



Älä
sulje
ovia,
avaa
uusia

MUUN MUASSA KEITTOKIRJA...

Danderydin yliopistollinen sairaala

POHJOIS-TUKHOLMAN AKUUTTISAIRAALA

www.ds.se



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

reseptiainekset 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
DANDERYDIN SAIRAALA AB:N KIRURGIAN JA UROLOGIAN KLINIKAN, OSASTO 61:N OSASTONHOITAJA



DANDERYDS SJUKHUS

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 muhurainen

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 tyhjennettäessä. 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 treenausasiantuntijana 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 vehnä jauhoja tai
2 dl vehnä jauhoja + 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 vehnä jauho 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 kullhossa. (Mantelijauho sisältää paljon terveellisiä rasvahappoja ja kuituja. Se on hyvä vehnä jauhojen 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 paprikkaa
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 oelekini yli.

Vihreä drinkki – 1 annos

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



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

Sekoita ainekset tehosekoittimessa. Juo ja nauti!

Kanfilee 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.

Murena 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 voini & rypsiöljyn voi vaihtaa laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Turskaa tomaattien ja riisin kera

400 g sulatettuja turskafileitä
1 sitruuna
Suolaa ja pippuria
1 purkki tomaattimurskaa
1 pussi pinaattia
2 tl oliiviöljyä vuokaan
½ siivutettu purjo
Basilikka

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 linssejä
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 linsit 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 lohien 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, familiaalinen polypositauti sekä kasvaimet.

Yhdistyksen jäseniksi ovat tervetulleita myös läheiset ja muut asiasta kiinnostuneet.

Finnilco on keskusjärjestö, johon kuuluu 18 paikallista ja 2 valtakunnallista yhdistystä (Ippaa-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! Ihanat 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, ravitsemusneuvoja

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 terveydestä 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 kärkeä 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 pihvin kera.

Kesäkurpitsapasta

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

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 spagettisuikaleita. Kiehauta suolattu vesi ja kesäkurpitsasuikaleet 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 ranskankermaa
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 uunissaan. 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 ranskankermaa
1 tl ekologista vihannesliemitiivistettä
Vettä
Juustokuminaa
Suolaa ja pippuria
3 rkl silputtua ruohosipulia
1 dl raejuustoa henkilöä kohden



Syö pienempiä aterioita harvojen ja suurten sijaan!

*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 vastajauhettua 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. Gratinoi 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 valkosipulinkynttä
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 kuutioitua tomaattia
1 dm ohueksi viipaloitua purjoa
1 dl karkeasti silputtua korianteria tai minttua
1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja, joita

on liotettu vähintään tunti
2 viipaloitua valkosipulinkynttä
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.

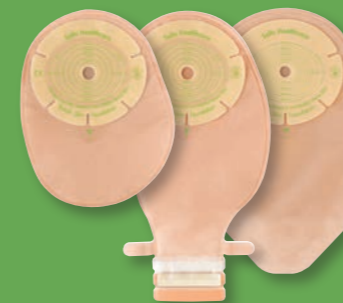
Vuohenjuustolla gratinoitu bataatti

4 keskiuurta 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. Gratinoi n. 5 minuuttia. Pidä silmällä, ettei juusto pala.



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



For free samples or further information, please call the International Customer Service Team:
Tel: +44 (0) 121 333 2000, email: international@salts.co.uk
or visit www.salts.co.uk

SALTS
HEALTHCARE



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 kuuun

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 tulella ja pitää tyhjästä loihtimisesta.

”Jouduin teini-iässä ravintola-alalle työskentelemällä 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. Mielestäni 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-juustolla 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 keitetyt punajuuret ja suikaloi sokeriherneet. Paista pekoni rapeaksi. Anna valua talouspaperilla.

Levitä neljä voileipäpaperin palsta ja jaa perunat ja vihannekset sopivissa annoksissa kullekin paperille, 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 pippurilla.

