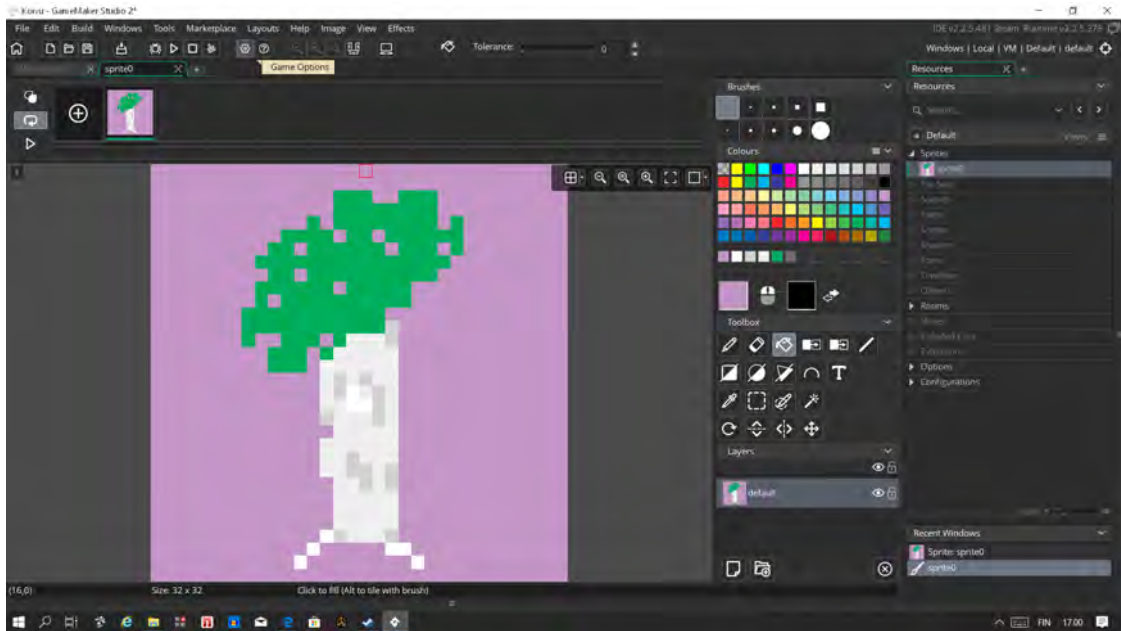


KLUBIPOSTI

JUHANNUSKOIVUN VARJOSSA (laulu)



Striimaan kotona pelijutskaa
sanatkaan ei rimmaa,

Striimi keskeytyy rimmaukseen,
puhelin pärähtää kovaakin,

Hei lähde juhannusjuhlaan,
muista kuitenkin turvaväli,

Koivun varjossa mietin mitä ikinä,
kun pelijutska jäi striimiin,

Ystävät heiluttavat mukaan tanssiin,
mietin mitä mietinkään,

Tanssin kovin rimmaten,
nyt on riimi veressä,

Juhlat on loppu remmissä,
pääsen jatkamaan striimausta,

Striimaan kotona pelijutskaa,
sanatkaan ei rimmaa...

