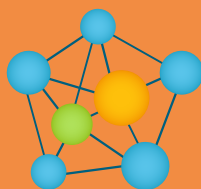




CHÈF OTTO

Osaamisella järjestöihin -hankkeen reseptejä
herkutteluun, hyvään oloon ja osallisuuteen



**OSAAMISELLA
järjestöihin**



Sisällys

Esipuhe	s.3
Arkiruokaa pienellä rahalla	s.4
Oton reseptejä osallisuuteen - avoimet kohtaamispaikat	s.7
Oton reseptit jauhoseukaloille	s.8
Oton reseptejä osallisuuteen - yhdistystoiminta ja vapaaehtoistyö	s.11
Sadonkorjuun aikaan	s.12
Oton reseptejä osallisuuteen - matalan kynnyksen maksuttomat liikunta- ja kulttuuripalvelut	s.17
Oton kekkerit ja juhlat	s.18
Oton reseptejä digiosallisuuteen ja -hyvinvointiin	s.22
Oton reseptejä kädentaitoihin	s.23
Oton retkievää	s.24
Oton reseptejä hyvään oloon - löydä lähiluonto!	s.25
Oton reseptejä hyvään oloon - aivojumppaa ja mielenvirkeyttä	s.26
Hävikkiherkkuja	s.27

Osaamisella järjestöihin -hanke eli OTTO

Osallisuutta, osaamista, työ- ja toimintakykyä näkyväksi järjestöissä (ESR)

Osaamisella järjestöihin - osallisuutta, toiminta- ja työkykyä sekä osaamista näkyväksi järjestöissä -hanke käynnistyi syyskuussa 2020. Lempinimeltään Otto oli tarkoitettu jyväskyläläisille, itsensä osatyökykyiseksi tunteville ja työelämän ulkopuolella oleville työikäisille.

Mistä on pienet kirjat tehty? Askartelusta, käsitöistä, retkistä, ulkoilusta ja urheilusta. Keittokattilasta, korvapuustista kahvin kera, hillosta ja herkuista. Palapelistä, bingosta, mөлkyistä, mindfulnessista ja musiikista. Keskusteluista, etätehtävistä, discordista ja CV-töistä. Järjestömaailmasta suuresta ja työtoiveista todellisista. Näistä on Chef Oton Reseptikirja tehty. Kirja on pieni kurkkaus, näyteikkuna siihen, mitä lähes kolmen vuoden toiminta-aikana tehtiin.

Oton toiminnassa edistettiin osallisuutta, mahdollistettiin osallistuminen monipuoliseen toimintaan ja vaikuttaminen yhteisiin asioihin. Jokaista osallistujaa rohkaistiin toimijuuteen, tuomaan esille omia vahvuuksiaan ja osaamistaan, niin omassa ryhmätoiminnassa kuin laajemmalle yleisölle. Osallistujien toimintakykyä seurattiin päivien askareissa ja ryhmätoiminnassa, tehdyistä havainnoista keskusteltiin yhdessä. Osallistujat saivat arvioida työkykyään oman jaksonsa alussa ja lopussa, mistä saivat kirjallisen palautteen.

Osaamista, työ- ja toimintakykyään sai harjoitella järjestöjen tarjoamissa eri tehtävissä. Tarjolla oli laaja kenttä järjestötoimijoita, joiden arkeen ensin tutustuttiin vierailemalla tai kutsumalla järjestön edustaja Oton vintille kertomaan toiminnastaan. Tutustumisen jälkeen osallistuja sai itse päättää, kenen toimintaan halusi tutustua mahdollisen harjoittelun avulla.

Yhteistyöjärjestöjen kanssa järjestettiin yhdessä useita, hyvin monenlaisia tilaisuuksia. Järjestöjen toiminta tuli 'ottolaisille' tutuksi samalla kun yhteistyöjärjestöt tutustuivat toinen toisiinsa. Järjestöille tarjottiin pieniä "Oton makupaloja", joilla esiteltiin ideoita ja ratkaisuja toimintatavoiksi ryhmätoiminnassa. Järjestöt herätettiin huomaamaan omat mahdollisuutensa työllistää ja aktivoida osatyökykyisiä, vaikkapa vapaaehtoistehtävissä.

Oton toiminta mahdollisti 80 henkilölle osallisuuden ja osallistumisen. Jokainen tuli kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään. Kunkin osaaminen ja jaksaminen huomioitiin, häntä arvostettiin juuri sellaisena kuin hän oli. Lisäksi järjestöverkostoon kuului 41 järjestöä sekä lähes kymmenen muuta yhteistyökumppania.

Otto toteutti ja rahoitti Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry. Päärahoitukset tulivat Euroopan sosiaalirahastolta Keski-Suomen ELY-keskuksen välittämänä ja Jyväskylän kaupungilta.



Arkiruokaa pienellä rahalla

Talvipäivänä lämmittää lautasellinen keittoa, mehevä paimenen paistos, ruispuolukkapuuro tai uunituoreet lämpimäiset.



Juustoinen jauhelihakeitto

Ainekset

(6 annosta)

- 400 g jauhelihaa
- 1 kpl sipuli
- 1 kpl porkkana
- 5 kpl perunaa
- 1 pala lanttua
- 1 rkl öljyä
- 1,5 l vettä
- 2 kpl kasvisliemikuutiota
- 3 rkl tomaattisosea
- 1 kpl (200 g) sulatejuustoa

Pinnalle: persiljaa

Valmistusohje

1. Kuori ja hienonna sipuli. Pese, kuori ja paloittele juurekset.
2. Ruskista jauheliha pannulla. Lisää sipulit ja anna pehmentyä.
3. Kiehauta kattilassa vesi ja liemikuutiot. Lisää juurekset, jauhelihaseos ja tomaattisose. Keitä n. 10 minuuttia, kunnes juurekset ovat lähes pehmeitä.
4. Lusikoi joukkoon sulatejuusto ja anna kiehua, kunnes sulaa. Lisää hienonnettu persilja.

Paimenen paistos



Paimenen paistos eli Shepard's Pie on brittien arkiruokaklassikko!

Ainekset

- valmisperunasosea
- nestettä vähintään 4-5 dl
- 1 sipuli
- 3 valkosipulinkynttä
- paprika
- ruokaöljyä
- 350-500 g jauhelihaa
- 2 rkl vehnä jauhoja
- yrttimausteita (rosmariinia, oregano ja timjamia)
- 3 rkl worcestershirekastiketta, chili -tms.
- tölkki papuja
- purkki maissia
- tomaattipyreetä/tomaattimurskaa
- liha-/kasvisliemikuutio
- suolaa, mustapippuria

Valmistusohje

1. Valmista perunasose ohjeen mukaan. Anna perunamuusin vähän jäähtyä ja sekoita juustoraaste joukkoon.
2. Kuori ja hienonna sipuli, valkosipulinkynnet ja paprika. Kuumenna öljy, lisää kasvikset ja kuullota ne pehmeiksi.
3. Lisää jauheliha. Ripottele jauhot joukkoon ja sekoita hyvin. Lisää hienonnettuja yrttejä maun mukaan.
4. Lisää maustekastike, tomaattimurska/pyree ja lihaliemi. Kuumenna kiehuvaan koko ajan sekoittaen. Lisää papu ja maissi. Mausta suolalla ja pippurilla. Hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Kumoa kastike uunivuokaan ja levitä perunasose päälle. Voit laittaa päälle vielä juustoraastetta. Paista 200 asteessa 30-40 minuuttia.

Tiesitkö?

Jauheliha on arkiruokan edullinen perusraaka-aine, joka taipuu moneen ja siitä löytyy erilaisia vaihtoehtoja kuten nauta, nauta-sika, sika-nauta ja broileri. Jauhelihoista löytyy myös eri rasvapitoisuuksia. Jauheliha on helppo korvata vielä edullisemmalla soijarouheella, jos kaipaat kasvisvaihtoehtoa!

