

TECHTALK: Sähköpyörä auton vaihtoehdoksi

s3

AIKAKAUSLEHTI • TIDSKRIFT • SEUDUN KEHITTÄJÄ
• REGIONENS UTVECKLARE

mega

VIKKO 17 VECKA

2017

SÅNGSVANEN

Finlands nationalfågel

s4-5

Foto: Hans Hästbacka

HAMMAS-
PROTEESIT

Erikoishammas-
teknikolta

- uudet kokoproteesit
- tiivistys ja korjaus jopa odottaessa!
- hammasproteesien tarkastus ilmaiseksi!
- takuutyö

Söta ja varaa aikasi!



ALUEEN
HAMMAS

VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

HUIPPUTARJOUS

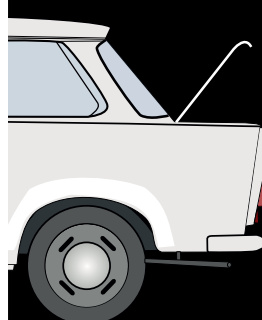
KAUSIKORTIT
ALK. 195€

VARAA OMASI: VAASANSPORT.FI

Bock's

BAKLUCKELOPPIS
TAKALUUKKUKIRPPIS

Vappen/ Vappu
12.00 – 16.00



Meddela Simone om ni vill vara med och sälja!
Ilmoita Simonelle jos haluat olla mukana myymässä!

simone@bockscornerbrewery.com

Tilava Diesel Farkku!

Volvo V70 D3 Kinetic Automaatti
2148km 1-om. Täydellinen huolto kirja a/c, webasto, aluvarusteet, nahka verhoilu, cruise ym. rek12/14
21900€

7-hengen tila-auto

Mazda 5 2.0 Elegance
1468km a/c,abs,luston esto, lukuunotet aluvarusteet,tilava monikäyttö malli
6990€

115HV! Vähän ajettui!

Ford Focus 1.6Ti-VCT 5-Ovinen 115hv
ajettu vain 13500km abs, a/c luston esto, alu varusteet. Juuri katsastettu! Jakohihna vaihdettu! Rek:05
5990€

Monikäyttöinen Diesel!

Toyota Urban Cruiser 1.4D-40 Linea Terra
1778km, a/c, abs,luston esto, a/c, aluvarusteet ajokilometre, hyvin huollettu! Samma omistaja 12vuotta! Huppuusit!
6990€

4-Vetoinen Suomi Audi!

Audi A6 2.4 Quattro Automaatti
2218km luston esto, abs, a/c, aluvarusteet ajokilometre, hyvin huollettu! Samma omistaja 12vuotta! Huppuusit!
4990€

Palvelemme joka päivä

9.00 - 21.00

Vi betjänar varje dag

OBS! Ring om visning

HUOM! Soita ja sovi näytto

044-3215094

Se mera uppgifter om bilarna / Katso Lisää tietoja autoista:

www.nettiauto.com/botniatrade

Nötbortlöst 90 Böle - Sepänkylä 65610 Mustasaari - 5 km Vaasasta

KESÄKUMIT ASENNETTUNA! SOMMARDÄCKEN MONTERADE!							
	Halvin	Hyvä ja halpa	Hankook	Michelin	Continental	Good Year	Nokian
175/65-14	220€	230€	275€	310€		290€	330€
185/65-15	240€	260€	300€	360€	340€		380€
195/65-15	220€	270€	300€	360€	360€	320€	360€
205/55-16	240€	270€	340€	400€	380€	370€	420€
205/60-16	250€	320€	420€	490€	480€	460€	520€
215/65-16		370€	460€	500€	500€	480€	550€
225/45-17	290€	320€	440€	530€	520€	490€	580€
225/50-17	300€	330€	560€	660€	690€	640€	750€
225/40-18	300€	320€	470€	620€	590€	550€	620€
195/70-15C	300€	340€	380€	450€			470€
215/65-16C	300€	390€	520€	640€			590€

**VANNETARJOUKSIA!
FÄLGERBJUDANDEN!**

Tettsut hopea/musta
15" 340/350€
16" 350/360€
17" 450/490€

Brock RC27 hopea/musta
15" 330/340€
16" 350/360€

Etabeta Eros hopea/blk polish
15" 310/370€
16" 340/390€
17" 420/490€
18" 610/690€

Dotz Kendo
16" 395€
17" 490€
18" 620€

Mak Stone VAN
16" 520€
17" 660€

Vaasan Rengaspaja oy

www.rengaspaja.fi

Runsorintie/Runsorvägen 2, 65380 VAASA. Av. Ma-Pe 8-18.00 La 10-14 Puh./tel. 045 8060 450 Öppet Må-Fre 8-18.00 Lö 10-14

Bock's Run

Metviken runt

Önkillahden ympäri

13.5

Starts kl 15.00

500 m (barn/lapset 2012-)
1 km (barn/lapset 2006-2011)
2 km (barn/lapset 2002-2005)
4 km (barn/lapset 2000-2001)
+ tävlingsklass D/H, motionsklass och vagnklass
+ kilpaluokka N/M, kuntoluokka ja vaunuluokka

ilmoittautuminen paikalla /anmälan på plats. Ennakkoon ilmoittautuminen viim. 10.5.(kilpaluokka) / förhands-anmälan senast 10.5. (tävlingsklass) /info:
simone@bockscornerbrewery.com

Yhteistyössä /
I samarbete med:
Jannica Granbacka & VIS

DON'T SEARCH FIND! THE MOBILE CODES OF THE WEEK. A CELLPHONE EQUIPPED WITH A CAMERA AND AN INTERNET-CONNECTION IS REQUIRED.

**TV PROGRAM -
TV OHJELMAT**

2x3 sudoku

CRAZY CLIPS

v. 18

Lounas joka arkipäivä @Bock's, Gerbyntie 16, Vaasa

P OBS! HUOM! FREE PARKING

Måndag/Maanantai:
No lunch
(Vappen brunch)
/Vappu brunssi)

Tisdag/tiistai:
Grekisk pannbiff, tzatziki och klyftpotatis L
Kreikkalainen pannupihvi, tzatziki ja lohkoperunat L
Ugnspotatis, ishavsfyllning G, L
Uniperuna, jäämerentäyte G, L

Onsdag/keskiviikko:
Rödspätta, gräddfilssäs och kokt potatis L
Punakampela, kermaviilikastike ja keitetyt perunat L
Chorizosallad G, L
Chorizosalaatti G, LL

Torsdag/torstai:
Vildsvinsgryta, lingon och rostad potatis G, L
Villisikapata, puolukka ja paahdetut perunat G, L
Ugnspotatis, skaldjursfyllning G, L
Uniperuna, äyriäistäyte G, L

Fredag/perjantai:
Pulled Pork G, L
Tonfiskwrap L
Tonnikalawrap L

Sunday special:

Ruokalista ilmoitetaan perjantaisin meidän kotisivuillamme
Menyn meddelas på fredag på vår hemsida

Vuorna/Aikuiset 16.50 €
Barn/Lapset 7 €

Lounas 10 €

Ilten öl+lunch Pieni olut+lounas 12,50 €



TECHTALK: Sähköpyörä auton vaihtoehdoksi

Kevään myötä alkaa aktiivinen pyöräilykausi. Pyöräily on terveellinen ja tehokas tapa liikkua paikasta toiseen. Se on myös taloudellinen ja ekologinen vaihtoehto yksityisautoilulle, sillä pyöräily keventää sekä ympäristöä että kukkaroa. Tavalisten polkupyörien rinnalla markkinoilla ovat kasvussa sähköavusteiset pyörät. Tällä hetkellä sähköpyörien osuus on prosentti Suomen polkupyörämyynnistä, kun taas Alan-komaissa osuus on jo 20 prosenttia. Liikenteen turvallisuusvirasto Trafin mukaan jo kymmenen prosentin osuus vaikuttaisi merkittävästi niin liikenne- kuin ilmastopoliittisten tavoitteiden saavuttamiseen. Esa Koskela Seinäjoen Polkupyörästä kertoo, että sähköpolkupyörien kysyntä on ollut kiihtymään päin. - Liikkeemme täyttää nyt kymmenen vuotta, ja parin kolmen viimeisen vuoden ajan sähköpyörien kysyntä on kasvanut voimakkaasti. Valikoima on kattava perinteisistä kaupunkipolkupyöristä maasto- ja retkipyöriin.