Veli-Matti

HYVÄKSYVÄN YHTEISÖN MERKITYS

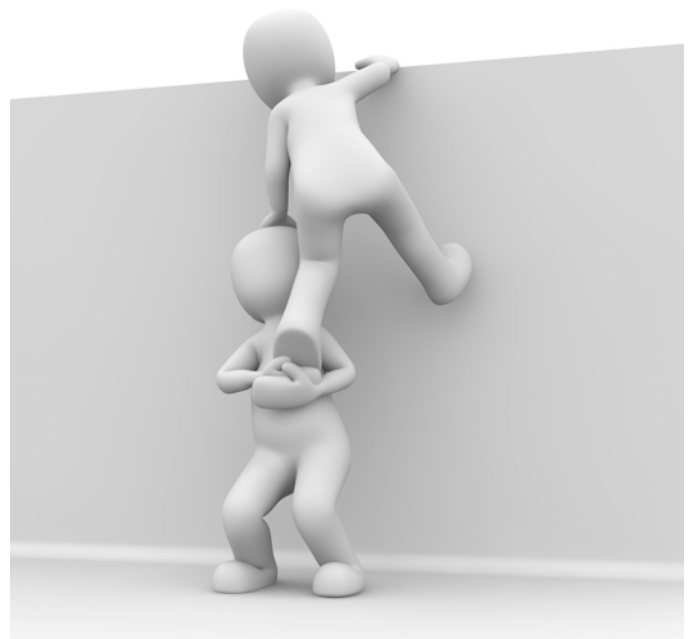


Joku viisas on sanonut, että ihmisellä on kaksi peruspelkoa: kuoleman pelko ja pelko yhteisön jäsenyyden menettämisestä. Tässä on varmaan paljon totuutta. Kun ajatellaan ihmistä esihistoriallisena aikana, oli kuulumisen ravintoa hankkivaan ja suojaa antavaan yhteisöön, heimoon, hengissä säilymisen edellytys. Ihminen ei yksin selvinnyt. Lauma tarjosi mahdollisuuden yhteisiin ruuankeräily- ja metsästysretkiin sekä suojan petoeläimiltä. (Tässä mielessä ”laumasuoja” siis toimi, vaikkei se ilmeisesti koronan suhteen oikein toimikaan!)

Vaikka yhteiskunnat ovat sittemmin kehittyneet ja ihminen voi fyysisesti säilyä hengissä yksin yksiossaan tapaamatta juuri muita ihmisiä – mitä nyt kaupassa täytyy käydä tai ainakin tilata ostokset kotiin kuljetuksella – niin ei yhteisöön kuulumisen tarve ole hävinnyt minnekään. Tarvitsemme kuollaksemme yhteisöön kuulumisen tunnetta. Tarvitsemme sitä, että yhteisö arvostaa lahjojamme ja hyväksyy meidät sellaisina kuin oikeasti ja aidosti olemme. Muuten olemme vaarassa vajota apatiaan ja masennukseen.

Korona-aika on ollut suurimmalle osalle ihmisistä ja klubitalojen jäsenistä varmasti koettelevaa ja vaikeaa aikaa. Onneksi klubitalo on tarjonnut yhteisöön kuulumisen mahdollisuutta somen välityksellä. Itse olen vieläkin aika heikko käyttämään somen tarjoamia yhteisöllisiä mahdollisuuksia. Whatsappi tuntuu kaikista helpoimmalta ja kätevimmältä yhteydenpitotavalta. Ja sen ovat monet klubitalon jäsenet näköjään huomanneet päätellen siitä viestitulvasta, joka joka päivä on ”äppiin” tullut.

Vaikka facebook-livet ja muut sähköisen viestinnän muodot helpottavat yhteisöön kuulumisen tarvetta, ei se mielestäni täysin korvaa sosiaalisia kontakteja ja fyysistä kohtaamista. Ihminen ei ole vain ajatus tai mieli, meillä on keho ja kaipaamme fyysisiä kontakteja ja fyysistä läheisyyttä. Siksi olen myös koronarajoituksista huolimatta alkanut uudelleen käydä kylässä viime vuonna leskeksi jääneen äitini luona - huomioiden kuitenkin käsien pesun ja turvavälin. Ihminen voi kuolla fyysisesti, mutta ilman yhteyttä muihin hän kuolee henkisesti.



Teksti: Tapio
Kuvat: Pixabay.com

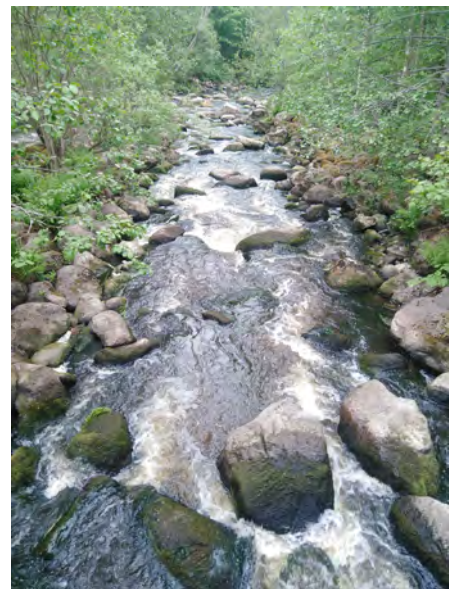
Sarvikallio



Ihana retkeily ja lenkkeilypaikka. Sarvikallion on Tuusulanjärven korkein kohta. Parkkipaikalta Sarvikalliolle on puolisen kilometriä matkaa, mutta voi myös lenkkeillä pidemmän matkan merkittyä reittiä.

Helppokulkuinen polku johdattaa ihanalle kallioiden jyrkänteelle, missä on mukava käydä piknikillä, istua nuotiolla ja paistaa vaikka makkaraa.