Ruispuolukkapuuro

Ainekset

4-5 annosta

- 1l vettä
- 3/4 dl sokeria
- 1/4 tl suolaa
- 4 dl (200 g) puolukoita (pakaste)
- 3 dl Pirkka ruisjauhoja

Valmistusohje

1. Kiehauta vesi, sokeri, suola ja puolukat. Vatkaa joukkoon ruisjauhot.
2. Hauduta puuro kypsäksi välillä sekoittaen. Kypsymisaika on 45-60 minuuttia. Halutessasi voit lisätä puuroon tehosekoittimella hienoksi jauhetut puolukat vasta kypsymisen viime vaiheessa.
3. Tarjoa ruispuolukkapuuro haaleana tai kylmänä maidon kanssa.



Tiesitkö?

Puolukan terveyshyödyt ovat ruhtinaallisen runsaat! Puolukat ovat täynnä tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten C-vitamiinia, E-vitamiinia, kaliumia, magnesiumia, fosforia, kuparia ja mangaania. Nämä ravintoaineet auttavat suojautumaan vapailta radikaaleilta, jotka aiheuttavat soluvaurioita, jotka johtavat mm. ennenaikaiseen ikääntymiseen. Lisäksi puolukka vähentää sisäelinrasvan määrää.

Oton nuudelikanawokki

Ainekset

- 400 gr maustamattomia kanan fileitä/suikaleita
- 1 pkt (350 gr) wok-kasviksia
- 1 pkt (180 gr) riisinuudelia
- 1 prk (227/140 gr) ananaskuutioita
- 1 keltasipuli
- 3 kynttä valkosipulia
- n. 4 cm pala inkivääriä
- suolaa
- soijakastiketta
- mustapippuria
- perunajauhoa suurustamiseen
- keitinvesi nuudelille
- voita tai öljyä kanan ruskistamiseen

Valmistusohje

1. Ruskista kanat, jäähdytä ja leikkaa pienemmäksi palaksi tai suikaleeksi. Kuullota sipulit, lisää joukkoon kasvikset ja inkivääri.
2. Yhdistä liha ja kasvikset keskenään, anna hetki kypsyä. Lisää ananas ja sen liemi, suurusta perunajauholla ja vedellä. Kiehauta suurus. Mausta.
3. Keitä nuudeli pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtelee kylmällä vedellä, valuta. Leikkaa nuudeli lyhyemmäksi, jos niin haluat. Lisää nuudeli kana-kasvis-seoksen joukkoon. Tarkasta maku. Annoksesta riittää hyvin kahdeksalle nälkäiselle.



Oton reseptejä osallisuuteen:

Avoimet kohtaamispaikat

Jyväskylässä on useita avoimia kohtaamispaikkoja, joihin voi mennä tapaamaan ihmisiä ja osallistumaan aktiviteetteihin matalalla kynnyksellä. Otto-hankkeen ryhmän kotipesä "Oton-vintti" sijaitsi Kansalaistoiminnankeskus Matarassa ja lisäksi vierailimme useasti Jyväskylän kaupungin lähitaloilla. Käy sinäkin tutustumassa!

Kansalaistoiminnankeskus Matarä

Matarä on tiloja, toimintaa ja tapahtumia sekä yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja iloa.

Kansalaistoiminnankeskus Matarä lisää ihmisten hyvinvointia tarjoamalla osallisuuden ja toiminnan paikkoja sekä tiloja **Jyväskylän Tourulassa**, vain muutaman korttelin päässä kävelykadulta.

Mataran aulaan voit tulla mm. lukemaan päivän lehdet, juomaan kahvia, asioimaan netissä, pelaamaan lautapelejä tai lainaamaan lastipyörälainaamosta polkupyörän. Matarassa järjestetään säännöllisiä toimintoja (mm. bingo, tuunauspaja, arki-info), jotka ovat maksuttomia ja kaikille avoimia.

www.matarä.fi

matarä
kansalaistoiminnankeskus



Jyväskylän kaupungin lähitalot

Kortteli Klubi keskustassa ja Piippurannan Klubi Kankaalla ovat avoimia kohtaamispaikkoja kaikenikäisille ihmisille. Lisäksi Huhtasuon yhteistoimintapisteellä järjestävät järjestöt toimintaa.

Lähtalojen toiminta rakentuu osallistumisen, osallisuuden, kulttuurin, sivistyksen, liikunnan ja ajankohtaan sopivien tapahtumien ja teemojen ympärille. Klubeilla järjestetään säännöllisesti eri aihepiireistä luentoja, infotilaisuuksia ja keskusteluja, joihin kuka vaan voi ehdottaa aiheita ja osallistua toiminnan tekemiseen. Lähtaloille voit tulla toimimaan, harrastamaan, tapaamaan tuttuja tai ihan vaan olemaan.

www.jyvaskyla.fi/harrastukset-ja-hyvinvointi/lahitalot

JYVÄSKYLÄ



Oton reseptit jauhopeukaloille

Leipominen on hauskaa ja hyödyllistä! Itse tekemällä säästää rahaa, mieli rentoutuu taikinaa vaivatessa ja lämpimäisillä voi ilahduttaa läheisiä.



Foccaccia-leipä (pannuleipä)

Ainekset

- 4 dl vettä
- 1 pkt (50 g) hiivaa
- 1 1/2 tl suolaa
- 9-10 dl vehnä jauhoja
- 3/4 dl ruoka- tai oliiviöljyä

Pinnalle

- 3/4 dl oliiviöljyä
- 3 tl sormisuolaa
- 2-3 oksaa rosmariinia

Vuoan voiteluun

- öljyä

Focaccia on litteä italialainen leipä, jonka päällä on mausteita sekä muita ruoka-aineita.



Valmistusohje

1. Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja liuota hiiva veteen. Lisää suola. Lisää jauhot vähän kerrallaan. Alusta taikina ja lisää öljy alustamisen loppuvaiheessa. Kaavi taikina kulhosta ja vaivaa öljytyllä työtasolla 5 minuuttia. Kohota lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi.
2. Voitele uunipelti tai -vuoka (20cm x 30 cm) öljyllä. Kumoa taikina vuokaan ja painele se vuoan reunoja myöten. Valuta päälle 1/4 dl öljyä. Kohota leivinpaperin alla 40 minuuttia.
3. Painele kohonneen leivän pintaan sormilla kuoppia. Lisää loput öljystä ja ripottele pinnalle sormisuola. Nypi rosmariinista lehtiä ja painele ne leivän pintaan. Paista 225 asteessa uunin keskitasoa alemmalla tasolla 15-20 minuuttia. Kumoa kypsä leipä vuoasta ja jähdytä rutilällä. Leikkaa jäähtynyt leipä annospaloiksi.

Perunarieska

Ainekset

- 3 dl perunamuusia
- 1 tl suolaa
- 1 muna
- 2-3 dl ohra- tai vehnä jauhoja

Valmistusohje

1. Vaivaa kylmään perunamuusiin suola, munat ja jauhot. Vaivaa vain sen verran että taikina on sopivan pehmeää levitettäväksi.
2. Levitä pellille ja pistele haarukalla, paista uunin keskiosassa 275 asteessa n. 8 min. kunnes pintaan on ilmestynyt tummia laikkuja.

Oton siemennäkkäri

Ainekset

- 1 dl kurpitsansiemen
- 1 dl auringonkukansiemen
- 1 dl maissi-/perunajauho
- 1 dl seesaminsien
- 3/4 tl suola

Valmistusohje

1. Sekoita ainekset hyvin keskenään. Lisää 2 dl kiehuva vettä ja 1 rkl ruokaöljyä. Sekoita nopeasti keskenään kaikki edelliset. Levitä leivinpaperin päälle, painellen ohueksi kerrokseksi pellille. Voit ripotella pinnalle vielä sormisuolaa tai yrttejä.
2. Paista 45 min 150 asteessa, Puolivälissä ota pelti uunista ja painele näkkäripalojen lohkot näkyviin, jatka paistamista loppuun. Jähdytä ja nauti.

