

**NETISTÄ
KATSASTUS**
ESIM.
VAASA
ALK. **35€**
WWW.K1KATSASTUS.FI
0306 100 100
K1
KATSASTUS



**KOIRANPROFFA KUTSUU
TUTKIMUKSEEN** s. 8-9

mega
VIKKO 2 VECKA 2016

KILPAILU KIRISTYY NOPEAMMIN KUIN USKOMMEKAAN

s. 19

v. 3

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

Måndag/Maanantai:

Currykyckling
Chevrésallad
Currykana
Chevrésalaatti

Tisdag/tiistai:

Karelsk stek
Ugnspotatis med salami-
fyllning
Karjalanpaisti
Uuniperuna, salamiäyete

Onsdag/keskiviikko:

Grekisk köttfärslimpa, tzatziki
Sallad med kallrökt lax
Kreikkalainen lihamureke,
tzatziki
Kylmäsavulohisalaatti

Torsdag/torstai:

Levergryta
Ugnspotatis med varmrökt
laxfyllning
Maksapata
Uuniperuna lämmin-
savulohitäyte

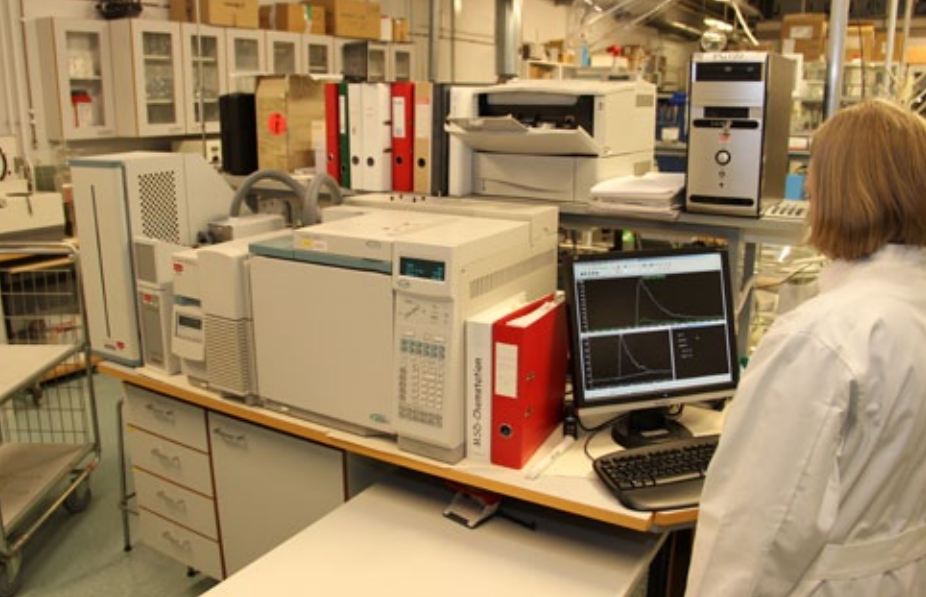
Fredag/perjantai:

Pepprig nötköttgryta
Grekisk kycklingsallad
Pippurinen naudan-
lihapata
Kreikkalainen kana-
salaatti

9.50 €



"Sunday Special!" *Sunnuntaipaisti joka viikko! Söndagsstek varje vecka!*



ÖSTERBOTTEN HÄNGER MED I UTVECKLINGEN

På 1920- och -30 talet började man intressera sig för inomhusmiljön i hus och bostäder. På 1940-talet kom riktlinjer för boendehälsa. På den tiden var näsan luftanalysverktyg. Så småningom kom hälsoskyddslagen som senast uppdaterades i oktober 2015.

På 70- talet började man på folkhälsoinstitutet i Kuopio testa om det finns något samband mellan mögel i hus och astma. Inget samband hittades, men på detta sätt börjades analyseringen av inomhusluft i Finland.

I Österbotten har vi hängt med i utvecklingen även på detta område. På bilden ses Minna Lundberg analysera gasformiga kemikalier i luftprover med hjälp av en gaskromatograf. Denna analysform togs i bruk runt sekelskiftet och är en del av verksamheten på Technobotnia i Vasa.

EROS.FI

ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE ALE

TERVETULOATOLKIN KAUPPAHALLIIN!

Aikuisen koiran täysravinto/Helfoder för vuxna hundar

Best Friend Balance 10kg ei sisällä vehnää,

lisäksi kaupan päälle lohiöljyilisäravinne koiralle hinta yhteensä **9€/kpl**

Lukulasit/Läsglasögon

miesten ja naisten kaikki mallit **3€ tai kaksi kappaletta 5€**

Fairy käsitiskiaine/handdiskmedel 500ml

0,90€

Kaikki huonekalut myös valkoiset tyylihuonekalut!!

-25%

JÄTTITAVARATALO
TOLKIN KAUPPAHALLI
Isokyrö

Tolkintie 17 61500 Isokyrö

ma-pe 9.00-18.30 la 9.00-17.00

050-5974591 www.tolkinkauppahalli.fi

TARJOUKSET VOIMASSA 22.1. 2016 SAAKKA NIIN KAUAN, KUIN TARJOUSEÄÄ RIITTÄÄ
TERVETULO A tutustumaan oikeaan jätti-tyläkauppaan, tuhansien tuotteiden ostosparatiisiin...

Sunday Bock's Special!

Come and eat our steak every Sunday, we are open from 14.00.

14,50€

Sunnuntaipaistia, joka sunnuntai! Söndagsstek, varje söndag!

HAMMASPROTEESIT



Erikoishammasteknikolta

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

Soita ja varaa aikasi!



VAASA 312 1233
Kauppapuistikko 20B

LAIHIA 477 0744
Kauppatie 5

MAALAHTI 347 8080
Köpingsvägen

RING OSS NÄR DET GÄLLER METALLSKROT

- Vi avhämtar all sorts metallskrot, bilar, m.m.
 - Bytesflak ordnas vid behov
- Vi betalar ersättning för större partier

JAKOBSTADS BILSKROT AB

Spitusvägen 11,
tfn 0500-669 671

Don't search FIND! The mobile codes of the weeks. A cellphone equipped with a camera and an Internet-connection is required.

SAILING

Wintersailing in north of Norway



020379

SNOWBOARDING

World's Best Snowboarding of 2015



020381

PUPPY

A tiny puppy choose to jump instead of walking the stairs



020385

KILPAILU KIRISTYY NOPEAMMIN KUIN USKOMMEKAAN

Ilmastonmuutos on mahdollisesti ihmiskunnan suurin haaste. Pieneltäkin kuulostava lämpeneminen voi aiheuttaa mittavia vahinkoja ihmisille ja ympäristölle, ja rajujen muutosten riski kasvaa jokaisen ilmakehään päästettävän päästötonnin myötä.

Vihreät ottavat esimerkkiä energiaklusterin ratkaisuisista.

Mittausteknologiassa, joka on tärkeä komponentti rakennettaessa älykkäitä energia ekosysteemeitä, ollaan hyviä Vaasassa, kertoo kansanedustaja Pekka Haavisto.