Ota kalapaketit uunista ja aseta jokainen varovasti puolisyvälle lautaselle. Avaa paketti varovaisesti 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 paloittele palasiksi. Huuhdo ja viipaloi purjo. Kaada kaikki suureen kattilaan. Kaada joukkoon vettä, lientä ja kermaa. Keitä seosta n. 25 min. tai kunnes perunat pehmenyvät. Miksaa sauvasekoittimella suoraan kattilassa.

Tarkista maku suolalla ja pippurilla. Ripottele päälle esim.

rapeaksi paistettua pekonia, katkarapuja, ravunpyrstöjä, paahdettuja leivänpaloja tai grillattuja kananpaloja.

Vaihda kerma laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Jauheliuhakeitto vastaleivotun 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 vehnä jauhoja

Kuori ja silppua sipuli ja porkkana hienoksi. Kärstä vihannekset ja lisää tomaattipyree. Jauheliha kärstyy parhaiten valurautapadassa. Lisää sipuli, porkkana ja

muut ainekset. Anna porista n. 20 min.

Maun vaihtelemiseksi voi lisätä 1,2 tl currya, joka kärstetään yhdessä 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 mielimausteilla ja tarjoile ranskankermanokareen kera.

Valitse uunin lämpötilaksi 225 astetta. Murena hiiva kulhoon. Lämmitä vesi 37 asteeseen. Sekoita hiiva veteen. Lisää suola, oliiviöljy ja suurin osa jauhoista. Säästä vähän jauhoja leivinpöytä varten. Vaivaa taikinaa, kunnes se on kimmoisa. Nostata tunti leiviniinan alla. Kaada taikina jauhotetulle leivinpöydälle, mutta älä vaivaa. Jaa taikina neljään osaan. Muodosta varovasti 4 patonkia, jotka laitetaan leivinpöydälle peitetyille pellille. Nostata vielä 30 min. Paista n. 15 min. uunin keskellä. Anna jäähtyä ristikolla ilman leiviniinaa. Vaihda voi ja ranskankerma laktoosittomiin

vaihtoehtoihin. Vaihda vehnä jauho 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 marinoi kanafleet siinä 30 min.

Kiehauta riittävästi vettä kattilassa. Lisää nuudelit ja nouda pakkauksen ohjeita. Kaada vesi pois ja huuhto kylmässä vedessä. Anna valua lävikössä. Lyhennä nuudelit saksilla, jotta niitä olisi helpompi syödä. Suikaloi sokeriherneet, salaattisipuli, 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 nuudelisalaatin päälle.

Jauheliuhavräpit

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-

Pyrikää syömään mahdollisimman vaihtelevasti!



kasta)

Jogurttikastike
2 dl ruokajogurttia
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 mieluisilla 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. Ripottele seokseen jauhoja ja sekoita. Kaada kerma ja maito joukkoon ja kiehua. Anna porista alhaisella lämmöllä 30 min. Sekoita joskus. Tarkista maku suolalla ja pippurilla sekä vajaalla teelusikallisella tryffeliöljyä. Tarjoile pihvit keräkaalin ja paahdetujen 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 tölissä
3 dl ruokakermaa
2 dl ranskankermää
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 terää.

Vaihda kerma ja ranskankerma laktoosittomiin vaihtoehtoihin.

Makkarapata kananliemessä

800 g falunimakkaraa
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 kuvitellaakaan tapahtunutta dramaattista muutosta, kun aloimme itse osastolla valmistaa keittoja, kahvileipää ja välipaloja!

Yhtäkkiä oli paljon hauskeempaa 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 tyhjinä!

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

Sekoita kauden hedelmiä tehosekoittimessa 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 vihannokset muuttuvat minuutissa maukkaaksi vihanneskeitoksi. 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 alinomia keittiössä, noudatamme hygieniavaatimuksia, ja olemme luoneet luovaa tilaa ja omia ruokakäsitelmiä. Muutos on merkinnyt myös taloudellisia voittoja, koska pystymme paremmin valvomaan sitä, mitä syödään ja mitä ennen kaikkea heitetään pois.

