

Lisaks garneeringule – mikroroheline!

Inglisekeelse sõnaga "microgreens" tähistatakse lehtköögivilju, mis on meie laual suhteliselt uued. Kuid Colorado Ülikooli meeskonna tehtud uuring näitab, et nad on toidulauale kindlasti väga teretulnud.

Kindlasti olete kuulnud idudest ja nn beebirohelisest. Sarah Ardanuy Johnson, ülikooli toiduteaduse ja inimeste toitumise osakonna funktsionaalsete toiduainete ja inimeste tervise laboratooriumi juhataja selgitab, et mikroroheline jääb kuskile nende vahele.

Mikrorohelise all mõeldakse enamiku köögiviljade, teraviljade, ürtide ja lillede noori ja õrnu lehti, mis korjatakse ära kohe esimeste lehtede ilmumisel. Nende mõne nädala pikkune kasvuperiood kontrollitud keskkonnaga põllumajanduses (mis on tuntud ka kui sisetingimustes kasvatamine) tähendab, et nad kasutavad väga vähe vett ja neid saab kiiresti kasvatada. See on jätkusuutlik – neid saab kasvatada aastaringselt siseruumides, linnades ja maal, kasvahoone-tes, ladudes, vertikaalsetes farmides ja isegi kodudes.

"Ma polnud mikrorohelisest kunagi varem midagi kuulnud," ütles Johnson, kes õppis algul bakalaureu-

seõppes keskkonnateadust ja ökoloogiat, enne kui mõistis, et tema tööline akadeemiline kirk oli toitumis- ja toiduteadus. "Vajadus, et meie toit oleks jätkusuutlikum, on suurem kui kunagi varem. Mulle meeldib mõte, et neid kasve saab kasvatada linnakeskkonnas ja siseruumides. Me ei saa enam kõike õues mullas kasvatada ja peame säästma neid loodusvarasid, mida meil veel on."

Johnson ütleb, et nendega on vähem toiduohutusprobleeme ja neis on fütokemikaalide ja toitainete, näiteks beetakaroteeni (mida saab muuta A-vitamiiniks) kontsentratsioon kõrgem kui küpsetes taimedes.

"A-vitamiini vaegus on pimedaksjäämise peamine põhjus kogu maailmas," ütles Johnson, selgitades, et mikrorohelisest võib saada peamine toitainete puuduse ennetamise ning ülemaailmse tervise ja keskkonna jätkusuutlikkuse edendamise allikas. "See on päris lahe."



Sarah Ardanuy Johnson.

Foto: Colorado State University

Kui tahad idandamist ja võrsete-köögiviljade kasvatamist proovida, siis ei tasu osta põllule külvamiseks mõeldud seemneid, sest seal võib olla taimekaitsevahendite jääke. Uurige mahepoodidest, millised seemned külvamiseks-idandamiseks sobilikud on ja kuidas neid kasvatada.

FUNFETTI

"Mõni inimene nimetab neid köögivilja-konfettideks või funfettideks, kuna need on väikesed, värvilised ja lõhnavad," ütles Johnson ja lisas, et neid on ajalooliselt restoranides kasutatud garneeringuks.

Uuringutes said punast värvi – peet, kapsas ja amarant ehk rebashein – välimuse eest kõrgeima hinde, kuid spargelkapsas, punane kapsas ja harilik hernes said kõrgeima üldise hinde. Toidu neofobia ehk hirm proovida uusi toite oli samuti oluline tegur.

Teadlane ütleb, et mikrorohelist tuleks rohkem kasutada nagu köögivilja, mitte ainult garneeringuna. Tarkbijad on igal juhul positiivselt meelestatud.

Inimeste mõttemaailm on muutumas. Inimesed ei taha osta midagi, mis lihtsalt prügilasse satub.

Nad otsivad midagi, mis võiks olla kasulik nende tervisele ja keskkonnale.

Allikad: COLORADO ÜLIKOOL, EurekAlert

Tule praktilisele koolitusele ja leia tasuv töökoht!

Millistes valdkondades Luwi Koolituskeskus koolitab?