Haaviston mielestä energiakysymykset ovat tärkeitä, Suomella on tarjottavana räätälöityjä korkeateknologisia ratkaisuja uusiutuviin, päästöttömiin ja vähäpäästöisiin energiamuotoihin siirtymiseen.

Eräänä heikkoutenamme voidaan pitää, että olemme tottuneita ajattelemaan olevamme niin paljon kilpailijamaita edellä, että aikaa on lähes loputtomasti, varoittaa Haavisto.

Kilpailu kiristyy kuitenkin nopeammin kuin uskomme. Nykyinen tekninen edistyskäsitys ei takaa tulevaisuutta, samalla on myös mietittävä, vastaako energiateknologian tuotteiden laatu ja tuotekehittely aitoon globaaliin kysyntään?

Eräs elementti millä laatu saadaan aikaan on koulutus, johon panostaminen on tärkeää. Tuotekehittelyn on oltava jatkuvaa, että teknologinen etumatka kilpailijamaihin säilyisi.

Pekka Haavisto on työskennellyt Afrikassa ja on yllätynyt heidän intoonsa ja haluunsa kehittyä ja etsiä ympäristöystävällisiä ratkaisuja. Afrikassa on selkeästi syntyvässä uusi markkina-alue. Ilmastotietoisuus on maailmanlaajuisesti kasvussa, eikä pelkästään Afrikassa, muita tärkeitä alueita ovat Kiina ja koko Latinalainen Amerikka.

Markkinointialueena pitäisi tietenkin olla koko maailma. Cleantech eli puhdas teknologia on eräs nopeimmin kasvavista markkinoista, tarkoituksena on edistää luonnonvarojen kestävää käyttöä ja uusiutuvien/vähäpäästöisten energiamuotojen kehittäminen, myös uusille rakentamisen, puhtaan veden ja elintarvikkeiden tuotteille ja innovaatioille on kasvavaa tarvetta, sanoo Haavisto. On päästävä myös mukaan suurten avustusjärjestöjen hankintaketjuihin, jotka tilaavat kriisialueiden tarvitsemia tuotteita.

Pekka Haavisto

Vihreiden kansanedustaja, ulkoministeriön erityisedustaja Afrikan kriisialueilla.

Viime eduskuntakauden ulkoasiainvaliokunnan ja puolustusvaliokunnan jäsen.

Toiminut YK:n ja EU:n tehtävissä konfliktialueilla. Suomen Settlementtiliiton hallituksen puheenjohtaja ja Kirkon Ulkomaanavun hallituksen jäsen.

Kehitys- ja omistajaohjausministeri 2013-2014.





ONNISTUUKO TARTE TATIN TOMAATEISTA?

RUOKA Sarjassa testataan, miten keittokirjan resepti onnistuu kotikokilta.

Tarte Tatin tomaateista

Pohja:

125 g voita

½ dl tuoretta timjamia tai 2 tl kuivattua timjamia

3 dl vehnä jauhoja

1 tl suolaa

1,5 rkl kylmää vettä

Täyte:

500 g kirsikkatomaatteja

1 valkosipulinkynsi

1 rkl sokeria

25 g voita

½ tl suolaa

1 rkl valkoviinietikkaa

Ota pohjan voi ajoissa lämpenemään.

Tee pohjataikina.

Pilko timjami pieneksi. Mittaa jauhot kulhoon. Lisää suola ja pehmeä voi palasina. Nypi voi jauhojen joukkoon, kunnes seos on tasaisen karkea.

Lisää joukkoon timjami ja sekoita. Lisää kylmä vesi, vaivaa ja painele taikina nopeasti pallon muotoon. Jos taikina tuntuu hajoavan, eikä pysy pallona, lisää vielä hieman vettä.

Jätä taikina kulhoon lepäämään.

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.

Tee täyte.

Pese ja kuivaa tomaatit.

Murskaa valkosipulinkynsi veitsen terällä, kuori ja pilko pieneksi.

Mittaa sokeri ja voi uuninkestävälle paistinpannulle.

Anna voin ja sokerin sulaa pannulla keskilämmöllä, kunnes ne saavat hieman väriä, noin 2 minuuttia.

Lisää tomaatit pannulle.

Anna paistua keskilämmöllä noin 3 minuuttia.

Lisää valkosipuli, suola ja valkoviinietikka.

Anna paistua keskilämmöllä vielä 9-10 minuuttia, tomaatteja välillä varovasti nostellen, kunnes neste on suurimmaksi osaksi haihtunut pois ja voi ja sokeri ovat muuttuneet siirappimaiseksi.

Ota pannu liedeltä ja asettele tomaatit kauniisti.

Ota taikina osissa käteen, litistä ja painele käsien välissä ohueksi levyksi (0,3 cm), ja asettele tomaattien päälle pala kerrallaan.

Laita pannu uuniin 20-25 minuutiksi, kunnes taikina on saanut hieman väriä ja uunista tulvii karamellimainen tuoksu.

Ota pannu pois uunista ja anna jäähtyä muutaman minuutin. Kumoa tatin tarjoiluastialle. Tarjoa vihreä salaatin ja juustojen kera.

Testaaja: Anikó Lehtinen

Reseptin lähde: Prisca Leclere: Tarte Tatin - Suuri tanskalainen keittokirja. Cozy Publishing 2015.

Arvio:

Kirsikkatomaatit mainitaan grammoina. Ruuanlaittajalle olisi helpompaa, jos ne olisivat kappaleina. Reseptissä mainittu määrä on noin 12 pientä normaalia tomaattia tai noin 20 kirsikkatomaattia.

Reseptin ainesosat ovat johdonmukaisessa järjestyksessä ja ohjetta on helppo lukea.

Jos käytät isompia tomaatteja, niiden kypsymisaika sekä pannulla että uunissa on pidempi eli noin 15 min ja 30 min.

Ennen kuin kumoaat piirakan lautaselle, irrottele varovasti sen laitoja, muuten piirakka voi jäädä pannuun. Kumoa aika kuumana ettei piiras jämahdä kiinni pannuun.

Aivan uskomattoman herkullinen piiras!

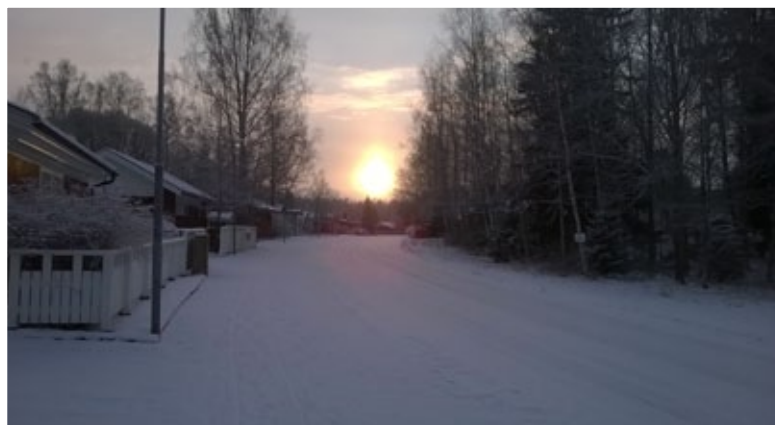
digialbum

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 läsares 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.



