

TUNTOSARVI

Nro 10 1987



TUNTOSARVI

Kuulonäkövammaisten lehti
Ilmestyy 48 kertaa vuodessa, perjantaisin
Nro 10/1987
13. vuosikerta

JULKAISIJA

Näkövammaisten Keskusliitto ry.

PÄÄTOIMITTAJA Orvokki Holopainen

TOIMITUKSEN OSOITE

Näkövammaisten Keskusliitto
Mäkelänkatu 50, 00510 Helsinki
puh. (90) 77041/227

SISÄLLYS

Ajankohtaista	1
Lukijan palsta	3
Huokeata kotikaljaa	15
Leivonnaisia diabeetikoille	15

TUNTOSARVI

6.3.1987

AJANKOHTAISTA

Yhdysvaltain presidentin suosio alhainen

Yhdysvaltain presidentin Ronald Reaganin kansansuosio on alempi kuin koskaan aikaisemmin. Tämä ilmenee viikonvaihteessa tehdystä tutkimuksesta. Yli puolet amerikkalaisista ei pidä presidentin toimintaa hyvänä. Kolmasosa haluaisi, että presidentti jättäisi virkansa.

Vaaliehdokkaiden loppurynnäkkö

Kansanedustajaehdokkaiden vaalikuume alkaa olla korkeimmillaan. Äänestäjiä houkutellaan vaalitulaisuuksiin kahvin ja palkintojen voimalla. Pelkkään ehdokkaiden vetovoimaan ei enää luoteta. Ehdokkaita joutuvat tällä kertaa koville, sillä ehdokkaita on enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Vaalit ovat 15. ja 16 päivä tätä kuuta.

Ruotsalaiset syyttävät Tornion terästehdasta saastuttamisesta

Outokummun terästehdas Torniossa on Pohjolan pahin saastuttaja. Näin väitetään Ruotsin television saamissa tiedoissa. Tehtaan saastepäästöt ulottuvat Ruotsin rannikolta aina Neuvostoliiton rajalle. Eräs pahimmin kärsineistä alueista on Ruotsin Haaparanta. Outokummun tehtaan omat mittaukset ovat antaneet arvoja jotka ovat vain kymmenesosa ruotsalaisten mittauksista.

Amerikkalaislehti liittää Palmen murhan asevientiin

Amerikkalainen New York Times -lehti väittää Ruotsin entisen pääministerin Olof Palmen murhan johtuvan ulkopoliittisista syistä. Syynä on erityisesti ruotsalaisen aseiteollisuuden asevientä Iraniin. Olof Palme toimi Iranin ja Irakin sodan välittäjänä samaan aikaan kun ruotsalainen aseiteollisuus myi aseita toiselle osapuolelle. Amerikkalaislehti oli haastatellut yli sataa ihmistä juttua tehdessään. Osa haastatteluista oli tehty johtavien ruotsalaisten virkamiesten ja poliitikkojen kanssa. He ovat väittäneet etteivät korkeat poliitikot halua murhan koskaan selviävänsäkään. Ruotsin hallitus on kiistänyt amerikkalaislehden väitteet.

Lukijan palsta

Muistoja lapsuus- ja nuoruusajoilta (jatkuu)

Autoin äitiä kaikissa töissä. Oli hieno homma ja hauskaa kirnuta voita. Voita tuli paljon ja pohjalla oli ihaa kirnupiimää. Join paljon, se on terveellistä juoda. Äiti aina teki kahvileipäjuustoa ja leipoi leipiä. Itse lämmitin huoneet ja kannoin rannasta vettä saunaan. Talven aikana piti hakata jäätä että vettä tulisi, oli niir kovia pakkasia. Päivällä tein töitä, en pimeän aikana. Äiti jäi veljen kanssa kun minut vuonna 1959 hyväksyttiin Pieksämäen Nikkarilan kuurojen talouskouluun. Siellä opiskelin kaksi vuotta.

