



Pohjoiset raaka-aineet saavat Paanaselta kehuja.

tetään kaikessa rauhassa, ei verensokeriarvoihin tule turhia piikkejä ja kylläisyys tulee aikaisemmin. Hyvin tehty ruoka on myös terveellistä ja hyvä ruokahetki rentouttava kokemus.

– Se on ruoasta nauttimista, Paananen kuvailee ja toteaa että jo tavallisesta työpaikkalounaasta voi tehdä itselleen Slow Food -hetken hidastamalla tahtia.

Rieskaa ja keittoa

Suomalaisista ruoista Paananen kehuu erityisesti kotimaisia keittoruokia.

– Kylmässä ilmastossa kuuma keitto lämmittää.

Keitoilla saa hiveltyä myös ulkomaalaisten makuhermoja. Erityiseksi herkuksi Paananen mainitsee kesäkeiton, joka monelle

ulkomaalaiselle on maitoliemineen outo mutta herkullinen tuttavuus, maitoa kun pidetään muualla maailmassa vanhusten ja lasten juomana.

– Toinen on lohikeitto, veronalaiset ystäväni Italiasta ihastuivat siihen. He maistattavat aina keittoaan ja kysyvät että menikö oikein, Paananen hymyilee.

Oman alueen ruokakulttuurin vaaliminen kuuluu Slow Food -ajatteluun. Erityisesti Oulun alueen herkuksi Paananen nimeää rieskat.

– Jokaisella alueella on omanlainen rieskansa. Perinteistä ruisleipää Oulun alueella ei juuri leivota, paitsi Hailuodossa.

Myös monet muut perinteiset pohjoissuomalaiset raaka-aineet saavat Paana-

selta kehuja.

– Meillä on hyvät perunat, marjat ja kalat, hän listaa ja harmittelee samalla paikallisen kalan heikkoa saatavuutta.

Vaikka vanhan ruokakulttuurin säilyttäminen ja perinteisten herkkujen vaaliminen ovat keskeisiä asioita, eivät hitaat ruokailijat nyrpistä nenäänsä uudelle teknologialle.

– Tämä ei ole paikalleen jämähtämistä, nykytekniikka otetaan hyödyksi, mutta ei hukata vanhaa ja hyvää vaan jalostetaan sitä. Se on kestävä kehitystä.

Omaan tahtiin

Muodikas retroruoka on tuonut hiljakseen porisevat padat ja uunissa hitaasti hautuvat herkut takaisin keittiöihin. Retroilu ei vaadi raaka-aineiden suhteen samanlaisia laatustandardeja kuin Slow Food, mutta Paananen arvostaa siihen liittyvää yhdessä tekemistä ja vaivannäköä aterian eteen.

Slow Foodin ei kuitenkaan aina tarvitse olla hidasta haudattelua, vaan elämänasennetta voi muokata arkeen sopivaksi. Kun aika ei riitä pitkäikäiselle ruoanlaitolle, Paanasen keittiössä

kypsyvät risotot ja porisevat pastapadat.

– Vartissa saa valmiiksi nopean aterian. Hankalinta on porkkanan paloittelu.

Yksinkertaisista raaka-aineista syntyvät usein parhaat herkut. Tällä hetkellä Paananen kertoo haaveilevansa kesästä ja hölskytyskurkuista.

– Avomaankurkun viipaleita ja suolaa laitetaan purkkiin. Jotkut laittavat mukaan myös etikkaa. Sitä vain hölskytellään.

Tuottajat esiin

Puhdasoppinen Slow Food vaatii harrastajaltaan viiteliäisyyttä. Ekologisuus ja luonnonmukaisuus asettavat kokkaajalle monia haasteita. Raaka-aineiden hankkiminen ei ole Oulun alueella helppoa.

– Ekologisuus on aika vaikeaa, aina ei ehdi eikä jaksaa. Myös hinnoittelu vaikuttaa mahdollisuuksiin. Pitkälle vietyä tämä on elämäntapa.

Paananen iloitsee Kaupahallin kaltaisista lähiruuan myyjistä, mutta lisää oman alueen raaka-aineita kaivattaisiin. Haaveissa onkin markkinointitapahtuma paikallisille ruoantuottajille.



Paananen varmistaa että pääsiäispöytänsä saadaan oman alueen lihalla.

Tervasauva liikuttaa

KARI UTOSLAHTI

Oulu

Koko kansan sauvakävelytapahtuma Tervasauva – Edenistä itään järjestetään lauantaina 8. toukokuuta nyt kolmannen kerran.

Sauvottavat matkat ovat 10 ja 21 kilometriä.

