



# Tervislik ja sportlik Jõhvi

*Jõhvi Gümnaasiumi rikkalik toiduvalik ja Jõhvi spordikooli tingimused on nii head, et tõmbavad ligi ka sporditippe. Suurlinnad, võtke eeskuju!*

TEKST: EVELIN ILVES FOTOD: HELE-MAI ALAMAA

**K**ui ma aasta tagasi esimest korda Jõhvi Gümnaasiumi küllastasin, satusin juhuslikult ka kooli sööklasse. Olime juba lahkumas, kui algas söögivahetund ning koolijuht pakkus, et ehk oleks mõistlik enne pikka teed pealinna pisut keha kinnitada. Häbeneda polevat neil midagi.

Läksimegi! Toidulett ületas kõik meie ootused, maitsed kõnelesid meistrite kätetööst. Kui ma tagasiteel Facebookis muljeid jagasin ja kirjeldasin, mida kaks toredat venelannast kokka tol päeval pea kuuesajale Eesti lapsele süüa pakkusid, sain aga ootamatult tigea tagasiside.

### Kommentaaride möll

“See on Potjomkini küla!” hüüatas esimene postitus. “Sellist valikut pole nende näruste sentide eest võima-



◀ Olümpiavõitja Erki Nool tuli koos Evelin Ilvesega tunnustama noore sportlase preemia laureaati Reena Kollit (paremal) ja kohutuma kooli spordihuviliste lastega.



### Hiina kapsa ja juustu salat

Neljale

- 200 g Hiina kapsast
- 80 g tomatit
- 40 g tükeldatud juustu
- 80 g majoneesi

Lõika Hiina kapsas peenteks ribadeks. Tükelda tomat. Riivi juust jämeda riiviga või tükelda. Sega kõik ained majoneesiga. Maitseaineid see salat ei vaja, juust ja majonees annavad vajaliku soolasuse.

lik pakkuda,” kahtles mu jutus järgmine. “Kõik on lavastatud selleks, et teile muljet avaldada,” seati Jõhvi toidumeistrite võimed sootuks küsimärgi alla. See möll kestis ligi kaks tundi.

Kui Tallinn juba paistis, hakkasid tulema Jõhvi kooliõpilaste postitused. “Mis lavastus? Täna oli suhteliselt kesine valik, tavaliselt on meil veel paremad toidud. Iga päev.” Tunnid olid läbi saanud ja õpilased netiavarustesse sisenenud.

Kirjutasi ka õpetajad ja isegi kooli vilistlased. Neil olevat juba 20 aastat tagasi ülimaltsev koolitoit olnud. Olgugi et tollal olid kokad teised. Jõhvis

lihtsalt peetakse heast toidust lugu ning pingutatakse selle nimel iga päev.

Muljed ei tahtnud kustuda, sestap võtsime järgmise Jõhvi-retke ette nüüd juba koolitoidu loo pärast. Lisaks tahtsime sealse gümnaasiumi 10. klassi tüdrukult **Reena Kollit** naljaga pooleks küsida, mida ta sööb, et nii tubli on: tunnitusel viied-neljad, spordis aga omavanuste seas maailma tippklassis. Mullu noore sportlase preemia pälvinud tüdruk oli meie külaskäigule eelneval päeval taas uuendanud Eesti naiste teivashüppe rekordit, tõstes selle 4.24\* peale. Esi-

mest korda sai ta naiste teivashüppe Eesti rekordi enda nimele juba 14aastaselt. Tõesti, mida ta küll sööb?

### Põikame spordikooli

Kui me Jõhvi koolimajja jõudsim, ootasid meid spordihalli uksele koolijuht **Tiit Salvan** ning sügisest kehalise kasvatuse õpetajana ja kergejõustikutreenerina Jõhvis leiba teeniv **Hanno Koll**, Reena isa.

Kuna samal hommikul tutvustati spordikooli uut juhti **Priit Käeni**, taheti ka meile kõigepealt just laste sportimisvõimalusi näidata. Läbi klaasgalerii juhutati meid otse koolimajast hüglaslikku spordihalli, kus tribüüni-



▲ Gümnaasiumi poisid on oma kooli toitide suurimad fännid. Nii palju head ja paremat sellise raha eest ei pakuta kuskil.

delt saab korraga jälgida lausa kolmel korvpalliväljakul toimuvat. Veel kuulub koolile võimlemissaal, mida Hanno Koll eriti esile tõstis. Reena põhitreeningud toimuvad Ahtme spordihallis, kuid teivashüppaja treeningkavva kuulub ka sportvõimlemise elemente, mida siin on hea harjutada.

Kaks korda nädalas viib buss Jõhvi spordilapsed Pannjärvele, kus kaunis männimetsas ootavad suusa- ja jooksurajad. Ideaalsetest tingimustest on Jõhvis puudu vaid korralik välistaadion. →

\* Naiste teivashüppe maailmarekord on tulemusena 5.06 Jelena Issinbajeva nimel.







◀ Peakokk Nadežda Lissovaja (paremal), Evelin Ilves ja peakoka abi Malle Bachman.

## Kõht täis 78 sendi eest

Koolimajja tagasi minnes võtab Hanno Koll ette toiduteema. Lisaks sportimistingimustele, mis tema hinnangul on Jõhvis paremad kui Tallinnas või Tartus, on sinne toit ekstraklassist.

