihapendis niisutatud lapiga hõõruda karv hoolikalt üle ja lasta kuivada, seejärel harjata kohevaks. Ka bensiiniga segatud tsinkvalge mõjub värskendavalt ja puhastavalt.

Higiga määrdunud karusnahku pesta lahjendatud nuuskpiirituse ja keedusoolalahusega. Pesemiseks kasutada pehmet lappi. Hoolitseda, et nahk karvade all märjaks ei saaks, sest siis muutub ta kõvaks. Pesemise järel hõõruda üle puhtasse vette kastetud lapiga ja lasta kuivada.

Karusnahkade üldisel puhastamisel kaovad enamasti ka plekid. Ainult vaigu- ja tõrvaplekke tuleb puhastada eraldi: määrida nad sisse mageda võiga ja lasta mõned tunnid seista, siis puhastada nagu rasvaplekki.

Kokkuvajunud ja muljutud karusnahku niisutada kahjustatud kohtadelt vähese veega, siis lasta kuivada, harjates või kammides neid kuivamise vältel päri- ja vastukarva, nii et karvad muutuvad kohevaks. Täiesti kuivanult raputada nahk hästi läbi.

Pikemaaegseks hoidmiseks pakkida karusnahad hoolikalt sisse, et koid neid ei kahjustaks. Pakkimise eel tuulutada nahku mõne tunni kestel ja kloppida hästi läbi, et neisse ei jääks koide mune. Iga ese pakkida eraldi ja üsna pehmelt ajalehepaberisse või hästi suletavasse karpi. Selle põhja puistata mõnd koitõrjevahendit — tetrakloormetaani, DDT-pulbrit, koirohtu või muud. Seisvaid karusnahku tuulutada ja kloppida vähemalt 2 korda aastas. Soovitatav on hoida neid külmas kohas.

Väga pehmed karusnahad raputada iga kord enne ja pärast kasutamist kohevaks.



IV
KODUNE TERVISHOID JA HAIGERAVI

1. EMA TERVISHOID SÜNNITUSE EEL JA JÄREL

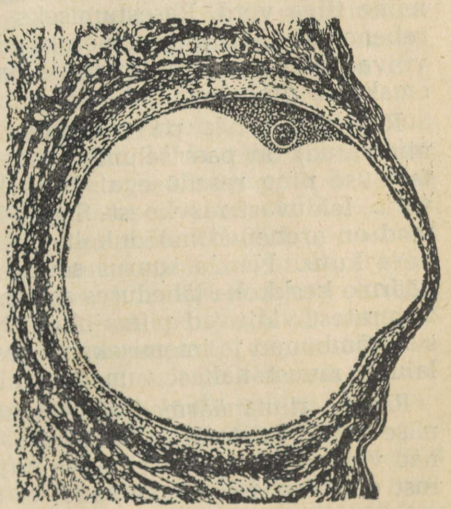
NAISE ANATOOMILISI JA FÜSIOLOOGILISI OMAPÄRASUSI

Iga naine peab olema teadlik muutustest, mis toimuvad tema kehas raseduse ja sünnituse ajal ning sünnitusele järgneval ajajärgul, samuti sellest, kuidas ta peab enda eest hoolitsema, et püsida tervena, töövõimelisena ja anda elu tervele ning elujõulisele lapsele.

Et aru saada naise organismis raseduse vältel toimuvatest protsessidest, selleks on vaja tutvuda nende elundite ehituse ja talitlusega, mis otseselt võtavad osa rasestumisest ja loote arenemisest.

Munasarjad on väikese ploomi suurused ovaalse kujuga paarismoodustised, mis asetsevad kõhuõõne alumises osas. Nende ülesandeks on suguküpsel naisel sigitamiseks küpseid munarakke valmistada.

Munasarjast eraldub perioodiliselt iga 28 päeva järel üks munarakk ja laskub munajuha kaudu emakasse. Munarakud valmivad erilistes põiekestes, mis pidevalt suurenevad ja munaraku küpsemisel lõhkevad (vt. joon. lk. 293). Küps munarakk eraldub põiekesest, satub kõhuõõnde ja sealt munajuhasse. Raseduse korral lakkab uute munarakkude valmimine ja algab uuesti mõni aeg pärast sünnitust.



Munarakk nn. Graafi põiekeses, millest ta valmib

Munajuha ülesandeks on munasarjast eemaldunud suguküpsete munarakkude juhtimine emakasse. Viljastumine, s. o. mehe seemneraku ühinemine naise munarakuga toimubki munajuhas. Munajuha munasarjapoolses otsas leidub rohkesti õrnu alatiselt liikuvaid narmataolisi moodustisi. Munasarjast eraldunud munarakk satub just nende narmaste

kaasabil munajuhasse. Munajuha teine ots on avatud emakasse. Munajuha valendikus võib haiguse tõttu (tripper, abordi tagajärg, põletikud jne.) tekkida muutusi, mille tagajärjel valendik sageli niivõrd kitseneb, et viljastatud munarakk ei pääse enam sellest läbi emakasse, vaid jääb sinnasamasse peatuma ja edasi arenema. Niisugustel juhtudel on tegemist rasedusega väljaspool emakat, mis vajab kiiret kirurgilist ravi.

Emakas on suuruselt ja kujult pirnitaoline, kehast ja kaelast koosnev paksu seinaga elund, mille pilutaolisse õõnde suubuvad kahest küljest munajuhad. Emaka sein koosneb kolmest kihist: sisemisest limaskestast, keskmisest paksust lihaskihist ja välisest kihist — kõhukelmest. Munaraku küpsemisel muutub emaka limaskest vererikkaks ja pakseneb. Emakas valmistub viljastatud munaraku vastuvõtuks. Viljastatud munarakk, laskudes sääraselt ettevalmistatud limaskestale, tungib selle sisse ja areneb edasi looteks. Viljastamata munarakul puudub võime limaskesta sisse tungida ja see tõugatakse emakast koos selle limaskesta pindmise kihiga välja. Tekib verejooks — kuupuhastus ehk menstruatsioon. See algab keskmiselt 13.—15. päeval pärast munaraku eraldumist munasarjast.

Rasestumisel emakas ja emakaõõs suurenevad, emaka lihaskiht pakseneb ja lihaskiud venivad pikemaks.

Tupp kujutab endast eest tahapoole kokkusurutud, kergesti venivat torukujulist moodustist. Selle emakapoolsesse otsa avaneb emakas emakakaela kaudu, väline ots avaneb välissuguelundite vahele. Suguelust puutumata naisel on tupe väline avaus kaetud õrna, ühe või mitme väikese avausega kilega, nn. neitsinahaga. Suguühte puhul rebeneb see, andes mõne tilga verd. Rasestumiseks pole alati vajalik, et neitsinahk oleks rebenenud. Mehe seemnerakkude sattumisel naise välissuguelunditele võivad nad seal oma enda liikumisvõimega tungida edasi tuppe, sealt emakasse ning munajuhasse, põhjustades munaraku viljastumist.

Rinna- ehk piimanäärmed (rahvasuus ka lihtsalt rindadeks nimetatud) on paariselundid ja talitluslikult seotud naise suguelundite talitluse ning rasedusega. Nad koosnevad näärmesagaratest ja nende vahel leiduvast rasvkoest. Suguküpse ja mittesünnitanud naise rinnanäärmed on arenenud mõõdukalt ja omavad isikupärase, kuid enamasti poolkera kuju. Nende suurus sõltub peamiselt rasvkoe arenemisest. Rinnanäärme keskkoha läheduses asetseb rinnanibu, millesse avanevad näärmesagaratest väljuvad piimajuhad. Nibu kuju võib olla mitmesugune, isegi sissetõmbunud ja imemiseks raskesti kättesaadav. Nibu ümbritseb 4—5 sm laiune muust nahast tumedam nibuväli.

Raseda rinnanäärmed suurenevad peamiselt näärmesagarate suurenemise arvel. Imetamise lõpetamisel nad jällegi kahanevad, mille tõttu rinnad võivad omandada rippuva kuju. Ka sel juhul, kui naine pärast sünnitust oma last ise ei imetanud, ei taastu rindade raseduseelne kuju.

Suguline küpsemine. Pärast 10. eluaastat hakkavad tütarlapse suguelundid soikuvast seisundist kiiresti edasi arenema. Samal ajal on märgata ka muutusi kogu kehas. Puusad laienevad, kaenla alla ja väliss-

suguelundite ümber ilmuvad karvad, rinnad suurenevad ja meie kliimas tavaliselt 13.—15. eluaastal ilmub esimene kuupuhastus. Väga harva muutuvad kuupuhastused kohe algusest peale korrapäraseks. Sageli esineb pärast esimest kuupuhastust 1½—2-kuine või pikem vaheaeg, mille järel nad juba muutuvad korrapäraseks. Kuupuhastuse ajal ärritub naine kergesti ja väsib tavalisest kiiremini. Haigustele on naine kuupuhastuse ajal vastuvõtlikum kui muul ajal. Mõnel naisel on kuupuhastused seotud valudega ristluudes, kõhus ja puusades. Kuigi need nähud võivad esineda ka täiesti tervetel naistel, on soovitatav igasuguse kuupuhastuse häire korral pöörduda arsti poole.

Kuupuhastuse ajal tuleb pöörata erilist tähelepanu isiklikule tervishoiule. Sel ajal tuleb loobuda liialt väsitavaist kehalistest töödest ja sportimisest, samuti järskudest liigutustest, mis võivad põhjustada suuremat verejooksu. Igal hommikul ja õhtul tuleb väliseid suguelundeid ja nende ümbrust leige vee ja seebiga pesta. Pesu vahetada sageli ja kanda erilisi, verd kergesti imavaid sidemeid. Suplemine külmas vees on kuupuhastuse ajal keelatud. Külmetamisest tuleb hoiduda. Igasugused tupeloputused nii kuupuhastuse ajal kui ka vaheaegadel on lubatud ainult arsti korraldusel.

RASEDUS JA LOOTE ARENEMINE

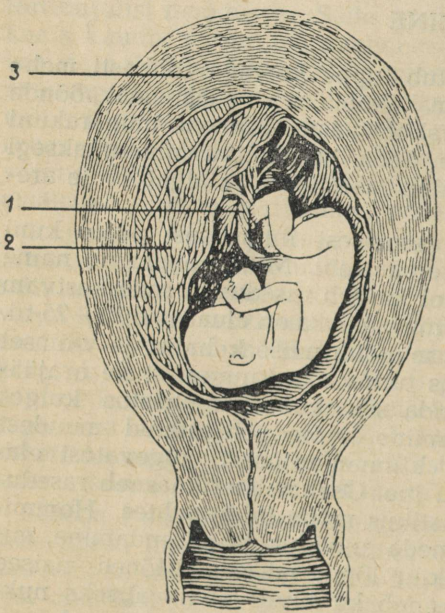
Viljastamine. Suguühte ajal satub tuppe korraga rohkesti mehe seemnerakke. Nad tungivad aktiivselt emakakaela, sealt edasi emakaõõnde ja munajuhadesse, seal liikuvale munarakule vastu. Esimene munarakuni jõudnud seemnerakk tungib selle sisse. Seda silmapilku nimetataksegi viljastamiseks. Sellest ajast peale on naine rasestunud ja algab loote arenemine.

Naine võib rasestuda kuupuhastuse esmasest ilmumisest .peale kuni nende lõppemiseni, keskmiselt 46-nda eluaastani. Mida vanem on naine esmakordsel rasestumisel, seda raskemini kulgeb rasedus ja seda kestvam on sünnitus. Parimaks esmakordse rasestumise eaks on eluaastad 22—25-ni.

Raseduse tunnused. Rasedus muudab naise kehalist ja vaimset ilmet. Tavaliselt on raseduse esimeseks tunnuseks kuupuhastuse ärajäämine. Seda tunnust tuleb eriti arvestada siis, kui kuupuhastus kulges alati enne seda korrapäraselt ja lakkamine ei ole põhjustatud muudest tingimustest, nagu haigustest, järsust kliimamuutusest, tugevatest elamustest, kurnatusest alatoitumuse tõttu jne. Osal naistel kaasneb rasedusega eriline isu või — vastupidi — vastikus mõne toidu suhtes. Hommikuti, tavaliselt tühja kõhuga, võib esineda iiveldus ja oksendamine, mis enamikul juhtudel kolmanda raseduskuu lõpul lakkab. Mõned naised erutuvad rasedaina kergesti, teistel esineb kalduvus ebatavaliseks nukrutsemiseks. Sageli võib täheldada kuumade hoogude ehk nn. tusade esinemist. Alates teisest raseduskuust on märgata rindade suurenemist, mis saavutab haripunkti raseduse lõpuks. Rindades on tunda suurenenud näär-

mete sagaraid. Rindade veresoonevõrgustik areneb jõudsalt, läbi naha on märgata sinakaid veresooni. Nibuväli rinnanibu ümbruses muutub tumedamaks. Rindades on tunda pakitsemist. Teise raseduskuu lõpul või kolmandal raseduskuul on rindadest võimalik välja pigistada mõni tilk hägust, hallikas-valkjat vedelikku. Neljandast raseduskuust alates on märgata keha järjekindlat paisumist. Esmarasedad tunnevad loote liigutusi umbes 20. rasedusnädalal, korduvalt rasedad aga 1—2 nädalat varem. Sageli võib raseduse kestel täheldada raseda hammaste lagunemist ja harukordsetel juhtudel luude pehmenemist, mis on juba haiguslikud nähtused. Mõnikord ilmuvad rinnale, eriti aga näole kollakaspruunid rasedus-laigud, mis mõni aeg pärast sünnitust kaovad. Kõhu nahal, häbeme ja naba vahelisel vertikaalsel keskjoonel võib täheldada naha tumedamaks muutumist. Suurenenud emaka rõhumisest raseda jalgade tõmbsoontele võivad veresooned säärtel laieneda, jalad tursuda (eriti käimisel) ja jalalihastesse krambid tulla. Et ka raseduse puhul esinev neeruhaigus võib põhjustada jalgade turseid, tuleb tegeliku põhjuse selgitamiseks pöörduda arsti poole. Emaka rõhumisest tingitud jalgade turse kaob või väheneb lamamisel ja puhkamisel.

Kõik rasedustunnused jaotatakse kolme liiki: 1) kahtlased, 2) tõenäolised ja 3) kindlad. Esimeste hulka kuuluvad muutused naise iseloomus, oksendamine, eriline isu jne. Need tunnused võivad esineda ka muudel põhjustel. Teise liigi alla kuuluvad kuupuhastuse ärajäämine, rindade suurenemine, keha paisumine jne., mis harukordsetel juhtudel kõik üheaegselt võivad esineda ka mitterasedail. Kolmanda liigi alla kuuluvad loote liigutused ja tema südamelöökide kuulmine. Seega pole raseda enda poolt täheldatavad tunnused alati täiesti kindlad. Kui need aga esinevad teatavas järjekorras ja naisel, kellel varem taolisi nähte pole olnud, tuleb raseduse võimalust tõenäoliseks pidada.

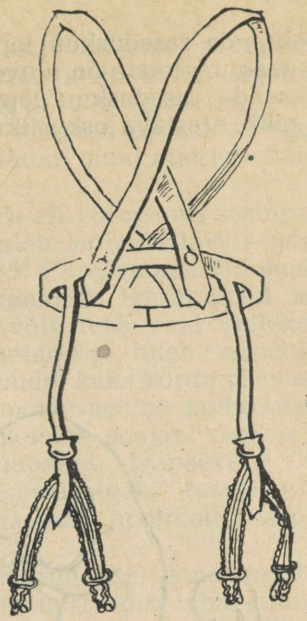


Loote asend emakas raseduse viiendal kuul
1 — nabaväät; 2 — platsenta; 3 — emakas

Raseduse kestus ja loote arenemine. Juba munajuhas, varsti pärast viljastumist, hakkab viljastatud munarakk kasvama ja arenema. Toimub raku pooldumine, kusjuures osad poolduvad üha edasi, tekitades selliselt tihke vabarnataolise keraja moodustise. Emaka limaskesta sees edasiareneva moodustise pinnale tekivad väikesed hatud. Need

tungivad emaka limaskesta ja nende ühest osast areneb hiljem emakook ehk platsenta. Selle läbi saab loode kogu oma arenemise vältel emalt vere kaudu vajalikke toitaineid.

Loote arenemine toimub võrdlemisi kiiresti. Kogu raseduse kestus on keskmiselt 280 päeva, s. o. 40 nädalat ehk 9 kalendrikuud ehk 10 raseduskuud. Kõikumisi keskmisest raseduskestusest esineb ka normaalse raseduse puhul nii ühele kui teisele poole. Raseduse kestuse väljaarvutamiseks kasutatakse järgmist viisi: viimase kuupuhastuse esimesele päevale arvatakse 7 päeva juurde ja loetakse 3 kuud tagasi, saadud kuupäev näitab umbkaudselt oletatavat sünnituspäeva.



Raseduse lõpul on soovitatav kasutada sukahoidjaks õlapaeltega ülalhoitavat vööd, mille külge on kinnitatud sukatripid

Raseduse kestust määratakse ka emaka suuruse järgi. Neljandal raseduskuul on emakas kombeldav läbi kõhuseinte häbemeluu kohal, viiendal raseduskuul asetseb emaka põhi häbemeluu ja naba vahelisel keskkohal, kuuendal raseduskuul — naba kõrgusel, seitsmendal raseduskuul — kahe sõrme laiuselt nabast kõrgemal, kaheksandal raseduskuul — naba ja rinnakumõõkjätke vahe poolel kõrgusel, üheksandal raseduskuul — rinnakumõõkjätke kõrgusel ja kümnendal raseduskuul asetseb ettepoole vajunud emaka põhi natuke allpool üheksanda ja ülalpool kaheksanda raseduskuu kõrgust.

Esimese raseduskuu lõpul on viljastatud munarakk umbes kreeka pähkli suurune ja temas areneva loote pikkus on 1 sm. Teise raseduskuu lõpul on loote pikkus 4 sm, kolmanda raseduskuu lõpul — 9 sm, kaal 20 g. Selles vanuses on juba võimalik eristada loote sõrmi ja varbaid.

Neljanda raseduskuu lõpul kaalub 16—17 sm pikkune loode umbes 120 g ja nüüd võib kindlaks määrata tema soo.

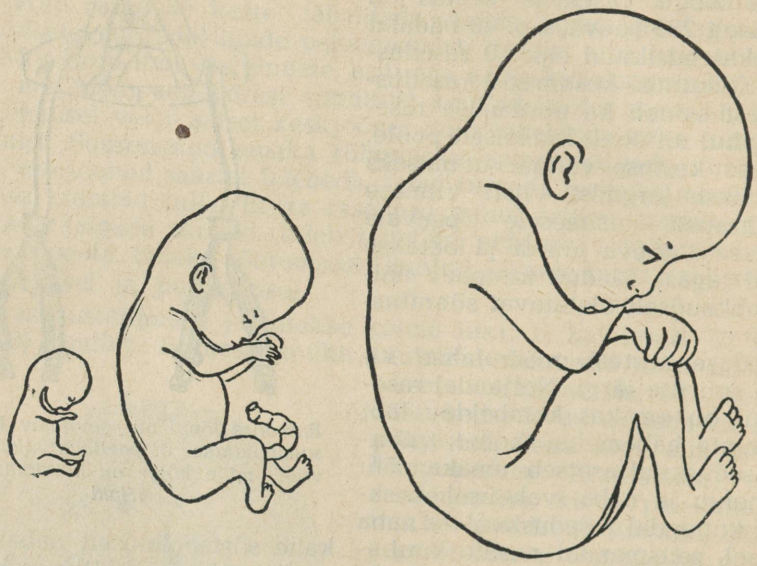
Viienda raseduskuu lõpul võib 25—27 sm pikkusel ja 250—280 g raskusel lootel kuulda südametoone. Sellel ajal sündinud loode on mõnikord elus, kuid sureb peagi.

Kuuenda raseduskuu lõpul kaalub loode 600—650 g ja on 28—34 sm pikk. Pea on tal kaetud juustega. Elusana sündinud loode võib liigutada käsi ja jalgu ning hingata, kuid on veel eluvõimetu.

Seitsmenda raseduskuu lõpul kaalub 35—38 sm pikkune loode 1000—1200 g. Sel ajal sündinuna võib ta häälitseda, hingab korrapäraselt ja eeskujulikul hooldamisel võib elama jääda.

Kaheksanda raseduskuu lõpul sündinud 40—43 sm pikkune ja 1500—1800 g raskune loode on eluvõimeline, kuid vajab erilist hoolt.

Üheksanda raseduskuu lõpul kaalub loode 2500—2600 g ja on 45—46 sm pikk. Vastava oskusliku hooldamise juures on ta täiesti eluvõimeline.



Loote loomulik suurus teisel, kolmandal ja neljandal raseduskuul

Kümnenda raseduskuu lõpul sündinud loode on ajaliselt välja kantud, kaalub keskmiselt 3250 g ja on keskmiselt 50 sm pikk (vt. joon. lk. 298).

ELUVIIS JA ISIKLIK TERVISHOID RASEDUSE AJAL

Rasedal naisel ei ole soovitatav oma tavalist eluviisi ilma vajaduseta muuta. Ta võib töötada nii vaimsel kui ka füüsilisel alal eeldusega, et töö toimuks tervislikes tingimustes ega oleks liigselt jõudu pingutav või väsitav. Lubatud, isegi soovitatav on raseduse esimesel poolel kerge võimlemine. Raseduse teisel poolel toimugu kehakultuuriga tegelemine arsti näpunäidete kohaselt. Ratsa- ja rattasõit, tennise mängimine ja pikemad põrutavad ning väsitavad reisid on keelatud. Rase peab iga päev vähemalt 1½—2 tundi jalutama, kuid seejuures ei tohi ta ennast väsitada.

Tuleb vältida kauaaegset viibimist kinnistes ja umbsetes ruumides. Elutöö- ja magamisruumid olgu alati hästi tuulutatud. Erilist tähelepanu tuleb rasedail pöörata oma tervisele ja eluviisile 3. ja 7. raseduskuul, sest kogemused näitavad, et nendel kuudel tekivad kergesti abordid. Suguühted on raseduse viimasel kahel-kolmel kuul keelatud, muul ajal lubatud suure ettevaatusega, et loodet mitte kahjustada.

Rase peab ennast iga nädal 1—2 korda duši all või vannis seebiga üleni pesema. Saunaskäimine on lubatud, kuid tuleb loobuda lavale minekust ja vihtlemisest. Vannivee soojus olgu 34—35° C ja vannis viibimise kestus mitte üle 15 minuti. Külmadest üldvannidest, igasugustest iste- ja jalavannidest tuleb rasedal loobuda. Neid võib teha vaid sellekohastel näidustustel ja arsti korraldusel. Välissuguelundeid tuleb rasedal pesta raseduse alguses kord, raseduse viimastel kuudel kaks korda päevas sooja vee ja seebiga. Pesemine toimugu eest tahapoole pehme puhta käsna või lapiga ja soovitatavalt jooksva veega. Suplemine soojas vees ja nõrga lainetusega on raseduse esimesel poolel lubatud. Igapäevane ülakeha pesemine toasooja veega ja seebiga peab saama igale rasedale endastmõistetavaks toiminguks. Hambaid tuleb iga päev hoolikalt pesta ja iga väiksemgi rike neis viibimata ravida.

Rasedal tuleb vältida kokkupuuteid nakkushaigetega ja nahamädanikke põdevate isikutega. Kaitsepookimisi ja -süstimisi võib teha ainult arsti korraldusel. Tuleb hoiduda pahandustest ja ärritustest ning säilitada hea ja reibas meeleolu.

Iga rase peab olema alates esimesest raseduskuust kuni sünnitamiseni naistenõuandla järelevalve all.

Sünnituseelset rindade eest hoolitsemist tuleb alustada kohe pärast rasestumist. Rinnanibusid on, nagu juba öeldud, vormilt mitmesuguseid. Erilist tähelepanu tuleb pöörata lamedatele ja sissetõmbunud nibudele, sest need on imikule imemiseks raskesti kättesaadavad. Neid tuleb imemiseks ette valmistada. Selleks haaratakse rinna ümbert nibudest veidi kõrgemalt kinni ja katsutakse lüpsmisetaoliste liigutustega nibu välja suruda ja venitada. Näärmesagaraid ei tohi seejuures pigistada. Selliseid harjutusi tuleb teha pidevalt, iga päev 10—15 minuti jooksul. Rinnanibude lõhenemiste vältimiseks tuleb muuta nende ja nende ümbruse nahk vastupidavaks ja elastseks. Seda tehakse seebi ja leige veega igapäevase pesemise ning seejärel kareda lapiga hõõrumise teel. Rindu tuleb pesta masseerivate liigutustega nibu poolt perifeeriasse. See kiirendab ka vereringet rinnanäärmetes, aitab suurendada rindade näärmelist osa ja seega ka hilisemat piimaproduktsiooni. Häid tulemusi annab rindadest 10—15 päeva jooksul enne sünnitamist ternespiima lühiajaline väljalüpsmine 5—6 korda päevas ja neilsamadel kellaaegadel, millal hiljem hakatakse imikut toitma.

Rindade sissehõõrumisest piirituse, kölnivee, viina või glütseriiniga tuleb hoiduda, sest et need kõrvaldavad nahast rasva, mille tõttu nahk muutub kuivaks ja veel enam lõhenevaks. Rindade ja rinnanibude naha vastupidavust lõhenemistele saab suurendada ka sel teel, et rindade

kohale särgi sisepinnale õmmeldakse kareda linase riide lapid, mis rindade vastu hõõrdudes nahka tugevdavad.

Raseda toitumine. Ema verest saab loode kõik kasvamiseks vajalikud ained. Sinna eritab ta ka oma ainevahetuse jääkained. Eriti kolmel viimasel raseduskuul mõjustab loode tugevasti ema ainevahetust. Sel ajal kasvab ta kehaliselt kiiresti ja tarvidus keha ülesehitamiseks vajalike ainete järele on suur. Kui ema toidus on mõnest lootele vajalikust ainest puudus, siis on ema seda sunnitud andma oma varudest, kusjuures ta mõnikord ise selle all kannatab. *Loote vajaduse rahuldab ema alati esijoones ning maksimaalselt*, sageli oma tervise arvel. Tagajärjeks võib olla ema kahvatus, kehvveresus, luude pehmenemine, hammaste lagunemine jne. Alles siis, kui ema toit ja tema kehas olevad varud ei suuda loote vajadust katta, kannatab toitainete puuduse all ka loode. Raseda kestev puudulik toitmine võib põhjustada isegi abordi ja enneaegse sünnituse.

Lapse hammaste arenemisele on ema toitumine suure tähtsusega. Et piimahammaste arenemine ja lupjumine toimub juba looteeas ja samal ajal pannakse ka alus jäävhammastele, siis on täiesti arusaadav ema puuduliku toitumise toime lapse hammastele. See on tihtipeale laste nõrga hammastiku põhjuseks, mida toetavad ja suurendavad igapäevases elus esinevad negatiivsed tegurid. Rase peab toituma otstarbekalt ja vajadusele vastavalt. Otstarbekas toit on säärane, mis hoiab raseda ainevahetuse tasakaalus ega tekita omalt poolt liigsel hulgal ainevahetuse jääkaineid, mis vajavad kehast eritamist. Raseda toit peab lootele pakkuma kõiki vajalikke aineid tarvilikul määral ja valmistama rasedat ette lapse imetamisele. Väga oluline on toidu mitmekesisus. See peab sisaldama valke, rasvu, süsivesikuid, mineraalaineid ja vitamiine. Toidu hulk olgu tavalisest veidi suurem, sest raseduse ajal on naise toiduvajadus umbes 300—400 kalori võrra suurenenud. Liigsöömine, samuti korraga palju söömine ei ole tervislik. Eriti tuleb seda silmas pidada soola- ja valgurikaste toitude puhul.

Toitudeks kasutatavad ained peavad olema laitmatult värsked ja puhtad, valmistatud toit olgu isuäratav ja maitsev. Rasedal on soovitatav süüa korraga vähem, kuid 3 korra asemel 4—5 korda päevas ja tarvitada sügis-talvisel perioodil kalamaksaõli 2 korda päevas, 1 supilusikatäis korraga. Osa valguvajadust rahuldatagu kohupiimaga.

Raseda veetarvidus on tavalisest suurem. Seda tuleb rahuldada puhta vee, marja- või puuviljamahlade joomisega. Piim on eeskätt toiduaine ja rase ei või seda kasutada joogiks janu kustutamise eesmärgil. Alkoholsetest jookidest ja suitsetamisest peab rase või imetaja ema täiesti loobuma. Seedimine peab olema alati korras. Häirete korral tuleb pöörduda arsti poole.

Riietus olgu rasedal kerge, avar ja soe. Kõigist vereringet takistavatest esemetest tuleb loobuda. Riiete raskus peab lasuma õlgadel, nii et keha oleks täiesti vaba. Seetõttu on soovitatav sukatripid kinnitada pikemate rinnahoidjate külge ja kanda kleite, mitte pluusi ja seelikut.

Rinnahoidjad peavad olema nii avarad, et nad rindu ainult toetavad, kuid ei pigista. Kogu rõivastus peab õhku hästi läbi laskma. Jalatsid olgu avarad ja madalate kontsadega.

Raseduse teisel poolel on soovitatav kànda erilist kõhusidet, mis hoiab ära kõhuseinte ülemäärase väljavenimise. Side ei tohi kõhtu pigistada, vaid peab seda ainult toetama ja ülespoole tõstma. Erilise kõhusideme ehk -bandaaži puudumisel võib kasutada laiemat käterätikut, mis seotagu ümber kõhu ja kinnitatagu külgedele haaknõelte või paeltega. Side ja rätik tuleb ümber kõhu asetada lamavas asendis.

SÜNNITAMINE

Juba viimastel raseduskuudel peab rase alustama ettevalmistusi sünnitamiseks. Tuleb hoolitseda, et sünnituse ajaks oleksid kõik lapsele vajalikud esemed korras ja kättesaadavalt valmis pandud.

Meil, Nõukogude Liidus, on kodus sünnitamine harukordseks sündmuseks. Tänu tervishoiuasutuste kättesaadavusele on ka kõige kaugemates maakohtades võimalik sünnitada meditsiinilise personali järelevalve all. Kodus, ilma vastava erialase abita, ei saa sünnitajale iialgi osutada seda hoolt ja tähelepanu, mida ta vajab.

Juhul kui sünnitusasutus asetseb raseda kodu läheduses, võib sünnitaja, eriti esmakordselt sünnitaja, kuni väituste alguseni kodus viibida. Vastasel korral tuleb minna sünnitusasutusse küllalt varakult, et mitte lasta tekkida olukorda, kus sünnitus toimub kodus või teel sünnitusasutusse. Korduvalt sünnitajatel võib sünnitusväituste alguse ja sünnituse vahe olla isegi ainult mõni tund. Väitused ilmuvad hooti ja seda tihedamalt, mida enam läheneb sünnituse silmapilk. Umbes poole kuni ühe tunni möödumisel sünnitusest algavad väitused uuesti, kuid juba märksa nõrgemini; nende toimel eralduvad emakast päramised, millega sünnitus täielikult lõpebki.

EMA TERVISHOID SÜNNITUSJÄRGSEL PERIOODIL

Sünnitusasutusest välja tulnud, peab imetaja ema pöörama suurt tähelepanu oma eluviisile ja isiklikule tervishoiule.

Toitumine olgu tavaline, ainult pisut suuremas koguses kui raseduse ajal. Süüa võib kõiki toite, mida naine on söönud tavaliselt ja mis ei mõju seedimisele halvasti. Tuleb tarvitada rohkesti tooraineid, köögi- ja puuvilju, mis ei kutsu imikul seedehäireid esile. Alkohoolsete jookide tarvitamine ja suitsetamine on täiesti keelatud. Päeva jooksul kasutatava vedeliku hulka on soovitatav suurendada umbes 1 liitri võrra. Pool sellest peab olema piim. Imetaja päevane toit peab sisaldama 800—1000 kalorit rohkem kui naise tavaline toit. Tuleb hoolitseda suurenenud vitamiinivajaduse rahuldamise eest, andes neid vajaduse järgi toidule lisaks vas-

tavate preparaatide näol. Eriti tähtis on C-vitamiin, mille puuduse all kannatatakse tavaliselt talvel ja varakevadel.

Eluviis imetamise ajal. Imetaja ema peab kaunis palju liikuma ja jalutama värskes õhus. Liigselt istuva eluviisi tõttu väheneb piimaproduktsioon, kaob isu ja esineb kalduvus ülemääraseks paksenemiseks. Koos jalutuskäikudega on soovitatav tegelda ka kehakultuuriga (võimlemine, kerged harjutused). Tuleb ainult hoiduda enda liigsest väsitamisest ja vältida harjutusi otse enne imetamist. Igapäevaste toimetuste sooritamise algus oleneb imetaja tervislikust seisukorrast. Emaks saanul tuleb puhata vähemalt 10 esimest sünnitusjärgset päeva, seejärel võib hakata tegema kergemaid koduseid töid. Kerge töö koos liikumisega mõjub soodsalt emaka taandarenemisele ja ema meeleolule, mis imetamisvõime tõstmise suhtes on suure tähtsusega.

Meil, Nõukogude Liidus, on raseda ja sünnitanu tervise eest hoolitsemine seadusega kindlustatud. Naistöötajale ettenähtud raseduspuhkus — 56 päeva enne ja 56 päeva pärast sünnitust (mitmikute ja patoloogilise sünnituse puhul 70 päeva pärast sünnitust) — loob kõik eeldused raseduse ja sünnituse normaalseks kulgemiseks ning vastsündinu hooldamiseks. Samuti on NSV Liidu Ülemnõukogu Presiidiumi seadlusega 26. märtsist 1956. a. rasedale ja imetajale ette nähtud rida soodustusi tööülesannete täitmisel. Imetaval emal tuleb mõni aeg elada pisut tagasitõmbununa ja vähem osa võtta ühiskondlikust tegevusest. Tuleb hoolitseda korraliku magamise eest. Kuupuhastus algab tavaliselt 6—10 nädala möödumisel sünnitusest. Kõikumisi sellest varasema ja hilisema alguse osas esineb sageli. Imetamine ei hoia ära kuupuhastusi, seega siis ka rasestumist. Ema kuupuhastuse ajal võib mõnel imikul seedimine olla pisut häiritud: esineb kõhulahtisus, laps on harilikust rahutum ja ei maga hästi. Need nähtused kaovad iseenesest ega vaja erilist ravi.

Riietus olgu harilik. Mitte kanda kitsaid ja pigistavaid riideid. On soovitatav kanda sellise tegumoega kleiti, mis võimaldab kergesti rindu paljastada ja last toita kleiti seljast võtmata. Pesu tuleb vahetada esialgu vähemalt iga 3 päeva tagant. Tuleb hoolitseda ihupuhtuse eest ja välimisi suguelundeid igal õhtul sooja veega pesta. Vanni pole soovitatav minna enne 3 nädalat, arvestades sünnituse päevast. Küll võib aga tarvitada sooja dušši. Igasuguste vooluste korral suguelunditest ja muude tervisehäirete puhul tuleb viibimata pöörduda arsti poole. Suguelu ei ole soovitatav alustada enne kahe kuu möödumist sünnitusest.

Rindade eest hoolitsemine imetamise ajal. Sagedaseks haiguslikuks nähuks on rinnanibude lõhenemine, mis imetamisel tekkiva valu tõttu võivad muutuda imemist takistavaks teguriks. Iga ema ülesandeks on vältida lõhenemist. Kõige sagedamini tekib lõhenemine 2.—4. sünnitusjärgsel päeval, eriti sel juhul, kui raseduse ajal rindade eest hoolitsemisele rõhku ei pandud. Lõhenemist soodustavad piima raskendatud äravool rindadest, piima vähesus, imiku toitmise ebaõige tehnika, rindade ebahügieeniline seisund jne. Lõhenemise ärahoidmiseks tuleb enne igakordset toitmist teha rindadele hästi puhtaks

pestud kätega 3—5 minuti vältel kerget ringikujulist ja rinnanibu poole suunduvat massaaži. Pärast masseerimist tuleb rindadest natuke piima välja pigistada. See on eriti tähtis 3.—4. sünnitusjärgsel päeval, kui toimub rinnanäärmete tihkenemine. Pärast igakordset imemist tuleb rind hästi tühjaks pumbata ja sooritada 2—3 eespool kirjeldatud masseerimist. See väldib piima seiskumist rinnas ja rinnanäärmepõletiku tekkimist. Samuti hoiab säärane rindade eest hoolitsemine ära piima vähenemise. Liiga tugeva masseerimisega võib rinnanäärmeid kahjustada, sellepärast tuleb masseerimist ja piima väljapumpamist teostada alljärgnevalt: pöial ja esimene sõrm asetada nibuväljale ja nibu suunas teostatavate kergete rütmiliste liigutustega pigistada piim välja. Teised sõrmed toetavad rinda ja masseerivad seda rindkere poolt nibu poole ja poolringikujuliselt. Järk-järgult eemalduvad pöial ja esimene sõrm nibust, laiendades sellega masseeritavat piirkonda. Rinnanibu lõhenemised võivad põhjustada rinnanäärmepõletikku, mis eriti sageli esineb 6., 8. või 11. päeval pärast sünnitust. Rinnanäärmepõletiku vältimiseks tuleb pidada ranget puhtust ja pesta hoolikalt rindade ja kogu rindkere nahka. Pesta tuleb niisuguses järjekorras: alustada rindadest, pesta rinnanibu poolt rindkere poole. Seejärel pesta puhtaks rangluu piirkond ja siis vahelihase piirkond ning kaenlaalused. Seda tuleb teha kaks korda päevas — hommikul ja õhtul. Enne imetamist tuleb rinnanibu ja selle ümbrus 2—3%-lise boorveega, kummeliteega või hariliku keedetud veega puhastada ning imetaja käed sooja vee ja seebiga puhtaks pesta.

Rinnanibude lõhenemise korral tuleb iga toitmise järel rinnad sooja vee ja seebiga puhtaks pesta, kuivatada ja sisse määrida arsti poolt väljakirjutatud ravimiga. Eriti hea on penitsilliinisalv või rinnanibude katmine penitsilliinilahuses niisutatud lapiga. Enne imetamist tuleb salvikord sooja vee ja seebiga ära pesta, rinnad kuivatada ja mõni tilk piima rinnast välja pigistada.

Rinnanäärmepõletiku korral muutub rind valusaks, komplemisel on rinna sees tunda valusat tihket näärmekobarat, tekib palavik. Säärasel juhul peab haige voodisse jääma ja rinnale asetama kompressi Burovi vedeliku, veega lahjendatud piirituse, viina või kummeliteega, ning rinna üles siduma. Imiku toitmist samast rinnast tuleb jätkata kuni mäda eritumiseni piimasse, mida on märgata piima värvuse tumedamaks muutumisest. Haigest rinnast imetamise lõpetamisel tuleb piim seait välja lüpsta. Vajalikul hoolitsemisel mädanikku ei teki ja põletik kaob mõne päeva jooksul.

