

*Hetkel, mil lepime kokku aja piknikuks, ei tea me veel, et eelmisel päeval tahab tuul juuksed peast puhuda ning järgmisel valab vihma. Ent piknikupäeval lööma päike, murul keksiva küdnoka nokk ongi kuldne ja ooperisolist **Helen Lokuta** saabub pargiveerele poeg **Stefani** (13) ja tütar **Elisabethiga** (1,5) ning kahe punatud korviga käevangus. Abikaasa Madis on tööl; tema firma Finetrek tegeleb elektrimaterjalide ja tööstusautomaatika seadmetega. Meie pargipiknikul saab kokku palju värve: Heleni kõrgete kingade ereroosa, Türgist ja Iisraelist pärit kausikeste kirju-mirju; murelite mustjad ja maasikate helepunased toonid läbisegi, krõmpsud rohelistes soolakurgid, mida Helen on tuuninud nii, et ka lastele maitseks, ning iseäranis kreemja kattega quiche otsekui rebukollane päike, mille ümber koguneda einestama ja juttu ajama.*

# Pargipiknik ooperilauljannaga

Tekst: Tiiu Suvi Fotod: Krõõt Tarkmeel

**Lapsepõlve meenutades oled rääkinud, kuidas talviseks magusavaruks oli igal pere-liikmel oma meepurk, mis varustatud nimesildiga. Nõnda oli kapis üheksa purki mett, külmkapis igaks päevaks üheksa piimapudelit ...**

Jah, nii see oli, meid oli seitse last. Kord peab olema, kuidas muidu toitu jätkuks? Sai me kõik, aga iga portsjon oli arvestatud. Pühapäeval sai iga laps jäätise või tehti jäätisekokteili ning kui mõni tädi või onu tuli külla ja tõi kallimaid šokolaadikomme, tundus see suur pidupäev. Mu ema on õppinud kondiitriks, laupäeviti tegi ta suurte kuhjadena kaneelikukleid ning pidulikeks puhkudeks torte ja kringleid. Olen lapsest saadik saanud maitsevad toite, see on mu maitsemeeli kindlasti arendanud. Ja muidugi olen harjunud toidu valmistamisega suurtele hulkadele. Jaani-õhtuks läheme alati Kantkülla isa talle, seitse last oma peredega, ja pere aina kasvab, sellelgi aastal sünnib

kolm uut beebit. Mu ema on pärit Peipsi äärest Tiirikoja külast. Vanaema kasvas kurke ja tegi väga maitsevaid värsked soolakurke, tema retsepti järgi teeme neid siiani. Meil abikaasaga on traditsioon, et igal aastal sõidame Peipsi äärde ja ostame kohalikele kohapeal valmistatud toitu – värsket suitsusiiga ja soolakurki. Maitse-elamused on siis hoopis teised!

## Süüa tegema õppisid ilmselt juba lapsepõlvkodust?

Kodus ka, aga isegi rohkem olin "sunnitud" süüa tegema vanaema juures maal. Suvevaheajal olin kolm kuud tal abis, pidime abistama ka toiduvalmistamisel. Aga need olid suured söömaajad, heina- ja põllutöödel käis ju palju inimesi. Hommikuti tehti kindlasti mõnd munarõoga ja viljakohvi piimaga, lõunaks kartuleid, suuri lihakastmeid, pajasuppe. Magustoiduks olid mannavahat, lumepallisupp, manna ja maamunadega tehtud kollane buberti moodi maius; kissellid. Mäletan vaatepilti, kuidas

toit suurtes plekk-kaussides jahtus, terve ait oli neid täis! Olin nii harjunud suurte koguste valmistamisega, et kui abiellusin, tegin süüa ikka täpselt samamoodi edasi. Mees püüdis alul ikka kõik ära süüa, kuni lõpuks ütles, et väga hea, aga ma tõesti ei jaksa enam nii palju süüa!

*Stefan imestab vaele: "Miks ta kohe ei öelnud?"*

Ta oli viisakas ja üks talle maitse ka ... Kui süüa üle jäi, kutsusime sõbrad külla. Tol ajal tegin hästi palju pannipitsasid, ise sõtkusin taina ja tegin erinevad katted; sõbradki teadsid neid "Heleni kuulsaid pitsasid". Nüüd olen arenenud teises suunas ega oska enam suurte kogustega arvestada. See lihtsalt nõuab suuremat ettevalmistamist.

## Millised maitseained on su köögis au sees?

Püüan rohkem lihtsuse poole, tahan tuua välja tooraine oma maitse. Sool-pipar ja sidrunimahl ja oliiviõli. *Balsamico* ka. Ja sidrunimahl peab



## TRÜKIMEEDIA

Oma Maitse

Nr.: 06.07.2015

Tiraaž: 20000

olema muidugi värskest pressitud ning pipar äsja purustatud.

