

Älä sulje ovia, avaa uusia

MUUN MUASSA KEITTOKIRJA...



Danderydin yliopistollinen sairaala

POHJOIS-TUKHOLMAN AKUUTTISAIRAALA

www.ds.se



DANDERYDS SJUKHUS

Johdanto

Tämä ei ole tieteellinen keittokirja, vaan se on omistettu juuri avanteen saaneelle, joka luultavasti miettii tulevaa elämäänsä.

Avannepotilaiden parissa työskentelevät saavat päivittäin vastata kysymykseen ”Mitä voin syödä nyt”? Tämä keittokirja antaa vihjeitä eri ruokalajeista. Olemme sen tähden pyytäneet joitakin kokkeja ja ruokasuunnittelijoita tekemään ehdotuksia eri tilanteisiin sopivista aterioista. Tulet huomaamaan, että ruoka ei eroa mainittavasti tavallisesta ruoasta. Oikeastaan se ei ole vaikeampaa, kuin että kokeillaan pieniä määriä kerrallaan.

Huomioitavaa heti leikkauksen jälkeen

Monet reseptit sisältävät sipulia ja muita kuitupitoisia aineksia, jotka saattavat aiheuttaa vaivoja heti avanneleikkauksen jälkeen. Näin on raakojen tuotteiden mutta myös keitetyn ja paistetun sipulin kohdalla. Kaasuja tuottavia aineksia ovat lanttu, herneet, pavut, sipuli ja kuitupitoinen leipä etenkin, jos se sisältää kokojyviä.

Pasta, riisi ja banaanit kovettavat ruoansulatuskanavan sisältöä. Luumut, päärynä, sokeri, mehu ja joskus viini saattavat ohentaa ruoansulatuskanavan sisältöä. Tilanteestasi riippuen voit vaihtaa

reseptiaineokset muihin tai hypätä yksinkertaisesti niiden yli.

Kirja antaa myös vihjeitä avannepotilaiden parissa työskenteleville ohjeistaen, miten on mahdollista valmistaa yksinkertaisia ja hyviä pikkuruokia sairaalan keittiössä, jossa on rajoitetut resurssit.

Kirjan malleilla on tai on ollut avanne, ja he osallistuvat hankkeeseen Ilco-potilasyhdistyksen kautta. He tekevät sen huumorilla sinun vuoksesi! Jos katsot tarkkaan kuvia, näet heillä olevan avannepussin, joskin niitä on korjailtu vähän.

Yksinomaan Ruotsissa elää noin 20 000 avanteen saanutta henkilöä, ja heidän määränsä kasvaa vuosittain n. 1 800 uudella. Lisäykseen on monta syytä, mutta avanne on saattanut pelastaa henkesi. Niin kummalliselta kuin se kuulostaakin, totut taas arkipäivään.

Toivomme keittokirjan auttavan matkalla ja antavan hienoja ruokaelämyksiä ja monta hyvää naurua tulevaisuudessa. Elä, syö ja nauti!

Maria Gylfe

HEAD NURSE
DANDERYD HOSPITAL SURGERY & UROLOGY WARD
DANDERYFIN SAIRAALA AB:N KIRURGIAN JA UROLOGIAN KLINIKAN, OSASTO 61:N OSASTONHOITAJA

VIHJENNI: Vyö pitää avanteen *paikoillaan...*

LEILA SÖDERHOLM

Asuinpaikka: Lidingö

Harrastukset: Treenaus ja terveys

Vahvuus: Intohimoni on vahvuuteni

Intohimo: Ihmisten inspiroiminen

Tähtimerkki: Skorpioni

Pituus: 1,66

Onko sinulla jokin unelma: Pitää hauskaa ja nauttia elämästä, vaikka tie onkin valtavan muhkurainen

Ammatti: Valmentaja, ravintovalmentaja, coach, bloggaaja ja luennoitsija

Suosikkieläin: Hevonen

Suosikkiväri: Turkoosi

Vihjeeni: Älä tee avanteesta estettä, tee asioita, joista pidät ja jätä mukavuusvyöhykkeesi. Tee vatsaharjoituksia penkeillä ja seisoen. Hyvin treenattu vatsa vähentää tyrän vaaraa, ja avanne istuu paremmin. Pysy liikkeellä, terveysvoitot ovat valtavia! Mieliala on parempi, tulet iloisemmaksi ja suoli käyttäytyy paremmin. Hanki itsellesi vyö, joka pitää pussin paikoillaan. Sen lisäksi että se kätkee pussin, sen voi vetää ylös, jolloin se pitää yläosan tai mekon paikoillaan pussia tyhjentäessä. Pyydä isompaa pussia yöksi, ettei yöunta häiritse pelko pussin rikkoutumisesta.





Leila Söderholm on nainen, jolla on monta rautaa tulella.

Treenaaviin ihmisiin kohdistava ravintovalmentaja. Naimisissa Andersin kanssa ja asuu Lidingössä yhdessä lastensa Moan (9 vuotta), Maxin (8) ja Lukaksen (4) kanssa.

Valmentaa päivittäin yrityksiä parempaan terveyteen ja kuuluu suureen tiimiin, joka tähtää ihmisten elämänlaadun parantamiseen. Leila on myös toiminut T4:n treenausasiatuntijana Förkväll- ja Du är vad du äter -ohjelmissa! Hän pitää blogia ja kirjoittaa Amelia-lehteen.

Reseptit on suunniteltu 4 henkilölle

Pannukakku raejuuston ja mansikoiden kera

- 3 dl vehnäjauhoja tai
- 2 dl vehnäjauhoja + 1 dl grahamjauhoja
- 8 dl maitoa
- 4 kananmunaa
- ½ tl suolaa
- 50 g voita

Sekoita puolet maidosta jauhojen ja kananmunien kanssa. Vatkaa se tasaiseksi taikinaksi. Lisää loput maidosta ja suola. Ruskista voi uunipannussa. Kaada taikina pannuun ja paista 225° lämmössä uunin keskellä n. 30 minuuttia. Tarjoile raejuuston ja mansikoiden kera. Lisää useampia kananmunia, jos olet treenannut erityisen lujaa. Vaihda maito ja voi laktoosittomiin vaihtoehtoihin. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Mantelijauhosta valmistetut letut

- 4 kananmunaa
- 3 dl mantelijauhoa
- 1,5 dl maitoa

- 0,5 mm suolaa
- 1 tl leivinjauhetta
- 30 g voita
- Raejuustoa
- Marjoja

Sekoita maito, kananmunat, mantelijauho, suola sekä leivinjauhe kulhossa. (Mantelijauho sisältää paljon terveellisiä rasvahappoja ja kuituja. Se on hyvä vehnäjauhojen vaihtoehto.) Sulata n. 25 gr. voita paistinpannussa. Kaada voi taikinaan vatkatun samalla. Lämmitä paistinpannu, lisää teelusikallinen voita ja n. 0,5 dl lettutaikinaa ja paista n. 2-3 min. molemmin puolin. Tarjoile raejuuston ja marjojen kera.

Vaihda raejuusto, voi ja maito laktoosittomiin vaihtoehtoihin.

Jauhelihakastike monilla eri vihanneksilla

- 500 g jauhelihaa
- 500 g siivilöityä tomaattimurskaa
- 2 punaista paprikaa
- 2 porkkanaa
- pieni pussi pinaattia
- ½ purjo
- 3 rkl tomaattipyreetä

- Suolaa ja pippuria
- 1 tl sambal oelekia
- 1 lihaliemikuutio

Täytä tehosekoitinkannu paprikoilla, porkkanalla, purjolla ja pinaatilla. Kaada joukkoon tomaattimurskaa, mahd. vähän sambal oelekia ja tomaattipyreetä. Sekoita kaikki sileäksi kastikkeeksi, lisää mahdollisesti vähän vettä. Paista jauheliha valurautapannussa. Valurautapannua käytettäessä siitä vapautuu pieni määrä terveellistä rautaa. Tomaattien ansiosta rautaa vapautuu vielä enemmän, joten älä säästä niissä. Sekoita vihannekset jauhelihaan ja lisää laakerinlehti ja liemikuutio. Anna seoksen porista alhaisella lämmöllä n. 30 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile yhdessä pastan tai riisin kera. Herkkävatsaiset voivat hypätä sambal oelekin yli.

Vihreä drinkki – 1 annos

- 1 banaani
- 2 dl palasina pakastettua mangoa
- 1 paloitettu appelsiini
- 2 rkl seesaminsiemeniä



- 2 rkl gojimarjoja
- 1 tl ohrruohoa
- 1 tl nokkospulveria
- 100–150 g lehtipinaattia
- 2-3 dl omenamehua tai tuorepuristettua juissia

Sekoita ainekset tehosekoittimessa. Juo ja nauti!

Kanafilee bataatin ja fetajuuston kanssa

- 4 kananfileetä
- 1/2 dl voita & rypsiöljyä
- 1 1/2 rkl japanilaista soijaa

- 11/2 rkl hunajaa
- 1 sitruuna
- 1tl sitruunapippuria
- 1 valkosipulilohko
- 4 bataattia
- 2 porkkanaa
- 1 dl voita & rypsiöljyä
- Fetajuustoa

Valitse uunin lämpötilaksi 225 astetta. Puhdista ja viipaloi bataatit. Kuori porkkanat ja leikkaa ne ohuiksi tangoiksi. Kaada kaikki pellille ja lisää voita & rypsiöljyä, suolaa ja pippuria joukkoon. Kypsytä uunissa n. 45 minuuttia.

Mureнна fetajuustoa juuresten päälle, kun bataatit ovat kypsiä. Puhdista kana ja jaa fileet pituussuuntaan. Kuumenna voi & rypsiöljy paistinpannalla ja lisää kananfileet. Raasta sitruunankuori ja purista mehu. Ripottele sitruunankuori ja kaada mehu fileiden päälle. Lisää hunaja, japanilainen soja ja puristettu valkosipuli joukkoon ja mausta sitruunapippurilla. Paista fileitä, kunnes liha on kypsää. Kun käännät fileitä, mausta toinen puoli samalla tavalla. Tarjoile vihersalaatin kanssa.

Valitse valmistustapoja, jotka helpottavat ruoan pu-reskelua ja syömistä!

Fetajuuston sekä vain & rypsiöljyn voi vaihtaa laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Turskaa tomaattien ja riisin kera

- 400 g sulatettuja turskafilaita
- 1 sitruuna
- Suolaa ja pippuria
- 1 purkki tomaattimurskaa
- 1 pussi pinaattia
- 2 tl oliiviöljyä vuokaan
- ½ siivutettu purjo
- Basilikaa

Laita kala voideltuun uuninkestävään vuokaan, purista päälle sitruunaa, suolaa ja mausta. Kaada tomaattimurska ja purjo päälle. Paista 200 asteen uuninlämmössä n. 15 minuuttia. Koristele basilikalla ja tarjoile keitetyn riisin ja pinaattilehtisalaatin kanssa.

Nopea linssikeitto

- 4 vihannesliemikuutiota
- 1/2 putkea tomaattipyreetä
- 2-3 sitruunaa
- 2 porkkanaa
- 2 perunaa
- ½ kelta- tai purjosipulia
- 2 l vettä
- 3 dl punaisia linssieja
- Suolaa ja pippuria
- Kreikkalaista jogurttia

Paloittele porkkanat ja perunat. Sekoita vesi, kasvisliemi ja tomaattipyree kattilassa. Kaada porkkanat ja perunat joukkoon, anna kiehua n. 10 min, kunnes vihannekset pehmenevät. Kaada linssit ja puristettu sitruunamehu joukkoon. Vähennä sitruunan määrää, jos keitto on liian hapan. Anna poreilla vielä n. 10 minuuttia. Keiton voi hyvin miksata. Tarjoile uunituoreen leivän ja kreikkalaisen jogurttinoka-

reen kanssa. Vaihda jogurtti laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Uunilohi riisin kera

- 4 lohifileetä
- 1 limetti
- Mustaa pippuria
- 2 dl ranskankermaa
- 1 ruukku ruohosipulia
- Merisuolaa
- 1 rkl oliiviöljyä

Laita lohifileet uuninkestävään vuokaan. Pese limetti, raasta kuori hienoksi ja ripottele lohen päälle yhdessä mehun kanssa. Mausta suolalla ja pippurilla. Paista 200 asteen uuninlämmössä n. 15 minuuttia. Sekoita sillä aikaa ranskankerma, ruohosipuli, oliiviöljy ja musta pippuri kastikkeeksi. Jaa lohi ja kastike lautasille. Tarjoile riisin ja salaatin kanssa. Vaihda ranskankerma laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Täytetty kesäkurpitsa

- 3 kesäkurpitsaa
- Jauheliihakastikkeen loput
- 1.5 dl juustoa
- 1 tl oliiviöljyä

Pese kesäkurpitsat ja jaa ne pituussuuntaan. Koverra siemenet lusikalla. Voitele uuninkestävä vuoka, jolle jauhelihakastikkeella täytetyt kesäkurpitsat asetetaan. Gratinoi 200 asteen uuninlämmössä 30 minuuttia. Ripottele juustoa päälle, kun paistojasta on jäljellä 10 minuuttia. Vaihda juusto laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Raejuusto marjojen ja pähkinöiden kera - 1 annos

- ½ - 1 raejuustotölkki
- 1-1.5 dl hienoksi hakattuja saksan- ja

- hasselpähkinöitä
- 1 rkl gojimarjoja
- 1 rkl karpaloita
- 1 rkl rusinoita
- Hienoksi paloitettu banaani tai appelsiini

Sekoita ainekset kulhossa ja nauti raejuuston kanssa. Vaihda raejuusto laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Paras aamupuuro - 1 annos

- 1 dl kuitukaurahiutaleita
- 2 dl maitoa
- 1 kauhallinen vaniljaproteiinijauhetta
- 1 rkl rouhittuja pellavansiemeniä
- 1 rkl auringonkukansiemeniä
- Kanelia maun mukaan
- 1-3 dl pakastettuja mustikoita, vadelmia tai mansikoita

Sekoita maito, proteiinijauhe ja kaneli. Sekoita muut ainekset joukkoon. Kaada seos marjojen päälle ja anna seistä jääkaapissa yön yli. Aamulla seos on valmis. Kaada päälle lisää maitoa tarjottua ennen.