Mõnikord tekib rindadesse väiksemaid või suuremaid, komplemisel pisut valutundlikke tükikesi, kusjuures kehasoojus püsib normaalsena. Need on tingitud puudulikul rinnanäärmete tühjendamisel rinda peatuma jäänud piimast. Niisuguse vea vältimiseks tuleb rinnad hästi tühjendada. Kui imik ise ei suuda või ei saa seda teha, siis tuleb emal piim rindadest välja lüpsta või pumbata.

2. IMIKU EEST HOOLITSEMINE

VASTSÜNDINU JA IMIKU ARENEMINE

Lapse kasvamine ja arenemine on väga keerukas protsess, mis sõltub ühest küljest vanematelt saadud pärilikest omadustest ja teisest küljest last ümbritseva keskkonna mõjutustest. Vanematelt saadud pärilikud omadused on, nagu seda eesrindlik nõukogude bioloogia vastuvaidlematult on tõestanud, väliskeskkonna poolt mõjustatavad ja muudetavad. Väliskeskkonna tingimuste muutumine kutsub esile ka organismi ühe või teise omaduse lühema- või pikemaajalise muutuse. On organismi kasvamisele ja arenemisele oluliise väliskeskkonna tingimuse muutus püsiv, pikaajaline ja küllaldase ulatusega, võib ka organismi üks või teine omadus muutuda püsikindlaks, mida võidakse järglastele edasi anda juba uue päriliku omadusena, niisugusena, mis aitab antud liiki paremini säilida ja edasi areneda kui endine omadus.

Väliskeskkonna tingimustega puutub vastsündinu ja imik kokku peamiselt toitmise ja hoolitsemise kaudu. Seepärast tuleb nimetatud elueas pöörata just neile küsimustele erilist tähelepanu.

Lapse kasvamisel ja arenemisel on kõigi elundite ja kudede kasvamine ning arenemine üksteisega seotud. Häired ühe või teise elundi arenemises või kasvamises mõjustavad suuremal või vähemal määral ka teiste elundite ja kogu organismi kasvamist ning arenemist. Siit järeldub, et vanemate ülesanne on luua lastele niisugune väliskeskkond, mis ei põhjusta häireid ühegi elundi talitluses.

Koos organismi arenemisega muutuvad pidevalt ka lapse muud eluavaldused. Juba olemasolevad omadused täienevad või kaovad ja järjest tekib uusi. Vastavalt arenemise vältel esinevatele iseärasustele eristatakse esimesel eluaastal vastsündinu-iga ja imikuiga.

Vastsündinu-iga haarab esimesed 2—3 elunädalat. See on aeg, mille vältel laps kohaneb eluga väljaspool emaihu ja on väga tundlik igasuguste väliskeskkonna tingimuste ning nende muutuste suhtes. Selles eas nimetatakse last vastsündinuks.

Imikuiga kestab vastsündinu-ea lõppemisest 12.—14. elukuuni. See on ajajärk, kus laps saab tavaliselt emarinda ja viiakse üle kunstlikule toidule. Selles eas olevat last nimetatakse imikuks ehk rinnalapseks. Ka imikueas on laps tundlik väliskeskkonna tingimustele. Laiaulatuslik statistika näitab, et laste suremus on kõige suurem just esimesel eluaastal; selle piires aga seda suurem, mida noorem on laps. Imikueas pannakse alus õigele kehalisele ja vaimsele kasvatusele. Sellest, kuidas vanemad sellesse küsimusse suhtuvad, sõltub väga palju ka lapse edaspidises arenemises.

Vastsündinu ja imik erinevad täiskasvanust nii üldise suuruse kui ka eri kehaosade proportsioonide poolest. Võrreldes kogu kehaga on jäsemed lühemad, pea aga suurem kui täiskasvanul. Vastsündinu pea on

arenenud peamiselt ajuosa arvel, mille kõrval näoosa paistab väiksena. Näoosale on eriti iseloomulikud võrdlemisi väike nina ja vähe arenenud lõualuud. Kael on vastsündinul lühike. Vastsündinu nahk on sündimisel punane ja muutub esimeste päevade jooksul kahvatumaks. Vastsündinu pea on kaetud juustega. Küüned ulatuvad üle sõrmede. Ajalise lapse sünnikaal on 3100—3500 g, keskmiselt 3250 g. Poisslapsed on tavaliselt tütarlastest raskemad. Vastsündinu keskmine pikkus on 50 sm, kusjuures väga sageli esineb kõikumisi nii üles- kui allapoole. Lapsi kehakaaluga alla 2500 g ja pikkusega alla 47 sm nimetatakse enneaegseteks. Vastsündinu hingab keskmiselt 40—50 korda minutis ja tema pulsi sagedus on 120—140 korda minutis. Siseelundid on vastsündinul välja arenenud, kuid nende töövõime pole veel täielikult kujunenud. See ongi põhjuseks, miks vastsündinu organism teda ümbritseva keskkonna suhtes vajalikust tasakaalust kergesti välja langeb ja haigestub. Vastsündinu esimene roe on kleepuv, lõhnata, rohekasmust ja seda nimetatakse lapsepigiks ehk esiroojaks. Tavaline roe ilmub 3.—5. elupäeval.

Vastsündinu kehasoojus on esimestel elutundidel 37,5° ümber, kuid langeb kiiresti tavalisele tasemele 36—37° vahele. Kehasoojus võib langeda madalamalegi, kui soojuse kao vältimiseks ei rakendata vastavaid abinõusid. Mida noorem on laps, seda kergemini kaotab ta kehasoojust, aga seda enam võidakse teda ka kunstlike vahenditega (riietus, soojad kotid) liigselt soojendada. Eriti kergesti kaotavad soojust enneaegsed.

Esimestel elupäevadel langeb vastsündinu kehakaal. Alates 4.—5. elupäevast hakkab see jälle tõusma. Kaalu kaotus on tingitud suurenenud ainevahetusest uutes elutingimustes ja vähesest toitumisest esimestel elupäevadel. Mida kiiremini normaliseerub rinnaga toitmine ja mida paremini vastsündinu imeb, seda kiiremini lakkab kaalu langus ja algab tõus. (Last tuleb kaaluda imikukaaluga.) Keskmiselt kaotab vastsündinu 3—5 päeva jooksul kuni 300—400 g oma kaalust ja seda enam, mida suurema sünnikaaluga ta on. Madalaim kaaluseis on tavaliselt 4. elupäeval. Oma sünnikaalu saavutab ta tavaliselt uuesti 10.—14. elupäeval. Kui laps ei ole kolmandal elunädalal oma sünnikaalu saavutanud, tuleb selle põhjust otsida esijoones alatoitumusest. Vahel võib seda põhjustada ka mõni haigus. Seepärast tuleb kõigil niisugustel juhtudel küsimuse selgitamiseks pöörduda arsti poole. Sünnikaalu saavutanud, võtab terve laps kaalus pidevalt juurde. Esimese elukuu jooksul on tervel ja hästi toidetud imikul keskmine kaalu juurdekasv 750—800 g. Esimese eluaasta keskpaiku on sünnikaal vähemalt kahekordistunud ja esimese eluaasta lõpuks kolmekordistunud (vt. joon. lk. 306).

Imiku keskmist kaalu juurdekasvu kuu kohta saab ligikaudselt välja arvutada järgneva valemi abil:

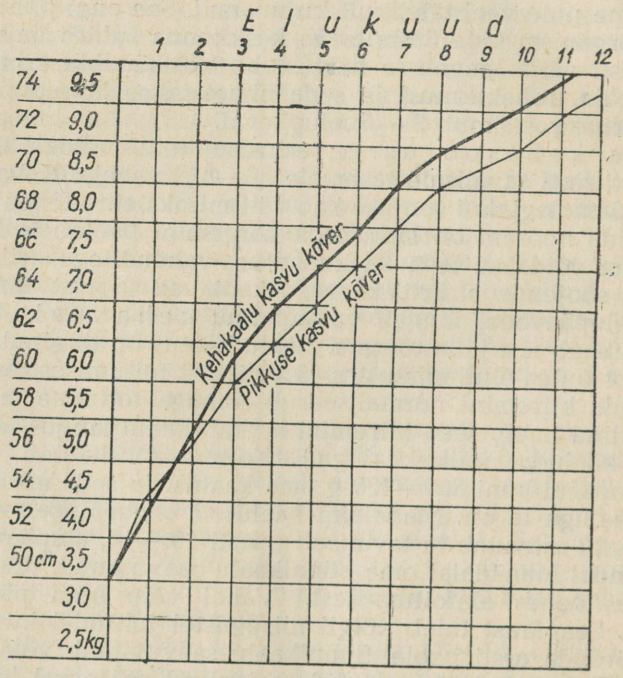
$$a = 800 - (50 \times b),$$

kus a on kaalu juurdekasv grammides vastaval elukuul ja b on vastav elukuu. Nii näiteks peab 9. elukuul laps juurde võtma keskmiselt 350 grammi (800—450).

Enneaegsetel toimub kaalu kahekordistumine varem ja esimese eluaasta lõpuks saavutavad nad tavaliselt aastavanuse ajalise lapse kaalu.

Kaaluiibe kontrollimiseks on soovitatav last kaaluda esimestel elukuudel kord nädalas, hiljem kaks korda kuus. Kaaluda tuleb last alasti, alati ühel ning samal kellaajal enne toitmist. Tähtsam kui iganädalane absoluutne kaalu juurdevõtt on selle püsivus ja ühtlus.

Nagu kehakaalus, nii kasvab laps esimesel eluaastal eriti intensiivselt ka pikkuses (vt. joonis). Esimese kolme elukuu jooksul kasvab ta umbes 9—10 sm, teisel veerandaastal umbes 7—8 sm, kolmandal ja neljandal veerandaastal umbes 1 sm kuus.



Kehakaal ja pikkus esimesel eluaastal

Peaaegu keset lagipead on vastsündinul ja imikul tunda pehmet luuta kohta, mida nimetatakse suureks lõgemeks. See väheneb pidevalt ja sulgub umbes 1½-aastaselt täielikult. Liiga varajane suure lõgeme kinnikasvamine võib takistada aju arenemist. Suure lõgeme suurenemine imikueas on üheks rahhiidi ja ka mõne peaajuhaiguse tunnuseks.

Südametegevus on tervel vastsündinul ja imikul üks täiuslikumalt väljaarenenud talitlusi. Süda kohaneb järsku suurenenud nõudmisele alati küllaldase tugevuse ja võimega. Kartus, et lapse süda ei suuda palaviku

korral kehasoojuse kiirele tõusule vastu panna, on asjatu. Kehasoojuse kiirel tõusul muutuvad lapsel esialgu käed ja jalad külmaks. Tihti peetakse seda südamenõrkuse tunnuseks. See on ekslik vaade. Käte ja jalgade külmaks muutumine neil juhtudel on tingitud pindmiste veresoonte ahenemisest seoses vereringe ümberkorraldumisega. Niisugustel juhtudel on tarvis laps soojalt kinni katta ja jalgade juurde asetada soojaveekott. Südametegevuse nõrgenemisele juhib tähelepanu käte ja jalgade külmaks muutumine kehasoojuse väga kiirel langemisel.

Veresooned on tervetel imikutel vereküllased, nende võime reageerida välistele mõjudele laienemise ja ahenemise näol on elav ja tugev. Seda omadust tuleb karastamise ja kehakultuuriga pidevalt tugevdada.

S e e d e e l u n d i d on ajalisel vastsündinul kohased ainult rinnapiima seedimiseks. Lapsele kohe pärast sündimist kunstlikku toitu andes nõuame tema seedeelundeilt üle jõu käivat tööd, millele järgnevadki seedehäired. Imiku seedeelundid on kergesti ärritatavad ja *väikseimadki eksimused toitmises võivad samuti põhjustada seedehäireid.*

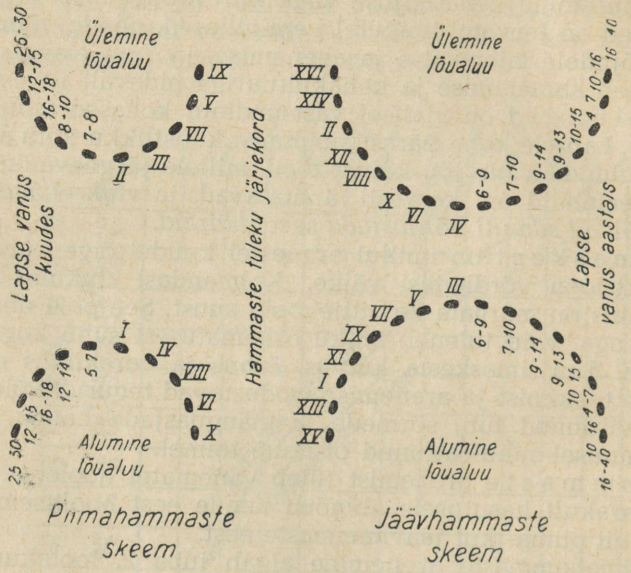
S u u l i m a s k e s t on imikul esimestel kuudel õige kuiv, sest siis on süljeproduktsioon võrdlemisi väike. Kolmandast elukuust alates suureneb see ja siis on märgata ka süljevoolu suust. See pole ühenduses hammaste tulekuga, vaid tuleneb imiku oskamatusest suhu kogunenud sülge alla neelata. Suu limaskesta kuivus, õrnus ja vereküllus on limaskesta põletikkude tekkimist ja arenemist soodustavad tegurid. Põletikud võivad tekkida määrdunud luti, sõrmede ja mänguasjade kaudu, samuti lapse suu puhastamisel suhu sattunud pisikute toimel.

Lapse h a m m a s t e arenemist tuleb vanematel hoolega silmas pidada ja võtta varakult kasutusele abinõud nende eest hoolitsemiseks. Hoolitseda tuleb nii piima- kui jäävhammaste eest.

Lapse piimahammaste arenemine algab juba 2. lootekuul. Tavaliselt 5.—6. elukuul lõikuvad esimesed piimahambad igemetest läbi, s. t. toimub hammastumine. Jäävhammaste arenemine igemete sees algab 6. lootekuul ja piimahammaste vahetumine jäävhammastega 6.—7. eluaasta vahel. Kui hammas on igemest läbi lõikunud, siis on tema arenemise põhiline ajajärk juba lõppenud ja me ei suuda enam hammaste arenemisele olulist mõju avaldada. *Hambad ilmuvad kõigi nende vigade ja puudustega, mis on neis tekkinud arenemisaja vältel, s. t. alates looteeast.* Sellega on ka selge, millist mõju lapse hammastele avaldab ema õige või ebaõige toitumine raseduse ajal. Kui raseda toidus puuduvad loote hammaste arenemiseks vajalikud ained, kui tal esinevad kestvamad seedehäired või muud kurnavad haigused, avaldub see lapse hammaste, eriti just piimahammaste arenemises. Jäävhammaste arenemisele ja nende hilisemale seisundile avaldavad mõju lapse enese haigestumised ja vajalikkude ainete puudumine tema toidus. *Eriti tuleb lapse hammastele pöörata tähelepanu siis, kui vanemail endil on halvad hambad.*

Esimene samm lapse hammaste eest hoolitsemiseks astutagu hiljemalt esimese eluaasta lõpul. Võetagu hästi pehme hambahari, tehtagu see soojas vees leotades veelgi pehmemaks ja harjatagu igemete äärest hamba

terava serva poole paari ettevaatliku, küllaldaselt kiire tõmbega. Esimesel eluaastal kasutatagu puhastamiseks ainult puhast leiget vett. Esimesed hambad tungivad igemetest läbi tavaliselt 6. elukuu paiku. Need on kaks alumist keskmist lõikehammast. Neile järgnevad 7.—8. elukuul kaks ülemist lõikehammast. Edasi tulevad ülemised ja siis alumised välimised lõikehambad, ülemised ja alumised eespurihambad, ülemised ja alumised silmahambad ja lõpuks ülemised ja alumised purihambad (vt. joonis).



Hammaste arenemine

Esimese eluaasta lõpuks on imikul tavaliselt 6—7 hammast suus. Harvadel juhtudel võib lapsel sündides 1—2 hammast suus olla. Need langevad tavaliselt ise ära. Juhul kui need ise ära ei lange ja takistavad söömist, võib neid ka ära tõmmata.

Rinda imeva imiku väljaheide on lapsepigi eraldumise järel munakollase värvusega, pudrutaoline, pisut hapuka lõhnaga ja happelise reaktsiooniga. Selles leidub ka täiesti tervel lapsel mõnikord rohelisi kiude, mõnevõrra lima ja lubja- ning magneesiumiühendeid valgete kohupiimataoliste tükkidena. Mõnel lapsel on kogu rinnaga toitumise aja vältel roe vedel ja sagedane. See pole haigus, vaid mõnede laste omapära ning võib esineda nn. eksudatiivsetel lastel. Et aga ka seedehäirete korral võib esineda samasugune roe, tuleb igal niisugusel juhul olukorra selgitamiseks pöörduda arsti poole. Kunstlikul toitmisel on roe tumedam ja leelisese reaktsiooniga.

Lapse närvisüsteem ei ole tema sündimisel veel täielikult välja arenenud. Elundite ja kaitsemehhanismide puuduliku arenemise tõttu on vastsündinu kohanemisvõime nõrk ja elus püsimiseks vajab ta head hoolitsemist. Vastsündinu kõik liigutused, imemine ja neelamine on kaasasündinud ehk tingimatud refleksid. Alles pikkamööda, koos kogu närvisüsteemi arenemisega tekivad lapsel uued avaldused — tingitud reflektoorsed talitlused, mis rajanevad kogemustele ja on omandatud elu vältel mitmesuguste korduvate väliskeskkonna ärrituste toimel. Ühtlasi hakkab pikkamööda arenema ka kõne. Närvisüsteemi arenemise kiirus sõltub põhiliselt lapse ümbrusest, temaga tegelemisest jne. ehk kogemustest tingitud reflekside tekkimisest.

Suurt mõju lapse vaimsele arenemisele, eriti kõne tekkimisele, avaldab temaga rääkimine. Sõnade kõla kuulmine ja huulte liigutuste nägemine kutsuvad lapsel esile erutusprotsesse peaaju suurte poolkerade koores. Laps hakkab nähtut-kuuldut jäljendama. Arendades lapse kõnet, arendatakse ka tema mõtlemist. Kõne arenemiseks on vajalik kuulmisaparaadi korralik talitlus. Sündimisest peale kurtidel lastel kõne ei arene. Õige ja korraliku kõne arenemiseks on vaja, et lapsega räägitakse õigesti, aeglaselt ja selgesti. Korraga ei tohi lapsele palju sõnu ette rääkida, sest ta väsib kiiresti ega suuda neile korralikult reageerida. Kui lapselt võtta liikumisvõimalus ning temaga mitte rääkida, siis jääb ta kehalises ja vaimses arenemises maha. Teisest küljest tuleb hoiduda liialdamisest igasuguses lapsega tegelemises. Liiga sage ja tugev ärritus kutsub esile väsimuse ning arenemise aeglustumise. Imikut erutavad kergesti igasugused välisärritajad (äkiline müra, järsk ere valgus jne.). See oleneb tema närvisüsteemi pidurdavate ja reguleerivate osade puudulikust arenemisest. Sellega on seletatav ka lapse kalduvus krampe saada.

Suur mõju lapse normaalsele arenemisele on puhkusel, milleks imikul on peamine uni. Unevajadus on seda suurem, mida noorem on organism, kusjuures une kestus on isikupärane ja sõltub suurel määral ümbrusest. Terve vastsündinu magab peaaegu alati, olles ärkvel ainult söömise, vannitamise ja mähkimise ajal. Aegamööda väheneb lapse unevajadus ja imikuea lõpul vajab ta magamiseks öösel 11—12 tundi, päeval 3—4 tundi.

Terve ning hästi toidetud laps magab sügavasti ja rahulikult. Liigutused unes on tavaline nähtus. Magamistoa õhk olgu värske ning puhas. Magava lapse ümbruses kulgegu elu täiesti normaalselt, ei ole soovitatav õpetada last magama täielikus vaikuses ja ainult pimedas või ainult valgustatud ruumis. Ümbruskond, kus laps kasvab, peab olema tasakaalukas ning rahulik. Lapse närvilisuse põhjust tuleb alati otsida eeskätt kasvatajate juurest, nende käitumisest lapsega ja omavahel.

Alljärgnevalt lühike kokkuvõte lapse arenemisest esimesel eluaastal elukuude järgi.

1. elukuu. Lapse liigutused on koordineerimata. Imemine ja naeratamine toimuvad loomusunniliselt. Maitse on arenenud varakult. Silmad on valgustundlikud. Tugevat häält kuuleb varakult, nõrgemat alles kuu

lõpul. Kompimismeel ja soojusetunne on hästi arenenud. Kuu lõpul püüab pöörata pead hääle suunas.

2. elukuu. Haarab kinni pihku pandud esemeist. Jälgib läikivaid esemeid silmade ja pea koordineeritud liigutustega. Näomiimika areneb. Häälitseb omaette. Kuu lõpul tõstab pead ja kõhuli olles hoiab pead püsti.

3. elukuu. Vaatleb ja jälgib silmade ees liikuvaid esemeid. Tunneb ära tuttavad asjad ja näod. Temaga rääkimisel naeratab vastu. Kõhuli olles ajab end küünarnukkidele.

4. elukuu. Haarab tahtlikult esemete järele. Istukile tõstetult hoiab pea püsti ja liigutab seda hääle suunas. Keerab ennast aktiivselt küljele.

5. elukuu. Istub toe najal. Oskab miimika, liigutuste ja häälitsemisega oma head või halba tuju väljendada. Püsti hoituna lööb jalgu vastu alust. Keerab ennast aktiivselt kõhule.

6. elukuu. Häälitsemine areneb jõudsasti. Temaga rääkides häälitseb vastu. Püsti hoituna toetub vabalt jalgadele. Jäljendab üksikuid liigutusi. Tähelepanu ümbruse vastu kasvab. Tuleb alustada puhtuse pidamise õpetamisega. Kõhuli lamades pöörab ennast aktiivselt seljale.

7.—9. elukuu. Hakkab väljendama üksikuid silpe ja sõnu. Istub vabalt, ajab end iseseisvalt püsti ja teeb tugede najal samme. Roomab.

10.—12. elukuu. Haarab esemeid kindlalt. Läheneb esemeile iseseisvalt roomates või tugede najale toetudes käies. Iseseisev käimine tugedeta areneb aasta lõpuks. Sõnade tagavara ja rääkimine täieneb järjest.

Vanemad ei tohi lapse kehalist ja vaimset arenemist kiirustada, sest see võib mõjuda vastupidiselt ja põhjustada mitmesuguseid häireid.

VASTSÜNDINU JA IMIKU EEST HOOLITSEMINE.

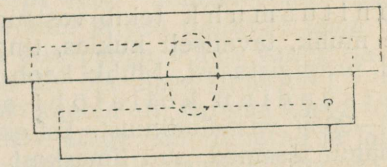
Vastsündinu ja imik vajavad erilist hoolt, et normaalselt areneda ja elujõuliseks ning tugevaks inimeseks kasvada. Nende eest hoolitsemisel ei tohi tähele panemata jääda ükski pisiasi toitmisel, riietamisel või puhastamisel.

Vastsündinu naba eest hoolitsemine. Pärast nabaväädi läbilõikamist kaetakse vastsündinu külge jäänud nabaväädi kõnt steriilse marli või riidega, mässitakse selle sisse ja seotakse ümber keha mineva nabasidemega kõhu peale kinni. 5—10 päevaga kuivab nabaväädi kõnt täielikult ja langeb ära. Järele jääb õrna nahaga kaetud arm, mis lähemail päevil tõmbub sissepoole ja moodustab naba. Nabaväädi kõndi püsimise vältel tuleb hoolitseda, et see oleks puhas. Mingisuguseid salve kõndi ja selle ärakukkumisel jäänud armi võidmiseks ei tule kasutada. Pärast vannitamist või pesemist tuleb nabaväädi kõnt kuivatada ja nabapuudriga (dermatool jne.) puuderdada. Kõndi külge kinnikleepunud lappi või marlit ei tule ära rebida. Nabaväädi kõndiga tegeldes peavad käed olema täiesti puhtad, küüned lõigatud ja küünealused puhastatud. Mustaks või märjaks saanud side tuleb kohe vahetada. Kui nabaväädi kõnt on

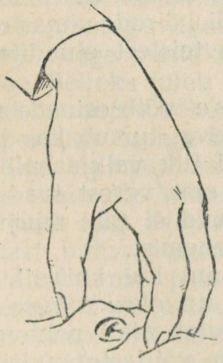
ära kukkunud, on pind kuiv ja tavalist naha värvust. Kui naba on juba moodustunud, võib nabavöö kasutamisest loobuda, sest see ei suuda nabasonga tekkimist takistada.

Nabasonga tekkimine on seotud nabavõru ebakorrapärase kinnikasvamisega, millesse imiku nutmisel või pingutusel võib sopistuda kõhukelme ja moodustada suurema või väiksema songakotikese, kuhu sool sisse tungib. Väiksemate songade puhul võib häid ravitulemusi saada kleep-plaastri kasutamisel.

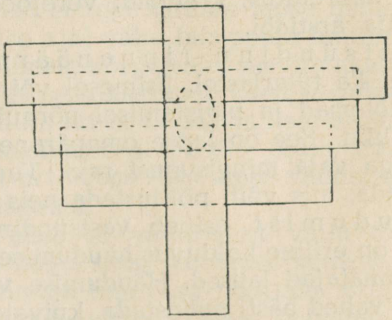
Väljapundunud naba vajutatakse sisse. Üle sissevajutatud naba tõmmatakse ümbritseva naha voldid kummaltki küljelt teineteise vastu (vt. joonised). Need kaetakse umbes 15—20 sm pikkuse laiema kleep-plaastri ribaga, mille keskkoht tuleb üle naba tõmmatud nahavolti-



Nabale (tähistatud punktiiriga) on asetatud kolm üksteist osalt katvat kleep-plaastri riba



Naba ümbruse nahk tõmmatakse voltidesse



Naba katva kolme kleep-plaastri riba üle on risti asetatud neljas riba

dele. Kasutada tuleb 2—3 kleep-plaastri riba, mis asetatakse üksteise peale nii, et esimene riba tuleks voldi alumisele otsale, teine kataks seda osaliselt ja kolmas, kattes teist riba osaliselt, kataks ka voldi ülemist osa (vt. joonised). Nende peale on soovitatav kleepida risti (nahavoltide suunas) üks lühem kleep-plaastri riba (vt. joonised). Säärane kleep-plaastrist moodustatud side jäetakse nabale seni, kuni ta hakkab

ise otstest lahti tulema. Siis niisutatakse naha külge kleepuvaid osi bensiiniga ja kogu plaaster tõmmatakse ettevaatlikult ära. Naha pind puhastatakse seejärel kogu plaastri ulatuses bensiiniga, pestakse sooja vee ja seebiga puhtaks, kuivatatakse, puuderdatakse, lastakse mõned päevad puhata ja vajadusel korratakse raviprotseduuri. Kleep-plaastri alla ja voldi sisse jääv nahk peab olema täiesti puhas ja kuiv, kuid puuderdada seda ei tule.

Nabasongast tuleb eristada nabaväädisonga, mis tekib kohe esimesel elupäeval ja vajab kirurgilist ravi.

Nabapõletik. Naba korratul hooldamisel võib areneda selle põletik, mis hooletusse jäetult võib levida naba ümbruse kudedesse ja tuua kaasa raske haigestumise. Nabapõletiku korral nabapind leemendab, on kaetud mädase korraga, punetab ja seal võib areneda liigliha ehk nn. nabaseen. Iga nabahaiguse korral tuleb pöörduda arsti poole.

Sünnitusmuhk tekib vastsündinu pähe sündimise käigus. See on pehme muhk, tavaliselt kuklas, tingitud kitsaste sünnitusteede läbimisel saadud peapigistusest. Muhk kaob iseenesest ja ei vaja ravi.

Vastsündinu kollatõbi areneb tavaliselt 2. elupäeval ja esineb ligi 80—90% vastsündinuist. Esiteks muutub kollaseks selja nahk, siis rind, nägu, jäsemed, suu limaskest ja harvemini ka silmavalged. Lapse üldist seisundit see ei häiri ja kollane värvus kaob teisel elunädalal täiesti. Enneaegsetel võib kollatõbi kesta kauem. Harva esineb vastsündinuil ka haiguslik kollatõbi, millega kaasuvad üldseisundi häired: uimasus, mõnel juhul ülierutatus, krambid, verejooks ninast ja teistest elunditest. Siin on vaja arstiabi.

Vastsündinu rinnanäärmete turse võib esineda nii poistel kui ka tütarlastel. Esimesel või teisel elupäeval tursub kas üks rind või mõlemad ja pigistamisel nõrgub sealt mõni tilk valkjashalli hägust vedelikku. See on lapse omapärane reaktsioon ema verest saadud ainetele ega vaja mingisugust ravi. Tursunud rindasid ei tohi muljuda ega pigistada, mis võib põhjustada neis põletiku arenemist.

Haudumist esineb vastsündinuil sagedamini kui imikuil. Mõnel lapsel on eriline kalduvus haudumiseks. Need on nn. *eksudatiivse diateesi* all kannatajad lapsed. Haudumise vältimiseks tuleb alati nahavoldid ja nende vahed hästi puhastada, kuivatada ja talgiga või lastepuudriga puuderdada. *Kartulitärklist kui kergesti lagunduvat orgaanilist ainet ei tohi puuderdamiseks kasutada.* Märjad mähkmed tuleb viibimata vahetada. Pärast roojamist tuleb laps hästi puhtaks pesta (soovitatav jooksva veega), kuivatada ja puuderdada. Laps peab alati olema riietatud puhtasse pesusse. Haudumise raviks kasutatakse õlisid või sellekohaseid salve.

Vannitamine. Vann peab olema nii suur, et seal sees saab last täiesti vabalt vannitada ja et lapse kogu keha, välja arvatud pea, oleks vee sees. Vann peab olema hõlpsasti puhastatavast materjalist ja seda tuleb kasutada ainult lapse vannitamiseks. Vannivee soojus peab olema esimesel elukuul 36—37° C, teisest elukuust alates 35—36° C. Vee temperatuuri tuleb mõõta vanni põhja lähedalt kraadiklaasiga, mitte käega või

küünarnukiga. Vannivee valmistamisel võib vesi 1° võrra soojem olla, sest lapse lahtirõivastamise ja vannitamiseks ettevalmistamise aja jooksul jaheneb vesi tavaliselt umbes 1° võrra. Vanni lähedusse pannakse nõu 37° C loputusveega. Samuti asetatakse siis, kui lapse nägu pestakse vannis, lähedusse kauss puhta 35° C veega näo loputamiseks.

Lapse pesemiseks tarvitatakse neutraalset pehmet seepi ja pehmest riidest pesemislappi. Käsna ei ole soovitatav tarvitada, sest seda on raskem puhastada. Lapp tuleb iga vannitamise järel alati korralikult puhtaks pesta. Kõrvade ja nina pesemiseks kasutatagu vatist keeratud rullikesi, tütarlaste suguelundite pesemiseks (mida tuleb teha eest tahapoole) eraldi lappi või vatti. Kuivatamiseks kõlbab iga puhas pehme lina, kuhu sisse saab lapse üleni mähkida.

Vannitamiseks riietatakse laps mähkimislaual lahti, kontrollitakse veel kord vee soojust ja asetatakse laps vette. Selleks võtab vannitaja lapse oma vasemale käele, nii et lapse kael ja pea toetuvad tema randmele ja käsivarre alumisele osale. Sama käe peoga võtab vannitaja kinni lapse vasemast õlast, nii et pöial tuleb üle õla lapse rinna poole ja ülejäänud neli sõrme asetsevad lapse vasema kaenla all. Parema käega toetab vannitaja lapse tuharaid. Vette asetatakse kõige enne tuharad ja jalad, seejärel ülejäänud keha, jättes pea veepinnast nii palju kõrgemale, et vesi ei tungiks lapsele suhu ja kõrvadesse. Lapse vees olles laseb vannitaja ta tuharad vabaks ja alustab parema käega tema pesemist. Kõige enne pestakse juustega kaetud peaosa seebitatud lapiga ja loputatakse vannis oleva veega puhtaks. Seebine vesi ei tohi sattuda lapse näole ja kõrvadesse. Selleks tuleb pead pesemise ajal vähe tahapoole hoida. Nüüd kergitatakse lapse kõht ja rind veepinnast kõrgemale, seebitatakse need ruttu ja pestakse lapiga üle. Järgmiseks pestakse kael, käed ja jalad. Siis pööratakse laps parema käe abil kõhuli, nii et ta pea ja kael toetuvad vannitaja vasemale käerandmele ja käsivarre alumisele osale, ning pestakse puhtaks selg. *Nägu tuleks pesta eri veega,* kas lapse vannis olles või ka pärast üldist pesemist, mähkimislaual.

Pärast lapse pesemist loputatakse ta vanniveest välja tõstes puhta veega üle, välja arvatud pea ja nägu, ning pannakse laiali laotatud kuivatuslinale. Märga last ei tohi linaga tugevasti hõõruda. Erilise hoolega tuleb kuivatada nahavoldid ja nende vahed. Pärast kuivatamist puuderdatakse last ja riietatakse ta. Kõigepealt pannakse lapsele selga särk, siis jakk, tõmmatakse jalga sukad või sokid ning seejärel mässitakse ta mähkmetesse. Kogu pesuvarustus tuleb enne vannitamist käepäraselt valmis panna.

Soovitatav on last vannitada esimesel poolaastal iga päev, siis kuni kolmanda eluaastani kaks korda nädalas. Vajaduse korral tuleb muidugi vannitada sagedamini. Last on kõige parem vannitada õhtul enne eelviimast või viimast toitmist, sest vannitatud ja söönud laps jääb sügavalt magama. Hommikul vannitada ei ole soovitatav.

Last tuleb hoolikalt pesta ka igakordse roojamise järel. Selleks kasutatakse 35° C vett, lappi ja tingimata ka eri kaussi. Päraku ümbruse ja

reite vahe pesemiseks haudumise korral tuleb vee asemel kasutada õlisid. Kuivatamiseks ei tohi kasutada neidsamu mähkmeid, millesse laps roojas. Kusemise järel ei ole vaja last pesta, küll aga hoolega kuivatada ja puuderdada. *Lapse suud ei tohi seest ilma arsti sellekohase korralduse ja juhendita pesta.*

Imiku riietamine. Riietuse põhiliseks ülesandeks on keha kaitsmine välismõjude (tuul, külm, päike, vihm) vastu. Seejuures peavad riided võimaldama nahal täita oma füsioloogilisi ülesandeid hingamise ja soojuse reguleerimise näol. Vastavalt sellele tuleb ka, arvestades ilmastikku, valida riietus ja selle materjal.

Imiku riidevarustuseks on särgid, jakid, mähkmed, sokid, müts, kummiriie, tekilinad ja tekid. Siia hulka võib lugeda ka voodipesu.

S ä r g i materjaliks olgu pehme, kerge ja õhuline riie. Särk olgu lihtne, ilma pitsideta, voltideta ja kroogeteta ning kinnisega selja taga. Kinnituseks olgu paelad.

J a k i materjaliks kasutatagu paksemat, sooja, kerget ning pehmet riiet, nagu parh, flanell jne. Jakk käib eest lahti ja on paeltega kinnitatav.

M ä h k m e d valmistatagu kaht liiki materjalist. Ühed, mis kolmnurkselt kokkukeeratuna ümber lapse alumise kehaosa asetatakse, olgu õhemast riidest, teised, välimised mähkmed, olgu soojemad ja paksemad.

K u m m i r i i e t kasutatakse teki ja aluskoti kaitseks kuse ja roojavedeliku vastu. See ei tohi katta kogu lapse aset, vaid ainult tuharapiirkonna.

M u u r õ i v a s t u s: müts, sokid, tekk, tekilinad ja voodipesu oleneb vanemate maitsest ja materjali saadavusest.

Imiku ase. Igal lapsel olgu oma ase. Vastsündinul ja imikul võib selleks esimestel elukuudel olla ka vitstest punutud korv. Hiljem aga tuleb muretseda külgvõredega lapsevoodi. Kõige praktilisem on selline, mida saab lapse kasvamisel pikemaks tõmmata. Külgvõred olgu puust või rauast, püstloodis asetsevate varbadega. Voodi põhi olgu laudadest, tihedasti punutud plekkvitstest või pingule tõmmatud nööridest. Kasutada võib ka reformpõhja, ent eelistatavam on kõva põhi. Voodi kõrgus olgu säärane, et ema saaks vähe kummardudes vabalt voodit ja seal asuvat last kohendada. Voodisse asetatagu võrdlemisi kõva aluskott või madrats. Aluskoti täiteks ei tohi kasutada sulgi või vatti, sest need on liiga soojad, lähevad tompu ega võimalda seega lapsele sirget seljaalust.

Voodi asukohaks tuleb valida toa niisugune osa, kus pääseb voodile mõlemalt poolt juurde. Voodi ei tohi asetseda üsna ahju lähedal, ahju ja ukse vahel ega vastu välisseina.

Imiku mänguaed ehk koppel on ümmargune või nelinurkne. Käima hakkavale imikule on see hädavajalik. Põhi peab olema laudadest ja kaetud vastava madratsi või mitmekordselt asetatud tekiga. Selles roomates ja esimesi samme tehes harjub imik kiiresti iseseisvalt liikuma ja mängima.

Imiku õueviimine peab kujunema igas perekonnas enesestmõistetavaks ja igapäevaseks vajaduseks, millest võib kõrvale kalduda ainult täiesti erakordsetel juhtudel. Et lapse organismi ilmastiku kõikumiste suhtes vastupidavaks harjutada, tuleb õueviimine siduda toas sooritatavate karastusvõtetega. Sünnib laps kevadel või suvel, tuleb teda juba 2.—3. elunädalal, olenevalt ilmastikust, värske õhuga harjutama hakata. Vastavalt riietatuna hoitakse imikut esimestel päevadel väljas 10—15 minutit. Järk-järgult pikendatakse tema väljas viibimise kestust. Suviste ilusate ilmadega viibib ta seal enam-vähem kogu päeva. Kui last sõidutatakse vankris, tuleb jälgida, et õhk selles ei muutuks umbseks ja laps ei kuumeneks üle. Eriti juhtub seda siis, kui vankri kate on üles tõstetud ja eesriided ette lastud. Katet on soovitatav üles tõsta ainult kaitseks vihma ja otse lapsele näkku paistva päikese eest. Vanker ei tohi kogu aeg olla päikese käes, vaid enamik ajast tuleb veeta varjulises kohas. Sooja ilmaga vabastatakse laps mähkmetest ja lastakse tal vabalt siputada, kattes ta aeg-ajalt soojendamiseks ainult tekiga. Hiljem tuleb last harjutada ka päikesekümblusega. Selleks tuleb teda, esialgu mõni minut, lasta alasti päikese käes tekil lamada. Seda võib teha 5.—6. elukuust alates, kusjuures päikese käes viibimise kestust võib pikkamööda pikendada kuni ½ tunnini. Üle selle aja ei ole soovitatav lasta alasti imikut pidevalt päikese käes viibida. Päikesest varjatud soojas kohas võib imik alasti olekus õhukümblust võtta ka kauem, kusjuures tuleb hoolega jälgida tema seisundit ja naha värvust. Väiksemalgi jaheduse tunnusel tuleb laps soojaks hõõruda, riietada ja tekiga katta. Kui last on sel viisil harjutatud sooja ajaga väljas olema, võib tema värskesse õhku viimist jätkata sügisel ja talvel, isegi 8—10° C külmaga. Muidugi peab siis last riietama vastavalt välisõhu temperatuurile.