Sähköpolkupyörän sähkömoottori käynnistyy pyörää poljettaessa ja kytkeytyy pois automaattisesti 25 kilometrin tuntivauhdissa. Sähkömoottori avustaa pyörän polkemista, joten matka taittuu nopeasti. Sähköpolkupyörällä on kevyempi polkea kuin tavallisella pyörällä, ja voiman lisäys auttaa etenkin ylämäissä. - Sähköpolkupyörät sopivat kaikenikäisille ja kaiken kuntoisille. Polkemisen keveyden vuoksi ne ovat erinomaisen miellyttäviä käyttää ja ovat löytäneet paikkansa markkinoilla, Koskela kertoo. Sähköpolkupyörien akkujen toimintasäde riippuu paljon mallista, ja akun lataus tehdään noin 30–70 kilometrin välein. Lähes kaikissa malleissa akku voidaan irrottaa ja ladata sisätiloissa. Sähköpyöräilyn etuna on myös se, että niiden lisääntyminen ei edellytä erillisen laajan latauspisteverkon rakentamista, koska irrotettavan akun voi ladata kotona tai työpaikalla.

Lähde: Liikenneturva, Trafi

Sähköpolkupyörällä kulkevaa koskevat samat liikenne- ja väistämissäännöt kuin pyöräilijää. Sähköpolkupyöräily parantaa liikkumismahdollisuuksia, lisää liikenteen sujuvuutta ja vähentää päästöjä.

Atilan aitoa

KYRÖNMAKKARAA
Haarajoen tie 57, Vähäkyrö
p. 0400-776707 Tervetuloa!
Vi betjänar även på svenska

uunituoreena la 25.3. klo 15 lähtien

Sångsvanen - Finlands nationalfågel

Text och foto: Hans Hästbacka

Långhalsad och stor och vit avtecknar sig sångsvanen mot vårbå himmel. Det finns ingen annan fågelart i vårt land som så väl symboliserar Finlands blåvita flagga som just sångsvanen. Dessutom har sångsvanen klangfulla läten, kortfattade men klart hörbara i flykten. På rastplatser och i eget revir fyller svanarna luften med sina klangfulla och rena lurstötar. Sångsvanen har starka känslor och tvekar inte att ge uttryck för dem. Så gör också tranan, den andra av vårens mest märkbara storfåglar.

Sångsvanen hör också intimt samman med den finländska naturen, där sjöar och myrar sätter sin prägel på landskapet. Sångsvanen har varit en utpräglat ödemarksfågel, såsom kungsörnen, spillkråkan och korpen. Den har sin givna plats i den klassiska konsten och i den gamla mytologin är den budbärare och maktfågel i den andliga världen.

När sångsvanen valdes till Finlands nationalfågel 1981, kunde valet inte ha varit bättre. Alltfört har den sin orubbliga plats i vår natur och kultur. Den är också en klar stjärna inom naturskyddet och ett nog så påtagligt exempel på förhållandet mellan människan och de andra arterna i vårt land. Efter andra världskriget fanns det endast 15 par sångsvanar i hela landet. Långvarig fångst, jakt och boplundring hade drivit sångsvanen till utrotningsbrant, trots att den fredades redan 1934.

Författaren och veterinären Yrjö Kokko fick de hotande vindarna att svänga till sångsvanens fördel. Med sina böcker "Laulujoutsen - Ulthima Thulen lintu" utgiven 1950 och "De kommer tillbaka" utgiven 1954 spred Kokko kunskap och förståelse för den hotade svanen - och gav även liv åt ett aktivt skydd. Tjuvjakt och boplundring fördömdes allmänt och förövarna åkte lätt fast. De båda svanböckerna, varav den första även utgivits på svenska 1955 med titeln "Sångsvanens land", är fortfarande en nog så läsvärd litteratur.

Sångsvanen kom att bli en framgångssaga i Finland. Den häckande stammen ökade i sakta mak för att i början av 1970-talet bestå av ca 150 par. År 1986 uppskattades stammen till mellan 430 och 700 par och 1990 hade sångsvanarna ökat till nästan 1 000 par. Samtidigt med ökningen förvandlades den extremt skygga sångsvanen allt mera för att i dag vara en mer eller mindre oskygg fågel. Världigheten och vaksamheten har sångsvanen behållit, men den inskjutna rädslan för människan har försvunnit.

I dag finns det omkring 8 000 häckande sångsvanspar i Finland och ungefär 16 000 ungfåglar som håller till i våtmarker, sjöar och på odlingar under våren och sommaren. Ställvis ställer de betande svanarna till med problem för markägarna. Ingen vill svanarna illa, men betesskadorna borde givetvis ersättas av staten.

Sångsvanen är ett gott exempel på en djurart som lever i livslånga parförhållanden. Den utvalda livskamraten stannar trogen kvar i parförhållandet, tills döden skiljer dem åt. Beklagligt ofta sköter ellinjer den proceduren. Sex av tio svanar dör på grund av elledningar. De återstående fyra av andra orsaker. Dödligheten är störst hos årsungarna. En allmän regel hos de flesta arter. Men när sångsvanarna nått könsmognad i tre-fyra års ålder, kan livet räcka i 20-30 år.

Under ungdomstiden bildar sångsvanarna starka parförhållanden, lär sig flyttningvägarna, de bästa rastplatserna och de fördelaktigaste övervintringsplatserna i södra Östersjön

och vid Nordsjökusten. Sedan återstår valet av en god häckningsplats i en sjö eller på en myr. I dag gäller det att erövra ett bra revir i ett nog så svanbefåglat landskap, där de bästa häckningsplatserna redan är upptagna. Att erövra ett revir från ett gammalt etablerat svanpar lyckas för det mesta inte. Kampen om reviren har spridit sångsvanen till hela landet, där även helt anspråkslösa våtmarker som mindre men växtrika sandtag gott duger. Inte ens människan som närmaste granne stör längre sångsvanen.

Av den skygga ödemarksfågel har det därmed också blivit en fågel i kulturlandskapet - och en skärgårdsfågel när unga svanpar sökt sig ut till skärgårdens lugna vikar och flador, ibland till vinpinade förhållande i utskärgården för att häcka. Många sångsvanspar har tuktat etablerade knölsvanspar i sitt erövringståg av skärgården. Men en och annan sångsvan har fått ge vika, när en stark och stridbar knölsvanshanne gått till attack. Danmarks nationalfågel stryker inte flagg varje gång Finlands nationalfågel attackerar.

Stor och ljudlig som sångsvanen är, och även talrik på sina ställen, hör sångsvanen till de synligaste och mest markanta fåglarna under vårfåglarnas flyttning. Där sångsvanen samlas i större skaror, dominer den fågelvåren och landskapet helt. De första svanparen och mindre flockarna anländer redan i mars månad, till öppna strömdrag och snöfria fält. Genast när isen gått, börjat de lokala paren bygga sina bon och lägga ägg för att snart inleda den 40 dygn långa ruvningen.

