

PÄIVÄSTÄ TOISEEN

14.08.15

Aurinko nousee
Helsingissä kello 5.30
ja laskee kello 21.18
Oulussa kello 4.58
ja laskee kello 21.45
Utsjoella kello 4.03
ja laskee kello 22.27

Päivän sana
14.8. Kuule, kansani, minä varoit-
tan sinua. Kunpa kuulisit minua,
Israel! Muuta jumalaa sinulla
ei saa olla, vierasta jumalaa älä
kumarrä. Minä olen Herra, sinun
Jumalasi. Ps. 81:9–11
15.8. Etsikää Herraä, kun hänet
vielä voi löytää, huutakaa häntä
avuksi, kun hän on lähellä! Jes. 55:6
16.8. Jeesus sanoi: ”Älkää te an-
tako kutsua itseänne rabbiksi,

*sillä teillä on vain yksi opettaja ja
te olette kaikki veljiä.” Matt. 23:8*

Nimipäiviä
Tänään perjantaina: Onerva,
Kanerva
Huomenna lauantaina: Jaana,
Marjo, Marja, Marianne, Mar-
jut, Marita, Marjaana, Marian-
na, Jatta, Marjukka, Maritta,
Marjatta
Ylihuomenna sunnuntaina:
Aulis

Mietelause
Jälkimaarianpäivänä (15.8.)
herrat ennen vanhaan ensi ker-
ran kylvivät.

*Vanhaa ajantietoa
Porvoosta*

MERKKIPÄIVIÄ

50-VUOTIAS



Tuottaja **Mia Palokallio** 14.8. Perhepiirissä.

SANA SUNNUNTAIKSI

Joka rikkomuksensa salaa, ei menesty,joka ne tunnustaa ja hylkää, saa armon.Hyvin käy sen, joka tuntee pyhää pelkoa,- tuhoon kulkee se, joka kovettaa sydämensä. Sanaul. 28:13-14

Itsearviointi

Koulut ovat alkaneet. Hyvää uutta lukuvuotta niin oppi-
laille, opettajille ja kaikille koulun tuki-ihmisille.
Tämän päivän koulutyöskentelyssä käytetään it-
searviointia. Minkä arvosanan annat itse kirjoituksestasi tai
matematiikan taidoistasi, kysytään opiskelijoilta.
Hyvä itsetunto ja itseriittoisuus ovat kaksi aivan eri asiaa.
Oikea itsensä tunteminen näkyy itsensä ja lähimmäisen
arvostamisena. Se on oikeaa nöyryyttä.
Hyvä itsetunto on eri asia kuin vääränlainen ylpeys tai
vääränlainen nöyryys. Vääränlainen nöyryys ja itseriittoi-
suus vääristävät ihmisen todellisuudentajun.
Ylpeänä ja itseriittoisena hän kuvittelee pystyvänsä
täyttämään Jumalan tahdon omin neuvoin. Vääränlainen
nöyryys murentaa itsetuntoa.
Jeesus opettaa oikeaa nöyryyttä ja hyvää itsetuntoa:
On ihmisiä, jotka luulevat olevansa muita parempia. He
halveksivat toisia ihmisiä. Heille Jeesus kertoi kahdesta
rukoilijasta: Ylpeä rukoilija loi katseensa kohti taivasta ja
kiitti: Kiitos, etten ole niin kuin nuo huonot ihmiset. Nöyrä
rukoilija meni kirkon pylväiden varjoon, loi katseensa alas
ja löi rintaansa ja sanoi: Jumala, armahda minua, minä olen
syntinen mies. Jeesus asetti esikuvaksi nöyrän rukoilijan
(Luukas 18).
Jeesus esimerkillään ja opetuksillaan kehottaa meitä
erottamaan oikean ja väärän nöyryyden. Oikea nöyryys
ei ole nöyristelyä eikä alistumista tai alistamista. Oikea
nöyryys ja hyvä itsetunto kulkevat käsi kädessä. Kun te ru-
koilette, älkää olko kuin ulkokultaiset, älkää tyhjiä hokeko.
On erotettava oikea ja vääränlainen hengellisyys ja uskon-
nollisuus.
Rukoilemme virren 207 sanoin
*Herra Jeesus, itseäni
vaikken oikein tunnekaan,
auta nytkin rohkeasti,
sinuun yksin raksaamaan.
Tunnet mielialani,
huoleni ja toiveeni,
tiedät aiheet ahdistukseen.
Auta lepoon luottamukseen.
Anna lohdutuksen sana,
anna synnit anteeksi.
Armotyösi hoivaan sulje
ystäväni, perheeni.
Viikon töihin, kiireisiin
käythän rinnalleni niin,
että saisin omanasi,
olla Jeesus hoidossasi.
Amen*



