



RETSEPT

Meie pere poole tunni pohlakook

Tainas

- 1 pakk Vilma muffinipulbrit
- 1dl (100 g) toiduõli
- 2dl (200 g) vett

Kate

- 300–400 g pohli

Puistesegu

- 150 g kiirkaerahelbeid
- 100 g suhkrut
- 150 g võid või küpsetusmargariini

Pange ahi 200° peale soojenema. Segage muffinipulbrit, veest ja õlist tainas. Valage see küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Puistake pohlad ühtlase kihina tainale ning kõige peale tehke näppudega näppides kaerahelvestest, suhkrust ja toasoojast võist puistesegu.

Küpsetage kooki ahjus 200 kraadi juures 25 minutit. Serveerige külma piima või kuumat taimeteega.

Marjad joogiks ja söögiks

Kõiki marju saab süüa värskest: segatuna toorsalatitesse ja putrudesse, hommikuhelvestega, vahvlite ja pannkookide juurde. Samuti sobivad marjad jogurti, kohupiima, vahukoo- ning jäätisega.

Hea on marju kasutada pirukates, kookides, muffinites. Nad on tooraineks magustoitutes, sh magusates suppides, kissellides, nii toor- (nt toorjuustuvaht) kui keeduvahtudes (nt manna-, leiva-, odrajahu- ja rukijahuvaht), puuviljasalatites (eriti õuna, piri ja tsitrusviljadega), tarretistes, kreemides, magusates kastmetes, vormiroogades.

Soomarjadest valmistatud kastmed ja tarrendid kõlbavad suurepäraselt ka

soolasemate toitide juurde. Näiteks linnulihast ja ulukilihast roogade, ahjus küpsetatud vorstikeste, sh verivorstide, küpsekartulite, hakklihast pikkpoisi, hakk-kotlettide, pasteetide jne kõrvale. Väga huvitava maitse saate, kui kasutate soomarju rullkõrvitsa ehk kabatsoki täidisena või panete neid odratangu- ja suitsulihasalatisse.

Marjad ongi maitsestuse maailmas praegu väga trendikad, nii et kasutagem neid rohkem.

Ärge unustage kõikvõimalikest marjadest valmistada janu kustutavaid jooke, sest ütleb ju laulusalmgi: kurg see kurejooki jõi...

ANNE KERSNA

Kehtna Majandus- ja Tehnoloogiakooli toitlustuse valdkonna juhtõpetaja

TERVISEABI INTERNETIST

WWW.VAKTSIIN.EE

■ Veebileht on mõeldud info jagamiseks enam levinud haiguste kohta, mida on võimalik vaksineerimise teel ära hoida. Siit leiata soovitusi hepatiidi ehk kollatõve, emakakaelavähi, gripi, lastehaiguste, puukentsefaliidi ja teiste haiguste vältimiseks.

WWW.PEREARSTIKESKUS.EE

■ Kasulikku infot leiab nii arst kui patsient.

WWW.TERVISELEHT.EE

■ Ajaleht Internetis – pikemad uudised, lühinfo ja põnevad lood otse elust.

WWW.KLIINIKUM.EE

■ Tartu Ülikooli Kliinikumi koduleht, kus peale patsiendi-info, seaduste ja koolituste on avaldatud ka Kliinikumi Leht ning info haiguste ja doonorluse kohta.

WWW.PEAVALU.EE

■ Kui Sinu igapäevast elurütmi häirib peavalu, oled jõudnud õigele leheküljele. Peavalu.ee pakub mitmekülgset teavet peavalude kohta. Enim keskendutakse migreenile, räägitakse selle haiguse olemusest ja kaasaegsetest ravivõimalustest.

WWW.AMOR.EE

■ Eesti Seksuaaltervise Liidu lehekülj, mille eesmärk on kõigi Eestis elavate inimeste reproduktiiv- ja seksuaaltervise parandamine. Foorum, Interneti-nõustamine ning eraldi ka noorte nõustamine.

WWW.KORVETISED.EE

■ Veebileht kõigile, keda vaevavad kõrvetised ja reflukshaigus, mille peamiseks sümptomiteks on neelamisraskus, rinnakutagune valu, hääle kähedus ja kurguvalu, unehäired ja hingamisteede vaevused. Siin saab teha teste, küsida arstidelt nõu ning lugeda näiteid elust enesest.

WWW.KOLESTEROOL.NET

■ Mis on kolesterool ja selle ülemäärane sisaldus veres, laiemalt südameveresoonekonna haigused? Kuidas neid ennetada? Kõigile küsimustele leiab vastuse just sellelt kodulehelt. Veebileht sisaldab muuhulgas mitmeid e-loenguid ja teste.

WWW.ASTMA.EE

■ Astma peamiseks kaebusteks on hingamisraskus, õhupuudus, hingeldus, vilistav hingamine ja kõha. Uudisena on ka veebilehel ülevaade kroonilisest obstruktiivsest kopsuhaigusest. Mis eristab astmat ja KOK-i ning paljudele muudele küsimustele leiab sellelt veebilehelt vastuse. Küsimustele vastab kopsuarst.

WWW.RINNAVAHK.EE

■ Tänapäeval on rinnavähist võimalik terveneda! Loe täpsemalt rinnavähi tekkeriskidest, ennetamisest, diagnostimisest ja ravivõimalustest. Küsimustele vastab onkoloog.