

POHJOISEN PERINTEIKÄS RETKIVIHANNES

Nauriin käytöllä on pitkät perinteet pohjoisessa. Hyvin kylmää kestävä ominaisuutensa ansiosta nauris kuuluu lapin vanhimpiin viljeltyihin vihanneksiin. Historian mukaan nauris on myös taipunut retkievääksi jo 1600-luvulta lähtien. Nauriilla on makea, hieman kirpeäkö ja nostalginen maku, joten se taipuu hienosti dipattavaan muotoon nuotiolla lämmitetyn vaalean leivän seuraksi. Nappaa tästä talteen ohje herkulliseen naurishummukseen.

NAURISHUMMUS NELJÄLLE

200 g keitettyjä nauriita
225 g valmista hummusta
0,5 dl extra virgin oliiviöljyä
1 tl juustokuminaa
1 rkl sitruunamehua
riipaus mustapippuria
riipaus valkosipulijauhetta
riipaus chilihiutaleita
suolaa maun mukaan
50 g fetaa

LISÄKSI
½ punttia tuoretta korianteria
Naanleipää tai rieskaa neljälle
2 rkl voita

OHJE

Kotona: Sekoita kaikki naurishummuksen raaka-aineet blenderissä tai kulhossa sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Pakkaa naurishummuks tiiviiseen rasiaan reppuun.
Retkellä: Paahda retkipannulla tai nuotion ritilällä leivät lämpimiksi ja sivele voi niiden pintaan sulamaan. Koristele naurishummuks murustetulla fetalla ja halutessasi voit lisätä myös öljyä, chilihiutaleita ja jeeraa pinnalle. Nauti naurishummuks lämpimien leipien ja tuoreen korianterin kera.

Lotta & Erika



Papanat kertovat

kohtalosti
viikolle 11



Vesimies (20.1.–19.2.)
Vesimiehet on eläinraan suuria kulki-oita. Tämänpä takia vesimiehiä saat-taa näkyä vähä enempi myös tuola yö-elämän raalla. Varsinki lomala. Muista, ettet kuitenkan innostu liikaa. Koita piittää semmonen soma keskietie sinun tekemisissä. Son paljon kauh-niinpa kaikile, jos ei tule ylilyöntejä. Säästä net kovimmat veot sitte sinne mutkamäken.

Kalat (20.2.–20.3.)
Aurinko on kuun puolivälin aikhoiin jousimiehen tähistössä. Tämä ei tosin

vaikuta sinun tekemishin mitenkän. Sinun lomasti mennee aika nästisti. Vähän niin ko suunnitelmien mukhan. Ainoan yllätyksen sie kohtaat pulkka-mäessä, missä sie tappaat melko syn-tisen skorpparin. Sitä, johtaako teän vispilänkauppa mihinkän, ei pysty näkehmän tarkinkhan papanoistalu-kija.

Oinas (21.3.–19.4.)
Oihnaala on taas kovia suunnitelmia lomalsena. Sie olet suunnitellu, että lo-malasti sie huiputat kaikki seittämän tunturia ja lisäksi muutaman keronki.

Sitte ko sinun lomasti alkaa olehman loppusuorala, sie huomaakki, ettet ole vallottanu ko yhen tunturin ja senki saunagondoolilla. Eikä siinä mithän. silti sinun lomasti on paras ikinä.

Härkä (20.4.–20.5.)
Härän viikko kulluu melko omituisis-sa merkeissä. Tämä johtuu kaakosta nousevasta leijonasta sekä taihvaala kirkhaasti näkyvästä orionista. Loma-lasti sinun olisi hyvä kysyä itteltästi, että ”mitä mulle kuuluu?”. Ko sie et tähän järkevää vastausta saa, ehkä solis parempi, jos sie vain keskittyisit hiihtämishen ja laskettehlu.