Se oli hyvä koulu ja siellä oli kivoja, kauniita tyttöjä. Kouluaikana minulla oli kova huoli äidistä. Kotonani oli kylmä talvisin. Kotikyläni on Ylimuonio, 10 km Muoniosta pohjoiseen päin. Silloin oli suuri ilon juhla kun tuli sähköt kaikkialle. Sähkö tuli Ruotsista. Silmäni levisivät isoiksi ja ihmettelin koko valoa. Oli kaikista ikävintä ja vaikeinta kun oli pimeä huone, öljylampulla ei nähnyt paljon mitään. Piisi eli takka loimusi. Pesän edessä istuin paljon pimeän aikana lämmitelläkseni. Katselin kun äiti paistoi kahvileipäjuustoa hiilloksessa. Siihen tuli kauniita ruskeita pilkkuja ja tuntui juhalliselta syödä sitä kahvin kanssa.

Muistaakseni vuonna 1944 kotikylääni tuli paljon saksalaisia sotilaita. Suomessa oli silloin sota-aika.

Ihmettelin, mitä miehiä ne oikein olivat. En uskaltanut yksin mennä ulos, pelättiin että miehet seuraavat nuoria naisia. Seuraavana aamuna varhain joku suomalainen mies kolkutti kaikkien talojen oville ja komensi meitä lähtemään Ruotsiin evakkoon. Kotiin piti jättää kaikkea. Vanhemmat miehet veivät lehmiä Ruotsiin. Kahdella veneellä vierekkäin mentiin joen yli. Sanottiin että saksalaisia ajetaan pois. Saksalaiset polttivat taloja Muoniossa. Kotiani ei ehditty polttaa, samoin ei koko kylää. Saksalaiset hyppäsivät metsiin ja miinat räjähtivät.

Ruotsalaiset sotilaat olivat meitä vastassa. He auttoivat ja ulkona autojen luona toivat meille mukeissa velliä ja leipää. Meidät vietiin kauas Ramseleen teatteritaloon. Samassa huoneessa oli paljon väkeä. Oli ikävää ja outoa. Asuimme siellä talven. Keväällä pääsimme takaisin koti-Suomeen. Ruotsissa oli turvallinen olla, ilmainen hyvä ruoka ja joka viikko saimme 2 kruunua. Annoin rahan isälle että hän voi ostaa tupakkaa.

Kun palasimme kotiin, siellä oli suomalaisia sotilaita. Sotilaat lähtivät pois ja me siivosimme. Tavarat ja huonekalut menivät.

Vuonna 1960 olin talven aikana 4 kuukautta Enontekiöllä hoitamassa erään perheen tyttövauvaa. Rouva oli kaupassa myyjänä. Ei ollut sähköä ja oli vaikeuksia. Kaivoa ei ollut, piti hakea vesi kaukaa naapurista ja piti kulkea maantien yli. Kaikista vaikeinta veden haussa oli että siinä naapurin pihalla oli toistakymmentä poroa. Päivässä joutui hakemaan monta

kertaa vettä kun pesin pyykkiä. Sahasin puita ja hakasin hellapuiksi. Talven aikana valoisa päivä oli lyhyt ja pimeän aikana en liikkunut. Tein myös lumitöitä.

Vuonna -64 kotikyläni kansakoululla tuli siivooja paikka auki. Kokeilin hakea siivoojaksi, oli yhdeksä hakijaa. Kokous pidettiin, jossa valittiin siivooja, arvala tuli ensimmäisenä minun nimeni. Olin iloinen ja hengästynyt, oli ihana kantaa työhuolta. Koulu oli suuri ja tein työni hyvin, pesin joka päivä. Pimeän aikana äiti oli oppaana. Kun sain rahaa, ostin iloisin mielin huonekaluja, ruokaa ja puita. Olin siivoojan neljä vuotta, sitten jätin sen, en jaksanut, silmät väsyvät ja oli raskasta työtä.