Sügisel ja talvel sündinud lapse esimesel õueviimisel tuleb arvestada õhusoojust, tuult ja sademeid. Kuiva ja vaikse ilmaga võib ühekuist imikut hakata välja viima ka 4—5° C külmaga. Soovitatav on teda enne väljaviimist välisõhuga harjutada toas, avatud akna all. Laps peab sel juhul olema riietatud nii nagu väljaviimiseks. Algul kestab niisugune õhukümblus 2—3 minutit. Pikendanud seda välisõhuga harjutamise aega järk-järgult kuni 20 minutini, võib imiku juba 10 minutiks välja viia.

Veega karastamist võib alustada 8. elukuust alates järgmiselt. Laps asetatakse paariks minutiks 35° C vette ja hõõrutakse kareda lapiga üle. Siis tõstetakse ta veest välja ning hõõrutakse selg ja rind jahedamasse vette kastetud lapi või käsnaga kiiresti üle. Algul tarvitatagu sääraseks jahedaks ülehõõrumiseks 25° C vett. Järk-järgult, iga 3—5 päeva järel, alandatagu vee soojust 1 kraadi võrra, kuni jõutakse 19° C veeni. Sellest külmemat ei tohi kasutada. Pärast jahedasse vette kastetud lapiga või käsnaga ülehõõrumist asetatakse laps jälle 35° C vette ja hõõrutakse seal lapiga üle. Siis võetagu laps vannist välja, kuivatatagu ja pandagu voodisse pikali, kusjuures teda hõõrutagu kuivalt kätega.

Imiku kehaline kasvatus moodustab tema värske õhu kätte väljaviimisega ühtse terviku. Kehaline kasvatus on vajalik nii tervetele kui ka haigetele lastele, viimastele ainult arsti korraldusel ja vastavalt arsti näpunäidetele.

Kõik imiku liigutused on tingitud juba lapse arenemisest, kuid suur tähtsus edaspidises elus on liigutuste väljakujunemisel. Seda aitab arendada kehaline kasvatus. Lapse, eriti aga imiku kehaline kasvatus peab vastama tema füsioloogilistele vajadustele ja võimetele. Selle teostamiseks tuleb sooritada kõiki harjutusi ettevaatlikult, minnes last väsitamata järk-järgult kergematelt harjutustelt raskematele üle. Imikut tuleb kehaliselt harjutama hakata esimesel elukuul. Harjutused valitagu lastearsti näpunäidete kohaselt. Harjutuste kestus on algul 5—8 minutit. Esimese eluaasta lõpuks võib see pikeneda 12—15 minutini.

Kehaliste harjutuste sooritamine on keelatud palavikuhaiguste, lapse üldise kurtumuse, luude rabedusega seotud haiguste, naha-, nahaaluse koe, mahlasõlmede, lihaste ja luude põletikkude, sinkjusega kulgevate südamerikete, verehaiguste, ägeda neeru- või maksapõletiku, aktiivse tuberkuloosi, suurte songade ja raskekujuliste vaimsete häirete puhul. Küll on aga nendel juhtudel arsti juhendite kohaselt lubatud õhukümblused.

Imiku päevarežiim ja hügieeniliste harjumuste kasvatamine. Imiku esimeste elukuude päevakavas on suur tähtsus unel ja söömisel. Korralikuks kasvamiseks ja arenemiseks tuleb lapse elus juba esimestest elupäevadest alates rakendada kindlat päevarežiimi. Sellest kinnipidamisel on suur kasvatuslik ja tervishoiuline tähtsus. Päevarežiimi all tuleb mõista lapse organismi põhiliste füsioloogiliste vajaduste õiget ajalist jaotust ja nende rahuldamist õiges järjekorras. Kindla režiimiga kasvatatakse lapsele sisse rida harjumusi ehk tingitud reflekse, millele edaspidises elus rajanebki tema suhtlemine väliskeskkonnaga.

Esimeseks päevarežiimi loomise sammuks on lapse toitmine kindlatel kellaaegadel. Sellega harjumisel korraldub ka lapse magamise ja ärkvel oleku aeg. Kui laps ei jää magama või on rahutu, tuleb režiim võtta vaatluse alla ja kohandada see lapse füsioloogilistele vajadustele. 5. ja 7. elukuu vahel tuleb last hakata harjutama potil istuma ja sinna kusema ning roojama. Sihikindla ja katkestamatu harjutamisega suudetakse see esimese eluaasta neljandaks veerandiks iga terve lapse juures läbi viia. Parimaks potil istumise ajaks on aeg kohe pärast sööki või ärkamist.

Lapse nägu, kaela ja käsi pestakse igal hommikul alates 1. eluaasta lõpust. Veekartuse vältimiseks peab pesemine toimuma mängides ja lapsega naljatades. Mõnikord on tema riiete märgumine siis paratamatu.

Õueviimist, karastamist ja muid lapsega teostatavaid üritusi tuleb sooritada samuti kindlatel kellaaegadel.

VASTSÜNDINU JA IMIKU TOITMINE

Kõige otstarbekohasemaks vastsündinu ja imiku toiduks on ema rinnapiim. Kuigi viimaste aastate jooksul on laste toitlustamine niivõrd arenenud, et on võimalik ka kunstlikult toidetud last tervena ja elujõulisena üles kasvatada, on kunstlikult toitmisel imikute haigestumine ja suremus muidu võrdsete tingimuste juures suurem kui rinnaga toitmisel. Imikute toitmisel tuleb arvestada ka seda, et emapiim sisaldab kõikide muude ainete kõrval veel erilisi, ainult inimese organismile omaseid mitmesuguseid vajalikke aineid, mida ei saa asendada teiste samasuguste ainetega.

Takistusi rinnaga toitmises võib esineda ema ja lapse poolt. Emapoolseteks takistusteks on mitmesugused haigused, rinnanibude puudulik arenemine või sissetuppumine, piima puudumine või vähesus rindades. Kõigil neil juhtudel tuleb konsulteerida arstiga ja toimida tema näpunäidete järgi. Mis puutub piima puudumisse või vähesusse, siis kaldutakse siin olukorda sageli ebaõigesti hindama. On loomulik nähtus, et esimestel päevadel pärast sünnitamist on rindades vähe piima. Tavaliselt tõuseb koos lapse nõudmisega ka piima hulk rindades. Vaatamata piima vähesusele, mis mõnikord võib kesta 3—4 nädalat, tuleb laps ikkagi rinnale imema panna, sest imemine on rinnanäärmetele kõige paremaks tegevusele ergutamise vahendiks. Enamik emasid saab oma last hea tahtmise juures vähemalt 3—6 kuud rinnaga kas osaliselt või täielikult toita. Praktiliselt on võimalik uuesti tööle rakendada isegi säärast rinda, millest 2—4 nädalat ei ole imetud. Piimaanni suurendamiseks võib teatava individuaalse eduga kasutada joomist tavalisest suuremal määral, rindade kiiritamist ultraviolettkiirtega jne. Iga imetaja ema peab tingimata käima jalutamas, tegema jõukohast kehalist tööd ja tegelema kehakultuuriga.

Kui kapitalistlikes maades imetamise vähendamise ja isegi katkestamise põhjuseks on sageli vanemate sotsiaalne olukord, kus ema on tööle minnes sunnitud lapse üle viima kunstlikule toidule, siis meil, Nõukogude Liidus, on küsimus lahendatud hoopis teisiti. Pikaajaline tasuline sünnitusjärgne puhkus ja sõimed võimaldavad emal toita oma last rinnaga küllaldast aega. Piimaandi võib ajutiselt vähendada või isegi katkestada ema ärritumine, samuti muud tugevad elamused. Olukorra lahenemisel taastub piimaand. Ei ole õige säärasel korral rinnaandmist katkestada, kartes, et piima kaudu ka laps erutub. Kui laps niisugustel juhtudel rahutuks muutub, tuleb põhjust otsida kas piimahulga vähenemisest (laps ei saa kõhtu täis süüa) või ema muutunud käitumisest lapsega. Piima enesega ei kanta lapsele üle mingit erutust.

Imetamise ajal esinev kuupuhastus ei ole põhjuseks imetamist katkestada. Imikul võib sel ajal täheldada mõnikord iseenesest mööduvat seedehäiret. Uus rasedus on rinnaga toitmise lõpetamise põhjuseks siis, kui ema tunneb end väsinuna ja jõuetuna. Arvamus, et rinnaga toitmine suudab uut rasestumist vältida, on ekslik. Kui kuupuhastus on uuesti alanud, võib naine ka uuesti rasestuda.

Teatavaks takistuseks imiku rinnaga toitmisel on iseeneslik piimavoolus rindadest, mis võib esineda mõlemast rinnast toitmise vaheaegadel või ühest rinnast, sel ajal kui teisest toidetakse. Siin ei ole tegemist niivõrd piima üleküllusega kui piimajuhade sulgurlihaste lõtvusega. Piimavoolus võib mõnel emal olla niivõrd tugev, et lapse toitmiseks piima ei jäägi. Ravi tuleb korraldada arsti näpunäidete kohaselt.

Imetamise takistuseks lapse poolt võib olla enneaegsus koos üldise jõuetusega, oskamatus imeda, mõned arenemisikaldused, orgaanilised närvisüsteemi kahjustused, imemisvõime puudumine ja suuhaigused. Igal üksikul juhul tuleb konsulteerida arstiga ja toimida tema näpunäidete kohaselt.

Rinnaga toitmise tehnika. Vastsündinut toidetakse esimest korda tavaliselt 6—12 tundi pärast sündimist. Juba esimesest elupäevast peale peab sisse seadma kindla toitmisrežiimi. Küllaldase toidu korral harjub laps sellega kiiresti ja ärkab üles just toitmise ajaks. Kas toita last ööpäeva jooksul viis, kuus või seitse korda ja kuidas seada öist toitmist, see oleneb lapse toiduvajadusest ja ema rinnapiima hulgast. Raskema sünnikaaluga lapsed vajavad rohkem toitu, nad tavaliselt ei lepi üle 3 tunni kestvate vaheaegadega toidukordade vahel. Parimaks toidukordade määrajaks on tähelepanekud lapse juures ja tema vajaduste õige hindamine. Kui laps saab esimestel nädalatel süüa 6 korda, tuleb ta teise elukuu lõpust üle viia viiele toidukorrale ja toita nii esimese eluaasta lõpuni. Kui laps toitmisaja kättejõudmisel magab, lastagu tal rahulikult ¼—½ tundi kauem magada, samuti võib teda toidu nõudmisel ka ¼—½ tundi ettenähtud kellaajast varem toita. Järgmiste toitmiste ajad reguleeruvad iseenesest.

Küsimust, kas laps saab küllaldaselt toitu ja kas ta rahuldavalt kasvab, selgitatakse lapse kaalumisega. On soovitatav vahetevahel kaaluda last enne ja pärast toitmist, et sellega kindlaks teha ühekordselt söödud toidu hulk. Kaaludes last sel viisil ühe päeva kestel, saame teada kogu päevase söödud toidu hulga. Samuti on soovitatav last tema elu esimesel veerandaastal kaaluda üks kord nädalas hommikuti enne hommikust toitmist, teisel veerandaastal 2 korda kuus ja edaspidi üks kord kuus. Lapse käitumise muutumisel, tema haigestumisel jne. tuleb kaaluda sagedamini.

Kui laps esimestel elupäevadel joob korraga väga vähe piima, ainult mõnikümmend grammi, siis esimese elunädala lõpul moodustab päeva jooksul joodud piima hulk umbes 480 g, 2. nädalal 500 g, 4. — 600 g, 8. — 800 g ja 16. nädalast alates ligi 1000 g, s. o. ühe liitri. Kui laps tarvitab järjekindlalt päevas üle ühe liitri rinnapiima, on soovitatav hakata andma lisatoitu vastavalt arsti näpunäidetele. Lisaks rinnapiimale tuleb 2. elukuust alates anda vitamiine sisaldavaid tooreid marja- ja puuviljamahlu, 5.—6. elukuust alates (ühenduses võõrutamisega) köögiviljapüreesid, 5. elukuust alates munakollast ja 9. elukuust alates hakklihatoite. Toorest puu- ja köögivilja võib andma hakata siis, kui imik on köögiviljapüreedega juba täielikult harjunud.

Iga imetaja ema peab teadma, et meie kliimas on rinnapiim hilistalvel ja varakevadel tavaliselt C-vitamiinist vaene. See on tingitud vitamiini vähesusest sel ajal söödavas toidus. Ka võib see olla tingitud mitmesugustest muudest, emast endast olenevatest teguritest. Ema pingsa füüsilise ja vaimse töö korral väheneb piimas C-vitamiini hulk, samuti väheneb see ema haigestumisel ja rasestumisel. C-vitamiini hulga suurendamiseks rinnapiimas tuleb igal imetajal emal eespool nimetatud aastaaegadel (või nimetatud teistel põhjustel) kasutada vastavaid C-vitamiini preparaate. On soovitatav pärast sünnitamist süüa esimese 10 päeva jooksul 6 tera C-vitamiini (50 mg) päevas ja edaspidi 3 tera päevas. Samuti võib rinnapiima C-vitamiiniga rikastamiseks juua kibuvitsamarjadest valmistatud teed. Teed valmistada vastavalt õpetusele (trükitud apteekides müügil olevatele pakkidele) ja juua 2—3 tassitäit päevas.

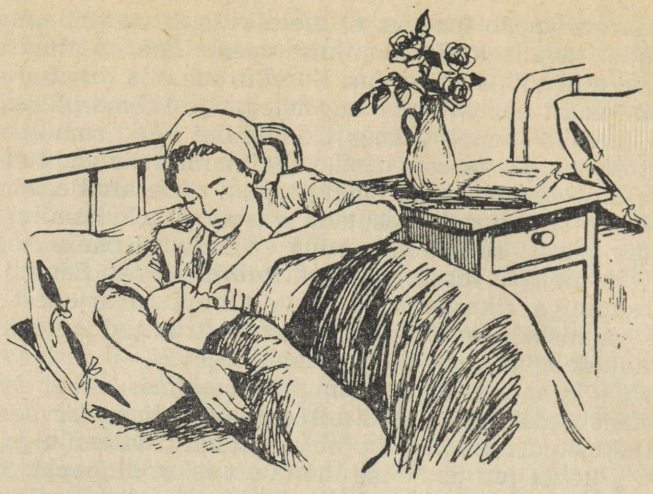
Väljalüpstud ja mõnd aega seisnud rinnapiimas väheneb C-vitamiini hulk. Seda tuleb alati teiselt naiselt saadava piima tarvitamisel silmas pidada. Väljalüpstud rinnapiima võib rikastada C-vitamiiniga, lisades sellele iga 1000 g kohta juurde 50 mg kristalset askorbiinhapet. See ei muuda piima maitset ega põhjusta kalgendumist keetmisel.

Kui emal on rindades küllaldaselt piima, lapsel aga heale söömisele ja tervisele vaatamata kaal ei kasva, on lapsele soovitatav anda täiendavalt kohupiima, mis tõstab valkude hulka. Tavaliselt hakkavad lapsed siis hästi kosuma. Kohupiima tuleb anda rinnapiimaga või keedetud veega segatult 2—4 korda päevas, ½ teelusikatäit korraga. Kui ka see ei lisa kaalu, tuleb oletada rasva vähesust rinnapiimas ja anda lapsele lisaks veel rõõska koort.

Imetamise kestus olgu iga kord kõige rohkem 20 minutit. Kui laps sellega ei rahuldu, tuleb kindlaks teha, kas ei ole tegemist piima vähesusega.

Imetada võib last istudes või lamades.

Lamades imetamisel (vt. joon. lk. 320) võtab ema lapse enda kõrvale, nii et lapse suu ulatuks parajasti rinnanibu kohale. Istudes toitmisel pannakse selle jala alla, kummapoolsest rinnast söödetakse, väike pink (vt. joon. lk. 321). Laps võetakse sülle, nii et suu asetseb rinnanibu kohal. Sellepoolse käega, millisest rinnast toidetakse, toetatakse lapse pead, teise käega asetatakse rinnanibu lapsele suhu ja takistatakse rinna vajumist lapse suule ja ninale. Laps peab imemisel haarama suhu rinnanibu koos selle lähema ümbrusega, üksnes siis on ta võimeline jõuliselt ja küllaldase energiaga imema. Mõlemal toitmise viisil, s. t. nii lamades kui istudes toitmisel, olgu ema tähelepanu kogu aeg pööratud lapsele. Ühel toitmisel imetatagu last ainult ühest rinnast, järgmisel aga teisest. On rindades niivõrd vähe piima, et ühest rinnast lapsele ei jätku, tuleb vastavalt arsti korraldusele anda ühel ja samal toitmisel mõlemat rinda või lisatoitu. Ühel toitmisel mõlemat rinda andes tuleb järgmine kord alustada selle rinnaga, millega eelmine toitmine lõpetati. Enne rinna andmist peab ema algul oma käed sooja vee, seebi ja harjaga, siis rinnanibu ja selle ümbruse keedetud veega või 2%-lise boorhappelahusega hoolega puhtaks



Lapse toitmine lamades

pesema. Igakordse toitmise alguses tuleb rinnast mõni tilk piima välja lüpsta, millega eemaldatakse piimajuhadesse sattunud pisikud.

Võõrutamine. Kui rindades on küllalt piima, tuleb last esimesed 5—6 kuud toita ainult rinnapiimaga. Edaspidi ei piisa lapse kasvamiseks enam ema rinnapiimas leiduvatest ainetest ja lapsele tuleb lisaks rinnapiimale hakata andma kunstlikku toitu. Sellega algabki tegelikult lapse võõrutamine, mida tuleb teha järk-järgult ja suure ettevaatusega. Võõrutamine peab toimuma nii, et keskmiselt iga 3—4 nädala järel asendatakse üks rinnaga toitmise kord kunstliku toiduga. Niimoodi võõrutades viiakse laps 9—12-kuuselt täielikult üle kunstlikule toitmisele. Võõrutamise kiirus sõltub rinnapiima hulgast, lapse harjumisest kunstliku toiduga ja aastaajast. Suvekuudel ei ole soovitatav võõrutamist alustada ega lõpetada. Kui võõrutamine langeb sellele ajale, tuleb kas võõrutamise algus või lõpp võimaluse korral edasi lükata jahedamate ilmadeni. Võõrutamisel olgu laps täiesti terve. Esinevad aga lapsel võõrutamise alguses, ükskõik missugustest põhjustest tingitult, seedehäired, tuleb võõrutamine kuni seedimise paranemiseni katkestada ja siis alustada seda uuesti. Uuesti võõrutamise alustamiseks on soovitatav valida mingisugune teine toit.

Tõsisemaks, kuid harva esinevaks takistuseks võõrutamisel on lapse liigtundlikkus lehmapiima suhtes. See väljendub kas lihtsas seedehäires sagedase roojamise ning vedela roojaga või raskemail juhtudel palaviku, oksendamise ja kollapsi nähtudega. Niisugustel juhtudel tuleb igasugune toitmine, ka emarinnaga, kohe lõpetada ja konsulteerida arstiga.

Võõrutamiseks kasutatakse köögivilja- või lihaleent segatult läbi sõela aetud keedetud manna või riisiga või ka köögiviljapüreega. Hiljem tuleb



Lapse toitmine istudes. Ema üks jalg on asetatud pingikesele

anda täispiimaga keedetud putrusid, kördiga segatud piima jne. Kunstlikku toitu antakse võõrutamisel 150 g korraga. Orienteeruvalt võib võõrutamiseks kasutada järgnevat skeemi.

K u u e n d a l e l u k u u l saab laps päevas:
esimesel toitmisel emarinda,
teisel „ „
kolmandal „ esimest kunstlikku toitu,
neljandal „ emarinda,
viiendal „ „

S e i t s m e n d a l e l u k u u l saab laps päevas:
esimesel toitmisel emarinda,
teisel toitmisel 10%-list putru piimaga (võib ka kisselliga),
kolmandal „ emarinda,
neljandal „ puljongit köögiviljapüreega,
viiendal „ emarinda.

Kaheksandal ja üheksandal elukuul saab laps päevas:

esimesel toitmisel emarinda,
teisel „ putrusid kisselliga,
kolmandal „ emarinda ja lisaks sellele küpsist, õunapüreed jne.
neljandal „ köögiviljapüreed, puljongit kuivikutega jne.
viiendal „ emarinda.

Esimese eluaasta viimasel veerandil (10.—12. kuuni) muutub lapse toit juba võrdlemisi mitmekesiseks. Talle hakatakse andma hakkliha puljongi või putrude sees, siis frikadellidena ja esimese eluaasta lõpul, kui ta on hästi närima õppinud — ka kotlettidena. Samuti võib lapsele anda köögiviljakotlette. Sellel ajal võib hakata andma ka munakollast, algul 1—2 korda, hiljem 3—4 korda nädalas. Eksudatiivsetele lastele tuleb munakollase andmisega olla ettevaatlik. Munavalget ei ole soovitatav anda lapsele enne 1½—2 eluaastat.

11.—12. elukuul tuleb lapsele hakata andma ka kefiiri.

Toormahlade, toorköögi- ja puuviljade hulka tuleb elu teisel poolaastal tõsta kuni 100 g päevas. Kalamaksaõli tuleb sel ajal anda 2—3 teelusikatäit päevas.

Imiku kunstlik toitmine. Põhiainena kunstlikul toitmisel kasutatakse meil lehmapiima. Seda tuleb anda lapsele keedetult ja — esimestel elukuudel — lahjendatult vastavate lahjenditega. Mõnel pool kasutatavat kitsepiima võib muude lisandite küllaldasel juurdeandmisel kasutada niisama edukalt. Piim keedetakse järgmiselt: seestpoolt külma veega üleuhutud puhta nõu sisse valatud piim lastakse mitte väga suurel tulel keema hakata, seejärel võetakse tulelt, ja asetades minuti-poolteise pärast uuesti tulele, lastakse veel kord keema hakata. Piim tuleb keeta kohe pärast kojutoomist, et vältida selle hapnemist. *Pärast keetmist tuleb piim kiiresti jahutada.* Selleks asetatakse kaetud keeva piima nõu külma vette või jooksva vee alla, valvates hoolega, et piima sisse ei satuks vett. Jahutatud piimast kallatakse igaks toitmiskorraks vajalik hulk vahetult enne söötmist täiesti puhtasse toitmispudelisse, hoides ülejäänud piima hästi suletud (kuid mitte riidega või marliga kaetud) nõuga jahedas kohas. Võib teha ka nii, et igaks korraks vajalik piimaannus valatakse eri pudelitesse ja kõiki pudeleid keedetakse korraga keevas vees. *Iga toitmise järel tuleb pudel kohe keeva veega pesta,* külma veega loputada, nõrguma asetada ja pärast kuivamist kummist korgiga või vatitopiga sulgeda. Toitmiseks asetatakse pudeli kaela otsa kummist lutt, millesse *torgatakse tulise nõelaga auk.* See olgu nii väike, et laps peab piima kättesaamiseks tugevasti imema, mitte aga nii suur, et pudeli ümberkeeramisel piim sellest saaks välja joosta. Ka lutti tuleb igakordse toitmise järel pesta ja suletud nõus puhtana hoida. Põhjalikumaks puhastamiseks on vaja lutt kord päevas läbi keeta.

Piinlikult puhtaina tuleb hoida kõiki lapse toitmisel ja jootmisel kasutatavaid nõusid. See on esimeseks ja tähtsaimaks tingimuseks seedehäirete vältimisel.

Esialgu kasutatakse piima lahjendamiseks keedetud vett või tummi. Viimast valmistatakse mannast, riisist, tangudest või herkulost. Tumm keedetakse veega, arvestades 1½ supilusikatäit vastavat ainet ½ liitri vee kohta. Herkulot keedetakse ½ tundi, mannat ja tangusid 1—1½ tundi, riisi 2—3 tundi. Pärast keetmist lastakse limane vedelik, mis ongi tumm, läbi sõela või marli nõrguda. Esimestel elupäevadel kasutatakse piima lahjendamiseks ainult tummi, teisest elunädalast alates aga lisatakse sellele ka suhkrut. Lahjendust, mis sisaldab 1 osa piima ja 2 osa tummi, võib kasutada vastsündinu toitmiseks ainult esimestel elupäevadel, sest selle toiteväärtus on väga väike. Suhkrut lisatakse juurde algul 3%, hiljem 5%, arvestades kogu segu kohta. Mõnikord ei anna ainuüksi suhkru lisamine piima-tummi segule soovitud tulemusi. Niisugustel juhtudel on soovitatav kasutada tummi asemel lahjendusvahendiks jahust valmistatud kõrti. Seda tehakse nisujahust, võttes 50 g jahu ühe liitri vee kohta. Jahu segatakse külma veega, kõrt aetakse kogu aeg liigutades keema ja keedetakse 10—15 minutit. Sageli ei piisa vajalike tulemuste saamiseks ainult kõrdist ja suhkrust, vaid segus tuleb suurendada ka rasva hulka. Selleks lisatakse juurde võid ja keedetakse see koos seguga läbi. Võid lisatakse iga 100 g segu kohta üks kuni kaks kuhjata teelusikatäit.

Köögiviljapüreesid, toormahlu, munakollast jne. tuleb anda nii kunstlikul kui ka rinnaga toitmisel. C-vitamiini tuleb kunstlikul toitmisel koos piimaga hakata andma teisest elunädalast alates ja D-vitamiini sügisel, talvel ja kevadel alates teisest elukuust.

Alljärgnevalt mõningaid sagedamini kasutatavaid toiduretsepte imikute ja väikelaste toitmiseks.

1. Jahu- ja suhkrulisandusega poolpiim

Ained 1 liitri toidu valmistamiseks: ½ liitrit piima, ½ liitrit vett, 20 g jahu ja 50 g suhkrut. Jahudest võib kasutada nisu-, kaera-, odra- ja riisijahu. Suhkrutest on kõige eelistatavamad tavaline suhkur (sahharoos) ja viinamarjasuhkur (glükoos).

Jahu keeta veega kõrdiks. Kõrdile lisada piim ja suhkur, täiendada keedetud veega kuni ühe liitrini ja keeta 2—3 minutit.

See toit on imikule sobiv esimesel kahel elukuul. Rasva vähesuse tõttu tuleb see peagi asendada võiga täiendatud toitudega.

2. Lahjendatud piim jahu-, suhkru- ja koorelisandusega

Otstarbekohane on kasutada kaht koostist. Toitmist alatagu koostisega nr. 1. Hiljem mindagu üle koostisele nr. 2. Sellise piima toiteväärtus on suur, lapsed kosuvad eeskujulikult. Eksudatiivsete nähtude ilmnemisel võib koore hulka vähendada ja vee hulka vastavalt tõsta. Kasutamiseks sobib ainult rõõsk koor.

Koostis nr. 1. Piima 400 g, rõõska koort 100 g, vett 500 g, jahu 20 g, suhkrut 50 g. 1 liiter seda segu annab 738 kalorit.

Koostis nr. 2. Piima 350 g, rõõska koort 150 g, vett 500 g, jahu 20 g, suhkrut 50 g. 1 liiter seda segu annab 816 kalorit.

Veest, jahust ja suhkrust valmistada 10 kuni 15 minutit keetes kört. Siis lisada ülejäänud ained ja keeta väikesel tulel 2—3 minutit.

3. Või-jahutoit

Selle toidu väärtus seisab võist ja jahust koosneva kastme kerges seeditavuses. On otstarbekohane kasutada kaht retsepti, mis erinevad teineteisest ainult või ja jahu hulga poolest.

Koostis nr. 1. Piima 500 g, vett 500 g, võid 20 g, nisujahu 20 g, suhkrut 50 g.

Koostis nr. 2. Võid ja jahu kumbagi 30 g, teisi aineid eelmises variandis näidatud hulgal.

Valmistamisel pruunistada või väikesel tulel, kuni kaob pruunistumisel ilmnev hapu lõhn. Siis lisada kogu aeg segades juurde jahu. Kuumutada, kuni saadakse helepruun või-jahumass. Sellele lisada vähehaaval ja pidevalt segades juurde keev vesi, suhkur, keeta läbi, siis valada juurde keev keedetud piim ja lasta kord keema tõusta.

4. Köögivilja keeduvesi piima lahjendamise vahendina

Piima lahjendamiseks kasutatavat tummi või kõrti võib valmistada köögivilja keeduveega. Samuti võib köögivilja keeduvett kasutada või-jahutoidu valmistamisel vee asemel.

Valmistamine: 250 g köögivilju (porgandid, kaalikad, spinat, salat, peedid — kas segi või iga liik üksikult) pesta külmas vees hästi puhtaks. Porgandid kaapida, kaalikad, peedid ja kartulid koorida. Siis lõigata köögivili väikesteks tükkideks ja keeta ¾ liitri veega tund aega. Pärast keetmist kurnata vedelik läbi sõela (mitte hõõruda) ja lisada keedetud vett kuni 1 liitrini.

Keeduvesi sisaldab mineraalaineid ja on seetõttu eeskujulik vahend piima lahjendamiseks.

5. Happepiimad

20 g jahu segada 1 liitri piimaga ja keeta 5 minutit. Keetmise ajal lisada 50 g suhkrut. Jahutada hästi ära. Pärast piima jahutamist lisada tugevasti kloppides piimale hapet.

Kasutatavamad happed on 10%-line piimhape, mida võtta 5 g, ja 30%-line sidrunhape, mida võtta 15 g. Sidrunhappelahuse asemel võib lisada 5 grammist kristalsest sidrunhappest valmistatud pulbrit või 40 g sidrunimahla. Happepiimas toimub peenehelbeline kalgendumine. Sel-

lise piima toiteväärtus on suur. Hape kaitseb lapsi seedehäirete eest ja on seega suvekuudel erilise tähtsusega. *Pärast happe või sidrunimahla lisamist piima enam keeta ei tohi!*

6. Kuivikupuder

30 g peenendatud kuivikuid leotada ½ liitris vees ½ tundi. Siis keeta 10—15 minutit, kuni segu muutub paksuks. Lisada ½ liitrit piima ja 2 supilusikatäit suhkrut ning kogu aeg hoolikalt segades keeta 2—3 minutit.

7. Köögiviljapuder

100 g mitmesuguseid köögivilju puhastada, keeta vähese veega ja ajada läbi sõela. Keeduvesi kallata ära, kuid mitte kõrvaldada. 1 dessertlusikatäiest võist ja 1 supilusikatäiest nisujahust teha helepruun kaste (vt. võijahutoit). Sellele lisada 4 supilusikatäit jahedat köögivilja keeduvett, segada ja keeta. Valmis segule lisada 4 supilusikatäit läbi sõela aetud köögivilju, 4 supilusikatäit piima, veel 3 supilusikatäit köögivilja keeduvett, pisut soola ja 1 teelusikatäis suhkrut. Kõik see segada hästi läbi ja ajada veel kord keema.

8. Kartulipuder imikutele

Toored kartulid koorida õhukeselt, pesta ja lõigata väikesteks tükkideks. Keeta vähese veega pehmeks, lisada veidi soola ja ajada läbi sõela. Valmis pudrule lisada 1—2 supilusikatäit keeva piima ja 5—10 g võid. Keeduvesi jätta pudrusse.

9. Või-jahupuder

½ liitrit piima keeta 35 g nisujahu, 25 g või ja 25 g suhkruga 5—10 minutit.

Hea toit alatoitumusega laste kosutamiseks.

10. Või-jahukört

Võttes eelmises koostises ettenähtud 35 g jahu asemel 15 g jahu, saame 5 minutit keetes maitsva kördi.

11. Porgandisupp

500 g porgandeid puhastada ja kaapida ning keeta peeneks lõigatult vähese veega ½—1 tund, kuni saadakse ühtlane püreetaoline mass. Ajada läbi sõela ja segada lihaleemega, võttes 1 osa porgandite kohta 2 osa lihaleent. Lihaleem keeta 500 g lihast või kontidest 1¾ liitri veega. 100 g supi kohta lisada 0,5 g soola.

12. Õunapiim

Täiesti valminud õunad koorida õhukeselt ja eemaldada süda. Peenendada ja ajada läbi sõela, kuni saadakse vedel puder. See segada võrdse hulga keedetud piimaga ja lisada 100 g segu kohta 5 g suhkrut.

13. Mannapuder täispiimaga

200 g piima ajada 2 teelusikatäie suhkruga keema. Keetmise ajal lasta sisse 1 kuhjaga supilusikatäis mannat, 1—1½ teelusikatäit magedat võid ja pisut soola. Keeta kogu aeg liigutades 10 minutit.

14. Riisipuder täispiimaga

Valmistamine sarnaneb eelmisega. Riis tuleb enne piimaga segamist veega pehmeks keeta ja läbi sõela ajada. Piima lisada vähem.

15. Puljong mannaga

100 g liha või konte keeta 350 g veega 1—1½ tundi, aeg-ajalt vett (äraauranud vee asemele) juurde lisades. Kurnata läbi sõela. Ajada vedelik uuesti keema, lisada 1 supilusikatäis mannat ja pisut soola. Keeta 5 minutit.

16. Hernepüree

200 g värskeid herneid keeta vees pehmeks ja ajada koos keeduveega läbi sõela. Lisada 5 g jahu, 5 g võid, veidi soola ja suhkrut ning keeta 10 minutit.

17. Puljong saiaga

60 g saia röstida 12 g võiga. ½ liitrisse puljongisse segada 1 hõõrutud munakollane, 20 g koort, röstitud sai ja ajada läbi sõela.

18. Puljong lihaga

Puljongiliha peenendada hakkmasinas. ½ liitrile valmis puljongile lisada 1 munakollane, 1 teelusikatäis koort ja 3 supilusikatäit hakitud liha ning ajada kõik läbi sõela.

19. Õunadieet kõhulahtisuse puhul

Dieedi kestus on 2 päeva. Päeva jooksul anda lapsele söögiks ainult 10—12 hästi valminud, magusat, kooritud ja südameta õuna. Neid tuleb toitmiseks peenendada (riivida). Tähtis on dieedi vältus. Varajasel dieedi katkestamisel ei saavutata soovitud tulemust. Samuti on dieedi vältel keelatud muu toidu andmine. Arsti näpunäidete kohaselt tuleb korraldada ka joogi andmist.

20. Toormahlade valmistamine

Porgandid, peedid, kaalikad jne. pesta voolavas vees harjaga puhtaks ja loputada keedetud veega. Koorida ja loputada aineid veel kord keedetud veega, siis riivida ja pressida mahl läbi marli välja.

Kapsas, rabarber, spinat ja salat pesta voolava veega ja loputada keedetud veega. Lasta sõelal nõrguda, siis hakkida peeneks ja pressida mahl läbi marli välja.

Marju pesta voolava veega ja loputada keedetud veega. Lasta sõelal nõrguda ja pressida siis marlil puulusikaga katki. Mahlu on soovitatav anda segamahladena ja värskelt, s. t. natuke aega enne kasutamist valmistatult.

*

Siin on toodud vaid väike osa lastele sobivate toitude retseptidest. Neid kasutades ja juhenditena võttes suudab ema neile rohkesti uusi toite juurde kombineerida.

Emad võivad laste toitude valmistamisel kasutada ka neid toiduretsepte, mis on esitatud V. Kisseljova koostatud raamatus «Lasteköök» (eestikeelne tõlge ilmus 1950. a.).

Kõhulahtisus rinnaga toidetavail imikuil. On lapsi, kes rinnaga toitmisel kannatavad esimeste elukuude kestel kõhulahtisuse all, kuid kosuvad ikkagi hästi. Roojamine on neil sagedane, roe vedel, rohekas, vahel limasegane ja valgete seebistunud lubjasoolade tükikestega. Need tükikesed ei ole kalgendunud seedimata piimatükikesed, milleks neid sageli peetakse. Lapsed on tavaliselt võrdlemisi rahutud, nutavad palju ja kannatavad rohkete gaaside all. Niisugused lapsed kuuluvad nn. *eksudatiivsete laste* hulka ja kõhulahtisus on nende juures sagedane näht. Erilist ravi nad ei vaja, tuleb ainult hoolitseda laste korraliku toitmise ja üldise hooldamise eest. Kunstlikule toitmisele ei tohi niisugust last kõhulahtisuse pärast üle viia. Kõhuvalude korral võib lapse kõhule asetada sooja mähise ja gaaside vähendamiseks anda juua kummeliteed, millesse on segatud meditsiinilist sütt ½ teelusikatäit 100 g tee kohta.

Ebakorrapärane ja kindlate vaheaegadeta rinnaga toitmine põhjustab sageli ületoitmist. Niisugustel juhtudel on kõhulahtisus tavaliseks nähuks. Laps on rahutu ja otsib küllaldase hulga rinnapiima söömisest hoolimata varsti pärast toitmist uuesti rinda. Seda saades suureneb seedehäire veelgi ja olukord halveneb pidevalt. Raviks tuleb toitmiskordi vähendada või lühendada nende kestust. Enne seda tuleb aga kindlaks määrata päeval söödud toiduhulk.

Seedehäireid võivad põhjustada ka seedeelundeisse sattunud tõvestavad pisikud. Tavaliselt kulgevad need juhud ägedamate haigusnähtudega ja palavikuga. Tõvestavate pisikute läbi nakatumine rinnaga toitmisel viitab mitteküllaldasele puhtusele lapse hooldamises ja toitmises. Haigestunud lapsed kuuluvad arsti järelevalvele ja ravile, soovitatavalt haiglas.

Mitmesugustest põhjustest tingitud seedehäirete nähud on sageli ühesugused ja raviga hilinemine võib põhjustada raskeid tagajärgi, *sellepärast tuleb alati kohe arsti poole pöörduda.*

K u n s t l i k u l t t o i d e t a v a i l i m i k u i l on *seedehäirete kõige sagedasemaks põhjuseks ületoitmine.* Normaalselt arenenud ja hea toitumusega laps on teatava aja vältel suuteline seedima ka ülemääraselt antavat toitu. Pideval ületoitmisel tekib aga seedehäire koos kõhulahtisusega. Sageli on laps juba mõni aeg enne kõhulahtisust rahutu, tal esinevad röhitised, laps oksendab vahetevahel ja tema soolestikus võib täheldada suuremat gaaside tekkimist. Kui need seedehäire algtunnused jäetakse tähele panemata ja last toidetakse endiselt edasi, tekibki varsti kõhulahtisus. Koos sellega muutub laps kahvatuks ning isutuks, kaal ei suurene või koguni langeb. Roe on pidevalt vedel, rohekas ja tavaliselt limasegane.

