PÄIVÄSTÄ TOISEEN

Vaikka yritämme parhaamme mukaan auttaa, emme aina onnistu. Oman jaksamisen kannalta on tärkeää hyväksyä tämä asia. **MÄRTA STRÖMBERG-NYGÅRD TERVEENÄ TYÖSSÄ -PALSTALLA**

29.12.14

Aurinko nousee

Helsingissä kello 9.25
ja laskee kello 15.19
Oulussa kello 10.28
ja laskee kello 14.12

Päivän sana

29.12. Herra, sinä olet minun Jumalani! Sinun korkeuttasi laulan, sinun nimeäsi ylistän, sillä sinä toteutit ihmeellisen suunnitelman, kaukaa harkitun, varman ja luotettavan. Jes. 25:1
30.12 Kun kerran olette ottaneet omaksenne Herran Kristuksen Jeesuksen, eläkää hänen yhteydessään. Juurtukaa häneen, rakentakaa elämänne hänen varaansa ja vahvistukaa uskossa. Kol. 2:6–7

Nimipäiviä

Tänään maanantaina: Rauha
Huomenna tiistaina: Taavetti, Taavi, Daavid

Mietelause

Joulun ja loppiaisen välille ei tyhjilleen heitetä riihtä. Yksi tai enemmän pitää lyhteitä olla, että ei talo niin köyhäksi menisi, että ei olisi puimista yhtään.
Vanhaa ajantietoa Suistamolta

Lähetä merkkipäiväilmoitus Maaseudun Tulevaisuuteen
Merkkipäiväpalstalla julkaistaan vain päivänsankarin suostumuksella lähetettyjä merkkipäivätietoja. Kirjallisesti lähetettävissä tiedoissa tulee olla merkkipäivän viettäjän nimi, ikä, merkkipäivän ajankohta, titteli, kotipaikka ja mahdollinen lyhyt maininta merkkipäivän vietosta. Valokuvaksi käy mustavalko- tai värikuva, koolla ei väliä. Palsta on maksuton. Merkkipäivätiedon tulee olla toimituksessa viimeistään viisi päivää ennen lehden ilmestymistä. Tiedot postitetaan osoitteeseen: Maaseudun Tulevaisuus, ”Merkkipäivät”, PL 440, 00101 Helsinki, tai lähetetään sähköpostilla osoitteeseen *merkkipaivat@maaseuduntulevaisuus.fi*.

Rakas isä, pappa ja isopappa
maanviljelysneuvos

Risto Antero ISÄNNÄINEN

s. 10.08.1925 Jämsä
k. 14.12.2014 Jämsä

Herra on minun paimeneni,
ei minulta mitään puutu.
Viheriäisille niityille
hän vie minut lepäämään;
virvoittavien vetten tykö
hän minut johdattaa.

Kiittäen ja syvästi kaivaten

Matti ja Marja
Hannu
Ville, Elina ja Sonja
Raili
Antti ja Annina
Olli ja Heidi
Heikki-veli
sukulaiset ja ystävät

Ystävällisenä kutsuna ilmoitamme, että siunaustilaisuus pidetään lauantaina 10.1.2015 klo 15.00 Jämsän kirkossa. Muistotilaisuus pidetään Jämsän seurakuntakeskuksessa ja siihen osallistumisesta pyydetään ilmoittamaan 4.1.2015 mennessä Matti Isännäinen, p. 0500 245 303.

Vuoden vaihtuessa syödään katkarapukeittoa ja onnenkenkiä

Katkaravut ovat suosittua illanistujaisruokaa salaattina sekä voileipien päällä. Vaihtelun vuoksi tarjotaan uutena vuotena vierasruokana höyryävää katkarapukeittoa limetillä ja kookoksella maustettuna.

JAANA KANKAANPÄÄ

Katkarapujen, sitruunan ja kookoslastujen yhdistelmässä on aasialaisia makuja.

Kuorittuna katkarapuja voi ostaa sekä säilykkeinä että pakasteena. Kokonaisia katkarapuja myydään pakastekaapista. Jos sinulla on kokonaisia katkarapuja, niin perkaa niistä suurin osa keittoon. Jätä muutama kokonainen keiton koristeeksi.

Kokonaiset kuorimattomat pakastekatkaravut sulavat huoneenlämmössä noin parissa tunnissa. Kuori katkaravut vetämällä ensin niskat nurin ja poista sitten jalat. Avaa pyrstön kuori sivusta ja poista pyrstölihan päältä tumma suoli.

