

Teie sportlikku eluviisi ja tervislikku menüüd on meedias palju eeskujuks toodud. Kuidas selleni jõudsite ja kas olete pidanud midagi tervise nimel kardinaalselt muutma?

Ei ole pidanud. Olen alati, lapsest saadik, oma ihu ja hinge eest hoolt kandnud – see algas kodust. Lapsena koosnes mu koolist üle jääv vaba aeg kahest asjast: lugemisest ja treeningutest.

Hiljem, teismelisena, lisandus matkamine ja õmblemine. Mis söömisesse puutub, siis meie kodus on alati ise süüa tehtud. Minu vanaema oli väga hea kokk ning tema pidas hoolega toidu tervislikkust silmas. Hakkasin ka ise varakult kokkama, umbes 10-aastaselt valmistasin oma esimesed Karlssoni lihapallid, mis küll aia taha läksid. Üle kõige meeldis mulle aga kooke teha. Põhiliselt teistele, sest võimleja menüüsse koogid ei sobi.

Üks Teie missioone on Eesti meeste tervisele suurema tähelepanu pööramine. On ju naine nõ mehe kael, mis aitab pead pöörata vajalikus suunas. Mis sõltub Eesti naistest, et eesti meeste tervis paraneks?

Eks otsusta ju enamasti naine, mis on pere toidulaua ja kuidas veedetakse ühist vaba aega. Kui naine paneb poes ostukorvi kartulikrõpsud, poolfabrikaadid ja gaseeritud värvilised joogid, on ta tõhusa panuse andnud selleks, et tema mees küll ei pääseks Eesti meeste keskmist eluiga tõstma ja lapsedki muutuksid varakult ülekaalulisteks. Kui uuringute järgi veedab keskmine eestlane televiisori ees neli tundi päevas, siis kuidas saab kurta, et pole aega sportida või et ise süüa teha (mitte pooltoodetest) on liiga aeganõudev? Tervise seisukohalt pean esmatähtsaks liikumist. Jalutamine, jooksmine ja kepikõnd ei maksa ju peaaegu midagi.

Kuidas te üldse hindate eestlaste toitumisharjumusi?

Klassikaline eesti toit – kartulid ja sealih – pole just kõige tervislikum kombinatsioon. Lisaks on see hästi kaloririkas. Kuid füüsilise töö tegijale või korralikule sportijale – miks mitte. Samas hindan kõrgelt meie toidu, eriti tooraine kvaliteeti. Eestis kasvatatud juur- ja puuviljad on

maailma parimad, sama võib julgesti öelda meie piimatoodete kohta. Eesti metsades on suur valik seeni ja marju ning ka ulukiliha on palju tervislikum kui suurfarmides kunsttoidul kasvatatud loomade liha.

Mulle meeldib väga meie tippkokkade hasartmäng nimega "Eesti gourmet". Seoses sellega on taas ausse tõstetud räim, peet, isegi tangudest on kohalik "risotto" leiutatud. Väga häid leide on! Minu jaoks koosneb eesti köök vanadest talupojasöökidest, saksa ja vene toitudest. Need kolm kokku annavad unikaalse kombinatsiooni, mida mujal polegi. Olen viimasel ajal igal nädalavahetusel oma perele ja sõpradele kokanud. Seetõttu tean, et meie oma toiduainetest saab teha uskumatult häid sööke, kõike, ka peeni prantsuse, kreeka või vene roogasid. Eesti must leib on üle kõige – maitseb kõigile, ka puhtast saiakultuurist pärit inimestele.

Mida võiks aga eestlase laual rohkem olla – värskaid salateid, köögi- ja puuvilju. Ja salat – see pole majoneesi ja vorstiga kartulisalat, vaid rohelised salatilehed, mida meie aedades saab kasvatada kümneid sorte. Kange alkoholi peaks aga vahetama veini ja värvilised magusainetega purgistatud alkoholikokteilid vee vastu.

Mida õpetate oma tütrele, et juurutada tervislikke harjumusi?

Kuni teise eluaastani ei andnud me talle komme ega üldse suhkrut. Praegu, pea kuuesena, on ta krõpse ehk korra proovinud, coca-colat aga üldse mitte. Me ei osta koju limonaade jms. Väldime poesööke ega tarvita vaakumisse pakendatud poolfabrikaate. Hakkasin talle rääkima algusest peale, mida ja kuidas ma teen, mida me sööme. Laps absorbeerib kogu info täielikult ja saab kõigest ka aru, isegi kui ta veel vastu ei räägi. McDonaldsist mööda sõites mainisin alati, et see on üks koht, kuhu on targem mitte sisse astudagi. Kui ta rääkima õppis, hüüdis ta paariaastasena ükskord burgeri müügikohast möödudes üle terve trammi: "Emme, seal müüakse ebatervislikku sööki!" Muidugi, ega kätt ette panna saa, kui juba suuremad ollakse. Aga ta on mul alati köögis kaasas, kui süüa teen ja nüüd juba paneb käed külge ka. Kui ikka ise teed, maitseb kõik palju paremini... Lapsele küll vähemalt. Kõige vanem – Luukas (21) – aga on juba ise superhea kokk, oma ülikoolis lausa popp selle pärast. Ja ma mäletan hästi, kuidas ta suhteliselt tõrksalt 12-aastaselt isaga köögis toimetama hakkas... Nüüd aga ongi näiteks isa sünnipäeval chef Luukas, president on abikokk ja mina oma kuningriigis hoopis nõudepesija.