Mõnikord võib ületoitmisest põhjustatud seedehäire alata ka ägedalt ning kulgeda tormilisemalt.

Kõhulahtisust kunstlikul toitmisel võib põhjustada ka alatoitmine. Tavaliselt võib halvasti kosuval või isegi kõhnuval lapsel niisugustel juhtudel mõni aeg enne kõhulahtisust täheldada kõhukinnisust.

Seedehäireid võivad põhjustada ka lapse toitmiseks kasutatavad riknenud, halvaks läinud või muul põhjusel alaväärtuslikud toiduained.

Eriti tähtis koht kunstlikult toidetavate laste seedehäirete põhjuste seas on mitmesugustel tõvestavatel pisikutel. Lapse seedeelundeisse satuvad need pisikud söögiga, joogiga või mõnel muul teel. Tuleb pidada silmas, et siis, kui esinevad nakkuslikud seedehäired, on lapse puhtuse eest hoolitsemises tõsiseid lünki. Kõik nõud, milles valmistatakse või hoitakse lapse sööki või millest last söödetakse, tuleb kohe pärast kasutamist pesta hästi puhtaks. Nende külge jäänud toit on lagunedes heaks söötmeks pisikuile, kes siis nõu järgneval kasutamisel võivad sattuda lapse seedeelundeisse.

Seedehäireid võib põhjustada ka suvine palavus ja lapse kunstlik ülesoojendamine liiga soojas toas või liiga soojalt riietades. Liigsoojus mõjub seedemahlade eritumisele häirivalt, mille tõttu mao-soolte talitlus nõrgeneb.

S e e d e h ä i r e t e r a v i peab algama seedeteede puhastamisega seal leiduvast toidust. Selleks antakse lapsele 12 tunni jooksul ainult lahjat teed või keedetud vett. Seedeteede kiiremaks puhastamiseks on soovitatav ravi alguses anda 1—2 teelusikatäit riitsinusõli. Selle, nn. tee-dieedi jooksul ei tohi lapsele piima või muid toiduaineid üldse anda. Võttes selliselt kasutusele esimesed abinõud seedehäirete ravimiseks, tuleb lapse juurde kutsuda arst, kes täpsustab haiguse põhjuse ja määrab edaspidise ravi.

Ühelegi seedehäire juhule ei tohi vaadata kui kergele ning iseenesest mööduvale haigestumisele, sest väiksemgi ettevaatamatus võib põhjustada ebasoovitavaid tagajärgi. Üheks niisuguseks on nn. t o k s i l i n e s e e d e h ä i r e ehk t o k s i l i n e d ü s p e p s i a, kus haigus kulgeb

väga raskelt ja suremus on suur. Sel juhul on lapsel kõht lahti ja ta oksendab väga palju. Laps muutub oimetuks, kõhnub tugevasti, tal esinevad krambid ja organismi vastupanuvõime teiste haiguste suhtes langeb. Ainult õigeaegne oskuslik ja energiline vahelesegamine haiglas võib niisugustel juhtudel lapse päästa. Seedehäirete hulka tuleb lugeda ka imikute k õ h u k i n n i s u s t. Sellele tuleb pöörata suuremat tähelepanu, kui seda tavaliselt tehakse.

Imiku rinnaga toitmisel esineva *kõhukinnisuse tavalisemaks põhjuseks on alatoitumus.* Seda saab selgitada ainult söödud päevase toiduhulga kindlakstegemisega, kus imikut tuleb kaaluda mõned päevad järjest nii enne kui pärast toitmist.

Raviks on õige toiduhulga andmine. Rinnapiima vähesusel tuleb sellele lisaks hakata andma kunstlikku toitu.

Kunstlikult toidetavate imikute kõhukinnisust põhjustab peale alatoitumuse ka toitude ebaõige koostis. Nii soodustavad kõhukinnisust kalorilise väärtuse ja mahu poolest küllaldase toiduhulga korral ühekülgne toitmine, lubjarikaste toiduainete rohke andmine, kestainevaeste toitude andmine jne.

Kõhukinnisuse korral võivad kõvemad roojamassid pärasoole limaskesta vigastada ja seal haavandeid tekitada. Nende valulisuse tõttu hoidub laps roojamast ja kõhukinnisus süveneb. Niisugustel juhtudel on kõva roojamassi välispinnal sageli näha väikesi peeni verekiukesi.

Kõhukinnisuse tekkimist soodustab ka sagedane klistiiride tegemine.

Seedehäireid on kergem vältida kui ravida. Seda peab teadma iga lapsevanem. Lapse toitmisel tuleb kinni pidada kõigist tervishoiunõuetest ja anda lapsele ainult kõrgeväärtuslikku eakohast toitu.

3. TAVALISEMAID NAKKUSHAIGUSI

Nakkushaiguste põhjustajateks on nii tõvestavad mikroobid kui ka algloomad (ainuraksed). Haigus areneb nende tungimisega haigusele vastuvõtlikku organismi. Nakkushaiguste ühiseks tunnuseks vastavate tingimuste esinemisel on edasikandumine nakatatud organismilt tervele. Inimeste omavahelise läbikäimise intensiivsusele, liiklemise kiirusele, aga samuti nakkushaiguste levimist tõkestavate kaitsevahendite ellurakendamisele vastab ka nakkushaiguste levimise ulatus ja kiirus. Meil, Nõukogude Liidus, väheneb nakkushaigustesse haigestumine ja nendesse haigustesse suremine pidevalt. Seda on saavutatud nii tänu teaduse edusammude praktilisele ellurakendamisele haiguste ärahoidmiseks (profülaktika) ja ravimiseks kui ka vastavatele riiklikele üritustele, mis kaitsevad elanikkonna tervist, tõstavad tema materiaalset heaolu ja kultuurilist taset.

Enamiku *nakkushaiguste peamiseks levitajaks on haige inimene või nn. pisikutekandja.* Viimane on haigusest paranenud isik, kelle organismis

leidub veel pisikuid, kust neid lühema või pikema aja jooksul, pidevalt või ajuti välisilma satub. Teine liik pisikutekandjaid on inimesed, kes ise ei ole haigust põdenud, kuid kelle limaskestadel või siseelundeis leidub vastavaid pisikuid. Pisikutekandjaiks said nad sel teel, et mõnelt haigelt või teiselt pisikutekandjalt sattus nende organismi haigusttekitavaid pisikuid, kusjuures inimene ise ühel või teisel põhjusel ei haigestunud. Pisikud aga jäid organismi pesitsema, paljunevad seal vastavatel tingimustel ning võivad nakatada teisi inimesi. Organismile ebasoodsatel tingimustel, näit. külmetuse, vaimse või kehalise väsimuse, tugevate ja ebasoodsate elamuste, alatoitluse jne. korral võivad mõnikord seni tervetena püsinud pisikutekandjad ka ise haigestuda, mida näeme näiteks sageli esinevate angiinide puhul.

Inimene levitab limaskestadel leiduvaid pisikuid peamiselt piisknakkuse teel, kui ta rääkimisel, köhimisel või aevastamisel suust või ninast erituva limaga koos paiskab õhku limaskestadel leiduvaid pisikuid. Pisikud jäävad väikestel limapiiskadel mõneks ajaks õhku hõljuma, langevad siis esemetele ja nakatavad nende kaudu inimesi. Mõnede haiguste pisikuid eritab inimene rooja ja kusega. Sattudes ühel või teisel viisil ümbrusse ja seal asuvatele esemetele või inimese kätele võivad pisikud sealt teistele isikutele edasi kanduda ja neid nakatada. *Suurt osa nakkuse edasikandmises etendavad kärbsed, sääsed ja närilised.* Üheks paremaks vahendiks pisikute levimise vältimisel on piinliku puhtuse pidamine kõikjal ja alati.

Nakkushaigusi tekitavad pisikud võivad organismi pääseda seede- ja hingamisteede, silmade, suguelundite ja vigastatud naha kaudu. Läbi terve ja puhta naha nad ei tungi. On kindlaks tehtud, et nahk eritab erilist pisikuid hävitavat ainet, mille toime avaldub aga ainult puhtal nahal.

Nakkushaiguste arenemises ja kulus eristatakse nelja ajajärku. E s i m e n e neist on lõimetus-, peite- ehk inkubatsiooniaeg, mis kestab pisikute organismi pääsemisest kuni esimeste haigustunnuste ilmnemiseni. Sellel ajajärgul toimub võitlus organismi kaitsejõudude ja sissepääsenud pisikute vahel. Ühe või teise võidust sõltub ka see, kas inimene haigestub või mitte.

T e i s t ajajärku nimetatakse haiguse eelajaks ehk prodromaalajajärguks. Siin esinevad juba mõned üldised ja paljudele haigustele ühised haigusnähud, nagu palavik, isutus, jõuetus jne. Sel ajajärgul on haigust diagnoosida mõnikord väga raske või isegi võimatu.

K o l m a s ajajärk on haiguse kõrgaste. Antud haigusele iseloomulikud nähud on enam-vähem välja kujunenud ja enamikul juhtudel on võimalik haigust diagnoosida.

N e l j a s ajajärk on haiguse taandumise ajajärk, kus kõik haigusnähud järk-järgult kaovad. Mõnikord võib selles ajajärgus täheldada haigusnähtude taaspuhkemist. Seda nimetatakse h a i g u s e r e t s i d i i v i k s. Selle põhjus jääb sageli selgitamata, samuti ei osata neid veel alati vältida.

Mõnikord võib üks või teine ajajärk olla erakordselt lühike või isegi puududa. Samuti võib puududa osa haigustunnuseid. Niisugustel juhtudel

räägime kustus- ehk abortiivvormidest. Sellist nähtust esineb eriti rohkesti taudide ajal.

Igapäevased tähelepanekud näitavad, et ühte või teise nakkushaigusesse ei haigestu mitte kõik samades tingimustes elavad ja töötavad isikud. Selle põhjuseks on asjaolu, et mõne inimese organismis on teatavate nakkushaiguste vastu tugevaid kaitsevahendeid, mis võidavad lõimetusajajärgus sissetunginud pisikud ja kaitsevad inimest haiguste vastu. Seda organismi omadust, mis seisab küllaldaste kaitsevahendite olemasolus ühe või teise nakkushaiguse suhtes, nimetatakse immuunsuseks. See võib olla kaasasündinud või elu vältel omandatud. Kaasasündinud immuunsus kaitseb väikelapsi mõnede nakkushaiguste eest.

Pandi tähele, et paljude nakkushaiguste läbipõdemisel arenes haige organismis omandatud immuunsus. Teadlased püüdsid seda esile kutsuda kaitsepookimiste ja -süstimiste kaudu. Paljudel juhtudel see õnnestus ja praegu kasutatakse seda meetodit elanikkonna immuniseerimiseks näit. rõugete, kõhutüüfuse, tuberkuloosi jne. vastu. Seda menetlust nimetatakse aktiivseks immuniseerimiseks, sest kaitsesüstimised põhjustavad organismi haigestumist nõrgendatud kujul, mis on aga siiski küllaldane kaitsevahendite tekitamiseks. Aktiivne immuniseerimine vajab tekkimiseks teatavat aega, kuid jääb see-eest püsima aastateks. On aga inimene nakkushaigega kokku puutudes nakatunud või juba haigestunud, kasutatakse paljudel juhtudel nr. passiivset immuniseerimist, kus organismi viiakse kaitse- või raviseerumitega nn. kaitsekehasid. Sellega püütakse organismi kaitsevahendite hulka küllaldasele kõrgusele tõsta, et võita organismi pääsenud pisikuid või tõkestada haiguse edasiarenemist. Passiivsel immuniseerimisel saadud immuunsus pole kauakestev, sellepärast kasutatakse seda meetodit ainult haigestunu või haigusest otseselt ohustatu juures.

Peale immuunsuse olemasolu või puudumise tuleb silmas pidada veel rida tegureid, mis ühel või teisel viisil mõjutavad nakkushaigustesse haigestumist ja nende levimist elanikkonnas. Tähtsaimaks neist on puhtus. Sellepärast võib teatavate nakkushaiguste (düsenteeria jt.) levimist vaadelda ka kui elanikkonna hügieenilise taseme mõõdupuud. Inimeste haigestumist soodustab kehaline ja vaimne väsimus, ebasoodsates tingimustes (tolmus, suitsus, niiskuses, pimeduses jne.) elamine ja töötamine; alatoitumus või ebaotstarbekas toitlustamine, ebaõige ja kurnav eluviis, külmetus, üldine halb tervislik seisund jne.

Nakkushaiguste-vastases võitluses tuleb ellu rakendada järgmisi põhimõtteid, nõudes nende järjekindlat täitmist:

1) nakkushaigete varajane avastamine, 2) iga nakkushaige viivitamatu isoleerimine tervetest (eriti lastest), 3) nakkuskollete kiire ja otstarbekas sanitaarne korrastus haigusepesa kahjutuks tegemisega, 4) elanikkonna immuniseerimine, 5) pisikutekandjate avastamine ja terveks ravimine, 6) laiaulatusliku sanitaarselgitustöö tegemine.

Allpool esitatakse lühiandmeid sagedamini esinevatest ägedatest nakkushaigustest.

KÕHUTÜÜFUS (kõhusoetõbi)

Nõukogude korra ajal meil harva esinev äge nakkushaigus. Haiguse allikaks on haige või pisikutekandja inimene. Pisikuid eritab ta oma ümbrusesse väljaheidete ja kusega. Sattudes veekogudesse, piimasse, toiduainetesse jne. paljunevad need seal ja võivad jälle organismi sattudes põhjustada uusi haigusjuhtumeid. Pisikud võivad levida ka ebapuhaste käte, riiete ja esemete kaudu. *Kärbeste osa haiguse levikul on suur.* Kõhutüüfusse võivad haigestuda kõik, vaatamata soole ja elueale, kuid kõige sagedamini haigestuvad inimesed 15—30 a. vanuses. Imikud haigestuvad harva. Haigus kulgeb aga eriti raskelt just imikutel ja raukadel.

Peiteajajärk on 8—14 päeva, kõikumistega 7—23 päevani. Haigus algab aeglaselt, haigusnähtude järkjärgulise arenemise ja kasvamisega. Tekib palavik, mis hommikuti on madalam kui eelmise päeva õhtul, kuid kõrgem kui eelmise päeva hommikul. Astmeliselt tõustes jõuab ta 4—6 päevaga haripunktini, 40° C piiridesse. Samal ajal esinevad mõned üldiseloomuga nähud, millele tavaliselt ei pöörata tähelepanu: väsimus, peavalu, erutatavuse tõus, unehäired. Lastel võib haiguse algus tunduvalt erineda. Neil võib esineda külmavärinaid, kõhulahtisust, angiini, imikuil oksendamist koos kõhulahtisusega ja mõnikord krampe. Nahk on komplemisel kuum ja kuiv, nägu punetab, silmad hiilgavad. 9.—11. päeval ilmub kehale, peamiselt kõhule, rinnale ja seljale, harvemini jäsemetele, üksikutest tähnidest koosnev, nahapinnast pisut kõrgemale tõusev ja sõrmega vajutamisel kahvatuv harv roosatähniline lööve. Lastel esineb seda harvemini. Keel on kaetud iseloomuliku, võrdlemisi paksu pruunikashalli katuga: keele servadel ja väikese kolmnurgana keele tipul katt puudub. Keel on neil kohtadel intensiivselt punane. Haigust iseloomustab ka pulsi kiiruse mahajäämine kehasoojuse tõusust. Nii näiteks on 40—41° C kehasoojuse puhul pulsi kiirus ainult 85—100 lööki minutis.

Kõrge kehasoojus kestab kahe nädala ümber, imikuil kauem — kolme nädala ümber. Siis langeb see aeglaselt ja astmeliselt 5—6 päevaga normaalsele tasemele. Mõnikord esineb ka retsidiive (taaspuhkeid). Haiguse algtunnused on sageli, eriti lastel, väga ebamäärased ja täpse diagnoosi annab alles vereproov.

Haiguse kestel võib esineda tüsistusi: keskkõrvapõletik, kopsupõletik, neeru- ja neeruvaagnapõletik, verejooksud soolest ja soolemulgustused (tavaliselt 3. haigusnädala lõpul või 4. nädalal), sapipõiepõletik, närvipõletikud jne. Paljudel haigetel langevad haiguse ajal juuksed välja.

Haigusest paranemisel jääb väike osa isikuid kauemaks ajaks, isegi aastateks, pisikutekandjaks.

Kõhutüüfuse raviks kasutatakse käesoleval ajal edukalt antibiootikuid, nagu süntomütsiini ja levomütsetiini, mis lühendavad haiguse kulgu ja väldivad tüsistusi. Haiguse taaspuhkeid antibiootikud ei väldi. Praktiseeritakse ka ravi tüüfuse bakteriofaagiga. Nende kõrval kasutatakse üksikuid haigusnähte mõjutavaid ravivahendeid ja tüsistuste puhul nendekohaseid ravimeid.

Haige toitmiseks kasutatagu vedelaid, pehmeid ja organismi säästvaid täisväärtuslikke ning rohkesti vitamiine sisaldavaid toite. Haige näljutamisest tuleb loobuda. Ägedate haigusnähtude möödumisel tuleb haiget hakata kiiresti tugevamini toitma.

Tüüfusehaige peab kogu haiguse ajal voodis lamama. Seejuures tuleb tarvitusele võtta ettevaatusabinõud lamatiste tekkimise vältimiseks ja hoolitseda, et suu oleks puhas. Väljaheide ja kusi tuleb desinfitseerida.

P r o f ü l a k t i k a k s kasutatakse kaitsepookimisi ja vaktsineerimist suu kaudu.

TOIDUMÜRGITUSED

Toidumürgituste puhul ei ole tegemist nakkushaigusega tavalises mõttes, sest mürgitus saadakse mitmesuguste pisikute poolt nakatatud toiduainetega. Niisugusteks toiduaineteks võivad olla elusalt või pärast tapmist nakatunud loomade, lindude ja kalade liha, piim ja piimasaadused. Haiguse põhjustavad toiduainetesse sattunud pisikute poolt produtseeritud mürgid. On täheldatud pisikute edasiandmist nakatatud toorainelt valmistoitudele, kui kasutatakse ühiseid ja puudulikult puhastatud sööginõusid ja -riistu.

Mürgitatud toiduained ei erine normaalsetest ei lõhna, maitse ega tihkuse poolest. Seepärast peab toitude valmistamisel lihasaadusi hästi keetma, küpsetama või praadima ja neid pärast valmistamist kohe tarvitama. Hoolas keetmine või küpsetamine on vajalik seetõttu, et pisikute poolt produtseeritav mürk on kõrge temperatuuri suhtes võrdlemisi püsikindel, liha aga on halb soojusejuht. Nii ei ole lihasisene temperatuur sel juhul, kui liha on tegelikult küps, sugugi veel nii kõrge, et see mürgid hävitaks. Seepärast tuleb liha keeta või küpsetada alati natuke kauem kui pehmenemiseks vaja. Samuti tuleb hoolikalt jälgida, et toiduks kasutatav liha ja lihakonservid oleksid kvaliteetsed.

Toidumürgitusi võivad põhjustada ka pisikute mürkidega nakatatud tordid, kreemid, jäätis, või jne. Haigestumise vältimiseks tuleb silmas pidada nende ainete värskust, puhtust ja kvaliteeti.

H a i g u s n ä h u d võivad olla mitmesuguse raskusega. Tavaliselt algavad pärast lühikest peiteajajärku seedehäired, iiveldus, sageli oksendamine ja valud kõhus. Mõnel juhul esineb ka palavik. Raskematel juhtudel täheldatakse krampe, kehasoojuse langemist, sinkjust ja teadvusetust.

Oksemassides ja väljaheidetes võib leida mürgitust põhjustanud pisikuid, mispärast haigestumise kindlaksmääramiseks on bakterioloogiline uurimine hädavajalik.

R a v i m i s e k s kasutatakse maoloputust, hingamis- ja südametegevuse tugevdamist. Keha jahenemisel pannakse haige ümber soojad kotid. Teatavaid tulemusi saavutatakse ka antibiootikutega ravimisel. Pärast haigusnähtude täielikku kadu minna tavalisele toitmisele üle suurima ettevaatlikkusega ja järk-järgult.

Raskemad toidumürgitusjuhud vajavad viivitamatut haiglaravi!

DÜSENTEERIA (verine kõhutõbi)

Düsenteeriaallikaks on düsenteeriahaige või -pisikutekandja inimene. Välisilma satuvad pisikud väljaheidete kaudu. Ebahügieeniliste tingimuste korral võivad nad nakatada riideid, pesu, söögi- ja jooginõusid või muid esemeid ja isegi toiduaineid ning vett. Haiguse levimiseks aitavad suuresti kaasa kärbsed.

Haiguse peiteajajärk vältab keskmiselt 2—7 päeva, mille järel tekivad h a i g u s n ä h t u d e n a hooti esinevad kramplikud kõhuvalud, sageli palavik, oksendamine ja üldine enesetunde halvenemine. Kõhuvalu suurenemisega sageneb roojamispakitsus, kusjuures vahel tuleb ainult mõni tilk vedelat, hiljem limajas-mädast ning verist väljaheidet. Haige kannatab alatise pakitsuse all ja roojamine muutub sagedaseks — kuni 40 ja enam korda ööpäeva jooksul. Haige jääb nõrgaks ning apaatseks. Kõht langeb sisse ja on komplemisel valutundlik, eriti jämesoole kulgemise suunas. Väikelastel on haiguspilt sageli täiesti erinev täiskasvanute omast. Neil võib düsenteeria kulgeda lihtsa seedehäire näol vähese kõhulahtisusega. Kaaluiive langus ja üldine mürgitus on aga düsenteeria puhul märksa suuremad kui lihtsa seedehäire korral. Mida noorem on laps, seda ilmetumad on haigusnähud ja seda raskem on haigust diagnoosida. Võrdlemisi sageli esineb just väikelastel kroonilist, pikaldast düsenteeriat vahelduva kõhulahtisuse ja -kinnisusega. Kui täiskasvanutel on haiguspilt tavaliselt tüüpiline ja võib 2—4 nädalaga ka iseenesest mööduda, siis lastel on see sageli kauakestev, laineline ja sagedate taaspuhetega. Haigus avaldab ebasoodsat mõju laste vaimsele ja kehalisele arenemisele. Isegi kergete haigusvormide korral on täheldatud närvisüsteemi ja südame-veresoonte süsteemi elundite kahjustust. Kõik ebasoodsad olustikulised tingimused, samuti eelnenud haigused (rahhiit, seedehäired jne.) raskendavad düsenteeria kulgu.

T ü s i s t u s t e n a võib düsenteeria puhul esineda kopsupõletik, eriti varaealistel lastel ja raukadel, keskkõrvapõletik, lastel pärasoole väljalangemine jne.

Suurt rõhku tuleb panna iga seedehäirega haige ja teda põetava isiku üldisele puhtusele. See aitab süvendada ka düsenteeriavastast võitlust, sest sageli on väga raske eristada lihtsat seedehäiret düsenteeriast.

R a v i m i s e k s kasutatakse käesoleval ajal antibiootikuid (süntomütsiin, biomütsiin, levomütsetiin), sulfamiidpreparaate, vereplasmat, vereülekannet, bakteriofaagi ja tüsistuste puhul nendekohast ravi.

P r o f ü l a k t i k a k s kasutatakse üldiste ürituste kõrval ka bakteriofaagi ja vaktsiini.

Et düsenteeria võib kulgeda mõnikord tavalise seedehäire näol, tuleb iga seedehäire puhul pöörduda arsti poole haiguse põhjuse selgitamiseks. *Düsenteeriahaige kuulub eraldamisele nakkushaiglasse.*

NAKKUSLIK KOLLATÕBI (Botkini tõbi)

Haiguse tekitaja pääseb organismi peamiselt seedeteede kaudu, mõningatel juhtudel aga ka läbi ülemiste hingamiselundite limaskesta. Organismi pääsenult tungib tekitaja verre, paljuneb seal ja maksa sattudes kahjustab selle kudet, kutsudes esile maksapõletiku. Maksa kahjustus ongi peale organismi üldkahjustuse selle haiguse olulisemaks tagajärjeks.

Haiguse algus on pikaldane. Peiteajajärk kestab 2 nädalast kuni 1½, mõnikord isegi kuni 3 kuuni. Nakatatud inimene muutub ümbrusele nakkusohtlikuks juba peiteaja lõpul, on seda täiel määral prodromaalajajärgul ja haiguse kõrgastmel. Ka hiljem, retsidiivide tekkimisel võib ta pisikuid eritades nakatada ümbrust. Organismist eritatakse pisikuid väljaheidete ja kusega. Haigus levib peamiselt sügis-talvisel perioodil, kuid üksikuid haigusjuhte esineb läbi aasta.

Esimesteks haigusnähtudeks, mis ilmnevad enne kollatõve väljakujunemist, on natuke kõrgenenud kehasoojus, üldine roidumus, sagedased valud rindade all, eriti parema roidekaare all, lihaste- ja liigestevalud, isutus, röhitised, iiveldamine, oksendamine, mõnikord kõhulahtisus, mõnikord kõhukinnisus. Nimetatud haigusnähtudest võib esineda ka ainult üksikuid. Mõnel juhul võib esimeste haigustunnustena täheldada ülemiste hingamisteede katarre kõha ja nohuga; hääl on kähisev, kurk punane ja kõris valutunne. Mõne päeva jooksul pärast esimeste haigusnähtude ilmnemist värvuvad silmavalged ja nahk kollaseks, väljaheited muutuvad heledaks ja kusi tumedaks. Maks on tunduvalt suurenenud ja kergelt valutundlik. Punaste vereliblede settereaktsioon on mõõdukalt kiirenenud.

Haigus võib kulgeda väga kergelt, väheste haigusnähtudega, aga ka väga raskelt ning põhjustada püsivat maksa kahjustust. Ebaõigel hooldamisel ja ravimisel võib haigus muutuda krooniliseks ning põhjustada maksa sügavat ja üha suurenevat kahjustust.

Nakkusliku kollatõve ravimisel on suur tähtsus haige varajasel hospidaliseerimisel koos esialgse range voodirežiimiga. Voodis tuleb haiget hoida kuni haigusnähtude kadumiseni, s. o. kergematel juhtudel 20—30, raskematel vähemalt 45 päeva. Teiseks tähtsaks vahendiks on õige ja otstarbekas dieet. Haigele tuleb anda segatoitu süsivesikute ülekaaluga ja rasvade piiramisega. Liha- ja kalasuppidest tuleb hoiduda. Võib anda keedetud mitterasvast liha ja kala. Toidule tuleb lisada valguhulga tõstmiseks kohupiima. Häid tulemusi on mõnikord andnud päevane suhkrupuuviljadieet. Haigele tuleb anda rohkesti juua ja vitamiine.

Spetsiifiline ravivahend seni puudub. Viimasel ajal kasutatavad antibiootikud (biomütsiin, süntomütsiin, streptomütsiin, levomütsetiin ja penitsilliin) on mõnikord andnud teatavaid tulemusi. Häid tulemusi on andnud maksa koe kahjustuste vältimiseks glükoosi süstimine veenisiseselt.

Käesoleval ajal kehtiva korralduse alusel *kuulub iga nakkuslikku kollatõbe põdev haige haiglaravile.*

GRIPP

Gripp on filtreeruva viiruse poolt tekitatud äge nakkushaigus, mis võib esineda laiaulatuslikkude, suurt osa maakera elanikkonnast haaravate taudidena, aga ka laialipillatud üksikjuhtudena. Nakkuse allikaks on gripihaige inimene, kes viirust edasi annab piisknakkuse teel. Inimorganismi sattudes paljuneb viirus hingamisteede limaskestadel, kutsudes seal esile kahjustuse ja üldise mürgituse. Gripiviirus surub organismi loomulikud kaitsejõud maha ja annab sellega muudele haigusttekitavatele pisikutele võimaluse gripiga ühel ajal või pärast sellest tervenemist tüsistuste näol esile kutsuda teiseseid nakkusi, nagu kopsupõletikku, hingamisteede katarre, keskkõrva põletikku, neerupõletikku jne. Samuti võib gripiviirus otseselt põhjustada kopsupõletikku, mida iseloomustab juba algusest peale veresegane röga.

Gripi peiteajajärk on tavaliselt 1—4 päeva. H a i g u s e a l g u s on tormiline ja haigusnähtudest on esiplaanil koos palaviku tõusuga 39—40°C-ni organismi üldmürgituse nähud: nõrkus koos loidusega, mõnikord aga erutusseisund, peapööritus, unisus, peavalu, valud silmade piirkonnas, ristluudes, lihastes ja liigestes. Teisel-kolmandal haiguspäeval lisanduvad esialgsetele haigusnähtudele ülemiste hingamisteede põletiku nähud: nohu, köha, hääle äraolek ja ka silmalaugude põletik. Gripi puhul kahjustub väga sageli närvisüsteem, võib tekkida närvipõletikke ja ajupõletikke. Viimastel juhtudel esinevad kõrge kehasoojuse taustal teadvuse kadumine, krambid, võimetus vaadata küljele, jäsemete halvatus, sonimine, hallutsinatsioonid, rahutus. Tavaliselt mööduvad need nähud võrdlemisi kiiresti ja normaalsed funktsioonid taastuvad iseenesest.

Kergetel ja tüsistusteta juhtudel kestab palavik 3—7 päeva. Selle langedes kaovad kõik haigusnähud. Pärast kõikide haigusnähtude kadumist võib mõneks ajaks jääda püsima üldine nõrkus. Tüsistuste korral on haigus pikaleveniv ja sõltuv tüsistuste iseloomust. Eriti raskesti kulgeb gripp varaealistel lastel ja raukadel. Imikutel langeb häiritud veevahetuse tõttu kehakaal juba esimesest haiguspäevast peale võrdlemisi tugevasti. Sageli esineb neil haiguse alguses korduv oksendamine ilma kõhulahtisuseta. Tüsistused kopsupõletiku ja keskkõrvapõletiku näol võivad areneda juba esimesel päeval koos kehasoojuse tõusuga.

Gripi juures täheldatakse võrdlemisi sageli nn. «haiguse teist lainet», s. t. 3.—8. päeval pärast palaviku langust tõuseb see uuesti ja haige põeb gripi kergemal kujul teistkordselt läbi.

Iga gripihaige peab jääma voodisse. Seejuures on soovitatav esimestel haiguspäevadel läbi teha higistamiskuur, kasutades selleks pärnaõitest või kuivatatud vaarikatest valmistatud sooja teed. Voodist võib haige välja tulla alles 2.—3. päeval pärast palaviku langust ja kõigi haigusnähtude kadumist.

Gripi r a v i m i s e k s kasutatakse mitmesuguseid ravivahendeid, nagu urotropiini, kaltseksit, urotropiini-püramidooni-kofeiini segu, penitsilliini süstidena ja ninatilkadena, penitsilliini-ekmoliini ninatilkadena ja tablet-

tidena. Haiguse alguses võib tarvitada palavikku vähendavaid vahendeid, mis leevendavad ka peavalu ja valusid liigestes ning lihastes. Tüsistuste korral kasutatakse antibiootikuid (penitsilliin, biomütsiin jne.).

Viimastel aastatel on gripi ravimiseks hakatud kasutama gripivastast seerumit. Seda tuleb tarvitada peiteajajärgu esimestel päevadel. Profülaktikaks kasutatakse viimastel aastatel suure eduga nõukogude teadlaste poolt valmistatud gripivastast vaktsiini ja gripivastast seerumit.

Gripihaige toit olgu kergesti seeditav, täisväärtuslik ja vitamiinirikas. Igasugused seedeelundeid ärritavad ja väga rasvased toidud, suitsutatud lihasaadused ja konservid on keelatud. Haigele tuleb anda rohkesti juua, vältides alkohoolsete jookide andmist.

Iga gripihaige tuleb teistest isoleerida ja võtta kasutusele kõik abinõud, et vältida nakkuspisikute levimist ümbrusse sülje- ja ninalimapiiskadega. Haiged peavad köhimisel ja aevastamisel tarvitama taskurätti ning kandma eriti imikutega ja väikelastega kokkupuutumisel näo ees suud ja nina katvat riidest valmistatud maski. Seda tuleb päevas mitu korda vahetada. Nii haige kui ka haigega kokkupuutuvad isikud peavad sageli käsi pesema.

Gripi hulka arvati varem ka rida muid, gripile sarnaseid haigusi. Nüüd on nendest omaette haigustena eristatud ülemiste hingamiselundite ägedaid viiruselisi katarre, nakkuslikku nohu ja esmaseid atüüpilisi kopsupõletikke. Ka nende haiguste tekitajaiks on viirused, kuid haiguse kulg erineb gripi omast. Nohu nakatuvus on rahvale teada juba mõnd aega, kuid alles hiljuti selgitati selle tekitaja ja avastati tema viiruseline iseloom. Haiguse levitajaks on haige inimene, kusjuures nakatumist soodustavad ebasoodne (külm, niiske) ilmastik, ebasoodsad elu- ja töötingimused.

Nakkusliku nohu ja ülemiste hingamisteede ägedate katarride peiteaeg on tavaliselt 2—3 päeva. Haigus algab valulikkusega kõris ja neelus, aevastamisega. Nohu on rohke eritusega, mis on algul vesine, hiljem limajas-mädane. Nina on kinni, haistmisvõime tunduvalt nõrgenenud. Sageli näeme ohatist, eriti ülemisel huulel. Osal haigetest areneb kuiv, eritisteta köha. Haiged kaebavad peavalu, üldist roidumust, külmavärinaid ja mõnikord valusid jäsemeis. Kehasoojus on mõõdukalt kõrgenenud, mõnel juhul aga, eriti keskealistel inimestel, normaalne. Haiguse kestus 3—4 päeva. Siin võivad esineda needsamad tüsistused, mis gripi juureski.

Gripp jätab järele suhteliselt püsiva immuunsuse, kuid viiruslikku nohu ja ülemiste hingamisteede ägedaid katarre võib inimene põdeda 2—4 korda aastas. Sagedamini esineb neid sügisel ja kevadel. Seepärast nimetatakse neid haigusi ka sesoonseteks katarrideks.

Ravi ja profülaktika on samad, mis gripi puhul. Esmasesse atüüpilisse kopsupõletikku haigestuvad nii lapsed kui ka täiskasvanud. Haigus algab aeglaselt, järk-järgult kasvavate haigusnähtudega. Peiteajajärk on 2—3 nädalat. Siis täheldatakse üldist loidust, väsimust ja köha koos röga eritamisega. Röga on limane, mõnikord aga limajas-mädane. Kehasoojus on pidevalt pisut kõrgenenud, pulss jääb tempe-

ratuurist maha. Kergematel juhtudel on haiguse kestus umbes 10 päeva, raskematel juhtudel — 7—8 nädalat ja kauem.

Spetsiifiline ravi puudub, teatavaid tulemusi saavutatakse biomütsiiniga. Haige vajab üldist hooldamist nagu gripi puhul.

Gripp ja hingamisteede katarrid on eriti ohtlikud imikutele, mistõttu tuleb vältida imikute kokkupuutumist nimetatud haigetega.

ANGIINID

Angiinid kuuluvad tavaliste nakkushaiguste hulka ja avalduvad ülemiste hingamisteede (kurgu ja neelu) lümfoidse koe ning limaskesta ägedas põletikus. Sagedamini haigestuvad kurgumandlid, harvemini ninaneelus asetsev kolmas või keelejuure läheduses olev neljas mandel. Angiini esineb harva alla 3.—4. eluaastat, kus mandlid pole veel täielikult välja arenenud ja pärast 40. eluaastat, kus nad hakkavad atrofeeruma.

Angiin on üldine nakkushaigus. Tekitajateks on alati mandlitel pesitsevad mitmesugused pisikud. Ebasoodsatel tingimustel (külmetamine, eriti jalgade külmetamine, tuule käes viibimine, külma vee joomine, jäätise söömine, niiskuses viibimine jne.) väheneb organismi loomulik vastupanujõud ja seni soikunud pisikud võivad põhjustada haigestumist. Sellega on seletatav angiinide sagedane esinemine üldiste või paiksete külmetuste puhul. Haigust põhjustavad pisikud võivad organismi pääseda ka väljastpoolt, teistelt haigetelt — piisknakkuse teel.

Iga angiini puhul tuleb eristada kaht liiki h a i g u s n ä h t e. Esiteks paiksed nähud kurgus: valu ja põletik, teiseks üldised nähud: palavik, nõrkus, halb enesetunne. Angiini nähud võivad esineda ka teiste nakkushaiguste, nagu difteeria, sarlakite, läkaköha, leetrite jne. korral.

Haiguse iseloomu järgi eristatakse kolme liiki angiini: katarraalne, follikulaarne ja lakunaarne angiin.

K a t a r r a a l s e angiini puhul näeme kurgumandlite, suulae ja sageli neelu tagumise seina limaskestal punetust. Kehasoojus on mõõdukalt kõrgenenud ja üldseisund mõnevõrra häiritud. Kurk on neelamisel valutundlik. Katud mandlitel puuduvad. Katarraalne angiin võib 1) esineda iseseisvalt, 2) olla mõne teise angiini esimene aste või 3) mõne muu üldhaigestumise (gripp, ülemiste hingamisteede katarr) üheks tunnuseks. Seepärast on vajalik katarraalse angiiniga haiget kohelda kui rasket ja nakkusohtlikku haiget, teda tervetest isoleerida ja sellekohaselt ravida. Haiguse kestus on tavaliselt 3—5 päeva.

F o l l i k u l a a r s e angiini puhul areneb tursunud mandlitele rohkesti väikesi kollakasvalgeid, kõrgemaid kattusid. Mandlid on nagu hirsiteradega üle külvatud. Need täpid on põletikulisest protsessist haaratud ja mädanevad mandlite nääpsud. Peagi katkeb nääpsusid kattev limaskest, mäda eritub ja katud kaovad.

L a k u n a a r s e angiini puhul võib mandli pinnal täheldada nagu mandli seest väljatungivat üht või mitut kollakasvalget kattu. Nad võivad laatuda

ja meenutada teatava piirini difteeria puhul esinevat kattu. Erinevuseks on see, et lakunaarse angiini puhul ei levi katt üle mandli selle ümbrusele, nagu seda võib näha difteeria puhul.

Nii follikulaarse kui ka lakunaarse angiini puhul on tegemist organismi üldhaigestumisega koos kaela mahlasõlmede põletikuga, mis mõnikord võib kulgeda võrdlemisi tormiliselt ja raske üldseisundiga. Kehasoojus tõuseb 38—40° C-ni, sageli esineb külmavärinaid, neelamisel on kurk valutundlik, haige kaebab üldist nõrkust, peavalu, valusid ristluudes, lihastes ja liigestes.

Kui nakkus tungib läbi mandlikoe ümbritsevasse koesse, siis tekib seal põletik ja isegi mädanik. See põhjustab veel suuremal määral valu, takistab neelamist ja hingamist ning tekitab kurgus pitsituse tunde.

