

KÜLVIKALENDER: 15. november Kuu Neitsis, juurtaimed. 18. november Kuu Kaaludes, õistaimed. 19. november Kuu tõususõlmes, ebasoodus päev. 20. november Kuu Skorpionis, lehttaimed. Kuu jõud on laskuvad.



Iga triip ja täpp taldrikul täiendab maitsebuketti

lira Igasta

Kui Pärnus Postipoisi kööki jõuan, ei anna siin miski tunnistust, et juba viie tunni pärast istub 80 inimest kuuekägulise piduliku õhtusöögi lauda: keegi lõikab, keegi koorib, aegajalt astub sisse mõni kelner.

Restorani Balthasar peakokk Sergei Trunov, kes aastaid Postipoisi pidulike õhtusööke korraldada aitab, ei näi häiritud või vähemalt ei paista see välja, et kiirel ajal end supipoti kõrvale sead. Just nimelt sparglisupi valmistamist olen palunud end lubada jälgima, sest menüüd uurinud, pidasin ülejäänud roogasid liiga raskeks, et ajalehe kööginurgas kodustele perenaistele pisukest nõu anda.

“Võtan küülikuterriini ahjust välja ja siis hakkame suppi keetma,” lausub peakokk ja selgitab asjalikult, mida terriin peale küülikuliha sisaldab. Ta lisab, et terriini pakutakse koos küülikumaksakreemiga, mida võib ka pasteediks nimetada.

Kõik, mis supi sisse käib, on juba hakitud kaussides valmis. Kaks peakokka, Sergei Trunov ja Postipoisi peakokk Monika Rosin peavad pottide suuruse üle aru ja supi keetmine võib alata.

Uurin peakokalt, miks just sparglisupp seekord menüüsse sai. Saan vastuseks, et pidulike õhtusööki menüüd koostades üritab ta valida selliseid roogasid, mida inimene tavaliselt koduköögis ei tee ja mida iga päev restoranis ei pakuta.

“Tooraine on kallis ja väga kvaliteetne,” kiidab Trunov pähklimeistrit vilja. “Spargel on nagu rabarber, seda saab ise kasvatades toiduks kasutada ainult lühiajalisel, paar nädalat. Aga spargel on niisama väärtuslik nagu brokoli.”

Kartul annab supile paksuse

Pott on pliidil, õli kuum. “Esimesena paneme kartulid pruunistama,” ütleb kokk jämedaid kartulikuubikuid potti valades. Küsimata kuulen selgitust: “Pruunistamine võtab tähtsuse kinni ja kartulit paneme supi sisse sellepärast, et see annab püreesupile paksust. Ei mingit jahu ega paksendajaid,” kinnitab ta.

Pruunistamine tähendab seda, et kartulit segatakse hoolega. Kui kartul on muutunud kergelt läbipaistvaks, läheb potti porgand, mida samuti natuke aega



Bathasari peakokk Sergei Trunov paneb Postipoisi piduliku õhtusöögi valmistamisel rõhku pisimatele detailidele, et pakkuda külalistele täiuslikku maitseelamust. Urmas Luik

pruunistatakse. “Nüüd paneme sibula. Võib võtta tavaliselt sibulat, aga meie kasutame täna šalottisibulat, see on õrnema maitsega,” selgitab peakokk segades. “Nüüd paneme vee peale, aga mitte palju, sest keedame koorese püreesupi põhja,” annab ta mõista, et koor on supi üks põhikomponent, millega kogust suurendatakse.

Kergelt praetud kartul, porgand ja sibul jäävad nüüd 20 minutiks keema.

Nipikad lisandid

“Proovi, need on pastinaagikrõpsud, mis lähevad pärast supi peale,” ulatab Trunov vaagna. “Siin on petersellipesto,” näitab Sergei, nagu kööginurgas teda kutsuvad, rohurohelisest vedelikust, mis pigem petersellimahla kui harjumuspärasest pesto meenutab. “Kõik väikesed lisandid tegime juba eile valmis.”

Peakokk jutustab, kuidas iga selline lisand, mis sööjale kaunistusena tundub, toidule olulist maitseüannsi lisab.

Et supile järgmiste ainete lisamine aeg pole veel käes, süveneme nüanssidesse. “See on peedipuru,” näitab peakokk kaussi, mille sisu meenutab punast jahutohmu. “Ahjus küpsetatud peedist valmistatud.”