Sämpylät

Ainekset

- reilu rkl juoksevaa hunajaa
- 25 g tuorehiivaa
- 2 tl suolaa
- 5 dl vettä+1dl maitoa
- n. 12 dl vehnä jauhoja

Vinkki

Korvaa osa vehnä jauhoista kaurahiutaleilla ja saat rouheamman lopputuloksen.

Valmistusohje

1. Murena hiiva hunajan joukkoon, sekoita hyvin kunnes liukenee, lisää suola.
2. Yhdistä vesi ja maito, lämmitä kädenlämpöiseksi.
3. Lisää vesi-maitoseos hiiva-hunaja-suolaseokseen ja ala kaataa joukkoon myös jauhoja. Älä vaivaa vaan sekoita loput jauhot mukaan. Saa jäädä suht löysäksi, ei ihan tarvitse irrota kulhon reunoista.
4. Kohota 1-1,5h.
5. Kaada taikina jauhotetulle alustalle ja ripota myös sen pintaan jauhoja. Leikkaa lastalla tai vaikka kakkulapiolla sämpylöitä ja nosta pellille. Sämpylät voivat olla eri muotoisia, mutta yritä paistamisen takia tehdä suht samankokoisia.
6. Laita saman tien uuniin 250 asteeseen noin 15 minuuttia, kunnes ovat saaneet väriä. Älä peitä valmiita sämpylöitä liinalla, jotta kuori pysyy rapsakkana.

Tiesitkö?

Leipominen on terapeutista. Sillä on positiivisia vaikutuksia myös pääkopalle. Tässä neljä syytä alkaa leipomaan jo tänään!

1. Leipominen meditatiivista

Mikä tahansa helppo ja toistettava askare, joka vie koko keskittymiskyvyn, auttaa rauhoittumisessa.

2. Leipominen stimuloi aistejasi

Taikinan tunteminen, tehosekoittimen ääni ja leivonnaisten tuoksut stimuloivat aisteja ja lisäävät hyvää oloa tuottavien endorfiinien määrää.

3. Muiden ravitseminen tuntuu hyvältä

Lämpimäisten tarjoaminen läheisille tai vaikka naapurille, tuntuu hyvälle ja lisää yhteisöllisyyttä.

4. Leipominen on luovaa

Jokainen leivonnainen on tekijänsä näköinen taideteos. Luovuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välillä on vankka yhteys.

Banaanikakku

Ainekset

- 5 dl erikoisvehnä jauhoja
- 2 dl sokeria
- 2½ tl leivinjauhetta
- 2 tl kanelia
- 1 tl inkivääriä
- 2 dl kermaa
- 3 munaa
- 2-3 dl banaanisosea (2-3 isohkoa banaania)
- 1½ dl juoksevaa margariinia

Valmistusohje

1. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää muut aineet hyvin sekoittaen.
2. Banaanisose kannattaa tehdä esim. sauvasekoittimella, jolloin sose on melko löysää. Voit käyttää myös muuta rasvaa kuin pullomargariinia, sulata ja jäähdytä tällöin rasva ensin.
3. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun kakkuvuokaan (n. 1,8 l) ja paista 175-asteisen uunin alimmalla tasolla 50-60 min. Anna kakun jäähtyä vähintään 10 min. ennen kumoamista.

Kakku on parhaimmillaan muutaman päivän kuluttua.

Oton reseptejä osallisuuteen:

Yhdistystoiminta ja vapaaehtoistyö

Yhdistystoiminta

Oletko mukana yhdistystoiminnassa? Suomi on yhdistysten luvattu maa. Maassamme toimii n. 135 000 yhdistystä ja jäseniä niissä on yhteensä n.15 miljoonaa.

Yhdistykset ja järjestöt tarjoavat ihmisille hyvinvointia, aktiivisuutta ja osallisuutta. Mene rohkeasti mukaan sinua kiinnostavien yhdistysten toimintaan! Järjestöjen kautta saat sinulle avautua väyliä myös työelämään. Isoimmissa yhdistyksissä on palkattua henkilökuntaa ja useat toimijat tarjoavat työharjoittelu-, työkokeilu- ja palkkatukipaikkoja.

JÄRJESTÖJEN TARJOAMIA MAHDOLLISUUKSIA LÖYDÄT MM.

Lähellä.fi

Lähellä-verkkopalvelu kokoaa yhteen järjestöjen tarjoamaa tukea ja apua.

Palkkatuki.fi

Sivustolta löydät yhdistysten avoimina olevia palkkatuki-, työkokeilu- ja harjoittelu-paikkoja Keski-Suomessa.



Paremmiin Yhdessä ry:n Annika Guttormsen ja Emmanuel Sibomana kertomassa toiminnastaan OTTO-hankkeelle



OTTO-hanke teki paljon yhteistyötä Jyväskylän A-Kilta ry:n kanssa, joka toimii Korttesuon kartanolla.

Vapaaehtoistehtävät

Vapaaehtoistehtävistä saat tekemistä ja osallisuuden kokemuksia. Otto-hankkeen ryhmä kävi vapaaehtoistehtävissä muun muassa Jyväskylä Ski Marathon -tapahtumassa.

Vapaaehtoistehtäviä on tarjolla eri alojen yhdistyksissä, muun muassa sosiaali- ja terveysalan järjestöissä, liikunta- ja urheiluseuroissa sekä taide- ja kulttuuriyhdistyksissä. Myös Jyväskylän kaupungilla on tarjolla vapaaehtoistehtäviä.

MUISTA NÄMÄ, KUN ETSIT VAPAAEHTOISTYÖTÄ

- [Lähellä.fi](https://laheella.fi) - vapaaehtoistoiminta
- [Vapari](https://vapari.fi) - Jyväskylän kaupungin Vapaaehtoispalvelut
- [Kansalaistoiminnankeskus](https://kansalaistoiminnankeskus.fi) Mataran vapaaehtoistoiminta



OTTO-hankkeen ryhmä kävi vapaaehtoisena Jyväskylä Ski Marathonilla. Kuva: Pablo Casso

Sadonkorjuun aikaan

Sadonkorjuun aikaan keittiössä tuoksuvat vihannekset, juurekset ja marjat. Tiesitkö, että kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä puoli kiloa päivässä?



Myskikurpitsakeitto

Ainekset

4 annosta

- n. 1,8 kg myskikurpitsaa
- 1/2 rkl keltaista currytahnaa
- 1l vettä
- 2 kasvisliemikuutiota
- 1tlk (400 g) kookosmaitoa
- ½ limetin puristettu mehu

Valmistusaika 30 - 60 min

Valmistusohje

1. Leikkaa kurpitsa pituussuunnassa puoliksi. Poista siemenet lusikalla kaivertuen ja pane palat uunipellille leivinpaperin päälle kuoripuoli alaspäin.
2. Kypsennä paloja 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia tai kunnes sisus on pehmeää. Kaavi kurpitsan sisus lusikalla kattilaan. Lisää vesi, murennut kasvisliemikuutiot ja currytahna. Keitä 5 minuuttia.
3. Soseuta sauvasekoittimella, lisää kookosmaito ja limetin mehu. Kiehauta ja nosta tarjolle.