Kõik angiinid, vaatamata nende iseloomule, võivad põhjustada raskeid t ü s i s t u s i südame, liigeste ja neerude osas. *Eriti tuleb silmas pidada angiinide seost reumatismiga.* On kindlaks tehtud, et inimesed, kes põevad sageli angiini või kannatavad krooniliste mandlipõletikkude all, haigestuvad võrdlemisi sageli reumatismi. Niisugune tüsistus esineb eriti koolieaeliste laste juures. Iga liiki angiinid on nakkushaigused, sellepärast tuleb haiguse levimise vältimiseks rakendada kõiki profülaktilisi vahendeid.

Haige peab lamama voodis. Talle tuleb anda rohkesti juua. Toit peab olema täisväärtuslik ja mitte seedeelundeid ärritav. Kõhukinnisuse puhul kasutada lahtisteid. Hoolitseda suu puhtuse eest ja lasta sageli kurku kuristada. Ravimitest kasutatakse penitsilliini ja streptomütsiini süstidena, penitsilliinitablette, püramidooni, sulfamiidpreparaate jne.

Mandli ja ümbritseva koe mädapõletiku korral tuleb mäda operatsiooni teel välja lasta. Krooniline mandlite põletik (krooniline tonsilliit) on reumatismi ja muude pikaldaste haigustega otseses seoses, seega tuleb igal üksikjuhul kaaluda mandlite operatiivset eemaldamist.

Sageli angiini põdevad isikud peavad vältima üldist külmetamist, jalgade jahenemist, liigset rääkimist ja pidama kaela soojalt.

Sageli on raske eristada angiini difteeriast, nii et igal kahtlasel juhul tuleb uurida, kas kurgulima sisaldab difteeriapisikuid.

ÄGE POLIOMÜELIIT (lastehalvatus)

Haigus on kogu maailmas levinud eriti laiaulatuslikult viimase neljakümne aasta jooksul. Alates 1950. aastast esineb paiguti ulatuslikumaid taude. Kui varem täheldati haigestumisi peamiselt lastel, siis viimastel aastakümnetel on haigus levinud ka täiskasvanute seas.

Lastehalvatus on kogu organismi nakkushaigus, mis lokaliseerub küll peamiselt kesknärvisüsteemi hallis olluses, kuid kahjustab ka siseelundeid. Haiguse tekitaja hävib kuuma toimel võrdlemisi kiiresti. Nii tapab 50—60° C kuumus ta 10—20 minuti jooksul. Külma suhtes on ta aga väga vastupidav ja püsib isegi —180° C juures kauemat aega nakatamisvõimelisena. Samuti säilib ta kauemat aega piimas, vees ja väljaheidetes. Subli-

maadi, kloorlubja, kloramiini lahustes hävib lastehalvatuse tekitaja kiiresti

Haiguse allikaks on viirustekandja haige inimene, kes eritab väljaheidete, nina-neelu lima ja süljega poliomüeliidi viirusi. Organismi pääsevad need toiduga seedeelundite kaudu, kuid pole välja lülitatud ka piisknakkuse võimalus. Haigus levib peamiselt hilissuvel ja sügisel.

Lastehalvatuse peiteajajärk on 2—15 ja enam päeva. Seejärel algab ta tavaliselt ägedalt suuremal või väiksemal määral väljakujunenud haigusnähtudega: palavik kuni 39—40° C, halb enesetunne, peavalu, oksendamine, mõnikord krambid, sageli kõhulahtisus ja valud kõhus, ülemiste hingamisteede katarrid. 2—5 päeva jooksul langeb palavik, et sageli mõne päeva pärast uuesti tõusta. Niisugune kehasoojuse laineline kulg on lastehalvatusele iseloomulik, nagu seda on ka suur higistamine.

Halvatus tabab peamiselt jäsemete lihaseid, vähemal määral kere-, kaela- ja näolihaseid. Väga harva kahjustuvad hingamislihased ja vahelihas. Niisugustel juhtudel võtab haigus raske kulu ja abi hilinemisel võib halvatusele järgneda surm hingamisvõimetuse tagajärjel.

Haigus esineb kolme vormina: abortiivne vorm, halvatusteta vorm ja halvatustega vorm.

Abortiivne vorm on levinuim lastehalvatuse vorm. See sarnaneb gripile. Kõik haigusnähud on välja kujunenud nõrgalt ja haiguse üksikjuhud on raskesti diagnoositavad. Arvatakse, et enamik lastehalvatusjuhte kulgebki abortiivse vormina. Mõnepäevase haiguse järel paranevad haiged täielikult, jäädes edaspidise haigestumise suhtes immuunseks.

Halvatusteta vormi korral võib täheldada selgesti väljakujunenud haigusnähte kesknärvisüsteemi poolt: peavalu, peapööritus, unehäired, kuklakangestus, üldine roidumus jne. Halvatusi aga ei esine ja haiged paranevad mõneajalise põdemise järel täielikult. Ka seda vormi esineb haigusjuhtude üldarvu seas võrdlemisi palju.

Halvatustega haigusjuhte esineb kõige harvemini. Suurem osa halvatustega juhtudest paraneb täielikult, kas iseenesest või vastava ravi tulemusena. Ainult väikesel osal halvatustega juhtudest jäävad halvatused püsima eluajaks. Halvatused on loidhalvatused.

Kõigile neile vormidele on iseloomulik sageli esinev naha ülitundlikkus ja valud seljas ning jäsemetes. See võib olla niivõrd teravalt välja kujunenud, et haigele valmistab isegi kerge tekk suurt valu.

Haiguse kindlakstegemiseks tuleb kasutada seljaaju kanali punktsiooni.

Iga lastehalvatust põdev haige kuulub isoleerimisele ja ravimisele haiglas. Voodirežiim peab kestma vähemalt 2—3 nädalat. Ravivahenditena kasutatakse haiguse alguses tervenevate vereseerumit, leetrivastast seerumit või gamma-globuliini. Ägedate nähtude taandarenemisel võetakse kasutusele proseriin, dibasool, glutamiinhape, elektriravi, massaaž, ravivõimlemine jne. Antibiootikud lastehalvatuse viirusele mõju ei avalda, kuid neid kasutatakse tüsistuste vältimiseks ja nende ravimiseks.

Haiguse ärahoidmiseks kasutatakse eduga kaitsesüstimisi.

DIFTEERIA

Difteeriavastaste ürituste energilise ellurakendamise tõttu on meil vähenenud haigestumine ja suremus difteeriasse. Selle kõrval on aga suurenenud atüübiliste ja kustusvormide hulk. See nõuab difteeriale ikkagi veel suure tähelepanu pööramist ja profülaktika teostamist.

Difteeria tekitaja on ümbruse mõjutustele võrdlemisi vastupidav kepikujuline pisik. Organismi satub ta tavaliselt hingamiselundite kaudu ja jääb pesitsema kurgu limaskestal, põhjustades kõige sagedamini esinevat kurgu difteeriat. Selle difteeriavormi kõrval võib esineda (ka täiesti iseseisvalt) nina, kõri, naha, silmalaugude, tütarlastel suguelundite ja vastsündinuil naba difteeria.

Organismi sattudes tungib pisik koesse ja hakkab eritama mürki, millest ongi tingitud haigestumine ja haigusnähud. Mürk imendub organismi ja kandub seal laiali, kahjustades närvirakke, südamelihast ja teisi siseelundeid. Organismi sissetungimise kohal limaskestadel paljunedes tekitavad pisikud seal põletiku ja hallikasvalkja katu. Tüüpiliseks on katt mandlitel *kurgudifteeria* puhul (vt. VIII tahvel). See tekib algul väikeste täpitaoliste saarekestena, kasvab kiiresti ja katab laatudes kogu mandli pinna. Difteerilise katu iseloomulikuks omaduseks on see, et ta laieneb väga kiiresti, võib üle minna suulaele ja ühineda teisel mandlil areneva katuga. Katt on aluspinnale kõvasti kinnitunud. Vaatamata kurgus ilmnenud haiguspildile on valutundlikkus neelamisel vähene.

Koos nende nähtude arenemisega kurgus tekib lõuaaluste ja kaela mahlasõlmede ning neid ümbritseva koe turse.

Nina difteeria võib esineda kas iseseisva haigusena või koos kurgu difteeriaga. Nina difteeria korral tuleb ninast algul veidi mädajas-limast, kuid järk-järgult aina mädasemaks ja hiljem vereseguseks muutuvat eritist. Lapsevanematel tuleb iga kauakestvama nohu puhul, eriti kui eritis on veresegune, mõelda nina difteeria võimalusele.

Kõri difteeria areneb tavaliselt kurgu difteeria levimisest mööda hingamiselundeid allapoole. Harva võib see olla ka iseseisev, esmane haigestumine. Tunnuseks on järjekindlalt tugevnev haukuv köha ja järjest raskenev hingamine. Haigus võib viia lämbumiseni ja nõuab operatiivset vahelesegamist.

Naha difteeria esineb nahavigastuste kohal ja võib jääda ainult paikseks haiguseks. Harva esineb juhte, kus ta levib edasi ja põhjustab üldisi, isegi surmaga lõppevaid haigestumisi.

Tütarlaste suguelundite difteeria avaldub põletikuliste nähtude ja limase katu tekkimises suguelundite limaskestal. Tavalised vannid ja loputused siin ei aita.

Naba difteeria võib esineda vastsündinuil esimestel elupäevadel, siis kui naba kujutab endast veel haava. Haigestunud naba ei kasva korralikult kinni, leemendab, selle pinnal on märgata valkjat limast kattu, mis tavalisel ravimisel ei kao. Katt võib levida ka naba ümbruse nahale.

Silmalaugude difteeria avaldub silmalaugude punetuses, mädasegase lima eritumises ja silmade valgustundlikkuses.

Sageli ei saa difteeriat ainult vaatlemise teel kindlaks määrata, sellepärast tuleb igal difteeriakahtlasel juhul lasta uurida küsimuses olevalt kohalt erituvat lima.

Difteeria peiteajajärk on 2—6 ja enam päeva, lühenedes mõnel juhul ühele päevale. Haiguse allikaks on haige ja pisikutekandja inimene. Pisikud on võrdlemisi püsikindlad, seega levib haigus ka pisikutega saastunud esemete kaudu.

Difteeria võib esineda nii kergekujuliselt kui ka raskekujuliselt, mürgise difteeriana. Viimasel juhul on üldseisund väga raske, kaela nahaaluse koe turse on suur ja kurgus on näha laiaulatuslikku kattu. Suust levib erilist imalat lõhna. Eriti iseloomulik on haige üha suurenev loidus ja kahvatus.

Paiksete nähtude kõrval kurgus, nahal ja limaskestadel tuleb silmas pidada difteeriapisikute mürgi mõju kogu organismile ja üksikelundeile. Kõige sagedamini kahjustub haige süda, mistõttu südametegevus muutub nõrgaks. Mürk võib tekitada halvatusi ja seda sagedamini, mida raskemakujulisem on difteeria. Sagedaimaks on pehme suulae halvatus. Selle puhul on neelamine takistatud ja vedel toit ning jook tulevad neelamisel läbi nina tagasi. Halvatused arenevad kõige sagedamini 2.—4. haigusnädalal, s. o. tegelikult paranemisjärgus. Kõige rohkem esineb halvatusi 2.—7. eluaastani. Enamikul juhtudel kaovad halvatusnähud 4—6 nädala jooksul täielikult ka iseenesest.

Kehasoojus võib difteeria korral olla mitmesugune, alates normaalsest kuni 40° C, olenevalt haiguse vormist ja raskusest.

Difteeria ravimiseks kasutatakse difteeriavastast raviseerumit. Seda tuleb süstida küllaldases annuses kohe, vähimagi difteeriakahtluse põhjal, ootamata laboratoorsete uurimuste andmeid. Difteeriaseerumi süstimine tähendab võõra valgu viimist organismi, mis mõnel juhul võib esile kutsuda organismi ülitundlikkust järgnevate süstimiste suhtes. Seepärast tuleb *igasuguse seerumi süstimise eel alati süstijale teatada, kas haigele on varem seerumit süstitud ja kui on, siis missuguse haiguse vastu.* Seerumi süstimine võib mõnel isikul põhjustada nn. seerumitõbe, mis avaldub nahale ilmuvas punetuses, naha sügelemises, näo turses jne. See on organismi omapärane reaktsioon võõrale valgule ja möödub tavaliselt iseenesest ilma halbade tagajärgedeta.

Läbipõetud difteeria jätab järele kauakestva immuunsuse. Kirjanduses leidub siiski üksikuid andmeid, kus on kindlaks tehtud korduvat haigestumist.

Haiguse vältimiseks viiakse lastel läbi difteeriavastane kaitsesüstimine. Viimasel ajal on lapsi hakatud immuniseerima nina kaudu. Selleks tilgutatakse ninna difteeria-anatoksiini. Seda menetlust võib kasutada ka siis, kui kaitsesüstimiste teostamine on ühel või teisel põhjusel keelatud. Difteeriahaigetega kokkupuutunud lastele, kes ise pole difteeriat põdenud, tuleb süstida kaitseks difteeriaseerumit.

SARLAKID

Tänu uutele ravimeetoditele on sarlakid eriti viimasel aastakümnel muutunud kergelt kulgevaks haiguseks. Suremus sarlakitesse on langenud, samuti ka tüsistuste sagedus ja raskus.

Sarlakeid tekitav pisik pääseb organismi ülemiste hingamisteede kaudu. Haigestumist esineb sagedamini 1.—9. eluaastani. Esimesel eluaastal, eriti aga esimesel 6 elukuul haigestuvad lapsed harva, esimesel elukuul aga peaaegu mitte sugugi. Haiguse peiteajajärk on tavaliselt 2—7 päeva, kuid võib pikeneda kuni 22 ja enam päevani. Haiguse levitajaks on sarlakihaige või pisikutekandja inimene. Organismist eritatakse pisikud piisknakkuse teel ja nakatumine toimub kas otse piiskade või nakatatud esemete kaudu. Samal teel nakatuvad ka nahalt eralduvad ketenduse ketud, muutudes sellega nakkusohtlikeks. Haigel lõpeb pisikute kandmine tavaliselt 2. haigusnädala lõpul, harva kestab see kauem. Varematel aastatel täheldatud hiline nakatamisohtlikkus, kus haige 6.—7. nädalal haiglast koju tulnult nakatas teisi lapsi, oli tingitud haige uuest nakatumisest haiglasse tulnud värsketelt haigetelt. Nüüd paigutatakse haiglates ühte ja samasse palatisse enam-vähem ühesuguse haiguskestusega haiged ja täiendavat nakatumist enam ei esine. See võimaldab omakorda sarlakihaigeid varem haiglast välja kirjutada (21. haiguspäeval). Seda muidugi juhul, kui puuduvad tüsistused. Praegu kaalutakse võimalust haiglaravi kestuse edasiseks lühendamiseks.

Haigus algab tavaliselt järsku oksendamise ja palavikuga. Haige kaebab peavalu ja kurgu valutundlikkust neelamisel. Kurgus võib näha erepunase värvusega angiini ja suurenenud mandleid (vt. VIII tahvel). Tavaliselt ilmub esimesel haiguspäeval lööve, mis koosneb tihedalt üksteise lähedal asetsevatest väikestest punastest tähnidest. Lööve algab kaelal ja rinnal ning levib üle kogu keha. Ta tekib ka näol, kusjuures suu ja nina ümbrus jääb lööbeta, mille tõttu seal moodustub sarlakeile tüüpiline kahvatu kolmnurk. Nahk näib eemalt vaadates ühtlaselt sametitaoliselt punasena ja ainult lähemalt vaadates võib tähnikesi üksteisest eraldada (vt. VIII tahvel). Eriti tugevat löövet võib täheldada traumeeritud kohtadel (kinnisidumised, pigistused, vajutused jne.) ja põskedel. Keha loomulikkudes voltides on lööve intensiivselt roosa, sageli võib neis kohtades märgata väikeste tähnidena verevalumeid.

2.—4. haiguspäeval hakkab lööve kahvatuma ja kaob aegamööda täielikult. Sellele järgneb 2.—3. haigusnädalal algav ja 2—3 nädalat kestev naha ketendamine. Kätelt ja jalgadelt eraldub nahk suurte tükkidena, mujalt väikeste kliitaoliste kettudena. Keel on haiguse alguses pisut tursunud, kuiv ja kaetud. 3.—4. haiguspäeval puhastub keel ja tursunud näsade tõttu meenutab vabarna pinda (nn. vabarnakeel).

Tüsistustena võib sarlakite korral esineda kaela mahlasõlmede põletik, mis mõnikord omandab mädapõletikulise iseloomu. Veel võib esineda keskkõrvapõletik, neerupõletik, liigeste põletik, südamekahjus-

tus jne. On kindlaks tehtud, et sarlakitel on teatav seos reumatismi tekkega. Mõnikord võivad teise haigusnädala lõpul ägedad haigusnähud (palavik, lööve, kurguvalu) korduda. Nende retsidiivide esinemisel on karta tüsistusi. Sarlakite korral on suuremal või vähemal määral kahjustatud ka kesknärvisüsteem ja kõrgem närvitalitlus. Seepärast tuleb varajasel haiglast väljakirjutamisel esimese 2—3 nädala jooksul vältida haige erutumist ja ülepingutamist. Füsioloogilist uneaega (s. t. normaalset öist und) tuleb pikendada ja luua kindel puhkuse ja virgeseisundi vahekorra režiim. Samuti tuleb otstarbekalt korraldada toitlustamise aeg. Tüsistusteta kulgevatel juhtudel, kui palavik on kiiresti langenud, võib haigeid juba 7.—8. haiguspäeval voodist välja lasta. Ent juba voodis viibimise kestel on soovitatav alustada kehakultuuri harjutustega ja jätkata neid hiljem. Võimlemisharjutused tõstavad kogu organismi toonust ja kiirendavad paranemise käiku.

Käesoleval ajal kasutatakse sarlakite r a v i m i s e k s suure eduga penitsilliini. Tänu sellele ongi tüsistuste arv vähenenud ja haiguspilt muutunud kergemaks. Vajaduse korral, eriti toksiliste vormide puhul, kasutatakse sarlakite antitoksilist seerumit ja sulfamiidpreparaate. Haigeid tuleb toita kergesti seeditavate täisväärtuslike ja vitamiinirikaste toitudega. Palavikuperioodil olgu toiduks rohke suhkrusisaldusega piimataimtoit. Neerupõletiku puhul — soolavaba toit. Tüsistusi ravitakse vastavalt nende iseloomule ja raskusele.

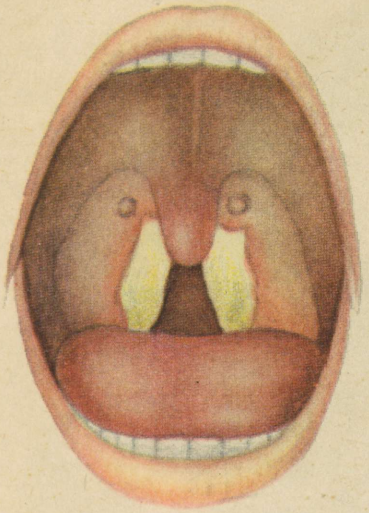
Iga sarlakihaige kuulub isoleerimisele. Teatava eduga kasutatakse vanemate laste juures k a i t s e s ü s t i m i s i sarlakite toksiiniga.

LEETRID

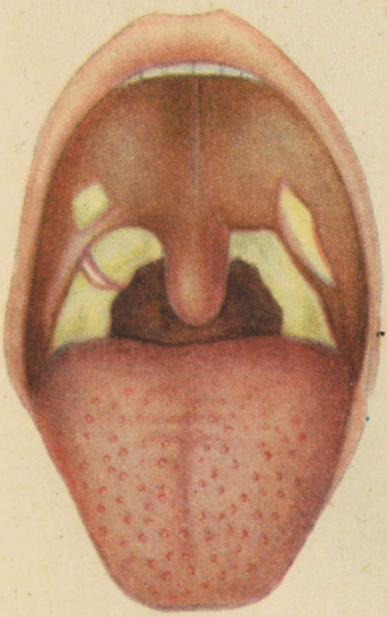
Leetreid tekitab kergesti leviv ja haigelt tervele edasikantav viirus. Väliskeskkonnas on tekitaja vähepüsiv, mille tõttu nakkus toimub peamiselt otsese piisknakkuse teel. Kuid on täheldatud ka haiguse edasiandmist vahendajate kaudu. Organismi pääseb leetriviirus ülemiste hingamisteede kaudu, põhjustades nende limaskesta kahjustust. Sellest ongi tingitud leetrite peiteajajärgus esinev kerge köha. Viirus tungib edasi verre, paljuneb seal ja põhjustab üle kogu keha levides hingamisteede limaskestade ja naha kahjustusi, mis avalduvad köha, limaskestade põletiku (silmad) ja lööve näol.

Leetrid põhjustavad teiste haiguste suhtes immuunsuse langust, mistõttu leetrite ajal või varsti pärast neid võib tekkida kroonilise haiguse (tuberkuloos, düsenteeria jne.) ägenemine või tüsistusi teisese nakkuse kaudu.

Haiguse allikaks on haige inimene peiteajajärgu viimastest päevadest kuni 3.—5. lööbimise päevani. Peiteajajärk kestab tavaliselt 8—12 päeva, immuniseerituil aga kuni 28 päeva. H a i g u s a l g a b järk-järgult nohu, köha, aevastamise ja silmalaugude ärrituste nähtudega, mis avalduvad



Kurgu difteeria.



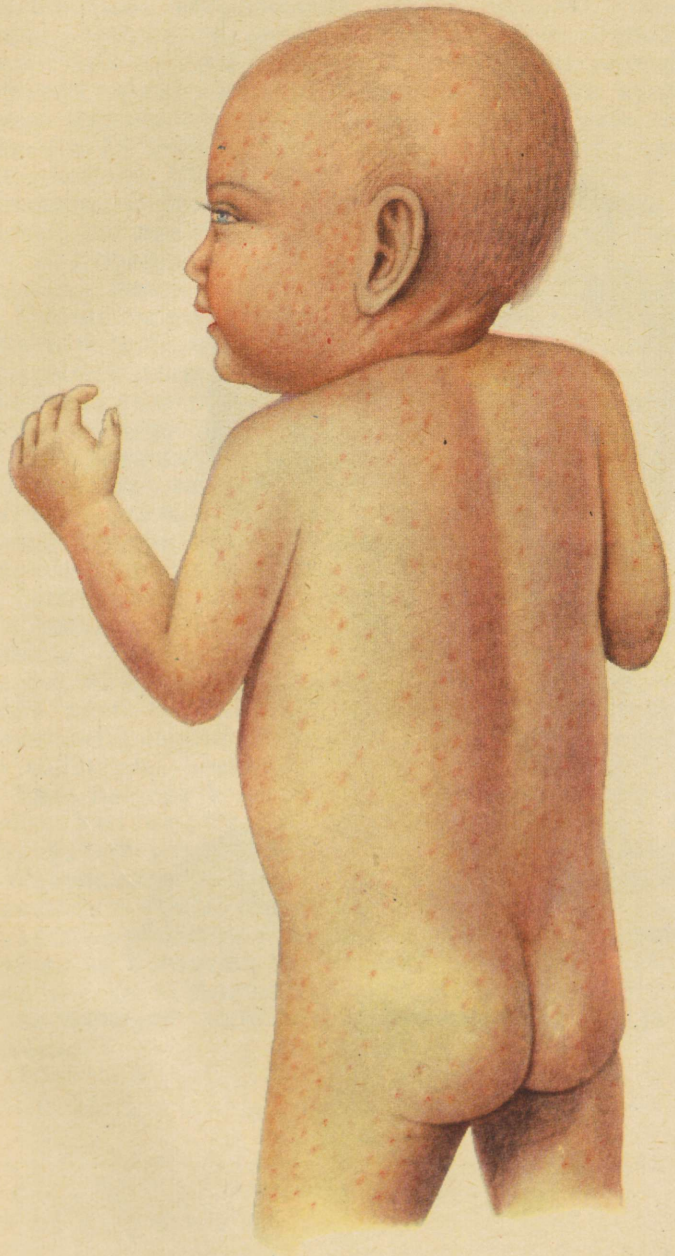
Sarlakite angiin.



Sarlakite lööve.



Leetrite lööve.



Punetiste lööve.



Tuulerõuged.

laugude limaskestade ja silmavalge punetuses ning valgustundlikkuses. Mõni päev pärast haiguse algnähtude ilmnemist võib põskede limaskestal täheldada nööpnõelapea suurusi valkjaid, roosa piirdega ümbritsetud laike, nn. Filatov-Kopliki laike. Sellele järgneb järkjärguliselt arenev l ö ö v e, algul näol, siis kehal ja hiljem jäsemetel. Lööve on algul väikesetäpiline, roosa ja nahapinnast natuke kõrgemale tõusev, kuid peagi suurenevad täpid ja laatuvad. Lööbest vaba naha värvus on tavaline (vt. IX tahvel). Samasugune lööve tekib ka kurgulaele ja põskede limaskestale. Umbes 4.—5. päeval pärast lööbe tekkimist hakkab see ilmumise järjekorras kaduma, jättes algul järele veidi pruunikamad kohad, mis aga peagi kaovad. Kehasoojus ulatub juba haiguse eelastmel 38° C, lööbe ilmumisel tõuseb mõnikord järsku kuni 40° C ja langeb normaalsele tasemele tavaliselt viiendal päeval pärast lööbe ilmumist.

Silmade valgustundlikkus muutub eriti tugevaks lööbe ilmumise eelpäevil ja lööbe alguses. Arvamus, et valgus sel ajal mõjub silmade nägemisvõimet nõrgestavalt, on ekslik. Aknaid täiesti kinni katta ja tuba pimedaks teha pole soovitatav, tuleb ainult hoolitseda, *et ere valgus ei paistaks haige silmadesse.*

Köha saavutab haripunkti lööbe ilmumise ajaks ja hakkab koos sellega kaduma. Eriti tugevaks muutub lööbe ajaks nohu, kusjuures ninast võib erituda pisut mädasegast lima, mis sunnib mõtlema nina difteeria võimalusele. Tugeva nohu ja silmade valgustundlikkuse ajal on nägu kaunis tugevasti tursunud, mis annab haige näole iseloomuliku ilme.

Leetrite r a v i m i n e on suunatud esijoones tüsistuste ärahoidmiseks. Tähtsaimaks nõudeks selle teostamisel on puhtus, värske õhk ja hea põetamine. Tuba tuleb sageli tuulutada. Väikesi lapsi, eriti imikuid tuleb kopsu verepaisude vältimiseks hoida sageli süles, vanemad lapsed asetada voodis istukile või lamama, sel juhul kõrge peaalusega. Tüsistuste ravimisel (peamiselt kopsupõletikud) kasutatakse penitsilliini, biomütsiini ja sulfamiide. Leetreid ravitakse tavaliselt kodus.

Igale haigega kokkupuutunud ja leetreid mittepõdenud lapsele tuleb teha k a i t s e s ü s t i m i n e leetrivastase seerumiga, täiskasvanu verega või gamma-globuliiniga. Sellega vähendatakse haigestumisi ja kergendatakse tekkiva haiguse kulgu. Sellisel teel saavutatud passiivne immuunsus kestab ainult 3—4 nädalat.

Leetrite põdemine jätab tavaliselt järele püsiva immuunsuse, kuid harva esineb ka korduvaid haigestumisi. Leetritesse võivad haigestuda nii lapsed kui ka täiskasvanud.

Leetrihaiged lapsed tuleb teistest eraldada ja nende külastamine keelata.

PUNETISED

Haiguse tekitaja kantakse edasi haigelt inimeselt tervele piisknakkuse teel. Suuremaid punetistaude esineb harva, üksikjuhte ja väiksemaid puhanguid võrdlemisi sageli. Kõige vastuvõtlikumad on lapsed 2.—10. eluaastani. Haige on nakkusohtlik ümbrusele peiteajajärgu lõpust kuni lööbe kahvatumiseni. Haigus annab eluaegse immuunsuse.

Peiteajajärk on keskmiselt 2—3 nädalat väikeste kõikumistega ühele või teisele poole. Haiguse eelnähud nohu ja halva enesetunde näol jäävad tavaliselt tähele panemata. Mõnel juhul võib 1—2 päeva enne lööbe ilmumist täheldada tugevat higistamist. Haigus algab lööbe ilmumisega näole ja kõrvade taha. Sealt levib ta kiiresti edasi kaelale, kerele ja jäsemetele. Mõnel juhul võib lööve ühel või teisel kohal puududa. Lööve on kahvaturoosa, leetrite lööbest kahvatum ja väga mitmesuguse suurusega tähnidena (vt. X tahvel). Nägu on haiguse ajal pisut tursunud ja punetav. Seljal ja tuharail on löövet vähem, kuid seal laatuvad tähnid omavahel. Jäsemete sirutuspindadel on löövet rohkem kui painutuspindadel. Lööve püsib 2—4 päeva. Selle kadumisele ei järgne märgatavat naha ketendamist. Punetiste korral on haiguse alguses iseloomustavaks kõrvataguste ja kukla mahlasõlmede turse. Harvemini tursuvad ka kaenlaalused ja kubeme mahlasõlmed. Esineb ka lööbeta punetisi, kus haiguse ainsa tunnusena võib täheldada mahlasõlmede turset. Palavikku esineb harva, see püsib 2—3 päeva. Kurgus võib mõnikord täheldada kahvatut löövet või punetust.

Haiguse healoomulisuse ja tüsistuste vähesuse tõttu pole eriline ravi vajalik. *Haigestunud laps jäägu paariks päevaks*, igal juhul aga palaviku langemiseni, voodisse.

LÄKAKÖHA

Läkaköha on kogu organismi kahjustav äge nakkushaigus. Tema tekitajaks on mitte väga püsiv, 56° C kuumuses kergesti häviv pisik. Organismi pääsevad pisikud suu ja nina kaudu. Nad jäävad peatuma hingamisteede limaskestadele ja tekitavad seal põletikulise protsessi. Sellest tekibki läkaköha alguses väike köha, mida tuleb vaadelda organismi kaitsereaktsioonina. Pisikud töötavad välja mürki, mis kutsub esile kesknärvisüsteemi erutuse, tekitades seal nn. erutuskolde. See on seotud hingamise ja köhimise keskusega ning selle ärritused ongi läkaköha iseloomulikkude hoogude aluseks. Limaskestal tekib laiguline kärbumine, mis omakorda ärritab kesknärvisüsteemi. Kui esialgu väike köha on organismi kaitsereaktsiooniks, siis hiljem, krampliku köha perioodil, on see juba haiguslikuks nähtuseks.

Igasugune kesknärvisüsteemis esinev erutuskolle tõmbab enda külge uued organismi ärritused ja erutub neist veelgi enam. Sellega ongi seletatav, et läkaköha puhul väga mitmesugused välismaailma ärritused

(teiste laste köha ja nutt, kurgu vaatamine, pahandused jne.) koonduvad juba olemasolevasse erutuskoldesse ning põhjustavad kramplikke köhahooge.

Läkaköha peiteajajärk on keskmiselt 3—8 päeva. Haigus jaotatakse kolme järku: a) katarraalne järk, b) krampliku ehk konvulsiivse köha järk ja c) taanduva köha järk.

Katarraalne järk kestab tavaliselt 11—14 päeva ja haigust on selles järgus väga raske ära tunda. Esimesed haigusnähud, nagu kerge köha, vahetevahel peavalu, nohu ja palavik, on omased paljudele haigustele. Köha tugevneb pidevalt ja teises järgus muutub ta tüüpiliseks kramplikuks köhaks. Nüüd esineb köha hooti, kusjuures hood koosnevad kiiresti üksteisele järgnevaist köhatõugetest. Nende vahel esineb pikem kõõksuv ja kiunuv sissehingamine. Hingamise rütm (sagedus, ulatus ja kestus) on häiritud ning kogu organism kannatab hapniku puuduse all. Haige nägu muutub köhahoo korral siniseks ja omandab hirmunud ilme. Hoo lõpul eritab haige venivat klaasjat lima. Köhimisel keelt vastu alumisi hambaid hõõrudes võib laps tekitada sellele haavandeid. Köhahoogude sagedus on erinev ja sõltub paljudest tingimustest. Lapse nägu, eriti silmalaud ja nende ümbrus, on pisut tursunud. Köhahoo ajal võib veresoone lõhkemisest tekkida verejooks ninast või verevalum silmavalgesse, kõrva kuulmenaha rebend, tahtmatu kusemine ja roojamine ning esineda paikseid või üldisi krampe. Kramplik köha kestab 3—6 nädalat. Selle aja vältel esineva *oksendamise tõttu võib laps hakata kannatama alatoitumuse all.* Imikutel esineb tüüpilisi köhahoogusid harva.

Pikkamööda väheneb köha, algab taanduva köha järk ja kaovad haigusnähud, kuid mitmesugused häired närvisüsteemi poolt (kõrgenenud erutuvus, rahutus, peavalud, mahajäämus vaimses arenemises) võivad jääda kauemaks ajaks püsima. Sügisel ja talvel esinev läkaköha võib järele jätta kuni kevadeni kestva köha.

Palavikku haiguse vältel ei ole või see on väike, mitte üle 37,5° C. Kõrgemale tõusev kehasoojus viitab tekkivatele tüsistustele, milledest kõige sagedamini esineb kopsupõletik.

Haiguse levitajaks on haige inimene. Pisikud levivad otsese piisknakkuse teel. Haigestuda võib iga haigust mittepõdenud isik. Haigus jätab järele püsikindla immuunsuse.

Ravimisel tuleb rakendada järgnevaid põhimõtteid.

1) Rahulik ja sanitaarnõuetele vastav ümbrus.
2) Varakult kasutada antibiootikuid ja gamma-globuliini.
3) Viibida võimalikult palju õhu käes ja kasutada hapnikuravi. Haigele antagu rohkesti B_1- ja C-vitamiini.
4) Kasutada oskuslikult kasvatuslikku mõjutamist.
5) Kaitsta haiget teiste nakkuste eest.

Rahulik ja hügieeniliselt hea olukord vähendab haige ümbruses ärritusi, andes seega erutatud närvisüsteemile puhkust ning vähendades erutuskolde ärritusi.

Viimastel aastatel on häid tagajärgi andnud varajane antibiootikute kasutamine katarraalse köha perioodil või krampliku köha alguses. Tarvitatakse streptomütsiini, biomütsiini, levomütsetiini, süntomütsiini, terramütsiini jne., eriti üheaegsel kasutamisel gamma-globuliiniga. Keemilistest ravivahendeist on efektiivseks osutunud sulfodiamiin.

Kui ilm vähegi võimaldab, tuleb läkaköha põdev haige viia välja värske õhu kätte. Juhul kui väljas viibimine on takistatud, tuleb haigetuba hästi tuulutada. Krampliku köha perioodil annab teatavat kergendust rohke hapniku kasutamine raviks. Sellega välditakse organismis hapniku puudust ja haiguslikke nähte närvisüsteemi poolt. Toitudes ei tohi olla kurku ärritavaid aineid (sinepit, pipart, äädikat jne.). Toit olgu kergesti seeditav ja täisväärtuslik. Haigele tuleb anda päeva jooksul tavalisest rohkem B_1- ja C-vitamiini.

Suur tähtsus on oskuslikul kasvatuslikul mõjutamisel. Lapse tähelepanu tuleb köita teda huvitavate esemete, juttude ja mängudega. Sellega vähenevad erutuskolde ärritatavus ja köhahoogude sagedus ning tugevus. Kui mõnel juhul on saavutatud häid tulemusi laste sõidutamisel laevadel või lennukitel, siis see ongi rajatud niisugusele tähelepanu koondamisele uute ja huvitavate sündmuste peale.

Iga läkaköha põdenu vastupanu teistele nakkustele on haiguse ajal ja kaua aega pärast haigust tunduvalt langenud. Sellepärast võibki halval hooldamisel pärast läkaköha põdemist esineda tüsistusi ja uusi haigestumisi.

Läkaköha raviks ja profülaktikaks kasutatakse ka vaktsiini ja läkaköhavastast seerumit. Tulemused pole aga alati küllaldaselt efektiivsed ja nimetatud ravimeid tuleb kasutada ainult arsti korraldusel.

RÕUGED

Tänu rõugevastase kaitsepookimise korrapärasele teostamisele on rõugetaudid meil täielikult likvideeritud. Reas teistes riikides esineb rõugeid aga nii üksikjuhtudena kui ka taudiliste puhangutena, mis sunnib meid selle haiguse suhtes äärmiselt ettevaatlik olema.

Rõuged on viiruse poolt tekitatud äge nakkushaigus. Haiguse allikaks on haige inimene, kes levitab pisikuid nii piisknakkuse kui ka otsese kokkupuute teel. Haigust võivad levitada ka kärbsed ja teised putukad ning rõugevillide sisaldisega kokkupuutunud tolm. Organismi sattunult tungib viirus verre, paljuneb seal ja tungib umbes 10 päeva pärast edasi nahka ja limaskesta, kus põhjustabki rõugevillide tekkimist.

Peiteajajärk on 10—13 päeva. Selle viimastel päevadel, umbes 8.—9. päeval pärast nakatumist, ilmnevad haiguse esimesed tunnused valudena kukla all, kaelas ning ristluudes ja kratsimistundena kõris. Mõni päev hiljem avaldub haigus juba külmavärinate ja kõrge palavikuga, halva enesetundega ja üha suurenevate valudega ristluudes. See

algjärk kestab 3—4 päeva, mille järel koos palaviku langusega tekib rõugeid iseloomustav lööve. Siin tuleb silmas pidada, et sageli ilmub haiguse algjärgus reite sisemistele külgedele ja kõhule õrn leetritaoline, 1—2 päeva jooksul kaduv lööve. Lööve punetab. Vajutamisel kaob punetus. Tüüpiline rõugete lööve algab väikeste, kuni nööpnõelapea suuruste punaste tähnidena, mis üle kogu keha levides järjest suurenevad ja 3.—4. haiguspäeval villideks muutuvad. Villide sisaldis on algul selge, hiljem muutub mädaseks. Kehasoojus, mis vahepeal langes, tõuseb uuesti. 15.—16. haiguspäevaks lõpeb villide mädanemine. Nad kattuvad koorikuga, mille äralangemise järel võivad nahale jääda eluaegsed rõugearmid. Haiguse kulg võib olla väga erinev, alates kergest kuni surmaga lõppeva raske juhuni. (Mõnikord imendub villidesse veri. Siis räägitakse mustadest rõugetest.)

Enamik inimesi on rõugetele vastuvõtlik.

Spetsiifilist rõugete ravi ei ole. Tuleb hoolitseda üldise heaolu eest ja ravida paikseid nähte.

P r o f ü l a k t i k a kaitserõugete pookimise näol on üks suuremaid arstiteaduse saavutusi. Selle võttis tarvitusele inglise arst E. Jenner, pookides esmakordselt 14. mail 1796. a. 8-aastasele poisikesele kaitserõugeid, mis kaitsesid teda edaspidi rõugetesse haigestumise eest.