Nukarinkoski



Sijaitsee n. 15km Nurmijärvellepäin. Se on kalastajien suosima paikka. Nukarinkoskella voi lenkkeillä, grillata laavulla ja nauttia sademetsämäisestä tunnelmasta. Ihanan rauhoittava paikka on istua kosken haarautumispaikassa kivellä ja kuunnella kun koski pauhaa.

Nukarinkoskella on alussa pitkospuut, pikkuportaita ja silta kosken ylitse. Kosken ympärillä kiemurtelee pikku polkuja.

Olen Kimmo Alhonsuo, 56 vuotta. Aloitin soittamisen vuonna 1972, kun sain mandoliinin joululahjaksi. Seuraavana vuonna sain akustisen kitaran, ja perhetuttu piirsi minua varten kitaan sointujen malleja ruutupaperille.

Minua kiinnosti, että miten rock-artistien, kuten Alice Cooperin ja David Bowien levyille oikein kitarat on soitettu ja aloin kopsata näitä kappaleita. Vaikka itse sanonkin, opin tosi nopeasti.

Tuli Vuosi 1980 ja olin lukiossa, opiskelu ei kiinnostanut, vaan kellaritreenit kavereiden kanssa kiinnosti. 30. lokakuuta 1980 pääsimme esiintymään Nummelan työväentalolle, yhtyeessä Psyko Blues. Kokemus oli totaalinen -kaverit ja veljeni olivat yleisössä.

Olin Kellokosken saisraalan kanssa Lapin matkoilla monta kertaa 90-luvulla, ja matkalla minua pyydettiin vetämään yhteislaulu juhlassa. Olin jännittynyt ja luulin ettei se onnistu, mutta hyvän palautteen ansiosta juttu uusittiin usein.



Tuossa 80- ja 90-lukujen vaihteessa kiinnostuin akustisesta pianosta ja kosketinsoittimista.

Olen siis muusikkona itseoppinut. Kellokoskella on ollut paljon musiikillista aktiviteettia ja olen saanut ystäviä täältä musiikin ansiosta. Minulla muuten on n. 200 vinyyliä ja cd-levyä.

VENÄJÄN ALKEITA

Teksti ja kuvat: Krisse

Tässä on pieni venäjän alkeet. Alta löytyy yleisemmät lauseet ja sanat.

Vasemmassa reunassa on lause/sana suomeksi, keskellä lause/sana venäjäksi ja oikeassa reunassa on teksti suomalaisin kirjaimiin miten lause lausutaan venäjäksi.

Hei!	Привет	Privet
Mitä kuuluu?	Как ты	Kak ty?
Mitä teet tänään?	Что ты сегодня делаешь?	Chto ty segodnya delayesh?
Miten nukuit?	Как ты спал	Kak ty spal
Tänään on lämmin ilma.	Сегодня теплый воздух	Segodnya teplyy vozdukh
Minä rakastan sinua.	Я люблю вас	ya lyublyu vas
Minä	Я	ya
Sinä	Вы	vy
Hän	он	on





Hei! Olen Jussi, sosionomiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulusta ja suoritan tämän kesän aikana ensimmäisen opintoihini kuuluvan työharjoittelujakson täällä Klubitalolla. Kerron tässä hiukan itsestäni ja siitä, miten olen tänne löytänyt. Työharjoittelujaksoja lukuun ottamatta opiskelen etänä, sillä asun vakituisesti Osllossa, Norjassa, yhdessä avovaimoni ja kahden pienen lapsemme kanssa. Olen syntynyt Lahdessa, mutta kotiini olen Järvenpäästä, jossa kävin peruskoulun. Lukion suoritin Helsingissä musiikkiin jatkaneeseen erikoistuneessa Sibelius-lukiossa, jonne kuljin Järvenpäästä käsin junalla. Vanhempani huomasivat minulla jo taaperokäisenä olleen musiikillisia kykyjä, ja niinpä minut laitettiin ensin pianotunneille 6-vuotiaana. Piano-opettaja arveli sellon sopivan paremmin vilkkaalle oppilaalle. Pianotunnit vaihtuivat seuraavana vuonna sellotunteihin musiikkiopistossa. Siitä alkoi uusi musiikkiharrastus, josta myöhemmin tuli minulle ammatti. Musiikki on muutenkin ollut perheessämme aina läsnä, ja sekä vanhemmilleni että siskolleni siitä on tullut pitkäaikainen harrastus esimerkiksi kitaransoiton ja kuorolaulun muodossa.