Vaihda maito laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Mustikkarahka - 1 annos

- 1 tölkki Kesellaa/rahkaa
- 1 dl mustikoita
- 2 tl hunajaa
- Sekoita hyvin tehosekoittimessa tai käsin. Valmista suurempi erä ja säilytä jääkaapissa.
- Vaihda kesella/rahka laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Juustotangot päärynöiden kera - 1 annos

- 10 % Västan-juusto jaetaan 4 tankoon
- 1 päärynä

Avanne- ja vastaavasti leikattujen ja anaali-inkontinenssipotilaiden keskusjärjestö

Avanteeseen tai j-säiliöön johtaneita sairauksia ovat yleensä haavainen paksusuolen tulehdus (Colitis Ulcerosa), Crohnin tauti, perinnöllinen polypoositauti sekä kasvaimet.

Yhdistyksen jäseniksi ovat tervetulleita myös läheiset ja muut asiasta kiinnostuneet.

Finnilco on keskusjärjestö, johon kuuluu 18 paikallista ja 2 valtakunnallista yhdistystä (Ipaa-Yhdistys ry ja Anniko ry). Pääosa vertaistukitoiminnasta tapahtuu näissä yhdistyksissä.

Finnilcon päämääränä on koota yhteen kaikki avanne- ja vastaavasti leikatut sekä anaali-inkontinenssipotilaat ja ajaa heidän etujaan.

Finnilcon tehtävänä on jakaa tietoa avanteista, j-säiliöstä ja anaali-inkontinenssista sekä elämisestä niiden kanssa.

Finnilcon tärkeimpiä toimintamuotoja ovat tukihenkilötoiminta, sopeutumisvalmennustoiminta sekä tiedotustoiminta. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on antaa apua ja tukea henkilöille, jotka odottavat leikkausta tai ovat jo leikkauksen läpikäyneet sekä estää sosiaalista eristäytymistä.

Pohjoismaiden avaneyhdistysten yhteistyön tuloksena muun yhteistyön ohella on valmistunut avannekortti ”ostomy card”. Sen tarkoituksena on mm. helpottaa matkustamista. Kortissa on sekä suomen että englannin kielellä selvitetty tarve käyttää avannetarvikkeita sekä oikeus käyttää inva-wc:tä. Kortti on jäsenetu.

Lisätietoa löydät Finnilcon kotisivuilta www.finnilco.fi.



VIHJEENI:

Kilpaile

siinä kuka syö *viimeiseksi* lautasensa tyhjäksi...

MARLENE GUSTAWSON

Asuinpaikka: Tukholma

Harrastukset: Golf, terveellinen

ruoanvalmistus, bloggaus, luonto ja matkat

Vahvuus: Itsepäinen ja uskoo hyvää kaikista

Intohimo: Koko elämä on intohimoa! Ihan-

at lastenlapset Ella ja Philip, golf, labradorini

Tähtimerkki: Kalat

Pituus: 173 cm

Lahjakkuus: Osaan valtavasti vanhoja svensktopp-kappaleita, joita laulan mielelläni

Haave: Kolmannen kirjan julkaisu. Taalainmaan maatalon ”kohennus” ja hienon yrttitarhan rakentaminen

Idoli: Kikki Danielssonin laulu ”Här är jag igen”

Ammatti: Yrtti- ja ravintoterapeutti, ravitusneuvoja

Suosikkieläin: Ruskea Oliwia-labradorini

Mieliväri: Roosa

Vihjeeni: Mukauta ravintosi oman mielen mukaan, äläkä lankea muotiruokavalioihin. Kuori hedelmät ja myös kurkku. Syö enemmän marjoja kuin hedelmiä. Juo ruoansulatusta edistäviä ja kaasujen muodostumista vastustavia yrttiteitä.

Kilpailen pöydän ääressä istuvien kanssa siinä, että syön lautaseni puhtaaksi joukon viimeisenä. Kukaan ei tiedä osallistuvansa kilpailuun, mutta minulle se on tapa ottaa asiat vähän rauhallisemmin!

Ja sitten tietenkin treenaus. Kuntopiiri ja pitkät aamulenkit toimivat kohdallani parhaiten.





Marlene Gustawson on kiinnostunut terveydstä ja ruoanlaitosta ja pyörittää terveyskeidasta nimeltään Optimal Hälsa.

Hän on ravintoneuvoja, luennoitsija sekä yrtti- ja ravintoterapeutti, joka rakastaa ruokaa. Marlene Gustawson on julkaissut kirjan nimeltään ”Livet är en fest”, joka on GI-keittokirja. Syksyllä 2012 hän julkaisi kirjan nimeltään ”Harmoniska Hormoner”, jonka hän kirjoitti yhdessä Lotten Odhin kanssa. Olen aina ollut elämäniloinen, mutta nyt toivon elämän olevan hullunhauskaa. Haluan jokaisen päivän täyttyvän pienistä seikkailuista, elämänhalusta ja terveellisestä ruoasta.

Reseptit on suunniteltu 4 henkilölle

Bataatti chilin ja inkiväärin kera

- 4 bataattia
- 2 cm inkivääriä
- 1 tl limettimehua
- 2 rkl oliivi- tai kookosöljyä Suolaa ja vasta jauhettua mustaa pippuria

Kuori ja viipaloi bataatti ja inkivääri ohuiksi siivuiksi. Kuumenna öljy ja kääri inkivääri paistinpannulla. Inkivääriä ei saa ruskistaa. Lisää bataatit ja ruskista yhdessä 15 min. ajan miedolla lämmöllä. Sekoita joskus. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile porkkana- tai punajuuri- ja porkkanan kera.

Kesäkurpitsapasta

- 2 kesäkurpitsaa
- Vasta jauhettua mustaa pippuria
- Parmesaania
- Sitruuna
- Oliiviöljyä
- Pestoa
- 1,5 dl oliiviöljyä
- 1,5 rkl pinjansiemeniä
- 100 g parmesania

- 2 ruukkaa basilikaa
- 1 valkosipulikyntsi

Sekoita pestoainekset tasaiseksi massaksi tehosekoittimella. Suolaa varoen, sillä parmesaani on suolainen itsestään. Jaa kesäkurpitsa kahtia ja koverra siemenet pois lusikalla. Ota kesäkurpitsasta spiralizerin tai kuorimaveitsen avulla pitkiä spagettisaukaleita. Kiehauta suolattu vesi ja kesäkurpitsasaukaleet korkeintaan minuutin. (Kesäkurpitsa ei saa kiehua juuri minuuttia pitempään, ettei se kadottaisi al dente -koostumusta.) Siivilöi. Tarjoile peston kera ja purista ehkä vähän oliiviöljyä ja sitruunaa päälle. Vaihtelee eri seoksilla.

Punajuuri- ja chevre-kreemin kera

- 6-10 keitettyä ja karkeasti raastettua punajuurta
- 5 keitettyä keskikokoista ja hienosti raastettua perunaa
- 1 kananmunaa
- Suolaa ja pippuria
- Chevre-kreemiä
- 1 rkl kookosöljyä

- 200 g chevre-juustoa
- 2 rkl ranskankermää
- Vasta jauhettua mustaa pippuria

Miksaa punajuuret, peruna, kananmuna, suola ja pippuri nopeasti. Muodosta pihvejä ja paista öljyssä pari minuuttia kummaltakin puolelta. Miksaa juusto, ranskankerma ja pippuri tasaiseksi seokseksi.

Tarjoile pihvit ja chevre-kreemi yhdessä maukkaan vihersalatin kanssa.

Vaihda ranskankerma laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Sinapintuoksuiset tofupihvit

- 1 pakkaus kiinteää tofua
- 1 ruukku ruohosipulia
- 1 rkl dijon-sinappia
- 1 rkl raastettua inkivääriä
- 1 rkl kurkumaa
- 1 rkl vettä
- Suolaa ja vastajauhettua mustaa pippuria

Valitse uunin lämpötilaksi 200 astetta. Miksaa ainekset tehosekoittimessa. Lisää vähän vettä sopivan koostumuksen saamiseksi.

Muodosta pihvejä ja laita voipaperilla peitettylle uuninpellille. Paista uunissa. 25 min tai kunnes pihvit saavat kauniin värin. Tarjoile paahdettujen vihannesten ja salaatin kanssa.

Avokado-pinaattikeitto

- 1 pussillinen tuoretta baby-pinaattia
- 3 avokadoa
- 1,5 l ekologista kasvislientä
- 1 valkosipulilohko
- 2 kuorittua ja silputtua salottisipulia
- 1 tl limetti- tai sitruunamehua
- 1 rkl kookosöljyä paistamiseen
- 2 rkl hakattua tuoretta basilikaa

- 1 fetajuusto
- 1 rkl oliiviöljyä
- Suolaa ja mustaa pippuria

Miksaa fetajuusto oliiviöljyn kanssa juustokreemiksi. Kuullota sipuli ja pinaatti kookosöljyssä koko ajan sekoittaen. Lisää kasvisliemi ja anna kiehua minuutin ajan. Siirrä kattila levyltä. Jaa avokado ja kaiverra sisältö sekä lisää muut ainekset. Miksaa keitto. Lisää limetti- tai sitruunamehua ja tarkista maku suolalla ja vasta jauhettua mustalla pippurilla. Kaada keitto kulhoihin ja koristele basilikalla ja sitruunalla. Tarjoile

keitto fetajuustokreemin kanssa. Ota fetajuuston laktoosipitoisuus huomioon.

Porkkanakeitto

- 1 kuorittu ja viipaloitu peruna
- 2 raastettua porkkanaa
- 1 dm viipaloitua purjoa
- 1 rkl tuoretta silputtua pinaattia
- 1 rkl ranskankermää
- 1 tl ekologista vihannesliemitiivistettä
- Vettä
- Juustokuminaa
- Suolaa ja pippuria
- 3 rkl silputtua ruohosipulia
- 1 dl raejuustoa henkilöä kohden



*Se mitä
sietää ja ei
siedä, on
hyvin yksi-
löllistä!*

Laita ainekset ranskankermaa, ruohosipulia ja raejuustoa lukuun ottamatta kattilaan. Lisää vettä niin paljon, että vihannekset peittyvät. Keitä n. 15 minuuttia. Tarkista maku mausteilla. Lisää ranskankerma ja ammenna keitto kulhoihin. Lisää raejuusto ja ripottele ruohosipulia päälle.

Vaihda ranskankerma ja raejuusto laktoosittomiin vaihtoehtoihin.

Halumilasagne

2 munakoisoa
Pakkaus halumijuustoa
Tomaattikastiketta
2 tölkkiä tomaattimurskaa
2 valkosipulikynttä
1 keltasipuli
1 rkl oliiviöljyä
2 mm oreganoa
Suolaa ja vastajauhattua mustaa pippuria
1 tl vastapuristettua sitruunaa
Pala parmesaania

Valitse uunin lämpötilaksi 225 astetta. Kuori ja silppua sipulit. Kuullota sipuli öljytilkassa kattilassa ilman rusketusta. Lisää tomaatit, sitruunanmehu ja mausteet. Anna kastikkeen kiehua hiljaa n. 20 minuutin ajan. Viipaloi munakoiso pituussuuntaan 1 cm paksuisiksi viipaleiksi. Keitä ne vähäsuolaisessa vedessä parin minuutin ajan ja anna viipaleiden kuivua talouspaperilla. Voitele uunin kestävä vuoka. Kerrostele munakoisoviipaleet halumin kanssa vuokaan. Kaada tomaattikastike päälle. Raasta hieman parmesaania lasagneen päälle, ennen kuin laitat sen uuniin. Gratinoid n. 20 minuuttia. Varo sen palamista.

Tarjoile maukkaan vihersalaatin kanssa. Halumi sisältää pie-

nehkön määrän laktoosia, n. 1-3 g 100 g kohti.

Korianterintuoksuiset porkkanapihvit

3 porkkanaa
1 sipuli
2 kourallista babypinaattia
2 rkl omenasiiderietikkaa
4 raakaa perunaa
2 puristettua valkosipulikynttä
1 rkl raastettua tuoretta inkivääriä
1 kananmunaa
1 tl juustokuminaa
1 ruukullinen korianteria
2 rkl seesaminsiemeniä
Vähän vettä
Suolaa ja pippuria
Seesaminsiemeniä

Valitse uunin lämpötilaksi 225 astetta. Kuori ja raasta perunat karkeasti, kuori ja hakkaa sipuli. Käristä peruna ja sipulit ilman, että ne ruskistuvat. Lisää vähän vettä ja viinietikka ja anna seoksen porista hitaasti kunnes perunat tuntuvat pehmeiltä. Anna jäähtyä. Miksaa peruna ja sipuli sauvasekoittimella. Raasta porkkanat ja silppua pinaatti sekä korianteri karkeasti. Sekoita porkkanat, pinaatti, peruna, kananmuna ja mausteet. Muodosta sopivan suuria pihvejä ja laita ne voidellulle uunipellille. Paista uunissa n. 20 minuuttia ja käännä ne puoliajan jälkeen. Ripottele vähän seesaminsiemeniä päälle. Tarjoile riisin ja salaatin kanssa.