Meil on kaitserõugete pookimine kõigile seadusega kohustuslikuks tunnistatud ja seda tuleb teostada esimesel eluaastal, 4.—5. eluaastal, 10.—11. eluaastal ja 18.—20. eluaastal. Vajaduse korral tuleb seda teha ka hiljem. Ühekordne kaitsepookimine ei anna eluaegset immuunsust.

Rõugete pookimisel kasutatakse selleks valmistatud rõugelima, mida poogitakse nahale. Pookimiseks puhastatakse õlavarre- või reienahk hästi puhtaks, tilgutatakse sellele vastavalt pookekohtade arvule pisut rõugelima ja kriimustatakse erilise sule või noaga läbi rõugelima kergelt nahka. Lima lastakse kriimustatud kohtadel 10—15 minutit kuivada. 5—7 päeva pärast ajavad rõuged üles ja kehasoojus tõuseb, mõnikord isegi kuni 40° C. Palaviku korral võib laps oksendada, samuti võib esineda kõhulahtisus. Vanemad lapsed võivad kaevata peavalu. 4—5 päeva pärast langeb palavik ja pookekohale tekkinud mädavillid hakkavad kuivama. Pookekoht kattub mustjaspruuni koorikuga, mis 10—14 päeva pärast armi järele jättes ära langeb.

Enne rõugepanekut peab last vannitama. *Järgmine vannitamine võib toimuda pärast koorikute äralangemist.* Kui mingil põhjusel peab last enne seda vannitama, siis tuleb rõugetega poogitud käsi veest välja jätta ja seda mitte pesta. Ajavahemikul pookimisest kuni rõugete arenemiseni võib laps elada tavalist elu. Palaviku vältel ja 2—3 päeva pärast seda tuleb tema eest hoolitseda nagu haige eest. Pookekohti võib kratsimise vältimiseks määrida boorvaseliiniga ja puhta sidemega kergelt kinni mähkida.

TUULERÕUGED

Tuulerõuged on 14—21 päevase peiteajaga väga nakkav haigus. Nakkus levib tavaliselt haigelt tervele piisknakkuse teel, milleks piisab juba õige lühiajalisest viibimisest haigega ühes toas. Kolmanda isiku kaudu nakkuse edasiandmine on harukordne, kuid siiski võimalik. Rõugetega on tuulerõugetel ühine ainult teatav villikeste sarnasus. Haigus ei ole korduv.

Tuulerõuged algavad tavaliselt ilma eriliste eelnähtudeta. Mõnikord kaebavad lapsed enne esimeste villikeste tekkimist kerget väsimust ja loidust. Väikese palavikuga, sageli ka selleta, ilmuvad kehale, näole, juustega kaetud peaosale ja mõnikord ka suhu väikesed ümmargused, nahapinnast pisut kõrgemale tõusvad punetavad tähnid. Need arenevad peagi sõlmekesteks, mille keskkoht on vedelikuga täidetud ja omandab villi kuju. Kuna rõugete puhul kõik villid ilmuvad nähtavale enam-vähem ühe päeva jooksul ja nende arenemine on ühtlane, tekivad nad tuulerõugete korral järk-järgult 3—5 päeva vältel. Enne uute villikeste tekkimist hakkavad vanemad villid juba kuivama ja seetõttu on kehal näha ville mitmes arenemisastmes (vt. XI tahvel). See on tähtis tunnus nende kahe haiguse teineteisest eristamiseks. Umbes 14—21 päeva jooksul on kõik villid kuivanud ja nendele tekkinud koorikud ära langenud. Nakkusoht on eriti suur peiteajajärgu lõpul ja lööbimise esimestel päevadel. Sageli sügelevad tuulerõugete villid. Nende kratsimisel võib tekkida mädanik. Sügelemise vähendamiseks võib keha puuderdada 1%-lise salitsüültalgiga, kasta villikesi 1—2%-lise mentoolpiiritusega või 2%-lise brilliant-rohelise piirituslahusega. Kui villikesi on tekkinud suhu, tuleb suud loputada ja kummeliteega, boorveega või vesinikülihapendi lahusega kuristada. Haiguse vältel ei tohi last vannitada. Esimest vanni tehtagu pärast koorikute äralangemist.

Tuulerõuged võivad harukordsetel juhtudel anda tüsistuse ajupõletiku näol. See ilmub tavaliselt 3.—10. lööbepäeval. Esmasteks tunnusteks on peavalu, oksendamine, pööritustunne ja väiksematel lastel krambid. Kulg on suhteliselt healoomuline. Alati võivad tuulerõuged aga aktiviseerida teisi olemasolevaid haigusi ja nõrgestada organismi uue nakkuse suhtes.

Rõugete ja tuulerõugete teineteisest eristamiseks tuleb silmas pidada järgmist:

Rõuged.	**Tuulerõuged.**
1. Algavad tavaliselt peavaludega ja valudega ristluudes.	1. Valusid ristluudes tavaliselt ei esine.
2. Lööve on kõige tihedam näol ja käsivartel. Villid on kõik ühesuguse vanuse ja arenemisega.	2. Lööve on erineva vanusega ja esineb kõige enam kerel.
3. Villid on tihked, sügaval naha sees ja ümbritsetud kitsa punase vööndiga.	3. Villid on pindmised ja pehmed. Vööndit ümber ei ole.
4. Löövet esineb rohkesti ka limaskestadel.	4. Limaskestadel on löövet harva ja vähe.

MUMPS (kõrva-süljenäärme põletik, parotiit)

Haiguse tekitaja kandub haigelt inimeselt tervele sülje kaudu. Nakkuse edasikandumine toimub süljega määrdunud ühiselt kasutatavate esemete kaudu. Mumps levib sageli taudina ja tabab peamiselt 5—15-aastasi lapsi, kuid haigestuda võivad ka nooremad ja vanemad inimesed. Kord haiguse läbipõdenud isik teistkordselt enam ei haigestu.

Haiguse peiteajajärk on 18—21 päeva. 1—3 päeva kestusega haiguse eelastmel võib täheldada kerget palavikku, külmavärinaid, halba enesetunnet ja valu sellepoolse kõrva ümbruses, kuspool tekib mumps. Sellele järgneb kõrva ette tekkiv ja kuni alumise lõualuu alumise ääreni ulatuv ning kõrva taha leviv turse. Tursunud koha nahk on tavalise värvusega, tursunud koht teeb komplemisel, närimisel ja rääkimisel valu. Samaaegselt võivad tursuda ka lõuaalused süljenäärmed.

Tüsistustena võivad esineda ajukelme- ja ajupõletiku nähtudega kulgev kesknärvisüsteemi kahjustus, munandite põletik meestel, munasarjade põletik naistel, kõhunäärme, kilpnäärme, neerude- ja sisekõrvapõletik. (Mõlemapoolse munandite või munasarjade põletiku korral võib haige jääda sigimatuks.) Lastel esineb tüsistusi väga harva ja nende kulg on tavaliselt kergem vastavate haiguste kulust täiskasvanutel. *Haige jäägu voodi.* Tursunud koht määritagu kampriõliga, joodvasogeeniga või mõne pehmendava salviga sisse ja seotagu soojalt kinni. Haigel tuleb sageli suud loputada. Mõned nädalad pärast haigust hoidutagu raskematest füüsilistest pingutustest.

Haige tuleb tervetest kohe eraldada.

TUBERKULOOS

Kuigi tuberkuloos ei kuulu otseselt ägedate nakkushaiguste hulka, on selle kui kodanliku korra raske pärandi tähtsus meil üldises haigestumises veel küllaltki tähelepanuvääriv. Tuberkuloosivastaste kaitsepookimiste ja üldise heaolu tõusu tõttu on tuberkuloosi haigestumine, eriti aga suremus, tunduvalt langenud, ja tervishoiuorganid on püstitanud juba ülesande, likvideerida lähemate aastate jooksul tuberkuloos kui massiline nakkushaigus. Selles võitluses on suurima tähtsusega laste kaitsmine tuberkuloosi nakatumast, sest just nemad on haigusele kõige vastuvõtlikumad ja haigus kulgeb neil eriti raskesti.

Tuberkuloosipisikute *levitajaks on lahtist tuberkuloosi põdev haige.* Nakkuse levik tuberkuloosi põdevate loomade kaudu on väiksema tähtsusega. Loomadest tulevad küsimuse alla peamiselt tuberkuloosihaiged lehmad, kelle piim udaratuberkuloosi korral võib olla nakkuse edasikandjaks.

Tuberkuloosi nakatumine ei tähenda veel alati haigestumist. Ainult imikutel, ja sedagi tavaliselt vaid neil imikutel, kellele pole tehtud tuberkuloosivastast kaitsepookimist, langevad need kaks mõistet kokku.

Tuberkuloosist nakatatuks loetakse iga laps, kellel on vastava uurimisega kindlaks tehtud pisikute olemasolu organismis. Tuberkuloosihaige on aga see, kellel organismi sattunud pisikud kutsuvad esile ühel või teisel viisil kulgeva haigusprotsessi. Tuberkuloosist nakatatud laste juures tuleb silmas pidada asjaolu, et ebasoodsate elutingimuste korral, organismi nõrgenemisel teiste haiguste tõttu või mingil muul põhjusel võivad organismi sattunud ja seni passiivses olekus viibinud pisikud põhjustada haigestumist. Tuberkuloosi nakatumine on seda võimalikum ja suurem, mida tihedamini ning sagedamini puututakse kokku pisikuid eritava isikuga. Sellepärast on tuberkuloosi põdevad vanemad, lapsehoidjad ja teised lastega alatiselt koos viibivad (ka samas korteris elavad) isikud lastele eriti ohtlikud. *Iga tuberkuloosihaige ja tuberkuloosipisikuid eritav isik tuleb lastest täielikult eraldada.* Lapsed ei tohi kokku puutuda tema poolt kasutatud esemetega. Tuberkuloosihaige inimene võib tuberkuloosipisikuid eritada ka ainult ajuti, sellepärast tuleb teda vastavalt arsti poolt määratud tähtaegadele pidevalt kontrollida. Ühekordne pisikute mitteleidmine ei tähenda veel seda, et too haige isik ei eritaks pisikuid üldse.

Tuberkuloosi peiteaeg kõigub 1—10 nädalani, kusjuures see sõltub tavaliselt nakkuse suurusest, haige toitumusest jne. Pärast peiteaja möödumist on võimalik nakkust kindlaks teha nn. tuberkuliniseerimisega. Selleks tilgutatakse naha marrastusele surmatud tuberkuloosipisikutest valmistatud vedelikku — tuberkuliini (Pirquet' reaktsioon) või süstitakse seda nahasse (Mantoux' reaktsioon). Tulemust kontrollitakse 24 ja 48 tunni järel. Nakatatud lastel ilmub kriimustuse või süstimise kohale kestev punetus, mittenakatatuil jääb see koht muutuseta. Tuberkuliinireaktsioon ei näita tavaliselt, millises järgus on haigus ja millised on väljavaated paranemiseks. Nendele küsimustele annavad vastuse täiendavad uurimused (röntgen, vere uurimine, haige põhjalik arstlik järelevaatus).

Tuberkuloosi haigestumist tuleb kahtlustada juhtudel, kui kellelgi esineb pidev või kõikuv palavik, kui ta kõhnub, muutub isutuks, loiuks, kergesti erutatavaks ja kahvatuks. Sageli esineb koos nimetatud haigusnähtudega ka köha. Et samasuguseid nähte esineb ka teiste kroonilise kuluga haiguste korral, siis peab haiguse kindlakstegemine ja ravi määramine jääma arsti hooleks.

Tuberkuloosivastases võitluses tuleb üldiste tervishoiuliste ürituste (puhtus, toitmine, puhkuse õige korraldamine jne.) kõrval suurt tähelepanu pöörata laste immuniseerimisele tuberkuloosi vastu. (Seda tuntakse ka betsežeerimise nime all.) Seda teostatakse esmakordselt sünnitusasutuses, siis 2. ja 7. eluaastal ning edaspidi koolis 4., 7. ja 10. klassis. Rohkearvulised kogemused tõestavad, et betsežeerimine on tõhusaks vahendiks laste kaitsmisel tuberkuloosi haigestumise eest. Juhul kui immuniseeritud laps haigestubki, kulgeb tal haigus kergelt.

4. HAIGERAVI

Iga organism on pidevalt mõjutatav rohkearvuliste väliskeskkonna tingimuste poolt. Ta püüab neile kohaneda, muutes selleks mõnikord kogu organismi või selle üksikute osade talitlusi. Kui väliskeskkonna tingimuste muutumine on erakordselt järsk või tugev, või organismi kohanemisvõime väike ja jõuetu, võib organismi talitlus häiruda. Niisugustel juhtudel räägitakse organismi haigestumisest. Vaade, et mingi haiguse korral on haigestunud ainult üks või teine elund, on ekslik. Iga haigestumisega on suuremal või vähemal määral häiritud kogu organismi talitlus. Ravimise ülesandeks on kaasa aidata normaalse olukorra taastamisele. Esiteks — luua haigele niisugune olukord, mis aitaks vähendada väliskeskkonna ebasoodsat toimet, ja teiseks — tugevdada organismi ja tõsta tema võitlusvõimet haigusttekitavate tegurite vastu. Haigeravi laiemas mõttes taotlebki nende mõlema joone teostamist. Tegelikus elus ravitakse teatav arv haigeid alati kodus ja sageli ainult koduste vahenditega. Ei ole ka sugugi vajalik, et kõiki haigeid peaks ravima haiglates, kuid on hädavajalik, et koduse ravi korral haiget põetav isik tunneks haigeravi põhimõtteid ja oskaks haiget õigesti abistada. Paranemise kiirendamiseks ei tohi kasutada ühtki võtet, mille kasulikkuses ei olda teadlik.

Haige ase ja ümbrus avaldavad tema paranemisele märksa suuremat mõju, kui tavaliselt arvatakse. Halb ase ja ebaõige ümbrus ärritavad haigel pidevalt närvisüsteemi ja pidurdavad sellega väga sageli paranemise protsessi. Iga lamaja haige tuleb asetada hästi korraldatud asemele ja eraldada teistest mitteläbikäidavasse omaette tuppa või üldises eluruumis vaiksemasse ja valgemasse ruumiossa. Toa kaaselanike kohuseks on vältida müra ja lärmitsemist. Haigevoodi tuleb asetada nii, et sellele mõlemast küljest juurde pääseb, igal juhul aga mitte vastu ahju või välisseina ega akna ja ukse vahele. Voodi läheduses olgu laud haige põetamiseks hädavajalike esemetega ja hoolikalt kaetud jooginõuga. Süljetopsi ei tohi asetada lauale. See olgu voodikapis või põrandal. Süljekausi ja süljetopsi alla tuleb paigutada puhast paberit nii, et see ulatuks üle kausi või topsi servade. Kui haige viibib kaaselanikega ühises ruumis, on soovitatav eraldada haige ase ja ravivahendid liikuva varju või eesriidega. Haigetuba tuleb iga päev hoolikalt õhustada ja puhastada. Põrand pühitakse niiske lapiga või pestakse. Toas leiduvad esemed puhastatakse tolmust. Toa koristamise ja õhustamise ajaks tuleb haige viia teise tuppa või katta tekiga hoolikalt kinni. Külmade ilmadega õhustatakse haigetuba naabertoa kaudu, avades seal selleks ajaks akna. Suvel peab haigetoa aken olema võimalikult palju lahti. Putukate sissepääsu vältimiseks tuleb avatud aknapool katta marliga või erilise raamvõrguga. Haigetoa soojus olgu päeval 18—20° C piires, öösel võib see langeda kuni 16° C. Õhk ei tohi olla liiga kuiv, sest see ärritab suu ja hingamisteede limaskesti ning kutsub esile neelamist ja hingamist takistava kuivuse tunde. Kui õhk on liiga kuiv, tuleb haige-

tuppa riputada niiskeid linu või asetada sinna veega täidetud lahtisi nõusid. Haigetoa aknalt kõrvaldatagu lilled, sest need takistavad valguse sissepääsu. Voodilaual võib päeval pidada lilli, kuid ööseks tuleb haigetoast kõik lilled eemaldada. Voodi tuleb asetada nii, et valgus ei paistaks haigele aknast otse näkku. Seda tuleb silmas pidada ka kunstliku valguse suhtes.

Haige riietus ja pesemine. Lamaja haige peab olema ööriietuses. Haiguse ajal tuleb ihu- ja voodipesu vahetada vähemalt kord nädalas, määrdumisel või niiskumisel sagedamini. Niisket särki ei tohi haigel seljas hoida. Seda tuleb eriti tähele panna haige higistamisel. Lamavat haiget tuleb kaitsta külma eest tekkidega, mitte mitme paari pesu selgapanemisega. Istuvale ja kõndivale haigele tuleb selga panna öökuub või mõni muu vastav riietusese.

Lamava haige pesu tuleb vahetada ettevaatusega, et haiget mitte väsitada või talle valu tekitada. Särgi vahetamiseks kergitatakse haige asemelt natuke üles, poolistukile, lükatakse särk selja alt üles ja haige pead ettevaatlikult rinnale painutades tõmmatakse särk tagantpoolt üle pea. Seejärel tõmmatakse särk ka kätelt ära. Uue pesu selgapaneku eel tuleb naha värskendamiseks keha üle hõõruda kas kuiva lina või käterätikuga või mentool- või kampripiiritusega niisutatud rätiga. Särk pannakse selga äravõtmisele vastupidises järjekorras.

Voodilinu vahetatakse järgmiselt: haige nihutatakse ettevaatlikult voodi servale. Vana lina rullitakse pikuti vastu haiget kokku, selle asemele asetatakse osaliselt kokkurullitud uus lina. Siis paigutatakse haige uuele linale ja ka teisel voodi poolel asendatakse vana lina uuega.

Lamaval haigel tuleb nägu ja käsi pesta iga päev sooja veega ja kohe pärast pesemist hoolikalt kuivatada. Vähemalt kord nädalas tuleb niiske lapiga pesta ka kogu keha. Pesemist on soovitatav teostada järk-järgult, kehaosade kaupa ja need kohe pärast pesemist kuivatada. Kõigepealt pestakse lahtiriietatud haigel rind ja käed, siis selg. Alumine kehaosa olgu selle aja jooksul kaetud tekiga. Nüüd pannakse haigele särk selga ja pestakse üle alumine kehaosa, hoolitsedes eriti nahavoltide ja nende vahede puhtuse eest. Pesemiseks võib vee asemel kasutada ka kampri- või mentoolpiiritust. Kauemat aega lamaval haigel võivad halva hooldamise korral vastu aset surutud kehaosadel tekkida lamatised. Nende vältimiseks tuleb nahk alati hoida kuiv ning puhas, vastu aset toetuvaid kehaosi hõõruda iga päev äädikaga segatud viinaga või kölni veega ja asetada nende kohtade alla õhuga täidetud kummipadjad või -rõngad. Lamatiste tekkimise ohule viitab nahapunetus nimetatud kohtadel.

Haige vannitamine võib toimuda ainult arsti loal ja juhendite järgi. Haige peab iga päev loputama suud ja puhastama hambaid. Suu loputamiseks ja kurgu kuristamiseks võib kasutada puhast leiget vett, kummeliteed, boorhappe- või keedusoolalahust. Kui haige ise ei saa oma suud puhastada, peab seda tegema keegi teine keedetud veega või boor-

happelahusega niisutatud vati abil. Selleks ruliitakse vatt ümber puupulga, niisutatakse puhastamiseks kasutatava vedelikuga ja pühitakse sellega kiiresti põskede sisepinda, igemeid, hambaid ja keelepinda. Palaviku korral keelele tekkinud korda ei tohi hõõruda ega kraapida.

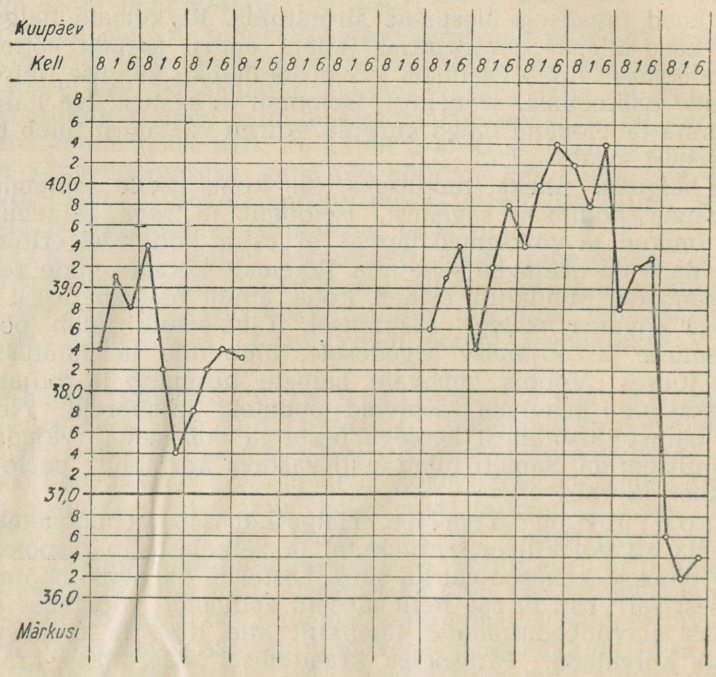
Tuleb hoolitseda ka haige küünte ja juuste korrashoiu eest.

Haige üldise seisundi jälgimine. Haige põetamisel tuleb suure hoolega jälgida kõiki haige eluavaldusi ja nende igasugustest muutustest teatada ravijale arstile. Tähelepanu tuleb pöörata haige asendile voodis: kas ta jääb sinna nii, nagu teda asetati, või võtab ta teatava erilise asendi. Tuleb jälgida haige näoilmet, naha värvust, hingamist jne. Imikute juures pööratagu tähelepanu käte asendile. Terve imik hoiab magades käed tavaliselt ülespoole sirutatuina. Raskemate haiguste ajal langevad käed alla, et paranemisel jällegi endist asendit võtta. Nahalöövete esinemisel tuleb vaadelda löövet loomuliku valguse juures. Tuleb jälgida selle paiknemist, arenemist, iseloomu ja kestust. Iga haiguse ajal tuleb pöörata tähelepanu haige kurgule. Kurgu vaatamist tuleb harjutada juba lapseeast peale.

Paljude haiguste üheks tunnuseks on köha. Selle esinemisel tuleb tähele panna köhimise sagedust, iseloomu ja röga esinemisel selle omadusi. Imikud ja väiksemad lapsed ei oska köhimisel eritunud röga välja köhida, vaid neelavad selle alla. Pikemate köhahoogude kestel võib haige oksendada. Mõnikord esineb köha ainult õhuvahetusest ja kauakestval või kõvema häälega rääkimisel. Tähelepanu tuleb pöörata ka haige kusemise ja roojamise sagedusele, üldpildile ja muutustele kuse või rooja juures. Voodis lamavate haigete kusemise ja roojamise hõlbustamiseks tuleb kasutada vastavaid pudeleid ja siibreid. Need tuleb iga kord pärast tarvitamist hoolega pesta ja puhastada, vajaduse järgi isegi desinfitseerida. Samuti tuleb arsti vastava korralduse peale desinfitseerida kusi ja roe.

Kehasoojuse mõõtmine. Haige kehasoojust mõõdetakse tavaliselt kaenla all või kubemes, imikutel ja väikelastel pärasooles. Mõnel juhul mõõdetakse kehasoojust ka suus. Lastel ei ole suus mõõtmine soovitatav, sest sel viisil ei saa neilt täpseid andmeid. Mõõtmise eel tuleb kraadiklaasi elavhõbedasammas täielikult alla lüüa ja kaenlaalune või kube hästi kuivatada. Pärasooles kraadimisel määritakse kraadiklaasi alumine ots, milles asetseb elavhõbe, mõne õli, vaseliini või salviga libedaks. Sellisel kraadimisel asetatakse laps küljeli, selg kraadija poole, kes istub aseme ääres olevale istmele. Lapsepoolse käe asetab kraadija lapse tuharatele, lükates neid laiemale, et pärak oleks hästi nähtav. Teise käega pistetakse kraadiklaasi libedaks tehtud ots ettevaatlikult pärakusse nii sügavale, et elavhõbeda reservuaar oleks täiesti päraku sees. Nüüd surub kraadija tuharatele asetatud käega need täiesti kokku ja hoiab last liigsete liigutuste tegemise eest, teise käega aga toetab kraadiklaasi vaba otsa, et see paigal püsiks. Mõnikord juhtub, et laps kraadimise ajal roojab. Siis katkestatakse kraadimine ja puhastatakse laps. Tõusnud

elavhõbedasammas lüüakse alla ja last kraaditakse uuesti. Pärasooles jätkub 5-minutilisest kraadimisest. Pärasooles on kehasoojus kuni 1° kõrgem kui kaenla all. Kehasoojust kubemes mõõtes lamab haige selili või küljeli. Kraadiklaas asetatakse kubemesse nii, et elavhõbeda reservuaar oleks täiesti kõhu alumise osa ja reie vahele surutud. Kraadiklaasi ülemine ots olgu suunatud puusa poole. Jalg, millepoolses kubemes asetseb kraadiklaas, tuleb panna üle teise jala. Kaenla all kraadides asetatakse kraadiklaas kaenlaauku nii sügavale, et elavhõbeda reservuaar oleks täiesti selle põhjas ja kraadiklaasi ülemine ots ettepoole suunatud. Õlavars olgu surutud kõvasti vastu rindkeret ja käsivars painutatud rinnale. Kaenla all ja kubemes tuleb kraadida 10—15 minutit.



Kehasoojuse tabel

On soovitatav, et haiguse ajal kehasoojus üles märgitaks: hommikul kell 8, keskpäeval kell 1 ja õhtul kell 6. Kehasoojuse ülesmärkimiseks vajaliku tabeli võib igaüks ise teha (vt. joonis). Märkides mõõtmisel saadud andmed tabelisse punktidega ja ühendades need joonega, saadakse ülevaatlik palaviku kõikumist näitav kõver. Kui tabel teha veidi suurem, nii et alla jääb vaba ruumi, võib seal registreerida ravimite andmist, roojamist, kusemist jne.

Kui haige kraadimiseks ettenähtud ajal rahulikult magab, lükatakse kraadimine edasi. Haige und on lubatud segada ainult väga mõjuvatel ja ravimiseks hädavajalikel põhjustel.

Pulsi lugemine. Kättesaadavaimaks pulsi lugemise kohaks on käsivarre pöidlapoolne külg vähe ülalpool randmeliigest. Pulsi lugemiseks tuleb asetada kolm esimest sõrme tuiksoonele ja lugeda tajutavaid pulsilööke 15 või 30 sekundit. Pulsisageduse määramiseks minutis korrutatakse saadud arvu esimesel juhul 4-ga, teisel 2-ga. Sõrmed tuleb tuiksoonele suruda kergelt. Pulsi lugemisel saadud andmed võib samuti märkida kehasoojuse tabelisse.

Klistiiri tegemine. Kõhu puhastamiseks kõhukinnisuse korral kasutatakse tavaliselt klistiiri või vastavaid ravimeid. Klistiiri tegemiseks imikutele tarvitatakse kummiballooni, vanematele lastele ja täiskasvanutele erilist klistiirikannu (irrigaatorit). Kummiballoonidest tuleb eelistada pikemate kummist otstega balloone. Sobivaks ballooni suuruseks on 100 ml. Klistiirikannude maht on kuni 2 liitrit. Need on varustatud kummivooliku ja selle külge asetatava kõvemast ainest otsaga. Klistiiri tehakse keedetud veega, kusjuures tuleb silmas pidada, et mida külmem on vesi, seda kiirem ja tugevam on klistiiri toime. Vette võib mõju tugevdamiseks lisada natuke seebivett. Toasoojast külmemat vett ei ole soovitatav kasutada. Mõnikord tehakse püsivate kõhukinnisuste likvideerimiseks õliklistiire leigest provanksõlist, parafiinõlist jne.

Klistiiri tegemiseks asetatakse haige vasemale küljele või selili. Viimasel juhul on jalad põlvedest pisut kõverdatud ja laiali. Vedeliku sisselaskmise ajaks tuleb selili olevale haigele tuharate alla panna mingi alus, et neid kõrgemale tõsta.

Ballooni võetakse klistiirivedelikku, surutakse õhk välja, ots tehakse vaseliiniga või mõne õliga libedaks ja viiakse võimalikult sügavale pärakusse. Ühtlase pigistusega tühjendatakse balloon vedelikust. Tuharaid kokku surudes tõmmatakse ballooni ots pärakust aeglaselt välja ja hoitakse tuharaid natuke aega kätega koos. Klistiirikannu kasutades lastakse enne klistiiri tegemist kannu külge kinnitatud voolikust õhk välja, surutakse voolik näpitsaga kinni ja viiakse libedaks tehtud vooliku külge kinnitatud kõvast ainest ots võimalikult sügavale pärakusse. Siis vabastatakse voolik näpitsast ja kannu kõrgemale tõstes või madalamale lastes reguleeritakse klistiirivedeliku voolu tugevust ja kiirust. Vedeliku lõppemisel tõmmatakse pärakusse surutud voolikuots sealt tuharaid kokku surudes ettevaatlikult välja. Klistiiri järel peab haige võimalikult kaua vasemal küljel lamama ja vedelikku sooles hoidma. Lapsi on soovitatav panna potile 10—15 minuti pärast, kui nad ise seda ennem ei nõua. Imikule sobivaks vedeliku hulgaks on 50—100 ml, vanematele lastele ¼—½ liitrit ja täiskasvanuile ½—1 liiter. Erandjuhtudel tuleb vedelikku võtta rohkem.

Kümblusi, mähiseid ja sissepakkimisi kasutatakse ravivahenditena laialatuslikult ka koduses haigeravis. Nende toime organismile on küllalt tugev. Soodsate tulemuste saavutamiseks peab iga haigepõetaja neid

oskama teha. Kümbluste tegemisel tuleb arvestada vee soojust ja füüsikalis-keemilisi omadusi. Soe kümblus mõjub rahustavalt, jahe kümblus palaviku puhul kehasoojust vähendavalt ja üldseisundit ergutavalt. Laiendades pindmisi veresooni, nõuavad soojad kümblused südamelt suuremat tööd, mistõttu need on keelatud siis, kui südametalitlus on nõrgenenud. Sel juhul on erutava toime tõttu keelatud aga ka jahedad kümblused. Südamehaigeid peab vannitama kiiresti ja ettevaatusega. Haige tuleb asetada vanni istuma nii, et ülemine kehaosa on veest väljas.

Kümbluseks kasutatava vee soojust tuleb mõõta kraadiklaasiga. Kuuma või külma vee lisamisel tuleb see valada vanni jalgadepoolsesse otsa, vett seejuures kogu aeg segades ja kraadides. Pärast kümblust tuleb haige hoolikalt kuivatada. Sooja kümbluse puhul on vee algsoojus 35° C. Haige asetatakse vanni ja sooja vee lisamisega tõstetakse veesoojust kuni 40° C. Haige pea peale pannakse märjast riidest külm kompress. Kümbluse kestus ei tohi lastel ületada 10 minutit, täiskasvanuil 15 minutit. Kui haige muutub kahvatuks, tuleb ta kohe vannist välja võtta. Higistama ajamiseks tuleb haigele sooja kümbluse eel anda sooja jooki.

Jahedal kümblusel on vee algsoojus 35° C. Pärast haige vanni asetamist alandatakse vee soojust jaheda vee järkjärgulise lisamisega kuni 28° C, hõõrudes seejuures haiget kogu aeg kätega. Kümbluse kestus ei tohi lastel ületada 5—10, täiskasvanutel 10—15 minutit. Kui haigel tekivad külmavärinad ja nahk muutub sinkjaks, tuleb kümblus kohe katkestada. Jahe kümblus nõuab suurt ettevaatust ja on imikutele keelatud. Kestva kümbluse ajal peab veesoojus kogu aeg olema 35° C. Vee jahtumisel tuleb sooja vett juurde lisada. Lapsi hoitakse selles vees kuni ½ ja täiskasvanuid kuni 1 tund. Kestvat kümblust kasutatakse rahutute, erutatud haigete rahustamiseks.

Kümblusi mitmesuguste lisanditega võib teha ainult arsti korraldusel ja näpunäidete järgi.

Mähiste ülesanne on vähendada palavikku, vaigistada valu ja aidata kaasa põletikuliste protsesside likvideerimisele. Nende tegemiseks kasutatakse sooja (40—60° C) või leiget (12—24° C) vett. Eriti tundliku naha peab enne mähiste tegemist vähese pehme õliga sisse määrima. Õli pestakse pärast mähise eemaldamist sooja veega ära. Soojendavad mähised tehakse õhukindla riide või kompressipaberi abil. Jahutavaid mähiseid tehakse ilma soojapidava kihita. Jahutav mähis koosneb tavaliselt kahest kihist: 1) vastu ihu olevast märjast riidest ja 2) kuivast riidest. Soojendaval mähisel on nende vahel veel soojust hoidev riie või kompressipaber. Esimeseks riidekihiks on soovitatav kasutada 20—30 sm laiust ja 80—120 sm pikkust linast riiet, teiseks kihiks esimesest suuremat villast, parh- või flanellriiet. Võib kasutada ka salli. Vahariie või kompressiriie peab olema suurem esimesest ja väiksem teisest riidekihist. Mähise tegemisel ei tule eelnimetatud kihte asetada ükshaaval ümber mähist vajava koha, vaid need seatakse voodile või lauale üksteise peale valmis ja pannakse korraga ümber haige kehaosa. Kui mähis kavatsetakse

panna rinna ümber, asetatakse väikelaps laialilaotatud ning mähisena kasutatavate riidekihtide peale ja kihid keeratakse ükshaaval ümber rindkere. Suurema lapse ja täiskasvanu juures toimitakse järgmiselt: mähiseks kasutatavad riidekihid asetatakse voodi kõrvale kättesaadavale kaugusele valmis. Haige asetatakse istukile ja tema käed ning särk tõstetakse üles õlgade kõrgusele. Mähis asetatakse vastu selga, nii et selle ülemine äär ulatuks kaenla alla, ja keeratakse ümber keha ette rinna peale kokku. Siis lastakse särk ja käed alla, haige asetatakse selili lamama ja kohendatakse ning kinnitatakse mähis rinna peal nii, et haigel oleks mugav olla. Jahutavaid mähiseid vahetatakse iga 1—3 tunni, soojendavaid 5—6 tunni järel.

Mähiseid, kus peale vee kasutatakse veel mingisuguseid ravivahendeid, tehakse ainult arsti korraldusel ja näpunäidete järgi.

Sissepakkimised mõjutavad organismi tugevamini kui mähised. Sissepakkimiseks võetakse nii suur tekk, et haiget saab täiesti sellesse mähkida, ja laotatakse asemele. Tekile laotatakse märjaks tehtud ja kergelt väljaväänatud lina. Alasti haige asetatakse lina keskkohta selili nii, et lina ülemine äär ulatuks kuklani. Haige käed olgu sirgelt keha kõrval. Üks lina äär keeratakse üle haige õla ja rinna vastaspoole kaenla alla. Teine lina äär keeratakse haige kaela juurest üle mõlema õla selja peale. Jalgade vahele asetatakse lina volti, nii et mõlemad jalad on lina sisse keeratud. Üle jalgade ulatuv linaosa keeratakse jalgade alla, vastu tekki. Seejärel keeratakse esiteks üks teki äär üle mõlema õla ning tihedalt ümber kaela, siis teine. Kaela ümber on soovitatav mähkida teki ja kaela vahele rätik, mis väldib naha ärritamist. Teki alumine ots keeratakse jalgade alla üles. Sissepakkimisest jääb välja ainult pea. Mõnel juhul jäetakse sissepakkimisest välja ka kael, käed ja õlad. Siis asetatakse tekk haige kaenla alla ja keeratakse lina ning tekk ümber keha ja jalgade. Niisugusel juhul pannakse aga haigele selga särk ja ta kaetakse veel teise tekiga. Pärast sissepakkimise protseduuri tuleb haige kuivatada (mitte hõõruda), soojalt riietada ja voodisse teki alla panna.

Jahutavaks sissepakkimiseks kasutatakse 18—20° C temperatuuriga vett. Pakitult hoitakse lapsi kuni 20 minutit, täiskasvanuid kuni 1 tund. Kõrge kehasoojuse korral võib pakkimist kasutada 2—3 korda järjest.

Soojendavaks sissepakkimiseks kasutatakse 40° C vett. Kestus lastel kuni 10 minutit, täiskasvanutel kuni 1 tund. Pakkimise ülesandeks on kehasoojuse tõstmine. Kui 1 tunni jooksul pärast sissepakkimist pole haige kehasoojus tõusnud kuni 37° C, võib seda toimingut korrata.

Sissepakkimist higistamiseks ja sinepiga pakkimist võib kasutada ainult arsti korralduse1 ja näpunäidete järgi.

Haige meeleolu eest hoolitsemine on põetamisel suure tähtsusega. Kõik, millest haigega räägitakse, peab olema suunatud tema meeleolu tõstmisele ja nukrutsemise kõrvaldamisele. *Haigega ei tohi rääkida haiguse ebameeldivatest tagajärgedest, surmast, ebameeldivustest ja raskustest isiklikus elus ning töös.* Võimaluse piires, nii et haige ei väsiks, tuleb

tal lubada kuulata raadiot, vaadata televisioonisaateid, lugeda kerget kirjandust ja kuulata talle etteloetavat. Lamavale haigele on keelatud igasugune töötegemine, küll aga on lamavale paranejale haigele lubatud istukil ja poolistukil olles mängida kergeid mänge.

5. ESMAABI ÕNNETUSJUHTUDEL

Igapäevases elus esineb sageli vigastusi ja õnnetusi, kus tuleb anda esmaabi või kus esmaabi kiirusest ning oskusest võib koguni sõltuda kannatanu tervis ja elu. Esimeseks nõudeks esmaabi andmisel on rahu säilitamine. Iga esmaabiandja peab teadma, et ta ei tohi teha midagi, mis võib kannatanu olukorda halvendada. Parem teha vähe, kuid õigesti, kui teha palju ja kannatanut kahjustades.

Põrutus on löögi, kukkumise jne. teel tekitatud kudede ja elundite kahjustamine naha terviklust vigastamata. Sageli tekib põrutatud kohtadele veresoonte rebestumise tõttu verevalum.

Põrutuse tunnusteks on turse, verevalum ja valu. Eriti kiiresti tekib turse näol. See võib olla väga ulatuslik. Väga tundlikkude piirkondade (kõhuõõs, pea) põrutustele võib järgneda minestus.

Esmaabiks seotakse põrutatud koht kudedesisese verejooksu tõkestamiseks suruva mähisega kinni ja asetatakse mähisele külma (kott jääga või külma veega). Kannatanule on soovitatav anda rahu (mis peapõrutuste puhul on eriti hädavajalik). Jäseme põrutusel asetatakse kannatanu lamama, nii et vigastatud jäse jääb kõrgemale.