Pitkä tie ammattimuusikoksi

Kirjoitin ylioppilaaksi vuonna 2001. Päädyin lopulta opiskelemaan musiikkia myös lukion jälkeen, vaikka välissä kokeilin siipiäni myös Teknillisessä korkeakoulussa, eli nykyisessä Aalto-yliopistossa. Siellä opiskelu ei maistunut, ja juuri lukiosta päässeenä sitä oli muutenkin vähän hukassa. Musiikin opinnot – ensin Metropoliasa ja myöhemmin Taideyliopistossa – tuottivat nekin erinäisiä haasteita. Syynä oli muun muassa työnteko, joka vei aikaa opiskeluilta. Aluksi tein erilaisia varastohommia, kunnes aloin keikkailla sinfoniaorkestereissa. Sijaisuudet olivat tietysti pois opiskeluista, mutta katsoin tuolloin työssä oppimisen olleen hyödyllisempää kuin pelkän teorian pönttääminen. Kun sain sitten viran Norjan kansallisoopperasta vuonna 2009, uhkasivat pahasti levällään olleet opintoni jäädä lopullisesti kesken. Valmistuin kuitenkin lopulta Musiikin maisteriksi Taideyliopistosta vuonna 2013, oltuani opiskelijana yli kymmenen vuoden ajan.

Norjaan töiden perässä

Norjaan muutto ei ollut mitenkään suunniteltu juttu, ja työn saaminen sieltä oli aikamoinen yllätys. En kuitenkaan ollut aiemmin asunut ulkomailla, joten pitiänsä sitä kokeilla – ja siellä edelleen ollaan. Avovaimoni muutti perässä vuotta myöhemmin saatuaan niin ikään töitä samasta orkesterista. Norja on ollut hyvä paikka asua. Upea luonto ympäröi norjalaisia kaupunkeja, joista useimmat on rakennettu vuonojen pohjukoihin. On järviä, metsiä, vuoria ja puhdasta ilmaa. Ihmiset ovat ystävällisiä, joskin kunnan tutustuminen heihin vaatii suomalaisten tapaan aikaa ja kärsivällisyyttä. Norjan kielen hallitseminen tasoittaa tässä tietä: ihmiset arvostavat, jos heidän kieltään yrittää oppia ja puhua.

Muiden Pohjoismaiden tapaan Norjan sosiaaliturva on kattava, poliittinen ilmapiiri suhteellisen vakaa ja asuinympäristöt pääosin turvallisia. Norja on vauras maa, mutta silti koulu- tai päiväkotiruokailua ei siellä tunneta, vaan lapsilla on mukanaan omat eväät. Tämä tietysti suomalaisena hämmästyttää. Vuoden ehdoton kohokohta Norjassa on kansallispäivä 17. toukokuuta. Silloin kaupunkien kadut täyttyvät paraateista, joihin ot-

tavat osaa niin koulujen, yhdistysten kuin armeijankin soittokunnat. Kulkueille hurrataan, makkaraa syödään ja tunnelma on riehakas. Tavallisesti ihmiset pukeutuvat silloin kansallispukuun tai muuten vain koreasti.

Työpaikkanamme Oslossa toimii vuonna 2008 valmistunut oopperatalo. Se on valtava paikka, ja työntekijöitä on yli 600. Itsekään en ennen oopperalla työskentelyä tullut ajatelleeksi, miten monesta eri osatekijästä yksi oopperaesitys muodostuu. ”Toimipisteemme” orkesteri on oopperatalon sykkivä sydän, joka kapellimestarin johdolla luo ooppera- ja balettiesityksille niiden musiikilliset puitteet. Orkesterin satapäisestä vahvuudesta soittovuorossa on kerralla teoksesta riippuen 40-80 muusikkoa. Lavalla laulajat hoilaavat ja tanssijat tanssivat, yhdessä ja erikseen. Näyttämön alla, yläpuolella ja takana työskentelevät lukuisat ääni-, valaistus- ja näyttämötekniikot, tuottajat, ohjaajat, koreografit, puvustajat, ompelijat, modistit ja meikkaajat. Oopperaesitys on siis monen eri ammattiryhmän yhteistyön tulos, ja kokonaisuuden on toimittava kellontarkasti ja saumattomasti. Esimerkiksi lavalle tulee mennä ja sieltä poistua sekunnilleen oikealla hetkellä ohjaajan määräysten mukaisesti. Kaiken kaikkiaan esityksen läpiviemiseksi vaaditaan lähes aina reilusti yli 100:n ihmisen työpanos. Esitysten kestot vaihtelevat parista tunnista jopa kuuteen tuntiin. Töihin on tultava hyvissä ajoin, joten illat oopperan ja baletin parissa voivat venyä pitkiksikin.