Keittiömämme/isäntämme keittää puuroa ja kananmunia, valmistaa munakkaita täytteinä potilaille, joilla on vaikeuksia syödä tavallista ruokaa. Nielemisvaikeuksista kärsivät potilaat saavat apua saostetuista keitoista, jokaisen aterian kanssa tarjoillaan vihannessalaattia, 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 keittiömännän/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. Sekoita jauhot, leivinjauhe ja kookos ja lisää munaseokseen. Kaada taikina voideltuun ja leivitettyyn irtopohjaiseen kakkuvuokaan (26 cm) ja paista 45 min. 200 asteessa. Irrota vuoka varovasti, leikkaa veitsellä pois 3-5 cm kakusta ja laita se takaisin vuokaan. Lämmitä appelsiinimehu 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 koristele appelsiinilohkoilla.

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda jauhot gluteenittomaan 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 uunissa 20–25 min. Tarjoile jäätelön ja hillon kanssa. Vaihda voi, maito ja jäätelö laktoosittomiin vaihtoehtoihin. Vaihda vehnä jauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Valmiista ruokalajeista valmistetut keitot

Käytä eri ruokalajien perusaineksiä. Miksaa ne yhdessä kerman, yrttimausteiden ja veden kanssa. **Lihasoppa:** Käytä esim. kasleria, pihviä, jauhelihaa ja kananfileettä. Miksaa vihannesten, perunan ja kastikkeen kanssa. **Kalasoppa:** Miksaa kalafileitä, kalaagratiinia, lohivanukasta ym. sopivien vihannesten kanssa. **Vihanneskeitto:** Miksaa vähän keitettyjä vihanneksia. Punaiset linsit voivat toimia proteiiniliskinä tai saostuksena.

Laktoosittomat keitot: Vaihda kerma laktoosittomaan vaihtoehtoon. Käytä punaisia linssejä suurustena 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 astetta. Sekoita vehnä- ja ruisjauhoja kulhossa. Lisää suola ja puolet maidosta ja vatkaa tasaiseksi taikinaksi. Lisää porkkanat. Sekoita loput maidosta, kananmunat, ravintojuoma ja puolet öljystä. Vatkaa taikina. Anna taikinan paisua n. 30 min. Voitele uunipannu jäljellä olevalla öljyllä ja kaada taikina siihen. Paista keskellä uunissa 20–25 min. Taikinasta voi yhtä hyvin valmistaa lettuja.

Vaihda maito laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda jauhot gluteenittomaan vaihtoehtoon. Kaura on gluteenitonta. Sen sijaan kaupasta ostettu kaura saattaa sisältää jopa 5 % muita, gluteenia sisältäviä viljalajeja.

Omenaa ja porkkanaa sisältävät 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, ravintojuoma ja hunaja. Poista omenan siemenet ja paloittele se. Kuori ja raasta porkkana. Sekoita omena, porkkana, piimä, voi ja rypsiöljy munasekoitukseen. Yhdistä jauhot, kaneli, leivinjauhe, suola sekä vaniljasokeri ja sekoita muiden aineiden kanssa. Jaa taikina voidellulle muffinssipellille

tai -muotteihin. Paista ne keskellä uunissa 15–17 min. Sekoita tomusokeri kanelin kanssa ja sirottele muffinsseille, kun ne ovat jäähtyneet. Tarjoile! Vaihda piimä ja voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda jauhot gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Huuhto tuoreet mansikat ja paloittele. Kuori appelsiinit ja paloittele. Miksaa proteiinipulveri tilkkaan jogurttia ja ravintojuomaa. Miksaa mansikat, appelsiinit, vadelmat, raakasokeri ja sitruunanmehu jäljellä olevaan jogurttiin. Kaada seos teho-sekoittimeen ja miksaa n. 30 s.

Vaihda jogurtti laktoosittomaan 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 ekologisista ruissihtijauhoja
1 dl auringonkukansiemeniä

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

Lisää loput liemestä, suola, siirappi, 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 peitettyinä n. 30 min.

Vaivaa taikina kimmoisaksi. Kaada se jauhotetulle leivinpöydälle ja kauli se. Leikkaa kolmioita, jotka laitetaan leivinpöydälle ja pellille nousemaan 20 min ajaksi.