Jos niskassa on tumma kohta, niin sitä ei kannata pelästyä. Merkki ilmestyy kudun jälkeen, jolloin maksa laajenee täyttämään mätiontelon.

Lisää katkaravut valmiiseen ruokaan ja ainoastaan kuumenna. Keittäminen kutistaa ja sitkistää ravunlihan.

Lähes kaikissa kaupoissa on myynnissä sinisimpukoita sekä pakasteena että säilykkeenä.

Keittoon kannattaa valita säilykesimpukoita, sillä ne ovat helppoja ja nopeita käyttää. Simpukoiden, kuten muidenkin äyriäisten, liikakypsentämistä on varottava, etteivät ne sitkisty.

Kokonaiset simpukat ovat kauniita koristeita soppalautasella. Irrota simpukka kuorestaan syötäväksi tyhjällä kuoren puoliskolla.

Kookos-katkarapukeitto

4–5 annosta
2 isoa sipulia
1 rkl voita
2 rkl vehnäjauhoja
6 dl vettä
1 limetin mehu
1 kalaliemikuutio
1 rkl sokeria
2 dl kookoskermaa
1 pussi (200 g) isoja katkarapuja
1/2 dl tillisilppua
Koristeeksi
tilliä
isoja kookoslastuja
kokonaisia katkarapuja

Leikkaa kuorittu sipuli pieniksi kuutioiksi. Kuullota kattilan pohjalla voissa ja lisää jauhot. Sekoita joukkoon vesi ja limetin mehu. Murenna kattilaan liemikuutio sekä lisää sokeri. Kuumenna pari minuuttia ja valuta kattilaan kookoskerma. Keitä pari kolme minuuttia.

Lisää katkaravut ja kuumenna kiehuvaksi. Mausta tillisilpulla. Lisää suolaa tarvittaessa. Koristele keittoannokset kokonaisilla katkaravuilla tai ravunpyrstöillä, tillillä ja kookoslastuilla.

Kala-katkarapukeitto

6 annosta
2 (150 g) porkkanaa
1/2 (100 g) palsternakkaa
pala (75 g) selleriä
pala (75 g) purjoa
2 rkl voita
1/2 tl kurkumaa
10 dl vettä
1 kalaliemikuutio
150 g kylmäsavulohta
200 g katkarapuja
2 dl kuohukermaa

Keltaisessa simpukkakeitossa maistuvat fenkolin makeus ja merellinen simpukka.

1/4 tl valkopippuria
1/2 dl hienonnettua tilliä
1 rkl sitruunamehua

Leikkaa kasvikset tulitikkumaisiksi suikaleiksi. Sulata voi kattilassa. Lisää kurkuma ja kasvikset voisulaan. Kuullota niitä hetki. Lisää vesi ja murennettu liemikuutio.

Keitä muutama minuutti, kunnes kasvikset ovat juuri ja juuri kypsiä. Lisää kypsään keittoon suikaloitu kirjolohi, sulatetut katkaravut ja kuohukerma. Kuumenna ja mausta.

Merellisten keittojen lisäkkeeksi pyöräytetään onnenkengät. Päälle sipaisu paprikalle maistuvaa tuorejuustoa.

Juusto-katkarapukeitto

4–5 annosta
25 g voita
3/4 dl vehnäjauhoja
2 pientä sipulia kuutioituna
1 l kalalientä
1/2 pak voimakasta sulatejuustoa
400 g (2 pussia) kuorittuja katkarapuja
1/4 tl valkopippuria
1/2 rkl sitruunamehua
1/2 dl tuoretta tillisilppua

Sulata voi kattilassa ja kiehauta siinä jauhot ja sipulikuutiot. Lisää kalaliemi samalla hyvin sekoittaen. Anna kiehua noin viisi minuuttia.

Lisää paloiksi pilkottu juusto. Sekoita, kunnes juusto on sulanut. Lisää lopuksi katkaravut, mausteet ja kuumenna keitto.

Maissi-katkarapukeitto

6 annosta
1 rkl voita
1 iso (100 g) sipuli
2 valkosipulin kynttä
2 pussia (á 200 g) pakastemaissia
1 l maitoa
1 kasvisliemikuutio
1/2 dl perunamuusijauhetta tai 1 iso peruna
1 prk (2 dl) créme fraîchea
1/2 tl chilipippuria
1/2 tl kirveliä
2 rkl sitruunamehua
1 pussi (200 g) pakastettuja katkarapuja
1/2 dl hienonnettua tilliä

Sulata voi kattilassa ja lisää hienonnetut sipulit ja maissi. Kuullota lähes kypsäksi. Lisää maito, liemikuutio, perunamuusijauhe tai kuorittu, kuutioitu peruna.