Uusi suunta sosiaalialalta

Viime vuonna aloin siis jälleen opiskella. Haluan palata taas koulun penkille vaikutti merkittävästi näön ja sitä kautta työkyvyn heikentyminen. Vuonna 2006 minulla todettiin etenevä silmäsairaus, joka heikentää näköä vähitellen. Nuottien lukeminen ja liikkuminen pimeässä oopperamontussa ovat käyneet vuosien saatossa työläiksi. Nykyään pyrin opettelemaan oopperat ja baletit ulkoa. Teosten opettelu vie paljon aikaa ja voimavaroja. Muutenkin näön heikkeneminen on raskasta. Se on asia, joka vaatii jatkuvaa työstimistä, ja mietin sitä

lähes päivittäin. Muuttuvaan tilanteeseen on yritettävä sopeutua – ainakin niin kauan, kun parannuskeinoa tautiin ei vielä ole. Teknologinen kehitys ja jatkuva tutkimus voivat joskus tuoda apua, mutta sen varaan ei kannata kokonaan laskea. Onneksi teknologiasta on jo nyt apua, kun erilaiset apuvälineet ja -sovellukset helpottavat elämää.

Perheen, ystävien ja kollegoiden tuki on ollut todella tärkeää. Tällaisessa tilanteessa sitä helposti tarkastelee asioita vain haasteiden ja rajoitteiden kautta, mutta samalla on hyvä tunnistaa myös ne omat vahvuudet. Niitä löytyy jokaiselta, eivätkä vammat tai sairaudet yksinomaan määrittele meitä ihmisinä. Apua oman itsensä löytämiseen ja voimavarojen tunnistamiseen on onneksi tarjolla, ja tätä apua olen itsekin saanut. Olen vuosien varrella ollut tekemisissä työlleni omistautuneiden ammattilaisten kanssa. Heidän asenteensa on tehnyt minuun suuren vaikutuksen, mikä omalta osaltaan sai minut pitkällisen pohdinnan jälkeen hakeutumaan sosionomiopintoihin. Omien kokemusteni kautta uskon voivani auttaa muita. Alaan tutustuminen on ollut todella kiehtovaa, ja motivaatio opiskeluun on pysynyt korkealla.

Alun tutustumisen perusteella Klubitalo vaikuttaa hienolta paikalta, jonka toimintaan on ollut luontevaa hypätä mukaan. Olen muiden tapaan tyytyväinen, että talo on pystytty jälleen avaamaan pitkän ”koronatauon” jälkeen. Odotan innolla ja mielenkiinnolla tulevia viikkoja, ja uskon oppivani niiden aikana paljon.

Toivotan kaikille Hyvää Juhannusta!

Kesäterveisin Jussi





Ajattelin kirjoittaa ruokavaliostani, kun Amoni aika ajoin ihmettelee outoja eväitäni töissä. Olen itse kärsinyt vatsavaivoista niin pitkään kun muistan. Kokeilemalla olen päätenyt nykyiseen ketogeeniseen ruokavalioon ja tämä näyttää pitävän vatsani mukavan rauhallisena. Lääkärissä on testattu niin laktoosi-intoleranssit ja keliakiat, mutta kumpikaan ei osunut minuun. Kuitenkin myös laktoosittomat ja gluteenittomat tuotteet näyttävät sopivan paremmin, että ota tästä nyt sitten selkoa Ympäri pyöreästi on todettu, että kärsin ärtyneen suolen oireyhtymästä. Se on muuten melko yleinen vaiva ja Suomessa kymmenen prosenttia aikuisväestöstä kärsii siitä. Lisäksi se on naisilla yleisempää kuin miehillä.



Jotta minimoisin vatsakivut ja turvotuksen, Jolen nykyään jättänyt ruokavaliosta kaiken sokerin ja viljat pois. Ne molemmat aiheuttavat helposti suolistossa tulehdusta ja näin on tainnut itselleni käydä. Erikoiselta varmasti kuulostaa myös, että olen vähentänyt kasvisten syöntiä. Ennen tykkäsin syödä suuriakin määriä salaatteja, dipata kasviksia ja juureksia ym., mutta myös ne käyvät vatsan päälle.