### Oasalat

Neljale

- 60 g sinki
- 40 g õuna
- 140 g punaseid ube (purgis)
- 80 g maisi (purgis)
- 80 g majoneesi

Haki sink ja õun väikesteks kuubikuteks. Nõruta oad ja mais, lisa singile-õunale. Sega majoneesiga. Võid ka kaunistada roheliste ürtidega, näiteks murulaugu või koriandriga.

Tallinnas spordilaagris võivat suurematel spordipoistel kõhud tühjaks jääda, roogade kvaliteet aga ei kannatavat võrdlust. Kuid see, mida lapsed söövad, on ju üliloluline! Kui tahta spordis häid tulemusi saavutada, kujuneb toidust lausa treeningplaani osa.

Jõhvi Gümnaasiumi köök pakub koolilõuna kõrval ka korralikku pika-päevatoitu, mida trenne ootavad lapsed meelsasti söömas käivad. Uuendusena on kavas hommikupudrud ja pulve-

tis müüdav kraam samuti tervislikega asendada. Siis peaks koolis olema võimalik kolm korda päevas mõistliku hinna eest tervislikku toitu saada.

Kuna riigi poolt koolitoidule antava 78 sendi eest (lapse kohta päevas) toidab köök põhikooliõpilased kenasti ära, ei proovita seal ka gümnaasiumiõpilaste pealt tulu teenida: koolilõuna eest küsitakse neiltki täpselt 78 senti, ei enam. Sellist asja pole me siiani veel kusagil kohanud. Direktor lisab, et oskusliku ja täpse majandamise korral säästavad nad raha ka aastalõpuballi suupistelaua jaoks, mis on alati erakordselt uhke ja rikkalik.

## Neli-viis salatit laual

Olime juba nii palju imesid kuulnud, et enam ei läbenud oodata. Kohe, kui kell vahetundi helises, kiirustasime koos gümnaasistidega sööklasse. Reena juhatas meid lauda ja lubas lahkesti ka oma taldrikusse kiigata. Sel päeval oli lõunaks kartuli-hakklihavorm koorekastmega. Salatilaual oli valida suisa viie salati vahel. Lisaks suur kauss kooritud ja tükeldatud porgandeid, kaalikaid, kurke ning teine kauss puuviljaga.

Ma jäin sinna salatilaua ette vist liiga pikaks ajaks seisma. Igal juhul tuli peakokk **Nadežda Lissovaja** koos oma abi **Malle Bachmaniga** küsima, ega ma valikul abi vaja. Nad seletavat tihti lastele, mis ühe või teise salati sees on, ning lapsed söövad isukalt. Ka need, kes kodus kunagi värsket salatit pole saanud, proovivad algul

ühte ja siis juba teist või kolmandat.

Sööklas on neli-viis salatit alati laual, neist vähemalt üks, aga enamasti kaks on tehtud hapukoore või majoneesiga. “Lastele meeldib kartulisalat ja rosolje, meie teeme, mis neile meeldib,” ütleb Nadežda lihtsalt ning lisab, et kõik salatid hakitakse ja segatakse käsitsi, nii on tulemus kohevam ja maitavam.

## Hea valik ka sportlastele

Eriti suured salatisõbrad on gümnaasiumitüdrukud ja tervislikku joont hoidvad õpetajad. Keegi neist teatabki mu selja tagant, et ega siin naljalt ükski salatiretsept kordu. Alati tehakse til-lukesi muudatusi, et oleks huvitavam. Need, mis kõige suuremad lemmikud, on aga alati samad – näiteks oasalat (vt retsepti). Tol päeval pakutud kartuli-lõhesalat oli aga nii hea, et kogu meie laudkond võttis teisegi portsu.

Ka Reena kiidab kokkasid ning ütleb, et sööb alati toorsalateid. Atleedi tugevust ja võimleja haprust eeldav teivashüpe talle väga erilisi menüüsid ette ei kirjuta. “Pean lihtsalt tervislikult toituma, mitte palju kartulit ja makarone sööma.” Sel päeval võttis ta vormiroa kõrvale hunniku tomateid ja mõned viilud apelsini.

## Missioon: terved lapsed

Mõistan, et see on loomulik, et üks kokk on tublim kui teine, üks koolijuht parem majandaja kui teine. Aga et laste koolilõuna sisus ja kvaliteedis nii suured käärid valitsevad, nagu asuksid koolid eri riikides, on ikkagi uskumatu. Kuidas Jõhvis suudetakse 78 sendi sisse mahutada põhiroog, viis salatit, toores puu- ja köögivilj, aga näiteks minu tütre koolis küsis toitlustaja puuviljade eest 35 senti lapse kohta juurde, kui avaldasime soovi, et neid pakutaks? Salativalikutest ma üldse ei räägigi.

Aga tore, et on olemas heas mõttes müstilisi inimesi, kelle missioon on terved lapsed. Andekate kergeõustiku-poiste ja -tüdrukute vanemad tunnevad sellest erilist rõõmu. Jõhvi kujutab endast Tallinna ja Tartu kõrval võimsat alternatiivi. Või nagu ütles Hanno Koll: on neist isegi palju parem. Nemad Reenaga just selle pärast Jõhvi kolisidki. ☺