Kaksoiset (21.5.–20.6.)
Kaksoiset on herkkiä reakoihman lämpenehvin päihvin ja terassikelien lähestymishin. Viimeisthän sitte ko koet pari peräkkäistä lussakelipäi-vää, se saapi sinut jo melko pörröksi. Tämähän ei sinua haittaa. Viikkosti kulluu melkosissa meiningeissä. Lop-puviikosta sinun olis kuitenkin hyvä vähä huokasta, ettet veä itteästi ihan piiphun.

Rapu (21.6.–22.7.)
Ravun elämässä puhaltavaa uuet tuu-let, joten muista sie pukeutua lämpi-mästi. Ravun luontheenpiirtheeshen kuuluu, että sulla on taipumus kuun-nela sisäistä ääntästi ja toimia vaiston ohjaamana. Näistä piirtheistä onki apua. Varsinki pilkkimisessä, joten sie saakki aika reilusti pilkkisaahliita. Tämä saattaa aiheuttaa muissa ka-lakateutta, mutta ko muistat tarjota reilusti kalakeittoa, pysyttä sovussa loppuloman.

Leijona (23.7.– 22.8.)
Leijonan kannattaa rauhoittaa kiihreis-tä elämän tahtia. Ja nyt sinun olisi sopiva aika leppäillä. Kerrää laumasti kokhon ja vie net syöhmän hyvän ravintohlan. Vaikka ei täälä huonoja olekhan. Muista kuitenkin pöytävarra-us, ettei käy hassusti. Keskiviikkona sinun kannattais olla rohki tarkkana. Sinun tykö tullee vähän kysheenalai-nen rapu suputtelehen korhvan, mutta älä usko kaikkea, mitä se sulle sanoo.

Neitsyt (23.7.– 22.8.)
Neitsyitten kannattaa olla nyt erityi-sen tarkkoja ja varovaisia. Vaikka varo-vasti häätyyki ottaa, ei silti ole mithän syytä jahkailla. Lomalasti sinun pittää ymmärtää, että etheenpäinki häätyy mennä. Niin elämässä kuin laullakin. Mutta älä hiha laulla liian pitkäle, että jaksat vielä hihtaa takasikki.

Vaaka (23.9.– 23.10.)
Vaaka on taas kahen vaiheila. Sinun sykemittaristi kehottaa välillä lep-päähmänsä, mutta mielesti tuumaa, että nyt ei jouva – ehtiähän sitä sitte kotonaki pötköttelehän ihan tar-peeksi. Tämä vaikea valinta saapi si-nuet vaikeishin mietteishin, mutta nyt ei saa jäähä lumheen makkaahman. Ota sykemittari loppulomaksi pois ja nautiskele.

Skorpioni (24.10.– 22.11.)
Skorpioni piittää itteänsä aina vähä parempana ko muut. Niin hihtäessä ko muissaki jutuissa. Mutta nyt kap-sahtaa omhan nilkhan. Hiihettyästi Karhunkoale kasvismakkarapaist-hon, käypiki niin, ettet sie saakhan

tulta syttyhjän. Vähän ne muut vir-nuilee sulle, ko yrität tuhertaa kiehi-siä. Sie päätät syyä makkarat kylmänä, mutta onneksi net maistuu hyväle niinki.

Jousimies (23.11.– 21.12.)
Jousimies on parhaimmilhan aina hei-näkuun heltheilä. Harmi, että nyt on maaliskuu ja luntaki sattaa. Vaikka sie et oliskhan ihan parhaimmillasti, loma sulla mennee melkosen hyvin. Tämän sie huomaat siitä, että karaokea lau-laessasti nuotti mennee melkeimpä kohahlen. Hiihtolaula sulla toimii kuokka, eikä morgenissakhan ole moitheen siijaa.

Kauris (22.12.–19.1.)
Kauris tuumailee, että häätykö se kokkeilla jotaki uutta, vai pitäskhän sitä mennä turvallisest hiihtosuk-sila, niinkö ennenki. Koska venus on yläkonjunktiossa ja kohta olhan siirtymässä kesäaikhan, saapi kau-ris rohkeuspuuskan. Lähet rohkeasti kokkeilehman skinnaamista, etkä kau tätä hetkeäkhän. Keksit samala uuen sanonnan: Uuen koittaja on voittaja.