Luwi on välja kasvanud pikaajalise kogemusega ettevõttest Reiting PR OÜ-st, mille suur osa tegevusest on seotud ettevõtluse, raamatupidamise ja juhiabi koolitustega ning raamatupidamisteenuse osutamisega. Pea kuus aastat tagasi sündis otsus, et haridus- ja sotsiaalvaldkonna koolitusi võiks edasi arendada Luwi nime all ning alustasime koolitustega, mis olid suunatud lastega töötajatele, lapsehoidjatele ja hooldustöötajatele. Praeguseks on meie koolituste nimekiri ning sihtrühm veelgi laiem.

Lisaks lapsehoidja ja hooldustöötaja koolitustele pakume ka tegevusjuhendaja, tugisisiku ja kogemusrõustaja koolitusi, kus koolituse kavasse kuulub väljaõpe ja juhendatud praktika töökohal. Meie juurde on oodatud inimesed, kes on jäänud töötuks või soovivad vahetada eriala. Koolituste õppekavad on koostatud silmas pidades kutseeksami nõudeid, et soovi korral võiks osaleja minna pärast koolitust taotlema vastava eriala kutset.

Väga hästi on vastu võetud erinevad täienduskoolitused, mis on suunatud erialaspetsialistidele ja lapsevanematele.

Meie jaoks on oluline, et koolituste läbiviimisel oleks tagatud kvaliteet ning vastavus esitatud nõuetele ja õppijate ootustele.

Millised teemad on viimasel ajal eriti populaarsed?

Üha rohkem oleme saanud osalejatelt tagasisidet, kus tun-

takse huvi psühholoogiliste teemade vastu. Näiteks – kuidas toime tulla lapse ja nooruki tugevate tunnete ja käitumisprobleemidega või kuidas aidata depressiivset last/noorukit, kuidas luua temaga usalduslik suhe. Need teemad kõnetavad nii lapsevanemaid kui ka haridus- ja sotsiaalvaldkonna töötajaid.

Meie kogenud koolitajad jagavad oma teadmisi ja kogemusi, kuidas keerulistes olukordades mõista ja tegeleda nii enda kui ka teiste emotsioonidega.

Kas ka sotsiaalvaldkonnas on koolitusteemasid, mis hetkel suuremat huvi pakuvad?

Jah, üha vajalikumaks on muutunud hooldustöö alased teadmised ja oskused. Meie praktikutest koolitajad jagavad väärt nõuandeid, millised on hooldustöös tervist säästvad ehk ergonomilised töövõtted, kuidas suhelda dementsussündroomiga inimesega ning kuidas hooldada inimest erinevate haiguste korral.

Järjest enam leiavad meie juurde tee ka inimesed, kes soovivad hakata pakuma sarnase kogemusega inimesele kogemuspõhist emotsionaalset-, sotsiaalset- ja/või praktilist tuge ehk tulevased kogemusrõustajad.

Kogemusrõustaja kui ka tegevusjuhendaja õppe läbiviimisel järgime valdkonna eest vastutava ministri määrusega kehtestatud õppekava.

Mida peate Luwi Koolituskeskuse tugevaimaks küljeks?



Koolituskeskuse juhataja Kati Välbe tänamas koolitajaid ja koostööpartnereid Luwi 5. sünnipäevapeol. Foto: Mari Luud

Mida koolitustel osalejad oluliseks peavad?

Peame tähtsaks, et meie koolitajad omavad erialast kõrgharidust ja et neil oleks töökogemus õpetatavas valdkonnas. Ka Luwi vilistlased on koolituste järgselt toonud välja, et koolitajad on oma ala professionaalid ja tunnevad õpetatavat valdkonda suurepäraselt. Tähelepanuta ei saa jätta sedagi, et kõik meie ametikoolitused sisaldavad juhendatud praktikat töökohal ja esmaabiandjate väljaõpet. On oluline, et õppijad omandaksid juba õppetöö käigus lisaks teoreetilistele teadmistele ka praktilised oskused ning nad saavad ettekujutuse tulevases ametist. Näiteks teeme tihedalt koostööd Tartu Maarja Tugi-