Orientalinen pilahvi

8 dl lämmintä villiriisiä
3 kuutiota tomaattia
1 dm ohueksi viipaloitua purjoa
1 dl karkeasti silputtua korianteria tai minttua
1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja, joita

on liotettu vähintään tunti
2 viipaloitua valkosipulikynttä
1 tl juustokuminaa
1 rkl raastettua tuoretta inkivääriä
2 rkl vastapuristettua sitruunanmehua
3 rkl oliiviöljyä
1 tl merisuolaa
2 rkl sulttaanirusinoita
Jogurttia

Kaada keitetty riisi suureen kulhoon ja sekoita siihen purjo, tomaatit ja korianteri. Miksaa aurinkokuivatut tomaatit, valkosipuli, mausteet, oliiviöljy, suola ja sitruuna. Sekoita se riisiseokseen. Tarjoile heti ja koristele korianterilla. Tarjoile esim. mintulla maustetulla jogurtilla.

Vaihda jogurtti laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Vuohenjuustolla gratinoitu bataatti

4 keskipuurta bataattia
200 g vuohenjuustoa
Suolaa ja mustaa pippuria
1 ruukku tuoretta timjamia
2 rkl juoksevaa hunajaa
0,5 dl oliiviöljyä
1/2 sitruunaa

Valitse uunin lämpötilaksi 200 astetta. Kuori bataatit ja kuutioi ne. Levitä bataatit leivinpaperilla katetulle uunipellille ja purista oliiviöljyä ja sitruunanmehua niiden päälle. Sekoita bataattia hieman käsin, suolaa ja mausta. Paista bataatit uunissa n. 25 minuutin ajan tai kunnes ne pehmenevät. Kun bataatit tuntuvat pehmeiltä, ota ne ulos ja kata vuohenjuustosiivuilla. Purista vähän hunajaa päälle ja ripottele runsaasti pilkottua timjamia. Laita bataatit takaisin uuniin ja nosta lämpötilaa 250 asteeseen. Gratinoid n. 5 minuuttia. Pidä silmällä, ettei juusto pala.

WITH ALOE EXTRACTS

Designed to help stop leaks and sore skin

Flexifit® wafers help to achieve a perfect fit

Conventional wafers can crease up, causing leaks and sore skin. Confidence® Natural features the unique, five-sided Flexifit® wafer, which fits more closely to the contours of the abdomen and can work for all shapes and sizes. So there's a perfect fit for everybody.

Scan the QR code to download our dietary and lifestyle booklets



VIHJEENI:

Snorklaa

tytöille tarkoitetussa *tube-topissa...*

DAVID LARSSON

Asuinpaikka: Gislaved

Harrastukset: Matkustus, peliteoria, valokuvaus, lumilautailu ja mentalismi

Vahvuus: Rauhallinen, en stressaa koskaan

Intohimo: Elokuvat

Tähtimerkki: Neitsyt

Pituus: 179 cm

Haave: Kiivetä Mount Everestille, matkustaa kuuhun

Kammo: Ei ole, mutta pelkään vähän Gudrun Schyman -feministejä

Idoli: Richard Branson

Ammatti: Kaikki mihin kykenen. Saan olla ILCO:n kautta mukana auttamassa nuoria, joilla on sama ongelma. Työtön työnvälityksen mukaan.

Vihjeeni: Kun olin Egyptissä, kaverini halusivat meidän snorklaavan. Ostin n. 20 kruunulla tyttöjen tubtopin, jota he käyttävät treenatessaan. Puin sen päälleni ja snorklasin puolitoista tuntia. Se piti avannepussin ja levyn tosihyvin paikoillaan. Pussia ei tarvinnut edes vaihtaa snorklauksen jälkeen.



**Sanna Änggård on kolmen lapsen äiti ja kokki, jolla on monta rautaa tules-
sa ja pitää tyhjästä loihimisesta.**

*”Jouduin teini-iässä ravintola-alalle työskentele-
mällä iltaisin ja viikonloppuisin. Koulun jälkeen
pääsin tosihommiin ja olen siitä lähtien laittanut
ruokaa. Se on ollut koko elämän ajan ammattini.
Ruoka on tärkeää, ja sen on oltava hyvää. Miele-
stäni sen ei tarvitse olla monimutkaista ja työlästä.
Valitkaa sopiva taso ja maustakaa rakkaudella! Se
on mauste, jota ei voi käyttää liikaa.”*

Reseptit on suunniteltu 4 henkilölle

**Pekonilla ja chevre-juustol-
la höystetty turskapaketti**

- 600 g turskafilaita
- paketti kuutioitua pekonia
- 6 keskisuurta perunaa
- 3 keitettyä punajuurta
- 160 g sokeriherneitä
- 1 rosmariinin oksa
- Suolaa ja pippuria
- Voileipäpaperia
- Kastiketta
- 150 g chevre-juustoa
- 3 dl kermaa
- Suolaa ja pippuria

Valitse uunin lämpötilaksi 200
astetta. Kuori ja lohko perunat.
Kiehauta perunoita n. 10 min.
kunnes ne ovat aika pehmeitä.
Lohko keitetty punajuuret ja sui-
kaloi sokeriherneet. Paista pekoni
rapeaksi. Anna valua talouspape-
rilla.

Levitä neljä voileipäpaperin pa-
lasta ja jaa perunat ja vihannekset
sopivissa annoksissa kullekin pa-
perille, suolaa ja mausta. Jaa kala
niiden päälle, suolaa ja mausta.
Laita viimeiseksi pekoniannos.
Sulje paketit taittamalla reuna

siten, että siitä muodostuu puoli-
kuu. Paketit laitetaan uunipellille
n. 15 minuutiksi. Kiehauta kerma
ja sulata chevre-juusto siihen.
Tarkista maku suolalla ja pippu-
rilla.

Ota kalapaketit uunista ja
asetta jokainen varovasti puolisy-
välle lautaselle. Avaa paketti va-
rovaisesti ja kaada päälle hyvää
chevre-kermaa. Ripottele päälle
tuoretta rosmariinia.

Vaihda kerma laktoosittomaan
vaihtoehtoon.

Peruna- ja purjosipulikeitto

- 8 jauhoista perunaa
- 1 suuri purjosipuli
- 2 dl vettä
- 2 liemikuutiota (kana tai vihannes)
- 5 dl ruokakermaa

Kuori perunat ja paloittela palasik-
si. Huuhdo ja viipalo purjo. Kaada
kaikki suureen kattilaan. Kaada
joukkoon vettä, lientä ja kermaa.
Keitä seosta n. 25 min. tai kunnes
perunat pehmenevät. Miksaa sau-
vasekoittimella suoraan kattilassa.
Tarkista makua suolalla ja
pippurilla. Ripottele päälle esim.

rapeaksi paistettua pekonia, kat-
karapuja, ravunpyrstöjä, paah-
dettuja leivänpaloja tai grillattuja
kananpaloja.

Vaihda kerma laktoosittomaan
vaihtoehtoon.

**Jauheliyhakeitto vastaleivo-
tun patongin kera**

- 300 g jauhelihaa
- 1 rkl voita
- 1 sipuli
- 1 porkkana
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 2 lihaliemikuutiota
- 8 dl vettä
- 1 tölkki tomaattimurskaa
- 1-2 valkosipulilohkoa
- 4 rkl ranskankermaa
- Patonki
- 25 g hiivaa
- 5 dl vettä
- 1 rkl suolaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 13 dl vehnäjauhoja

Kuori ja silppua sipuli ja porkka-
na hienoksi. Käristä vihannekset
ja lisää tomaattipyree. Jauheliha
käristyy parhaiten valurautapa-
dassa. Lisää sipuli, porkkana ja

muut ainekset. Anna porista n.
20 min.

Maun vaihtelemiseksi voi lisätä
1,2 tl currya, joka käristetään yh-
dessä jauhelihan kanssa tai 1 mm
juustokuminaa, paprikajauhetta,
kokonaista kuminaa ja appelsiinin
raastettu kuori. Leikkaa vähän
raakoja perunanpalasia alusta
mukaan, niin keitosta tulee vähän
ruokaisampi. Tarkista maku mie-
limausteilla ja tarjoile ranskan-
kermanokareen kera.

Valitse uunin lämpötilaksi 225
astetta. Murena hiiva kulhoon.
Lämmitä vesi 37 asteeseen. Se-
koita hiiva veteen. Lisää suola,
oliiviöljy ja suurin osa jauhoista.
Säästä vähän jauhoja leivinpöytää
varten. Vaivaa taikinaa, kunnes se
on kimmoisa. Nostata tunti leivin-
liinan alla. Kaada taikina jauho-
tetulle leivinpöydälle, mutta älä
vaivaa. Jaa taikina neljään osaan.
Muodosta varovasti 4 patonkia,
jotka laitetaan leivinpaperilla
peitetylle pellille. Nostata vielä
30 min. Paista n. 15 min. uunin
keskellä. Anna jäähtyä ristikolla
ilman leivinliinaa. Vaihda voi ja
ranskankerma laktoosittomiin

vaihtoehtoihin. Vaihda vehnäjau-
ho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

**Kanaa
lasinuudelisalaatin kera**

- 800 g kanan sisäfileetä
- Mausteliemi
- 1,5 rkl raastettua inkivääriä
- 1 tl puristettua/raastettua valkosipulia
- 1 rkl punaista currypastaa
- 1 tl seesamiöljyä
- 2 rkl japanilaista soijaa
- Lasinuudelisalaatti
- 150 g lasinuudeleita
- 150 g sokeriherneitä
- 1 punainen paprika
- 2 salaattisipulia
- 1,5 rkl raastettua inkivääriä
- 3 limettä
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 tl seesamiöljyä
- Puolikas kurkku
- 1 ruukullinen korianteria
- 1 punainen chili
- 3 rkl kalakastiketta
- 2 rkl hienoa sokeria
- 1 rkl hakattuja maapähkinöitä

Sekoita mausteliemen ainekset ja
marinoidi kanafleet siinä 30 min.

Kiehauta riittävästi vettä kattilassa.
Lisää nuudelit ja nouda-
ta pakkauksen ohjeita. Kaada
vesi pois ja huuhdo kylmässä
vedessä. Anna valua lävikössä.
Lyhennä nuudelit saksilla, jotta
niitä olisi helpompi syödä. Sui-
kaloi sokeriherneet, salaattisi-
puli, kurkku ja paprika. Poista
siemenet chilistä ja silppua se
hienoksi. Sekoita kalakastike,
sokeri, inkivääri, öljy ja kahden
limetin mehu keskenään. Sekoita
kunnes sokeri liukenee. Sekoita
liemi nuudeleiden kanssa ja lisää
silputtu korianteri.

Koristele viimeisellä limetillä.
Paista kana ja laita se nuudelisa-
laatin päälle.

Jauheliyhavräpit

- 1 rkl voita
- 400 g jauhelihaa
- 4 dl silputtua salaattikaalia
- 2 tl sambal badjakia
- 1 valkosipulilohko
- Suolaa ja pippuria
- 3 rkl philadelphia-juustoa
- Tortilla- tai pehmeitä ohutleipiä
- Ajvaria (valmistettu punaisesta papri-

*Pyrkikää
syömään
mahdollisim-
man vaihtele-
vasti!*



kasta)

Jogurttikastike
2 dl ruokajogurtia
1 puristettu valkosipulinkynsi
2 rkl silputtua tuoretta minttua
Suolaa ja pippuria

Käristä jauheliha yhdessä salaattikaalin kanssa. Tarkista maku sambal badjakilla, valkosipulilla, suolalla ja pippurilla.

Tee kastike jogurtista, valkosipulista, mintusta, suolasta ja pippurista. Levitä philadelphia-juustoa leiville. Täytä leivät salaattilla, tomaatilla ja sipulilla. Lisää jauhelihaseos. Lisää rkl ajvaria (osta valmiina). Lisää viimeiseksi jogurttikastike. Taittele kokoon ja nauti. Täytä vräppi mielisillä aineilla esim. papusalsalla, maissilla tai juustolla.

Vaihda voi, philadelphia-juusto ja jogurtti laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Maanantaimunakas

5 kananmunaa
2 rkl kermaa
1 punasipuli
1 rkl sherryviinietikkaa
1 rkl rypsiöljyä
2 tomaattia
4 keitettyä perunaa
0,5 dl kivettömiä mustia oliiveja
1 dl kuutioitua lampaanjuustoa
Suolaa ja pippuria
Rucolaa

Valitse uunin lämpötilaksi 190 astetta. Vaahdota munat ja kerma kulhossa. Tarkista makua suolalla ja pippurilla. Viipaloi sipuli hienoksi ja sekoita sherryviinietikan kanssa. Kuumenna öljy uuninkestävässä paistipannussa, lisää munat ja paista, kunnes munakas alkaa hyytyä. Lisää viipaloitu tomaatti, peru-

nat, lampaanjuusto ja oliivit. Lisää punasipuli viimeiseksi.