Främmande svanar och de egna fjolårsungarna, som följt de gamla svanarna under övervintringen och vårflyttingen tillbaka till födelseplatsen, jagas bort från reviret eller får på nåder hålla till i revirets utkanter. Ett svanpar, som återkommande betar på samma åker eller vallodling är ett lokalt par, som häckar i ett närbeläget vatten. Men en betande flock kan vara ett ungfågeljäng som stannar i trakten för våren eller sommaren, eller så rastande svanar på väg till häckningsplatserna i nordvästra Ryssland. De ryska svanarna är tusentals och bidrar till svanrikedomen i vårt eget land under våren.



Öppna strömdrag är lockande rastplatser för sångsvanarna



De första sångsvansparen anländer redan i mars månad.

Sångsvanarna hör till fågelvårens mest iögonfallande fåglar.



Före ruvningen betar det lokala svanparet ännu tillsammans.

Puhtailla ja hoidetuilla kengillä

Uusi kenkä saattaa olla tuhon oma, jos sitä ei hoida ja suojaa. Vanhat kengät taas tulee ensin puhdistaa ja sen jälkeen käsitellä suojaavalla ja hoitavalla aineella.

Kauppias Jukka-Matti Hyppönen kertoo, että keväällä pahinta jälkeä kengille tekevät kosteus ja katupöly.

– Pöly ja pieni kosteus kuivattavat kenkää valtavasti ja syöpyvät kenkään.

Hyppönen muistuttaa, että kenkää pitää hoitaa säännöllisesti ja ylläpitää kengän hyvää kuntoa kaikkina vuodenaikoina.

– Kaksi kertaa vuodessa ei riitä, silloin kenkä ei pysy kunnossa.

Huolto alkaa puhdistamisesta

Hyppösen mukaan asianmukaisilla välineillä kenkien huolto on yksinkertaista ja nopeaa. Muutama hyvä aine riittää, eikä vesipesua useinkaan tarvita. Huolto alkaa aina puhdistamisesta ja sopiva aine valitaan kengän materiaalin mukaan. Pesukonepesu ei sovi kengille.

– Kenkää voi verrata ihmisen ihoon: ei riitä, jos käsiä pyyhitään märällä rätillä, vaan niitä pestään saippualla. Myös kengille on olemassa hyviä puhdistusaineita. Mokka- ja nupukkinahkaiset kengät voidaan puhdistaa mekaanisesti harjalla tai kivimäisellä kumisella puhdistimella, jolla kengän pinta saadaan auki. Markkinoilla on esimerkiksi hellävarainen puhdistusvahto, joka sopii monelle materiaalille, kuten kankaalle, nahalle ja kei-nonahalle, hän opastaa.

Uusi kenkä suojattava aina

Puhdistamisen jälkeen kenkä kaipaa hoitoa ja suojaa. Jukka-Matti Hyppönen sanoo, että hyvin hoidettu kenkä on parhaimmillaan kuin uusi. – Kun kenkä on puhdistettu, se on ihan rutikuiva. Silloin täytyy laittaa suojaava ja hoitava aine. Moni muistaa suojata kenkänsä, mutta kosteutus unohtuu. Puhdistettu kenkä on rutikuiva ja imee ympäristöstä kaiken eli tarvitsee kosteutusta. Nykyään tarjolla on aineita, joissa on sekä hoito että suojaus.

Uudet kengät vaativat aina hoitoa ennen käyttöön-ottoa.

— Uusi kenkä on heikoimmillaan ja ihan kuiva. Sitä ei ole koskaan kukaan missään maailman kolkassa hoitanut eikä suojannut. Kengällä voi toki lähteä liikkeelle ihan sellaisenaan, mutta se on kyllä tuhon oma, hän toteaa.

Sporttikengät kuivatettava hyvin

Urheiluvälinemyyjä Jami Järvinen sanoo, että urheilukenkiä huolletaan keväällä samaan tapaan kuin muulloinkin.

– Urheilukenkä puhdistetaan aina käytön jälkeen. Monen kengän päällinen on verkkoa ja jos sitä ei pidä puhtaana, kivet, hiekka ja pöly hankaavat

pinnan rikki. Pohjalliset otetaan aina urheilukengistä pois käytön jälkeen, jotta hiki kuivuu.

Likaiset kengät voi viedä vaikka suihkuun. Mieto saippualliuos ja kädenlämpöinen vesi riittävät, kenkää ei saa liottaa kauaa ja se pitää kuivattaa hyvin. Kenkiä ei ikinä saa laittaa pesukoneeseen, Järvinen muistuttaa.

Hiekka puhkaisee vedenpitävän kalvon

Myös liikunta- ja vapaa-ajan jalkineissa huolto tehdään materiaalin mukaan.

– Nahkaista jalkapallokenkää voi huoltaa ja puhdistaa kuten nahkakenkää. Synteettiset kengät putsataan pyyhkimällä, Järvinen opastaa.

Oman lukunsa muodostavat vedenpitävät Gore-Tex -kengät.

– Gore-Tex -kenkien huolto on ensiarvoisen tärkeää. Kenkään tulee kävellessä taitoskohtia, joihin kerääntyy hiekkaa. Jos hiekkaa ei puhdistaa, vedenpitävä kalvo puhkeaa ja kenkä alkaa päästää vettä läpi, Järvinen muistuttaa.

TEKSTI JA KUVAT: Katariina Henttonen

MUISTILISTA KENKIEN HOITOON:

- Valitse puhdistus- ja hoitoaine kengän materiaalin mukaan
- Muista suojata ja hoitaa: useimmat materiaalit kaipaavat kosteutusta
- Älä laita kenkiä pesukoneeseen!
- Säännöllinen hoito pidentää kengän käyttöikää
- Mokalle ja nupukille mekaaninen puhdistus
- Kiiltoonahalle, matelijalle ja lakerille vain niille tarkoitettu aine

Ensin putsataan, sitten hoidetaan ja suojataan. Kenkän puhdistus-, hoito- ja suoja-aineet valitaan materiaalin mukaan.



Mokka- ja nupukkinahkaiset kengät voidaan puhdistaa mekaanisesti esimerkiksi harjaamalla. Näin kengän pinta saadaan auki ja lika pois. Myös mokskenkä tarvitsee suojausta hoitoa.



kevääseen



Juhlakauden lähestyessä on hyvä tietää, että kiiltoonahka, lakeri sekä matelijoiden nahka ovat poikkeuksia. Niille on oma aine, joka puhdistaa, kosteuttaa ja pitää nahan pehmeänä, ettei se halkeile. Jukka-Matti Hyppönen muistuttaa, että näille materiaaleille ei saa laittaa muille materiaaleille tarkoitettuja hoitoaineita.



Ruusukaalifrittata valmistuu kätevästi uunissa.



Kikhernecurryn maut vievät eksoottiseen Aasiaan.

Stressittömänä keittiössä

Kukapa ei toivoisi, että kokkaaminen arkikiireiden keskellä sujuisi sutjakkaasti ja niin, että lopputulos lautasella olisi sekä maittava että terveellinen? Oikeanlaiset työvälineet, ulottuvilla olevat raaka-aineet sekä pienikin ennakointi auttavat. – Kaapista olisi ensinnäkin aina hyvä löytyä joitakin perusraaka-aineita: riisiä, pastaa ja muita viljoja, kuten couscousia. Käteviä ovat myös maustekastikkeet sekä -tahnat, säilykkeistä puhumattakaan. Tomaattimurskaa ja -pyreitä voi käyttää moneen ruokaan, samoin vaikkapa linssejä ja papuja, kertoo kotitalousopettaja Minna Rautio-Pakaste.