Trunov jagab selgitusi ja küsib kelmikalt, kas oskan arvata, kus peedipuru kasutatakse. “Pa-

kume õhtul hirve sisefilee juurde kartuli-juurselleri kreemi ja viimase hetkel, kui püree on juba taldrikul, puistame selle üle peedipuruga, nii jõuab lauale juba kergelt roosakas kreem,” vastab ta ise oma küsimusele.

“Siin on kartuli- ja petersellipuru,” näitab ta rohelisekirjut puru ja räägib, et menüüs ei pakuta ühegi toidu juures ehedat kartulit, küll on kartul oluline lisandikomponent või nagu supi puhul – paksuse andja.

20 minutit on juurikad keened ja nüüd tuleb spargli kord. Viis kilo sparglit läheb potti. “Sparglit pole vaja kaua keeta, jätkame kümneks minutiks hauduma,” ütleb kokk. Juba ongi ta külmkapi juures ja näitab, kui kreemjas peab olema sorbee, ning heidab möödaminnes pilgu peekonipurule. “See tahab veel kuivatamist,” kuulen vaikset korraldust.

“Kohe varsti hakkame blenderdama,” lubab Trunov brokolit supipotti valades. “Brokoli annab supile värvu.” See roheline köögivilj saab supi sees olla hetkeks.

“Mul on oma blender kaasas, väike, aga teeb head tööd,” kiidab Sergei oma abivahendit ja jagab õpetusi. “Kõigepealt blenderdame väikesel kiirusel ja siis alles suuremal. Koduste blenderitega muidugi nii kreemist tulemust ei saa, siis peaks suppi kurnama.”

Minu küsitud tunnike köögis hakkab läbi saama. Supile veel koor ei lisata, ka maitseained, sool ja pipar, pannakse supile lõpus, nagu kokk selgitab.

Ühe portsu ta siiski serveerib, et saaksin aru, millisenä suppi köögist välja läheb. “Kõigepealt läheb taldrikule toorjuustu-ürdivaht,” jagab kokk oma tegevuse kohta selgitusi ja laseb hiiglaslikust tordipriksist taldrikule kreemikuhjakese või, nagu menüüs peenelt kirjas, *creme fraiche* ürdivahu. Kallab supi ümber selle ja seletab, et vaht peab hakkama tasakesi supi sees sulama alles siis, kui see lauale jõuab. Kuulen, et ürdikreem pole supis mitte ilu, vaid ikka maitse pärast. “See annab veel ühe lisanüansi,” tähendab Trunov.

Maitsebukett pole sellega veel koos: supile riputatakse peekonipuru ja nirstatakse petersellipesto triibud. Ürdikreemi kõrvale pistab Trunov pastinaagikrõpsud ja kreemitorni otsa läheb tüümianioksake.

Õhtusöögini on jäänud neli tundi ja köögis nohiseb igaüks oma tööd teha, kui lahkun. Juba kell seitse õhtul seisab alati heatujuline *chef de cuisine* Sergei Trunov 80 külalise ees ja tutvustab menüüd.



Raseduskriisi nõustaja aitab ummikseisust välja

Anu Villmann

Lapseootust kutsutakse kaunisõnaliselt õnnistatud seisundiks. Ideaalis peaks see nõnda olema, paraku ei käi elu raamatutarkuse ja etaloni järgi.

Uue elu teke võib enda ümber nii palju segadust külvata, et sasipuntra harutamine ajab tulevase ema ummiksesse ehk raseduskriisi.

Võib-olla ei suuda naine või tema partner uue olukorraga kohaneda? Võib-olla kardab naine lapseootele jääda, sest tal on selja taga raseduse katkemine/peetumine, soovimatu rasedus või raseduse katkestamine?

Või on lapse saamine raske. Ka viljatuse ja sellega seotud uuringud ning ravi võivad naise ja tema paarilise kriisi tõugata.

Haige või puudega lapse sünd, lahkumine raseduse ajal ja lapse surm on eriti valusad ning tundlikud olukorrad, millega leppimisel jääb omal jõust puudu.

Kriisi seljatamiseks saab abi raseduskriisi nõustajalt. Tema pakub tuge ja oskab aidata.

Kas rasedus = kriis?

Mõeldes praegustele ja tulevaste emadele ja peredele, pakutakse nüüd ka Pärnu haigla naistenõuandlas raseduskriisi nõustamisteenust. Nõustajaks on Kristi Kuura sihtasutusest Väärtustades Elu.