Raparperichutney

Ainekset

- 300 g raparperia
- 1 punasipuli
- 2 valkosipulin kynttä raastettuna
- 1 punainen chili
- 1,5 dl fariinisokeria
- 1 reilu ruokalusikallinen raastettua inkivääriä
- 1 kanelitanko
- reilu loraus omenaviinietikkaa
- suolaa ja mustapippuria

Valmistusohje

1. Paloittele raparperit, sipuli, siemenetön chili. Laita kaikki aineet kattilaan ja keitele hiljalleen 15-20 minuuttia.
2. Nouki kanelitanko pois ja purkita. Säilytä jääkaapissa ja nauti



Puolukkamuffinit

Ainekset

- 150 g voita
- n. 4 dl vehnä jauhoja
- n. 1 3/4 dl kaurahiutaleita
- 1 tl kanelia
- 2 tl leivinjauhetta
- ½ tl soodaa
- 2 kpl kananmunaa
- 1 3/4 dl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 2 dl maustamatonta jogurtia (tai kermaviiliä)
- puolukoita

Valmistusohje

1. Kuumenna uuni 180 asteeseen. Laita paperivuoat muffinipeltiin tai normi pellille. Sulata voi.
2. Sekoita kulhossa jauhot, kaurahiutaleet, kaneli, leivinjauhe ja sooda. Vatkaa toisessa kulhossa kananmunien rakenne kevyesti rikki. Lisää joukkoon jogurtti tai kermaviili. Lisää puolukat varovasti seokseen. Kaada seos kuivien aineiden joukkoon ja sekoita mahdollisimman vähän.
3. Annostele taikina vuokiin. Paista muffineja uunissa 20-25 minuuttia, kunnes ovat kullanruskeita.

Uunifeta-tomaattipaistos

Ainekset

(neljälle)

- 400 g fetajuustoa
- 1 dl oliiviöljyä
- 1 punainen chilipalko
- (2 valkosipulin kynttä)
- 2 rasia kirsikkatomaatteja
- pippuria
- ripaus suolaa
- tarjoiluun: basilikaa

Vinkki! Kun sekoitat kypsän pastan paistoksen sekaan, niin saat uunifetapastan.

Valmistusohje

1. Lorauta uunivuoan pohjalle tilkka oliiviöljyä. Laita fetat kokonaisena vuokaan. Pieni chili ja laita fetan päälle. Lorauta päälle reippaasti oliiviöljyä. Laita kirsikkatomaatit vuokaan ja pyöräytä oliiviöljyssä. Rouhi päälle mustapippuria ja viimeistele ripauksella suolaa.
2. Paista uunin keskiosassa 200 asteessa 15 minuuttia. Nosta lämpö 225 asteeseen ja käännä uuni grillivastukselle. Nosta vuoka uunin ylätasoon ja paista vielä noin 10 minuuttia. Huom! Tarkkaile paahtumista. Paistoaika riippuu uunista.



Tiesitkö?

Tomaateissa on lykopeeni-antioksidanttia, josta ne saavat punaisen värinsä. Lykopeeni parantaa sydänterveyttä, vähentää halvauksen riskiä, auttaa diabeteksen hoidossa ja saatta jopa edistää näkökykyä!

Punajuurihummus

Ainekset

- 1 tlk (380 g/230 g) kikherneitä
- n. 100-150 g uunissa paahdettua, kuorittua punajuurta
- 1-2 valkosipulinkynsi (koosta riippuen)
- 1 rkl sitruunanmehua
- 2 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä
- (1-2 rkl tahinia eli seesaminsiemmentahnaa)
- 1 tl juustokuminaa
- ¼ tl suolaa

Hummus eli kikhernetahna on alun perin libanonilainen ruoka. Hummuksen raaka-aineina käytetään kikherneitä, tahinia, sitruunanmehua, valkosipulia, öljyä ja mausteita. Kotimainen versio syntyy herkullisesta punajuuresta!



Valmistusohje

1. Kuori ja lohko punajuuret. Kypsennä uunissa 200 asteessa kunnes lohkot pehmenneet. Jäähdytä.
2. Kaada kikherneistä liemi pois, ota se talteen! Joskus sitä voi tarvita lisäämään kosteutta hummukseen.
3. Huuhtelee kikherneet kylmällä vedellä, valuta. Laita korkeaan kulhoon kikherneet, punajuurilohkot, valkosipulin kynsi ja öljy. Hienonna sauvasekoittimella sileäksi massaksi, jossa saa olla kuitenkin karkeutta ja suutuntumaa mukana.
4. Mausta sitruunanmehulla ja suolalla. Halutessasi voit maustaa juustokuminalla, tahinilla ja mustalla pippurilla. Jos massa tuntuu liian jäykältä, voi pehmentää sitä kikherneiden liemellä tai vedellä. Liian öljyn lisääminen tekee massasta raskaanoloisen. Laita hummus tarjolle matalalle lautaselle tai kauniiseen kippoon.

Dolma

Ainekset

- pieniä paprikoita, tomaatteja
- kesäkurpitsaa, munakoisoa
- sipuleja, kaalia/mangoldia/viininlehtiä

Täyte (15-20 hlölle):

- 8-9 dl puuroriisiä (raakana)
- valkosipulia
- keltasipulia
- lehtipersiljaa, korianteria
- tomaattimurskaa ja tomaattipyrettä
- suolaa (3 rkl)
- 700 g naudan/broilerin jauhelihaa
- paprikajauhetta, kurkumaa, juustokuminaa, mustapippuria (rouhe), sitruunapippuria, currya
- sitruunahappoa, ruokaöljyä n. 1 dl



Dolma on Lähi-idän ja naapurialueiden Kreikan ja muun Balkanin, Kaukasuksen, Venäjän ja Keski-Aasian ruokakulttuuriin kuuluva joukko täytettyjä kasvisruokia.

Valmistusohje

1. Kuori sipuli ja leikkaa siitä kanta pois. Viillä sipuli 'ylänavasta alanapaan' niin että kuorikerrokset pystyvät aukeamaan lämmön johdosta. Sipuleita keitetään vedessä, samoin kuin kaalia, jotta niistä saadaan käärittyä kääryleitä. Sipulista tulee irrota kerrokset hyvin.
2. Tomaateista poistetaan siemenet/sisukset, kesäkurpitsasta ja munakoisosta leikataan kupin mallisia, sisälystä poistetaan, että täytettä saa mahtumaan. Paprikoista ja tomaateista leikataan "hattu", joka jää niihin täytteen lisäyksen jälkeen.
3. Jauheliha kypsennetään kevyesti. Kesäkurpitsan ja munakoison kaiverretut sisukset lisätään täytteeseen pieniksi hakattuina. Tomaattimurskaa tulee laittaa sen verran, että täyte jää löysäksi. Tarkista maistamalla mausteiden ja suolan määrä.
4. Ison 10 ltr kattilan pohjalle lisätään öljyä pari kunnan lorausta ja saman verran vettä. Sen jälkeen voi pohjalle lisätä kaalista/mangoldista jääneitä ruotiosia ja huonokuntoisia, repaleisia lehtiä, jotka eivät sovellu käärimiseen. tästä sulut voi jättää kokonaan pois Lehtiruotien päälle ja väliin laitetaan härkäpapua (esikeitetty säilyke). Sen jälkeen lisätään kerros seoksella täytettyjä kesäkurpitsoja ja munakoisoja, sen jälkeen seuraavaan kerrokseen täytetyt paprikat, täytetyt sipulinyytit, kaali-/mangoldikääryleet, päällimmäiseksi täytetyt tomaatit ja loput "jäänteet" kasviksista. Käärityt dolmat voidaan jättää kattilaan viileään paikkaan yön yli. Peitä kattila kannella!
5. Kypsennys levyllä n. 1,5 t. Ennen sitä lautanen laitetaan kumolleen kasvisten painoksi kattilaan, kattilan päälle vielä kansi estämään höyryn kulkeutumista pois. Kun alkaa porina kuulumaan, kaada kumolla olevan lautasen reunoja pitkin kattilaan ruokaöljyä 3-5 rkl ja lisää vesi-tomaattimurskalientä n. 9 dl. Kun kattila porisee iloisesti jälleen, pienennetään levyn teho n. puoleen, ettei ruoka pala pohjaan. Älä sekoita! Tarkkaile, että kiehuminen jatkuu mutta ei pala pohjaan (keitinlevyjen teho vaihtelee). Alussa keitinliemen ei tulekaan ulottua dolmien yläpintaan asti, mutta kypsennyksen loppuvaiheessa näin tulee käymään, kun kasviksista tulee nestettä kypsymisen aikana. Valmista ruokaa jäähdytetään jonkin aikaa, että se saadaan kumottua laakealle vadille. Tomaatit tulee ennen kumoamista kerätä päältä pois tarjoiluvadille.