Vuonna 1972-73 olin vuoden Helsingissä Näkövammaisten ammattikoulussa Eläintarha 7:ssä. Opiskelin talouslinjalla ja opin siellä paljon, se oli niin hyvä koulu. Opettajat ohjasivat kädestä pitäen kaikkea työhön ja oli niin turvallista olla. Koulussa minulla oli kerran kaksi päivää kova kiire leipomisen kanssa. Leivoin karjalanpiirakoita myyjäisiin ja jalat väsyivät kokopäivän seisomisesta. Myyjäisissä meni tavarat hyvin kaupaksi ja olimme kaikki hyvillämme. Se koulu oli turvallinen ja opetti meitä hyvin. Itse ihmettelin, mitä pistekirjoitus oli. Alku oli vaikea käsittää, jälkeeni ymmärsin. Sitten se oli helppoa ja nyt kirjoitan piste koneella ettei unohdu.

Nuorena hiihdin paljon yksin, en näe latua. Hiihdimme vain ilman latua. Vuonna 1975 teimme kuurosokeiden ryhmän kanssa kahden viikon matkan Espanjaan. Inger oli matkanjohtajana. Ihmettelin, kun o

kuuma kesä ja meillä oli talvitakit, kannoimme niitä kainalossa. Alku oli outoa. Asuimme El Paso -hotellissa. Ravintolassa ihmettelimme kun kaikki tarjoilijat oli miehiä, miksei naisia. Ruoka oli outoa. Saimme vihreätä velliä ja oppaani kiusoittelee että se on sammakkokeittoa. Liha oli sitkeää ja vaikea syödä. Kävimme luolassa, eläintarhassa, katselimme kaikkia eläimiä. Pieni apina kävi linja-autossa, istui kauniisti ja söi meidän antamia keksejä. Tehtaissa ja kaupoissa kävimme myös. Otimme aurinkoa, minä en uinut. Suomen uima-altaat on parempia ja puhtaampia. Oli mukava nähdä ulkomaiden elämää. Suomen kesä on parempi ja turvallisempi ja on tyhjää tuhlata ulkomaille kun niin paljon pitää olla rahaa. En lähtisi enää ulkomaille.

Vuonna 1973 muutimme äidin kanssa kotikylästä Muonion palvelutaloon siksi kun täällä on kaikkia mukavuuksia. Kotona ei ole hyvä asua talvella, puita pitää ostaa mistä saa, kukaan ei hommaa. Oli ikävä lähteä kotoa. Seitsemän vuotta sitten äitini kuoli veritulppaan. Talvisin teen käsitöitä ja kesäisin käyn leireillä. Monta kertaa vuodessa aluesihteerini käy minua katsomassa. Toivotan teille kaikille hyvää jatkoa ja terveyttä, myös kaikille aluesihteeereille ja Tuntosarven toimittajille.

Terveisin

Kerttu Yli-Mattila

Tuntosarven toimitus kiittää terveisistä ja ennenkaikkea kiitos, Kerttu, mielenkiintoisesta elämäntarinasta,

jonka kirjoittaminen on varmasti vienyt aikaa. Se on puhuttelevaa luettavaa kenelle tahansa. Kiitos ja hyvää kevättalvea sinne Muonion palvelutaloon.

Orvokki

Terveisiä Vierumäeltä

Kun joulukuun alkuun saimme tietää Vierumäen hiihtoleirille kutsusta, minä ja Suoma ilmoittauduimme pian ja saimme kutsukirjeen leirille. Ajattelin, että pakanen taisi pelottaa hiihtoleirille halukkaita. Sunnuntaina tammikuun 25. päivänä aamulla klo 8 jälkeä lähdimme taksilla linja-autoasemalle. Pyysin kuljettajaa viemään laiturille asti. Siellä satoi niin tiheästi räntää, että menimme katon alle odottamaan autoa. Linja-auto lähti klo 9 ja oli Lahdessa klo 11.10. Toisen linja-auton piti lähteä Vierumäelle klo 11.45. Nousimme siihen, ja sanoin menemme Vierumäen urheiluopistolle ja annoin lippurahan. Mutta kuljettaja rupesi puhumaan jotakin, en kuullut, koska autossa oli meneillään radion kuuntelu jostakin urheilusta, ja niin kovalla että autokin tärisi. Kysyin uudelleen ja sanoin, että eikö voi hetkeksi pienentää radiota että kuulisi puheen. Ei tullut mitään vaan jotain kuljettaja mutisi hiljalleen pitäen rahaani kädessään. Kuului pari sanaa jonkin verran: ei mene. Otin rahani pois ja lähdimme ulos. Ulkona joku sanoi, että saa odottaa vielä 3 tuntia. Kyllä on ihme, että kuulevat ihmiset haluavat ottaa radiostaan kaiken irti ja kuunnella kaikki mitä sieltä tulee. Toisinaan tulee vain pelkkää musiikkia ja joskus myös mu-

siikin seasta kuuluu itkevän naisen surullinen ääni. Minusta ei ole mukavaa matkustaa linja-autolla, koska siellä ei saa vastausta radion kuunteluaikaan. Se on kuljettajien mielestä tärkeää.