Marianne Backman, Kimo



Mathilda Börg, Vaasa



Reijo Kärkkäinen, Isokyrö



Niklas Falk, Sundom



Kristina Granholm, Övermalax



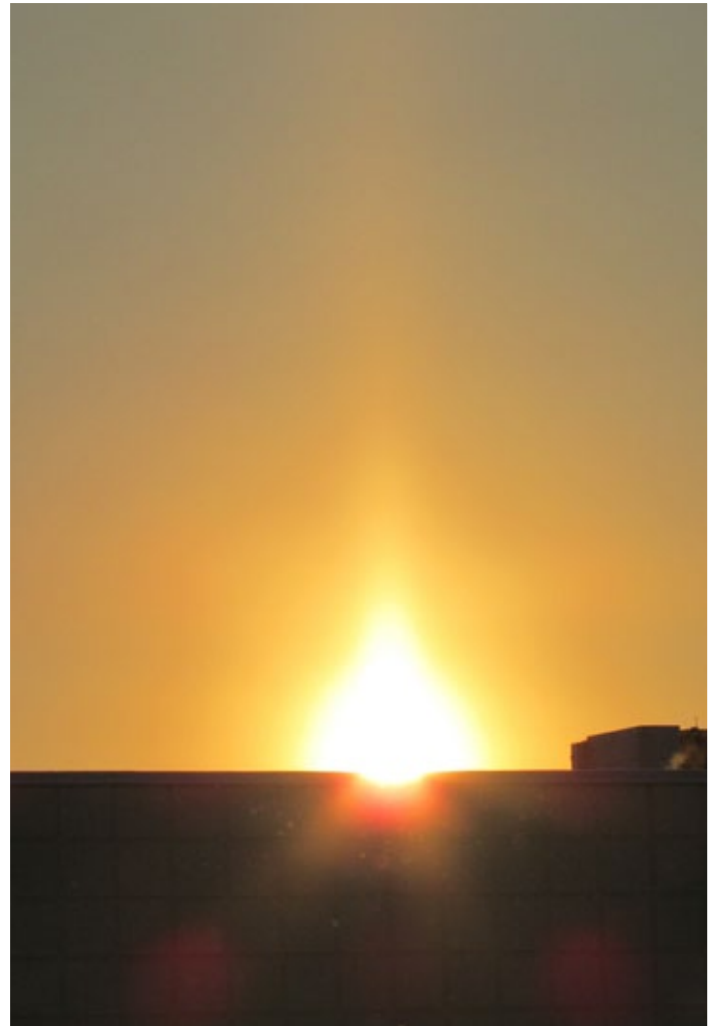
Matti Hietala, Vaasa



Helena Kotikangas



Eija Syrén, Vasa



Arja Utunen, Pietarsaari



Karoliina Rajasalo, Kista



Ylistys ranskalaisille juurille

Prisca Leclere:

Tarte Tatin – Suuri ranskalainen keittokirja
Cozy Publishing 2015

Tarte Tatin – Suuri ranskalainen keittokirja on ylistys Prisca Lecleren ranskalaisille juurille.

Kirjan lähtökohdaksi mainitaan Lecleren ranskalaisen isän ruokareseptit, joita seuraten kirjailija opastaa lukijan ranskalaisen keittiön saloihin.

Kirjasta löytyykin suuri osa ranskalaisen keittiön klassikoita alkaen kirjan nimoreseptistä Tarte Tatinista. Näitä kuuluisia, tahmaisen herkullisia, kumottavia piirakoita kirjasta löytyykin useita - sekä suolaisina että makeina versioina.

Hyvät ja laadukkaat raaka-aineet ovat kirjassa suuressa roolissa. Siksi kirjaa ei ehkä kannata lukea, jos on erikoisruokavaliolla tai dieetillä, koska voi, sokeri ja vehnäjauhot ovat useimmissa ohjeissa pääosassa.

Itse kirjan resepteistä löytyy sekä helppoja ja käteviä arkiruokia, kuten Ranskassa suosittuja erilaisia uuniruokia ja vuokia, että hieman työläämpiä ranskalaisia klassikoita, kuten bouillabaissea tai lampanviulua.

Kirjan lopusta löytyy vielä vuodenaikojen mukaan mietityt menut juomasuosituksineen. Ne ovat kiva lisä kirjan antiin. Erillinen luku

keskittyy myös kastikkeisiin, jotka ovatkin ranskalaisen keittiön vankkumaton osa.

Tarte Tatinin ilme on hyvin ranskalainen, sekä kuivituskuvien että reseptikuvien osalta.

Tätä täydentää kauniisti ilmava ja pelkistetty taitto, joka antaa kirjailijan tarinoille tarpeeksi tilaa. Tarinat ovatkin mielenkiintoisin osa kirjaa, niitä lukee mielellään, koska ne avaavat samalla kirjailijan kautta mielenkiintoisia yksityiskohtia niin pidettyyn ranskalaiseen ruokakulttuuriin. Tämän tyyppisiä ruokakirjoja voi lukea kuin reseptikirjoja, mutta myös selailla fiilistellen ruokakulttuuria.

Teksti: Anikó Lehtinen

Kenelle:

Ranskalaisen keittiön rakastajalle.

Hyvästä ruuasta pitävälle (jolla ei ole erikoisruokavalioita).
Joululahjaksi omenapussin kanssa tarte tatin tekemiseen.

destination Vaasa

Näyttelyt

POHJANMAAN MUSEO JA TERRANOVA - Merenkurkun luontokeskus

Museokatu 3, 65100 Vaasa, puh. (06) 325 3800
Auki ti-to 11-18, pe-su 11-16
Opastus sunnuntaisin klo 12
Sisäänpääsy 7€ / 5€. Alle 18v ilmainen sisäänpääsy

TAIDEKÄYTÄVÄ TEEMA

Veikko Siponkosken näyttely "Globalisaation laitamilla" 26.11.2015-8.1.2016
Vaasan pääkirjasto, Kirjastonkatu 13

VAASAN TAIDEHALLI

Kaupungintalo, Senaatink. 1
puh. (06) 325 3770
auki ti-to 12-18, pe-su 12-16
Ilmainen sisäänpääsy

BLACK WALL GALLERY

15.01.2016 - 02.02.2016

LEIF STRENGELL "MELANCHOLIA"

Kasarmi 13, Korsholmanpuistikko 6. Vaasa
Avoimma ke-pe 13-18
la-su 12-15
Vapaa pääsy

KUNTSIN MODERNIN TAITEEN MUSEO

Näyttely Ismo Hölttö, 17.10.2015-24.1.2016
Ismo Hölttö (s. 1940)
valokuvat avaavat näkymän puolen vuosisadan takaiseen Suomeen, nostalgiselle 1960-luvulle. Mustavalkoiset kuvat kertovat ajasta, jolloin sadat tuhannet suomalaiset siirtyivät maaseutumaisesta elämäntavasta nopeasti kasvavien kaupunkien sykkeeseen. Näyttelyn on tuottanut Ateneumin taidemuseo / Kansallisgalleria. Yleisölle avoimet näyttelyopastukset järjestetään torstaisin klo 11 ja sunnuntaisin klo 13 suomeksi ja parillisten viikkojen sunnuntaisin klo 15 ruotsiksi.
Avoimma: tiistai -sunnuntai 11-17. Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.
Sisäsatama, Vaasa

VAASAN TYÖVÄENMUSEO

Ihmisiä työssä 24.3 - >
Vapaudentie 27 Avoimma ma klo 13 - 18, ti - pe 12.30 - 17.
Pääsymaksu 4/2 €

GALLERIA WASABORG

Vaasanpuistikko 14
Wasaborginkuja av
ma-pe 11-17, la 10-15 ja
su 12-16

MIKOLAN AKVARELLISALI
Nándor Mikolas akvareller från stiftelsens samling i Mikolas Akvarellsal till den 31.1.2016.