Millised on Teie pere toitumistraditsioonid – pühade pidamine, argipäev...

Me teeme suuremad kokkamised kodus Ärmal. Siis ma planeerin juba kolmapäeval, mida valmistan reedel, laupäeval, pühapäeval. Pühapäeval on Ärmal alati pannkoogid. Ka neid on nii palju erinevaid olemas! Pühade aegu oleme viimasel ajal teinud terve pidusöögi mingis ühes võtmes, näiteks möödunud jõulude ajal oli meil põhjala köök ning vana-aasta õhtul india oma. Ma teen ka leivad-saiad ise. Tõeline avastus oli, et näiteks india kodujuustu ja leiva tegemine käib väga lihtsalt. Kuna minu armastus on kookide tegemine, siis alati on laual ka kook. Ja enamasti erinev eelmistest. Mõne retsepti, mis sööjatele väga meeldinud, olen tagantjärele ka kirja pannud ja seda hiljem korranud. Aga enamasti sünnib kõik vastavalt meeleolule, sööjate maitseeelistustele ja... näiteks ilmale. Ent ikka kohapeal ja katse-eksituse meetodil.

Päeva üks tähtsam aeg on koos söömine. Me ei alusta ka hommikuid püstijalu köögis võileiba kugistades. Laud peab olema kaetud ja süües istutakse, mitte ei joosta. Mulle meeldib, kui lina on laual ja küünlad põlevad. Me pole ka laste pärast kunagi linast loobunud, nii on nad kiiremini viisakalt sööma õppinud. Presidendi sünnipäevahommikul süüakse alati tema lemmikšokolaadikooki, nii juba 12 aastat järjest. Tõsi, et see ideaalselt välja tuleks, läks aega 8 aastat.

Kas presidendi kaasaks olemine on muutnud teie suhtumist tervisesse, kas praegu on raskem tervislikke eluviise järgida?

Aega on alati vähe. Mul on perioode, kus saan aega paremini planeerida ja ka vastupidi, kus midagi planeerida on suisa võimatu. Vahel nädalate kaupa. Kui töötasin äris, olid päevad 10-12 tundi pikad, aga ma läksin igal õhtul trenni. Absoluutselt ja kindlalt. Nüüd teen sama. Kui päev on täis planeeritud, treenin varahommikul, kui laps ja abikaasa magavad. Kui on aega, siis panen trenni ürituste vahele – riietumise ja pesemisega kokku on tunniajaseks jooksuks vaja poolteist tundi. Kui lähen õhtul saali, võtan lapse kaasa, ta siis hüppab ja tõstab 500 grammiseid hantleid ja lõbu on laialt.

Kes on need Eesti profid, kelle nõuandeid järgite?

Minu kõige parem nõuandja on treener Kaia Heinleht. Aga huvitavaid nüansse toiduainetest on mulle avanud sõbranna ja kaloriraamatute autor Angelika Erin. Rullisutreener Tiit Idarand

võtab aga kogu treenimist nii hingega ja terviklikult, et temaltki olen palju õppinud. Toitude ja haiguste seostest on Luigela raamatus ja saadetes mõndagi õpetlikku ja praktilist.

Paljud tervisehädad tulevad ligi siis, kui on stressirohkem periood. Kuidas ennast maandate, et pinged elu ei häiriks?

Liikumine. Liikumine. Liikumine. Kui on stress, ärge sööge liha! Millised oleksid lihtsad soovitused Eesti lugejale, et oma tervise heaks midagi ära teha? Hakkame liigutama! Ärgem kasvatagem välismaiste rämpstoitude tootjate rahakotti oma ostudega. Tõesõna – aeg on päriselt ka Eestimaist eelistama hakata. Kõiges: toit, puhkus, raamatud, rõivad. Ja Inimesed! Hea sõna on kõige parem ja tervislikum, mis meil kõigil on täiesti tasuta olemas. Tehke teisele pai!

Kui tihti ise raamatu kätte võtate? Milline oli Teie viimane lugemiselamus?

Ikka iga päev. Mis seal salata, viimane elamus oli Mihkel Raua "Musta pori näkku". Ma nautisin seda kirjutamise mõnu ja hoogu, mis sealt igalt leheküljelt vastu kiirgas. Aga ma loen tihti ja läbi elu Artur Alliksaare luuletusi, alati elamus, alati!