Paista 15 min. uunissa.

Vaihda ruissihtijauho gluteenittomaan vaihtoehtoon (vehnä-tärkkelys, maissijauho).

Välipaloja

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

Pannukakku hillon ja kerman kanssa
Maustamattomasta jogurtista, banaanista, päärynästä ja appelsiinista valmistettu smoothie

Maustamattomasta jogurtista, mustikoista ja banaaninpalasta valmistettu smoothie

Maustamattomasta jogurtista, mustikoista 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 kermaa
2 rkl voita tai rypsiöljyä paistamiseen

Kuori, poista kivi ja paloittele avokado. Paloittele tomaatti ja paprika pieneksi. Vatkaa munat, kerma, suola ja pippuri. Kuumentaa rasva paistinpannussa ja kaada munakasseos siihen. Sekoita varovasti pari kertaa.

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

Vaihda kerma ja voi laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Korvaa stoomavirtaus 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 vehnä jauhoja
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. Kärstä pieneksi paloittelut vihannekset. Kärstän jälkeen pieneksi paloittelut 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 vehnä jauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Gratinoitu endiivisalaatti kalan ja juustokastikkeen kera

400 g turskafilletä
1 fenkoli
2 porkkanaa
Tilliä
4 endiivisalaattia
Suolaa ja pippuria
Béchamelkastiketta
3 dl keskimaitoa
30 g vehnä jauhoja
100 g kellaroitua juustoraastetta
Suolaa ja pippuria
Hieman margariinia
Rakuunaa

Keitä iso kattilallinen vähäsuolattua vettä. Lisää endiivisalaatti ja sekoita. Lämmön pitää olla hyvän, jotta seos kiehtaista 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 paloittelut 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 vehnä jauho 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 voinokareita 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 saframia
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 saframi. 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 saksit käyttämällä pähkinäsärkijää. Irrota hummerinliha myös saksista. Paloittele liha ja laita se kulhoon. Sästä neljä hummerinkuorta.

*Suoliavan-
neleikkaus ei
oikeastaan
vaadi erikois-
ruoka-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-likkaisuun ja tarjoile heti patongin kanssa. Käytä leipää kastikeripeisiin.

Juo kylmää kuohuviiniä hummerin kanssa. Nauti!

Vaihda voi ja kerma laktoositomaan vaihtoehtoon. Leipä sisältää gluteenia.

Kala- ja tomaatti-provencele

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 valkosipuli ja kuullota se paistinpannalla oliiviöljyssä. Laita tomaattipuo-likot 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 lautasille ja kuumat tomaatit niiden päälle. Purista limettimehua päälle. Tarjoile keitettyjen perunoiden tai riisin kera. Älä unohda

Levain-leipää yhdessä maukkaan kastikkeen kanssa! Vaihda voi laktoositomaan 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 kokonaan. Purista sekaan limettä, tarkista maku suolalla ja pippurilla. Kastikkeen valmistaminen saattaa olla vähän vaikeaa, koska se vaatii sekä kärsivällisyyttä että taitoa. Tarjoile kala ja kastike lautasilla keitettyjen perunoiden kera. Bon appetit!

Vaihda voi laktoositomaan vaihtoehtoon.

Foliassa 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 astetta. Laita kala suurelle foliopa-

lalle, suolaa ja lisää pippuri. Paloittele vihannekset karkeasti. Silppua persilja ja sekoita voin kanssa. Laita vihannekset ja voinsekoitus kalan päälle ja sulje folio paketiksi, jonka sauma on yläpuolella.

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

Vaihda voi laktoositomaan vaihtoehtoon.

Salade Nicoise vinaigretten 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 ainekset kulhossa. Tarkista makua suolalla ja pippurilla.

Keitä kanamunat ja kuori ne. Jaa ne neljään suurin piirtein yhtä suureen osaan. Keitä ja kuori perunat. Paloittele keitetyt perunat. Siivilöi vesi tonnikalasta.