Dolman valmistus kuvina ● *Edellisen sivun olevan Dolma-reseptin valmistusvaiheet kuvina.*



Oton reseptejä osallisuuteen:

Matalan kynnyksen maksuttomat liikunta- ja kulttuuripalvelut

Ylös, ulos ja liikkeelle

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä. Liikuntainspiraation etsimisessä kannattaa hyödyntää muun muassa Jyväskylän kaupungin monipuoliset liikuntapaikat ja -palvelut.

KÄY LIIKUNTANEUVOJALLA! Jos liikkumisen määrä on liian vähäinen ja motivaatio liikkumiseen hukassa, voi apu löytyä liikuntaneuvonnasta. Jyväskylän kaupungin neuvonta on maksuton palvelu.

www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/maksuton-liikuntaneuvonta/liikuntaneuvonta

LIIKUNTAPALVELUT tarjoavat ohjausta liikuntaan, ohjatusti ja omatoimisesti:

www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti

LÄHILIIKUNTAPAIKAT JA ULKOKUNTOSALIT: Lähiliikuntapaikat ja ulkokuntosalit ovat asuinalueilla ja niiden lähellä sijaitsevia, monille käyttäjäryhmille soveltuvia liikuntaympäristöjä, joihin ei jaeta vuoroja tai peritä käyttömaksuja.

Katso tarjonta: www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikuntapaikat

KOKEILE KOTIJUMPPAA! Tarjonta internetissä on runsasta, alla pari hyvää tärppiä!

Mielenterveyden keskusliitto: www.mtkl.fi/materiaalipankki/liikuttava-tapa-iloa-ja-liiketta-olohuonejumpasta/

Selkälaitto, selkakanava: selkakanava.fi/harjoitusohje/niska-hartiajumpa

JKL Liikuntapalvelujen YouTube: www.youtube.com/@jyvaskylankaupunginliikunt2369/videos

MUISTA MYÖS: Luontopolut, Mäyrämäen Alppiruusuupuisto, sekä upeat lenkki- ja pyöräreitit Kehä Vihreä, Palokkajärven Kehä Sininen ja Jyväsjärven rantaraitti!

PSST... Muista hyötyliikunta! kävele portaat, tee tikusta asiaa, kävele, kumartele, istu ryhdikkäästi!

Piipahda kulttuurin, taiteen ja tieteen äärelle

Mm. teatterit, museot, galleriat, kirjastot ja Jyväskylän kaupungin kulttuuripalvelut tuottavat tilaisuuksia ja tapahtumia, joihin voi osallistua www.jyvaskyla.fi/kulttuuri Kulttuuriluotsin palvelua voi hyödyntää, kun tarvitsee itselleen kaverin esim. museokäynnille. Perjantait ovat yleisesti ilmaisia museopäiviä Jyväskylän kaupungin ylläpitämissä museoissa. Museoissa on paljon toimintaa, mm. kulttuurikahvila, museosuunnistusta, taiteilijatapaamisia ja erilaisia työpajoja.

Kulttuuripalvelujen tapahtumia:

www.jyvaskyla.fi/kulttuuri/kulttuuripalvelut/kulttuuripalveluiden-tapahtumia

Kaupungin tapahtuma ja harrastuskalenterista löydät kattavasti tekemistä: kalenteri.jyvaskyla.fi/



Luontomuseoon Harjun Vesilinnassa on vapaa pääsy!

Tiesitkö?

Kipinä-kortti

Kipinä-kortilla hankit liput ja kurssipaikat kulttuurikohteeseen tai liikuntapalveluun. Kipinä-kortti on tarkoitettu Jyväskylän Kipinä-edussa mukana olevien sosiaali-, työllisyys- sekä terveystalouden asiakkaille. Etu myönnetään palveluyksiköissä harkinnanvaraisesti sosiaalisiin ja taloudellisiin perusteisiin, mutta sitä varten ei edellytetä todistusta taloudellisesta tilanteesta. Kipinän avulla pyritään mahdollistamaan kulttuuri- ja liikuntaelämyksiä kaikille taloudellisesta tilanteesta riippumatta! Lue lisää ja katso paikat mistä kortin voi saada:

www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan-ohjatusti-ja-omatoimisesti/liikkumista-tukevat-palvelut/kipina

JYVÄSKYLÄ 

Oton kekkerit ja juhlat

Pidä illanistujaiset tai peli-ilta kavereiden kanssa. Oton ohjeilla syntyy myös helpot herkut vappu- tai joulupöytään.



Perunasalaatti

Ainekset

- 6 isoa keitettyä perunaa
- 1-2 suolakurkkua
- 1-2 omenaa
- pieni sipuli (tai puolet isosta)
- puolikas tuorekurkkua
- 2 dl kermaviiliä (tai kreikk.jogurttia)
- 1 rkl sinappia
- 1-2 rkl sitruunamehua (tai viinietikkaa)
- 1-2 tl sokeria, ripaus suolaa, mustapippuria

Valmistusohje

1. Keitä perunat kuorineen kypsiksi, jäähdytä. Kuori perunat, omenat ja sipuli ja pilko ne sekä kurkut pieniksi kuutioiksi.
2. Sekoita kastike kermaviili (tai kreikkal. jogurtti), sitruunamehu (viinietikka), sinappi ja muut mausteet. Maistele, että on hyvänmakuista.
3. Sekoita ainekset hyvin ja anna maustua jääkaapissa muutama tunti tai seuraavaan päivään.

Oton vappusima

Ainekset

- 8 ltr vettä
- 500 gr fariinisokeria
- 500 gr hienoa sokeria
- 2-4 sitruunaa
- 1 tl tuoretta hiivaa

Valmistusohje

1. Kiehauta puolet vedestä. Sekoita se sokerin kanssa ämpärissä (8-10 ltr). Kuori sitruunan keltainen kuoriosia talteen, poista valkoinen osa kuorta, Viipalo sitruunan hedelmäliha.
2. Lisää kuuman sokeriveden joukkoon sitruunan kuori ja hedelmäviipaleet. Sekoita hyvin.
3. Lisää loppuosa vedestä kylmänä joukkoon ja sekoita. Lisää hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen. Laita kansi ämpäriin päälle. Anna käydä huoneenlämmössä 1 vrk.
4. Pullota sima. Lisää joukkoon hieman sokeria ja rusinoita. Huomioi, että paine pullossa kasvaa käynnin jatkuessa, joten älä sulje korkkia liian tiukalle. Sima on valmista, kun rusinat nousevat pintaan. Säilytä sima viileässä. Parhainta noin viikon kuluttua valmistuksesta.

Vappuhalko

Ainekset

Kääretorttupohja

- 4 kananmunaa
- 1 ½ dl sokeria
- 1 ½ dl perunajauhoa
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl unikonsiemeniä
- ½ dl limoncello, kostutukseen

Täyte ja kuorrutus

- 1 prk kuohukermaa laktoositon
- 2 prk siruunarahkaa, strösseleitä

Valmistusohje

1. Vaahdota munat ja sokeri. Yhdistä kuivat aineet. Lisää seos vaahtoon kevyesti käännellen.
2. Levitä taikina leivinpaperille uunipellille. Paista 225 asteessa n. 6 min. Kumoa torttupohja sokerilla sirotetulle leivinpaperille. Irrota paistopaperi ja anna jäähtyä. Kostuta jäähtynyt torttulevy.
3. Vaahdota kerma ja rahka yhdessä vaahdoksi. Levitä puolet vaahdosta torttulevylle. Rullaa kääretortuksi. Levitä loppu vaahdosta pinnalle rennosti. Anna tekeytyä hetki kylmässä.
4. Koristele ennen tarjoilua.