Laita paistinpannu uuniin ja paista munakasta n. 5 min. Lisää tarjoilua ennen vähän rucolaa, oliiviöljyä ja sormisuolaa.

Vaihda kerma laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Pippuripihvit tryffelimuhennetun keräkaalin kanssa

600 g jauhelihaa
0,5 dl korppujauhoja
3 rkl maitoa
1 kananmuna
1 sipuli
1 tl karkeasti jauhettua mustaa pippuria
1 rkl voita
6 dl suikaloitua keräkaalia
2 rkl voita
1 rkl vehnä jauhoja
1,5 dl kuohukermaa
1,5 dl maitoa
Tryffeliöljyä
Suolaa ja valkopippuria

Sekoita korppujauhot, suola, maito ja kananmuna sekä anna kohota n. 10 min. Silppua sipuli hienoksi ja sekoita ainekset taikinaksi. Jaa se kahdeksaan yhtä suuren osaan ja muotoile pihveiksi. Ruskista pihvit voissa paistipannulla.

Suikaloi keräkaali hienoksi ja käristä muutama minuutti voissa ilman, että se ruskistuu. Ripotele seokseen jauhoja ja sekoita. Kaada kerma ja maito joukkoon ja kiehauta. Anna porista alhaisella lämmöllä 30 min. Sekoita joskus. Tarkista maku suolalla ja pippurilla sekä vajaalla teelusikallisella tryffeliöljyä. Tarjoile pihvit keräkaalin ja paahdetun perunoiden tai juuresten kanssa. Vaihda voi, kerma ja

maito laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnä jauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Malinin tonnikalapasta

400 g pastaa
1 rkl voita
½ purjoa
1 punainen paprika
400 g tonnikalaa tölkissä
3 dl ruokakermaa
2 dl ranskankermaa
2 tl currya

Kypsennä pasta. Sulata voi kattilassa ja käristä purjo, paprika ja curry. Lisää tonnikala, kerma ja ranskankerma. Suolaa ja lisää pippuri. Sekoita pasta ja tarkista maku. Sitruunanmehu tekee tervää.

Vaihda kerma ja ranskankerma laktoosittomiin vaihtoehtoihin.

Makkarapata kananliemessä

800 g faluninmakkaraa
1 sipuli
3 porkkanaa
2 palsternakkaa
2 persiljanjuurta
4 perunaa
2 kananliemikuutiota
1 tl timjamia
Suolaa ja pippuria
Sinappia

Viipaloi makkara puolikuun muotoon. Paloittele vihannekset samankokoisiksi, laita ne suureen kattilaan, peitä vedellä ja lisää liemi. Keitä kannen alla n. 15 min.

Lisää makkara ja timjami ja keitä vielä 10 min. Tarkista maku suolalla ja pippurilla.

Tarjoile syvillä lautasilla persiljan ja makeanvoimakkaan sinapin kera.



Welland Medical is a British company established in 1988 and is now part of the CliniMed group of healthcare companies. We specialise in the design, development and manufacture of stoma care pouches and accessories.

Welland Medical uses the latest technology, the highest quality materials and works closely with stoma care nurses, patients, care organisations and our international distributor network to provide innovative products to improve the lives of ostomates all around the world.

With the only flushable pouch available on the market Welland Medical truly is an innovator in stoma care.



For more information visit www.wellandmedical.com

Innovators in Stomacare

Welland Medical Ltd., Brunel Centre, Newton Road, Crawley, West Sussex RH10 9TU United Kingdom

Tel: +44 (0) 1293 615455 Fax: +44 (0) 1293 615411 Email: info@wellandmedical.com

All products marked *, Welland® and the Welland logo™ are trademarks of CliniMed (Holdings) Ltd.



Mikä soppa!

Emme osanneet kuvitellakaan tapahtunutta dramaattista muutosta, kun aloimme itse osastolla valmistaa keittoja, kahvileipää ja välipaloja!

Yhtäkkiä oli paljon hauskenpää laittaa ja tarjoilla ruokaa. Se ei myöskään vaatinut lisää aikaa. Ja miten hyvää siitä tulikaan! Tuntuu hienolta, kun pystyy tarjoamaan hyvää ruokaa ja hienommalta, kun potilaat nauttivat siitä ja syövät lautasensa tyhjiksi!

Meidän piti vain hankkia osastolle teho- ja sauvasekoitin, sähkövispilä meillä oli jo aiemmin.

Sekoita kauden hedelmiä tehosekoittimesa upeaksi smoothieksi. Se on energiaa tuova välipala, joka sisältää runsaasti vitamiineja! Tarjoile potilaille viilentävä mansikkasmoothie hienossa lasissa lämpimänä kesäpäivänä. Se sopii hyvin jokaiselle, jolla on puremisvaikeuksia ja maistuu fantastiselta!

Tiesitkö, että tavallisesta ravintojuomasta saa todella maittavan sokerikakun? Vastaleivotun tuoksun levitessä osastolla monet potilaista ottavat palan runsasenergistä sokerikakua kahvin kanssa.

Muutamien tuoreiden vihannesten avulla muunnamme nopeasti tavallisen lounaan makusilmujen juhlaiksi. Mielikuvituksen, hyvien raaka-aineiden ja kivojen reseptien avulla on helppo tarjoilla arvostusta tuova keitto! Sauvasekoittimella ikävät vihannekset muuttuvat minuutissa maukkaaksi vihannekeitoiksi. Tarjoile se vastaleivotun leivän kera!

Danderydin sairaalan kirurginen ja urologinen osasto on miehittänyt potilaskeittiön omalla keittiötyöntekijällä. Teimme näin pystyäksemme noudattamaan elintarvikkeita ja sairaanhoitoa koskevia lakeja ja määräyksiä.

Hoitohenkilöstö ei enää juokse alinomaa keittiössä, noudatamme hygieniavaatimuksia, ja olemme luoneet luovaa tilaa ja omia ruokakideoita. Muutos on merkinnyt myös taloudellisia voittoja, koska pystymme paremmin valvomaan sitä, mitä syödään ja mitä ennen kaikkea heitetään pois.

Keittiöemäntämme/isäntämme keittää puuroa ja kananmunia, valmistaa munakkaita täytteillä potilaille, joilla on vaikeuksia syödä tavallista ruokaa. Nielemisvaikeuksista kärsivät potilaat saavat apua saostetuista keitoista, jokaisen aterian kanssa tarjoillaan vihanneksalaattia, ja kauden hedelmistä valmistuu hienoja hedelmäsalaatteja. Välipala vaihtelee päivästä toiseen juoksevan mallin mukaan, joka vaihtuu tasaisin väliajoin. Ravintojuomat tarjoillaan aterioilla pienissä shottilaseissa. Potilaat saavat sen johdosta tarvitsemansa, eikä meidän tarvitse heittää pois puoleksi juotuja ravintojuomia.

Potilaamme saavat myös omat neste- ja kalorienlaskutaulukot. Toimimme näin opettaaksemme potilaille neste- ja kaloritarpeen määrän, ja he voivat näin saada oikean määrän ruokaa ja juomaa kotiuduttuaan. Se helpottaa heidän itsenäistä tervehtymistään.

Puimme myös keittiöemännän/isännän omaan työasuun vahvistaaksemme hänen ammatillista asemaansa potilaiden ja henkilöstön keskuudessa.

Tehdyn työn saama aktiivinen tuki on tärkeää, kuten myös puitteiden laajentaminen. Annamme tilaa kunnianhimoisille työntekijöille, joilla on halu kehittää tulevaa sairaanhoitoa. Silloin tapahtuu fantastisia asioita. Niin kävi meillä. Tuloksena on muun muassa tämä keittokirja.



Valitse kun-
nolla kypsiä
hedelmiä!

Hyvää ruokaa tietojen avulla!

Kookosta sisältävä energia-
sokerikakku

- 300 ml valinnaista ravintojuomaa
- 200 g voita
- 2 dl sokeria
- 2 dl vehnä jauhoja
- 3 dl appelsiinijuussia
- 2 dl kookoshiutaleita
- 10 g leivinjauhetta
- 4 kananmunaa
- ½ tl raastettua sitruunankuorta
- 1-2 rkl vaniljasokeria

Vaahdota voi, sokeri, munat ja raastettu sitruunankuori. Sekoi-
ta jauhot, leivinjauhe ja kookos
ja lisää munaseokseen. Kaada
taikina voideltuun ja leivitet-
tyyn irtopohjaiseen kakkuvuo-
kaan (26 cm) ja paista 45 min.
200 asteessa. Irrota vuoka varo-
vasti, leikkaa veitsellä pois 3-5
cm kakusta ja laita se takaisin
vuokaan. Lämmitä appelsiini-
mehu ravintojuoman kanssa
sormen lämpöiseksi ja kaada se
lämpimän kakun päälle. Pistele
kakkua haarukalla, jotta neste
imeytyisi hyvin, anna se jäähtyä
ja irrota vuoka varovasti. Laita
”huippu” takaisin paikoilleen ja
puuteroi kakku vaniljasokerilla
ja kookoshiutaleilla sekä koris-
tele appelsiininlohkoilla.

Vaihda voi laktoosittomaan
vaihtoehtoon. Vaihda jauhot glu-
teenittomaan vaihtoehtoon.

Nopeavalmisteinen kookos/
banaanipannukakku

- N. 4 annosta
- 4 kananmunaa
- 4 dl vehnä jauhoja
- 3 dl maitoa
- 1 dl kookoshiutaleita
- 200 ml ravintojuomaa
- ½ tl suolaa

- 2 banaania
- 3 rkl voita
- 2 rkl rypsiöljyä

Valitse uunin lämpötilaksi 225
astetta. Kuori ja viipaloi banaani
ohuelti. Vaahdota seos. Voitele
uunipannu voilla ja rypsiöljyllä ja
kaada seos siihen. Lisää viipaloitu
banaani ja paista keskellä uunია
20–25 min. Tarjoile jäätelön ja
hillon kanssa. Vaihda voi, maito
ja jäätelö laktoosittomiin vaihto-
ehtoihin. Vaihda vehnä jauho glu-
teenittomaan vaihtoehtoon.

Valmiista ruokalajeista
valmistetut keitot

Käytä eri ruokalajien perusainek-
sia. Miksaa ne yhdessä kerman,
yrttimausteiden ja veden kanssa.
Lihasoppa: Käytä esim. kasleria,
pihviä, jauhelihaa ja kananfileetä.
Miksaa vihannesten, perunan ja
kastikkeen kanssa.
Kalasoppa: Miksaa kalafileitä,
kalagratiinia, lohivanukasta ym.
sopivien vihannesten kanssa.
Vihanneskeitto: Miksaa vähän
keitettyjä vihanneksia. Punaiset
linssit voivat toimia proteiinilisä-
nä tai saostuksena.
Laktoosittomat keitot: Vaihda
kerma laktoosittomaan vaihtoeh-
toon. Käytä punaisia linssejä suu-
rusteena gluteenittomissa keitoissa.

Energiaa antava
porkkanapannukakku

- N. 8 annosta
- 3 dl vehnä jauhoja
- 1 dl kaurahiutaleita
- 8 hienoksi raastettua porkkanaa
- ½ tl suolaa
- 5 dl maitoa
- 300 ml ravintojuomaa
- 8 kananmunaa
- 6 rkl rypsiöljyä tai voita

Valitse uunin lämpötilaksi 225 as-
tetta. Sekoita vehnä- ja ruisjauho-
ja kulhossa. Lisää suola ja puolet
maidosta ja vatkaa tasaiseksi tai-
kinaksi. Lisää porkkanat. Sekoita
lopun maidosta, kananmunat, ra-
vintojuoma ja puolet öljystä. Vat-
kaa taikina. Anna taikinan paisua
n. 30 min. Voitele uunipannu jäl-
jellä olevalla öljyllä ja kaada tai-
kina siihen. Paista keskellä uunია
20–25 min. Taikinasta voi yhtä
hyvin valmistaa lettuja.

Vaihda maito laktoosittomaan
vaihtoehtoon. Vaihda jauhot glu-
teenittomaan vaihtoehtoon. Kau-
ra on gluteenitonta. Sen sijaan
kaupasta ostettu kaura saattaa
sisältää jopa 5 % muita, gluteenia
sisältäviä viljalajeja.

Omenaa ja porkkanaa sisäl-
tävät energiamuffinssit

- N. 20 pientä muffinsia
- 2 kananmunaa
- 2 dl ravintojuomaa
- 1 omena
- 1 porkkana
- 2 dl piimää
- 2 rkl voita
- 1 rkl rypsiöljyä
- 4 dl vehnä jauhoja
- 1 tl kanelia
- ½ tl suolaa
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl tomusokeria
- 3 rkl hunajaa

Valitse uunin lämpötilaksi 175
astetta. Vatkaa munat, ravinto-
juoma ja hunaja. Poista omenan
siemenet ja paloittele se. Kuori ja
raasta porkkana. Sekoita omena,
porkkana, piimä, voi ja rypsiöl-
jy munasekoitukseen. Yhdistä
jauhot, kaneli, leivinjauhe, suola
sekä vaniljasokeri ja sekoita mui-
den aineiden kanssa. Jaa taiki-
na voidellulle muffinssipellille

tai -muotteihin. Paista ne keskellä
uunია 15–17 min. Sekoita tomuso-
keri kanelin kanssa ja sirottele
muffinsseille, kun ne ovat jääh-
tyneet. Tarjoile! Vaihda piimä ja
voi laktoosittomaan vaihtoehtoon.
Vaihda jauhot gluteenittomaan
vaihtoehtoon.