(Tonnikalan voi vaihtaa graaviloheen, savustettuun loheen tai katkarapuihin.)

Sekoita perunat, kapris, tonnikala, vihreät pavut ja salaattikas-tike keskenään. Koristele sardelleilla, 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
Lahjakuus: 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 kesellää
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 kuoritua ja kuutioitua perunaa
3 rkl voita
2 dl kermaa
1 rkl sinappipulveria
3 rkl hienoasokeria

4 munankeltuasta
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 laktoosittomaan 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 gratinoidi 2-3 min. uunin yläosassa. Pirskota 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 viipaleta 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 siivuuksi. 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 pisaroi oliiviöljyä päälle.

Gremolata-porsaanfilee

1 sipuli
2 valkosipulilohkoa

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

Valitse uunin lämpötilaksi 175 astetta. Ruskista porsaanfilee ja mausta suolalla ja pippurilla. Levitä gremolata porsaanfileiden 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. Viipaloi perunat, fenkoli, sipuli ja valkosipuli ja käristä kattilassa 2 min. ajan. Lisää valkoviini, kerma, vesi ja hienonnan vihannesliemikuutio sekaan. Keitä miedolla lämmöllä n. 2 min.

Miksoi 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 selkápala
piparjuuren ja katkarapujen
kera**

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

Keitä turskan peittävä 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 laktoosittomiin 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 lautasilille 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 jogurttia
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
Kermää

Sulata suklaa, voi ja sokeri vesihautteessa. 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 vuokaan 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

 **Nestlé Health Science**
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
Lahjakuus: 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 kestävä pöytää. Kierrä froteepyyhe 6-7 cm paksuiseksi rullaksi. Laita rulla pöydän kulmalle ja istuudu pöydälle jalka kulman molemmin puolin. Pitää tuntea 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 vuoaan 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 vaniljatanko
6 munankeltuista
1 dl sokeria
Raakasokeria koristeluun

Keitä kerma, maito ja poisraaputetut vaniljansiemenet sekä vaniljatanko yhdessä. Laita sivuun ja anna jäähtyä. Sekoita munankeltuaiset 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 vehnä jauhoja
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 vaniljatanko
1 rkl sitruunanmehua

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 vuoaan 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 vehnä jauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Brownie

250 g suolatonta voita
250 g tummaa suklaata (65 %)
4 kananmunaa
2 dl sokeria
1 mm suolaa
2,5 dl vehnä jauhoja
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



Jos saat usein kaasuja, vältä sorbitolilla maustettuja tuotteita ja purukumia!

laita sitä jääkaappiin, jossa se jähmettyy.

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

Vaihda suklaa, kerma ja voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan 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 pellille. Pikkuleivät leviävät paistettaessa, joten älä laita niitä liian lähekkäin.

Paista 8-10 min. 175 asteen lämmössä. Vaihda voi ja suklaa laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan 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 sokeri voimakkaasti 5-10 min. ajan sähkövatkaimella. Lisää kaurahiutaleet, kaakao ja kahvi ja jatka vatkaamista korkealla nopeudella vielä 5 min.

Laita taikina sen jälkeen kylmään, kunnes pyörität sen palloiksi. Pyöritä pallot kookoshiutaleissa. Taikinan voimakas vatkaaminen on tärkeää, jotta väristä tulisi riittävän vaalea.

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Muista että kaurahiutaleet saattavat sisältää gluteenin jämiä.

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, jauhojen ja leivinjauheen kanssa monitoimikoneella. Kun koostumus on hiekkainen, sekoita siihen kananmuna. Taikinan on vain pysyttävä koossa. Anna sen levätä muutama tunti jääkaapissa. Kaaviloi se n. 3 mm paksuiseksi ja peitä sillä vuoka. Laita se jääkaappiin tai pakastimeen, ennen kuin paistat sen 10 min. ajan 175 asteessa

kauniin väriseksi. Liota liivate hyvin kylmässä vedessä. Raasta sitruunoiden 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 jäätai pakastekaapissa. Näin pitkälle voi valmistautua useita päiviä ennen.