Ainekset

- 6 annosta
- 200 g nachos-chipsejä
- 1 prk (250 g) Koskenlaskija--juusto (cheddar tai ruoka & dippi maustamaton)
- 1 prk (150 g) crème fraîchea tai kermaviiliä
- ½ dl tuoretta korianteria

Jauhelihakastike

- 400 g jauhelihaa
- 150 g paprikaa
- 1 prk (380 g) tomaattikastiketta,
- 3 vartta kevätsipulia

Avokadotahna

- 2 avokadoa
- 1 limetti
- ripaus suolaa
- mustapippuria myllystä

Valmistusohje

1. Paista jauheliha pannulla. Lisää joukkoon kuutioitu paprika ja tomaattikastike. Tomaattikastikkeen mausteista riippuen, voit vielä lisätä chiliä tms. oman toiveen mukaisesti. Anna kypsyä muutama min. miedolla lämmöllä. Viimeistele hienonnetulla kevätsipulilla.
2. Poista avokadoista kivet, lusikoi hedelmäliha kulhoon. Soseuta haarukalla karkeasti. Purista joukkoon limemehu. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Levitä nachokset leivinpaperille uunipellille. Lusikoi päälle jauhelihakastike. Valuta pinnalle Koskenlaskija.
4. Kuumenna uunin keskitasolla 250 asteessa 5 - 8 min.
5. Lisää pinnalle avokadotahnaa, crème fraîchea ja hienonnettua korianteria

Hämmästyshuttu

Hämmästyshuttu (talkkunahyve) on Keski-Suomen perinneruokia. Hämmästyshuttu-nimi on tarinan mukaan tullut isäntämiehen suusta, joka talkkunahyvettä ensikertaa maistaessaan ihmetteli: "Mitäs hämmästyshuttua tämä sitten on?"

Ainekset

- 2 dl vispikermää
- 250 g rahkaa
- 1 dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 200 g puolukoita
- 3/4 dl talkkunaa

Valmistusohje

1. Vaahdota vispikerma.
2. Sekoita rahka, puolukkasurvos, sokerit ja talkkunajauhot keskenään.
3. Lisää lopuksi kermavaahto ja sekoita tasaiseksi.
4. Anna tekeytyä jääkaapissa tunnin verran. Nauti!

Tiesitkö?

Talkkunajauho on perinteinen suomalainen jauhovalmiste, joka koostuu paahdetusta, yleensä melko karkeaksi jauhetusta viljasta. Viljana on ohra, ruis tai kaura, harvemmin vehnä. Ravintokuidun ansiosta talkkuna tukeekin suoliston terveydelle suotuisaa bakteerikoostumusta ja lisäksi se on oivaa ruokaa painonhallitsijalle, sillä se pitää mainiosti nälkää loitolla.

Gluteenittomat piparit

Ainekset

- 2 dl sokeria
- 1.5 dl tummaa siirappia
- 1.5 dl maitoa
- 1 rkl soodaa
- 100 g voita tai margariinia
- 1 tl jauhattua kanelia, neilikkaa ja inkivääriä
- 0.5 tl kardemummaa
- noin 10 dl gluteenitonta jauhoseosta

Valmistusohje

1. Kiehauta sokeri, siirappi ja maito kattilassa. Nosta se liedeltä, lisää sooda, rasva ja mausteet. Sekoita jauhot jäähtyneeseen seokseen. Taikina saa jäädä pehmeäksi, koska se kovettuu jääkaapissa hieman. Kääri taikina kelmuun ja anna levätä vähintään muutama tunti tai seuraavaan päivään.
2. Kuumenna uuni 200-asteiseksi. Kauli taikina gluteenittomien jauhojen avulla ohueksi, ja ota levystä muotilla piparkakkuja tai painele pieni määrä taikinaa silikonimuottiin. Lado piparit leivinpaperilla peitetylle pellille ja paista 6–7 minuuttia, muotissa muutama minuutti vähemmän.
3. Anna jäähtyä ennen kuin irrotat piparit.

Suutarinlohi

Ainekset

- 500 g tuoreita silakkafileitä
- 1 dl karkeaa suolaa

Mausteliemi

- 1 dl etikkaa
- 1 dl vettä
- 1 dl sokeria
- 10 maustepippuria
- 1 laakerinlehti
- 1 sipuli
- 1 porkkana

Valmistusohje

1. Lado silakkafileet avonaisina kerroksittain suolan kanssa kulhoon. Anna suolautua yön yli jääkaapissa.
2. Kiehauta vesi, etikka, laakerinlehti, pippurit ja sokeri. Lisää viipaloitu porkkana ja sipuli. Anna liemen jäähtyä.
3. Valuta silakkafileet huolellisesti suolaliemestä ja kääri rullalle nahkapuoli ulospäin. Pane rullat purkkiin ja kaada päälle liemi.
4. Anna maustua vähintään vuorokausi. Suutarinlohi säilyy tarjoilukelpoisena reilun viikon.

Porkkanalaatikko

Ainekset

- 1 kg porkkanoita
- 2 dl puuroriisiä
- 5 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 1 rkl siirappia

Valmistusohje

1. Keitä kuoritut ja paloitetut porkkanat vähässä vedessä kypsiksi. Vettä voi olla vain sen verran, että palat juuri ja juuri peittyvät. Keitä riisi kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Soseuta porkkanat. Sekoita yhteen porkkanasose, keitetty riisi ja porkkanoiden keitinliemi. Mausta suolalla ja siirapilla.
3. Kaada massa voideltuun vuokaan ja kypsennä 200 asteessa noin tunnin ajan.

Oton reseptejä digiosallisuuteen ja -hyvinvointiin

Rohkeasti kokeilemaan!

"Digiosallisuus on verrattain uusi käsite. Sillä pyritään kuvaamaan tilaa, jolloin ihminen on itse mukana sähköistyvässä yhteiskunnassa sen mukaisesti, mitä kokee tarvitsevänsä."

Riittävät digitaidot lisäävät osallisuuden kokemuksia ja hyvinvointia. Ovatko sinun taitosi ajantasalla ja riittävät? Jos taidoissa on päivitettävää lähde rohkeasti kokeilemaan uusia juttuja myös digimaailmassa.

Apuja digitaitojen kehittämiseen löydät muun muassa:

- Digiapua Mataran aulassa torstaisin klo 13-15
- YLE:n Digtreenit yle.fi/aihe/digtreenit
- Voit kysyä apua ja neuvontaa digiasioihin myös [Lähtaloilta](https://lahitalo.fi).

Digisti läsnä

Digitaalisten sovellukset tarjoavat paljon mahdollisuuksia myös yhteydenpitoon kavereiden, sukulaisien tai muiden ihmisten kanssa.

Otto-hankkeen digitaalisena yhteydenpitovälineenä ja ryhmätoiminnan työkaluna toimivat Discord ja Whatsapp.

Discord on alun perin videopeliyhteisöille suunniteltu pikaviestintäsovellus. Discord tarjoaa mahdollisuuden yhteydenpitoon pikaviesteillä ja puhelulla. <https://discord.com/>

Sovellukseen voi perustaa oman palvelimen eli yhteisön vaikkapa kaveri- tai harrastusporukalle.

Whatsapp on puhelimeen ladattava pikaviestintäsovellus, johon voit myös perustaa ryhmiä.



Vinkkejä digin "kohtuukäyttöön"

Digilaitteet ovat hyviä renkejä, mutta huonoja isäntiä. Jos some ja internet vievät jo liikaakin aikaasi, nappaa alta vinkkejä ruutuajan hallintaan.