keskuse ja Tartu Vaimse Tervise Hooldekeskuse, kus nii mõnigi õppija on leidnud endale praktikabaasi ning hiljem asunud sinna ka tööle. Ja loomulikult koolitustingimused! Nii Tallinnas kui Tartus on meie kasutuses avarad ja valgusküllased ruumid koos mitmekülgsete tehniliste võimalustega. Lisaks suurematele koolitusruumidele on meil ka väiksemaid ruume, mida saab kasutada nõustamiseks, koosolekute pidamiseks jmt.

Kas koolitate ka väljaspool enda ruume?

Hea meelega viime soovi korral läbi erinevaid sisekoolitusi vastavalt asutuse või õppijate soovidele. Sisekoolitus on personaalsem ning koolitus toi-

mub kliendile sobival ajal ja kohas. Oleme korraldanud nii suuremaid kui väiksemaid sisekoolitusi mitmel pool üle Eesti.

Lisaks viime koolitusi läbi erinevates veebikeskkondades. Uute teadmiste omandamine toimub mugavalt ja aega säästvamalt, kodust lahkumata. Oleme saanud tagasisidet, et selline koolitusviis on kõige sobivam just nendel ametialadel, kus töö iseloomu tõttu on raske õpinguteks sobivat aega leida – näiteks hooldustöötajad, kellele pakume nüüd ka baaskoolitust veebis. Alles hiljaaegu töötasime välja koostöös Liis Nõupuuga veebiseminaride sarja autistlike laste vanematele ja nendega töötavatele spetsialistidele ning tugisikutele, mis osutus asjatuviiside seas väga populaarseks. Uudisena uutele ja ka mahajäänud huvilistele saame nüüd öelda, et jätkame nimetatud veebiseminaride sarjaga ka sügisel.

Valik täienduskoolitusi:

- Ergonoomika hooldustöös.
- Töö sõltuvushäirega isikuga.
- Suhtlemine dementsussündroomiga inimestega (veebis).
- Väärkohtlemise olemus, ilmingud ja ennetamine.
- Tahtlik enesevigastamine – Kes? Miks? Sekkumised.
- Psühholoogiline eneseabi.
- Probleemne käitumine või oskuste puudumine? Oskuste õppe meetod.
- Ülemäärane ärevus: õpilase toetamise võimalused.
- Tulemuslik arenguestlus lapsevanema/hooldajaga.
- Kuidas vestelda lapse mu- rest nii, et kõik võivad.

“Koolitame haridustöötajaid, lapsehoidjaid, hooldustöötajaid, tugisikuid, tegevusjuhendajaid ja kogemusrõustajaid.”

- Lapse viha: turvaline toime-tulek.
 - Aktiivsus- ja tähelepanu-häirega laps.
 - Autismispektri häirega laste kommunikatsiooni areng ja selle toetamine.
 - Koolituste sari autistlike laste vanematele ja nendega töötavatele spetsialistidele (veebis).
 - Sissejuhatus käitumisteraapiasse (ABA) ja selle kasutamise töös (veebis).
 - Erivajadustega laste märkamine ja toetamine koolieelses eas.
 - Helid ja muusika meie ümber. Muusika kasutamine õppeprotsessis ja tugiteenustes.
 - Lugemis- ja kirjutamiseel-duste ning oskuste arendamine koolieelses eas.
 - Väikelapse kõne areng.
 - Käelised tegevused eelkooliealistele lastele.
 - Õuesõpe: aktiivsed ja arendavad tegevused õues.
 - Loov- ja rollimängud koolieelses eas.
- Lisaks oleme abiks Teie sisekoolituse planeerimisel ja läbiviimisel!

Võta meiega julgelt ühendust!

Luwi
KOOLITUSKESKUS

5081 737 (Tartu esindus)
5183 502 (Tallinna esindus)
info@luwi.ee
www.luwi.ee

Kõik koolitused -15%
Sooduskood: Terviseleht
*soodustus kehtib erasikutel