

## Puhkamise võlu ja valu

**P**uhkamine – see on terve teadus. Juba meie kirjandusklassika on läbi karjapoisi tähtsa (vaba) päeva sellele osundanud. Puhkuse planeerimine on tegelikult vaata et sama tähtis kui töö eesmärgistamine – eeldusel, et mõlemalt oodatakse õnnestumist.

Paraku on tänapäeva puhkusele ka omad uued maigud man. See võib tähendada töötust palgatöö mõttes ja üksildast pensionipõlve. Sestap ei kõla sõna “töörõõm” enam liiga nõukogulikult, vaid seab ennast julgelt puhkeoleku kõrvale.

Selle järgi võibki ehk kõige õnnelikumaks inimeseks pidada inimest, kes on leidnud oma unelmate töö. Töötuid nõustavad psühholoogid hoiatavad, et selle *jackpot*’i saavad vaid vähesed ja kõigil teistel tuleks oma soove korrigeerida.

Seega, rügame aga edasi – röömuga! Ja kui teil täna hoolid nädalavahetusse üle voolavad, mõelge dr Svea Rosenthal paari aasta tagusele ütlusele samas väljaandes: “Inimesel peab nädalas olema vähemalt üks töövaba päev.” Ainult üks! Ja kui juhtub, et tõeliselt vabad on koguni kaks päeva, võite ennast juba minipuhkuse puhul õnnitleda!

Kõik ongi kinni mõtlemises – kõik, isegi täiesti aju(mõtte) vaba puhkus!



**KAJA PRÜGI**



Rohekarbid enne juustuga katmist ja ...

## Gurmeepalad aastapäevalauale

### Vabariigi aastapäev on kohe ukse ees. Kuidas seda tähistada, mida erilist pakkuda külalistele?

Ideid uhkeks söömaajaks on mitmeid. Kõige tavapärasem on pakkuda midagi rahvuslikku, mis paraku sarnaneb väga jõululauaga. Seda ei tahaks, sest seltskond ümber laua on sama mis kaks kuud tagasi ja jõuluroogadest tekkinud lisakilod on visad kaduma.

Teine võimalus on inspiratsiooni saada presidendi vastuvõtust ja pakkuda külalistele suupisteid.

Mõnede suupistete valmistamine vajab tõesti meisterkoka kätt, aga on ka gurmeevalu, millega isegi tagasihoidlike kokaoskustega hakkama saab. Seejuures on hea teada: gurmee ei tähenda alati seda, et toit kallis on.

Vabariigi aastapäevaks kattis laua

**KÜLLI VÄRNIK**



KÜLLI VÄRNIK

... pärast ahjust tulemist.

### Rohekarbid juustuga

(Kümnele)

- 1 kg rohekarpe
- 1 karp Merevaigu juustu
- 1 pk (75 g) sinihallitusjuustu
- 100 ml valget veini
- 250 g riivitud juustu
- maitsestamiseks pipart, soola, küüslauku, laimipipart, jahvatatud tšillit

Sügavkülmutatud rohekarbid (saadaval kilose pakina, ~40 karpi, näiteks Stockmannis 8.95 €) laske toatemperatuuril vaikselt üles sulada (sobib ka, kui päev varem tavalises külmkapis hoida). Ärge sulatage mikrolaineahjus või vees!

Järg lk 116