VIIKONVAIHDE

VIIKON ÄLÄHDYS

Oikea ystävä löytyy menetyksen vaan ei menestyksen hetkellä.

PÄHKINÄ

SUDOKU

Taso: Keskivaikea

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

Sudoku-tehtävän 489 ratkaisu.

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

Tehtävä numero 490.

Täytä ristikko siten, että jokaisella pysty- ja vaakarivillä (ja paksuilla viivoilla rajatuissa 3 x 3 laatikoissa) on jokainen luku yhdestä yhdeksään. Kerran ja vain kerran! Apua Sudokun ratkaisuun osoitteessa: www.sudoku.org.uk

EDELLISEN RISTIKON RATKAISU

H	E	L	P		K	A	S	A		M	A	H	O		P	I	U	S		A	V	A	I	N			
O	F	E	L	I	A		E	G	R	I		I	M	M	O		K	A	T	K	O	N	T	A			
M	E	N	U		S	T	E	F	A	N		N	A	A	R	A	A	T		R	I	S	A	T			
O	K	A	S	E	T		S	A	V	U		T	H	A	I		A	U	T	O	T	A	L	O			
	T		O	V	E	T			U	U	R	A	A	T			S	T	O	N	E		I				
P	I	I	M	Ä		O	S	A	S	T	O	T			S	E	I	T	I		E	L	A	N			
I		R	I	T	A	R	I		T	I	T	A	A	N	I			A	S	E	T	O	N	I			
P	I	A	N		S	I	P	S	U	T	U	S		O	L	I	I	V	I			I		M			
O	L	K	A		E		U		S		K	O	P	I	T		S	A	N	T	A	R	M	I			
	O		I	L	T	A	L	U	K	I	O			T	A	P	A				H		Y				
S	I	I	S		E	V	I	T	A		I	S	K	U		I	S	A	R		N	Ä	Ö	T			
O	N	N	U	N	T	A		R	U	O	R	I		V	I	I	K	S	I		A	K	N	E			
T	E	K	U		T	U	N	I	S		A	P	E	A		R	A	I	T		A	S	T	E			
A	N	A	S	T	U	S		O	I	T	T	I		T	U	U	R	A	U	S	T	Y	Ö	T			

TV-kokki Kati Nappa innosti suomalaiset kotiruuan tekoon

Entinen tv-kokki Kati Nappa kummastelee ravintolakokkien esiinmarssia ruokaviihteen tekijöiksi. Ruuanlaitto on muuttunut monimutkaisten reseptien takia turhan vaikean näköiseksi.

Kadulla saattaa yhä joku torttua **Kati Nappaa**, 68, hihasta. Vastaantulijalla on tarve kertoa, kuinka helposti Napan ohjeilla syntyi hyvää ruokaa ja se oli vielä terveellistäkin.

Eläkkeellä olevan julkkiskokin kasvot ovat jääneet mieleen MTV:n ruokaohjelmista.

Nuori kotitalousopettaja sai unelmapestin, kun perheohjelmien päällikkö **Kyllikki Stenroos**, sittemmin **Virolainen**, palkkasi hänet Tänään kotona -ohjelmaan.

Nappa oli valmistumisensa jälkeen nähnyt ruokakulttuuria muuallakin kuin Suomessa. Takana oli vuosi miljonääriperheen ”piikana” Kaliforniassa.

”Siellä syötiin aina paljon kasviksia, aivan eri määriä kuin siihen aikaan Suomessa.”

Huomenta Suomi suoraan keittiöstä

Työ muuttui Napan mielestä hauskemmaksi, kun ruokaa ryhdyttiin tekemään Huomenta Suomi -ohjelman suorissa lähetyksissä vuoden 1989 lopulla.

”Jos jotain mokia sattui, ne vain huvittivat ihmisiä.”

Suora lähetys vaati Napan mukaan kohtuullisen yksinkertaisia reseptejä. Kymmeniä eri raaka-aineita ei voinut käyttää.

”Siitä kokemuksesta jäi päälle ajatus, että hyvää ruokaa saa yksinkertaisillakin resepteillä.”

”Ruuanlaiton pitää olla sen verran helppoa, että ihmiset viitsivät siihen ryhtyä. Muuten turvaudutaan helposti valmisruokiin.”

Silakkaa ja särkisörsseliä

Monet keittiövieraat ovat jääneet Napan mieleen, esimerkiksi valtioneuvos **Harri Holkeri**.

”Holkeri osasi olla hauska. Hän näytti, miten silakoiden perkaus sujuu. Silakkaa halveksuttiin, ja me yritimme nostaa sen arvostusta.”