- Vähennä puhelimen tai tietokoneen käyttöä sovellusten avulla.
- Aseta sovellusten ilmoitukset äänettömälle.
- Älä kanna puhelinta aina mukana.
- Aseta itsellesi someaika.
- Lopeta some käyttöösi puhelimeen.
- Opettele uusia rutiineja netissä "roikkumisen" tilalle.
- Poista koukuttavia sovelluksia.
- Järjestä aloitusnäyttö.
- Vaihda peruspuhelimeen.
- Aseta kuminauha- tai hiuskenkki puhelimen ympärille - näet viestit, mutta kosketusnäytön selailu on hankalampaa!

Oton reseptejä kädentaitoihin

Olipa kyseessä sitten kutominen, maalaaminen, piirtäminen tai mikä tahansa kädentaitoja sisältävä toiminta, muutama minuutti päivässä on jo "aivojen huoltoa". Säännöllinen askartelu tai käsitöiden harjoittaminen kehittää hienomotorisia taitoja ja luovuutta, sekä lisää jopa itsevarmuutta ja itsetuntoa. Ne ovat myös hyvä tapa ottaa etäisyyttä päivittäisiin rutiineihin. Alla pari Otto-hankkeessa testattua tekniikkaa.

Sytykeruusut

Itse tehtyjä sytykeruusuja voi käyttää saunan uunin, takan tai laavun nuotion sytyttämiseen.

Näitä tarvitset:

- tyhjiä, eri värisiä, puhtaita kananmunakennoja
- kynttilänjälkiä
- kattila steariinin sulattamiseen ja pihdit sytykkeiden kasteluun
- jos teet lahjapakkauksia tai rasioita säilytykseen, nämä materiaalit voivat olla pieniä pahvilaatikoita tai paperipusseja. Lisäksi tarvitset kuvia, tapetin-paloja tms. skräppäykseen, saksia, liimaa, narua ja rusetteja. Huomioi, että kaikki materiaali voisi olla kierrätettävää ja poltettavaa.

Vaihe 1: revi kananmunakenno palasiksi, joista toiset ovat kuppimaisia ja toiset palat ja suikaleet kupin sisään laitettavia. Työnnä/keri palat ja suikaleet kupin sisään siten, että niistä muodostuu ruusumainen 'sykerö'. Vinkki: 10-munan kennosta syntyy neljä ruusua. Tee ruusuja reilu kasa valmiiksi ennen kuin siirryt vaiheeseen 2.

Vaihe 2: Sulata steariini kattilassa, älä keitä! Kastele kukin ruusu erikseen steariinineesteessä. Valuta ylimääräinen neste pois. Laita ruusut kuivumaan. (HUOM. Ole varovainen ja huolellinen kuumien steariinin kanssa touhutessa. Varaa käden ulottuville sammutuspeite ja kattilan kansi kaiken varalta. Palamaan syttynyttä steariinia EI SAA SAMMUTAA VEDELLÄ vaan tukahduttamalla.)



Decoupage

Decoupage on tekniikka, jossa liimataan paperisui-kaleita tai serviettejä pinoille. Liimaamisen jälkeen pinta lakataan, jolloin pinnasta tulee sileä ja tasainen.

Näitä tarvitset:

- puinen tai lasittamaton keraaminen esine, jonka haluat tuunata. Myös vahva kartonki tai pahvi-rasia sopii tarkoitukseen.
- kuviollinen servetti ja sakset
- decoupageliimaa, pensseli, lakkaa

Vaihe 1: leikkaa servetistä kuvia, jotka haluat esi-neen pintaan. Irrota kuvasta servetin alimmat kerrokset pois. Esineen voi pohjamaalata ennen kuvioden liittämistä esim. akryylimaalilla. Jos näin menettelet, anna maalikerroksen kuivua.

Vaihe 2: Aseta kuva esineen pinnalle ja levitä pensselillä liimaa ohuelti. Varo rikkomasta kuvio-ta. Anna kuivua ja viimeistele lakkasuihkeella.



Oton retkievää

Evätleivät/tortillat

Ainekset

5-7 isoa sämpylää (tai reissumiestä, tortillaa)

Savukalatäyte

- 1 rs valkosipulituorejuustoa (tai muu maku))
- 0,5 prk kermaviiliä (tai 5 reilua rkl majoneesia)
- 150 g lämminsavulohta
- 1 punainen paprika
- 10 cm pala tuorekurkkua (tai suolakurkkua)
- ½ punasipuli
- suolaa ja pippuria
- salaatinlehtiä

Kinkkutäyte

- 0,5 prk kermaviiliä
- 5 reilua rkl majoneesia
- 150 g kinkkua
- 1 punainen paprika
- 1 iso suolakurkku
- ½ punasipuli
- suolaa ja pippuria
- tomaattiviipaleita

Valmistusohje

1. Hienonna savukala ja pieni paprika, kurkku sekä sipuli, sekoita kaikki keskenään. Lisää sekaan tuorejuusto, kermaviili (tai majoneesi) ja mausta suolalla, pippurilla.
2. Levitä sämpylöille (tortilloille) täytettä ja salaatinlehtiä, kasaa evätleiviksi ja kääräise voipaperiin tai kelmuun. (Tortillat: Rullaa tortillat rullalle ja leikkaa puolesta välistä puoliksi. Pyöräytä voipaperiin tai kelmuun siten, että päästä saa kätevästi avattua).

Valmistusohje

1. Pieni kinkku, paprika, kurkku sekä sipuli, sekoita kaikki keskenään. Lisää sekaan kermaviili ja majoneesi, mausta suolalla ja pippurilla.
2. Levitä sämpylöille (tortilloille) täytettä ja tomaattiviipaleet, kasaa evätleiviksi ja kääräise voipaperiin tai kelmuun. (Tortillat: Tomaatit on pienitävä, jotta tortillan pystyy rullaamaan. Pyöräytä voipaperiin tai kelmuun siten, että päästä saa kätevästi avattua).



Oton reseptejä hyvään oloon - löydä lähiluonto!

Puolet suomalaisista asuu alle 200 metrin päässä lähimmästä metsäalueesta.

Lähiluonnossa liikkuminen auttaa palautumaan ja vähentää stressiä. Luonnossa oleskelu vaikuttaa terveyteen myös muun muassa alentamalla verenpainetta, parantamalla kognitiivisia ja motorisia taitoja. Muun muassa tasapaino saa hyvää harjoitusta epätasaisessa maastossa liikkuesssa. Alla Otto-hankkeen ja yhteistyökumppaniemme vinkkejä Jyväskylän lähiluontoon.

Luontovoimaa-hankkeelta saadut vinkit

KYTin Luontovoimaa (2018-2022) hankkeen asiantuntijat välittivät Otto-hankkeelle seuraavat tärpit luontokohteisiin. Kurkkaa myös Luontovoimaa! -Youtube videot: www.youtube.com/watch?v=8RHsRpW49k&list=PLhpsgR7y688x_DbwhKoxlwoqXfLSO1bya

Iso-Haapasaaren luontopolku (ensimmäinen puolikas) Haapaniemessä Jyväskylässä. Nuotiopaikalle ja takaisin pääsee hyvää ja tasaista pientä "tietä".

Paljaspään "näköalakallio" Muuratsalossa, Jyväskylässä. *"Todella hieno paikka ja upeat maisemat vaikka piknikille. Täällä on joskus ollut luontopolkukin, mutta siitä on rippeet jäljellä eikä kunnan merkintöjä enää. Luontopolku on myös todella vaativaa maastoa. Mutta oman ryhmämme kanssa kiipesimme vain kallion laelle ja teimme siellä erilaisia tehtäviä."* Kallion laelle pääsee hyvin pitkälle autolla, siksi nousua ei ole kovin paljon. Silti kannattaa pitää pari pikku huilaustaukoa matkalla mäessä, ihastella luontoa ja jutella rauhassa.