Pakastimeen ruokaa valmiiksi

Pakastimeen voi jemmata esimerkiksi herneitä, maisia, vihanneksia, pinaattia ja – nyt seuraa synninpäästö – valmiiksi hienonnettua sipulia. – Jos sipulin pilkkominen on inhokkipuuhaa ja siihen kuluu aikaa, niin silloin voi aivan hyvin oikaista. Sipulikuutioita voi joko ostaa kaupasta pakasteena tai sitten valmistaa itse satsin paremmalla ajalla myöhempään käyttöön, Rautio-Pakaste toteaa. Työvälineiden osalta Rautio-Pakaste peräänkuuluttaa kunnon leikkuulautoja, teräviä veitsiä veitsenteroit-

timeen sekä riittävän isoa kattilaa pastan keittämiseen. Kokkaamisen hetkellä keittiössä olisi hyvä olla myös tilaa. – Ruuanlaitto sujuu paljon helpommin ja nopeammin, kun tiskipöydät ja työtasot ovat siistit, eivätkä pursua tavaraa.

Suunnittelu sulavoittaa ja säästää hermoja

Se, minkä verran ruuanlaittoa kannattaa suunnitella, on itsestä ja omista mieltymyksistä kiinni. Jotkut miettivät hyvinkin pitkälle ja käyvät kaupassa esimerkiksi vain kerran viikossa. – Itse en sellaiseen pystyisi, koska en ikinä tiedä, mitä teen seuraavana päivänä, Rautio-Pakaste nauraa. – Mutta sellaista ennakointia on ainakin hyvä harrastaa, että jos tänään valmistaa uunijuureksia, niin tekee niitä kerralla vähän enemmän esimerkiksi seuraavan päivän salaattia varten. Rautio-Pakaste myös muistuttaa, että toisinaan ruuanlaittoon kuluva aika aliarvioidaan. – Yhtäkkiä kello saattaakin olla paljon ja huusholli on täynnä nälkäkiukkuisia ihmisiä. Kokkailu nopeutuu silläkin, että kerää kaiken tarvittavan valmiiksi saa-

taville ja käsittelee vaikkapa pilkottavat raaka-aineet ennen mitään muuta.

Mitä sitten syötäisiin?

Pastaruuat voivat olla todella nopeita ja yksinkertaisia. Kylkeen ei välttämättä tarvitse keitellä erikseen kastiketta, vaan esimerkiksi vain kuullotella kirsikkatomaatteja valkosipulin kanssa sekä lisätä paljon basilikaa ja vaikkapa rukolaa. – Yksi omista lempiruuistani on lehtikaalipasta, jonka päälle rikon löysäksi keitetyn munan kastikkeeksi, Rautio-Pakaste vinkkaa. Myös uunia kannattaa hyödyntää ahkerasti. Ruokaa joutuu hieman odottamaan sen uumenista, mutta toisaalta tuona aikana voi puuhata jotain muuta. – Esimerkiksi risotto onnistuu uunissa ja pannukakkuja voi tehdä suolaisiakin. Frittatat eli uunimunakkaat ovat nekin nopeita ja herkullisia. Kotitalousopettajaksi kouluttautunut Minna Rautio-Pakaste on työskennellyt muun muassa reseptiikan ja tuotekehityksen parissa, opettaa ruoanlaittokursseilla työväenopistossa ja kirjoittaa Haarukkavatkain-nimistä ruokablogia.

Teksti: Sini Valanne



Minna Rautio-Pakaste kannustaa hyödyntämään arjen ruuanlaitossa omia vahvuuksiaan. Bravuuriaankin voi toki laajentaa ja modifioida. Rautio-Pakaste pitää myös Haarukkavatkain-nimistä blogia.

Kuva: Mari Moilanen



▲ Uskalla maustaa ruokaa ja maistella sitä ahkerasti kokkaamisen lomassa, jotta saat halutun lopputuloksen.

► Keittoihin saa rouskuvuutta pähkinöistä ja siemenistä tai esimerkiksi paahdetusta pekoniasta. Suutuntumiltaan erilaisten raaka-aineiden sekoittaminen lisää arkiruokaan mielenkiintoisuutta, kun kaikki ei ole samaa tasaista massaa.



Kun kasviksia opettelee käyttämään monipuolisesti, ruokarepertuaari laajenee paljon.



Release
28.4

Maibock beer

Vappen Weekend!

Bock's

Sön/Sun
30.4

**Vi har öppet /
Olemme auki 12.00 – 02.00**
Takaluukkukirppis klo 12.00 – 16.00
Bakluckeloppis kl. 12.00 – 16.00
Bock's stand up Club ensimmäistä kertaa
Ovet auki klo 17.15
Riku Suokas & Jacke Björklund
Show time klo 20.00
Liput myynissä: Tiketti /
Studio Ticket, 32,90 €
Deluxe-lippu (illallinen alkaa klo 17.30)
69,90 €

Mån/Ma
1.5

**Vi har öppet /
Olemme auki 12.00 – 18.00**
Bock's Brunch
Vuxna/aikuiset 20,50 €
Barn/lapset 10,50 €



THIS WEEK IN SCIENCE



Hard Science

MIT's Super-Thin Wires Are Leading to a New Age in Brain Implants

IN BRIEF

- Researchers have developed fibers roughly 200 micrometers across that mimic the flexibility of brain tissue and can be used to manipulate electrical, chemical, or optical signals.

- Previous devices were specialized, so these small, all-in-one fibers could allow us to do more in neuroscience research, which could lead to breakthroughs in medical treatments and BCIs.



A New Cancer Treatment Has Given Terminal Patients a Second Chance at Life

IN BRIEF

- Gene therapy has been shown in clinical trials to not just treat cancer, but possibly cure it.
- The treatments have risks — including death — so additional research is needed before they could become widely available.



Scientists Have Made a Huge Breakthrough In Cryogenics

IN BRIEF

- Current methods for keeping organs viable for transplant only last a few hours — and half of donated hearts and lungs are thrown out each year because they don't make it to patients in time.
- A new technique using nanoparticles to heat the tissues at an equal rate means ice crystal formation — which ruins tissue — is avoided.

digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi tai Megan kotisivujen kautta, megamedia.fi -> digialbumi -> osallistu.

Vi publicerar varenda vecka våra läsaes bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn eller via vår hemsida megamedia.fi -> digialbum- > delta.



Jouni Ojanperä, Vaasa



Tuula Taskinen, Vaasa. "Yksin".



Jouni Ojanperä, Vaasa



Maj-Stin Björklund, Oravais

digialbum

Julkaisemme viikoittain lukijoiden kuvia digialbumissa. Voit osallistua sähköpostitse, lähettämällä kuvasi sekä nimesi osoitteeseen mega@upc.fi tai Megan kotisivujen kautta, megamedia.fi -> digialbumi -> osallistu.

V i publicerar varenda vecka våra läsaes bilder i digialbumet. Du kan delta via e-post. Skicka in bilden till mega@upc.fi med namn eller via vår hemsida megamedia.fi -> digialbum- > delta.



Matti Hietala, Vaasa. Tihkusateessa pilkillä lокkien kanssa, 2.4.2017 Mustasaari



Matti Hietala, Vaasa. Ylämaankarja ulkoruokinnassa, 2.4.2017 Mustasaari



Matti Hietala, Vaasa. Merenkurkun saariston Maailman Luonnonperintöalue, 2.4.2017

Koristeellisuus näkyy hää-kakutrendeissä

Monissa häissä leikataan monikerroksista ja näyttävää hääkakkua. Vallalla oleva runsaskoristeinen häytyyli näkyy myös hääkakkumuodissa.

– Nyt trendinä ovat persoonalliset hääkakut. Nyt haetaan kreemiä, monikerroksisuutta ja sokerisia kukkia, kakkuja häihin leipova **Emilia Nislin** luettelee.

Nislin esittelee käsityönä koristeltuja kakkujaan ylepydellä. Yhdessä välkehtii kiiltäviä hopeisia lehtiä, toisessa on aidon näköistä pitsiä ja hemeän vaaleanpunaisia neiliköitä. Kolmanteen kakkuun teema on haettu liitutaulusta. – Yhtenä ilmiönä ovat korkeat kakut, joissa reunoilta valuu kuorrutuksia. Tämän vuoden juttu kakkukoristelussa ovat kuitenkin lehtikuluta ja lehtihopea. Ne ovat syötäviä ja tarkoitettu elintarvikkekäyttöön, kuvailee Nislin koristelun muotivillityksiä.