Varsinkin juurekset sulavat huonosti ja V siksi niistä saan aina vatsanpuruja. Ne sisältävät myös runsaasti hiilihydraatteja, joita tässä ruokavaliossa on tarkoitus rajoittaa. Ne vähäiset määrät mitä hiilihydraatteja päivän aikana saa, kertyy hyvistä asioista, ei herkuista tai epäterveellisistä ruuista. Jos ja kun poikkeen ”normi” ruokavaliostani, vaikkapa kyläillessä tai ravintolassa syömässä, niin vatsa heti muistuttaa asiasta. Tämä on ajoittain varsin turhauttavaa, mutta asian kanssa on opittava vain elämään. Lähipiirissä ihmiset jo muistavat, että minun kanssa joutuu vähän miettimään jos tapaamiseen liittyy syöminen.

No mitä sitten syön? Yritän syödä mahdollisimman tuoretta ja puhdasta ruokaa, ei siis eineksiä tai prosessoituja tuotteita. Syön vaihdellen erilaisia kaloja, äyriäisiä, suomalaisia lihoja ja luomu kananmunia. Näiden kaveriksi on usein muutama helmitomaatti, hieman kurkkua, avocadoa ja jokunen salaatinlehti. Lisäksi lautaselle eksyy suolakurkkua, creme fraichea, vuohenjuustoa ja hapankaalia, jotka ovat erinomaisia ylläpitämään suoliston hyviä bakteereja.

Hedelmiä tai marjoja syön kerran viikossa ja silloin suosin mm. suomalaisia vadelmia ja mustikoita sekä banaania.

On hyvä muistaa, että se mikä sopii toiselle, ei välttämättä sovi itselle. Kokeilemalla selvää, mikä on juuri se sinulle sopiva.



Viime aikoina olen kokeillut itsellenikin uusia kasvisreseptejä. Nämä ovat helppo valmistaa :) kannattaa kokeilla.

Butter chicken tofu

Ainesosat:

Pannumarinoitu Butter tofu

1 pkt Jalotofu Maustamaton (270g) luomu
1 tl currya
½ tl savupaprikajauhetta
2 rkl soijakastiketta
3 rkl kasviöljyvalmistetta tai juoksevaa margariinia

Tomaatti-kermakastike

1 tlk paseerattua tomaattia (500g)
2 rkl tomaattipyreetä
2 dl kookosmaitoa tai -kermaa (kaurakerma sopii myös)
2 rkl kasviöljyvalmistetta tai juoksevaa margariinia
1 iso sipuli
2 kpl valkosipulinkynttä
1,5 rkl raastettua inkivääriä
½ dl mantelijauhetta
1/4 tl kardemummaa
1 tl kurkumaa
1/4 tl neilikkaa
1/4 tl kanelia
1 tl Garam Masala -mausteseosta
1 tl suolaa
1 tl sokeria
1/4 tl chilihiutaleita

Lisäksi:

basmatiriisiä
paahdettuja cashewpähkinöitä
korianteria

Valmista pannumarinoitu tofu.

Levitä leikkuulaudan päälle puhdas keittiöpöpyhe tai pari kerrosta talouspaperia. Ota maustamaton tofu pois pakkauksesta ja leikkaa se pituussuunnassa puoliksi ja aseta palat vierekkäin pyyhkeen keskelle, ja kääri kevyesti paketiksi.

Laita tämän jälkeen paketin päälle leikkuulauta, jonka päälle vielä jokin painava astia esimerkiksi paistinpannu tai kattila. Anna tofun kuivua noin 5 minuuttia painon alla. Ota tofu pois kuivumasta ja murustele se kulhoon noin etusormen pään kokoiseksi palasiksi.

Kuumenna kuiva paistinpannu ja lisää tofupalat ruskistumaan. Paista nopeasti muutama minuutti välillä sekoittaen, kunnes tofu saa hieman pintaa ja viimeinen kosteus katoaa. Ripottele tasaisesti savupaprika- ja curryjauhe tofujen päälle. Lisää "voi" (kasviöljyvalmiste) ja jatka hetken paistamista.

Laske pannun lämpötilaa ja kaada soijakastike tofujen päälle. Sekoita tasaisesti, kunnes soijakastike on imeytynyt tofupaloihin. Nosta pannu pois kuumalta levyttä.

Keitä riisi ohjeiden mukaan.

Kastike: hienonna valkosipulinkyntset ja raasta inkivääri. Kuori sipuli ja pilko se suoraan kattilaan. Lisää "voi" (kasviöljyvalmiste) ja kuullota hetki. Lisää valkosipuli ja inkivääri ja paista hetki. Mittaa kaikki mausteet ja mantelijauhe valmiiksi, lisää ne sipulien joukkoon, sekoita hyvin ja anna paahtua hetken.