Olin hieman vihainen melutasosta. Emme viitsineet enää ruveta odottamaan, Suoma otti selvää asemalla, ja huomasi että kyllä se auto oli menossa Vierumäelle, mutta ei urheiluopistolle. Nyt mennään taksilla. En odota seuraavia. Ajattelin, että ne seuraavat autot voivat olla myös tanssiaisiin meneviä. Menimme taksiin ja sanoin kuljettajalle että linja-autoihin ei voi mennä kun ei saa tietää minne se menee. Taksissa oli myös radio, mutta normaalilla äänellä. Perille päästiin, ja pian rupesi tulemaan lisää leiriläisiä. Leirin vetäjänä oli Inge Frisk, ruotsin kielellä terve. Siitä tuli viittomamerkki. Ohjaajana oli Kimmo Hirsilä. Kaikkiaan meitä oli 10, sillä pakkaneen oli pelästyttänyt luultavasti suuremman lähtijämäärän. Mutta eihän pakkasen takia tarvitse kotiin jäädä. Jos leirillä on kova pakkaneen, niin voihan sitä voimistella ja kuntoilla sisälläkin, sekä sauna ja uida joka päivä.

Maanantaina menimme hiihtämään, ja oli hyvä ilma. Tiistaina menimme aamulla hiihtämään, ja ihmettelin että sukseni oli jo voideltu. Se oli Inge, ahkera tyttö, voidellut kaikkien sukset. Vain minulla oli omat sukset mukana. Toiset hiihtivät lainasuksilla. Sieltä saa lainata suksia. Luistelimme myös iltapäivällä, ja se olikin jännittävää.

Siellä oli eräs pikku tyttö, nimeltään Suoma Isomet-sä. Hän oli ensimmäistä kertaa elämässään luistimien

päällä. Anja Renlund vei hänetkin luistelemaan, ja alku oli jännää, mutta hyvin meni. Eihän siellä pää särkynyt. Lisäksi meillä kaikilla oli suojakypärä päässä. Minä tykkäsin luistella hallissa eikä siellä tarvitse luistella lämpimät vaatteet päällä. Ohut pusero paida päällä riittää. Iltaisin ja myöskin päivisin teimme kävelylenkkejä. Ruokailuajoina Inge toi minulle ruokaa kun en itse näe. Inge on ahkera tyttö, nuori ja siro ja sievä. Olimme myös voimailuhallissa ja kokeilimme erilaisia kuntoiluvälineitä.

Keskiviikkona olimme rantasaunassa ja söimme salaattia ja makkaraa, päälle limpsaa. Iltasella rupesi järjestämään vuoteeni, sitten kuulolaitteeni sammui. Mikä vika, tutkin, johto kunnossa, paristo uusi, mitä? T-asento, jyrinää kuuluu. Otin puhelimen pöydältä ja se kuului moitteettomasti, mutta Mj- ja Mt-asennot eivät kuuluneet. Nyt vika löytyi. Panin kuulokkeeni matkalaukkuun. Torstaina ja perjantaina en kuullut mitään. Oli outoa olla täysin kuurona, mutta onneksi osaa viittoja.

Leiri päättyi perjantaina, ja pääsimme Kimmon autossa Tampereelle kotiin asti. Kimmo asuu Tampereella. Lähdimme leiriltä pirteinä ja virkistyneinä. Olimme iloisia leirin aikana, mutta hyvästellessämme olimme surullisia, olisimme toivoneet hiihtoleirin vielä jatkuvan. Kyllä se oli hyvä ja virkistävä leiri. Toivotaan ensi vuonna pääsevämme mukaan.

