

Marjakook

Põhi esimene variant (peab küpsetama):

100 ml röstitud mandleid
100 ml nisujahu
50 ml sojaõli
25 ml vett
50 ml roosuhkrut

1. Sega koostisosad korralikult kokku ning pane eelnevalt natuke õlitatud koogivormi põhja.
2. Küpseta 10 minutit 170 kraadi juures ning lase jahtuda umbes 15 minutit.

Põhi teine variant (ei pea küpsetama):

250 ml kreeka pähkleid
125 ml datleid

Purusta köögikombainis ühtlaseks massiks ja suru koogialusele.

Valge koogikreem:

100 ml sojapiima (võimalikult kõrge sojasisaldusega), sobib ka vanilli-sojapiim
100 ml sojaõli
50 ml roosuhkrut

1. Sega kõik koostisosad köögikombainis ning lisa 70 ml sidrunimahla. Seejärel lisa 400 ml kookoselbeid, mis on eelnevalt peaaegu võiks jahvatatud. Sega korralikult, vältides tükikesi. Lisa 1 tl agar-agarpulbrit. Aja kõik korraks keema ning kalla eelnevalt küpsetatud/ette valmistatud koogipõhjale. Lase pool tundi jahtuda ja pane 15 minutiks külmkappi.



Maitseb
kõige paremini
järgmisel
päeval.

Väikesesse potti ja tulele:

250 ml õunamahla
1,5 spl agar-agarit

1. Keeda mahla ja agar-agarit umbes 7 minutit pidevalt segades, kuni see muutub tarretise sarnaseks. Kalla tarretis marjade peale ning lase koogil jahtuda.

Suvikõrvitsakotletid

(retsepti autor Anne Kalmann Viljandist)

3 väiksemat sorti rohelist suvikõrvitsat
3 keskmise suurusega kartulit
3 väiksemat sorti sibulat
2-3 küüslauguküünt
250 g jahuks uhmerdatud kaerahelbeid
200 g kikerhernejahu
soola

1. Sega köögikombainis suvikõrvitsad ja kartulid ning lisa sibul.
2. Lisa ülejäänud koostisosad ning sega kõik väga korralikult läbi. Üldjuhul pole vaja vett lisada, sest keedetud kartulist ja suvikõrvitsatest tuleb piisavalt vedelikku, aga soovi korral võib lisada ka natuke vett ja/või sortsu õli.
3. Vormi segust kotletid ja pane need umbes pooleks tunniks 180-kraadisesse ahju.

Suvikõrvitsad ja kartulid võib ka käsitsi riivida ja kokku segada ning sibulatükid hakkida. Sibul annab kotlefile väga hea maitse.

Magamatus põhjustab päeval väiksemat jõudlust. Une vähendamine kas või ainult pooleteise tunni võrra, kas või ainult üheks ööks, toob kaasa päevase valvsuse langemise koguni kuni 32 protsenti. Peale selle nõrgestab magamatus mälu ja tunnetuslikke võimeid. Ja kes ei oleks kogunud suuremat stressi, mida põhjustab ebapiisavalt maganud inimese tujukus või ärrituvus? Kui üks töötajatest pole piisavalt magada saanud, suureneb tööõnnetuste juhtumise tõenäosus kaks korda.

Finley ja Landless, „Tervis ja heaolu“



400 g **konservube** (ükskõik, mis sorti, aga ilma tomatipastata)

1 väiksemat sorti **punapeet**
natuke **soola**

sojapiima, et oleks lihtsam
mikserdada

tilli

basiilikut

2 spl **sidrunimahla**

1 spl **pärmihelbeid**

Sega kõik köögikombainis ühtlaseks
kreemiks

Oa-peedikreem



Vaimne tervis on oluline osa meie üldisest tervisest, mõjutades seda, kuidas me mõtleme, tunneme ja tegutseme. See avaldab suurt mõju meie võimele tulla toime stressiga, suhtlemisele teistega ja meie produktiivsusele. Mis tugevdab meie vaimset tervist? Nii piisav toitumine, magamine kui ka füüsiline aktiivsus avaldavad kõik positiivset mõju aju funktsioneerimisele. Meie emotsionaalne intelligentsus on samuti tugevalt seotud meie usuliste veendumustega. See, mida me usume, mõjutab ka meie emotsioonide arengut ja määrab, kuidas me reageerime elus ettetulevatele sündmustele.

rakvere.advent.ee/tervis