

Evelin Ilves

Reporter kõnnib hasartselt mööda kaubanduskeskust ja tutvustab kaamerasse oma hinnalisi leide. On alanud järjekordne osturallihullus. Toiduosakonnas saavutab ta hääli oma kõrgeimad toonid, kui teatab: "toidu suhtes oleme kõige hinnatundlikumad, vaatame, mida me siis ühe euro eest saame?!" Ja ta võtab võidukalt krõpsupakil natist kinni.

Kui neid ridu kirjutan, on üks pühapäev just õhtusse jõudnud. Olen hommikul aiast värskeid hilissügisese vaarikaid korjanud ning kasvuhoonest korvi tomateid-kurke-paprikaid täis ladunud. Pannkoogid moosi ja piimaga on juba ilus möödanik, kaheksa ahjusooja leiba autosse laetud ja potitäie kuldpunase borshiga kogu majarahval kõht täis söödetud. On imeilus karge sügisõhtu. On ülemaailmne toidu päev. Too reporteri väljaöeldud repliik meie suhtumises toitu tuleb justkui tellitult sel päeval ikka ja jälle meelde.

Millest ta õieti rääkis? Tõsi, toidu ja muu eluks vajaliku hinnad on kogu maailmas tõusnud. Just siin – üldises hindade kerkimises – on põhjus, miks ka toidupoodides sirutatakse käsi sageli just kõige odavama kauba järele. See on mõistetav. Kuid ka hinnatundlikkust ilmutades on võimalik valida puhtamat ja tervislikumat toitu – siis, kui me ostetava sisu suhtes ükskõiksed pole. Eestimaise toidu kasvatajad muretsevad tarbija valikute üle, mis toidu koostisele ja päritolule justkui mingit tähelepanu ei pööra. Kui seesama ostja aga omale kleiti või kingi valib, uurib ta enamasti nii materjali kui tootja kohta. Autole kütust tankides tunneb igaüks muret, kas tegu ikka puhta kraamiga. See unub aga pahatihti kohe, kui supermarketi uksest sisse astume. Ometi sõltub meie tervis, aga ka enesetunne, töövõime ja isegi tuju väga suurel määral sellest, mida iga päev suhu pistame. Laste puhul terve nende tulevik.

Viimastel kuudel on kogu maailmas väga palju toidust räägitud. ÜRO võttis sel sügisel oma ajaloos teist korda arutada peaassambleel globaalset tervisekriisi, mille keskmes on mittenakkuslikud haigused. Ehk need, mis tingitud meie eluviisidest: toidust, joogist, liikumisest, keskkonnast. Masstoodete tegijad ei väsi meile kinnitamast, et väikese sissetulekuga inimesed ei saagi endale midagi muud kui tööstuslikult töödeldud "odavtoitu" lubada. Et see tõsi pole, tõestasid ühel ja samal sügiskuul nii ameeriklaste New York Times kui eurooplaste Financial Times. Mõlemad arvutasid välja, et kui ise kodus päris algainetest süüa teha, on see säästlikum kui mistahes kiir- või tööstuslikult töödeldud toit. Kvaliteedist ja kasulikkusest kõnelemata.

Süvenedes tööstusliku toidu sisusse saame aga teada, et paljureklaamitud odav polegi tegelikult odav. Võtsin huvi pärast ette ja arvutasin välja, mis hinnaga saab ostja kätte liha, mida pannakse viineri või vorsti sisse võrrelduna poes müügil oleva päris lihaga. Tulemus ei üllatanud. Ühe lastele mõeldud viineri sordi sees oleva 51% liha hinnaks tuli peaaegu sendi täpsusega supermarketi lihaletis saada oleva kõige odavama sea-ja loomaliha kilo hind: umbes 5.50€. Ainult et kui ostja eelistab puhtale lihale viinerit, saab ta oma taldrikule lisaks kaasa tolle ülejäänud 49%, mis koosneb modifitseeritud tärklisest, difosfaatidest, trifosfaatidest, polyfosfaatidest (need saadakse kuuldavasti fosforiidist ja võivad soodustada luude hõrenemist), karrageenist, Na askorbaadist, Na nitritist, karminpunasest (mida saadakse emasest kilptäist ning mis võib olla hüperaktiivsusega seotud)*. Veel mahub sinna viinerisse vett, seapekki, seakamarat, tärklist, soola, lõhna-ja maitseaineid. Seadus ei käsi etiketil loetleda abiaineid, kandjaid ja lahusteid, samuti ei saa me aimu, kas toode sisaldab ravimite või taimemürkide jääke.

Nõnda. Nimestik sai pikk. Oma köögikappi me neid aineid vaevalt muretseksime. Et aga poes tervisesõbralike valikute peale liigselt aega ei kuluks, on mitmeid vahvaid raamatuid ilmunud. Hinnatud Ameerika ajakirjaniku Michael Pollani toiduraamatutest on üks kõige lihtsam ka eesti keelde pandud. Kolme eluterve soovitusena seal ma lõpetaksingi:

1) Söö toitu (mitte toidusarnaseid olluseid), näiteks: kui toidu allikas on taim, siis tavaliselt kõlbab see süüa, kui tehas, siis pigem mitte; 2) Ära söö midagi, mida su vanavanaema toiduks ei tunnistaks; 3) Tee ise süüa. Selles viimases soovitusel peitubki valem, mis lahendab kogu tervisliku toitumise võrrandi. Ja kui sa neist kolmest oled küllalt kaua kinni pidanud, võid sa vahel ka reegleid rikkuda. Pidades siiski meeles, et ülim rikkus pole raha, vaid tervis.

* Tekstis kasutatud andmed tööstusliku toidu lisaainete kohta pärinevad: www.food-info.net