Minulta on useat kysyneet, miksi ei ole hiihtoleiriä Huttulassa. Vastaan, en tiedä. Minä en ole järjestäjä. Monet kuitenkin haluaisivat hiihtoleirin Huttulaan.

Muistan että aikoinaan oli hiihtoleiri Huttulassa, niin se tuli täyteen osanottajia. Nyt sinne mahtuu enemmän, kun siellä on uusi päärakennus.

Toivon kaikille hiihtoleirillä Vierumäellä mukana olleille oikein hyvää kunnon jatkoa kotona, ja kiitän vetäjää Ingeä ja ohjaajia. Lopuksi toivotan kaikille Tuntosarven lukijoille oikein hyvää kevään alkua. Terveisiä kaikille lukijoille.

Seuraavaksi kirjoitan kuulolaitteesta.

Olavi Eira

Kerran joulunvietto näinkin

Täällä kotonani muistelen vielä joulunviettoani ja tätä harvinaista joululahjaani, jota nyt parantelen ja seuraan sen edistymistä. Hellin sitä kuin kukkaa kämmenellä enkä rasita sitä liikoja. Tämän joulun siis vietin silmätautien sairaalassa valkopukuisten sisarien hyvässä hoidossa. Joulukuun 16. päivä menin sisälle sairaalaan ja 18. päivä poistettiin harmaakaihi ja samalla tehtiin sarveiskalvon siirtoleikkaus. kaksi päivää otettiin kokeita ja näytteitä, röntgenkuvauksia ja vielä silmätutkimuksia. Väliajat sitten vain lepäilin rentona ja tietysti aterioin. Pääkoppa täytyi tyhjentää kaikista maallisista asioista ja olla ihan ajattelematta mitään.

Leikkauspäivän aamuna toi sairaanhoitaja leikkausta varten kuuluvat vaatteet kainalossa ja paperille kirjoitettuna, että nämä vaatteet laitetaan päälle klo 10.30 ja että osaanko itse vaihtaa. Kyllä kait vissiin, änkyttelin. Vaatemytyssä oli pitkä paita ja myssy,

myös sukat. Tämä paita sidotaankin selkäpuolelta kiinni ja tällä paidalla on semmoinen pilanimi kuin enkelin paita. Mieleen tuli, että ei tässä nyt taivaaseen olla lähdössä. Sitten vielä rutiinitöitä: tekohampaat veeten, korut pois ja piikki peppuun ja sen piikin jälkeen olin kuin seitsemännessä taivaassa. Sanoin siinä hoitajalle, että viekää jo, mulla on matkakuume ja odottavan aika tulee pitkäksi. Juu, kohta viedään, tuli kirjoitettuna vastaus. Sitten kärrättiinkin pian alas leikkauksaliini: uteliaisuudestani katselin ympärille, mutta ilman silmälaseja oli vaikea nähdä kaikkia touhuja, joita minun ympärilläni touhuttiin. Se ainakin tuntui kun valmistettiin nukuttamaan minua. Pari piikkiä vielä tuonne kämmenen selkäpuolelle ja happilaite vielä nenän eteen ja niin vaivuin unten maille.

Herättyäni unesta olinkin jo osastolla ja omassa huoneessa. Sen ainakin tajusin, mutta niitä kädenpuristajia ja varpaan nipistelijöitä en ymmärtänyt siinä unenpöpperössä ja vähän sekopäisenä, vaan luulin että mulle toivotetaan hyvää huomenta tai päivää, jotakin sinnepäin. Tosiasiassa ne herätteli minua ja osa ehkä esittelikin itsensä nimellään, kun tuosta huulios-ta yritin seurata. Puolitoista päivää olinkin melkein nukkuksissa paitsi silloin kun nipistettiin ja verenpainetta mitattiin. Kaiken kukkuraksi minun piti jumpatakin tässä tilassa. Tietysti vain sängyssä jalkoja liikuttamalla eri suuntiin. No minä kovana jumppatyttönä aloinkin voimistella tosissaan. Se alkoikin pitämään hereillä enemmän. Huomasin että toinen silmä on paketissa paksujen siteiden ja kilven alla. Ensimmäinen ajatuk-