Huuhdo tuoreet mansikat ja
paloittele. Kuori appelsiinit ja pa-
loittele. Miksaa proteiinipulveri
tilkkaan jogurttia ja ravintojuo-
maa. Miksaa mansikat, appel-
siinit, vadelmat, raakasokeri ja
sitruunanmehu jäljellä olevaan
jogurttiin. Kaada seos teho-sekoit-
timeen ja miksaa n. 30 s.

Vaihda jogurtti laktoositto-
maan vaihtoehtoon.

Ruissihtijauhoista leivotut
leivät

- N. 20 kpl.
- 50 g voita
- 5 dl vettä tai maitoa
- 1 hiivapaketti
- ½ rkl suolaa
- 1 dl siirappia
- 1½ rkl hienonnettua anista ja fenkolia
- 1 kg ekologisία ruissihtijauhoja
- 1 dl auringonkukansiemeniä

Sulata voi kattilassa. Lisää
neste ja lämmitä se 37 asteeseen,
liuota hiiva taikinakulhossa tilk-
kaan taikinanlientä.

Lisää loput liemestä, suola, sii-
rappi, auringonkukansiemenet,
leipämausteet ja melkein kaikki
jauhot. Säästä n. 3 dl leivontaan.
Vaivaa taikina kimmoisaksi n. 4
min. koneella tai 8 min. käsin.
Anna taikinan nousta peitettynä
n. 30 min.

Vaivaa taikina kimmoisaksi.
Kaada se jauhotetulle leivinpöy-
dälle ja kauli se. Leikkaa kolmioi-
ta, jotka laitetaan leivinpaperille ja
pellille nousemaan 20 min ajaksi.



Paista 15 min. uunissa.

Vaihda ruissihtijauho glutee-
nittomaan vaihtoehtoon (vehnä-
tärkkelys, maissijauho).

Välipaloja

Suklaa-banaanidrinkki
Hedelmäsalaatti maustamattoman
jogurtin kanssa
Jäätelödrinkki kerman ja mustikoiden
kanssa

Pannukakku hillon ja kerman kanssa
Maustamattomasta jogurtista, ba-
naanista, päärynästä ja appelsiinista
valmistettu smoothie

Maustamattomasta jogurtista, musti-
koista ja banaaninpalasta valmistettu
smoothie

Maustamattomasta jogurtista, musti-
koista ja banaaninpalasta valmistettu
smoothie

Vaihda jogurtti, maito ja kerma
laktoosittomaan vaihtoehtoon.
Huomioi että valmiit pannukakut
saattavat sisältää gluteenia.

Avokado-tomaattimunakas

- 1 annos
- 1/2 avokadoa
- 1/2 tomaattia
- 2 kananmunaa
- 1 dl juustoraastetta
- 1 mm suolaa
- 0,25 mm hienonnettua mustaa
pippuria
- 50 g vihreää ja punaista paprikaa
- 2 rkl kermää
- 2 rkl voita tai rypsiöljyä paistamiseen

Kuori, poista kivi ja paloittele
avokado. Paloittele tomaatti ja
paprika pieneksi. Vatkaa munat,
kerma, suola ja pippuri. Kuumen-
na rasva paistinpannussa ja kaada
munakasseos siihen. Sekoita varo-
vasti pari kertaa.

Lisää avokado, tomaatti ja
paprika munakkaaseen, ripottele
juustoraaste päälle. Munakas on
valmis, kun se on hyytynyt, mutta
on vähän pehmeä. Tarjoile mauk-
kaan salaatin kanssa.

Vaihda kerma ja voi laktoosit-
tomaan vaihtoehtoon.

Korvaa stoo-
mavirtaus
nestelisällä!



VIHJEENI: Maalaa omat *avannepussit*...

THERESE DICKLEN

Lempinimi: Tette

Asuinpaikka: Uumaja

Vahvuus: Kärsivällinen tai ehkäpä sitkeä

Intohimo: Hevoset

Tähtimerkki: Kauris

Pituus: 162

Lahjakkuus: Maalaus ja piirustus

Haave: Asua maalla, lähellä metsää omalla tilalla eläinten kanssa, maalata ja kirjoittaa kirjoja sekä olla omavarainen viljelysten, lihan jne. osalta

Kammo: Leikatut kynnet

Ammatti: Henkilökohtainen avustaja, jolla on myös oma tauluja ja kuvituksia jne. myyvä yritys, Heart of Colour

Suosikkieläin: Hevoset

Väri: Keltainen

Vihjeeni: Kun peräsuoli on leikattu, takamukseen saattaa sattua kovasti. Minusta tuntui, kuin takamusta olisi kalvanut. Turhauduin, koska en osannut nukkua enkä istua jne. Silloin voi käyttää puudutussalvalla kosteutettua haavatyynyä ja laittaa sen ärtyneeseen kohtaan. Se auttoi valtavasti.

Maalaa omat avannepussit. Siihen voi käyttää sekä akryyli-, tekstiili että sprejväriä.



Daniel Farinotte, 51 vuotta, syntynyt Ranskan länsirannikolla, Etelä-Bretagnessa, sijaitsevassa Nantesissa.

Daniel aloitti uransa crepiersinä Nantesin tunnetuimmassa ravintolassa. Neljän kokkivuoden jälkeen hän kohtasi rakkauden ja muutti 1986 Tukholmaan jääkarhujen keskelle...

Hänet värvättiin heti kuuluisaan ranskalaisen La Brochette -ravintolaan. Yhdeksän vuoden jälkeen hänestä tuli keittiömestari Djurgårdenissa sijaitsevaan montessori-kouluun. Siellä hän on työskennellyt 16 vuoden ajan siirtäen tietonsa lapsille, jotka saavat olla keittiössä.

Reseptit on suunniteltu 4 henkilölle

Crêpe au poisson (Kalacrêpe)

- Crêpeseos:
- 4 dl vehnäjauhoja
- 1 kananmuna
- hyppysellinen suolaa
- 3-4 dl keskimaitoa
- 50 g margariinia
- 100 g kellaroitua ja raastettua Grevé-juustoa
- 400 g lohta
- Herbes de provence (Provencalemauste)
- 100 g voita
- 4 vihreää parsaa
- 8 herkkusientä
- 1 punainen paprika
- 1 sipuli
- Suolaa ja pippuria

Valitse uunin lämpötilaksi 250 astetta. Sekoita jauhot, suola, maito, muna ja voisula tasaisesti. Paista neljä ohutta lettua (= crêpe) voissa paistinpannalla. Käristä pieneksi paloittelut vihannekset. Käristä sen jälkeen pieneksi paloitetu lohi ja mausta suolalla ja pippurilla. Jaa vihannekset ja lohi tasaisesti kullekin letulle, joista tehdään

rulla. Laita rullat uunivuokaan ja ripottele juustoraastetta päälle. Gratinoi nopeasti uunissa n. 5 min. Tarjoile!

Vaihda margariini, juusto ja maito laktoosittomiin vaihtoehtoihin. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Gratinoitu endiivisalaatti kalan ja juustokastikkeen kera

- 400 g turskafileitä
- 1 fenkoli
- 2 porkkanaa
- Tilliä
- 4 endiivisalaattia
- Suolaa ja pippuria
- Bèchamelkastiketta
- 3 dl keskimaitoa
- 30 g vehnäjauhoja
- 100 g kellaroitua juustoraastetta
- Suolaa ja pippuria
- Hieman margariinia
- Rakuunaa

Keitä iso kattilallinen vähänsuolattua vettä. Lisää endiivisalaatti ja sekoita. Lämmön pitää olla hyvän, jotta seos kiehtaiksi nopeasti. Kun se on kiehtanut, siilaa vesi

pois ja laita salaatti jäisen veteen. Se tehdään värin ja vitamiinien säilyttämiseksi. Sulata margariini kattilassa, lisää jauhot ja maito ja sekoita. Anna kiehua hyvään koostumukseen saakka. Suolaa ja lisää pippuri. Lisää juusto ja tarkista maku! Laita endiivit uunivuokaan. Lisää paloitetu kala ja ripottele hienonnettua tilliä päälle. Lisää sen jälkeen silputtu fenkoli ja porkkanat. Kaada juustokastike päälle. Mausta rakuunalla. Laita uunivuoka keskelle uunia 175 asteeseen n. 20 minuutiksi. Nosta lämpöä 250 asteeseen ja gratinoi vielä n. 5 min. Vaihda margariini, juusto ja maito laktoosittomiin vaihtoehtoihin. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Valkosipulilla maustetut gratinoidut simpukat

- 1 kg suuria simpukoita
- 200 g normaalisuolattua voita
- 6 valkosipulinkynttä
- Valurautapaistinpannu
- Suuri kattila

Valitse uunin lämpötilaksi 250 astetta. Puhdista simpukat ja

tarkista, että ne ovat sulkeutuneet kunnolla. Simpukat sulkeutuvat, jos ne ovat tuoreita. Heitä pois keittämättömät simpukat, jotka ovat avoimia! Sulata voi kattilassa ja lisää simpukat. Simpukat ovat valmiita avauduttuaan. Avaa simpukat kunnolla ja laita ne valurautapaistinpannuun. Pilko valkosipuli ja ripottele simpukoitten päälle. Laita pieniä vainokareita jokaiseen simpukkaan. Laita paistinpannu simpukoineen uuniin, kunnes voi on sulanut ja pannu tirisee. Tarjoile suoraan paistinpannulta pöydässä. Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Moules marinières au safran

- (Sahramissa marinoidut simpukat)
- 4 kg simpukoita

- 2 suurta sipulia
- Pussi sahamia
- 2 dl valkoviiniä
- 50 g margariinia
- Levain-leipää

Puhdista simpukat ja tarkista, että ne ovat sulkeutuneet kunnolla. Simpukat sulkeutuvat, jos ne ovat tuoreita. Heitä pois keittämättömät simpukat, jotka eivät sulkeudu!

Suikaloi sipulit karkeasti. Kuulota sipuli margariinissa suuressa kattilassa. Lisää viini ja sahami. Anna kiehua, kunnes puolet nesteestä on haihtunut. Lisää simpukat ja peitä kannella. Ravista kattilaa silloin tällöin.

Kun simpukat ovat avautuneet, ne ovat valmiita tarjoiltavaksi. Tarjoile kulhossa tai syvässä vadissa. Tarjoile simpukoiden ollessa lämpimiä, kasta

leipää hyvään kastikkeeseen. Vaihda margariini laktoosittomaan vaihtoehtoon. Leipä sisältää gluteenia.

Homard Royal

- (Kuninkaallisen hyvä hummeri)
- 4 keitettyä hummeria
- 50 g voita
- Herbes de provence (Provencale- mauste)
- Lasillinen kuohuviiniä
- 0,5 litraa ruokakermaa
- Suolaa ja pippuria
- 1 talonpoikaispatonki

Jaa hummerit keskeltä vankalla veitsellä. Särje sakset käyttämällä pähkinänsärkijää. Irrota hummerinliha myös saksista. Paloittele liha ja laita se kulhoon. Säästä neljä hummerinkuorta.

Suoliavan-neleikkaus ei oikeastaan vaadi erikoisruoka-valiota!



Käristä voi paistinpannussa ja lisää hummerinliha, suolaa ja mausta. Lisää kuohuviini ja anna kiehua, kunnes viini on haihtunut melkein täysin. Lisää kerma ja anna kiehua miedolla lämmöllä, kunnes kastikkeen koostumus on tyydyttävä.

Laita hummerinliha kuoripuo-likkaisein ja tarjoile heti patongin kanssa. Käytä leipää kastikerip-peiisiin.

Juo kylmää kuohuviiniä hum-merin kanssa. Nauti!

Vaihda voi ja kerma laktoosit- tomaan vaihtoehtoon. Leipä sisäl- tää gluteenia.

Kala- ja tomaatti- provencale

4 fileetä turskaa tai ruijanpallasta

50 g voita

4 suurta tomaattia

Herbes de provence (Provencale- mauste)

Oliiviöljyä

Limetti

Suolaa ja pippuria

Valkosipulia

Meiramia

Perunoita tai riisiä

Levain-leipää

Jaa tomaatit keskeltä, pieni valko- sipuli ja kuullota se paistinpannul- la oliiviöljyssä. Laita tomaattipuo- liskot ylösalaisin paistinpannuun, suolaa sekä mausta pippurilla ja Provencale-mausteella. Laske lämpötilaaja ja peitä kannella. Anna kiehua 4-5 minuuttia.

Käristä kalafileet sellaisinaan voissa. Mausta suolalla, pippurilla ja meiramilla.

Laita kalafileet suoraan lau- tasille ja kuumat tomaatit niit- ten päälle. Purista limettimehua päälle. Tarjoile keitettyjen peru- noiden tai riisin kera. Älä unohda

Levain-leipää yhdessä maukkaan kastikkeen kanssa! Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Leipä sisältää gluteenia.

Kalaa voikastikkeella keitettyjen perunoiden kera

4 kirjolohta

Suolaa ja pippuria

Limetti

4 dl valkoviiniä

400 g voita

3 salottisipulia

Perunoita

Keitä perunat. Paista kala voissa, suolaa ja mausta pippurilla. Pilko sipuli ja kuullota. Lämmitä viini kattilassa yhdessä kuullotetun sipulin kanssa hyvin miedolla lämmöllä. Lisää voi nokareittain ja sekoita, kunnes koostumus on tyydyttävä. Voi ei saa sulaa ko- konaan. Purista sekaan limettiä, tarkista maku suolalla ja pippu- rilla. Kastikkeen valmistaminen saattaa olla vähän vaikeaa, kos- ka se vaatii sekä kärsivällisyyttä että taitoa. Tarjoile kala ja kastike lautasilla keitettyjen perunoiden kera. Bon appetit!