Raikkautta kakkuun täytteillä

Kotonaan kakkuja leipova Nislin pitää tärkeänä, että kakuissa on siistit ja tsaaiset reunat. Hän paljastaa sen onnistuvan vain täydellisellä kuivakakkumaisella pohjalla. Toinen leipurin ylepyden aihe ovat itse valmistetut täytteet, kuten lemon curd eli sitruunatahna.

– Kreemin kanssa käytän juoksevam-paa hilloketta tai muuta täytettä, jolloin kakku on raikas. Salted caramel on nyt myös iso juttu, hehkuttaa Nislin kakkujen maukkaista täytteistä.

Raakakakut valloittavat jälkiruokapöydässä

Terveysruokatrendi näkyy myös häissä ja raakakakut ovat kysytympiä kahvipöytään. Raaka-sanalla tarkoitetaan vähäprosessoitua ruokaa, jota ei ole kuumennettu yli 45 asteen. Kakkujen raaka-aineina ovat marjat, hedelmät, siemenet, pähkinät ja öljyt.

– Raakakakulla pääsee häissä aika pit-

källe. Ne sopivat monelle allergikolle, kun pähkinänkin voi jättää pois, kertoo raakakakkuleipuri Sonja Myllymäki Soma – Hyvän mielen kakuista.

Koristeellisen kakun kaverina voi olla terveellisempi ja silti hyvän makuinen vaihtoehto.

– Raakakakku sopii kaksikerroksisena hääkakuksi tai yhdeksi häiden kakuis-ta. Kakun ei tarvitse olla iso, sillä se on tuhtia tavaraa, esittelee Myllymäki vadelmin koristeltua herkkua.

Hän nyökkää tyhään lautaseen päin ja vihjaa:

– Kinuskin makuista kakkua on mennyt eniten kaupaksi.

Teksti ja kuvat: Teresa Sjöberg



Raakakakut voivat olla yhtenä herkuna häiden kakkubuffeessa. Ne ovat terveellisempi vaihtoehto ja ne sopivat monelle allergikolle.



Monikerroksisen kakun sokerimassakukat ovat langoitettuja, joten niitä ei voi syödä. Kakun on tehnyt käsin Emilia Nislin Emily's Cakesista.



Häiden koristeellisuus näkyy myös hääkakuissa. Uutena trendinä hääkakuissa on lehtihopean käyttö. Tässä kakussa trendikästä on myös sokerimassasta tehty marmoripinta.



◀ **Ida-Maria Pirkkalainen on hankkinut kierrätettynä pöytäliinoja, vilttejä ja kattaukseen liittyviä koristeita.**

▶ **Tulevan kesän morsian Ida-Maria Pirkkalainen on hankkinut häätarvikkeita kierrätettynä.**



Häätarvikkeita kierrätetään netissä lähes käyttämättöminä

Ida-Maria Pirkkalainen suosii häähankinnoissa kierrätystä. Hän etsii käytettyjä, mutta hyväkuntoisia häätarvikkeita netin myyntipalstoilta. Facebookin hääkirpputorit ovatkin nousseet suosituiksi tavaravaihtopaikoiksi.

Tulevan kesän morsian Ida-Maria Pirkkalainen on aloittanut häätarvikkeiden etsimisen viime vuoden puolella. Häähankinnoissa hän suosii kierrätystä.

– Mielestäni kaikkea ei kannata ostaa uutena, koska useita tuotteita tulee käytettyä vain kerran. Lisäksi kierrätys sopii hyvin opiskelijan kukkarolle.

– Olen hankkinut paljon käytännön juttuja. Esimerkiksi pöytäliinoja, vilttejä ja kattaukseen liittyviä koristeita. Ostamani tavarat ovat olleet hyvässä kunnossa ja kohtuuhintaista, Pirkkalainen kuvailee.

Kesällä tarjonta runsaampaa

Kierrätettyjä häätarvikkeita Pirkkalainen etsii netin myyntisivustoilta ja erilaisista Facebook-ryhmistä.

– Selaan Toria, Facebookin paikallisia kirpputoriryhmiä ja Hääkirpputori-ryhmää. Lisäksi olen Jyväseudun morsiamet -ryhmässä, jossa on välillä myös myynti-ilmoituksia.

Kun Pirkkalainen aloitti häätavaroien etsimisen viime kesänä, oli tarjonta runsasta.

– Kesällä tavaraa on paljon myynnissä, koska silloin on hääsesonki. Suurimmat hankinnat tein loppukesästä ja alkusyksystä. Talvella häätavaraa on myynnissä vähemmän.

Uutta tavaraa kierrätettynä

Pirkkalainen on huomannut, että kierrätettynä voi löytää jopa käyttämättömiä tavaraa.

– Ostin häihin kaiken varalta valkoisen sateenvarjon. Myyjä kertoi, että varjo on ollut jo kaksissa häissä. Se oli kuitenkin käyttämätön, sillä kummissakaan häissä ei satanut.

Pirkkalaisella ei ole tarkkoja kriteereitä häähankintojen suhteen. Kuitenkin kierrätettyjenkin tavaroiden tulee olla hyvässä kunnossa.

– Pyrin tekemään ostokset harkitusti ja välttämään hutioistoksia. Kaikki ostamani tavarat ovat olleet priimakunnessa. Laadukkaita esineitä voi sitten laittaa häiden jälkeen eteenpäin.

Facebookin hääkirpputori-ryhmät suosittuja

Facebookissa on useita häätavaroien kierrätykseen tarkoitettuja ryhmiä.



Ida-Maria Pirkkalainen on huomannut, että netin hääkirpputoreilla on myynnissä laadukasta tavaraa. Osa tavaroista on käyttämättömiä.

Yksi niistä on Irene Pirttimaan perustama Hää-Kirppis -ryhmä.

– Perustin Facebook-ryhmän toukokuussa 2012. Omat häät olivat silloin tulossa. Tarkoituksena oli perustaa ryhmä, jossa voin myydä häistä jääneet tavarat pois. Suosin itse paljon kirpputoreja, kertoo Pirttimaa.

Jäsenmäärien perusteella Facebookin hääkirpputori-ryhmät ovat suosittuja. Useissa ryhmissä on tuhansia jäseniä,

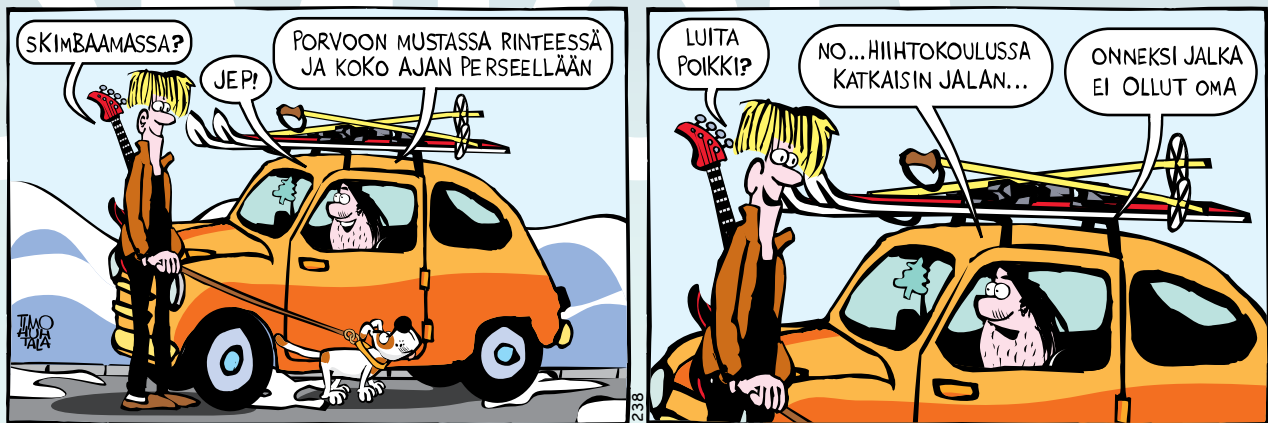
kuten Pirttimaan perustamassakin.