Haavad, olgu need väikesed või suured, vajavad ravimist, sest iga naharike võib olla elule ohtliku nakkuse sissepääsuväratiks. Kriimustusi ja väikesi haavu, kus verejooks täiesti puudub või on nõrk, tuleb kergelt joodiga määrida ja steriilse sidemega kinni siduda. Kui haav on mullaga, puruga jne. saastunud, võib sellele enne joodiga määrimist kallata puhastamiseks 3%-list vesinikuülihapendit. Haava hõõruda ei tohi. Suuremaid, tugeva verejooksuga haavu ei tohi puhastada. Need seotakse steriilse sidemega kinni ja kannatanu suunatakse arsti juurde. *Vatti või ligniini otse haavale asetada on keelatud.* Kui esineb suurem verejooks, mis esialgse sideme pealepanemisega ei lakka, tuleb veresoon südame poolt haava lühikeseks ajaks kinni siduda.

Steriilsete sidemete puudumisel võib kasutada kuuma triikrauaga ületriigitud puhtaid lappe või sidemeid.

Iga saastunud haav võib tekitada kangestuskramptõbe, sellepärast lastagu süstida vastavat seerumit.

Väiksematele haavadele on soovitatav puistata valge streptotsiidi pulbrit ja siis haav kinni siduda.

Sidemete asemel võib väiksemate haavade juures kasutada kleepplaastrit (leukoplasti) ja sellega kinnitada haavale mitmekordne puhas sidemeriba.

Nikastus on niisugune vigastus liigeses, kus luude vastastikune paiknemine ei ole muutunud, kuid luud on põrutatud, liigesekapsel ja sidemed veninud või rebenenud. Liigese kuju ei ole nikastuse puhul esialgu muutunud. Küll aga võib liigese ümbruses tekkida nahaalune verevalum, mis siis võib muuta liigese kuju. Liigese liigutamine on valus. Verevalumi piirkonnas tekib turse. Ravimiseks tuleb liigesele võimaldada rahu ja asetada vigastatud kohale külma koos suruva sidemega.

Nihestusi esineb harvemini kui nikastusi. Siin on luude otsad oma asukohta teineteise suhtes muutnud ja liigese väline kuju on kohe pärast nihestuse tekkimist suuremal või vähemal määral muutunud. Vigastatud liigese liigutamine on takistatud ja valuline. Luude asukoha muutust on sageli tunda ka komplemisel, eriti kui nihestunud liigest võrrelda teise vastava liigesega. Esmaabiandja võib liigest paigaldama hakata ainult vastavate praktiliste kogemuste põhjal. Oskamatult tegutsedes kaotatakse aega, kusjuures vigastus võib veelgi suureneda. Nihestunud kohta tuleb hoida liigutamast ja põrutamast. Vigastatu edasisaatmiseks eriarstide juurde tuleb nihestunud koht lahastada.

Põlve või põialiigeste nihestuste puhul on käimist uuesti alustades soovitatav vigastatud koht sidemega kõvasti kinni siduda. See takistab nihestuse kordumist ja vähendab käimisel tekkida võivat valu.

Luumurrud nõuavad esmaabiandjalt võrdlemisi oskuslikku käsitsemist, et mitte põhjustada täiendavaid vigastusi. Luumurrud võivad olla kinnised või lahtised. Viimaste puhul on katkenud ka nahk ja murdunud luude otsad on sellest läbi tunginud. See luumurd on eriti ohtlik, sest lahtise haava tõttu on nakkusele võimaldatud sissepääs organismi ja murru ümbruses olevad koed on suuremas ulatuses vigastatud. Kinniste luumurdude korral on murdunud luu otsad teineteise lähedal või teineteisest eemal, kuid pole nahast läbi tunginud. Iga luumurd võib põhjustada murdunud luu killunemist, mis olukorda alati raskendab.

Luumurrud nõuavad õiget ja kiiret diagnoosimist. Kui seda kohe teha ei saa, siis tuleb väikseimagi kahtluse puhul vigastust käsitada luumurruna. Esmaabi andes ei tohi oskuste puudumisel hakata murdunud ja teineteisest eemal seisvaid luuotsi või luukilde paigaldama. Kogu esmaabiandmine peab kinnise luumurru korral seisma murdunud koha liikumatuks tegemises ja lahtise luumurru korral veel lahtise haava ettevaatlikus sidumises. Murrukoht tehakse liikumatuks murru lahastamisega. Õigel lahastamisel asetatakse lahasesse ja muudetakse liikumatuks murdunud koht ja murrule lähemad (nii ülal- kui allpool asuvad) liigesed. Lahastamiseks tuleb kasutada küllaldaselt pikki esemeid, nagu keppe, vihmavarje, lauatükke jne., sidudes need murdunud jäseme külge. Lahase ja jäseme vahele tuleb nendesse kohtadesse, kus lahas puutub vastu luud, rõhumise vältimiseks panna vatti või riiet. Lahtise luumurru korral tuleb enne katta haav, sulgeda verejooks ja siis lahastada. Lahast ei tohi panna haava peale. Igasuguste, ka käeluude murdude korral, tuleb kannatanu haiglasse transportida sõidukil ja võimalikult lamavas asendis.

Ajupõrutus. Peapõrutusel (tugeval löögil pähe, kukkumisel pea peale jne.) võib esineda ajupõrutust. Ajukahjustusnähud on niisugusel juhul väga mitmesugused, olenevalt vigastuse kohast ja raskusest. Üheks ajupõrutuse tunnuseks on teadvuse kadumine lühemaks või pikemaks ajaks. Teadvusele tulles ei mäleta vigastatu midagi vigastusest ega selle tekkimisest. Ajupõrutusega kaasnevad oksendamine, peapööritus ja peavalu. Kui haige tõuseb püsti või istukile, tugevnevad need nähud. Pulss on algul aeglustunud, kuid kiireneb kahjustuse paranemisel. Kestev pulsi aeglustumine koos rütmihäiretega viitab tugevale ajukahjustusele.

Ajupõrutusega haige tuleb asetada lamama padjata asemele. Kõrge peaalune suurendab oksendamist. Kannatanu vajab täielikku rahu. Pea peale asetada külma. Peapõrutusega haige on sageli unine ja tahab magada. Seda tuleb talle võimaldada, sest uni on antud juhul I. Pavlovi õpetuse järgi kaitsepidurdus, mis kaitseb ajuainet kahjustuse eest. Korduval oksendamisel ei tohi haigele 2—3 tunni jooksul anda ei süüa ega juua. Oksendamise lakkamisel asetatagu vigastatu pea alla padi ja olenevalt üldseisundi raskusest võimaldatagu talle 5 päeva või kauem lamamist.

Põletused kuumusest, aurust või tulest jaotatakse raskuse järgi kolme järku. Esimeses järgus näeme naha punetust ja turset, teises järgus tekivad nahale vedelikuga kaetud villid ja kolmandat järku iseloomustab koe söestumine ja sügavasse tungiv koe kärbumine.

Suurte pindade ja sügavate põletuste korral võib esineda ka üldisi haiguslikke nähte: erutatust, külmavärinaid, pulsi nõrgenemist, pealiskaudset hingamist, üldist kahvatumist või sinkjust ja kuse-erituse vähenemist. Kui varem peeti $^1/_3$ kehapinna põletust surmavaks, siis nüüd, tänu naha siirdistutamisele ja teistele uutele ravimeetoditele, ei ole see vaade enam kehtiv.

Kui põletuskohale on kleepunud või sisse põlenud riidetükke, ei tohi neid eemaldada rebides, et põletatud kohti või seal tekkinud ville mitte vigastada. Põlevaid riideid ei tohi kustutada jooksmise või vehkimisega, sest siis läheb tuli veelgi suuremaks. Põlevate riietega isik tuleb kiiresti tekkidesse, vaipadesse või linadesse mähkida ja sel teel tuli kustutada. Nende esemete puudumisel tuleb teda mööda maad veeretada, mis samuti aitab tuld lämmatada. Pärast leegi kadumist võivad riided veel hõõguda. Kustutamiseks on soovitatav hõõguvad kohad veega üle valada.

Esimese järgu põletusel tuleb punetav koht mingi pehme salvi, kreemi või õliga sisse määrida või ka talgiga, valge streptotsiidi pulbriga jne. üle puuderdada.

Teise ja kolmanda järgu põletusi tuleb vaadelda kui haavu, mille kaudu nakkus võib organismi pääseda. Teise järgu põletuste juures tuleb võimaluse piires jätta villid terveks. Kui see pole võimalik, tuleb vedelik villisse tehtud torkehaava kaudu välja lasta. Ülestõusnud marrasknahk langeb seejuures villi aluspinnale. Marrasknahka ei tohi eemaldada. Esmaabi teise ja kolmanda järgu põletuste puhul on ühesugune. Kõige soovitatavam on väikeste põletuste korral kasutada

ravivahendeid, mis mõjuvad kootvalt ja tekitavad põletuskoha pinnale koorikuid. Niisugusteks vahenditeks on 5%-line tanniini- või 10%-line põrgukivilahus. Põletuskoha võib katta ka tugevasse kaaliumpermanganaadi lahusesse (¼ teelusikatäit 2 klaasitäiele veele) kastetud sidemetega. Väikeste põletuste korral võib põletatud koha katta piiritusse kastetud sidemetega. Juhul kui mainitud vahendeid pole, tuleb põletuskoht kinni katta kuiva steriilse sidemega. Iga suurema põletusega haige tuleb pärast esmaabi andmist suunata viivitamatult raviasutusse lõpliku abi saamiseks. Teise ja kolmanda järgu põletustega kohti esmaabiks salvida ei tohi.

Viimasel ajal on põletuste esmaabiks ja raviks hakatud põletatud kohti vannitama külmas (10—15° C) vees. Valu kaob peaaegu silmapilkselt, kuid tekib mõne aja pärast uuesti. Siis võetakse jäse mõneks sekundiks veest välja ja asetatakse uuesti, kuni valu ilmumiseni, vette. Nii tehakse kuni 5 korda. Valu kaob jäset vees hoides täielikult. Nüüd tuleb jäset hoida vees seni, kuni põletatud koht ka veest väljavõetuna enam ei valuta. Vee soojenemisel tuleb see asendada ettenähtud jaheduses veega.

Niisuguse esmaabi andmise kestus on I järgu põletustel 40—50 minutit, II järgu põletustel umbes 1½ tundi, III järgu põletustel umbes 2 tundi. Et II järgu põletuste puhul niisuguse esmaabiga ville ei teki, siis ei vaja I ja II järgu põletused enam täiendavat ravi.

Kere põletamisel tuleb haige asetada vanni nii, et põlenud koht oleks veega kaetud. Vesi peab olema kehatemperatuuriga. Veest väljaulatuvad kehaosad tuleb soojalt kinni katta ja anda juua sooja teed, kohvi või piima. Ka sel korral tuleb vannitada võimalikult kohe pärast põletust.

Põletused päikesekiirtest võivad esineda kauaaegsel päikese käes viibimisel (ka läbi õhukese riide). Päikesekiired tekitavad ainult esimese ja teise järgu põletusi. Paiksete nähtude (naha punetus ja villid) kõrval võib kannatanul esineda ka üldisi nähte: kehasoojuse tõus, peavalu, peapööritus ja üldine roidumus. Neid põletusi ravitakse eespool toodud juhendite järgi.

Söövitused tekivad mitmesuguste keemiliste ainete, nagu kontsentreeritud seebikivilahuse, äädikhappe, vasevitrioolilahuse jne. kange toime tõttu. Nagu põletuste, nii ka söövituste puhul eristatakse kolme järku, mille välistunnused on samad. Söövitused esinevad nahavigastustena nimetatud ainete nahale valamisel ja siseelundite vigastustena nende ainete joomisel. Lastel esineb siseelundite vigastusi sageli just seebikivilahuse joomisel.

Naha söövitusel tuleb söövituskohale valada ruttu rohkesti vett. Kustutamata lubjaga söövitusel tuleb söövitatud pinda pesta mõne õliga. Pärast veega ülevalamist (või ka kohe) tuleb leelistega söövitustel kasutada söövituskoha pesemiseks hapete nõrku lahuseid (äädikhappelahus, sidrunhappelahus jt.), hapetega söövitustel aga leeliselahuseid (söögisoodalahus, lubjalahus) või puistata söövitatud nahapinnale kriiti, hambapulbrit või teisi leeliselisi pulbreid.

Kui siseelundid on hapetega söövitatud, antagu kannatanule juua piima, nõrka söögisoodalahust või teisi leeliselisi aineid ja leelistega söövitamisel nõrka äädikhappe- või sidrunhappelahust. Nahapinna teise ja kolmanda järgu söövitustel ning igasugusel siseelundite söövitusel pöörduda pärast esmaabi andmist viivitamatult raviasutusse edaspidiseks ravimiseks.

Külmumine tekib madala välistemperatuuri toimel organismile. Seejuures võib välistemperatuur mõnikord olla isegi üle 0° C. Külmumise tekkimisel tuleb arvestada ka õhu niiskust ja tuule tugevust. Külmumist soodustavad kitsad jalanõud ja ebasobiv rõivastus, haigused, väsimus ja eelnev alkohoolsete jookide tarvitamine. Külmuvad tavaliselt sõrmed, varbad ja kõrvad, harvemini ka põsed. Kauakestval külma toimel magavale või teadvuseta isikule võib areneda ka üldine külmumine, mis sageli lõpeb surmaga.

Külmumises eristatakse kolme järku. Esimest järku iseloomustab veresoonte ahenemine ja naha kahvatumine koos tundlikkuse kadumisega. Pärast soojendamist muutub nahk külmunud piirkonnas mõneks ajaks sinakaspunaseks ja tursunuks. Külmetuse teisel järgul ilmuvad külmunud piirkonnale pärast soojendamist vedelikuga täidetud villid. Nahk villide ümber on sinakaspunane. Külmumise kolmandat järku iseloomustab külmunud kehaosas mõne päeva pärast tekkiv kärbus.

Esmaabiks külmumise korral tuleb külmunud piirkonda kiiresti soojendada, et taastuks normaalne vereringe. Selleks soojendatakse külmunud kehaosa soojas vees. Seal hõõrutakse seda esialgu õrnalt, punetama hakates juba tugevamini. Vee temperatuur peab olema +20° C ümber, siis tõsta aeglaselt kuni +37° C, mitte aga üle selle! Kannatanu viiakse sooja ruumi ja talle antakse sooja jooki. Sooja vee puudumisel hõõruda külmunud kehaosa kas palja või kindas käega ja siis katta soojalt kinni. *Kannatanut ei või lumega hõõruda ega külma ruumi viia,* sest sellega suurendatakse külmumist, pealegi vigastavad lumekristallid nahka. Villide ja kärbuse tekkimisel pöörduda raviasutusse.

Päikesepiste ja kuumarabandus esinevad meie kliimas võrdlemisi harva ja peamiselt ainult suvisel ajal. Päikesepistet põhjustab kauane päikesekiirte toime katmata peale. Tekib vere valgumine pähe, näo punetus, peavalu, iiveldus, peapööritus ja oksendamine. Kannatanul läheb silmade ees mustaks ja ta kaotab teadvuse.

Kuumarabandust põhjustab keha liigsoojenemine, kui soojuse äraandmine on takistatud. Liigsoojenemine tekib sageli kuuma ilmaga kinnises ruumis ja higi aurumist takistavate rõivaste kandmisel. Samuti soodustab kuumarabanduse tekkimist pingeline kehaline töö kuumal ajal. Kuumarabanduse saanud isik muutub loiuks ja väsinuks. Ta kaebab peavalu ja peapööritust. Kehasoojuse tõusmisele järgneb teadvuse kaotamine. Nahk muutub kahvatuks, külmaks, kattub higiga.

Mõlemal korral on esimeseks nõudeks kannatanu paigutamine päikese eest varjatud kohta või jahedasse ruumi. Ta vabastatagu riietest, piserda-

tagu nägu ja rinda külma veega. Pea peale pandagu jahutavad mähised ja antagu kannatanule juua. Teadvuse kaotuse korral lastagu tal ettevaatlikult nuusutada nuuskpiiritust.

Minestuseks nimetatakse lühema- või pikemaajalist teadvuse kaotust. Seda võivad põhjustada väga mitmesugused asjaolud, nagu suured verekaotused, löögid tundlikkudele kehaosadele, pikemaajaline väsitav seismine, valu ja tugevad elamused jne. Teadvuse kadumist põhjustab kiiresti arenev aju väheveresus. Minestuse korral on nahk ja huuled kahvatud, jäsemed jahedad. Mõnikord on nahk kattunud külma higiga, mõnikord on see kuiv ja külm.

Esmaabi andmiseks asetada minestanu lamama horisontaalasendisse või isegi pisut madalama peaalusega asemele. Haige vabastatagu pigistavatest riietest, piserdatagu nägu ja rinda külma veega ja antagu ettevaatlikult nuusutada nuuskpiiritust.

Verejooks ninast esineb mõnel harva, mõnel sageli. Harva esinevate verejooksude põhjuseks on nina limaskesta vigastus. Sageli korduvaid verejookse võivad peale paiksete põhjuste esile kutsuda ka üldhaigused, eriti aga need, mis kulgevad kõrge palavikuga. Seepärast tuleb sageli esinevate ninaverejooksude korral pöörduda põhjuste kindlakstegemiseks arsti poole.

Ninaverejooksu korral tuleb sõõre, kust verd jookseb, pigistada vastu nina vaheseina. Haige peab olema istuvas asendis ja avama kaela pigistavad riided. Püsiva verejooksu korral topitagu ninaõõnde kokkukeeratud ja 3%-lisse vesinikülihapendi lahusesse kastetud vatitopp ning jäetagu see sinna mõneks tunniks. Otsmikule ja ninajuurele asetatagu külm lapp ja jääd. Kui verejooks ka sellega ei lakka, tuleb pöörduda arsti poole ninaõõne täielikuks sulgemiseks.

Võõrkehad hingamisteedes. Ninna sattunud võõrkehad põhjustavad sinna peatuma jäädes nina limaskesta ärritusi. Algul esineb hingamistakistus, siis tuleb ninast limast, hiljem mädaseks muutuvat eritist. Iga võõrkeha väljavõtmise katse võib kaasa tuua ohu lükata ese sügavamale, mispärast tuleb toimida väga ettevaatlikult. Mõnikord valmistavad suuri raskusi niiskuses paisuvad esemed, (oad, herned). Nende, aga ka väga kaugele ninaõõnde lükatud esemete väljavõtmine jäetagu arsti hooleks.

Hinge- ja kopsutorru või kopsu sattunud võõrkeha tekitab äkilist köhahoogu, lämbumist ja sageli ka raskusi neelamisel. Kannatanu püüab köhimisega võõrkeha eemaldada, mis aga alati ei õnnestu. Kopsu sattunud võõrkeha piirkonnas tekib kopsupõletik. Iga hingamisteedesse sattunud võõrkeha tuleb sealt eemaldada. Selleks peab haige pöörduma vastavasse raviasutusse. Hingetorru sattunud võõrkeha aitab koos köhimisega välja ajada seljale kloppimine.

Seedeteedesse sattunud võõrkehad läbivad need tavaliselt eriliste raskusteta ja väljuvad pärasoole kaudu. Nii võivad väljuda kas ümmargused esemed (nööbid, rahad) või ka teravad (nõelad, naelad). Mõnikord võivad võõrkehad jääda peatuma söögitorusse ja saada takistuseks paksema toidu neelamisel. *Kui on märgata võõrkeha kauaaegset peatumist*

söögitorus, tuleb kohe pöörduda arsti poole. Ise ei maksa püüda võõrkeha allapoole ajada.

Kõrva kuulmekäiku sattunud võõrkehad ei pruugi alati anda haigusnähte otsekohe. Mõnikord põhjustavad nad reflektoorset köha ja kuulmise nõrgenemist. Paisuvad võõrkehad (oad, herned) võivad peagi hakata tekitama valu ja ebamugavuse tunnet. Võõrkehi peab eemaldama ettevaatlikult, et nad sügavamale ei satuks. Pintsetiga, juuksenõelaga, kudumisvardaga ja muude seesuguste asjadega ei tohi võõrkeha eemaldama hakata! Võõrkeha eemaldamiseks kuulmekäigust on soovitatav pöörduda arsti poole.

Võõrkehad silmas on võrdlemisi sageli esinev nähtus, eriti mängivail lastel. Lau alla sattunud võõrkeha tekitab hõõrdumistunnet ja pisaratevoolu. Silma pilgutamine on takistatud. Võõrkeha kõrvaldamiseks tuleb ülemine silmalaug pöörata pahupidi ja võõrkeha boorveega, kummeliteega või puhta keedetud veega välja uhta. Võõrkeha kõrvaldamiseks võib kasutada ka niiske puhta lapi nurka, tõmmates sellega üle pahupidi pööratud lau. Vatiga ja marliga ei tohi kogemusteta isik hakata võõrkeha silmas eemaldama, samuti ei tohi seda teha keelega. Raskuste korral pöörduda viibimata arsti poole. Samuti tuleb arsti poole pöörduda siis, kui võõrkeha on tunginud silma sarvkesta.

Kõrvavalu. Enne kui kõrvavalu korral midagi ette võtta, tuleb veenduda, kas valu põhjuseks ei ole võõrkeha kõrvas. Kui seda pole ja puudub ka igasugune eritis kõrvast (mäda, lima, veri jne.), võib valutavasse kõrva tilgutada mõne tilga leiget õli ja katta kõrv õhukindla vahekihiga kaetud soojendava mähisega. Kui aga kõrvas on võõrkeha, ei tohi kuulmekäiku õli tilgutada. Valu püsimisel pöörduda arsti poole.

Pärasoole väljalangemine on lapseeas, peamiselt 1.—3. eluaastani sagedaseks haigestumiseks, kus tüsistuste ärahoidmiseks tuleb anda kiiresti esmaabi. Haigus esineb jõuetuil, nõrkadel, alatoidetud või kauemat aega kõhulahtisuse all kannatavatel lastel, poistel sagedamini kui tütarlastel. Eriti põhjustab seda haigust düsenteeria. Välja võivad langeda kas ainult pärasoole limaskest või kõik pärasoole kihid. *Väljalangenud osa tuleb kohe tagasi suruda.* See õnnestub algul kergesti, pikale veninud juhtudel aga teatavate raskustega. Laps asetatagu kõhuli, jalad laiali. Vaseliiniga või mingi õliga kokkumääritud lapiga (mitte kuiva lapiga!) surutakse väljalangenud sooleosa ettevaatlikult, kuid võrdlemisi jõuliselt tagasi. Seejuures tekib paratamatult väiksemaid limaskesta veritsemisi. Pärast väljalangenud sooleosa tagasiasetamist lastagu lapsel vähemalt pool tundi kõhuli lamada. Edaspidi tuleb hoolitseda soole korrapärase talitluse eest. Roojamine ei tohi olla sage ja roe peab olema pehme, kuid mitte vedel. Last potile asetades seatagu pott nii, et laps ei saaks roojamisel potil istudes jalgadega alusele toetuda.

Krambid on eriti sagedad imikueas ja väiksematel lastel. Esmaabi andmiseks tehakse siin mõnikord mõndagi ebasobivat ja krambihoogu suurendavat. Krambid on kiiresti üksteisele järgnevad lihaste kokkutõmbamised või lihaste pikemaajaline suurenenud pingsus ja on tingitud kas

paiksete piirdenärvide või kesknärvisüsteemi ärritusest. Imikuil ja väikelastel esinevad krambid mõnikord kehasoojuse kiire ning tugeva tõusu puhul. Niisugustel juhtudel on tegemist kõrgenenud kehasoojuse ärritava toimega kesknärvisüsteemile ja krambid on ainult haigusnähtudeks, mitte haiguseks eneseks. Krambid esinevad aju- ja ajukelmehaiguste ning kesknärvisüsteemi ärrituste korral muudest haigustest põhjustatuina. On liik lapsi, kellel krambid võivad esineda õige sageli, juba iga väiksemagi ärrituse puhul. Need on nn. spasmofiilsed lapsed, kes põevad tavaliselt samal ajal ka rahhiiti. Vanemad peavad teadma, et lapseeas võib esineda, nagu täiskasvanutelgi, krampidega kulgev langetõbi.

Krampide korral tuleb haige asetada voodisse, vabastada pigistavatest riietest ja katta soojalt, kuid kergelt kinni. Igasugused raputamised, kiigutamised, kloppimised ja hõõrumised on kahjulikud ning täiesti keelatud. Krampide korral mõnikord esineva keele vigastamise vältimiseks on soovitatav asetada hammaste vahele riidesse mähitud puupulk või puulusika vars, mitte kunagi aga sõrm või metallist ese.

Uppumise korral on esimeseks esmaabi nõudeks uppunu hingamisteede tühjendamine veest. Selleks tuleb uppunu asetada üle oma põlve nii, et ta pea koos rindkerega ripuks allapoole. Pärast vee väljavoolamist hingamisteedest tuleb teha kunstlikku hingamist. Et uppunu vees olles kaotas väga palju oma kehasoojusest, siis ei tohi teda asetada paljale maale, kus ta veelgi rohkem soojust kaotab, vaid talle laotatagu alla riie või asetatagu ta laudadele või mingile muule alusele. Kunstlikku hingamist tuleb teha mõnikord õige kaua, mitu tundi, enne kui uppunu hakkab hingama.

K u n s t l i k u h i n g a m i s e t e g e m i n e. Uppunu asetatakse selili, abaluude alla pannakse rullikeeratud riided, tekk või mõni muu pehmem ese. Pea pööratakse küljele, et oksendamisel oksemassid suust välja voolaksid ja keel kurku ei langeks. Esmaabi andja asetub uppunu pea kohale põlvili ja võtab mõlemast käsivarrest ülaltpoolt rannet kinni. Algul tõstab ta uppunu käed 1) üles, 2) laiali ja 3) üle uppunu pea. See on sissehingamine ja kestab 1—2 sekundit. Siis viiakse uppunu käed aeglaselt 1) tagasi rindkerele, 2) painutades neid küünarliigesest, 3) surutakse samaaegselt tugevasti vastu roideid. See on väljahingamine ja kestab 2—3 sekundit. Liigutusi tuleb teha rütmiliselt ja vahetpidamata.

Kui uppunu käed on vigastatud, siis asetatakse ta kõhuli, nägu pööratakse ühele küljele küünarliigesest painutatud käele. Kõhu alla asetatakse rullikeeratud riided. Esmaabi andja asetub kaksiti uppunu reite kohale ja surub tugevasti rindkere alumisele osale. Selle järel lõpetatakse surumine käsi rindkerelt ära võtmata. Niisugust rütmilist rindkere kokkusurumist ja vabastamist tehakse 16—18 korda minutis.

6. TERVISHOIUST MATKADEL

Järjest enam veedetakse puhkeaega ühe- või mitmepäevastel matkaradadel matkates üksikult, perekondadena või matkarühmadena. Õigesti sooritatud matku tuleb tervishoiu seisukohast igati tervitada ja soovitada, sest tegeliku elu tundmaõppimise ja matkamisel saadud esteetiliste elamuste kõrval tugevdab ja arendab jalgsimatk ka matkaja organismi. Eemaldumine kas või üheks päevaks oma igapäevasest ümbrusest ja töömuredest mõjub rahustavalt matkaja närvitalitlusele ja võimaldab uuesti tööd alustada hästi puhanuna. Samuti on märkimisväärse tervishoiulise tähtsusega matkaga seotud kehaline töö liikumise ja mitmesuguste füüsiliste raskuste ületamise näol. Seda tuleb eriti alla kriipsutada istuva, seisva või väheste ühesuguste liigutustega töö puhul, aga ka nende koduperenaiste suhtes, kelle elu kulgeb peamiselt tubaste tööde piires. Liikumine, rohke viibimine värskes õhus, uued muljed jne. muudavad matkamise aktiivseks puhkuseks, täites sageli ka ravikehakultuuri ülesannet tüsedusele kalduvate ja ilmastiku muutustele liiga vastuvõtlike inimeste osas.

Selleks et matkamine täidaks kõiki talle pandud ülesandeid, peavad matkajad muude küsimuste kõrval pidama silmas ka tervishoiunõuete täitmist. Seda tuleb teha nii ühe- kui mitmepäevaste matkade puhul, eriti aga siis, kui matkagrupi koosseisu kuuluvad ka lapsed.

Matkamisel olulised tervishoiulised küsimused jagunevad kahte rühma. Ühed on profülaktilised, s. t. niisugused, mis on suunatud haigestumiste ja õnnetusjuhtude vältimiseks, teised — esmaabivõtted abiandmiseks võimalike äkiliste haigestumiste ja õnnetusjuhtude korral. Siinkohal peatugem ainult neil küsimustel, mis on seotud haigestumiste ja õnnetusjuhtude vältimisega.

Grupiga matkates tuleb hoolitseda selle eest, et vähemalt osa grupi liikmeist tunneks matkal vajalikku profülaktikat. Põhilisi esmaabivõtteid peaks aga tundma iga matkaja, ka ühepäevase matka puhul.

Matkama võib minna ainult terve inimene. Lapsed võivad matkadest osa võtta teatavate piiramistega. Näiteks ei tohi nad kanda liiga raskeid seljakotte, portfelle jne.

Mõnede lastevanemate arvamust, et kehaliselt nõrgalt arenenud, sageli nn. külmetushaiguste all kannatavad ja hellitatud lapsed ei tohi matkadest osa võtta, tuleb pidada ekslikuks. Matkade ülesandeks ongi just tervise kosutamine ja organismi karastamine. Tuleb aga tingimata normeerida matka kestust ja füüsilist koormust ning kinni pidada kõigist tervishoiunõudeist.

Mitmepäevasele matkale kaasa võetav esmaabipakend peab sisaldama sidemeid, vatti, kleep-plaastrit, kraadiklaasi, joodi, vahendeid peavalu, kõhuvalu ja kõhulahtisuse vastu. Pakendis ei tohi puududa ka südametilgad ning nuuskpiiritus esmaabiks minestuse korral.

Enne matkale (ka ühepäevasele) asumist tuleb kontrollida jalgade seisukorda. Varbaküüned olgu lühikeseks lõigatud ja jalad kriimustuste või hõõrdumisteta. Lamppõidadega isikutele pole mitmepäevased matkad

soovitatavad. Ka lühemate matkade puhul peavad nad kasutama vastavaid tallatugesid. Jalgade tugeval higistamisel on vajalik juba varakult enne matkaradadele asumist igal õhtul jalad sooja vee ja seebiga puhtaks pesta, hästi kuivatada ja kaks kuni kolm korda nädalas 10%-lise formaliinilahusega või vastava puudriga sisse hõõruda. Erilist tähelepanu tuleb pöörata varvaste vahedele. Tugevasti higistavate jalgadega matkaja peab sukke või sokke vahetama iga päev. Jalad tuleb matkal vähemalt igal õhtul hästi puhtaks pesta ja kuivatada.

Matkamiseks kohane kiirus on täiskasvanutel maksimaalselt 5 km, lastel 4 km tunnis. Metsa all käimisel või mäkke tõusmisel ei või ületada 2,5—3,5 km-list tunnikiirust. Seljakottidega matkamisel on soovitatav teha pärast esimest 15—20-minutilist aeglasemas tempos kõndimist väike peatus seljakottide, jalatsite, rõivastuse jne. kontrollimiseks. Edasi olgu kõndimise tempo tavaline. Iga 50-minutilise rännaku järel (eriti lastega matkamisel) tehtagu 10-minutiline puhkus.

Kõndimine on intensiivne lihaste töö, mis põhjustab rohket vee ja mineraalainete eritumist naha, kopsude ja neerude kaudu. Tulemuseks on suurenenud janutunne. Selle vältimiseks on soovitatav süüa hommikul pärast einet, just enne rännakule asumist tükk soolaga puistatud leiba ja juua vett kuni janutunde kadumiseni. Juua on soovitatav hommikul enne järjekordset teekonda, lõunavaheajal ja õhtul. Vahepealsest joomisest tuleb hoiduda. Tugeva janu korral võib suud loputada kaasas oleva keedetud veega või imeda hapukat kompvekki. Järve-, jõe- või kraavivett ei ole soovitatav juua, samuti mahajäetud kaevude vett.

Rännaku alguses võivad neil, kes pole harjunud seljakotti kandma, õlavöötme lihastes esineda valud ja kramplikud tõmblused, kestvama käimisega harjumatutel aga valu sääre- ja reielihastes. Niisugustel juhtudel tuleb valutavaid lihaseid puhkehetkiti masseerida. Jalgu võib masseerida ise, õlavöötme massaaži teeb mõni matkakaaslane. Jalgade väsimuse leevendamiseks võib puhkeaegadel heita selili ja tõsta jalad kõrgemale.

Matkarõivastus peab olema vaba ja sobiv, see ei tohi vereringet sulgeda ega takistada. Peakate peab olema hele ja õhuline. Sukad ja sokid peavad olema puhtad, pehmed, terved ja hõõruvate nõelumiskohtadeta või õmblusteta. Rännakuks on kõige kasulikum jalga panna kaks paari sokke: alla puuvillased, peale villased. Need imevad endasse hästi higi ja väldivad hõõrumisi. Puuvillaseid sokke tuleb pesta igal õhtul, villased aga asetada ööseks tuulduma.

On vajalik, et iga matkale asuja selle ürituse enne tegelikku teeleasumist hästi läbi mõtleks ja matka alguseks kõik vajaliku eeskujulikult korda seaks. Siis on matkamine tõeline nauding, mis toob tervisele kasu.

7. KODUAPTEEK

On soovitatav, et iga perekond soetaks endale väikese koduapteegi, kus leiduks äkkhaigestumiste ja õnnetusjuhtumite korral esmaabina kasutatavaid ravimeid ja ravivahendeid. Alljärgnevalt esitatakse lühike sellekohane nimestik. Ühesuguse toimega ravimitest pole vaja kõiki muretseda, vaid ainult seda, mida parajasti apteegis leidub. Ravimite annused on mõeldud täiskasvanutele. Lastele antakse nimestikus leiduvatest ravimitest 2.—5. eluaastani ⅓, 5.—10. eluaastani ½ ja 10.—15. eluaastani ⅔ täiskasvanute annusest. Alates 15. eluaastast antakse juba täiskasvanu annus. Et lastele teeb pulbrite ja tablettide allaneelamine raskusi, on soovitatav need enne andmist lahustada väheses vees ja anda sisse koos põhja langenud sadestusega, sest see sisaldab mõnikord ka toimeainet. *Iga ravimi kasutamisel peab olema teadlik tema toimes.*

Aniisitilgad. Kasutatakse röga lahtistava vahendina lastel kõha vastu 4—5 korda päevas, nii mitu tilka korraga, kui mitu aastat laps on vana, kuid mitte üle 10 tilga korraga. Vedelik muudab vee piimjashäguseks.

Askofeen. Kasutatakse reumaatiliste ja närvivalude vastu 2—3 korda päevas 1 tablett korraga.

Aspiriin. Kasutatakse palavikku alandava vahendina 3—4 korda päevas 1 tablett korraga.

Bekarboon. Kasutatakse kõrvetiste ja kõhuvalude vastu 2—3 korda päevas 1 tablett korraga.

Bensiin. Tuleohtlik! Kasutatakse ainult välispidiselt haavade ümbruse pesemiseks ja kleepainete eemaldamiseks.

Besalool. Kasutatakse kõrvetiste, kõhuvalude ja seedehäirete vastu 2—3 korda päevas 1 tablett korraga.

Boorhape. Kasutatakse suu loputamiseks ja kurgu kuristamiseks 1 teelusikatäis klaasile veele.

Burovi vedelik. Kasutatakse kompressideks 1 supilusikatäis klaasile veele.

Dermasalv. Kasutatakse naha võidmiseks haudumiste, nahamarrastuste jne. puhul.

Dermatool. Kasutatakse puistepulbrina väikestele haavadele ja vastsündinu nabale.

Eeterlik palderjanitinktuur. Kasutatakse üldise ja südametegevust rahustava vahendina sissevõtmiseks 3—4 korda päevas 20—30 tilka korraga veega või suhkruga.

Inglissool (mõrusool). Kasutatakse sissevõtmiseks lahtistina kõhukinnisuse puhul 1 supilusikatäis poole klaasitäie sooja veega.

Jooditinktuur. Kasutatakse nahamarrastuste, väikeste haavade, muljutud ja äralöödud kohtade määrimiseks.

Kaltseks. Kasutatakse külmetuste ja gripi puhul sissevõtmiseks 3—4 korda päevas 1 tablett korraga.

Kampripiiritus. Kasutatakse naha ülehõõrumiseks lamatiste vältimiseks.

Karboleen. Meditsiiniline süsi. Kasutatakse sissevõtmiseks puhutiste,

seedehäirete ja toidumürgituste korral pulbrina või tablettidena. Võtta 3—4 korda päevas 1 tablett või 1 teelusikatäis pulbrit korraga.

Kleep-plaaster. Kasutatakse haavade sidumisel sidemete kinnitamiseks. Muretseda koduapteeki 1 rull, keskmises laiuses.

Kodterpiin. Kasutatakse kõhavaigistava vahendina 2—3 korda päevas 1 tablett korraga.

Kompressipaber. Kasutatakse mähiste tegemisel soojapidava vahekihina.

Kraadiklaas kehasoojuse mõõtmiseks.

Kraadiklaas vannivee soojuse mõõtmiseks.

Kseroformpulber. Kasutatakse nahamarrastustele, väikestele haavadele ja vastsündinu nabale puistepulbrina.

Kummeliõied. Kasutatakse teena (1 supilusikatäis õisi lasta tõmbuda klaasitäie kuuma veega) puhutisevastase ja higile ajava vahendina, kompressideks ja klistiirideks.

Nuuskpiiritus. Kasutatakse sissehingamiseks minestuste korral.

Piibelehe tinktuur *(Tinctura Convallariae majalis).* Kasutatakse südamenõrkuse puhul sissevõtmiseks 2—3 korda päevas 15—20 tilka korraga.

Pliiäädikavesi (tinavesi). Kasutatakse välispidiselt kompressideks muljutud ja äralöödud kohtadele.

Purgeen. Kasutatakse kõhukinnisuse vastu õhtuti 1—2 tabletti korraga.

Püramеiin. Kasutatakse valu vaigistava ja palavikku alandava vahendina 2—3 korda päevas 1 tablett korraga.

Püramidoon. Kasutatakse peavalude vastu ja palavikku alandava vahendina 2—3 korda päevas 1 tablett korraga.

Pärnaõied. Kasutatakse teena (1 supilusikatäis peeneks lõigatud õisi keedetakse klaasitäie keeva veega ja lastakse tõmbuda 20 minutit) kurgu kuristamiseks ja higile ajava vahendina soojalt joomiseks.

Riitsinusõli. Kasutatakse kõhtu lahtistava vahendina. Lastele 1 teelusikatäis, täiskasvanutele 1—2 supilusikatäit korraga.

Rivanoolilahus (1:1000). Kasutatakse haavade pesemiseks ja mähisteks.

Roosa lastepulber. Kasutatakse lastele kerge lahtistina kõhukinnisuse puhul, ¼—½ teelusikatäit korraga.