2007. aastast raseduskriisi nõustaja tööd teinud Kuura juurde saadavad tavaliselt ämmaemandad ja günekoloogid, vahel perearstid.

Õnneks ei käi kriis iga rasedusega kaasas. Ometi juhtub vahel, et naine ei oska ega suuda lapseootusega seotud muredega ise toime tulla.

Kriisi äratundmine või selle defineerimine ei ole mustvalge. Kuura jutu järgi annab kriisist märku see, kui naise psühholoogiline toimetulek on alanenud.

“Me teame, et 80 protsendil naistest esineb sünnitusjärgselt ajutist meeleolulangust, mis võib kesta paarist päevast kuni kuuni. Ka see on üks näide raseduskriisi ilmingutest,” lausub Kuura.

Küllap on paljudele emadele tuttav rasedusaegne ärevustunne. See ei pruugi kujuneda kriisiks, ent kui peale ärevuse, mis teatud määral on loomulik, toob elu ootamatuid sündmusi, võib lapseootusega toimetulek oluliselt halveneda.

Rasedusele ei avalda mõju mitte ainult see, mis toimub nüüd, vaid oma mõju on ka traumaatilistel minevikukogemustel.

“Näiteks varasemad psüühikahäired, depressioon, raske sünnitus, raseduse katkestamine meditsiinilistel põhjustel, spontaanabort. Ka varasem planeeritud abort võib praegust planeeritud rasedust häirida,” lausub Kuura.

Mida varem naine nõustaja juurde jõuab, seda parem talle ja lapsele. Kuigi raseduskriisi põhjused on enamasti emotsionaalsed ja psühholoogilised, võivad need anda tunda ema ja loote füüsilises tervises.

“Saame vähendada võimalust, et väikesest hormonaalsest meeleoluhäirest ei kujuneks pärast sünnitust välja krooniline depressioon,” sõnab Kuura. Tema kogemuse põhjal on meie naised raseduskriisi nõustamisteenusega üldjoontes kursis ega



Pärnu haiglas võtab rasedaid abivajajaid vastu nõustaja Kristi Kuura. Urmas Luik

hääbene abi küsida. See aga eeldab probleemi olemasolu tunnistamist.

Et naine vajab raseduskriisi nõustamist, märkavad tihtilugu esimesena lähedased või ämmaemand ja naistearst, kellega tulevane ema kohtub.

Nõustamisele oodatakse ka mehi

Rasedusega seotud hirmud tulenevad naise senisest elukogemusest ja vanusest.

Ei ole uudis, et esmasünnitajate iga on varasemaga võrreldes oluliselt tõusnud ja kerkib ilmselt edaspidigi.

“Arvame, et kui naine valmistub 35aastaselt emaks saama, tuleb ta uue rolliga paremini toime kui 20ndates naine. Tegelikult kipub teistpidi olema ja 35aastaselt esmasünnitajal on elumuutusega palju raskem kohaneda,” tõdes Kuura.

30ndate keskpaika jõudes on naine lõpetanud koolid, käinud pikalt tööl, tema elu on aastaid kindlas rütmis kulgenud. “Rasedus ja sünnitusjärgne aeg võivad selliste naiste jaoks olla vaat et suurim kohanemisülesanne üldse,” märkis Kuura.

Sõltumata vanusest võivad naised tunda hirmu sünnituse ees.

Lapse ilmale toomisega seotud valu on ajast aega peljatud ja selles ei ole midagi imelikku. Küll ei tohi lasta hirmul endast võitu saata. Et sünnitamine on valus, teab esmasünnitaja juuste, mitte enda kogemusest.

Raseduskriisi nõustaja vastuvõtul käivad ka mehed. Vahel ükski, teinekord koos kaasaga. Meestega vestlemine on eriti päevakorral siis, kui paar on kaotanud lapse.

“Nii surnult sünd kui raseduse katkemine on teemad, kus paarisuhe on ohus ja leinatöö vajalik mõlemale,” toonitas Kuura.

Ta ei ole aastate jooksul kohanud naist ega meest, keda ei ole saanud nõustajana aidata. Küll on mõni naine, kellele on nõustamist soovitatud, sellest keeldunud.

Abi vastuvõtmine, nagu ka lapse sünnitamine, abort ja kõik muud määravad otsused, on naise vaba valik ja otsus.

„Nõustajad pakuvad neutraalset ja diskreetset juhatamist ega kalluta naist ühele otsusele,“ rõhutas Kuura.