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Foliossa kypsytetty kala

4 kirjolohta

1 paprika

1 kesäkurpitsa

200 g herkkusieniä

4 perunaa

Persiljaa

1 punasipuli

4 valkosipulikynttä

200 g voita

Limetti

Valitse uunin lämpötilaksi 175 as- tetta. Laita kala suurelle foliopa-

lalle, suolaa ja lisää pippuri. Pa- loittele vihannekset karkeasti. Silppua persilja ja sekoita voin kanssa. Laita vihannekset ja voi- sekoitus kalan päälle ja sulje folio paketiksi, jonka sauma on yläpuo- lella.

Laita kalapaketit pellille uunin keskelle n. 30 minuutiksi. Tarjoile kalapaketti lautasilla yhdessä vi- hersalaatin kanssa. Nauti!

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Salade Nicoise vinaigreten kera

(Tonnikalasalaatti)

1 kg perunoita

400 g tonnikalaa vedessä

100 g kaprismarjoja

2 punasipulia

Purkillinen suoria sardelleja

4 kovaksi keitettyä kananmunaa

Purkillinen mustia oliiveja

Purkillinen vihreitä papuja

Vinaigrette

Suolaa ja valkopippuria

1 rkl punaviinietikkaa

1 rkl dijon-sinappia

8-10 rkl rypsiöljyä

Sekoita kaikki vinaigretten ainek- set kulhossa. Tarkista makua suo- lalla ja pippurilla.

Keitä kanamunat ja kuori ne. Jaa ne neljään suurin piirtein yhtä suureen osaan. Keitä ja kuori perunat. Paloittele keite- tyt perunat. Siivilöi vesi tonni- kalasta.

(Tonnikalan voi vaihtaa graa- viloheen, savustettuun loheen tai katkarapuihin.)

Sekoita perunat, kapris, tonni- kala, vihreät pavut ja salaattikas- tike keskenään. Koristele sardel- leilla, viipaloidulla punasipulilla ja kananmunilla. Tarjoile salaatti kastikkeen kera.

SenSura® Mio
SenSura®
Brava™

New ways of doing things better

The Coloplast story began back in 1954.

Elise Sørensen is a nurse. Her sister Thora has just had an ostomy operation and is afraid to go out, fearing that her stoma might leak in public. Listening to her sister's problems, Elise creates the world's first adhesive ostomy bag.

A bag that does not leak, giving Thora – and thousands of people like her – the chance to return to their normal life.

A simple solution with great significance.

Today, our business includes ostomy care, urology and continence care and wound and skin care. But our way of doing business still follows Elise's example: we listen, we learn and we respond with products and services that make life easier for people with intimate healthcare needs.

Some of our ostomy brands are SenSura® Mio, SenSura® och Brava™.



SenSura® Mio



SenSura®



Brava™

VIHJEENI: Hiilihapon

voi vispata pois kaasujen välttämiseksi ..!

CAMILLA FRANZÉN NORDSTRÖM

Asuinpaikka: Sundsvall
Harrastukset: Treenaus, kirjoittaminen, elokuvat ja musiikki
Vahvuus: En pelkää mitään
Intohimo: Harjoittelu
Tähtimerkki: Vaaka
Pituus: 158 cm
Lahjakkuus: Hyvä nyrkkeilemään
Haave: Tulla kirjailijaksi
Idoli: Freddie Mercury
Ammatti: Korkeakoulussa opiskeleva konttoristi
Suosikkieläin: Kaksi kissaani
Lempiväri: Musta

Vihjeeni: Käytä siivilöityjä tomaatteja ja miksattua sipulia jauhelihakastikkeessa. Se on ystävällisempää vatsalle. Hiilihappo saattaa tuottaa suolikaasuja. Käytä pientä vispilää ja vispaa pois hiilihappo, ennen kuin juot.

Urheillessa on pakko käyttää vyötä, joka pitää kaiken hyvin paikoillaan.





Ann Stål toteutti lapsuudenhaaveensa avatessaan Mälarenin rannalla Karlbergin linnan läheisyydessä sijaitsevassa Pampas Marinassa Sjökgrogenin vuonna 1997.

Annin suuri kiinnostus hyvää ruokaa, kattausta ja koristelua kohtaan on johtanut toiminnan suuriin yleisötilaisuuksiin. Lady Gaga, Kiss ja muut suuret artistit ovat niitä onnellisia, jotka ovat saaneet maistaa hänen hyvää ruokaansa. Nyt on sinun vuorosi saada nauttia hänen fantastisista juhlamenyistään. Hyvää ruokahalua!

Reseptit on suunniteltu 4 henkilölle

MENYY 1:
Pannacotta ruohosipulilla & muikunmädillä

- 2 liivatelehteä
- 2 dl kermaa
- 2 dl kesellaa
- 1 dl silputtua ruohosipulia
- 50 g muikunmätää
- Suolaa & pippuria

Liota liivate ja kiehauta kerma. Sekoita siihen liivate, kesella, suola, pippuri ja ruohosipuli. Kaada neljään kuppiin, jotka laitetaan jääkaappiin neljäksi tunniksi tai yön yli. Koristele muikunmätinokareella.

Vaihda kerma ja kesella/rahka laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Biff Rydberg hirvenlihasta

- 800 g viipaloitua sisäpaistia, pihviä tai fileettä
- 2 paloiteltua keltasipulia
- 800 g kuorittua ja kuutioitua perunaa
- 3 rkl voita
- 2 dl kermaa
- 1 rkl sinappipulveria
- 3 rkl hienoasokeria

- 4 munankeltuaista
- Suolaa ja pippuria

Vatkaa kerma, sokeri ja sinappipulveri. Paista perunat kullanuskeiksi. Kuullota sipuli pehmeäksi voissa. Paista liha nopeasti kuumassa pannussa hetkeä tarjoilua ennen.

Jaa se lautasille ryhmittäin yhdessä perunoiden ja sipulin kanssa. Tarjoile munankeltuaisen ja sinappikerman kanssa.

Vaihda kerma ja voi laktoositomaan vaihtoehtoon.

Valkoisella suklaalla gratinoidut hedelmät

- 2 banaania
- 2 kiwiä
- Rasiallinen mansikoita
- 100 g raastettua valkoista suklaata
- 2 dl mietoa hunajajogurttia

Valitse uunin lämpötilaksi 225 astetta. Kuori ja viipaloi hedelmät ja laita ne uuninkestävälle vadille. Sirottele suklaata hedelmien päälle ja gratinoi 2-3 min. uunin yläosassa. Pirskoita hunajaa hedelmille ja nauti!

Vaihda suklaa ja jogurtti laktoosittomaan vaihtoehtoon.

MENYY 2:
Tortilla-leivät mozzarellan ja Parman kinkun kera

- 4 tortilla-leipää
- 2 dl tomaattikastiketta
- 1 kesäkurpitsaa
- 4 tomaattia
- 12 viipalletta Parman kinkkua
- 2 pientä puhvelimozzarellaa
- 1 dl oliiviöljyä
- 80 g rucolaa

Valitse uunin lämpötilaksi 225 astetta. Viipaloi tomaatit ja mozzarella ohuesti. Höylää kesäkurpitsa juustohöylällä pituussuunnassa ohuiksi siivuiksi. Jaa tomaattikastike ja vihannekset tortilla-leiville. Mausta mustalla pippurilla ja jaa juusto leiville. Paista uunissa n. 5 minuuttia. Jaa kinkkuvii-paleet ja rucola leiville sekä pisa-roi oliiviöljyä päälle.

Gremolata-porsaانfilee

- 1 sipuli
- 2 valkosipulilohkoa

- 1 porkkana
- 1 tölkki tomaattimurskaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 2 dl valkoviiniä
- 2 dl vettä
- 2 rkl tiivistettyä vasikanfondia
- 600 g porsaانfileettä
- Suolaa ja mustaa pippuria
- Tomusokeria
- Gremolata
- 1 valkosipulilohko
- 1 ruukku persiljaa
- 1 sitruunan kuori + mehu

Valitse uunin lämpötilaksi 175 astetta. Ruskista porsaانfilee ja mausta suolalla ja pippurilla. Levitä gremolata porsaانfileiden päälle ja paista uunissa n. 15 min. Silppua sipuli, valkosipuli ja porkkana. Käristä vihannekset n. 2 minuutin ajan ja lisää viini, vesi, vasikanfondi ja sitruuna. Kaada tomaattimurska joukkoon ja keitä miedolla lämmöllä n. 15 min. Tarkista makua suolalla ja pippurilla. Silppua persilja ja valkosipuli sekä sekoita sitruunankuoren ja -mehun kanssa. Tarjoile pastan tai riisin kanssa.

Vaihda puhvelimozzarella laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Valkosuklaapannacotta marjoilla

- 1 liivatelehti
- 1 tl vaniljasokeria
- 100 g valkoista suklaata
- 2 dl kermaa
- 2 rkl maitoa
- 4 dl eri marjoja
- Tomusokeria

Liota liivate kylmässä vedessä. Kiehauta kerma, maito ja sokeri. Purista vesi liivateesta ja lisää se kermaan. Lisää suklaa, kaada seos annoslaseihin ja aseta kylmään neljäksi tunniksi. Koristele

marjoilla ja puuteroi tomusokerilla.

Vaihda suklaa, kerma ja maito laktoosittomaan vaihtoehtoon.

MENYY 3:
Manteliperunasoppa pekoniin kera

- 100 g fenkolia
- 300 g manteliperunoita
- 1 salottisipuli
- 1 rkl timjamia
- 2 dl valkoviiniä
- 2 dl kermaa
- 8 dl vettä
- 1 vihannesliemikuutio
- 0.5 tl suolaa
- 50 g kurpitsansiemeniä
- paketti pekonia

Kuori manteliperunat. Viipaloiperunat, fenkoli, sipuli ja valkosipuli ja käristä kattilassa 2 min. ajan. Lisää valkoviini, kerma, vesi ja hienonna vihannesliemikuutio sekaan. Keitä miedolla lämmöllä n. 2 min.

Miksaa keitto tasaiseksi ja tarkista maku suolalla ja pippurilla. Paahda kurpitsansiemenet paistinpannussa n. 2 minuutin ajan. Suikaloi pekoni ja paista se pannussa oikein rapeaksi. Kaada keitto lautasille ja lisää päällimmäiseksi pekonia ja kurpitsansiemeniä.

Vaihda kerma laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Keitetty turskan selkäpala piparjuuren ja katkarapujen kera

- 600 g turskan selkäpaloja
- 100 g voita
- 1 rkl raastettua piparjuurta
- 4 keitettyä kananmunaa
- 500 g katkarapuja
- Suolaa ja pippuria 1 sitruuna

Keitä turskan peittävää suolavettä (1 rkl suolaa). Lisää turska veteen ja keitä alhaisella lämmöllä n. 6 min.

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Kardemummassa paistetut omenat

- 4 omenaa
- 2 rkl voita
- 2 rkl raakasokeria
- 1 sitruuna
- 2 tl kardemummaa
- Pakkaus vaniljajäätelöä

Leikkaa omenat lohkoiksi. Kuumenna paistinpannu ja paista omenia n. 2-3 min. Sekoita sokeri ja kardemumma ja purista vähän sitruunamehua joukkoon. Siirrä ne vadille ja tarjoile vaniljajäätelön kanssa.

Vaihda voi ja jäätelö laktoositomiin vaihtoehtoihin.

MENYY 4:
Parsamunakas savustetulla ankan rintalihalla

- 1 nippu vihreitä parsoja
- 2 salottisipulia
- 3 dl kermaa
- 1 dl valkoviiniä
- 20 g voita
- 2 kananmunaa
- Suolaa ja pippuria
- 1 ohuesti viipaloitu savustettu ankan rintaliha
- 2 dl balsamiviinietikkaa
- 1 rkl hunajaa
- 1 puristettu valkosipulinkynsi
- Rasiallinen herneenversoja

Valitse uunin lämpötilaksi 150 astetta. Viipaloi parsat ohuiksi. Viipaloi salottisipuli. Käristä sipuli ja parsat 2 min. kattilassa. Keitä parsat valkoviinissä ja kermassa n.

Juo riittävästi, n. 2 litraa vuorokaudessa!



10 min. kunnes se pehmenee. Miksaa sauvasekoittimella ja siivilöi pois kaikki kuidut. Sekoita parsaseos kananmunien kanssa. Tarkista maku suolalla ja pippurilla. Kaada uuninkestävään vuokaan ja paista munakasta n. 10–15 min.

Sekoita balsamiviinietikka, hunaja ja valkosipuli. Keitä kunnes jäljellä on yksi dl. Paloittele munakas ja jaa lautasille yhdessä savustetun ankan rintalihan kanssa. Tarjoile herneen versojen ja balsamireduktion kanssa.

Vaihda kerma ja voi laktoositomaan vaihtoehtoon.