Sekoita vesi ja sokeri kattilassa. Keitä 121 asteeseen. Munanvalkuaiset vatkataan sinä aikana marenkiksi. Kun sokeri on kiehunut, se kaadetaan ohuena suihkuna marenkiin samalla vatkaton. Älä kaada sokeria vispilän päälle, koska silloin marenkiin tulee helposti nokareita. Sokerin lisäyksen jälkeen marenki vatkataan viileäksi. Pursota sitten marenki tai tee hieno peitto lusikalla. Polta marenki polttimella.

Koristele tuoreilla vadelmilla ja sitruunamelissalla. Piiras on ihanan makuinen ja tosi kaunis.

Sen voi tarjoilla klassisessa pyöreässä vuoassa tai pieninä annospiiraina.

Vaihda voi laktoosittomaan vaihtoehtoon. Vaihda vehnäjauho gluteenittomaan vaihtoehtoon.

Pähkinät, manteli, maapähkinät ja popcornit saattavat isossa määrässä aiheuttaa 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 Gärd

Vahvuus: Itsepäinen ja vahva oikeudentunto

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

Tähtimerkki: Vaaka

Pituus: 177 cm

Lahjakuus: Olen selviytyjä

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 puolestaa 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 herkkusienet ja sipuli. Lisää kerma ja anna kiehua jokunen minuutti. Nosta yksi lettu kullekin lautaselle, lisää kinkkiviipale 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. Paista faluninmakkara. Jaa leivät, salsa ja makkara lautasilta 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 keskisuurta 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 lautasilta.



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 laktoosittomaan vaihtoehtoon.

Keitetyt kananmunat, anjovisikesella ja leipä

3-4 keitettyä kananmunaa
2-3 anjovisifilettä
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 hedelmäkälvot.

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 kaurahiutalepuu-
ro (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 hedel-
mät lautaselle, mausta. Tarjoile
maidon kera.

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

Paistetut riisiryynikiekot sokeroidun voin ja appelsiinin kera

Pakkauksen mukaan keitettyä riisi-
ryynipuuroa johon sekoitetaan 1 mm
jauhettua neilikkaa

5 rkl voita
1 tl kanelia
puolikas appelsiini lohkoina

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

Vaihda maito laktoositto-
vaihtoehtoon.

HUOM! Tarkista pakkauksesta,
sisältävätkö riisiryynit gluteenin
jäämiä.

Munakokkeli suolakinkun, juuston, paistettujen tomaattien ja leivän kanssa

4 kananmunaa
1 dl ruokakermaa
4 viipaletta savukinkkua
4 viipaletta 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 kink-
kuviipaleitten väliin. Kuumenna
1 rkl voita paistinpannalla, pais-
ta tomaatti ja kinkku, kunnes ne
ovat kullanruskeita. Lisää muna-
kokkeli ja sekoita sitä, kunnes se
jäähmettyy hieman. Tarjoile heti.
Vaihda voi ja kerma laktoositto-
maan vaihtoehtoon.

Vaihda leipä gluteenittomaan
vaihtoehtoon.

Tonnikalapaahdoleipä tomaatin, kaprismarjojen, sipulin ja juuston kera

4 viipaletta valkoista leipää
1 tölkki tonnikalaa n. 95 g
1 rkl kaprista
1 rkl hienonnettua sipulia
4 tomaattiviipaletta
5-6 juustoviipaletta
3 rkl oliiviöljyä
riipaus cayenne-pippuria

Sekoita tonnikala kapriksen, sipu-
lin ja pippurin kanssa. Kuumenna
öljy paistinpannalla. Laita tonni-
kalaseos leivälle.

Laita sitten tomaatti ja juusto
toiselle leipäviipaleelle. Paista paah-
toleivät molemmin puolin, kunnes
ne ovat kullanruskeita ja juusto on
sulanut. Tarjoile. Vaihda leipä glu-
teenittomaan vaihtoehtoon.

Dansac Novalife wins Medical Design Excellence Award



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 Hulterantz, 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.