Raastuvankatu 21, sisäpiha, Vaasa Puh. 050 438 1391
Avoimma pe - su 12 - 16
info@nandormikola.fi
Sisäänpääsy 3€/2€
Alle 18-vuotiaat ilmaiseksi

ATELJE TORNİ

Pitkäkatu 66
Vuoden näyttelyt avaa;
"Mestarin opissa 3"
Hans Westergårdin Vaasa-opiston kurssilaiset
7.1-24.1.2016
Avoimma: ti-to 12-18 la-su 12-16

TIKANOJAN TAIDEKOTI

Huom. Tikanojan taidekoti suljettu loppiaisena 6.1. ja 11.-21.1.2016 näyttelyn vaihdon vuoksi. Uusi näyttely: Ennen sotaa - Havaintoja ajasta 22.1.-8.5.2016.
Avoimma: tiistai -sunnuntai 10-16.
Pääsymaksut: 7 € / 5 € / alle 18 v. ilmainen.
Hovioikeudenpuistikko 4, Vaasa

GALLERIA ULRICO

Kirkkopuistikko 20
65100 Vaasa
Avoimma: ti-pe 13-17,
la-su 12-15

Utställningar

ÖSTERBOTTENS MUSEUM OCH TERRANOVA - KVARKENS NATURCENTRUM

Museigatan 3, 65100
Vaasa tel (06) 325 3800.
Öppet ti - to 11-18, fre-sö 11-16
Inträde 7/5 €

KONSTGALLERIAN TEMA

Veikko Siponkoskis utställning "Globalisaation laitamilla" 26.11.2015-8.1.2016
Vasa huvudbibliotek, Biblioteksgatan 13

VASA KONSTHALL

Stadshuset, Senatsgatan. 1
tel (06) 325 3770.
Öppet ti - to 12 - 18,
fre - sö 12 - 16
Gratis inträde

TIKANOJAS KONSTHEM

OBS. TIKANOJAS KONSTHEM ÄR STÄNGT 11-21.1.2016 P.G.A. UTSTÄLLNINGSBYTTEN. DEN NYA UTSTÄLLNINGEN: FÖRE KRIGET - IAKTTAGELSER OM TIDEN 22.1-8.5.2016.
Öppet: tisdag - söndag 10-16.
Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.
Hovrättsplanaden 4, Vasa

BLACK WALL GALLERY

15.01.2016 - 02.02.2016

LEIF STRENGELL "MELANCHOLIA"

Kasern 13
Korsholmsplanaden 6,
Vasa Öppet ons - fre 13 - 18,
lö - sö 12 - 15
Fritt inträde

ATELJÉ TORNİ

Storalånggatan 66
Årets utställningar öppnar :
" Mestarin opissa 3 "
Hans Westergårds elever på
Vaasa-opisto
7.1-24.1.2016
öppet: ti-to 12-18,
lö-sö 12-16

GALLERIA WASABORG

Vaasanpuistikko 14
Wasaborginkuja av
mån-fre 11-17, lör 10-15 och
sön 12-16

KUNTSI MUSEUM FÖR MODERN KONST

Utställning Ismo Hölttö, 17.10.2015-24.1.2016
Fotograf Ismo Hölttös (f. 1940) produktion ger en inblick i Finland från ett halvt sekel tillbaka. De svartvita fotografierna berättar om en tid, då hundratusentals finländare bytte ut landsbygdsens livsstil mot pulsen i de snabbt växande städerna. Utställningen har producerats av Konstmuseet Ateneum/ Nationalgalleriet.
Utställningsguidningar som är öppna för allmänheten ordnas på torsdagar kl. 11 och söndagar kl. 13 på finska och under jämna veckor på söndagar kl. 15 på svenska.
Öppet: ti - sö 11-17.
Inträde: 7 € / 5 € / under 18 åringar gratis.
Inre hamnen, Vasa

MIKOLAS AKVARELLSAL

Nándor Mikolas akvarelleja säätiön kokoelmista Mikolan Akvarellisalilla 31.1.2016 asti.
Rådhusgatan 21, innergården, Vasa Tel. 050 438 1391
Öppet fre - sö 12 - 16
info@nandormikola.fi
Inträde 3€ / 2€
Under 18 år gratis inträde.

GALLERIA ULRICO

Kyrkoepplanaden 20
65100 Vasa
Öppet: ti-fre 13 - 17,
lö-su 12 - 15

Foto: Johan Hagström

mega

- SEUDUN KEHITTÄJÄ
- REGIONENS UTVECKLARE

Toimisto / Kontor:
Gerbyntie / Gerbyvägen 18,
65230 Vaasa / Vasa

www.megamedia.fi
www.upc.fi

Kustannus / Utgivare:

UPC
media
COMMUNICATION CENTER

Toimitus / Redaktion:
Jessica Lillbäck
mega@upc.fi
www.megamedia.fi
Avustajat / Medarbetare:
Juha Rantala,
Hans Hästbacka,
Ika Österblad

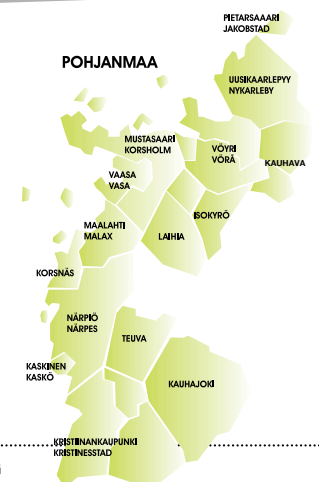
Paino / Tryck:

UPC
print
COMMUNICATION CENTER

Luo kampanjan - myös mobiilisti. Kampanjölöningar - även mobila.
Ilmoitushinta tekstissä 1,70 Eur/pmm + alv. Annon 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
Claus Gunnar 040 187 8137 claus.gunnar@upc.fi

PAINOS 75 000 - KAIKKI KOTITALOUDET • POSTIJAKELU • UPPLAGA 75 000 - ALLA HUSHÅLL • POSTUTDELNING



Bock's?

Börjar

v4

Alkaa

Kulturbrickan! Kulttuurilauta!