Keitä kypsäksi. Soseuta sauvasekoittimella.

Lisää joukkoon créme fraîche ja mausteet. Kuumenna ja lisää lopuksi katkaravut ja tilli. Tarjoa rapeakuorisen leivän kanssa.

Simpukkakeitto

6 annosta
1 iso sipuli
1 valkosipulin kynsi
1 (200 g) fenkoli
1/2 tl kurkumaa
2 rkl voita
6 dl vettä
5 dl kuivaa omenasiideriä
2 kalaliemikuutiota
1 tl timjamia
1 dl kuohukermaa
1 rkl sitruunamehua
1 rasia (400/170 g) sinisimpukoita liemessä
pari tippaa tabascoa
1/2 dl tillisilppua
Koristeeksi
kokonaisia sinisimpukoita (esim. pakasteena myytäviä)

Hienonna sipuli. Leikkaa fenkoli ohuiksi suikaleiksi. Kuullota kasvikset ja kurkuma voissa kattilassa.

Lisää vesi, siideri, liemikuutiot ja timjami. Keitä pehmeiksi, 10 min, kannen alla. Soseuta keitto.

Lisää kerma ja valutetut simpukat. Kuumenna.

Mausta tabascolla ja hienonnetulla tillillä. Kuumenna kypsät, kokonaiset simpukat ja koristele annokset avonaisilla simpukoilla.

Onnenkengät

noin 25 kpl
2 dl piimää
3 dl vettä
1/2 pak (25 g) hiivaa
1 tl suolaa
3 rkl siirappia
2 dl speltti- tai kaurahiutaleita
n. 7 dl hiivaleipäjauhoja
50 g voita
Voiteluun
piimää
unikonsiemeniä

Liuota kädenlämpöiseen piimä-vesiseokseen hiiva. Lisää suola, siirappi ja hiutaleet. Alusta joukkoon jauhot ja lopuksi sulatettu voi.

Kohota taikina liinalla peitettynä kaksinkertaiseksi. Leivo taikinasta peukalon paksuista pötkö. Leikkaa noin 10 sentin paloja ja käännä leivinpaperin päälle hevosenkengän muotoon.

Kohota pellillä liinalla peitettynä. Voitele kengät piimällä ja ripota pinnalle unikonsiemeniä.

Paista 225 asteessa 10–12 minuuttia.

ANNELI PESSALA

TERVEENÄ TYÖSSÄ

Tartu ongelmiin jo ennen kriisiä

Välittäminen on auttamista ja toisesta huolehtimista. Jokaisen on hyvä pohtia, miten toivoo itseään kohdeltavan, jos erilaiset vaikeudet vievät voimat eikä itse jaksa hakea apua.

Miltä sinusta tuntuisi, jos kukaan ei välittäisi siitä, mitä sinulle kuuluu? Useimmat varmaan vastaavat tähän, ettei kovin mukavalta.

Kuitenkin meille suomalaisille on yllättävän hankalaa ottaa vaikeita asioita puheeksi: ”Ei parane sekaantua muiden asioihin”.

Vaikeuksissa oleva ihminen vuorostaan ajattelee usein viimeiseen asti, että pitää pärjätä omin avuin ja apua ei pyydetä. Ongelmatilanne voi johtaa lamaantumiseen, epäonnistuminen koetaan häpeällisenä.

Ennen vanhaan tiiviissä kyläyhteisössä oli useimmiten tapana ainakin jollain lailla välittää naapureista. Apua myös helpommin annettiin ja saatiin tarvittaessa.

Nykyään matka lähimpään naapuriin voi olla pitkä eikä kyläyhteisöä aina edes ole. Kukaan ei välttämättä huomaa, jos viljelijä joutuu vaikeuksiin ja sitä kautta kriisiin. Eli yhteistyökumppaneiden merkitys on tässä asiassa kasvanut.

Miten sitten voi ottaa asian puheeksi, jos huomaa, ettei kaikki ole hyvin? Ensimmäiseksi pitää muistaa, että me kaikki voimme ottaa asioita puheeksi, ei tarvitse olla alan ammattilainen. Hyvä kysymys voi olla niinkin yksinkertainen kuin: ”Mitä sinulle oikein kuuluu?”