Lisää tomaattipyree ja paseerattu tomaatti. Anna kiehua kannen alla miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. (vinkki: voit myös soseuttaa kastikkeen sauvasekoittimella tämän jälkeen tai jättää karkeaksi)

Lisää kattilaan pannumarinoitu tofu, kookoskerma/kaurakerma ja sekoita. Anna kiehua levyllä vielä hetki. Tarkista maku ja mausta suolalla oman maun mukaan.

Tarjoile kastike basmatiriisin, paahdettujen cashewpähkinöiden ja korianterin kera.

Ohje: jalotofu.fi



Pomminvarma naanleipä

8 kpl

2 dl kädenlämpöistä vettä
7 g kuivahiivaa
6 dl vehnäjauhoja
4 rkl turkkilaista jogurttia
1 rkl hunajaa
suolaa

voisulaa

Aseta kahvikuppiin kädenlämpöinen vesi ja kaada päälle kuivahiiva. Anna seistä 10 minuuttia, älä sekoita. Sekoita joukkoon muut aineet ja vaivaa taikinaa 5 minuuttia. Anna taikinan kohota liinan alla kaksinkertaiseksi noin 1,5 tuntia.

Jaa taikina 8 osaan ja pyörittele palloiksi. Anna kohota liinan alla vielä 30 minuuttia. Laita uuni lämpeämään 250 asteeseen grillivastuksella. Kaulitse pitat lituskoiksi ja voitele kirkastetulla voilla tai sulalla voilla.

Paista uunissa esikuumennetun pizzakiven tai uunipellin päällä n. 1-2 minuuttia. Nosta valmiit lituskaleivät pyyhkeen alle että ne pysyvät pehmeinä. Tarjoile gheen eli kirkastetun voin tai voisulan kera.

ohje: liemessa.fi

Jos kokeilet naanleipää, kannattaa leipälettuset painella aika litteiksi. Meillä niistä tuli ensimmäisellä sämpylöitä.

Sitten eikun herkuttelemaan!

Mitä voi olla parempaa kun venäläinen ruokaa. Makuasiahan se on mutta venäläinen ruoka on sekä maukasta sekä helppo muokata oman maun mukaan. Tässä on pari hyvää reseptiä.

BLINIT

5 dl maitoa
25 g hiivaa
2 1/2 dl ohrajauhoja
2 dl hiivaleipäjauhoja
tai vehnäjäuhoja
1 tl suolaa
1 dl piimää tai kermaviiliä
2 keltuaista
2 valkuaista
(1 dl vodkaa)
Paistamiseen: voita tai margariinia

Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liuota siihen hiiva. Sekoita jauhot joukkoon tasaiseksi seokseksi. Peitä kulho ja anna taikinan käydä lämpimässä paikassa 2-6 tuntia. Taikina voi mielellään seistä myös yön yli jolloin sen maku vain paranee. Lisää taikinajuureen suola ja piimä tai kermaviili. Erotta munista keltuaiset ja valkuaiset. Lisää keltuaiset taikinajuureen.

Vatkaa valkuaiset vaahdoksi ja sekoita taikinaan.

Taikinaa ei sekoiteta ennen paistamista. Paista taikinasta paksuhkoja ohukaisia. Blinipannuun pannaan runsaasti voita ja blinit paistetaan hitaasti kauniin ruskeiksi. Taikinaa saa olla pannussa yli puolenvälin, jolloin blini paistamisen aikana kohoaa lähes pannun korkuiseksi.

Älä käytä liian kovaa lämpöä, että blinit kypsyvät sisältä.

Tarjoja sienisalaatin kanssa.

Tarjoja blinien lisäksi erillisissä kipoissa hienonnettuja, liotettuja haaparouskuja, silputtua sipulia, smetanaa ym.

KAALIPIIRAKKA

Aineet:


2 munaa
3 dl maitoa
100 g voita
20 g hiivaa
1 tl suolaa
n. 700 g jauhoja

Täyte:

keskikokoinen kaali, voita, siirappia, valkopippuria, suolaa, meiramia

1. Vatkaa munat rikki.
2. Lisää haalea maito ja murennettu hiiva, sulatettu voi ja suola.
3. Alusta joukkoon niin paljon jauhoja, että taikina irtoaa kädestä.
4. Kohota taikina.
5. Silppua kaali ja hauduta se pienessä määrässä voita pehmeäksi.
6. Lorauta joukkoon n. rkl siirappia ja mausta kaali.
7. Anna täytteen jäähtyä.
8. Kauli taikina kahdeksi uunipannun kokoiseksi levyksi.
9. Nosta toinen leivinpaperilla päällystetylle uunipannulle.
10. Levitä sille täyte ja nosta päälle toinen levy.
11. Painele reunat kiinni ja voitele piirakka munalla.
12. Paista 35-40 minuuttia 200 asteessa ja tarjoa kuumana.

