

recepti, recepti, recepti...



Brzo jelo za goste

1 1/2 šolje iseckane kuvane šunke
1 šolja iseckanih šampinjona
1/3 šolja iseckanog mladog luka

U velikoj šerpi izmešajte jaja, mleko, kopar, so i limunov sok do kompaktne mase. Ubacite šunku, mladi luk, gljive. U zagrejanu rernu i u podmazanu tepsiju, možete podmazati margarinom, sipajte jaja. Pecite na 200°C i posle 8 min. izvucite jaja i blago promešajte do dna i sa strane tepsije.

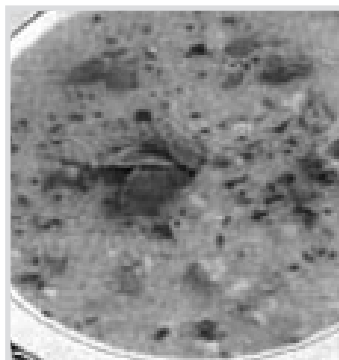
18 jaja,
1 šolja mleka
1 1/2 kašičice kopra
3/4 kašičice soli,
1 kašika ulja
1/4 kašičice limunovog sosa

Bogata supa

Potrebno je :

- 300g krompira
- 100g pasulja
- velika glavica crnog luka
- 3 šargarepe
- 3 korena peršuna
- veza peršunovog lista
- biber, so, začini C, ulje

Pasulj skuvati uobičajeno u dve vode. Luk, šargarepu i koren peršuna sitno iseckati i propržiti na ulju. U vrelu vodu sa dodatkom začina C (ili preostalu supu, recimo) stavi se kuvani pasulj, propirjano povrće, krompir isečen na kockice, biber i so po ukusu. Sve se kuva još deset minuta. Poslužiti posuto seckanim peršunovim listom.



Sastojci za više od 10 porcija:

- 350g čokolade za kuvanje
- 225g putera
- 60ml amareta
- 50g badema u listicima
- dva žumanceta
- 24 komada keksa "ti ber"

Otopiti na pari uz neprestano mešanje čokoladu i puter, dodati žumanca i amareto, krupno mleven keks i listiće badema. Dobro razmutiti i od dobijene mase napraviti valjak debljine 3 do 5 cm, provući ga kroz mrvljeni badem, pa ostaviti u frižideru oko dva sata (da se dobro stegne). Iseći popreko kolutiće.

Salamice



Brza banana torta

Potrebno je: 250 gr. putera ili margarina, 250 gr. šećera u prahu, 300 gr. mlevenih oraha, 300 gr. mlevenog keksa, 1,3 kg banana, 4 decilitra slatke pavlake ili 2 kesice šlaga.

Puter ili margarin umutiti sa šećerom u prahu pa dodati očišćene i iseckane banane. Sve to zajedno umutiti pa dodati melevene orahe i mleven keks. Od dobijene mase formirati tortu (okruglu ili četvrtastu). Spolja je celu premazati sa umućenom slatkom pavlakom ili šlagom iz kesice.

Na gotovu tortu možete poredjati tanke kolutove isečene banane i raznog zmevljastog voca.

Lajmska bolest

Lajmska bolest je infekcija prouzrokovana bakterijom *Borrelia burgdorferi*, a prenosi se ujedom krpelja. Ovo neobično ime bolest je dobila po gradu Lajmu (Lyme, Connecticut), gde je sedamdesetih godina prošlog veka izbila epidemija i gde je tada bolest prvi put prepoznata i dijagnostikovana. Lajmska bolest se karakteriše zapaljenjskim promenama, prvenstveno na koži u ranijim stadijumima, a kasnije zahvata i ostale organe - zglobove, nervni sistem, srce, retko jetru. Za prenošenje ovog oboljenja odgovorna je posebna vrsta krpelja (*Ixodes*), koja se nalazi uglavnom kod jelena i određenih vrsta miševa. Bakterija se prenosi ujedom zaraženog krpelja. *Ixodes* krpelji se u Americi najčešće sreću na istočnoj obali, zapadnom Srednjem zapadu, severnoj Kaliforniji i na obali Oregona.

Krpelji ne skaču, niti lete, tako da je direktan kontakt sa krpeljom bitan da bi se osobi prikačio za kožu. Kada je jednom dospelo na kožu, krpelj ne ostaje tačno na mestu kontakta, već se kreće ka zaštićenijim i toplijim regionima kože, tako da se najčešće nalaze ne pregibima vrata, prepona, iza kolena... Kada dospe u ove delove tela, krpelj se prikači za kožu svojim usnim aparatom. Istraživanja su pokazala da ukoliko je krpelj zaražen, do prenosa infekcije ne dolazi u prvih 36-48 sati, što je vreme potrebno krpelju da sisa krv osobe i zatim ubaci bakteriju u telo čoveka. Iz ovog razloga je važno napomenuti da ukoliko krpelj još nije uvečan i nabubreo od posisane krvi, velika je verovatnoća da do prenosa bolesti nije ni došlo (ovo pod uslovom da je krpelj bio zaražen).