– Ryhmässä oli aluksi tuhat henkilöä. Viime vuosien aikana suosio on kasvanut ja nyt jäseniä on melkein 12 500, toteaa Pirttimaa.

Teksti ja kuvat: Milja Leskinen

SUDOKU & CC

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

			2				5	7
7	9			5		3		
			7	3			4	
2						4		6
			9	4		8	7	
5		4						9
	2			8	5			
		3		4			2	8
6	5				2			

3	4	6	2	1	9	8	5	7
7	9	2	8	5	4	3	6	1
8	1	5	7	3	6	9	4	2
2	8	7	5	9	3	4	1	6
1	6	9	4	2	8	7	3	5
5	3	4	1	6	7	2	8	9
4	2	1	9	8	5	6	7	3
9	7	3	6	4	1	5	2	8
6	5	8	3	7	2	1	9	4

#2

3				8			6	
		6			1			3
	7	9	4				1	
7		3	1	9				
1								7
				6	7	1		2
	1				9	3	4	
9			6			2		
	5			1				8

3	4	1	5	8	2	7	6	9
5	8	6	9	7	1	4	2	3
2	7	9	4	3	6	8	1	5
7	2	3	1	9	5	6	8	4
1	6	8	3	2	4	5	9	7
4	9	5	8	6	7	1	3	2
8	1	2	7	5	9	3	4	6
9	3	7	6	4	8	2	5	1
6	5	4	2	1	3	9	7	8

#3

		6	2		7			3
2	8			3			7	9
					6		4	
1		9	8					
			5	9	6			
					1	5		7
		7		1				
3	9			2			6	4
5			6		9	7		

9	4	6	2	5	7	8	1	3
2	8	5	1	3	4	6	7	9
7	3	1	9	6	8	4	2	5
1	5	9	8	7	2	3	4	6
4	7	3	5	9	6	2	8	1
8	6	2	3	4	1	5	9	7
6	2	7	4	1	3	9	5	8
3	9	8	7	2	5	1	6	4
5	1	4	6	8	9	7	3	2

destination Vaasa

Näyttelyt

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Ihmeiden maa - Ilon Wiklandin kuvitustaidetta 10.3.–21.5.2017

Astrid Lindgrenin kirjojen kuvituksista tunnetun Ilon Wiklandin näyttelyssä on esillä rakastettuja hahmoja, kuten Katto-Kassinen ja Leijonamielen veljekset.

Avoinna: tiistai – sunnuntai 10–16

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Art Battle 4.2.–3.9.2017

Kuntsin taidekokoelmasta koottu näyttely Art Battle juhlistaa helmikuussa 10 vuotta täyttävää museota.

Anita Jensenin – Kohtalokas kauneus 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen on suomalainen pitkän linjan kuvataiteilija ja taidegraafikko, joka teoksissaan yhdistelee elementtejä japanilaisesta ja suomalaisesta kulttuuriperinnöstä.

Yleisöopastus sunnuntaina 2.4. suomeksi klo 14 ja ruotsiksi klo 13.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 11–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen

Sisäsatama, Vaasa

POHJANMAAN MUSEO

Suden ja ketun jäljillä 24.2.–30.4.2017

Luonnontieteellinen ja kulttuurihistoriallinen näyttely sudesta ja ketusta eläinlajina, tutkimuskohteena ja riistaeläimenä.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 10–17

Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.

Museokatu 3, Vaasa

VAASAN TAIDEHALLI

MATKALLA 1.4.–30.4.2017

Valokuvalinjan opinnäytetöitä, Yrkeshögskolan Novia.

Avoinna: tiistai–sunnuntai 11–17

Ilmainen sisäänpääsy.

Vaasan kaupungintalo, Senaatinkatu 1 D

Sisäänkäynti Raastuvankadun puolelta.

BLACK WALL GALLERY

MERJA MALKKI - MUSTIA UNIA

31.3 - 23.4.2017

Korsholmanpuistikko 6, Vaasa

Avoinna ma-pe klo 13-18 ja la-su 12-15

Vapaa pääsy

BOCK'S CORNER BREWERY,

KYLÄKAUPPA

Avoinna to. klo 15-18, Gerbyntie 18

ATELJE TORNİ

Pitkäk. 66

AIKATID1

TaiKon oppilaiden ensimmäinen kevätnäyttely.

5.4.-23.4.2017

Av. ti-to 12-18 la-su 12-16

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Vapaudentie 27 Avoinna ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.00

Pääsymaksu 4/2 €

Utställningar

TIKANOJAS KONSTHEM

Sagoland – Ilon Wiklands illustrationer 10.3.–21.5.2017

Verk av Ilon Wikland, som är känd för illustrationerna i Astrid Lindgrens böcker, visas på Tikanojas konstthems utställning Sagoland. Utställda finns älskade figurer, såsom Karlsson på taket och Bröderna Lejonhjärta.

Öppet: tisdag–söndag 10–16

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.

Hovrättsesplanaden 4, Vaasa

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Art Battle 4.2.–3.9.2017

Utställningen Art Battle är sammanställt av Kuntsis konstsamling. Genom utställningen firar man att museet fyller 10 år i februari.

Anita Jensenin – Den förgängliga skönheten 4.2.–23.4.2017

Anita Jensen är en långa linjens finländsk bildkonstnär och konstgrafiker, som kombinerar element av det japanska och det finländska kulturarvet i sina verk.

Öppet: tisdag–söndag 11–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.

Inre hamnen, Vasa

ÖSTERBOTTENS MUSEUM

Varg och räv på spåren 24.2.–30.4.2017

En naturvetenskaplig och kulturhistorisk utställning om vargen och räven som djurarter, forskningsobjekt och villebråd.

Öppet: tisdag–söndag 10–17

Inträde: 7 € / 5 € / under 18 år gratis.

Museigatan 3, Vasa

VASA KONSTHALL

PÅ VÄG 1.4.–30.4.2017

Examensarbeten från fotolinjen vid Yrkeshögskolan Novia.

Öppet: tisdag–söndag 11–17, Gratis inträde

Vasa stadshus, Senatsgatan 1 D

Ingång från Rådhusgatans sida

ATELJÉ TORNİ

Storalängg.66

AIKATID1.

TaiKon elevernas första vårutställning.

5.4.-23.4.2017

Öpp. ti-to 12-18 lö-sun12-16

BOCK'S CORNER BREWERY, BYABUTIKEN

Öppet to. klo 15-18, Gerbyntie 18

BLACK WALL GALLERY

MERJA MALKKI - MUSTIA UNIA

31.3 - 24.4.2017

Korsholmsesplanaden 6, Vaasa

Öppet må-fre kl. 13-18 och lö-sö 12-15

Fritt inträde

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:

Sören Lundberg Gsm 040-187 8137

mega@upc.fi

www.megamedia.fi

Avustajat / Medarbetare:

Juha Rantala,

Hans Hästbacka,

Ika Österblad

Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan – myös mobiilisti. Kampanjölöningar – även mobila.

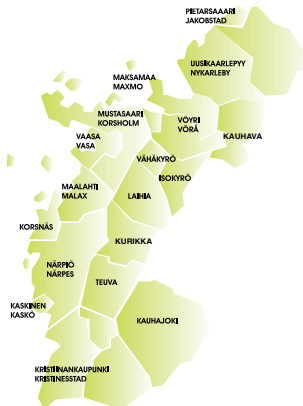
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annonis i text 1,70 Eur/spmm + mvs.