15 €

Vilken sort är vilken? Kom och gissa!

Mikä on mikä? Arvaa lajike!

Nu kan ni beställa Bock's kulturbricka i puben! På kulturbrickan finns 6 av våra sorter. Läs om dem, smaka och gissa vilken som är vilken!

Nyt voit tilata kulttuurilaudan Bock's pubista! Kulttuurilaudalla on 6 meidän eri lajiketta. Opiskele ja maistele niitä sekä arvaa mikä on mikä!

HYVÄÄ RUOKAA SIITÄ, MITÄ KAAPISTA LÖYTYY

RUOKA Katuruokaguruksi tituleerattu **Richard McCormick** opettaa kotikokeille uskallusta ja iloista asennetta.

Jos reseptissä tarvitaan sokeria, mutta sitä ei ole, laita hunajaa. Jos sitäkään ei ole, laita hilloa. Näin neuvoo Suomen katuruokaguruksi tituleerattu ravintoloitsija Richard Mc Cormick.

– Hyvää ruokaa voi tehdä siitä, mitä kaapista löytyy, hän painottaa.

– On tärkeää oppia soveltamaan eikä noudattaa ohjeita orjallisesti.

Jos esimerkiksi vaihtaa etikan sitruunaan, voi lopputulos yllättää positiivisesti.

– Oikeastaan vain siitä kannattaa pitää kiinni, että suolainen on suolaista, hapan hapanta ja makea makeaa - mutta ei aina siitäkään, McCormick naurahtaa.

Opit kumpuavat hänen lapsuudestaan lähetys-saarnaajaperheessä. Rahaa ei ollut tuhlettavaksi asti, ja käytettävissä olevat ruoka-aineet vaihtelivat eri kulttuureissa.

Kutsumukseni on suomalaisen ruokakulttuurin päivittäminen modernimpaan ja luovempaan suuntaan.”

– Parasta ruuanlaitossa on mahdollisuus luoda joka kerta jotain uutta. Se inspiroi minua valtavasti, tuo elämäni iloa, McCormick kertoo.

– Elämässä ja ruuanlaitossa on tärkeintä nauttia ja pitää hauskaa.

Kolmannen keittokirjansa juuri julkaissut kokki ja ravintoloitsija kannustaa kekeilemaan reseptejään ennakoluulottomasti. Vain siten voi alkuperäinen ruokaohje muokkaantua kokkaajalle entistä mieluisammaksi.

– Toivon jokaisen reseptejäni käyttävän muuttavan niitä jo toisella kerralla. Kerran kannattaa tehdä ohjeen mukaan, että tietää vähän, mitä siinä haetaan, McCormick neuvoo.

– Kun inspiraatio on saatu, neuvot voi unohtaa. Samalla rennolla otteella säveltäen hän luotsaa Helsingin ravintolamaailmaa uuteen uskoon. Fiinit illalliset ovat jääneet kauas katu- ja kasvisruokien suosioista.

– On luovuttu ajattelusta, jon-

ka mukaan vain kallis ravintolaruoka on hyvää, McCormick sanoo.

– Puhtaat ja terveelliset raaka-aineet ovat nousseet ohi hienostelun.

Trendin johtohahmoksi nimetty kosmopoliitti britti on asunut Suomessa jo 15 vuotta, eikä suunnittele maasta muuttoa. Pääkaupungin ulkopuolella avautuvat mahdollisuudet kiinnostavat.

– Haaveilen perustavani seuraavan ravintolani Turkuun tai Tampereelle, Helsingin-bisneksilään huimasti julkisuutta kerännyt McCormick paljastaa.

– Kutsumukseni on suomalaisen ruokakulttuurin päivittäminen modernimpaan ja luovempaan suuntaan.

Haaveissa on myös keittokirja suomalaisesta ruuasta kansainvälisille markkinoille. Se jäänee kauas tulevaisuuteen, koska meneillään on jo sarja travellerihenkisiä keittokirjoja maailman kiehtovimmista kaupungeista.

Elokuussa julkaistu Pariisi ja uunituore Barcelona saavat keväällä jatkoa Tokiosta.

– Aion julkaista kaksi keittokirjaa vuodessa, mutta vielä en osaa sanoa, mihin suuntaan Japanin jälkeen.

Richard McCormick

Itseään maailman kansalaiseksi kutsuva helsinkiläinen kokki, ravintoloitsija ja ruokavisionääri. McCormick tunnetaan paitsi Sandro-ravintoloista ja rakkaudestaan kasvisruokiin, myös monista muista vuosien varrella avatuista eri makuisista ja tyyllisistä ravintoloista Helsingissä.

Vietti lapsuutensa tutkiskellen maailman eri kolkkia lähetystyöntekijöinä toimineiden vanhempiensa matkassa ja kasvoi samalla toinen toistaan eksoottisempien ruokien ja makujen ympäröimänä.

Richard McCormick on julkaissut kolme erilaista keittokirjaa: Sandro's, Pariisi ja Barcelona.



Bock's

Byabutik Kyläkauppa

Auki / Öppet:
Torstaina 15.00 – 18.00
Torsdag 15.00 – 18.00

Tai ottaa yhteyttä / Eller tag kontakt simone@bockscornerbrewery.com
Simone Häggdahl Head of meetings, conferences and events
Mobile: +358 50 3777000



KASVIS-FETATÄYTEISET PAPRIKAT

Neljälle

*4 keltaista suippopaprikaa
1 punainen paprika
1 kesäkurpitsa
1 punasipuli
2 rkl oliiviöljyä
100 g tuoretta pinaattia
1 tl tomaattipyreetä
1 dl pinjansiemeniä
1 dl sultanarusinoita
½ tl kanelia
½ tl chilijauhetta
suolaa
½ appelsiinin mehu
½ sitruunan mehu
200 g fetajuustoa*

Pese paprikat ja kesäkurpitsa huolellisesti.

Leikkaa keltaisista paprikoista kannat ja poista sisukset.

Laita paprikat sivuun odottamaan – säästä myös niiden kannat.

Poista punaisesta paprikasta kanta ja sisukset. Kuutioi punainen paprika ja kesäkurpitsa. Kuori ja hienonna sipuli.

Paista kasviksia pannulla oliiviöljyssä, kunnes ne ovat pehmeitä. Huuhtelee pinaatti huolellisesti ja lisää pannulle.

Paista pinaatti pehmeäksi ja lisää joukkoon tomaattipyree, pinjansiemenet, rusinat, kaneli, chili ja suolaa maun mukaan. Purista pannulle kasvisten joukkoon vielä appelsiinin ja sitruunan mehut. Murusta fetajuusto pieniksi murusiksi ja sekoita kasvistäytteen joukkoon.

Esipaista keltaisia paprikoita pannulla tilkassa oliiviöljyä noin 2 minuuttia.

Täytä paprikat kasvis-fetajuustotäytteellä ja sulje ne käyttäen paprikoiden kantoja kansina. Paista paprikoita kiertoilmauunissa 200 asteessa vielä noin 10 minuuttia.

