

**Ratkaise sudoku ja siirrä numerot oikean värisille paikoille.  
Näin saat itsellesi maukkaan ja aivoterveellisen reseptin.**

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

### **Miten sudoku ratkaistaan?**

Peliruudukko (9x9 ruutua) koostuu yhdeksästä 3x3:n ruudun alueesta. Jokaiseen 3x3-alueeseen tulee numerot 1-9 niin, että sama numero esiintyy alueella vain yhdesti.

Myös jokaiselle vaaka- ja pystyriiville tulee numerot 1-9, yksi kutakin.

Pelaaja lähtee valmiina olevien numeroiden perusteella päättämään mitä numeroita mihinkin ruutuun tulee. Jos tietty numero on jo samalla rivillä vaakaan tai pystyyn, tai samassa 3x3-alueessa, ei kyseinen numero käy siihen ruutuun.

## Punajuuri-jauheliHAVUOKA (8 annosta)

100 g punajuurta

1 sipulia

3 valkosipulin kynttä

100 g jauhelihaa

1 rkl öljyä

2 dl rikottuja ohrasuurimoita

1 ½ tl suolaa

1 tl mustapippuria

1 rkl timjamia

1 rkl etikkaa

### Liemi

6 dl vettä

4 dl rasvatonta maitoa

2 dl kermankaltaista

kasvirasvavalmistetta

1 munaa

## Valmistusohje

1. Kuori ja raasta punajuuret karkeaksi raasteeksi ja hienonna sipulit. Ruskista jauheliha kevyesti rypsiöljyssä.
2. Yhdistä kaikki ainekset ja kaada uunivuokaan.
3. Sekoita liemen ainekset tasaiseksi seokseksi. Kaada vuokaan ja kypsennä 200 asteisessa uunissa noin tunti.

Lähde: Sydanmerkki.fi

Apetta aivoille – avaimia aivoterveysteen -hanke vahvistaa Keski-Suomen maakunnan yli 50-vuotiaiden asukkaiden tietämystä aivo- ja sydänterveydestä. Hanke järjestää maksuttomasti monipuolista tiedottavaa toimintaa (kuten vierailuja) aivotreeniä ja ravitsemusasiantuntijoiden yhdistellen. Lisäksi hanke tuottaa vapaaehtoisille ryhmätoiminnan materiaalia sekä järjestää ruokakursseja. Kohdealueena on Keski-Suomen kunnat Jyväskylää ja Jämsä-Kuhmoisen aluetta lukuun ottamatta.

Yhteystiedot: [hanke@apettaaivoille.fi](mailto:hanke@apettaaivoille.fi) tai puh. 040 594 0954

(punainen=8, keltainen=2, sininen=4, vihreä=1, violetti=3)



Keski-Suomen Muistiyhdistys ry | Keski-Suomen Sydänpiiri ry