Puuha BINGO OSA 2

<p>MAISTELE VEGAANISTA JÄÄTELÖÄ </p>	<p>TEE  KUKKA SEPPELE</p>	<p>Kävele  metsässä</p>	<p>KOKEILE LUKEA ÄÄNEEN ERI TUNNETTI- LOILLA: - VIHAISESTI - ILLOISESTI - SURULLISESTI jne.</p>	<p>Käy Piknikillä</p>
<p>Uljassa tai meressä</p>	<p>SYÖ  UUSIA KOTIMAISIA PERUNOITA</p>	<p>VAIHDA ITSELLESI PUHTAAT LAKANAT</p>	<p>Etsi neliapila </p>	<p>VEDÄ LIVE-LÄHETYS KLUBITALON SISÄISESSÄ RYHMÄSSÄ</p>
<p>Kirjoita ajatus hiekkalle kivillä</p>	<p>PAISTA LETTUJA </p>	<p>BINGO* JOKERI</p>	<p>VALOKUVA Perhonen </p>	<p>Tee elin- hahmo luonnon materiaaleista</p>
<p>Ota valokuva leppä kertusta </p>	<p>TEE  KUKKAKIMPPU LUONNON KUKISTA</p>	<p>Keinu Keinussa </p>	<p>Nuku yö uikona teltsassa tai parvekkeella</p>	<p>SYÖ UUSIA MANSIKOITA </p>
<p>Halaa puuta </p>	<p>Mene rantaan, heitele "lippiä"</p>	<p>KOKEILE UUTTA RUOKARESEPTIÄ </p>	<p>Kirjoita loru, jonka jokainen sana alkaa nimesi alkukirjaimella</p>	<p>ONGI KALA </p>

KLUBITALON VIIKKO-OHJELMA
VIIKKO 26
22.-26.6.2020

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
1 RYHMÄ KELLO 9-11	7:30 E-Klubitalo aukeaa	3 RYHMÄ KELLO 9-11	7:30 E-Klubitalo aukeaa	5 RYHMÄ KELLO 9-11
LIVE LÄHETYS FACEBOOKISSA KLO 9	9:00 Aamun avaus livenä Facebook- ryhmässä	LIVE LÄHETYS FACEBOOKISSA KLO 9	9:00 Aamun avaus livenä Facebook- ryhmässä	LIVE LÄHETYS FACEBOOKISSA KLO 9
SIIVOUS KLO 11-12	JOKELAN TREFFIT KLO 9, KOULUN LAMMEN RANNALLA	SIIVOUS KLO 11-12	HYRYLÄN TREFFIT KLO 9 HYRYLÄN TORILLA/ PAAVONPOLKU KLO 9	SIIVOUS KLO 11-12
2 RYHMÄ KLO 12-14 TREFFIT VANHIKSESSA KLO 12	12:00 live-Klubi Facebook-ryhmässä	4 RYHMÄ KLO 12-14 LIVE KELLO 12	12:00 live-Klubi Facebook-ryhmässä	6 RYHMÄ KLO 12-14 LIVE KELLO 12
LIVE KLO 12	13:30 talon yhteinen Teams- kokous	SIIVOUS	13:30 talon yhteinen Teams- kokous	SIIVOUS

Klubitalotoiminta jatkuu toistaiseksi samaan tapaan kuin kesäkuun alussa aloitettiin: Ennakoon sovituin pienryhmätapaamisin - E-Klubitalon kanssa rinnakkain.

Jos et kuulu näihin ryhmiin ja haluaisit tulla mukaan, olethan yhteydessä meihin.

Jos olet kiinnostunut Klubitalon jäsenyydestä, ota yhteyttä.

Klubitalon puhelinnumero 050 502 0514

sähköpostit tuusulanjarvi@eskot.org

nettisivut www.tuusulanjarvenklubitalo.org

Facebook Tuusulanjärven Klubitalo

Jäsenten yksityinen ryhmä Facebookissa
Tuusulanjärven Klubitalo YKSITYINEN



Keski-**SOTE**
Uudenmaan



Etukannen kuva: Mia