KOIRAPROFFA MILJOONA

Hannes Lohi on Helsingin yliopiston molekyyliogenetiikan professori. Hän johtaa tutkimusryhmää, joka selvittää perinnöllisten sairauksien syitä koirien ja kissojen avulla.



KUTSUU KOIRAA TUTKIMUKSEEN

NÄKÖKULMA Professori Hannes Lohi johtaa koirien geenitutkimusta, josta voisi parhaimmillaan hyötyä koko ihmiskunta.

Crista Lassfolk-Feodoroff
crista.lassfolk-feodoroff@media.fi

Ihmisellä on neljännes samaa geeniperimää kuin riisinjyvällä, kiitos evoluution. Koirien kanssa geeniperimämme onkin jo 95-prosenttisesti yhtenäinen.

Kun yhtälöön lisätään koirien ja ihmisten jakamat ympäristötekijät, osittain jopa yhteinen ruokavalio, on koiralla tieteelle paljon annettavaa.

Koirien geeniperimää on kuitenkin tutkittu kansainvälisestikin suhteellisen vähän. Professori Hannes Lohi tekee työryhmineen parhaansa asian korjaamiseksi sekä Helsingin yliopistossa että Folkhälsanin tutkimuskeskuksessa.

Työn alla ovat muiden muassa roduille ominaisten sairauksien ja koirien käyttösäiriöiden kartoittaminen geenitutkimuksen tarpeisiin.

Professori kutsuu tutkimustyöhönsä mukaan kaikki suomalaiset koiranomistajat lemmikkeineen.

– Meihin voi ottaa vapaasti yhteyttä, jos jokin oman koiran terveydessä mietityttää, Hannes Lohi kannustaa.

– Kaikki koirien terveyteen ja käyttöön liittyvä on erinomaista tutkimusmateriaalia.

Koiria tutkitaan ensisijaisesti niiden terveyden edistämiseksi ja roduille ominaisten heikkouksien korjaamiseksi, mutta hyötyjänä on myös ihmiskunta.

Geenien lisäksi ihmiset ja koirat jakavat pitkälti samat terveysongelmat. Lähes

kaikki koirista tunnistetut tautigeenit ovat samoja vastaavissa ihmissairauksissa.

Fyysisten sairauksien ohella geeniperimän merkitys ulottuu käyttökseen.

Professori Hannes Lohi nostaa esimerkiksi ahdistuneisuuden, josta kärsii tutkimusten mukaan viidenes maailman väestöstä.

– Geenit määrittävät puolet käyttäytymismalleista niin koiralla kuin ihmiselläkin, Lohi kertoo.

– Kattava tutkimus voisi valottaa sitä, kuinka pitkälle olemme geeniemme vankeja ja kuinka paljon niitä voi muuttaa oppimisella ja kokemuksella.

Hannes Lohi haaveilee kymmenien tuhansien koirien tietokannasta, jonka merkitys olisi suuri tieteen tutkimuskentälle maailmanlaajuisesti.

– Suomessa on miljoona koiraa, joten jos vain saisimme koiranomistajat aktivoitua mukaan, olisi tämän tavoitteen toteutuminen täysin mahdollista, Lohi arvioi.

Hän toivoo koiranomistajien tutustuvan tutkimustyönsä tietopankkiin osoitteessa **www.koirangeenit.fi**. Sivustolta löytyy myös koirien käytöskysely, johon vastamalla voi auttaa tutkijoita työssään. Vastaaminen vie puolisen tuntia.

– Osan vastaajista kutsumme tuomaan koiransa testeihin, joissa pyrimme selvittämään, onko koiran käytös geeniperäistä vai muista tekijöistä juontuvaa, professori taustoittaa.

– Jo nyt on selvää, että koirarotujen keskinäiset erot ovat huimia.

Kuka Hannes Lohi?

Hannes Lohi on Helsingin yliopiston molekyyli-genetiikan professori. Hän johtaa tutkimusryhmää, joka selvittää perinnöllisten sairauksien syitä koirien ja kissojen avulla.

Lohi on tutkinut koirien epilepsiaa, ja tutkimusryhmä, jossa hän Kanadassa työskenteli, on tunnistanut sitä aiheuttavan geenin, joka on myös ihmisellä. Lohi on tunnistanut sen jälkeen lukuisia muitakin epilepsia- ja sairauksia eri sairauksista eri roduilla.

Lohen johtama tutkimusryhmä on luonut Suomeen yhden maailman suurimmista koirien dna-pankeista, joka palvelee kansainvälistäkin yhteistyötä.

Kuluneen seitsemän vuoden aikana ryhmä on kerännyt yhteensä reilut 50 000 näytettä yli 320 eri rodusta.

Ryhmä on erityisen kiinnostunut harvinaisemmista poikkeavuuksista, koska ne ovat usein yhden geenin aiheuttamia ja helposti tunnistettavissa uuden geeniteknologian avulla.

Tavoite on tunnistaa geenivirheitä koirien erilaisiin perinnöllisiin sairauksiin ja ominaisuuksiin, kehittää geenitestejä jalostuksen apuvälineeksi ja soveltaa saatua tietoa ihmissairauksien selvittämiseen. Lohi on kehittänyt uuden mullistavan paneeligenitestin, mydogdna-testin, joka on käytössä Suomen suurimmassa eläinlääkäriketjussa ja leviää maailmanlaajuisesti.

SEURAELÄINTEN BAKTEERIEIN VASTUSTUSKYKY ANTIBIOOTEILLE HUOLESTUTTAVAN KORKEA

Helsingin yliopisto

Bakteerien vastustuskyky antibiooteille (antibioottiresistenssi) on lisääntynyt viime vuosina nopeasti koirien ja kissojen bakteereissa. Yhä useammin eläinlääkäri joutuu toteamaan, etteivät tavanomaiset antibiootit enää tehoa. Vastustuskykyisten bakteerien lisääntyminen on yhteydessä antibioottien käyttöön. Tilanteen parantaminen vaatii aktiivisia toimia - antibioottien tarpeetonta käyttöä tulee vähentää.

Antibiooteille vastustuskykyiset bakteerit eivät ole terveelle eläimelle vaarallisia, mutta niiden aiheuttamien infektioiden hoito vaikeutuu ja eläinten paraneminen voi viivästyä. Pahimmillaan tehokasta lääkettä ei enää löydy. Tämä heikentää eläinten hyvinvointia. Vastustuskykyiset bakteerit voivat myös siirtyä eläinten ja ihmisten välillä, joten niillä on myös merkitystä väestön terveydelle.

Iho- ja virtsatietulehdusten hoito vaikeutumassa Iho- ja pehmytkudosinfektioita aiheuttavasta *Staphylococcus pseudintermedius* -bakteereista on kehittynyt metisilliiniantibiootille vastustuskykyisiä muotoja (MRSP-bakteeri). ”Nämä muodot alkoivat yleistyä Suomessa vuonna 2009. MRSP-bakteerit ovat vastustuskykyisiä useille erilaisille antibiooteille. Koirien ja kissojen *S. pseudintermedius* -bakteereista noin 10 – 15 % on jo MRSP-kantoja. Muille lääkkeille vastustuskyky on vielä yleisempää”, kertoo eläinlääkäri Merja Rantala Helsingin yliopiston eläinlääketieteellisen tiedekunnan klinisen mikrobiologian laboratoriosta. MRSP-bakteeria löytyy usein oireettomiltakin potilailta, erityisesti kroonisista iho- ja korvatulehduksista kärsiviltä eläimiltä.