Silakkakokkeina nähtiin myös Eemelinä tunnettu näyttelijä **Esko Toivonen** ja tv-persoona **Niilo Tarvajärvi**.

Kyllikki Virolaisen puoliso, valtioneuvos **Johannes Virolainen**, paistoi lettuja ja tokaisi:

”Kyl tää Kyllikki on ehotellu margariinei mut mie sanoin jotta vie pois ne miun silmistäin.”

Oopperalaulaja **Martti Talvela**, maanviljelijän poika, arvosti roskakalana pidettyä särkeä.

Talvelan särkisörsseli sisälsi purkillisen särkisäilykettä, hienoksi hakattua sipulia, valkosipulia, lorauksen öljyä, pippuria ja suolaa. Se sopi voileivän päälle, räiskäleen täytteeksi ja salaattiin.

Professori **Toivo Rautavaara** puolestaan sekoitti perunasalaattiin voikukanlehtiä ja nokkosen versoja, nykypäivän muodikasta villiruokaa.

Kotitalousopettajan näkökulma

Kotitalousopettajana Nappa on painottanut ruuan ravintosisältöä, ei vain maukkautta ja ulkonäköä. Se mitä syömme arjessa, vaikuttaa taatusti terveyteemme.

Nappa luonnehtii itseään laiskaksi ruuanlaittajaksi, vaikka valmistaakin monen ruokalajin illallisia aikuisille lapsille, lapsenlapsille ja ystäville.

”Suurin työ on tehdä alkupalaksi raidallinen kalamureke, jonka voi onneksi valmistaa edellisenä päivänä.”

Murekkeen raidat syntyvät erivärisistä kaloista, esimerkiksi hauesta ja kirjolohesta. Ruokien selkeys saa pitkän pöydän ääressä kehuja.

”Ihmiset ovat onnellisia kun tietävät mitä syövät.”

Nappa asuu avopuolisonsa **Heikki Risteen** kanssa Espoon Matinkylässä. Arkisin syödään tavallisesti pari päivää samaa ruokaa, esimerkiksi kasvis-jauhelihakeittoa.

”Toisena päivänä siihen voi lisätä jotain uutta”, Nappa vinkkaa.

”Heikin suosikkiruoka syntyy, kun avataan Jalostajan hernekeittopurkki ja lisätään siihen lihahyytelöä. Lihahyytelö antaa lisää makua ja keitosta tulee proteiinipitoisempi.”

KARI SALONEN

Kati Napan kirjoista löytyy reseptien lisäksi hauskoja tarinoita televisioon kutsutuista keittiövieraista. Monet muistavat tutun tv-kasvon jo Tänään kotona -ohjelmasta, joka alkoi 1976.

Liikkeelle sohvan pohjalta

Kati Nappaa kysytään yhä kertomaan hyvästä ruuasta ja ravitsemuksesta.

Diaesitys on nähty monissa seniorien tilaisuuksissa. Ensi viikon lauantaina hän maistattaa avomaan kurkkuja Askaisten perinteisillä kurkkumarkkinoilla Maskussa.

Terveellisen ruuan puolestapuhuja kävelee ja jumppaa ahkerasti.

Kävelyn lomassa hän poimii roskia maasta, jopa sata roskaa päivässä. Se on samalla tehokasta jalkalihastreeniä.

”Pääasia on, ettei tässä iässä makaa sohvan pohjalla.”

TARJA HALLA

Kodin terassi Espoon Matinkylässä tarjoaa oivat puitteet yrttien ja kukkien kasvatukselle.

KIRJA

Kolmas painos Metsän makuja

Kati Napan ja **Simo Moision** kirja Metsän makuja tarjoaa loppukesän ajankohtaisen kattauksen ruokaohjeita marjojen, sienien ja villiyrttien ystäville.

Vuosikymmen sitten ilmestyneestä kirjasta on äskettäin julkaistu kolmas painos.

Kirjan alussa on vinkkejä ja nopeita reseptejä kiireen keskelle. Aamun kuningatarkeitto syntyy, kun jääkaapissa yön yli sulaneita mustikoita ja vadelmia sekoitetaan kaupan valmiiseen mustikkakeittoon.

Metsämarjat saavat ansaitsemansa sijan terveysvaikutusten esittelyosuudessa. Ne ovat luonnon omia vitamiini- ja kivennäisainepillereitä, joilla voi taistella tauteja vastaan.