Maustepaistettu lohi omenasalaatin ja sitruunaperunojen kanssa

600 g lohta
1 tl fenkolia
1 tl kuminoita
1 tl rakuunaa
1 tl suolaa

1 tl sokeria
1 tl mustaa pippuria
3 omenaa
4 dl turkkilaista jogurtia
1 ruukullinen pilkottua ruohosipulia
800 g perunoita
sitruunan raastettu kuori + mehu
50 g voita
Suolaa ja pippuria

Sekoita mausteet, kuori ja keitä perunat. Sekoita perunat, sitruuna ja voi. Tarkista maku suolalla ja pippurilla. Viipaloi omena ohuelti, sekoita jogurtti, omena ja ruohosipuli. Leivitä lohi maustesekoituksessa yhdeltä puolelta ja paista se uunissa 225 asteessa n. 10–15 min.

Vaihda jogurtti ja voi laktoositomaan vaihtoehtoon.

Ranskalainen suklaakakku

250 g tummaa suklaata
250 g voita
250 g sokeria

10 munankeltuaista
10 munanvalkuaisista
Kermaa

Sulata suklaa, voi ja sokeri vesihauteessa. Valitse uunin lämpötilaksi 175 astetta ja voitele irtopohjavuoka. Vatkaa munanvalkuaiset kovaksi vaahdoksi. Sekoita keltuaiset suklaaseokseen ja sekoita sen jälkeen valkuaiset.

Kaada seosta 2/3 osaan vuoasta ja paista n. 20–25 min. Anna jäähtyä ja kaada loppuseos vuokaan. Laita se jääkaappiin vähintään 2 tunniksi tai yön yli. Tarjoile kermavaahdon kera.

Vaihda suklaa, kerma ja voi laktoositomaan vaihtoehtoon.

Suolaa ruokaa vähän enemmän!

The little things in life can mean the world



RESOURCE® 2.5 COMPACT

The optimal compact nutritional supplement to improve the compliance of your patients



2.5 kcal/ml
125 ml = 312 kcal

- 2.5 kcal/ml to make it easy for the patients to cover their energy needs
- 12 g protein per bottle (125 ml)
- Available with or without fibre
- 4 unique and exciting combinations of flavors to offer the patients variety in order to improve compliance

Nutrition for recovery and quality of life

NestléHealthScience
NOURISHING PERSONAL HEALTH

www.nestlehealthscience.se

Nestlé customer service: 020-78 00 20



VIHJEENI: Frotee

vastustaa *hedelmättämyyttä...*

BO KARLSSON

Lempinimi: Bosse
Asuinpaikka: Värmland, Vintrosa
Harrastukset: Lentäminen ja hirven-
 metsästys
Vahvuus: Itsepäinen
Intohimo: Ruanlaitto
Tähtimerkki: Vaaka
Pituus: 174 cm
Lahjakkuus: Autojen ja muun korjaus
Haave: Oma lentokone
Fobia: Käärmeet
Idoli: Elvis
Ammatti: Eläkeläinen
Suosikkieläin: Koira
Lempiväri: Sininen

Vihjeeni: Jos saat suolitukoksen, juo nopeasti n. 3 dl hiilihapollista kivennäisvettä. Käy makuuasentoon ja pyöri ympäri muutama kerta, nouse ylös ja toista.

Kun peräsuoli on leikattu pois, ei ole epätavallista, että saa vaivakseen vastavirtaan liikkuvan siemensyöksyn (steriili). Käytä vankkaa miehen kestävää pöytää. Kierrä froteepyyhe 6-7 cm paksuiseksi rullaksi. Laita rulla pöydän kulmalle ja istuudu pöydälle jalka kulman molemmin puolin. Pitää tuntoa voimakas paine peräsuolen aluetta kohtaan. Hienosäädä asentoa. Virtsaputken kohdistuvan mekaanisen vastapaineen ansiosta siittiöt löytävät oikean tien.



Kondiittori Fredrik Johanssonin suurena intohimona ovat herkut.

Muutti kolme vuotta sitten Tukholmaan ja pääsi suuren elintarvikeketjun kondiittoriksi.

Fredrik työskentelee kondiittorina, eikä pysty kuvittelemaan muuta työtä. Hän elää elämänsä työn parissa, joka on hänen suurin harrastuksensa.

Fredrikin päivittäisenä haasteena on odottamattomien leivonnaisten valmistaminen.

Fredrikin reseptit

Amaretti, italialainen mantelikeksi 35–40 kpl

300 g mantelimassaa
210 g sokeria
120 g paahdettuja ja raastettuja haselpähkinöitä
75 g munanvalkuaisia

Sekoita mantelimassa sokeriin. Lisää pähkinät ja lopuksi munanvalkuainen vähän kerrallaan. Punnitse 20 gramman palasia ja laita ne tomosokerialustalle. Rullaa palloksi tomosokeritetussa kädessä ja laita pellille. Paista 170 asteessa n. 12–15 min.

Jäätynyt cheesecake

2,5 dl sokeria
3 dl kuohukermaa
3 g munanvalkuaista
3 munankeltuista
400 g philadelphia-juustoa
6-8 digestive-keksiä

Käytä irtoreunavuokaa. Aloita murentamalla keksit ja jakamalla puolet murusista vuolan pohjalle. Vatkaa kerma löysäksi.

Vatkaa keltuaiset, sokeri ja juusto erillisessä vuoassa. Vispaa munanvalkuaiset kiinteäksi margiksi. Sekoita kaikki varovasti ja lisää raastettu sitruunankuori. Kaada seos keksimurusten päälle ja ripottele loput muruset päälle. Aseta pakastimeen neljäksi tunniksi. Tarjoile tuoreiden vadelmien tai mansikoiden kera.

Vaihda kerma ja juusto laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Crème brûlée - 6 annosta

4,5 dl kuohukermaa
1,5 dl maitoa
1 vaniljatanke
6 munankeltuista
1 dl sokeria
Raakasokeria koristeluun

Keitä kerma, maito ja poisraaputetut vaniljansiemenet sekä vaniljatanke yhdessä. Laita sivuun ja anna jäähtyä. Sekoita munan-keltuaiset ja sokeri ja lisää ne varovasti kylmään kermaseokseen. HUOM! Älä vatkaa vaan sekoita. Siivilöi seos ja kaada se pyöreisiin pikkukulhoihin. Paista 95 asteen kiertoilmassa n. tunti, ravista vä-

hän ja tarkista, että vanukas on hyytynyt. Polta raakasokerilla peitetty vanukas tarjoilua ennen. NAUTI. Vanukkaan voi hyvin valmistaa päivää ennen.

Vaihda kerma ja maito laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Porkkanakakku

325 g sokeria 270 g rypsiöljyä
250 g raastettua porkkanaa
3 kananmunaa
325 g vehnäjauhoja
5 tl leivinjauhetta
4 tl ruokasoodaa
1 tl suolaa
1 tl kanelia
1 tl raastettua muskottipähkinää
1 tl kardemummaa
Kuorrutus:
150 g philadelphia-juustoa
110 g suolatonta voita
210 g tomosokeria
¼ vaniljatanke
1 rkl sitruunamehua

Aloita raastamalla porkkanat. Sekoita sokeria ja öljyä jonkin aikaa. Lisää kananmunat ja porkkanat vähän kerrallaan. Sekoita viimeiseksi mukaan kuivat ai-

nekset. Täytä vuoka ja paista 180 asteessa. Paistoaika riippuu vuolan koosta. 10–15 min. pienemmille ja 20–25 min. suuremmille. Taikinasta voi paistaa myös muffinsseja tai kuppikakkuja. Raaputa siemenet vaniljatangosta ja sekoita sähkövatkaimella tomosokerin, voin ja sitruunan kanssa. Vatkaa voimakkaasti 5-10 min. Sekoita philadelphia-juusto mukaan ja vatkaa vielä 5-10 min. kunnes seos on hyvin ilmava. Puserra tai levitä kuorrutus kylmälle kakulle.

Vaihda voi ja philadelphia-juusto laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Brownie

250 g suolatonta voita
250 g tummaa suklaata (65 %)
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 mm suolaa
2,5 dl vehnäjauhoja
1 dl rouhittuja pähkinöitä kuten esim. pistaasi- ja saksanpähkinöitä ja manteleita
Ganache (kuorrutus):
2 dl kermaa
1,5 rkl glukosia
250 g tummaa pilkottua suklaata (65 %)
40 g suolatonta voita

Sulata voi ja suklaa kattilassa. Sekoita munat ja sokeri ja lisää ne suklaaseen. Sekoita tasaiseksi taikinaksi ja lisää jauhot ja suola. Sekoita pähkinät. Kaada seos vuokaan ja paista 10 min. 200 asteen lämmössä. Kakku saa olla vähän taikinainen. Keitä kerma ja glukosia ja kaada se hienonnetun suklaan päälle. Miksaa tasaiseksi sauvasekoittimella, ja lisää viimeiseksi voi. Anna seistä huoneen lämmössä joitakin tunteja. Älä missään tapauksessa



laita sitä jääkaappiin, jossa se jähmettyy.

Paloittele kakku, pursota gâ-nache päälle ja tarjoile tuoreiden marjojen ja vähän vaahdotetun kerman tai vaniljajäätelön kanssa.

Vaihda suklaa, kerma ja voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnäjauho gluteenitto-maan vaihtoehtoon.

Chocolate chip cookies

200 g voita
2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
2 kananmunaa
2 tl vaniljasokeria
5.5 dl vehnäjauhoja
1/2 tl suolaa
1 ½ tl ruokasoodaa
300 g tummaa suklaata (65 %)
Mahdollisesti rouhittuja saksan- tai pistaasipähkinöitä.

Vatkaa voi, vaniljasokeri ja sokeri voimakkaasti sähkövatkaimella n. 5-10 min. ajan. Sekoita joukkoon kananmunat ja kuivat ainekset. Lisää viimeiseksi hienonnettu suklaa ja mahdolliset pähkinät. Jaa taikina ruokalusikalla pellil-le. Pikkuleivät leviävät paistet-taessa, joten älä laita niitä liian lähekkäin.

Paista 8-10 min. 175 asteen lämmössä. Vaihda voi ja suklaa laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnäjauho gluteenitto-maan vaihtoehtoon.

Kaurapallot n. 25 kpl

270 g voita
3,5 dl sokeria
3,5 tl vaniljasokeria
1 litra kaurahiutaleita
1 rkl kaakaota
1 dl kylmää kahvia
2 dl kookoshiutaleita

Vatkaa voi, vaniljasokeri ja soke-ri voimakkaasti 5-10 min. ajan sähkövatkaimella. Lisää kaura-hiutaleet, kaakao ja kahvi ja jatka vatkaamista korkealla nopeudella vielä 5 min.

Laita taikina sen jälkeen kyl-mään, kunnes pyörität sen pal-loiksi. Pyöritä pallot kookoshiu-taleissa. Taikinan voimakas vatkaaminen on tärkeää, jotta väristä tulisi riittävän vaalea.

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Muista että kaura-hiutaleet saattavat sisältää glu-teenin jäämiä.

Sitruunamarenkipiiras

Murotaikina:
120 g suolatonta voita
1 dl sokeria
2,5 dl vehnäjauhoja
1 mm leivinjauhetta
1 kananmunaa
Sitruunatahnaa (Lemoncurd)
2 liivatelehteä
2 dl tuoretta sitruunamehua
2 sitruunan raastettu kuori
250 g suolatonta voita
1 dl sokeria
7 munaa
Italialainen marenki:
220 g sokeria
75 g vettä
120 g munanvalkuaisia
Vadelmia
Sitruunamelissaa

Sekoita kylmä voi sokerin, jauho-jen ja leivinjauheen kanssa moni-toimikoneella. Kun koostumus on hiekkainen, sekoita siihen kanan-muna. Taikinan on vain pysyttä-vä koossa. Anna sen levätä muu-tama tunti jääkaapissa. Kaaviloi se n. 3 mm paksuiseksi ja peitä sillä vuoka. Laita se jääkaappiin tai pakastimeen, ennen kuin pais-tat sen 10 min. ajan 175 asteessa

kauniin väriseksi. Liota liivate hy-vin kylmässä vedessä. Raasta sit-ruunoiden kuori ja purista mehu. Keitä mehu, sokeri ja kuori voin ja 1 sokeridesilitran kanssa. Sekoita sillä aikaa 1 dl sokeria seitsemän kananmunan kanssa. Keitä ne 83 asteeseen koko ajan sekoittaen.

Lisää liivate ja siivilöi seos. Anna jäähtyä hetki ja täytä sitten taikinakuori. Anna jähmettyä jää-tai pakastekaapissa. Näin pitkälle voi valmistautua useita päiviä en-nen.

Sekoita vesi ja sokeri kattilassa. Keitä 121 asteeseen. Munanvalku-aiset vatkataan sinä aikana ma-rengiksi. Kun sokeri on kiehunut, se kaadetaan ohuena suihkuna marenkiin samalla vatkaton. Älä kaada sokeria vispilän päälle, kos-ka silloin marenkiin tulee helposti nokareita. Sokerin lisäyksen jäl-keen marenki vatkataan viileäksi. Pursota sitten marenki tai tee hie-no peitto lusikalla. Polta marenki polttimella.

Koristele tuoreilla vadelmilla ja sitruunamelissalla. Piiras on iha-nan makuinen ja tosi kaunis.

Sen voi tarjoilla klassisessa pyöreässä vuoassa tai pieninä an-nospiiraina.

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

*Pähkinät, manteli,
maapähkinät
ja popcornit saattavat
isossa määrässä ai-
heuttaa vatsanpuruja
tai suolitukoksen!*

40 years of innovation
B. BRAUN STOMA CARE

B | BRAUN
SHARING EXPERTISE





VIHJEENI: Testaa

avanteesi nähdäksesi mitä se kestää!