Virtsatietulehduksia aiheuttava *Escherichia coli* -bakteerin vastustuskyky virtsatietulehdusten hoitoon käytetyille ensisijaislääkkeille on huolestuttavan yleistä. ”Lähes joka kolmas *E.coli* -bakteeri on vastustuskykyinen amoksisilliini-klavulaanilaholle ja joka viides trimetopriimi-sulfonamidille, jotka ovat yleisimmät virtsatieinfektioihin käytetyt antibiootit”, toteaa Rantala. Laajakirjoista beetalaktamaasia eli ns. ESBL-entsyymiä tuottavien bakteerien osuus kissojen ja koirien

E.coli -bakteereista on 4 %. Myös ESBL-bakteerit ovat lähes aina vastustuskykyisiä useille muille antibiooteille, mikä vaikeuttaa infektioiden hoitoa huomattavasti. Antibioottien käyttöä tulee vähentää

”Antibioottiresistenssin lisääntyminen on saatava taitettua ja eläinlääkäreiden varmistettava, ettei antibiootteja käytetä tarpeettomasti. Eläinlääkäri tekee diagnoosin ja valitsee tehokkaimman hoidon. Antibiootti ei ole aina tarpeen. Jos antibioottihoitoon kuitenkin päädytään, oikea antibiootti valitaan laboratoriotutkimusten perusteella”, muistuttaa ylitarkastaja Henriette Helin-Soilevaara Elintarviketurvallisuusvirasto Evirasta.

Suomessa on vuodesta 2002 lähtien seurattu systemaattisesti eläinperäisten bakteerien vastustuskykyä antibiooteille. ”Seuraeläinten tautitapauksista eritettyjen bakteerien antibioottiresistenssiä seurataan ja niiden ominaisuuksia tutkitaan eläinlääketieteellisen tiedekunnan klinisen mikrobiologian laboratoriossa ja muiden eläinlajien osalta Evirassa. Tiedot julkaistaan FINRES-Vet -raportissa”, kertoo erikoistutkija Suvi Nykäsenoja, joka vastaa FINRES-Vet -ohjelmasta Eviran Elin-tarvike- ja rehumikrobiologian tutkimusyksikössä. Euroopan antibioottipäivää vietetään vuosittain 18. marraskuuta. Päivän tarkoituksena on edistää antibioottien hallittua käyttöä sekä lisätä tietoa antibioottiresistenssistä.



TÄNNE SAAT JÄTTÄÄ KOIRANKAKKAPUSSIN

KOIRAT Jo 81 kuntaa jakaa näitä tarroja.

Koirista käytävässä keskustelussa nousee yksi aihe ylitse muiden: koirankakka.

Kengänpohjaa kuorruttava koirankikkare ei ilahduta edes koiranomistajaa itseään, saati muita. Pökäleet onkin hyvä kerätä pussiin, jota kukaan tuskin haluaa kauas kiikuttaa.

Pientalon roska-astian kylkeä koristava Koirankakkaroskis-tarra on tilanteessa tervetullut näky. Se kertoo, että talon omistaja on antanut ohikulkueille koiran-ulkoiluttajille luvan pudottaa roska-astiaan koirankakapussiin noukitut pökäleet.

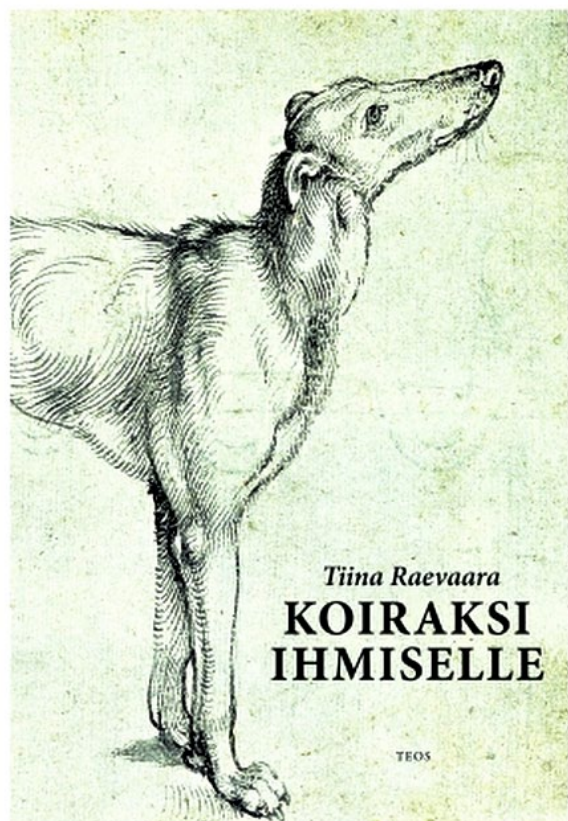
Hankkeen takana on vuonna 2010 perustettu nettipalvelu Koirankakkaroskis.fi.

Tarroja voi tulostaa palvelusta. Lisäksi niitä jakaa jo 81 kuntaa ympäri Suomen.

Lisätietoa: Koirankakkaroskis.fi



JO ESI-ISILLÄMME OLI KOIRAKAVEREITA



Tiina Raevaara:
Koiraksi ihmiselle.
Teos, 2011.

Taatusti erilaiseksi koirakirjaksi kehuttu Tiina Raevaaran tietokirja Koiraksi ihmiselle kertoo, minkälaisia evoluution ja kulttuurin hypäyksiä on vaadittu, että harmaasusi muuttui kymmeniätuhansia vuosia sitten koiraksi ihmiselle.

Teos osoittaa ansiokkaasti, kuinka eläin, jonka miellämme enää lähinnä lemmikiksi, oli yksi nykyihmisen esi-isien suurista innovaatioista.

Koiran ja ihmisen yhteistä historiaa valotetaan arkeologian, perinnöllisyystieteen, populaatiotutkimuksen, historian ja myyttien avulla.

Miksi koira ja ihminen ymmärtävät toisiaan niin hyvin? Mitä hyötyä koirasta on ihmiselle ollut?

TUTKIJA: KOIRA RAKASTAA OMISTAJAANSA KUIN VAUVA ÄITIÄÄN



TUTKITTUA Kun koira katsoo omistajaansa, aiheuttaa se ihmisessä mielihyvähormonina tunnetun oksitosiinin ryöpsähdyksen, joka havaittiin sekä testattujen virtsassa että veressä.

Professori Hannes Lohi vahvistaa biologisilla ja fysiologisilla tutkimustuloksilla sen, minkä me koiranomistajat sydämissämme jo tiedämme: rakkaus on syvää ja molemminpuolista.