Mediamyynti / Mediaförsäljning: mega@upc.fi

Mediakortti / Mediakort: www.megamedia.fi

Tuomo Arpiainen 040 900 4153 tuomo.arpiainen@upc.fi

PAINOS 75 000 – KAIKKI KOTITALLOUDET • POSTIJAKELU • UPPLAGA 75 000 – ALLA HUSHÄLL • POSTUTDELNING



Saamelaiset juuret näkyvät kaipuuna Lappiin

Maria Mäkinen, 19, vietti lapsuudessaan paljon aikaa Lapissa ja haaveilee vielä joskus muuttavansa pohjoiseen. Kolttsaamelaiset sukujuuret eivät juuri näy Mäkinen arkielämässä, mutta kiinnostus saamelaisten historiaan ja kulttuuriin näkyy sitäkin enemmän.

– Vielä muutama vuosikymmen sitten saamelaisia pidettiin rodullisesti alempana kansana. Kouluissa kiellettiin saamen kielen käyttö ja saamelaiset lapset opiskelivat asuntolakouluissa kaukana kotoa, Mäkinen kertoo.

Hänen mukaansa tänä päivänä suhtautuminen saamelaisiin on paljon myönteisempää. Muut suomalaiset ovat ottaneet huomioon saamelaisten olevan alkuperäiskansa, jolla on omat oikeutensa. Nykyään heistä tiedetään enemmän, eikä saamelaisia enää pidetä teltassa asuvina rumpujen soittajina.

Lappilainen ja lappalainen ovat eri asia

Mäkinen on saanut osakseen ennakkoluuloja, mutta suurin osa on ollut vain viatonta uteliaisuutta.

– Kun sanon olevani Sevettijärveltä kotoisin, niin minulta saatetaan kysyä, onko meillä poroja, hän naurahtaa.

Mäkistä on kuitenkin myös haukuttu Lapin juntiksi ja lappalaiseksi.

– Nykynuorille lappalainen on vanha haukumasana. 70-luvulla asuntolakouluissa saamelaisia kutsuttiin likaisiksi lappalaisiksi, joten sanasta on jäänyt ikävä kaiku. Lappilainen tarkoittaa asukasta, Mäkinen tarkentaa.

Hän kertoo perheellään olevan joitain tapoja, jotka saattavat kuulostaa kaupunkilaisen korviin erikoisilta.

– Kun poronlihaa kokataan, niin ruoanlaitossa hyödynnetään koko poro. Esimerkiksi poron verta käytetään kumpuksissa ja poromakkaroissa. Tänne emme kuitenkaan

tuo kokonaista poroa mukanamme, vaan säästämme sen homman pohjoiseen, Mäkinen nauraa.

Kansallispuku kertoo alueen ja siviilisäädyn

Saamelaisen kansallispuvun malli määräytyy alueittain. Kolttsaamelaisten kansallispuku poikkeaa suuresti usein mediassa näkyvistä sinisistä puvuista, joissa on koristeellinen helma ja huivi hartioilla.

– Kolttsaamelaisten kansallispuku on kaksiosainen. Pukuun kuuluu pitempi, kengänvarrella olevat paulat – voisi sanoa kengänauhat – paljastava hame, sekä paitapusero kuurta. Pusero laitetaan kiinni helmivyöllä. Kolttanaisilla pukuun kuuluu päähine oman siviilisäädyn mukaan. Päähineitä on tytön, vaimon sekä lesken päähine, jota käytetään siinä tapauksessa, ettei nainen halua uusiin naimisiin. Päähineisiin sisältyy runsaasti symboliikkaa, esimerkiksi vaimon ja lesken päähineet ovat malliltaan suljettuja, mikä symboloi varattua, Mäkinen kuvailee.

Kansallispuvut ovat hinnaltaan arvokkaita, eikä aitoja pukuja pysty vain ostamaan kaupasta. Puvut ja korut kulkevat usein suvuissa, ja melkein kaikki on itse tehtyä.

Suosikaa aitoa saamelaista käsityötä

Mäkinen haluaisi muistuttaa Lapissa vieraillevia turisteja, etteivät he menisi matkamuittomyymöliihin ostoksille. Lapinpukuisten barbien sijaan kannattaa suosia aitoja saamelaisia käsityöitä, kuten tinalangasta kudottuja koruja ja poronluuta koristeena.

– Saamen käsityö on siitäkin hienoa, että sitä voivat ostaa sekä turistit että saamelaiset – jälkimmäiset vain ehkä vähän muokkaavat niitä omaan käyttöönsä, Mäkinen lisää.

Teksti: Inka Sopanen

Saamelaiset juuret eivät erityisemmin näy Maria Mäkinen arkielämässä. – Lapsena vietin paljon aikaa Lapissa, ja mietin, että siellä olisi mukava asua. Saamelaisuus näkyy ehkä suhtautumisessani luonnossa olemiseen ja ulkona liikkumiseen, Mäkinen pohtii. Kuva: Ville Keto



Maria Mäkinen mielestä olisi unelma, jos lukiossa voisi valita saamen kielen kursseja. Nyt niitä täytyy hänen mukaansa etsimällä etsiä. Hän saa suurimman osan kielitaitonsa ylläpidosta median kautta. Kuva: Inka Sopanen



Maria Mäkinen käyttää kolttsaamelaisten kansallispukua vain saamelaisuuteen liittyvissä juhlissa. Saamelaishenkiset asusteet näkyvät kuitenkin myös arkipäivien pukeutumisessa. Kuvassa on saamelaista käsityötä oleva villahuivi, ja Mäkinen itse tekemä helmikirjailtu käsikoru. Kuva: Ville Keto

IHASTU ELEGANTTIIN JA EKSOOTTISEEN

Argentiinan pääkaupunki Buenos Aires on vilkas miljoonakaupunki, joka hurmaa upeilla ostosmahdollisuuksilla, kulttuuririennoilla ja kiinnostavalla historiallaan. Pistäydy päiväretkellä Uruguayn puolella.

Argentiina on loistava matkakohde talvi- ja kevätai-kaan. Eteläisellä pallonpuoliskolla esimerkiksi joulu- ja tammikuu ovat kesäkuukausia, jolloin turisti saa nauttia auringosta.

Recoleta – historian lehvien havinaa

Argentiina oli vielä 1900-luvun alussa maailman rikkaimpia maita. Menneiden aikojen vauraus on nähtävissä hienostokaupunginosa Recoletassa, jossa talot ovat koristeellisia ja ylväitä, ostoskeskukset ja museot valtavia. Vieraile vaikuttavassa, entiseen teatteriin rakennetussa, El Ateneo Grand Splendid -kirjakaupassa. Siemaile kirjakaupan kahvilassa maitokahvia ja laskeudu historialliseen tunnelmaan. Jatka kirjakaupalta Cementerio de la Recoleta -hautausmaalle. Monet kuuluisuudet entisistä presidenteistä kirjailijoihin on haudattu tälle valtavalle kirkkomaa-alle. Myös kansakunnan äidin, Eva Perónin, viimeinen leposija on Recoletan hautuumaalla. Hautausmaata alettiin rakentaa kirkon yhteyteen

1820-luvulla ja se on taideteos itsessään valtavine hautamonumentteineen. Hautausmaavisiitin jälkeen voit siemailla kahvia nurkan takana kuuluisassa La Biela -kahvilassa, joka henkii entisaikojen eleganssia.

Boheemi San Telmo – antiikkimarkkinat ja tango
Sunnuntain must-kohde on San Telmon markkinat. Markkinat ovat auki myös viikon muina päivinä, mutta laajimmillaan sunnuntaina. Voit tehdä upeita antiikkilöytöjä tai vain nauttia paikan tunnelmasta. Iltaisella San Telmo on tunnettu sykehdyttävistä tango-esityksistään.