LEENA LUOKKAMÄKI

on rovasti ja-
kehitysvammaistyön
pastori
Etelä-Pohjanmaalla.

Tubecon kokoaä internetin videotähdet

Kuulostavatko Biisonimafia, Smoukahontas, Mentaaäisavu-
ke, mmiisas ja Justimus tutuil-
ta? Ehkeivät, mutta verkossa he
keräävät miljoonayleisön.
Videopalvelu Youtube on jo
kirinyt 12–20-vuotiaiden ykkös-
mediaksi.
Moni on kivunnut suosioon
maaseudulta. Mmiisas on ko-
toisin Keuruulta, Justimuksen
jäsenet Haapavedeltä ja Biiso-
nimafia Punkaharjulta.
Viime vuonna Youtuben
suosituiimmat sisällöntuottajat
koottiin ensi kertaa saman ka-
ton alle. Tuloksena oli Tubecon,
jota seurasi Hartwall Areenalla
noin 5 000 ihmistä.
Tapahtuman digitaalinen
jälanjälki oli vieläkin suurempi:
tapahtumasta tehtyjä videoita
on katsottu 4 miljoonaa kertaa.
Tänä vuonna paikalle enna-
koidaan saapuvan 10 000 fania.
Tapahtuma on loppuunmyyty.
Tubeconin huipennus on
palkintojenjakotilaisuus, jossa
palkitaan esimerkiksi vuoden
videoblogisti eli vloggaaja ja
vuoden sketsikanava.
Koska kävijöiden keski-ikä
on nuori, Tubeconissa on myös
aikuisparkki, jonne vanhemmat
voi jättää tapahtuman ajaksi.
TUULIKKI VILLO
Tubecon Hartwall Areenalla
la 15.8 klo 14–18



Kaisa Kuopla (takana) ja Susanna Rokka Anni-tyttäriäine maistelevat Harri Laineen tarjoamaa tomaattista hernekeittoa.

Unohtunut papu halutaan takaisin lautaselle

Kotimainen
härkäpapu on
hyvä kuidun ja
proteiinin lähde,
jossa on ainesta
tuontisoijan
korvaajaksi.

.....

TAMMELA (MT)
Palkokasveja ei suomalaisten
ruokapöydissä ole viime vuosi-
kymmeninä suosittu.
”Suomalaiset syövät palko-
kasveja arvion mukaan noin
kymmenen grammaa päivässä,
eli parantamisen varaa on”, pro-
fessori **Raija Tahvonen** toteaa.
Aikoinaan pavut miellettiin
köyhien ruuaksi. Nykyäänkin
pavut monesti yhdistetään vain
kasvisruokailijoiden muonak-
si.
Papumaissa, kuten Etelä-Eu-
roopassa ja Väli- ja Etelä-Ame-
rikassa, papu on perusruokaa,
jota käytetään monipuolisesti.
Papurokkaa syötiin Suomessa-
kin vielä 1800- ja 1900-lukujen
vaihteessa yleisesti.
Tammelan Mustialaan oli

tiistaina kerääntynyt väkeä
pohtimaan, kuinka vauhdittaa
palkokasvien tietä suomalais-
ten ruokapöytään. Tilaisuuden
päättähti oli perinnekasvinakin
tunnettu härkäpapu.
Tapahtuma järjestettiin osa-
na Valkuaisosaamiskeskuksesta
ratkaisuja Hämeen valkuaiso-
mavaraisuuteen -hanketta.