Pablo Casson suosikit

Luontokuvaaja Pablo kävi opastamassa ottolaisia lähiluonnon valokuvaamisessa. Tässä Pablon suosikit Jyväskylän lähiluontopaikoista!

TOP 5

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. Tourujoen luontopolku | 4. Haukanniemi |
| 2. Eerolan kosteikko | 5. Halssilan hiihtomaa |
| 3. Kuoleman kuopat | |

Oton omat vinkit

- Kulje lähiluonnossa kiireettömästi, silmät ja mieli avoinna.
- Ihaile keväällä lintujen ja muiden eläinten soidinmenoja! Mutta anna pesintärauha.
- Hyödynnä syksyllä metsän antimet, marjat, sienet ja keväällä villiyrtyt.
- Pidä puhelin mukana ja kulje merkityillä reiteillä, jos maasto on uusi.

Muista myös nämä

- [Luontopysäkit](#) - Luontopysäkkien avulla yhdistetään Jyväskylän kattava Linkin paikallisliikenneverkosto kaupungin upeisiin luontoretkeilykohteisiin.
- [Jyväskylän kaupungin luontopolut](#)
- Ulkoilupaikat, laavut ja nuotiopaikat on koottu yhteiseen oppaaseen, joka löytyy osoitteesta: <https://www.jyvaskyla.fi/liikunta/ulkoilu-ja-virkistys>
- [Retkipaikka-kartta](#)
- [Trail Map -sovellus](#), tästä sovelluksesta löydät myös virallisten luontopolkujen ulkopuoliset polut.



Oton reseptejä hyvään oloon - aivojumbppaa ja mielenvirkeyttä

Aivojumbppaa pelien avulla



Virkistä aivoja yksin tai yhdessä pelaillen! Otto-ryhmässä pelattiin ahkerasti muun muassa Skip-Boa ja rauhoituttiin palapelien ääreen.

Skip-Bo

Skip-Bo on korttipeli joka kehittää muistia ja harjaannuttaa taktista silmää. Ajatus-
ten on oltava pelatessa koossa. Skip-Bon pelaaminen on myös mukavaa yhdessä-
oloa! Aivoja voi jumpata myös esimerkiksi sudokuilla, sanaristikoilla ja lautapeleil-
lä.



Palapelien tekeminen

Palojen etsimisessä ja paikalleen sovittamisessa tarvitaan luovuutta, tarkkuutta,
hahmottamiskykyä ja pitkää pinnaa. Palapeliä tehdessä ajatukset rauhoittuvat
ja mieli pääsee rentoutumaan. Palapeliä kootessa pääsee kokemaan niin
turhautumisen kuin onnistumisen hetkiä!

Mielen hyvinvointi

*"Oton mielestä pitää pitää huolta mielestä" on kyllä hassu lauseke, mutta totta kaikki! Kannattaa
miettiä, mikä omassa elämässä on hyvää ja pitää siitä kiinni. Jos joku asia huolettaa, on syytä hiljen-
tää ja pohtia, miksi näin. Lue alta muutama hyvä vinkki, mistä voit saada eväitä mielen hyvinvointiin.*

Huolenaihetta voivat tuottaa esim. talousvaikeudet, heikko terveys, huono ruokavalio, kehnot valinnat, yk-
sinäisyys ja unettomuus. Keski-Suomen hyvinvointialustalta www.meijanpolku.fi löydät erilaisia hyvinvoin-
titestejä. Löytyisikö näistä korjauskonsteja? Sivulta löytyy Hyvinvointia elämäntavoilla -vinkkejä. Kekseliäs
ja käytännöllinen on myös www.oivamieli.fi-sivusto. Oivamieli tarjoaa harjoituksia ja mallipohjan mielen
päiväkirjaksi. Valtakunnallisen Mielen terveyden keskusliiton palvelut löytyvät osoitteesta www.mtkl.fi ja
tarjontaa on mm. kurssit, vertaistuki, neuvontapuhelin ja chat-palsta. Mieli ry:n kotisivut www.mieli.fi ovat
tätä kaikkea myös pullollaan, ja lisäksi on vielä paljon muuta! Entä nuorten suosima palvelu sekasin247.fi,
voisiko se auttaa sinua?

Mielen hyvinvointia tuottaa oman itsensä kuuntelu ja huomioon ottaminen. Youtube ja muut suoratoistot
ovat täynnä mindfulness -musiikkia, rentoutusharjoituksia ja videoita tästä aiheesta. Seikkaile eri kana-
villa reilusti ja ole utelias! Jo yksin Googlen haku sanalla rentoutumisharjoitus antaa yli 15.000 tulosta!
YLEn podcastkirjastosta löytyy Mielitreenei-sarja areena.yle.fi/podcastit/1-4361597, joka koostuu pienistä
puheista. Rentoutumista on monen sortista, eri tilanteisiin ja eri paikkoihin sopivia menetelmiä on monia.
Rentoutumista voi opetella ja 'maistella' mikä sinulle itsellesi sopii mihinkin elämäntilanteeseen. Yksi sopii
toiselle, joku muu jollekin.

Oton toiminnassa teimme harjoituksia ja keskustelimme aiheesta. Mielen huolien puheeksiottaminen ja
vertaistuki koettiin hyväksi. Ole sinut itsesi kanssa! Hyväksy itsesi sellaisena kuin olet ja arvosta sitä kulta-
kimpaletta. Olet ainutlaatuinen ja arvokas!

Hävikkiherkkuja

Otto-hankkeen ryhmä hyödynsi kokkailuissa paljon "eilisen tähtiä" eli ylijäämä- ja hävikkihedelmiä, -vihanneksia, -marjoja ja -yrttejä. Alla pari vinkkiä, mihin vanhenevat tuotteet voi käyttää. Useat ruokaupat myyvät hävikkituotteita aamuisin edulliseen hintaan!

Paholaisenhilllo

Ainekset

- 2 prk (ä 400 g) tomaattimurskaa
- 400 g/2 kpl isoja punaisia paprikoita
- 1 iso sipuli
- 6-8 kpl punaista chiliä (mietoja)
- 6-8 kpl valkosipulin kynsiä
- 1 tl suolaa
- 1 tl mustapippurirouhetta
- 2 tl oreganoa
- ½ dl etikkaa (esim. omenaviinietikkaa)
- 1 pkt (330 g) hillo-marmeladisokeria (tai 3 ½ dl hillosokeria)

Valmistusohje

1. Kaada tomaattimurskat kattilaan. Pilko paprikat ja sipuli pieneksi silpuksi.
2. Halkaise chilit ja poista siemenet esimerkiksi valuvan veden avulla. Pilko myös chilit pieneksi silpuksi. Chilien käsittelyssä kannattaa käyttää suojahanskoja (esim. kauppojen siivousosaltolta saa kertakäyttömuovihanskoja).
3. Laita silput kattilaan tomaattimurskan sekaan. Kuori valkosipulinkynnet ja murskaa joukkoon. Lisää myös mausteet ja sekoita. Anna kiehua 30-40 minuuttia. Sekoittele välillä.
4. Lisää etikka ja hillo-marmeladisokeri (hillosokeri). Kiehauta uudelleen ja keitä noin 5 minuuttia.
5. Jäähdytä hetki ja laita hillo lasipurkkeihin. Säilytä viileässä. Tästä 4-5 purkillista hilloa (esim. pesto- ja aurinkokuivatujen tomaattien purkkeja).

Smoothie

Ainekset

- Marjoja ja/tai hedelmiä
- Jogurtti, rahkaa tms.
- Loraus maitoa
- Hieman kaurahiutaleita

Valmistusohje

1. Pane ainekset tehosekoittimeen ja sekoita sileäksi tai valmista smoothie korkeassa kannussa sauvasekoittimella. Jos kaipaat makeutta, lisää hunajaa.





**OSAAMISELLA
järjestöihin**