Tilanteen pitäisi kuitenkin olla sellainen, että vastauksen ehtii rauhassa kuunnella. Tukea tarvitsevalle voi myös todeta, että pystyy tarvittaessa auttamaan.

Usein tarvitaan pieniä lisäkysymyksiä tai toteamia kuten: ”Olen huomannut, ettet ole yhtä energinen kuin aikaisemmin”. Tämän huomion voi esittää jo keskustelunavauksena.

Jos ihminen on halukas puhumaan ongelmistaan, pitäisi myös pyrkiä auttamaan häntä etsimään tietä eteenpäin tilanteessa. Voi neuvoa ottamaan yhteyttä työterveyshuoltoon, Maaseudun tukihenkilöverkkoon tai Pro Agriaan.

Joskus henkilöllä ei ole enää voimavaroja tähän ja silloin olisi hyvä hänen suostumuksella ottaa yhteyttä auttavaan tahoon. Ei tarvitse miettiä, että pitää itse löytää ratkaisuja tilanteeseen.

Vaikka asiat menisivät parempaan suuntaan, pitää tilannetta aina seurata. Jos se on edelleen ongelmallinen, on syytä miettiä yhdessä muita vaihtoehtoisia ratkaisuja.

On kuitenkin muistettava, että vaikka yritämme parhaamme mukaan auttaa, emme aina onnistu. Oman jaksamisen kannalta on tärkeää hyväksyä tämä asia. Jokainen päättää ja vastaa loppujen lopuksi itse omasta elämästään.

Mela tarjoaa koulutusta varhaisesta välittämisestä. Tavoitteena on, että läheisten ja ystävien lisäksi myös tilan yhteistyökumppanit rohkenisivat tarttua ongelmiin ennen kriisin syntymistä.

MÄRTA STRÖMBERG-NYGÅRD on Melan asiantuntija.

marta.stromberg-nygard@mela.fi

LUKENUT MIES

Myytinmurtaja verkostoituu

Kun muistelmien nimi on Upsalasta Pariisiin, voisi luulla **Matti Klingen** 1960-luvun olleen loputonta eurooppalaista ilotulitusta. Todellisuudessa nuoret yliopistotutkijat eivät siihen aikaan juuri ulkomailla matkustelleet. Näihin ääripäihin se Klingelläkin melkein jäi.

Aluksi nuori maisteri etsii sijaansa akateemisessa maailmassa. Lukijaa huvittaa Klingen häämiminen aina vain uusien merkihenkilöiden tuttavuuteen tai peräti lähempään tuttavuuteen.

Kyseessä on kuitenkin yksi kaikkein parhaista ja yksityiskohtaisimmista verkostoitumisen kuvauksista. Ilman suojelijoita oli turha tavoitella akateemisia virkoja tai diplomaatin tehtäviä. Se oli varasuunnitelma. Peliin kuuluu, että hyödyttömiksi muuttuvat tuttavuudet heitetään tien oheen tai häväistään muistelmissa.

Klingen tulevaisuuden ratkaisi urakka Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan moniosaisen historian parissa. Syntyi väitöskirjakin, mutta ennen muuta hänestä kehittyi harvinainen 1800-luvun autonomian ajan erikoistuntija ja monen vanhan kansallisuskomuksen romuttaja.

Muutaman nuoren tutkijan kanssa Klinge osoitti vastustamattomasti, ettei Suomen niemen menneisyys ole sellaista vuosisataista vastustamatonta riemukulkua kohti valtiollista itsenäisyyttä kuin koulukirjat ovat maalailleet. Lopullisesti ”joulukuun kuudennen päivän tirkistysluukun” repi Klingen professorikollega Osmo Jussila. Molemmat leimattiin aikoinaan vasemmistolaisiksi, kun ei pahempaa keksitty.

Kausi Sorbonnen yliopiston vierailevana professorina oli Suomessa kova meriitti. Ennen muuta se aika teki Matti Klingestä loppuiäkseen eurooppalaisen ranskalaiseen malliin. Sen jälkeen hänelle on saksalaisuus ollut brutaalia ja amerikkalaisuus lähes rikollista.

PEKKA ALAROTU

Matti Klinge: Upsalasta Pariisiin. Muistelmia 1960–1972. 443 sivua. Siltala.