DAN BRATT

Asuinpaikka: Enskede Gård

Vahvuus: Itsepäinen ja vahva oikeudentunto

Intohimo: Kaikenlainen rakkaus! Naista, lasta ja elämää kohtaan!

Tähtimerkki: Vaaka

Pituus: 177 cm

Lahjakkuus: Olen selviytynyt

Haave: Toivoton haave maailmanrauhasta, ja että maapallo riittäisi kaikille

Kammo: Ei ole

Idoli: Lapsena Teräsmies mutta nykyään omat lapseni

Ammatti: Näyttelijä

Suosikkieläin: Olin lapsena valitettavasti allerginen eläimille

Suosikkiväri: Musta

Vihjeeni: Kysyin lääkäriltä, saako ruoan kanssa juoda lasillisen viiniä. Lääkäri hymyili ja sanoi lyhyesti – kokeile.

Kokeilin ja havaitsin sen sopivan mainiosti. Suoli tietenkin reagoi, ja oli pakko oppia miten. Mutta niinhän kaikki tässä elämässä toimii. Kokeile mitä kestät ja testaa rajoja!

Älä kieltäydy hyvästä samppanjas-ta, viinistä tai kylmästä, kuohuvasta oluesta! Testaa uskaliaasti rajaa.



Carl Gustawson on M/S Gustafsberg VII -laivan ravintoloitsija, jolla on 35-vuotinen ravintola-alan kokemus.

Callen juuret juontuvat Tukholman pohjoiseen saaristoon, jossa hän mielellään laittaa perheen ruoan ja löytää inspiraation ruokaansa.

Calle on erittäin kiinnostunut ruoan ja juoman yhdistelmästä. Jos haluat tavata hänet, astu laivaan, jolla hän millään kertoo maku- ja mauste-sekoituksista. Calle puolustaa uusajattelua ruoanvalmistuksessa, muttei milloinkaan hylkää hienoja ruotsalaisia ruokaperinteitä.

*Reseptit on suunniteltu
2 annokselle*

Letut herkkusienimuhennoksella (Crêpes)

- 2,5 dl tattarijauhoja
- 3 dl vettä
- 1 kananmunaa
- 2 rkl voita
- Suolaa ja vastajauhattua pippuria
- Muhennos
- 100 g tuoreita viipaloituja herkkusieniä
- 3 rkl silputtua sipulia
- 1 dl keskikermaa
- 1 rkl voita
- 1 mm suolaa ja pippuria
- 4 viipaletta savustettua kinkkua

Sekoita tattarijauho, vesi, kananmuna ja suola. Vatkaa hyvin tasaiseksi taikinaksi. Anna taikinan seistä peitettynä jääkaapissa vähintään 2 tuntia, mieluiten yön yli. Sulata 2 rkl voita ja lisää seokseen, paista kuten letut.

Käristä herkkusinet ja sipuli. Lisää kerma ja anna kiehua jokunen minuutti. Nosta yksi lettu kullekin lautaselle, lisää kinkkuviipale ja muhennosta, rullaa ne samalla tapaa kuin crêpes-letut.

Tarjoile heti! Vaihda voi ja kerma laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Faluninmakkara mustien papujen, salsan ja tortilla-leipien kanssa

- 3-4 viipaletta lihakasta faluninmakkaraa.
- 150 g huuhdottuja mustia tölkkipapuja
- 5 rkl chilikastiketta
- 5 rkl silputtua punaista paprikaa
- 1 tl chilijauhetta
- 2 tortilla-leipää
- 4 viipaletta juustoa
- 1 rkl kanafondia
- 1 rkl punaviinietikkaa
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl tuoretta korianteria tai oreganoa

Laita juusto tortilla-leipien väliin, paahda kuivalla, kuumalla paistinpannalla, kunnes juusto on sulanut.

Jaa leivät neljään osaan. Lämmitä pavut, oliiviöljy, korianteri tai oregano, fondi, 0,5 dl vettä ja ripaus suolaa kattilassa.

Sekoita siihen chilikastike, paprika, chili ja viinietikka. Pais-ta faluninmakkara. Jaa leivät, salsa ja makkara lautasille ja tar-

joile esim. Virgin Maryn kanssa (lasi tomaattimehua, 2 pisaraa tabascoa, vähän Worcester-kastiketta ja ripaus suolaa, sekoita). HUOM! Tortilla-leipä saattaa sisältää gluteenia.

Perunapullat pekonin, sipulin, munien ja tomaattiraejuuston kanssa

- 3–4 keskipuurta keitettyä perunaa
- 140 g sentin kokoisiksi palasiksi pienennettyä pekonia
- 1 kovaksi keitetty pilkottu kananmuna
- 2 kananmunaa
- Voita
- 4 rkl pilkottua sipulia
- 1 pilkottu tomaatti
- 100 g raejuustoa
- 3 pisaraa tabascoa
- Suolaa ja vastajauhattua pippuria

Soseuta perunat karkeasti haarukalla ja sekoita pekonin, kananmunan ja sipulin kanssa. Sekoita tasaiseksi.

Muotoile seos litteiksi perunapulliksi, mausta suolalla ja pippurilla. Kuumenna voi paistinpannussa. Paista perunapullat molemmilta puolilta. Nosta ne lautasille.



Sekoita raejuusto, tomaatti ja tabasco, mausta maun mukaan ja tarjoile. Aterian voi hyvin valmistaa päivää ennen.

Vaihda raejuusto ja voi laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Pinaattimunakas kylmäsavustetun lohen ja fenkoliraejuuston kanssa

- 4 kananmunaa
- 100 g pakastettua pinaattia
- 0,5 dl kermaa
- 2 rkl voita
- 4-5 viipaletta savulohta
- N. 150 g raejuustoa
- 1 tl fenkolin siemeniä
- Suolaa ja vastajauhattua pippuria

Vatkaa sulanut pinaatti yhteen kananmunien, kerman, suolan ja

pippurin kanssa. Kuumenna voi pannussa, kaada munakasseos siihen ja sekoita varovasti haarukalla.

Kun munakas on jähmettynyt hie-man, se taitetaan kokoon. Nosta se tarjoiluvadille yhdessä lohen kanssa. Sekoita fenkoli ja pippuri raejuustoon ja tarjoile. Vaihda voi, raejuusto ja kerma laktoositomaan vaihtoehtoon.

Keitetyt kananmunat, anjoviskesella ja leipä

- 3-4 keitettyä kananmunaa
- 2-3 anjovisfileettä
- 100 g kesellaa/rahkaa
- 4 näkkileivän palasta
- 4-6 viipaletta kellaroitua juustoa
- 2-3 viipaloitua retiisiä
- 2 rkl voita

Soseuta anjovis kesellaan, viipaloi kananmunat. Laita kananmunat näkkileivälle ja laita päälle juustoa.

Muista että määrätty elintarvikkeet saattavat aiheuttaa vatsanpuruja tai suolitukoksen etenkin, jos niitä syö paljon kerralla. Esimerkkinä ovat kuivatut hedelmät kuten aprikoosi ja sitrushedelmien hedelmäkalkot.

Viimeiseksi anjovissekoitus. Vaihda voi ja kesella/rahka laktoositto-
maan vaihtoehtoon.

Vaihda näkkileipä gluteenitto-
maan vaihtoehtoon.

Mannaryynipuuro kuivat- tujen hedelmien, kanelin ja kardemumman kera

Mannaryynipuuro tai kaurahiutalepuuro (noudata pakkauksen ohjeita)

50 g kuivattuja aprikooseja

100 g viipaloituja omenia

2 tl kardemummaa

2 tl kanelia

Keitä puuro. Viipaloi omenat ja aprikoosit. Laita puuro ja hedelmät lautaselle, mausta. Tarjoile maidon kera.

Vaihda maito laktoositto-
maan vaihtoehtoon. HUOM! Valitse tattarista tai hirssistä valmiste-
tut gluteenittomat mannaryynit. Kaurahiutaleet saattavat sisältää gluteenia.

Paistetut riisiryynikiekot sokeroidun voin ja appelsiinin kera

Pakkauksen mukaan keitettyä riisiryynipuuroa johon sekoitetaan 1 mm jauhattua neilikkaa

5 rkl voita
1 tl kanelia
puolikas appelsiini lohkoina

Anna puuron jäähtyä mieluiten yön yli. Muotoile puuro pieniksi kiekoiksi. Kuumenna 1 rkl voita paistinpannalla. Paista kiekot kullanuskeiksi. Sulata loput voista yhdessä kanelin ja sokerin kanssa. Kaada voiseos kekkojen päälle. Lohko ja fileoi appelsiini ja asettele kekkojen ympärille.

Vaihda maito laktoositto-
maan vaihtoehtoon.

HUOM! Tarkista pakkauksesta, sisältävätkö riisiryynit gluteenin jäämiä.

Munakokkeli suolakinkun, juuston, paistettujen tomaattien ja leivän kanssa

4 kananmunaa

1 dl ruokakermaa

4 viipaleita savukinkkua

4 viipaleita kellaroitua juustoa tomaatti

Viipale paahdettua leipää

1 rkl voita

Suolaa ja vastajauhettua pippuria

Muskottia

Vatkaa munat ja kerma yhdes-
sä suolan, pippurin ja raastetun muskotin kanssa.

Jaa tomaatti, laita juustoa kinkkuviipaleitten väliin. Kuumenna 1 rkl voita paistinpannalla, paista tomaatti ja kinkku, kunnes ne ovat kullanuskeita. Lisää munakokkeli ja sekoita sitä, kunnes se jähmettyy hieman. Tarjoile heti. Vaihda voi ja kerma laktoositto-
maan vaihtoehtoon.

Vaihda leipä gluteenittomaan
vaihtoehtoon.

Tonnikalapaahdoleipä tomaatin, kaprismarjojen, sipulin ja juuston kera

4 viipaleita valkoista leipää

1 tölkki tonnikalaa n. 95 g

1 rkl kaprista

1 rkl hienonnettua sipulia

4 tomaattiviipaleita

5-6 juustoviipaleita

3 rkl oliiviöljyä

riipaus cayenne-pippuria

Sekoita tonnikala kapriksen, sipulin ja pippurin kanssa. Kuumenna öljy paistinpannalla. Laita tonnikalaseos leivälle.

Laita sitten tomaatti ja juusto toiselle leipäviipaleelle. Paista paahdoleivät molemmin puolin, kunnes ne ovat kullanuskeita ja juusto on sulanut. Tarjoile. Vaihda leipä gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Dansac Novalife wins Medical Design Excellence Award



**MEDICAL
DESIGN
EXCELLENCE
AWARDS®**

2013

GOLD WINNER

For more information about Dansac Novalife
and the MDEA go to: www.dansac.com



DESIGNED for SECURITY and DISCRETION

For people living with a stoma, security and discretion are of utmost importance to their quality of life. Based on extensive research, clinical evidence and real life testimonials, the Dansac Novalife stoma appliances are designed to achieve a functional, secure yet discrete pouching system.

Recognizing significant advances in medical product design the Medical Design Excellence Awards (MDEA) have awarded

Dansac Novalife the 2013 Gold Award in the category 'General Hospital Devices and Therapeutic Products'.

The award is also a recognition of the efforts and work of the people who have influenced the creation and design of Dansac Novalife stoma appliances – users, clinicians, engineers, designers – and is no less an acclaim of the difference that the products have made to the quality of life of people living with a stoma.

*Syö enemmän
aamulla ja aamupäivällä
ja vähemmän myöhään illalla!*





Suurkiitos kaikille:

Sponsorit Axotan AB, B. Braun Medical AB, Danderyds Sjukhus AB, Coloplast AB, ConvaTec Sweden AB, Dansac and Hollister Scandinavia Inc. Ergo Nordic AB, ILCO, M Care AB, Nutricia Nordica AB Stomivårdutbildningen Kirurg sekä Urologkliniken DS AB.

Mallit Dan Bratt, Therese Dicklen, Camilla Franzén, Marlene Gustawson, Bo Karlsson, David Larsson ja Leila Söderholm.

Valokuvaaja Athina Strataki, **Järjestäjä** Ingela Tanaka, **Make Up Artist** Olle Sodgy, **Art Director** Jonas Svedberg, **Assistentit** Lena Herrman ja Vendela Knuutinen.

Kokit ja ruokasuunnittelijat Ann Stål, Carl Gustawson, Daniel Farinotte, Fredrik Johansson, Leila Söderholm, Marlene Gustawson ja Sanna Änggård.

Ravintovaltuutetut os. 61 DS AB Tina Back, Caroline Issaki ja Bengt Larsson.

Locations Kungliga Operan, Vallentuna Flygfält, Slottsträdgården Ulriksdal, Glasmästeriet N.P. Ringström AB, Söderbokhandeln Hansson & Bruce, Celine Lassen ja koirat Essi & Salli.

Ruokaohjeet on tarkastanut Professori, ylilääkäri Rolf Hultcrantz, Karolinska Universitetssjukhuset

Oikolukija Ylilääkäri Claes Johansson, Anna Bylund ja Anneli Lund.

Toiminnan johtaja Kirurgian ja urologian klinikka DS AB, Johanna Albert.

TJ Danderyds Sjukhus AB, Stefan Jacobsson.

Hankepäällikkö Kirurgian ja urologian klinikka DS AB, Maria Gylfe.