Ukoliko do infekcije ipak dođe, znači i simptomi mogu često biti nespecifični i neretko prolaze neprimećeni. Najvažnije je crvenilo (u 90% slučajeva na mestu ujeda), koje je dosta specifično, i čije bi karakteristike pacijenti trebalo da znaju, da bi umeli da ga prepoznaju ukoliko se pojavi. Ova promena na koži je crvene boje i ima oblik oka, odnosno centralni deo je bleđi i uokviren crvenilom poput prstena. Ova promena se vremenom uvećava, i veličina može da varira od par centimetara do 20-30 cm. Ne boli, ne svrbi, niti je toplija od ostalih delova kože, i često može da prođe neprimećena, posebno kod ljudi sa tamnijom bojom kože ili kožom pocrnalom od sunca. Eventualno se ova



Dr. Vesna Zečević

5930 N. Broadway
Chicago, IL 60660
773.506.4087

promena može naći i van mesta ujeda, ili ih pak može biti više. Inače se javlja nedelju do dve nakon ujeda zaraženog krpelja i traje do mesec dana. Drugi početni i nespecifični simptomi su simptomi poput prehlade ili gripa, blago povišena temperatura, malaksalost, bolovi u mišićima, i uglavnom im se ne pridaje značaj ukoliko osoba nije upućena u simptome Lajmske bolesti, tako da se pacijenti često ni ne obrate lekaru. Nakon ovog početnog stadijuma, nastaje drugi stadijum, koji se karakteriše širenjem bolesti na ostale organe, tako da se javljaju bolovi u tetivama i zglobovima, glavobolja, bolan i ukočen vrat, može doći do paralize živaca lica, bol u vilici poput zubobolje, neregularnost pulsa, uvećani limfni čvorovi, temperatura, bol u grlu i umor. Ukoliko se ni u ovom stadijumu bolest ne dijagnostikuje, onda ulazi u sledeći stadijum, koji se karakteriše bolom i otokom velikih zglobova, zatim neurološkim poremećajima tipa konfuzije, vrtoglavice, problemima sa pamćenjem i koncentracijom, trnjenjem ruku i nogu.

Za dijagnozu Lajmske bolesti je jako bitna istorija ujeda krpelja (mada se neretko dešava da se pacijenti ne sećaju nikakvog ujeda). Način da se ona dijagnostikuje je putem analize krvi, tako da je bitno da se obratite lekaru. Lečenje je antibioticima, a dužina lečenja zavisi od ozbiljnosti komplikacija. Uglavnom se Lajmska bolest lako sanira, međutim, u uznapredovalim slučajevima, posledice mogu biti trajne, ali je srećom u pitanju jako mali procent pacijenata.

Prevenција je veoma bitna i treba navesti par saveta šta raditi u vreme kada je sezona krpelja, što je uopšteno uvek kada je temperatura iznad 40F. Prvenstveno,

ukoliko ste u prirodi, izbegavajte rastinje, sedenje na kamenju i travi, trudite se da hodate utabanim stazama, gde nema visokog rastinja. Garderoba je jako bitna, tako da se preporučuju što svetlije boje, da bi se krpelji lako videli i bar jednom dnevno prekontrolišete odeću i telo. Ne zaboravite da prekontrolišete i decu i kućne ljubimce. Dalje se preporučuju dugi rukavi i duge nogavice sa dubokim cipelama i nogavicama uvučenim u čarape, kako bi se sprečio prodor krpelja. Ukoliko ste proverili telo i garderobu i niste primetili nikakve insekte, preporučuje se da se na kraju dana garderoba ubaci u mašinu za sušenje veša, kako bi visoka temperatura ubila eventualno zalutalog krpelja. Takođe su efikasni i repelanti, naročito oni koji sadrže DEET, kojim se prska garderoba, a u malim koncentracijama i koža. Dalje se savetuje da se u jesen bašte dobro očiste od opalog lišća, da se trava kosi na vreme, a u maju i septembru zelene površine treba napsrkati insekticidima. Po pitanju zasejanih obradivih površina, generalno se smatra da one ne predstavljaju opasnost od krpelja.

Na kraju bih napomenula da ukoliko primetite krpelja na koži, NE PANIČITE. Prvenstveno nije svaki krpelj iz grupe krpelja koji su prenosioci Lajmske bolesti, a i od te grupe (*Ixodes*) nisu svi zaraženi izazivačem Lajmske bolesti. U svakom slučaju, ukoliko primetite krpelja na koži, obratite se lekaru, da bi se krpelj odstranio na pravilan način, čime se smanjuje mogućnost infekcije.

ZLATNI SAVETI

* Posle kuvanja karfiola, kelja ili ribe, neke vrste posuda zadrže neprijatan miris i posle pranja. Uklonite ga ako u posudi prokuvate vodu sa dve kašike vinskog sirćeta.

* Fleka od crnog vina skida se sa belim vinom, a može i sa Oxi clean-om.