**Härkäpapu
soijan kilpailijaksi**
Härkäpapu on hyvä vaihtoehto
tuontisoijalle, sillä siitä voidaan
tehdä kaikkea samaa kuin soi-
jasta: maitoa, juustoa, jugurttia,
piimää ja jopa jäätelöä.
”Härkäpapu on myös ym-
päristöystävällinen valinta.
Härkäpavun viljelystä jää hyöty
Suomeen”, Tahvonen korostaa.
Uuissa suomalaisissa ravit-
semussuosituksissa kehoitetaan
lisäämään palkokasvien käyt-
töä.
”Suomalaiset saavat proteiini-
neja riittävästi, mutta folaateis-
ta ja kuidusta on niukkuutta.
Juuri näitä saadaan palkokas-
veista”, sanoo Tahvonen.
Muutamat suomalaiset yri-
tykset ovat kehittäneet palko-
kasveja elintarvikkeita kulut-
tajille.

Saatavana on ainakin här-
käpavuista tehtyä granolaa eli
rapeaa myslää ja palkokasveista
tehtyä tempeä. Tempe on tofun
kaltaista, fermentoitua ruokaa.

**Papupataan sopivat
voimakkaat mausteet**
Keittiömestari **Jaakko Nuutila**
valmisti tapahtumaan kolme
tuntia muhinutta härkäpapupa-
taa, jossa maistui lehtikoriantteri
ja chili.
Padan maussa oli syksyn tun-
tua täyteläisyytensä ja hennon
tulusuutensa ansiosta.
Nuutilan mukaan miedonma-
kuisten palkokasvien kanssa voi
käyttää voimakkaita mausteita.
”Jotta saadaan palkokasvien
syönti lisääntymään, ne täytyy
maustaa tämän päivän ihmisen
makuun”, Nuutila sanoo.
Kaupan hyllyillä ei ole tun-
gosta kotimaisen härkäpavun
tarjonnassa: Nuutila kertoi
käyneensä läpi useita tilamyy-
mälöitä ja ruokakauppoja aina
keskusvarastoja myöten, ennen
kuin löysi liikkeen, josta sai här-
käpapuja.
Jää nähtäväksi, löytääkö ko-
timainen valkuaisvaihtoehto
tiensä kaupan hyllylle.

HENNI LAITALA



Jaakko Nuutila valmisti Tiitta Niemen avustuksella Mustialassa härkäpapumuhennosta.



HYÖDYT JA HAITAT
Härkäpapu
Härkäpapu on tunnetusti
hyvä proteiinin lähde. Se
sisältää noin 30 prosenttia
valkuaista.
Palkokasvien kuidut ovat
rakenteeltaan erilaisia kuin
vilja- ja hedelmäkuidut,
ja ne ovat hyväksi suoliston
terveydelle.
Kuidun ja proteiinin lisäksi
härkäpapu sisältää muun
muassa GABAA, joka ehkäisee
masennusta ja ahdistusta,
sekä L-DOPAA, jota käytetään
Parkinsonin taudin
hoitoon.
**Kypsentämättömässä härkä-
pavussa** on haitta-aineita, kuten
proteasi-inhiittoreita visiniä
ja korvisiiniä, saponiineja,
lektiinejä, tanniineja ja
alkaloideja, jotka muun muassa
estävät valkuaisia sulamasta,
haittaavat muiden ravinto-
aineiden imeytymistä ja
aiheuttavat suurina määrinä
vatsakipuja.
Haitta-aineiden takia pavut
on aina kypsennettävä ja
kuivatut pavut on lisäksi
liotettava ja huuhdeltava
hyvin ennen kypsennystä.

Palkokasvit kukoistavat Mustialan havaintoruuduilla.
**Kuvissa ovat härkäpapu (vas.), herne ja viljelykäyttöön
jalostettu lupiini.**