### Millised toidureeglid su kodus praegu valitsevad?

Meil on komme, et enne sööma hakkamist peetakse söögipalve – isegi siis, kui einestad üksi. Kord ütleb seda üks, kord teine; suurematel üritustel perepea, aga ka Stefanile on see elu loomulik osa ja ta ei häbene seda. Isegi väike Elisabeth saab aru, et see on oluline hetk, ta ei jookse ringi, paneb käed kokku ja ütleb: "Aamen!" Söögipalve annab emotsionaalselt üksteise hoidmise ja kokkukuulamise tunnet. See on omaette osadus, eriti kui tegemist on isevalmistatud toiduga. Täname Jumalat, et meil on, mida süüa; näitame üles austust, sest küllus pole iseenesestmõistetav. Mu suur eeskuju on juudi kultuur. Seal teatakse, mis peret koos hoiab, neist kombeist on aastasadu kinni peetud ja aeg on näidanud, et need toimivad.

### Kui sageli sa saad koos perega süüa, sul on ju tavatööst erinev ajagraafik?

Lõunasöögi söön koos lastega, kui Stefan tuleb koolist. Õhtul on siis kergem eine. Sõltub päevast, kuidas keegi koju jõuab, niimoodi ka toidukorrad sätime. Naudin vabasid hommikuid, kui saame koos pikalt hommikust süüa. Erilistel puhkudel toob abikaasa mulle ka hommikukohvi voodisse. Kindlasti teen mõnusa lõuna nädalavahetusel või läheme välja, et minagi saaksin puhata toiduvalmistamisest ja koristamisest. Peame hingamispäeva. Mulle meeldib sabati pidamine; Iisraelis nägin hotellis tervet suguvõsa, kellel oli toit ette tellitud, nad söid ja laulsid koos.

### Sa oled neljandat põlve kristlane. Kas meenutaksid mõnd toiduga seotud kohta Piiblis, mis on sulle eriti hingelähedane?

Piibel räägib väga palju toidust ja Vanas Testamendis on väga täpsed juhtnöörid, mida ja kuidas süüa. Mulle meeldib mäejutlus, Matteuse



### Smuutid on mõnused, annavad energiat, aga ei koorma.

6:25–33, seal on kirjas: "Ärge olge mures oma elu pärast, mida süüa ja mida juua, ega oma ihu pärast, millega riietuda. Eks elu ole enam kui toidus ja ihu enam kui riided. Ent otsige esiti Jumala riiki ja tema õigust, siis seda kõike antakse teile pealegi!"

### Mida ooperisolist süüa-juua ei tohiks, et häält hoida?

Stefan jõuab emast ette: "Jalapeño't" See on liiga vänge ja seda ma lihtsalt ise ei suuda süüa, see pole laulmisega seotud. Varem jälgisin oma toitumist rohkem, praegu võtan kergemalt. Pähklid ei ole head, need tekitavad tunde, et kogu aeg peaks kohatama. Šokolaadi enne esinemist ei pista suhu, üldse paar tundi enne esinemist ei söö. Kui, siis ehk puuvilja. Lavale minnes ei tohi olla liiga nälgane, aga ka mitte täissöönud, nii et energia läheb seedimisele. Smuu-

tid on mõnused, annavad energiat, aga ei koorma. Kõige karmim aeg on talv, siis tuleb lihtsalt ennast soojas ja immuunsussüsteem tugev hoida, et terve püsida. Eks see ongi keeruline. Kord üks Eestisse külalissolistik tulnud tumedanahaline laulja nägi elus vist esimest korda lund ja tegi Estonia kõrval pargis suurest rõõmusest lumeinglit. Järgmisel päeval oli tal hää ära ...

### Baleriini hullumisest kõnelevas filmis "Must luik" on stseen, kus solvunud ema on valmis roosa tordi prügikasti heitma, kui äsja "Luikede järves" peaosas saanud tütar keeldub maitsemast killukestki. Mida Estonia puhvetis oma töötajatele, ooperilauljatele ja baleriinidele pakutakse?

Meil on hästi head toidud, hõrgutisi on ka taimetoitlastele, kaalu jälgijatele, allergikutele. Saame oma roa eri koostisosadest ise kokku panna. Saiakesed on muidugi ka menüüs, vahel on kuulda küsimist, et no milleks veel need, ahvatlemiseks?! Hooaja lõpukoosolekul öeldi meile naljatamisi: *suvi on käes, nüüd sööge end paksuks!* Lauljatel pole toitumise nii tähtis kui baleriinidel, aga figuuri pead ikka hoidma. Lavapartner, kes peab sind näiteks üles tõstma, ei ole väga rõõmus, kui oled juurde võtnud ...

### Muutused su isud ka lapseootel olles?

Jaa, maitsmismeeled lausa sajakordistunud – see oli justkui sulle ekstra antud tundlikkus. Nautisin toitu ega piiranud end. Isegi tavaline leib maitses nii nagu ei iial varem.