seni oli että kun kaikki olisi mennyt hyvin, koska siinä toivossa lähdin, en epätoivossa. Sitten koitti aika, että lääkäri tuli katsomaan minua ja tätä silmää. Tervehti, esitteli itsensä ja kysyi, mitä kuuluu. Sanoin että en vielä tiedä, ennenkuin saan tietää onnistuiko leikkaus ja näenkö sillä silmällä mitään. Katsotaanpa, sanoi lääkäri. Poisti kilven ja siteet silmän edestä pieneksi hetkeksi vain. Voi että minua häikäisi, niin kirkkaalta näytti se mitä edessäni kerkisin näkemään. Hyvältä näyttää, sanoi lääkäri ja pakatoi silmän takaisin. No hyvää kuuluu sitten sanoin minä. Lääkäri nyökkäsi ja lähti. Riemu nousi rintaan ja mieli oli hyvä. Silmäleikkaus on siis onnistunut. Mutta tällä silmällä ei vielä näe kirjoittaa eikä lukea, mutta aikaa myöten sekin palautuu. Ehkä noin puolen vuoden sisällä pikkujalkaa. Nyt kirjoittelen tätä kertomustani oikeapuoleisen silmän näöllä. Mutta tämäkin silmän leikkaaminen voi tulla eteen. Tiedossa ei ole milloin. No se on sen ajan murhe, vaikka ei tätä voi murheeksi sanoa, vaan tämä on iloinen asia, että tällaisia hyviä leikkauksia voidaan tehdä.

On tietysti niitäkin joille ei ole onnistunut ja se saat- taakin minutkin pahalle mielelle. Mutta aina on mentävä leikkaukseen toivossa ja eletävä siinä. Ei tässä koskaan normaalia näköä tule. On kuitenkin silmä siistitty kaihist ja saanut uuden sarveiskalvon. On näkö kirkastunut. Olen tähän leikkaukseen tyytyväinen. Kumpahan saisi vielä silmälasit vaihdettua, sillä tämä linssi ei sovi tämän uuden kalvon päälle. Luvas- sa on, mutta ei kuitenkaan vielä pitkään aikaan. Nyt

on tyydyttävä näihin vanhoihin silmälaseihin kunnes leikattu silmä on täysin kunnossa. Sanonkin useim- mille ihmisille leikilläni, että minulla on eri paria silmiä päässä, kun näkö ei ole ottanut vielä hyvin yhteen toi- sen silmän kanssa.

Kotiin sairaalasta pääsin uudenvuoden aattona. Leikkauksesta on kulunut jo kaksi kuukautta ja nyt saa tehdä vähän enemmän kotitöitä. Sitä ennen oli kotiapua. Jatkossa silmän kanssa täällä kotona on mennyt hyvin, mutta ulkona kävellessä onkin vaike- ampaa kun nyt talvella on paljon esteitä, lumikinoksia ja kovettuneita lumimöhkäleitä, sohjoa ja liukasta.

Kävin tässä yhtenä päivänä mieheni Pekan kanssa kuurosokeden toimistossa tapaamassa Kaijaa, Dagia ja Tuikkua. Kerroin että kaikki on hyvin onnistunut, mutta yksinään ulkona käveleminen on vaikeaa. On paljon esteitä jo heti omassa kotipihassa ja Kaija keksi heti: Ota tämä valkoinen keppi tunnistamaan esteet ja neuvoi miten pidän tätä. Kiitos Kaijalle. Nyt keppi on kotona ja kun joudun menemään yksin ulos, otan sen mukaan. Ehkä tulee vähemmän kaatumisia ja et- tä en mene liikkeiden ovilasin läpi pääni kanssa. Nä- mä uudet liukuovet ja sisäänpäin kääntyvät ovet ovat hankalia näkövammaisille. Valkoisen kepin käytössä pitäisi saada oppia käyttämään sitä oikein, mutta eh- kä myöhemmin kun tarve vaatii. Katsotaan ensin mi- ten näkökyky palautuu. Onhan tämä keppi turvallinen mukana, jos jotakin tiellä sattuu, tunnistavat ihmiset ja tulevat auttamaan. Minäkin olen huonolla tiellä sellai- nen kompuraajalka.