Sidemed, marlist, mitmesuguses laiuses.

Sidemepakid. Kasutatakse haavade sidumiseks.

Sinepiplaastrid. Kasutatakse sinepikompresside tegemiseks.

Streptotsiid, valge. Kasutatakse tablettidena sissevõtmiseks 3—4 korda päevas 1 tablett korraga angiini, põiepõletiku jne. puhul ning väikestele haavadele puistepulbrina.

Streptotsiidi emulsioon. Kasutatakse välispidiselt haavade ravimisel. Säilitada kinnistes purkides pimedas kohas.

Söögisooda. Kasutatakse kõrvetiste vastu sissevõtmiseks 1 noaotsatäis korraga; seedeelundite hapetega söövitamisel sissevõtmiseks ½ teelusikatäit ½ klaasi veele, välispidiselt hapetega söövitamisel puistepulbrina.

Talk. Kasutatakse lastepuudrina.

Termopsis. Kasutatakse kõhavaigistava vahendina 3—4 korda päevas 1 tablett korraga.

Trüpasool. Kasutatakse suuõõne- ja kurguhaiguste korral suus imemiseks 4—5 tabletti päevas.

Tsinksalv. Kasutatakse välispidiselt peamiselt haudunud kohtade ja nahamarrastuste võidmiseks.

Urosaal. Kasutatakse kuseteede põletiku raviks 2—3 korda päevas 1 tablett korraga.

Vaseliinsalv. Kasutatakse naha võidmiseks haudumiste, põletuste, külmumise jne. puhul.

Vatt, hügroskoopne.

Vesinikülihapend (3%-line). Kasutatakse kurgu kuristamiseks 1 teelusikatäis klaasitäiele veele, ja välispidiselt haavade pesemiseks.

8. RAVIMTAIMEDEST

OSKAR KOOK

Juba iidsetest aegadest on taimed olnud meie ravimite varasalveks ja praegugi on vähemalt 40% ravimeist pärit taimeriigist.

Omal ajal tundsid taimede raviomadusi vaid üksikud isikud, kel oli rohkem silma looduse jaoks. Nende tähelepanekud ja kogemused panid aluse nõndanimetatud rahvameditsiinile, mida kasutati hilisema teadusliku meditsiini loomisel. Ka tänapäeval ilmuvad igal kevadel ajakirjanduses üleskutsed ravimtaimede kogumiseks nii ravimeid tootvate tööstuste jaoks toormaterjaliks kui ka otseseks kasutamiseks.

Tutvume siinkohal mõningate ravimtaimedega.

Paljud taimed valmistavad oma kudedes (arvatavasti enesekaitse otstarbeks) erilisi aineid — f ü t o n t s i i d e. Selle nähtuse avastas Nõukogude teadlane professor Tokin.

Fütontsiidid võivad lenduda ja pisikuid surmata ka õhu kaudu, ilma et taimekoed pisikutega otseselt kokku puutuksid. Tugevatoimelisteks fütontsiidide kandjateks on küüslauk, sibul, mädarõigas, toomingas, kaselehed, okaspuude okkad.

S i b u l a t kasutati rahva seas juba ammu küpsetatult päisete raviks. Nüüd kasutatakse teda ravivahendina ka toorelt. Nii näemegi apteekides müügil sibulaleotist alkoholis, mida nimetatakse a l l i l t š e p i k s, tuletatuna sibula ladinakeelsest nimetusest — *Allium cepa*. Esmajoones kasutatakse seda leotist mao-sooltetegevuse elustamiseks, veresoonte lupjumise ja kõrge vererõhu ravimiseks.

Sibulaleotist glütseriinis — a l l i l g l ü t s e e r i kasutatakse trihhomonase pisikute poolt tekitatud põletikkude ravimiseks.

Sibula- ja küüslauguleotist keevas vees (sibul klaasitäie vee kohta) kasutatakse jahtunult klistiirina sooltenugiliste, eriti naaskelsaba või rahvakeeles «linaluu-ussikeste» hävitamiseks.

Peeneks tambitud toorest sibulat võib asetada põletikuliste haavade ümber ja katta puhta riide või marlist lapiga. Uuendades mähist iga ½—1 tunni tagant, paraneb haav kiiresti.

Toorest sibulat või sibula-suhkruleotist kasutatakse rohkesti kurgu limaskesta põletiku (angiini) ja köha ravimiseks.

Ametlikult kogutakse aga igal aastal kasepungi ja kasetüvedel pesitsevat seent — kasekäsna.

Kasepungateed juuakse põiehaiguste korral. Alkohoolset leotist kasutatakse haavade raviks ja tilkadena sissevõtmiseks sooltenugiliste ning kõhuvalude korral. (Kasepungade asemel võib kasutada ka noori kaselehti.)

Kasekäsnaleotist ja kasekäsnaekstrakti kasutatakse pahaloomuliste kasvajate puhul.

Kasekoorest saadav tõrv on põhiline nahahaiguste ravim.

Kõik, kes on liikunud suvisel ajal kuuse- või männimetsades, teavad kindlasti tugevat meeldivat okaspuude lõhna. Need on okaspuude lenduvad fütontsiidid, mis professor Tokini arvates mõjustavad ka tuberkuloosi- (tiisikuse-) pisikuid. Me näemegi, et suurem osa tuberkuloosiravilaid — sanatooriume on rajatud männi- ja kuusemetsade piirkondadesse.

Männiekstrakti vannid on tunnustatud ravivahendiks nii nahahaiguste kui ka reuma korral. Noortest männikasvudest valmistatud teed kasutatakse põiehaiguste raviks. Männi- ja kuuseokkad sisaldavad ka palju C-vitamiini. Suure Isamaasõja päevil kaitses männi- ja kuuseokkajook sõdureid skorbuuti haigestumast.

Fütontsiididerikkaks taimeks tuleb lugeda ka meie tavalist koirohtu. See mitmeaastane umbrohi kasvab küngastel ja söötis põldudel ning lõhnab palavatel suvepäevadel tugevasti. Nimi lubab oletada, et taime kasutati koitõrjeks.

Tavaliselt tarvitatakse selle taime hästi mõrumaitselist teed või alkohoolset leotist söögiisu ergutamiseks ning kõhuvalude ja kõhulahtisuse korral. Mõnel pool kasutatakse seda ka sooltenugiliste tõrjeks, kusjuures koirohuteed juuakse 10 päeva jooksul hommikuti tühja kõhuga ja õhtuti enne magamaminekut. Peale süüakse pool teeklaasitäit riivitud porgandeid.

Fütontsiididerikas taim on ka kalmus. Ravimina kasutatakse kalmusejuurt, kas tükkidena või pulbrina. Juurt kogutakse kevadel pärast suurvee alanemist või sügisel enne vihmade perioodi. Kuivamise kiirendamiseks lõigatakse juur pärast puhtaks pesemist pikuti pooleks ja tükeldatakse. Peamisteks toimeaineteks on mõruained ja eeterlik õli. Sellest on tingitud ka juure omapärane lõhn. Kalmuseteed või tema alkohoolset leotist (tilkadena) võib kasutada neerude tegevuse ergutamiseks, samuti soolte gaaside vähendamiseks. Viimasel ajal soovitatakse teda neerukivide vastase vahendina.

Laiussi tõrjevahendina on apteekides müügil kõrvitsaseemned. Tüütava umbrohuna kohtame aedades kõrvenõgest. Tema karvakesed sisaldavad sipelgahapet ja tekitavad seetõttu nahakublakesi. Juba

ammu kasutas rahvas kõrvenõgest reuma ravimiseks: tehti nõgesevanne, harrastati nõgestega vihtlemist jne.

Nõges on ka väga vitamiinirikas. Temas leidub karotiini, C- ja K-vitamiini. Viimane soodustab vere hüübimist, sellepärast kasutatakse nõgeseleotist kopsuverejooksu, eriti aga emakaverejooksu raviks. Rahvas kasutab nõgeseleotist ka juuste pesemiseks ja peakõõma raviks.

Nõgeseekstrakt on maksa ravimi — *Allocholi* — ja astma ravimi — *Traskovi mikstuuri* — koostisaine.

On olemas veel teisi taimi, mis nagu kõrvenõgeski K-vitamiinisisalduse tõttu sobivad sisemiste verejooksude ravimiseks. Nendest on tuntud mõru kirburohi *(Polygonum hydropiperis)*. Selle taime vedelat ekstrakti kasutatakse ametliku ravivahendina praegu harva saadava tungalteraekstrakti asemel.

Peale selle kasutatakse verejooksude korral ravimina raudrohtu *(Achillea millefolium)*. Ravimiteks kogutakse taime ladvaosa koos lehtedega ja õisi.

Väga sageli määravad arstid haigetele sisemiste verejooksude ja ka kõhulahtisuse raviks naistepuna *(Hypericum perforatum)* maapealsest taimeosast valmistatavat vesileotist. Viimasel ajal on selle taime kudedest eraldatud pisikutevastane (antibiootiline) vahend — imaniin. Seda kasutatakse edukalt mitmesuguste raskelt paranevate haavade ja paisete, eriti aga raskete põletishaavade ravimiseks. Ka tarvitatakse seda nina- ja kurgulimaskesta põletikkude korral.

Hästi tuntakse lopsakat verihurma rohtu *(Chelidonium majus)*. Teda tuleb lugeda kangetoimeliste, mürgiste taimede hulka, sest peale eeterliku õli ning A- ja C-vitamiini sisaldab ta kangetoimelisi aineid — alkaloide. Rahvas kasutab taime lehti koos lopsakate vartega teena maksahaiguste ravimiseks. Värsket mahla kasutatakse soolatüügaste ja nahakäsnade hävitamiseks.

Maksa- ja sapipõiehaiguste ravimiseks kasutatakse edukalt ka maisiõite emakasuudmetest keedetud teed või apteekides müügil olevat vedelat ekstrakti, viimast vastavalt arsti ettekirjutusele.

Saialille *(Calendula)* õisi kasutab rahvas edukalt maksa- ja seedeelundite haiguste raviks. On selgunud, et saialille õite alkohoolsed või vesileotised on tugeva desinfitseeriva toimega, mis võrdub joodi omaga. Hea eduga kasutatakse vesileotisi kuristamiseks hambaigemete põletiku korral.

Viimasel ajal on saialillest valmistatud uusi ravivahendeid, mida soovitatakse pahaloomuliste kasvajate (vähktõve) puhul. Need on KN tabletid (kalendula + nikotiinhape ehk PP-vitamiin) ja kaferiid dražeedena (sisaldab kalendulat ja rauda). Neid väljastatakse apteekidest ja kasutatakse vastavalt arsti ettekirjutusele.

Mürgise sügislille *(Colchicum autumnale)* sibuljuurest valmistatakse kolhamiinsalvi — nahavärvi ravimiseks.

Põie- ja neeruhaiguste korral kasutatakse leesikalehtede

(Folium uvae ursi) teed, kusjuures lehed tuleb enne teekeetmist peenendada, et mõjuaine — arbutiin — paremini vette lahustuks.

Samaks otstarbeks kasutatakse ka põldosjadest *(Equisetum arvense)* valmistatavat teed, mille toimel suureneb uriinihulk. Tuleb märkida, et osjaliike on palju, nagu soo-osi, metsosi jne. Kõige paremaks loetakse siiski põldosje. Korjatakse taimede haralist pealist ja kuivatatakse kiiresti varjulises kohas tuuletõmbuses.

Põldosi on astmavastase Traskovi mikstuuri üheks koostisosaks. Põldosjateed soovitatakse veel tuberkuloosihaigetele. Põldosi sisaldab palju ränihapet ja A- ning C-vitamiine.

Esiletõstmist väärib meie nurmenukk *(Primula officinalis)*, mis sisaldab rohkesti C-vitamiini. Tema lehtedest ja õitest, eriti aga juurtest valmistatakse köhavastast leotist.

Tuleb ka mainida, et meie tavalise söögiporgandi seemnetest valmistatakse uut ravimit — daukariini, millel on veresooni laiendav ja spasmalüütiline (krambivastane) toime nagu papaveriinil. Seda ravimit kasutatakse kroonilise rinnaangiini *(stenocardia)* raviks.

Paljud teavad, et kartuli toormahla saab edukalt kasutada maomahla ülihappesuse ja maohaavandite ravimiseks ning kõhukinnisuse korral. Hea toimega on riivitud kartuli kompressid ekseemide ravimisel.

Tomatimahla soovitatakse maomahla alahappesuse raviks.

Piirdudes selle lühikese ülevaatega tuleb märkida, et uurimused uute tõhusate ravimite valmistamiseks ravimtaimedest kestavad ja annavad ilmselt ka edaspidi häid tulemusi, nagu me seda juba oleme näinud hiljuti müügile lastud uute ravimite cholelütiini, radikuliini, anginooli jt. näol.

TÄHESTIKULINE SISUJUHIS

A

Aedherned 93
Aedoad 94
Ahjude korrashoid 178
Ahjude kütmine 179
Aine ja energiavahetus 26
Aknad 165
Aknaeesriiete pesemine 264
Albumiinid 8
Alumiiniumnõud 218
Amiinhapped 8
Angiinid 338
Aprikoosid 108
Arbuus 92
Atsidofiilpiim 33
Avitaminoos 18

B

Baklažaan 93
Bensiiniga pesemine 279
Biifsteek 68
Biskviittaigen (harilik) 130
Biskviittaigen (pähklitega) 130
Biskviittaigen (veega) 130
Biskviittaigen (õuntega) 130
Biskviittaigna valmistamine 128

D

Difteeria 341
Diivanid ja kušetid 193
Düsenteeria 334

E

Eksudatiivne laps 308, 327
Elamu- ja inimesekahjurite tõrje 239
Elektrilambid 233
Elektripliit 206
Eluruumide igapäevane korrashoid 159
Eluruumide suurpuhastus 164
Emailnõud 217
Ergosteriin 13, 20
Esmaabi õnnetusjuhtudel 360
Ajupõrutus 362
Haavad 360
Krambid 366
Kunstliku hingamise tegemine 367
Kõrvavalu 366
Külmumine 364
Luumurrud 361
Minestus 365
Nihestus 361
Nikastus 361
Ninaverejooks 365
Põletused 362, 363
Põrutus 360
Päikesepiste ja kuumarabandus 364
Pärasoole väljalangemine 366
Söövitused 363
Uppunu päästmine 367
Võõrkehad hingamisteedes 365
Võõrkehad kõrvas 366
Võõrkehad seedeteedes 365
Võõrkehad silmas 366

F

Fajanss- ja portselannõud 214, 227
Fluor 17
Fosfor 16
Fosforproteiidid 9
Frikadellid 61
Fütontsiidid 94, 375

G

Gaasipliit 204
Galaktoos 10
Globuliin 8
Glükogeen 11
Glükoos 10
Gripp 336

H

Haige ase ja ümbrus 353
Haige kehasoojuse mõõtmine 355
Haige meeleolu eest hoolitsemine 359
Haige pesemine ja riietamine 354
Haigeravi 353
Haige vannitamine 354
Haige üldise seisundi jälgimine 355
Haiguse retsidiiv 330
Hakklihakotletid 68
Hakklihamassi valmistamine 57
Hambaharjad 239
Hanepraad 66
Hani 51
Hapukapsasupp 63
Hapukoor 34
Hapukoore- ja mädarõikakaste 60
Hapukoorekaste (kala juurde) 82
Hapukurgi- ja neerusupp 63
Hapupiim 33
Hapupiima- ja siirupikook 132
Hapupiimakook 132
Harjad 237
Hautatud kapsas (pirukatäidiseks) 101

Hautatud kilud 79
Hautatud lambaliha köögiviljadega 64
Hautatud lambaliha riisiga (plov) 64
Hautatud peedid 100
Hautatud räimed 79
Hautatud seened ja kartulid 107
Hautatud spinat piimakastmes 100
Hautatud tursk 79
Hautatud vasikaliha köögiviljadega 64
Hautatud veisesüda 65
Hernepuder 139
Hernesupp 63
Hernetamp 139
Herne- või oakotletid 139
Hiired 243
Hingamisteede katarrid 337
Holesteriin 13
Hõbefiligraanesemed 222
Hõbe- ja alpakaesemed 220
Hüpovitaminoos 18

I

Ihupesu 246
Imiku ase 314
Imiku kehaline kasvatus 316
Imiku mänguaed 314
Imiku päevarežiim 316
Imiku riietamine 314
Imiku vannitamine 312
Imiku veega karastamine 315
Imiku õueviimine 315
Immuunsus 331
Inuliin 12
Invertsuhkur 10

J

Jahu 115
Jahu toiduks kasutamine 117
Jalatsid 286
Juurviljad 90
Juust 37
Juustuleivakesed (soojad) 61
Jood 17
Jõhvid ja karvad 195

K

Kaalikas 90
Kaalium 17
Kabatšokk 92
Kaerahelbe- ja mahlasupp 137
Kaerahelbepuder (magus) 136
Kahhelkividega kaetud seinad 176
Kakao 143
Kala 69
Kala hautamine 79
Kalakastmed 76
Kala keetmine 75
Kala küpsetamine 82
Kalamari 72
Kala praadimine 80
Kalapuljongi keetmine 78
Kalaseljanka 78
Kalasupp 78
Kalasuppide keetmine 78
Kalasült 77
Kala tarretises 77
Kala toiduks kasutamine 73
Kalkun 50
Kalorid 26
Kaltsium 16
Kammid 236
Kana 50
Kandekotid 234
Kapid ja laekad 190
Kaproon- ja siloonkiust esemed 284
Kapsad 88
Kapsaste hapendamine 89
Kapsataimesupp 63
Karaskitaigen 120
Karotiin 19, 87
Kartul 85
Kartuli- ja kruubisupp 62
Kartuli- ja pekivormiroog 104
Kartuli- ja silgu- või heeringavormiroog 104
Kartuli- ja tangupuder 136
Kartulikotletid 102
Kartulite keetmine 98
Kartulite küpsetamine 103
Kartulite praadimine 101
Kartulite toiduks kasutamine 95
Karusnahad 289
Karvad ja jõhvid 195
Kaseiin 9
Kastmed 60, 76, 82, 97, 99
Kaunpipar 93
Keedetud hakklihapallid 59
Keedetud neerud kastmes 59
Keedusool 15, 140
Keeduvorstid 53
Keeks 132
Kefiir 34
Kelder 230
Keraamikatooted 227
Keraamilistest plaatidest põrandad 170
Keskküttekehad 181
Kestaine 11
Kilude soolamine 71
Kindad 284
Kipsesemed 234
Kirp 241
Kirsid 108
Kitseliha 46
Kivimassidest põrandad 170
Kiviplaatidega kaetud seinad 176
Kivipõrandad 170
Klaasnõud 214, 224
Kliistripintslid 239
Klistiiri tegemine 357
Kloorlubi 268
Klosetid 181
Kreegid 108
Kringlitaigen 120
Kruubi- ja verevormiroog 137
Kruubi- või riisi- ja kohupiimavormiroog 137
Koduapteek 368
Kodu- ja metslinnud 50
Kodunuudlitaigen 117
Kohupiim 34
Kohupiima- ja kartulikotletid 35
Kohupiimakotletid 35, 36
Kohupiimamass 35
Kohupiima toiduks kasutamine 35
Kohupiima vormiroog 36
Kohv 142
Kohvilaua katmine 150
Kohvrid 234
Koide tõrje 281
Kondenseeritud piim 33

Koogikreemid 130
Koor 34
Kuivatatud kaunvilja toiduks kasutamine 138
Kuldesemed 223
Kultuurhappepiim 33
Kummikattega põrandad 172
Kurk 92
Kurkide hapendamine 92
Kõhukinnisus 329
Kõhulahtisus 327
Kõhutüüfus 332
Kõrvalruumid 230
Kõrvits 91
Kähar peakapsas 89
Käitumine söögilauas 151
Kärbsed 242
Käsitaskud 234
Käsnad 236
Köögiistmed 211
Köögikapp 207
Köögi korrashoid 212
Köögilauad 209
Kööginõude pesemine 213
Köögi sisustus 207
Köögivili 86
Köögivilja hautamine 100
Köögivilja kasutamine toorelt 96
Köögivilja keetmine 93
Köögiviljakotletid 102
Köögivilja küpsetamine 103
Köögivilja praadimine 101
Köögiviljaraguu 101
Köögiviljasupp 63
Köögivilja toiduks kasutamine 95
Köögivilja vormiroog 103
Köök 200
Külmutuskapp 211
Kümblused 358
Küttematerjalide hoidmine köögis 210
Küülik 52
Küüslauk 94

L

Laed 173
Laekad ja kapid 193
Lagede värvimine 174
Lakitud mööbel 186
Laktoos 10
Lambaliha 46
Lambid 233
Lapse hammaste arenemine 307
Lapse hammaste eest hoolitsemine 307
Lapse kaalumine 318
Lapse kõne 309
Lapse uni 309
Lapse võõrutamine 320
Lastehalvatus 339
Lauakatmine 145
Lauakatmine hommikusöögiks 146
Lauakatmine lõunasöögiks 146
Lauakatmine õhtusöögiks 148
Lauakatted 191
Laudlinad 245
Leetrid 344
Lehtköögiviljad 94
Lehttaigna valmistamine 121
Letsitiin 13
Liha 43
Liha hautamine 63
Liha keetmine 58
Lihaleivad 54
Liha paneerimine 67
Liha praadimine 65
Lihapuljongi keetmine 61
Liharullid 65
Liha soolamine 55
Lihasült 59
Liha toiduks kasutamine 56
Lihtsuhkrud 10
Lihtvalgud 8
Liimivärvipintslid 239
Liitsuhkrud 10
Liitvalgud 9
Liivataigen 128
Lillkapsas 89
Lindude puhastamine 51
Linnasesuhkur 11
Linoleumkattega põrandad 172
Lipoiidid 13
Loomsed rasvad 83
Lubjatud ja kriidivärviga värvitud seinad 175
Lubjatud laed 173
Lutikas 241
Lõhemarja soolamine 73
Lõhe soolamine 71
Läkaköha 346

M

Madratsid 192
Magneesium 17
Magusained 139
Maitseained 140
Makaronide ja nuudlite toiduks kasutamine 133
Makaroni- ja lihavormiroog 133
Makaroni- ja seenevormiroog 134
Makaroni- ja suitsukalavormiroog 134
Makaronivormiroog (magus) 134
Maksavorstid 54
Malmnõud 217
Maltoos 11
Mandlid 109
Mangaan 18
Mannabitkiid 137
Mannaklimbid 61
Mannasupp (piimaga) 137
Mannavormiroog 137
Margariin 85
Marineeritud köögivilja kaste 60
Marjad 110
Marmoresemed 234
Marmorkook 132
Matkatervishoid 368
Melon 92
Mererohi 195
Mesi 139
Metallesemed 215
Metallist köögiriistad 214
Metallpõhjaga voodid 192
Metalltorumööbel 188
Metsloomad 52
Mikroelemendid 17
Mineraalained 15
Mumps 351
Muna 39
Munahüüve 42
Muna keetmine 41
Munamelaanž 40
Muna praadimine 42
Munapulber 40
Muna toiduks kasutamine 40
Murelid 108
Muretaigen (hapukoorega) 128
Muretaigen (juustuga) 128
Muretaigen (kartulitega) 128

Muretaigen (kohupiimaga) 128
Muretaigen (pähklitega) 128
Muretaigna valmistamine 125
Murulauk 94
Mädarõigas 91
Mähised 358
Mööbel 183

N

Nabapõletik 312
Nabasong 311
Nabaväädisong 312
Naise tervishoid 293
Nakkushaigused 329
Nakkuslik kollatõbi 335
Nikeldatud esemed 222
Nohu 337
Nuikapsas 89
Nuudlite ja makaronide toiduks kasutamine 133

O

Oblikad 94
Odratangukotletid 137
Omleti valmistamine 42

P

Padjad 193, 194
Pajapraad 64
Paksude suppide keetmine 61
Part 51
Patisson 92
Peakatted 285
Peatäi 240
Peedisupp 63
Peet 93
Pekikaste 99
Pektiinained 12
Pellagra 24
Perenaise tööriietus 246
Pesu (keedetav) 258
Pesu (mittekeedetav) 263
Pesukompressor 254
Pesu kuivatamine 269
Pesuköögi korrastamine 253
Pesulaud 254
Pesu leotamine 257
Pesupesemine 251
Pesupesemine kaaliumpermanganaadiga 262
Pesupesemine kontoriliimiga 261
Pesupesemine leeliste ja seebiga keetmise teel 261
Pesupesemine tavalisel viisil 259
Pesupesemise masinad 255
Pesu pleegitamine 267
Pesu triikimine 271
Pesu tärgeldamine 273
Pesuvee pehmendamine 256
Pesuväänaja 255
Petersell 90
Petrooleumilambid 233
Pidulaua katmine 149
Piim 31
Piimakaste (köögivilja juurde) 99
Piima keetmine 33
Piimakreem tortidele 130
Piimapulber 34
Piimarasv 31
Piimasuhkur 10, 31
Pintsakute ja kostüümijakkide pressimine 280
Pintslid 237
Pirnid 108
Pitside pesemine 266
Pitskardinate pesemine 264
Plaadid ja pannid 217
Plaadisaiataigen 120
Plastmassist esemed 229
Plekkide kõrvaldamine 247
Asfaldiplekid 249
Hallituseplekid 250
Higiplekid 249
Kakao- ja šokolaadiplekid 248
Keemilise pliiatsi plekid 250
Kingakreemiplekid 249
Kohvi- ja teeplekid 248
Kooreplekid 251
Lambarasvaplekid 249
Liimiplekid 249
Likööriplekid 248
Lubjaplekid 249
Lõhnaõliplekid 249
Marjaplekid 248
Munaplekid 248
Parafiini- ja steariiniplekid 249
Piimaplekid 248
Puuviljaplekid 248
Rasvaplekid 251
Rattamäärdeplekid 249
Rohuplekid 248
Roosteplekid 250
Tindiplekid 250
Tundmatu koostisega plekid 251
Tõrvaplekid 249
Vahaplekid 249
Vaiguplekid 249
Veiniplekid 248
Vereplekid 248
Õliplekid 251
Õlivärvi- ja lakiplekid 249
Õlleplekid 248
Ploomid 108
Poleeritud mööbel 186
Poliomüeliit (lastehalvatus) 339
Polstermööbel 188
Polüneuriit 23
Polüsahhariidid 11
Poolsuitsuvorstid 53
Poonimisharjad 239
Porgand 90
Porrulauk 94
Portselan- ja fajanssnõud 214, 227
Praetud maks 68
Priimus 206
Pronksesemed 223
Prussakad 242
Pulsi lugemine 357
Punetised 346
Putrude valmistamine 136
Puuküttega pliit 202
Puupaneeliga kaetud seinad 176
Puuparkett-põrandad 170
Puuviljad 108
Puuviljade ja marjade toiduks kasutamine 110
Puuvilja- ja marjahoidised 113
Puuvilja ja marjakissellid 112
Puuvilja- ja marjakompotid 113
Puuvilja- ja marjasupid 112
Puuvitstest mööbel 187
Põrandad 167
Põrandaharjad 168, 239
Põrandate värvimine 172

Põrandavaibad 196—199
Pähklid 109
Pärmitaigen (lihtne) 120
Pärmitaigna valmistamine 117
Pööningud ja garaažid 233
Pühkerätikud 245
Pükste pressimine 280

R

Rabarber 95
Rahhiit 20
Raseda riietus 300
Raseda toitumine 300
Rasedus 295
Rasedusaegne tervishoid 298
Raseduspuhkus 302
Rasvad 12, 83
Rasvade seedimine 25
Raud 16
Ravimtaimedest 372
Redis 90
Riideharjad 239
Riisi- ja õunapuder (magus) 136
Riisisupp (piimaga) 137
Riisivormiroog 137
Rinnanibude lõhenemine 302
Rinnanäärmepõletik 303
Roheline või 82
Rooskapsas 89
Roostevabast terasest nõud 217
Roosuhkur 10
Rotid 244
Rõigas 90
Rõivatäi 240
Rõuged 348
Rõõsk koor 34
Räimede soolamine 71
Räimepihvid 80
Räimesupp 79

S

Saapaharjad 239
Sahharoos 10
Sahver 201, 232
Salat 94
Sardellid 53
Sarlakid 343
Satikas 240
Sea- ja vasikalihasült 60
Sealiha 47
Seebid 258
Seebihelbed ja -pulbrid 258
Seebijuurtevesi 278
Seedehäired 328
Seedehäire (toksiline) 328
Seened 104
Seene- ja kartulivormiroog 107
Seenekaste 106
Seenesalat 106
Seenesupp 107
Seente marineerimine 106
Seente soolamine 105
Seente toiduks kasutamine 105
Seinad 175
Seinte tapeetimine 176
Seller 90
Sepikutaigen 120
Sibulad 94
Sibulaklops 65
Sidrunhape 140
Siidriided 283
Silmkoeliste esemete puhastamine 277
Sinepivesi 278
Sissepakkimised haiguste korral 359
Skorbuut 22
Soolakala 70
Soolaliha 55
Spargel 95
Spinat 94
Subproduktid 48
Suhkrud 10
Suhkur 139
Suitsutatud kala 70
Suitsutatud liha 54
Suitsuvorstid 54
Sukkade pesemine 264
Suled 194
Sulekindel riie 194
Suurätikud 245
Sööginõude pesemine 213
Söögiõlid 84
Sültvorstid 54
Sünnitamine 301
Sünnitusjärgne tervishoid 301
Sünnitusmuhk 312
Süsivesikud 10
Süsivesikute seedimine 25

Š

Šokolaad 143
Šokolaadivõi 39
Šnitsel 68

T

Talisibul 94
Tangude toiduks kasutamine 134
Tapeeditud seinad 176
Tarakanid 242
Tee 141
Teelaua katmine 150
Till 94
Toidukapp 232
Toidumürgitused 335
Toitmisrežiim 144
Toksiline seedehäire 328
Tomat 93
Tomatikaste (kala juurde) 82
Toormahlade valmistamine 327
Toorpuuviljade ja marjade lauale admine 111
Toorsalatite kastmed 97
Tordikreemid 130
Trepid 169
Tsementpõrandad 170
Tsink 17
Tsinkplekist nõud 219
Tsitrusviljad 109
Tuberkuloos 351
Tugivalgud 8
Tuhaleelis 256
Tuulerõuged 350
Tuumvalgud 9
Tärgeldatud pesu triikimine 273
Tärklis 11
Tünnid ja puupütid 231

U

Uksed 177
Ukseesised matid 200

V

Vahatatud mööbel 185
Vahatatud põrandad 168
Valge kaste (kala juurde) 76
Valge kaste (liha juurde) 60

Valge kaste munakollasega (liha juurde) 60
Valge peakapsas 88
Valgud 7
Valkude seedimine 25
Vannitoad 181
Vannitoa matid ja vaibad 200
Varsköögiviljad 95
Vasikaliha 46
Vask 17
Vasknõud 219
Vastsündinu ja imiku arenemine 304
Vastsündinu ja imiku kunstlik toitmine 322
Vastsündinu ja imiku rinnaga toitmine 317
Vastsündinu kehakaal 305
Vastsündinu kollatõbi 312
Vastsündinu naba eest hoolitsemine 310
Vastsündinu rinnanäärmete turse 312
Veepehmendusvahendite kasutamine 257
Veiseliha 44
Verivorstid 54
Vesi 14
Viinamarjasuhkur 10
Viinivorstid 53
Viliköögiviljad 91
Villaselt riidelt läike kõrvaldamine 281
Villaste esemete triikimine 280
Villaste kleitide triikimine 281
Villaste riiete kandmine ja hoidmine 276
Villaste riiete puhastamine 277
Virsikud 108
Vitamiinid 18—25
A-vitamiin 19
B_1-vitamiin 23
B_2-vitamiin 24
B_6-vitamiin 25
B_{12}-vitamiin 25
C-vitamiin 21
D-vitamiin 20
E-vitamiin 20
K-vitamiin 21
P-vitamiin 23
PP-vitamiin 24
Voodid 192
Voodikotid 192
Voodilinad 193
Voodipesu 245
Voodivaibad 192, 196
Vormikookide valmistamine 131
Vormisaiataigen 120
Vorstid 52
Või 38
Või- ja kuivikukaste 99
Võikreem tortidele 130
Või-munakaste 76
Võõrutamine 320
Värske kala 69
Värskekapsasupp 63
Värvimata puupõrand 170
Väävel 17
Vürtsid 140

Ä

Äädikas 140

Õ

Õli- või emailvärviga kaetud mööbel 185
Õlivärviga värvitud ja lakitud puupõrandad 170
Õlivärviga värvitud laed 173
Õlivärviga värvitud seinad 176
Õlivärvipintslid 239
Õunad 108

SISUKORD

Saateks 3

I. TOITUMISE FÜSIOLOOGILISED ALUSED

1. Toidu ülesanne ja toitaineline koostis 7
Valgud 7
Süsivesikud 10
Rasvad 12
Vesi 14
Mineraalained 15
Vitamiinid 18
Rasvas lahustuvad vitamiinid . 19
A-vitamiin 19
D-vitamiin 20
E-vitamiin 20
K-vitamiin 21
Vees lahustuvad vitamiinid . 21
C-vitamiin 21
P-vitamiin 23
B_1-vitamiin 23
B_2-vitamiin 24
PP-vitamiin 24
B_6-vitamiin 25
B_{12}-vitamiin 25
2. Toidu omastamine 25
3. Aine- ja energiavahetus . . . 26

II. TOIDUAINED JA NENDE KASUTAMINE

1. Piim ja piimasaadused . . . 31
Piim 31
Piimapulber 34
Koor 34
Kohupiim 34
Juust 37
Või 38
2. Muna 39
3. Liha ja lihasaadused 44
Koduloomade liha 45
Subproduktid 48
Kodu- ja metslinnud 50
Küülik 52
Metsloomad (ulukid) . . . 52
Vorstid 52
Suitsutatud liha 54
Soolaliha 55
4. Kala 69
Värske kala 69
Suitsutatud kala 70
Soolakala 70
Kalamari 72
5. Rasvad 83
Sulatatud loomsed rasvad . . 83
Söögiõlid 84
Margariin 85
6. Kartul ja köögivili 85
Kartul 85
Köögivili 86
7. Seened 104
8. Puuviljad ja marjad . . . 107
9. Teraviljasaadused 115
Jahu 115
Makaronid ja nuudlid . . . 132
Tangud 134
10. Kuivatatud kaunvili . . . 138
11. Magus- ja maitseained . . . 139
12. Tee, kohv, kakao, šokolaad . . 141
13. Toitmisrežiim 144
14. Lauakatmine 145

III. KODU JA RÕIVASTE KORRASHOID

A. KODU KORRASHOID

1. Eluruumide korrashoid . . . 157
Igapäevane korrashoid ja suurpuhastus 159
Aknad 165
Põrandad 167
Laed 173
Seinad 175
Uksed 177
Ahjude kütmine ja korrashoid . 178
Vannitubade ja klosettide korrashoid 181

2. Eluruumide sisustuse korrashoid . 183
Mööbel 183
Voodid 192
Põrandavaibad ja -matid . . . 196
3. Köögi ja kõrvalruumide korrashoid 200
Köök ja selle ehitus 200
Pliit 202
Köögi sisustuse valik ja paigutus 207
Köögi korrashoid 212
Metallesemed 215
Klaas-, keraamika- ja plastmassist esemed 224
Kõrvalruumide korrashoid . . 230
4. Mitmesuguste esemete korrashoid 233
Lambid 233
Marmor- ja kipsesemed . . . 234
Kandekotid, käsitaskud ja kohvrid 234
Kammid ja käsnad 236
Harjad ja pintslid 237
5. Elamu- ja inimesekahjurite tõrje 239

B. PESU JA RIIETE KORRASHOID

1. Riidematerjali valik 245
2. Plekkide kõrvaldamine . . . 247
3. Pesupesemine 251
Musta pesu hoidmine ja sorteerimine 251
Pesuköögi korrastamine . . . 253
Pesuvee pehmendamine . . . 256
Pesu leotamine 257
Keedetava pesu pesemine . . 258
Mittekeedetava pesu pesemine . 263
Pesu pleegitamine 267
Pesu kuivatamine ja rullimine . 269
Pesu triikimine 271
Tärgeldatud pesu triikimine . . 273
4. Villased riided 276
Villaste riiete kandmine ja hoidmine 276
Villaste esemete puhastamine . 277
Villaste esemete pleegitamine . 280
Villaste riiete triikimine . . . 280
Koide tõrje 281
5. Siid- ja tehismaterjalid . . . 283
6. Kindad 284
7. Peakatted 285
8. Jalatsid 286
9. Karusnahad 289

IV. KODUNE TERVISHOID JA HAIGERAVI

1. Ema tervishoid sünnituse eel ja järel 293
Naise anatoomilisi ja füsioloogilisi omapärasusi 293
Raseduse ja loote arenemine . . 295
Eluviis ja isiklik tervishoid raseduse ajal 298
Sünnitamine 301
Ema tervishoid sünnitusjärgsel perioodil 301
2. Imiku eest hoolitsemine . . . 304
Vastsündinu ja imiku arenemine . 304
Vastsündinu ja imiku eest hoolitsemine 310
Vastsündinu ja imiku toitmine . 317
3. Tavalisemaid nakkushaigusi . . 329
Kõhutüüfus (kõhusoetõbi) . . 332
Toidumürgitused 333
Düsenteeria (verine kõhutõbi) . 334
Nakkuslik kollatõbi (botkini tõbi) 335
Gripp 336
Angiinid 338
Äge poliomüeliit (lastehalvatus) . 339
Difteeria 341
Sarlakid 343
Leetrid 344
Punetised 346
Läkaköha 346
Rõuged 348
Tuulerõuged 350
Mumps (kõrva-süljenäärme põletik, parotiit) 351
Tuberkuloos 351
4. Haigeravi 353
5. Esmaabi õnnetusjuhtudel . . . 360
6. Matkatervishoid 368
7. Koduapteek 370
8. Ravimtaimedest 377

ЛИНТС Лайне Оскаровна, МАССО Сальме Оскаровна, МООР Лези Иоханнесовна, САВИ Ида Яновна, РЕЙМАН Арнольд Яанович.
СПРАВОЧНИК ДЛЯ ДОМОХОЗЯЙКИ
Оформление: В. Варе
На эстонском языке
Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

*

Toimetaja S. Vitsur
Kunstiline toimetaja R. Tungla
Tehniline toimetaja A. Sepp
Korrektor S. Kõiv

Ladumisele antud 30. IX 1959. Trükkimisele antud 8. III 1960. Paber 70×92, 1/16. Trükipoognaid 24 + 6 lisa. Formaadile 60×92 kohaldatud trüki poognaid 28,95. Arvutuspoognaid 28 55. Trükiarv 50 000. MB-00524. Tellimise nr. 4825. Trükikoda «Kommunist», Tallinn, Pikk tn. 2.

Hind rbl. 13,30 (Rbl. 1.33)



TÜ RAAMATUKOGU
10300016019780

A-23458