– Magneettikuvissa on todettu koiran ja omistajan välisen katsekontaktin aiheuttavan koiran aivoissa saman reaktion kuin ihmisvauvalla äidin kasvot nähdessään, Lohi kertoo.

– Myös toiminnallisissa testeissä hymyilevien kasvojen vaikutus oli sama vauvoihin ja koiriin.

“Koiran katse siis aktivoi ihmisen rakkaushormonit ja päinvastoin.”

Koiranomistajan reaktioista professorilla on antaa tuoretta tutkimustietoa Japanista.

Kun koira katsoo omistajaansa, aiheuttaa se ihmisessä mielihyvähormonina tunnetun oksitosiinin ryöpsähdyksen, joka havaittiin sekä testattujen virtsassa että veressä.

– Koiran katse siis aktivoi ihmisen rakkaushormonit ja päinvastoin, Lohi selventää.

– Tämä selittää ainakin osittain sen, miksi ihminen kytkee koiran itseensä niin tiiviisti.

Koirien rakkaudentäyteen katseen vaikutusta ihmiseseen on verrattu tutkimuksissa myös suden katseen. Vaikka koiran ja suden alkuperä on yhteinen, on suhde ihmiseen täysin eri.

– Suden katseella ei ollut mitään vaikutusta oksitosiinin erittymiseen ihmisessä, Lohi hymähtää.

Oksitosiinin tiedetään vaikuttavan imettävän äidin maidontuotantoon ja sen tehtävä on saada maito nousemaan rinnoista.

Oksitosiinia erittyy myös seksuaalisen mielihyvän yhteydessä ja sillä on todettu olevan pelkoa ja ahdistusta lieventävä vaikutus.

Onkin tutkittu mahdollisuutta käyttää oksitosiinia hoitona erilaisiin sosiaalisten tilanteiden pelkoihin.



KOLME NELJÄSTÄ ON JAKANUT KOTINSA KOIRAN KANSSA

Kennelliitto teetti viime vuonna lääkäri Heimo Langinvai-
nion johdolla tutkimuksen ”Koiranomistajuus Suomes-
sa”. Otokseen kuului 8 028 henkilöä, joista haastateltiin
6 986 henkilöä.

Tutkimuksessa neljäsosalla suomalaisista oli koiraa. Yhteensä 75 prosenttia omisti tai oli joskus omistanut koiran.

Suurin osa koiranomistajista oli 30–44-vuotiaita ja suurin osa oli naimisissa – yleisemmin kuin ne, joilla ei tutkimushetkellä ollut koiraa.

Parisuhteessa koiranomistajista eli 81 prosenttia, koirattomista noin 70 prosenttia. Eronneiden tai leskeksi jääneiden miesten joukossa oli kymmenen prosenttia vähemmän koiranomistajia kuin vastaavien naisten joukossa.

Suurimmalla osalla koiranomistajista oli keskiasteen koulutus, kuitenkin naiset olivat miehiä useammin korkeasti koulutettuja. Yrittäjiä oli koiranomistajien joukossa enemmän kuin koiratto-

mien joukossa. Koiranomistajat asuivat myös muita useammin omakotitalossa.

Koiranomistajista henkisesti vähiten kuormittuneita olivat avio-
liitossa elävät miehet. Eronneet miehet sen sijaan olivat huomattavasti kuormittuneempia. Naisilla ero ryhmien välillä oli huomattavasti pienempi.

Miehillä kuormittuneisuus lisääntyi tasaisesti iän myötä. Sen sijaan yli 65-vuotiailla naiskoiranomistajilla oli enemmän henkisiä voimavaroja kuin miehillä ja koirattomilla naisilla. Koiraa näyttää suojelevan naisia stressiltä myöhemmässä ikävaiheessa.

Koiranomistajat tupakoivat ja käyttivät alkoholia keskimäärin enemmän kuin koirattomat.

Toisaalta: koiranomistajat istuivat lähes puoli tuntia vähemmän viikonloppuna kuin muut. He myös harrastavat vähintään neljä tuntia kevyttä liikuntaa viikossa. Myös turvallisuuden kokemi-

seen koiraa vaikuttaa myönteisesti.

Lähde: Kennelliitto



VIIKON KALARUOKA: PERULAISTA SILAKKAA

RUOKA Helppo silakkaherkku kelpaa myös juhlapöytään.

400 g nahattomia
silakkafileitä
marinointiliemi:
0,5 dl oliiviöljyä
5 rkl valkoviinietikkaa
2 limen mehu
kourallinen lehtipersiljaa
1-2 valkosipulin kynttä
hienoa merisuolaa
mustapippuria myllystä
puolikas punainen paprika
puolikas vihreä chili
marinoitu punasipuli:
3 kpl punasipulia
0,5 dl vettä
0,5 dl punaviinietikkaa
1 dl sokeria
hienoa merisuolaa

Hienonna paprika, chili, valkosipuli ja persilja. Sekoita kaikki marinadin ainekset keskenään, mausta suolalla ja pippurilla.

Kaada marinadi nahattomien silakkafileiden päälle. Anna silakoiden maustua kylmässä muutaman tunnin ajan. Tarjoa marinoidun punasipulin kera vihreältä salaatinlehdeltä.

Marinoitu punasipuli: Kuori punasipulit ja suikaloi ohueksi. Keitä aineksista liemi ja kaada lämmin liemi punasipulisiivujen päälle. Jäähdytä ja anna maustua kylmässä yön yli.

Resepti: Pro Kala



KURKKU JA AVOKADO SOPIVAT SAMAA KEITTOON

1 kurkku (noin 400 g)
2 kypsää avokadoa
puolikas purjoo
2 rkl oliivi- tai rypsiöljyä
5 dl vettä
1,5 rkl kasvisfondia
mustapippuria myllystä
1 dl ruokakermaa
2–3 rkl tuoretta, hienonnettua
sitruunamelissaa tai minttua
(riipaus suolaa tai pieni pala sinihomejuustoa murusina)

Pinnalle: tuoreita herneenversoja tai ituja tai yrttinoksia

Halkaise huuhdottu kurkku pitkitäin, leikkaa neljään osaan ja edelleen paloiksi. Puolita avokadot, poista siemenet, kuori ja paloittele. Viipaloi huuh-

dottu purjosipulin puolikas. Kuumenna paksupohjaisessa kattilassa tilkka öljyä ja kuullota ensin purjoviipaleita ja sitten kurkkupaloja muutaman minuutin ajan. Lisää avokadopalaset, vesi ja kasvisfondi. Keitä viitisen minuuttia. Soseuta keitto sauvasekoittimella ja mausta mustapippurilla. Lisää kerma, kuumenna ja mausta vielä lopuksi tuoreyrtillä.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa tai sinihomejuustomurusia. Annostele ja korista keitot herneenversoilla, iduilla tai yrttinoksilla.

Vinkki: Voit tarjota lisänä pieniä ruisleipiä, jotka on päällystetty kypsillä perunaviipaleilla ja savukalalla tai mädillä.

Resepti: Kotimaiset kasvikset

SUDOKU & CC

BAZI & MAZI



ZITZ



SUDOKU

#1

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

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

#2

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

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

#3

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

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