Ja vielä lopuksi: Nykyään tehdään hyviä ja onnistuneita silmäleikkauksia niille kenelle sen voi tehdä. Leikkauksia on monia erilaisia, mutta niin on ihmistenkin silmissä monia erilaisia vikoja. Hyvä on elää toivossa, olkoonkin elämässä vaikka kuinka paljon mutkia.

Toivotan teille hyvää ja tervettä talven jatkoa! Kirjoitelkaapas Tuntosarveen. Olen kovasti odotellut teiltä kuulumisia.

Kiitokset sairaalassa käynneistä ja kauniista joulukukkasista ja joulukorteista.

Vieno Hyttiselle kiitos kauniista kohokuviollisesta ja punaisesta joulukortista. Mieheni toi sen minulle sairaalaan. Se olikin siellä hoitajien ihmeteltävänä. Oli pisteillä kirjoitettu joulutervehdys. Sain sen monille tulkita. En ole voinut edes vastata ja kiittää sinulle Vieno, Nyt saat tietää tämän kirjoituksen yhteydessä. Kirjoittelen myöhemmin sinulle pisteillä kun silmä tulee paremmaksi.

Terveisin
Hilkka Kasurinen

Huokeata kotikaljaa

Tavallisesti kaljanteko mielletään kesäkauteen kuuluvaksi. Kotikalja on kuitenkin huokea ja vähäkalorinen ruokajuomanakin. Erityisesti se maistuu talvisin vahvojen ruokien kera. Tee kerralla iso viiden litran annos. Näitä tarvitset: 5 litraa kuumaa vettä, 3 dl kaljamaltaita, 1,5-2 dl sokeria, 0,5-1 tl hiivaa. Kaada vesimaltaiden päälle. Anna seoksen seistä, kunnes se on haaleata. Lisää hiiva nesteeseen liuotettuna. Nyt kalja saa käydä huoneenlämmössä peitettynä, kunnes se kunnolla kuplii. Siivilöi kalja kanistereihin tai pulloihin ja säilytä kylmässä. Päivän kuluttua se on juomakelpoista. Mallasmäskiin voit leipoa hyvää limppua.

Jos teet kaljauuttesta kaljaa voit valmistaa sen suoraan kanistereihin. Muoviset mehukanisterit ovat ovallisia kaljan valmistukseen. Lasillisessa kotikaljassa on noin 30 kaloria.

Leivonnaisia diabeetikoille

Tiikerikakku

125 g jääkaappimargariinia
(esim. Leipä-margariini)
1,25 dl hedelmäsokeria eli fruktoosia
2 munaa
5 tippaa vanilliiniesanssia

1 tl leivinjauhetta

2,25 dl vaaleaa Diabetes-vehnäjauhoseosta

0,5 dl maitoa

puolikkaan sitruunan raastettu kuori

1,5 rkl kaakaojauhetta

Vaahdota rasva ja hedelmäsokeri. Lisää munat yksitellen vatkat. Sekoita vaahtoon vanilliiniesanssi, jauho-leivinjauheseos ja lopuksi maito. Jaa taikina kahteen osaan. Lisää toiseen osaan mausteeksi sitruunan kuorta ja toiseen kaakaojauhetta.

Pane taikinat vuorotellen ja kerroksittain voideltuun ja korppujauhotettuun pitkään tai pyöreään vuokaan. Paista 175 asteen lämmöllä noin 1 tunti.

Omenakakku

2 munaa

1 dl hedelmäsokeria

1 tl kardemummaa

3 dl omankuutioita

0,75 dl öljyä

1 tl leivinjauhetta

2 dl vaaleaa Diabetes-leipäjauhoseosta

6 mantelia

Vaahdota munat ja sokeri. Mittaa joukkoon kardemumma, omenakuutiot, öljy ja jauho-leivinjauheseos. Sekoita kevyesti. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun matalaan uunivuokaan. Ripottele pinnalle mantelirouhe. Paista n. 175 asteessa kypsäksi.