Rentoudu päiväretkellä Uruguayssa

Kun kaipaat taukoa miljoonakaupungin sykkeestä, lähde päivaretkelle Uruguayn puolelle. Colonia del Sacramenton pikkukaupunki sijaitsee reilun tunnin lauttamatkan päässä Buenos Airesista. Jo vuonna 1680 perustettu Colonia on Unescon maailmanperintökohde.

Kaupungin arkkitehtuuri henkii siirtomaa-aikaa. Vietä päivä pikkukujia pitkin kävellessä, vieraile Iglesia Matrizin kirkossa ja ihastele maisemia majakantornista.

Teksti ja kuvat: Onerva Martikainen

Vuonna 1680 perustettu Iglesia Matrizin kirkko on Uruguayn vanhin ja yksi Colonian tunnusmerkeistä.



Recoletan haudat ovat mahtipontisia monumentteja ja niihin on usein kirjoitettu vainajan ammatti ja muita tietoja.



Colonian majakasta – espanjaksi faro – avautuvat hienot maisemat Río de la Plata-joelle.

BUENOS AIRESIIN URUGUAYHYN

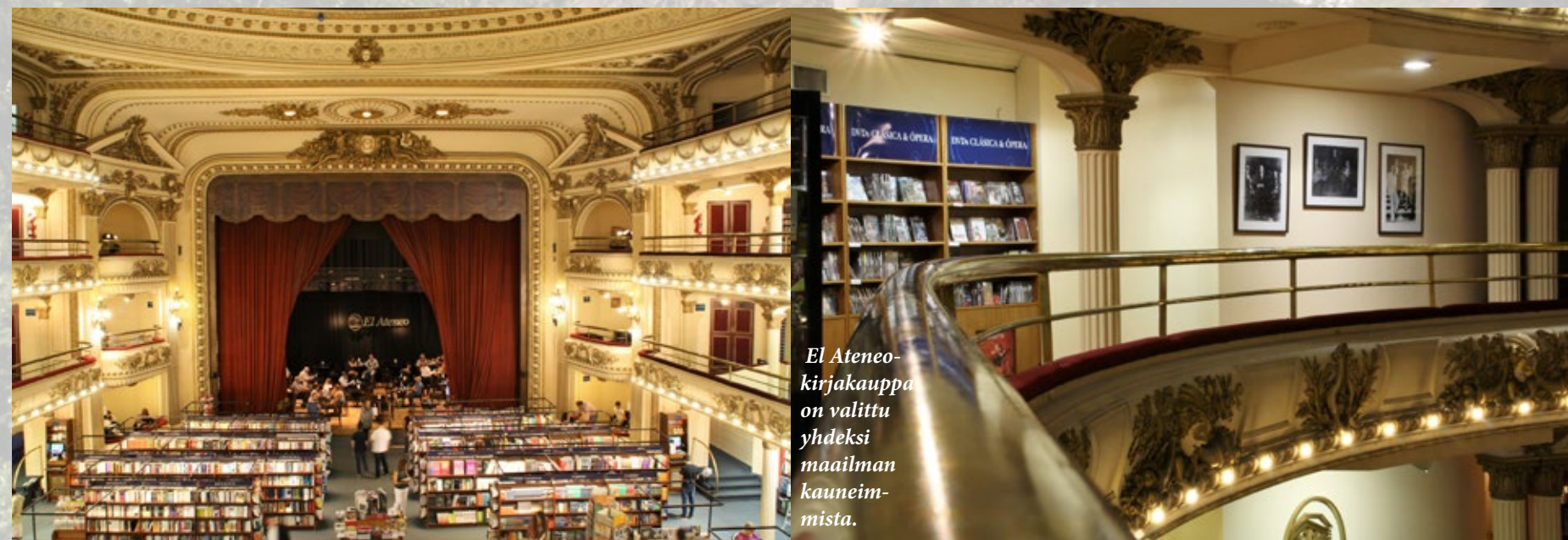
FAKTA:

Ennen matkaa

1. Tarkista rokotukset ja matkavakuutuksesi.
2. Espanjan osaaminen on hyödyllistä, mutta Buenos Airesin nähtävyyksissä saa usein opastusta englanniksikin.
3. Vaihda vain tarvitsemasi määrä Argentiinan pesoja. Pesojen takaisin vaihtaminen on erittäin hankalaa inflaation vuoksi.

Matkalla

1. Buenos Airesia vaivaa monien suurkaupunkien tapaan rikollisuus. Pidä huolta laukustasi, älä käytä puhelintasi huolettomasti tai vaihda rahaa kadulla.
2. Nopein tapa liikkua on subte eli metro. Metroa käytämällä välttyt ruuhkiilta.
3. Varaudu helteeseen. Lämpömittari voi nousta hyvinkin 35 asteeseen. Suojaudu auringolta hatulla, aurinkolaseilla ja -rasvalla.



El Ateneo-kirjakauppa on valittu yhdeksi maailman kauneimmista.



NYHTÖKAURABURGERI

kaipaa mausteita – näin saat hampurilaiseen makua

RUOKA Sarjassa testataan uusia proteiinituotteita arkiruuanlaitossa.

Nyhtökauraburgeri

Hampurilaissämpylät:

5 dl kädenlämpöistä vettä
1 pkt tuorehiivaa
1 dl sokeria
120 g voita
8–9 dl jauhoja
1 tl suolaa

Coleslaw:

noin 2 dl suikaloitua kaalia
1 porkkana suikaloituna
½ prk kermaviiliä
2 rkl majoneesia
1 reilu rkl Dijon-sinappia
½ sitruunan mehu
mustapippuria
suolaa

Nyhtökaura-BBQ:

1 pkt nyhtökauraa (250 g)
3 dl barbeque-kastiketta
Lisäksi:
2 kpl avokadoa

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää sokeri taikinaan. Sekoita suola jauhoihin. Lisää jauhoseos ja voi taikinaan vuorotellen vaivaten.

Vaivaa taikinaa ainakin 20 minuuttia käsin tai 10 minuuttia yleiskoneella. Tee taikinasta sen jälkeen pyöreitä sämpylöitä. Anna niiden kohota lämpimässä paikassa noin tunnin ajan.

Tee sillä aikaa coleslaw ja nyhtökaura-BBQ.

Aloita coleslawsta. Laita kaali- ja porkkanasuikaleet kulhoon. Mittaa muut aineet kulhoon ja sekoita. Laita seos tekeytymään kylmään noin tunniksi.

Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.

Kun sämpylät ovat kohonneet, laita uunin pohjalle vesikuppi ja paista sämpylöitä noin 15 minuuttia.

Valele sämpylät heti uunista ottamisen jälkeen vedellä, jotta niiden pinta pysyy pehmeänä.

Pudota uunin lämpötila sen jälkeen 180 asteeseen. Sekoita nyhtökaura ja barbeque-kastike ja laita uunivuokaan. Anna seoksen hautua uunissa 180 asteessa noin puoli tuntia.

Viipaloi sen jälkeen avokadot ja puolita sämpylät. Koko hampurilaiset: lado sämpylälle ensin coleslawta, sitten nyhtökauraa ja lopuksi avokadoviipaleita.

Teksti ja kuva: Anikó Lehtinen

Kolme vinkkiä nyhtökauran käyttöön

Nyhtökauran rakenne on kuin nyhtölihan ja tonnikalahiutaleen välistä, joten mausteiden kanssa ei kannata nuukailla.

Nyhtökauran väri ei ole itsessään houkutteleva, joten sitä on hyvä maustaa myös värin takia. Helppo tapa käyttää nyhtökauraa on upottaa se kastikkeeseen, esimerkiksi tomaattikastikkeeseen.

Teksti: Anikó Lehtinen