### Praegu oled peenike kui mahlakõrs, kuidas sa pärast viimast lapseootust vormi tagasi said?

Tahtsin pärast sünnitust kiiresti alla võtta, mahtuda oma vanadesse lavakostüümidesse, ja võtsingi kolme nädalaga kümme kilo alla. Mulle meeldib asju teha ühekorraga, seada eesmärki ja end distsiplineerida. Keha

## “Meil abikaasaga on traditsioon, et igal aastal sõidame Peipsi äärde ja ostame kohalikest kohapeal valmistatud toitu.”

võttis oma õige kaalu ning seda säilitada pole mul raske olnud. Tegelikult ei soovitata pärast lapse saamist hakata kohe dieeditama, ja kui mul oleks sellest stress tekkinud, poleks ma jätkanud. Lapsega oli kõik kenasti, toitsin teda ainult rinnapiimaga, ise olin rahulik, kõik tuli kuidagi orgaaniliselt. Mõtlesin välja lihtsa dieedi, jõin palju vett, keefirit ja koduseid mahlasid ega tarbinud suhkrut ja nisujahu.

### Kas kasutate toiduaineid ka kosmeetikumidena?

Varem tegin rohkem, eriti suvel, kui on rohkem värsked asju. Proovisin mõnikord ka kaerahelbemaski, aga see on ikka jube möksimine ... Nüüd ostan looduslike Surnumere mineraalidega näokreeme.

### Meenub sulle ka mõni tagantjärele tore toiduapsakas?

Ükskord olid sõbrad külas ja proovisime teha brüleekreemi, aga olime unustanud paar komponenti osta. Kokku tuli magus supp, igatahes üldse ei tahkunud! Aga panime apelsinilõigud sisse ja serveerisime seda kui magusat apelsinisuppi. Nagu öeldakse filmis “Julie ja Julia”: *ära kunagi ütle, et ei tea, kuidas õrmestus, paku enesekindlalt!* Ei tohi hädaldada, siis vaadataksegi su toitu kahtlustavalt.

### Kas sa oled pigem kiiremate toitude valmistaja või kastad rahulikult lambakintsu kolm tundi praelemega ...?

Tahan küll, et kohe saaks valmis. Kui võtan ette midagi raskemat ja kauem valmivat,

siis teen mitut asja korraga. Mulle meeldib uusi asju katsetada nii, et võtan näiteks mõne **Jamie Oliveri** või **Gordon Ramsay** retsepti ja teen järele. Järgmisel korral on see mul juba enam-vähem selge ning võin toitu oma maitse järgi täiendada.

### Milline on su elu meeldejäävaim eine?

Ühel Filipiinide paradiisisaarel nimega Boracay olime mere ääres, omaette asuvas valge liivaga rannas. Valge linaga kaetud ning lillede ja küünaidega kaunistatud laual pakuti põlevate tõrvikute valgel imelisi värsked mereande, mis grillitult ja vürtsikate kastmetega on üldse mu suured lemmikud. Ka äsjapressitud ananassi- ja mangomahlad olid seal hoopis teise maitsega! **OMI**



**TRÜKIMEEDIA**

**Oma Maitse**

**Nr.: 06.07.2015**

**Tiraaž: 20000**



## TRÜKIMEEDIA

Oma Maitse

Nr.: 06.07.2015

Tiraaž: 20000



### Soolakurgid ema Viive retsepti järgi

**T K V L M G**

1,5 kg väikeseid värskeid kurke  
3 liitrit keedetud vett  
5 sl soola  
2,5 sl suhkrut  
6 sl äädikat  
mustasõstralehti  
tilli  
pipart  
6 küüslauguküünt

Pese kurgid, lao ühtlase kihina kas potti või purki vaheldumisi mustasõstralehtede, tilli ja koorimata ning poolitatud küüslauguküüntega. Keeda vesi ja sega sinna sool, suhkur ja äädikas. Vala kuum marinaad kurgidele ja kata kaanega. Lase seista soovitatavalt jahedamas kohas vähemalt 12 tundi.

### Quiche sinihallitusjuustu, lõhe ja viinamarjadega

😊 6-8-le

120 g võid  
3 dl speltajahu  
0,5 tl soola  
1,5 sl sidrunimahla  
2-3 sl vett

**JUUSTUTÄIDIS:**  
200 g sinihallitusjuustu  
0,5 dl 35% koort  
3 muna  
200 g viinamarju  
300 g lõhefileed

Näpi külm või, jahu ja sool purutaoliseks massiks. Lisa sidrunimahla ja külm vesi ning sega ühtlaseks tainaks. Keera tainas kilesse ja aseta pooleks tunniks külmkappi. Rulli tainas kergelt jahusel laula laiali. Tõsta lahtirullitud tainas võitatud 24 cm suuruse pirukavormi põhja ja äärtele. Küpseta põhja 225-kraadises ahjus 10 minutit. Vähenda ahju kuumust 175 kraadini. Poolita viinamarjad ja aseta, kumerad pooled ülespidi, eelküpsetatud põhjale. Sega murendatud juust, vahustamata koor ja munad. Tükelda lõhe ja aseta põhjale, seejärel vala munasegu vormile. Küpseta umbes 30 minutit.