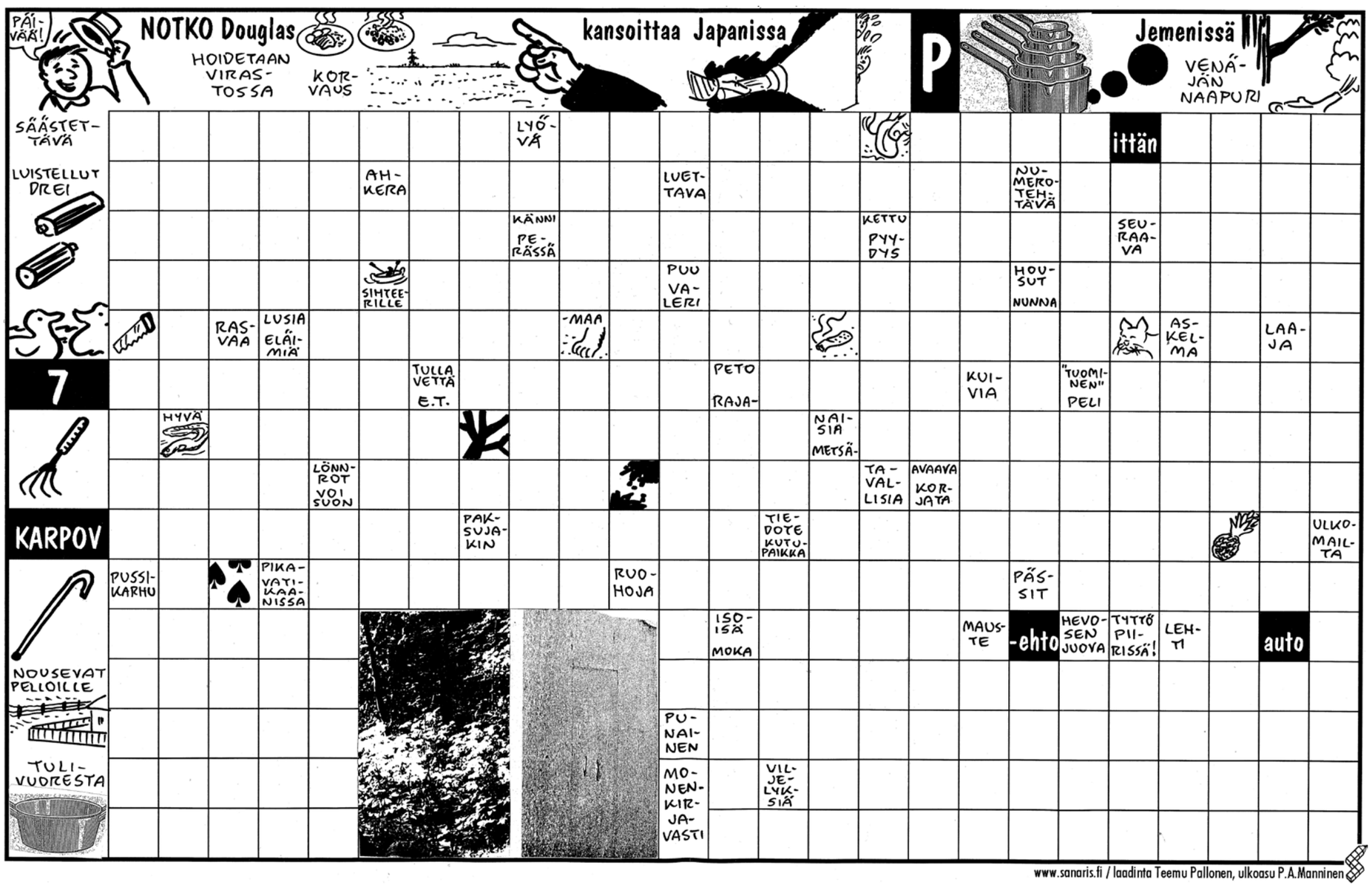
Kati Nappa on ilahtunut kirjan suosiosta. ”Suomalaiset marjat ovat mainiota superruokaa. On naurettava ajatus, että meille tuodaan jostain Intiasta ja Kiinasta superruokana mainostettuja tuotteita.”

Kirjan mustikkajuomaan on yhdistetty terveellinen ruis. Juomaan jauhetaan mustikan, raejuuston, maidon ja fariinisokerin lisäksi kuivaa ruisleipää.

Sieniä käytetään esimerkiksi muffineihin, pelmenikeittoon ja kaalilaatikkoon. Valmis ruisperunataikina nopeuttaa kantarelli-kukkakaalipiirakan tekoa. Nokkospallerot sopivat vaikkapa ahvenfileen kylkeen.

Kati Nappa on tv-työnsä ohessa julkaissut kaikkiaan kymmenkunta ruokakirjaa.

TARJA HALLA

Kati Nappa ja Simo Moisio: Metsän makuja. Otava 2015. 117 sivua.

RISTIKKO