Kyseessä ei ole kilpailu, vaan kaikille avoin liikuntatapahtuma, johon voi osallistua myös ilman sauvoja, kävellen tai kelaten.

Tavoitteena on innostaa kaikenikäisiä ja -kuntoisia ihmisiä liikkumaan säännöllisesti ja huolehtimaan omasta kunnostaan.

Lisäksi tapahtuma toimii tavoitteellisena tilaisuutena arvioida omaa kuntoa.

Tervasauva toimii mainiosti myös työyhteisöjen yhteisenä liikunnallisena tapahtumana.

Käytännön järjestelyistä vastaa sauvakävelyapostoli **Kari Heljasvaara** yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n kanssa.

Kumppaneina ovat Holiday Club Oulun Eden ja Oulun Latu ry.

20 euron osallistumis-



Kari Heljasvaara on kevään sauvakävelytapahtuman isäntä.

maksuun sisältyy myös oikeus kylpylän käyttöön.

Tapahtumaan voi ilmoittautua www.tyopaikkaliikunta.fi/tervasauva tai puhelimitse numeroon 040 5424480 **Miia Määttä**.

Viime vuoden Tervasauva kokosi reilut 300 osallistujaa ja nyt tavoitteena on osallistujamäärän lisääminen.

FORUM 24

toivottaa kaikille

Rauhallista Pääsiäistä!

Lehti ilmestyy seuraavan kerran KESKIVIKKONA 7.4.

(Ilmoitusaineistot tulee toimittaa ti 6.4. klo 10 mennessä) sekä **perjantaina 9.4.**

URAFORUM



Matkalla menestykseen? Hanki ylempi amk -tutkinto Oulusta

Onnistuminen työelämässä vaatii luovuutta, kansainvälisyyttä ja verkostoitumista. Kun yhdistät nämä vaatimukset teknologiaan ja innovaatioihin, olet saapunut Ouluun.

Oulun seudun ammattikorkeakoulun (Oamk) Liiketalouden yksikkö kouluttaa osaajia vaativiin asiantuntija-, kehittämis- ja johtotehtäviin. **Yrittäjyyden ja liiketoimintaosaamisen koulutusohjelmasta** saat vahvan pohjan yrityksen perustamiseen, liiketoimintojen kehittämiseen sekä omalla uralla etenemiseen.

Jos haluat olla askeleen edellä kehitystä ja alasi huippuasiantuntija, tämä koulutusohjelma on sinulle. Pohjakoulutuksena sinulla on liiketalouden amk-tutkinto tai muu alempi korkeakoulututkinto sekä vähintään 40 opintopistettä liiketalouden korkeakouluopintoja ja työkokemusta ainakin kolme vuotta.

Lisätietoja ja haku koulutukseen 1.3.–16.4.2010 osoitteessa www.oamk.fi/aikuiskoulutus.

OULUN SEUDUN
AMMATTIKORKEAKOULU



Haku Oulun konservatorioon keväällä 2010

- Musiikin perustaso (klassinen ja pop & jazz musiikki)
- Musiikin varhaiskasvatus (musiikkileikkikoulu) 0–6-vuotiaille sekä englanninkielinen musiikkileikkikoulu 5–6-vuotiaille.
- Lapsikuoro 8–12-vuotiaille tytöille.

Ilmoittautuminen 29.4.2010 klo 15.00 mennessä konservatorion opintotoimistosta (Käyntiosoite: Lintulammentie 1 L) saatavalla kaavakkeella, (huom. kaavakkeita ei postiteta kaupunkialueelle).

Kaavakkeita myös internetistä konservatorion kotisivuilta osoitteesta www.oulunkonservatorio.fi -> Ajankohtaista sekä

Oulun keskusta: Kulttuuritalo Valve
Haukipudas: Kunnanviraston neuvonta
Kempele: Kulttuuritoimi
Kiiminki: Sivistyspalvelut

Musiikin perustason pääsykokeet pidetään 17. – 21.5.2010 Sivutoimipisteet: Ilmoittautumisaika ja pääsykoetiedot ovat samat kuin Oulussa. Kaavakkeet palautetaan konservatorion opintotoimistoon, käyntiosoite: Lintulammentie 1 L, postiosoite: PL 20, 90015 Oulun kaupunki, puh. 044 703 9160 tai 044 703 9162.

Rehtori

Avoimet ovet

maanantaina 12.4.2010 klo 16.00 – 18.00

pop & jazz musiikki (kasarmialue, Upseerinkatu 8) ja klassinen musiikki (musiikkikeskus, Lintulammentie 1-3) sekä

Soitinten esittelykonsertti

Tulindbergin salissa klo 18.00

Tervetuloa tutustumaan musiikinopetukseen!



OULU