



5. sünnipäeva puhul koos. Teret esindavad (vasakult) Oliver Kruuda, Mare Reiman ja Ülo Kivine, Tartu Ülikooli Marika Mikelsaar ja Mihkel Zilmer.

Nende veendumust toetavad testid, mida nad korrapäraselt läbi viivad selleks, et olla kindlad, et nende bakteritüvi piimatoodetes nii hästi vastu peab, nagu lubatud. Selleks ostavad nad aegajalt tootjat informeerimata kauplustest Helluse tooteid ja uurivad neid laboris. Tulemuste üle on põhjust rõõmustada nii teadlastel kui ka tootjatel – kõik on just nii, nagu peab.

Probiootikumide nime all on Euroopas liikvel kümneid bakteritüvesid, kuid tegelikku tunnustust sõltumatutelt ekspertidelt on neist leidnud vaid mõni. Helluse bakteri erilised funktsionaalsed omadused on tõestatud. ME-3 vastab ka kõigile uutele 2010. aastast Euroopa Liidus kehtima hakkavatele EFSA (European Food Safe Authority) nõuetele.

Professor Zilmer märkis, et Hellus on

osaline nii mõneski olümpiamedalis ja muuski kõrges sporditiitlis, kuna neid võitnud sportlased on seda tootesarja hoolega tarvitanud.

“Pärast trenni on üks parimaid ja odavaimaid taastumisvahendeid Helluse keefir,” soovitas Zilmer kõigile spordiharrastajale.

VIVIKA VESKI

## LUGEJA KIRJUTAB

**Saadan teile ühe retsepti, mis mulle meeldima on hakanud. Talvel oli Targu Talitas paar korda juttu maapirni kasvatamisest-kasutamisesest, aga siis koogi-retsepti polnud.**

### MAAPIRNI-PÄHKLIKOOK

3 dl riivitud maapirnimugulaid  
1 sidruni mahl  
4 muna  
1½ dl fariinsuhkrut  
100 g võid  
1 tl vanillsuhkrut  
150 g purustatud sarapuupähkleid  
1½ dl nisujahu  
1 tl küpsetuspulbrit  
1 sl mannat või kookoshelbeid

Kate

400 g toorjuustu  
paar tilka sidrunimahla  
1½ dl tuhksuhkrut

Koorige maapirnid volava vee all, pigistage sidrunist mahl kaussi ning riivige sellesse peeneteralise riiviga maapirnid. Vahustage munad ja suhkur, kallake juurde sulatatud, ent veidi jahtunud või ning maitsestage va-



nillsuhkruga. Siis lisage purustatud pähklid, riivitud maapirnid ja jahu, millesse on eelnevalt segatud küpsetuspulber. Määrige lahivõetav koogivorm võiga, puistake üle kas manna või kookoshelvestega, tõstke koogitainas vormi, tasandage ning küpsetage 175° juures umbes 1 tund.

Valmis jahtunud kook katke toorjuustuga,

millesse on lisatud sidrunimahla ja tuhksuhkrut. Kaunistuseks puistake peale terveid ja purustatud pähkleid. Kui teete koogi ajal, mil maapirni alles õitseb, võite kaunistada ka õitega.

JUTA Harjumaalt