



Rucola – mõnus itaalia söögikoht perega külastamiseks

Tekst: Gerli Ramler

Tallinnas Ehitajate teel Arctic Sport Club'i taga asub mõnus itaalia söögikoht Rucola, mis meelitab hea toidu ja veini, meeldiva teeninduse ning lastesõbralikkusega.

Esimesel külaskäigul hämmastab enamikke kliente vahva suur ja avatud puuküttega itaalia pitsaahi, milles olevate eelroogade, pitsade ning ciabatta-saiade valmimist saab aina kasvava isuga jälgida. Muide, peakokk Indrek pole üldse kade ning kutsub heal meelel asjast huvitatuid kiikama, kuidas roogade ettevalmistus käib, saama näpunäiteid meeliterutavate toitude tegemiseks ning mõõtma, kui kuum ahi on. Võib-olla suudate ta ka nõusse saada, et võite oma avatud piruka isegi ahju visata.

Agaga ahi on tõsiselt tuline ja Indreku sõnul ei tohi seda lastagi päris maha jahtuda, kuna ahju taas õigele temperatuurile soojenemine võtab oma kolm päeva.

Keda toidutegemise protsess ei huvita, võib sööki oodates nautida seintel rippuvaid itaaliapäraseid maale ja rüübata ekstra Rucola tellimusel Eestisse toodud veine, mille pudelihind on väga taskukohane, jäädes umbes 140 krooni kanti. Sest mis itaalia restoran see on, kus ei saa mõnuga rahakotile mõtlema ta veini kulistada!

Päevasele ajale mõeldes on Rucola abivalmis kollektiiv lastevanemate suureks rõõmuks loonud restorani vahva lastenurga ja maitstva spetsiaalselt laste jaoks kokkupandud pisemate portsudega lastemenüü. Lisaks on olemas avar terrass kõrgete äärtega, mis avaneb vaid pitsarestorani. Kuna restoranil on kaks korrust, hoitakse reserveeringute korral alati ühte korrust püsiklientide jaoks valla. Nii laste kui ka täiskasvanute sünnipäevade, perekondlike ja firmaürituste tarvis tasub kindlasti erimenüüde osas eelnevalt peakokkaga läbi rääkida – kindlasti annab sel juhul rääkida ka hinnast.

Raskel nädalavahetusehommikul ootab võrtsikas supp

„Meie mõte oli teha mõnus itaalia toidukoht, kus sarnaselt Itaaliale oleks söögid valmistatud alati värskest materjalist, maitavad ning maksaksid õiglast hinda,“ räägib Indrek. „Nagu meie nimest aru võib saada, leiab nii mõnegi toidu juurest rukolat ning üldse oleme väga ökotoidule avatud.“

Restoranist leiab isegi mahesaduseveine, mida saab juua nii kohapeal kui ka kaasa osta. Kaasa saab osta kohalikust Delist ka toite, kaasa arvatud muidugi ka pitsasid. Üks põhjus sealset pitsat tingimata proovida on kohapeal käsitsi tehtud pitsatainas – kui huvi, küsige ka selle kohta peakokalt täpsemalt järele.

Nädalavahetusei ootab aga Rucola oma kliente terve perega maitssvale hommikusöögile juba kella 10st. Rucola menüü on kokku pandud mitmekesine ja huvitav ning mitmeid roogi mujalt ei leia-

gi, näiteks on Indreku välja mõeldud nii mõnigi pitsakate ning pastaroor. Ja laupäeva-pühapäevahommikul pakub ta eelmisel õhtul pidutsenud klientidele tavapärasemast võrtsikamat suppi – mida Sa hing veel oodata oskad!?

Aa, ja kui äkki veel keegi ei tea, siis rukola (itaalia keeles rucola) ehk põld-võorkapsas on päritolult Vahemere maitsetaim, mis on eriti hinnatud Itaalias ning Euroopa lõunapoolsetes maades. Juba antiikaegadel kasutati rukola lehti toitude maitsestamiseks – põhjuseks lehtede kibemõrkjas maitse, mis ristõieliste sugukonda kuuluval rukolal tänu sinepiõlidele eriti selgelt väljendub. ■

Itaalia toidukoht Rucola asub Ehitajate tee 114a, rohkem infot leiate veebiaadressilt www.rucola.ee



Õige toitumine ja treening käivad käsikäes

Tekst: Mariel Gregor

Mõõdukas kogus sporti peaks igaühe nädalakesse kuuluma ja seda peaks toetama tervislik toitumine.

Kõik me tahame end hästi tunda ja terved olla. See eeldab aga õigeid toitumisharjumusi ning regulaarset treenimist, mis võimaldavad teineteise efekti.

„Süüa tuleb regulaarselt ja korrapäraselt - soovitatavalt 3-4 korda päevas ja kindlatel kellaaegadel,“ õpetab personaaltreener Pille Mitt. Eriti hea oleks tarbida kodumaiseid aed- ja puuvilju ning kvali-

teetsert, väherasvast liha, kana ja kala. Samuti piimatooteid, leiba jne - toidulaud peaks olema võimalikult mitmekülgne.

Inimeste toiduvajadus on individuaalne, ent on siiski põhimõtted, mida järgida võiks. „Tihti inimene hommikul ei söö, päeval näksib midagi (võtavad tööl saiakese ja kohvi) ja siis õhtul on kõht tühi ning süüakse valimatult kõike ja palju,“ toob Mitt näite ebatervislikest toitumisharjumustest.

Täiendavad teineteist

Treeningu ja toitumise puhul on tähtis järjepidevus. „Ilma järjepidevusest ei saavuta mi-

dagi. Ei ole nii, et 10 aastat pole treeninud ja siis inimene võtab ennast kätte, hakkab rapsima, peab dieeti ja 3 kuu pärast on tippvormis,“ manitseb spetsialist, kelle sõnul on treenimine pikaajaline protsess. Kui inimene pole pikka aega spordiga kokku puutunud, tuleb ettevaatlikult alustada ja järk-järgult koormust tõsta.

Et midagi saavutada, peab tervislikust elustiilist saama igapäevane rutiin - tuleb leida enda jaoks optimaalsed treeningud ja toitumisharjumused. „Muutused tulevad tasa ja targu ning vaid järje-

pidava harjutamise tagajärjel,“ kinnitab Mitt.

Spordiklubides on võimalik koostada personaalne treening- ja toitumiskava. Lisaks isikliku harjutusprogrammi koostamisele saab nõu ka toitumise osas. Omapäi treenides on püstitatud eesmärged palju raskem saavutada, kui hea treeneri kaasabil. Kindlasti saavad sellest suurt abi ka ülekaaluga võitlevad inimesed, kelle eesmärk on kehakaalu langetada - personaalse toidukava koostamisel võetakse kindlasti arvesse inimese vanust, sugu ja eesmärgi.

Tervislike eluviiside juurde pole kunagi liiga hilja pöörduda – ja päris kindlasti

kaasneb sellega rohkem energiat ja elurõõmu ning vähem stressi. ■



City Fitness

Spordiklubi kesklinnas!
Alati head hinnad!

tel. 612 0400 | www.studio99.ee