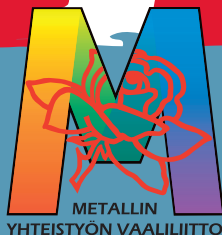


MUKANA MYÖS
ROUHEITA
RUOKAOHJEITA!

PIRKANMAAN VAALIPIIRIN
NUORET EHDOKKAAT

**ÄLÄ OLE HILJAA,
KÄYTÄ ÄÄNTÄSI!**

Ennakkoäänestys 2.-16.3.
Urnavaali 25.-27.3.



**Yhteistyöllä
vahva liitto**



28

HANWEG RAMI
koneistaja, Lempäälä



47

HAUTAVIITA MIKA
koneistoasentaja, Tampere



29

HEINONEN JUSSI
asentaja, Tampere



53

HUUSKONEN SUSANNA
koneistaja, Parkano



3

KAIRAJÄRVI JARI

asentaja, Tampere



19

KALLIO PETRI

särmääjä, Ylöjärvi

DUUNARIN PORONKÄRISTYS

1 iso sipuli (n 100g)
2 -3 iso porkkanaa
n. 450 g poronkärjistystä
1 pkt. pekonia (170 g)
1tölkki (0,5 l) olutta
suolaa
mustapippuria
mausta oman maun mukaan
Valurautapata valmistukseen.

Pese ja kuori porkkanat, leikkaa porkkanat paloiksi ja laita pataan, kuori sipuli ja pilko pataan. Lisää joukkoon pienennetty pekoni ja poronliha. Sekoita.

Lisää mausteet ja olut pataan.
Sekoita.

Hauduta uunissa n. 200 asteessa 30 minuuttia ja sekoita. Hauduta vielä n 30 - 40 minuuttia. Tarkista maku.

Tarjoa esim. keitettyjen perunoiden ja puolukkahillon kera.





48

KALLIOJÄRVI ARTO
koneistaja, Tampere



33

KARPPINEN PAULIINA
inventoija, Tampere



63

LEHTONEN NIKOLAS
tuotantotyöntekijä, Sastamala



17

SALONEN KATJA
loppuvarustelija, Nokia



45

SARJANOJA MARKO

pintakäsittelijä, Tampere



2

SUOMELA MIKKO

hydrauliikka-asentaja, Tampere

RAUTAKOURAN HERKKUHETKI

n. 750 g nautasikajauhelihaa
1 prk kahvikermaa (3,3 dl)
2 kananmunaa
n. 2 dl korppujauhoja
1 pss (100g) Formaggio-pastajuus-
torouhetta
n. 3 rkl öljyä
n. 1 - 1½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
valkosipuli tai tavallista sipuli-
rouhetta
ruohosipulia (kuivattu käy)
500 g pekoniisivuja (n. 4 pkt)
uunivuoka ja leivinpaperi

Laita kulhoon kuivat aineet ja se-
koita. Lisää kerma + kananmunat,

sekoita ja anna korppujauhojen
turvota hetki. Sekoita jauheliha ja
juusto massaksi ja lisää öljy. Anna
levähtää hetki. Lämmitä uuni 225
asteeseen.

Tee massasta n. 1/3 nyrkin ko-
koisia lihapullia ja kääri niiden
ympärille pekonia.

Lado pullat leivinpaperilla vuorat-
tuun uunivuokaan ja paista uunin
keskitasolla n. 30 minuuttia.

Tarjoja esim. perunamuusin, pais-
tetun sipulin ja kastikkeen kera.





ÄLÄ UNOHDA ÄÄNESTÄÄ!

Ennakkoäänestys 2.-16.3. | Uurnavaali 25.-27.3.

RUOKARESEPTIT

HERKULLINEN LOHISOPPA

n. 500 g ruodottomia lohifileitä
5 - 6 isoa perunaa
tuoretta tai kuivattua tilliä
½ - 1 tl pippuria (maun mukaan)
1 sipuli
n. 2 dl kermaa
n. 20 g voita
suolaa
vettä n. 2 l
mausteita oman maun mukaan

Pese ja kuori perunat. Keitä pilkottuja perunoita n. 15 minuuttia. Kuutioi sipuli ja lisää kattilaan. Keitä vielä n. 10 min tai kunnes perunat ovat melkein kypsiä. Lisää mausteet ja sekoita.

Laita levy pienemmälle lämmölle ja lisää kuutioitu lohi joukkoon varovasti hämmentäen. Kun kala alkaa olla kypsää (hajoaa helposti), niin lisää kerma, voi, sekä tilli. Tarkista maku. Lisää suolaa tarpeen mukaan. Tarjoa keitto kuumana, tuoreen leivän ja sopivan juoman kera.

Nauti.

NOPEA "AFTER WORK" -RISOTTO

n. 400 g broilerin fileesuikaleita
1 iso sipuli
basmati- tai pitkää riisiä n. 3 dl
5 - 6 dl vettä
1 pss. (150g) itämaisia pakastevi-
hanneksia
lihaliemikuutio
½ tl mustapippuria
valkosipulirouhetta tai tuoretta
valkosipulia pienenä silppuna
150g pekonikuutioita.

Paista sipuli, pekonikuutiot ja broilerinfileet isossa paistipannussa. Lisää riisi ja pakastekasvikset.

Hämmennä ja odota, että neste imeytyy riisiin. Lisää vesi, mausteet ja lihaliemikuutio. Hauduta miedolla lämmöllä 20 - 30 minuuttia, jotta neste imeytyy riisiin ja kypsyy. Hämmennä välillä.

Tarkista maku ja lisää tarvittaessa esim. suolaa.

Nauti.

TERÄKSISET LINTURULLAT

Broilerin minuuttipihvejä n. 300 - 400g
1 sipuli
sinihomejuustoa maun mukaan
pekonia
kermaa
hammastikkuja

Levittele broilerin pihvit leivinpaperille. Lisää täytteeksi sipulia ja pekonikuutioita sekä sinihomejuustoa. Rullaa pihvit tiukoiksi kääryleiksi ja kiedo ympärille pekonia. Laita rulliin hammastikut, jotta ne eivät aukea uunissa.

Paista ensin 200 asteessa noin 10 - 15 minuuttia, sitten lisää kermaa, mausteet esim. mustapippuria, suolaa, paprikajauhetta tms.

Kypsennä 200 asteessa vielä 25 - 35 minuuttia niin, että rullat kypsyvät ja kerma "kiehahtaa" kasaan.

Anna vetäytyä hetki. Tarjoa esim. tuorepastan tai ja/tai kasvien kera.





PIENI KATSAUS VAALITEEMOIHIMME

Määräaikaisuudet, vuokratyöt ja pätkätyöt kuriin

Epätypilliset työsuhteet ovat nuorille liian tuttuja, me haluamme, että työsuhde on pääsääntöisesti vakituinen ja että vuokratyötä käytetään vain tuotantohuippujen tasoittamiseen.

Palkankorotuksilla ostovoimaa

Yhdessä voimme parantaa alamme työntekijöiden ostovoimaa. Taloudellisesta menestyksestä on palkittava myös työntekijöitä.

Irtisanomistilanteissa työnantajien on kannettava vastuunsa

Työnantajien vastuuta tulee lisätä muutosturvaa parantamalla, jotta irtisanottavat voivat työllistyä tai kouluttautua.

Irtisanomissuojaa on parannettava

Liian usein irtisanomisista perustellaan taloudellisin ja tuotannollisin syin, vaikka mitään todellisia syitä ei olisi.

Eläkeikää ei pidä nostaa, vaan on keskityttävä työssä jaksamisen parantamiseen

Työhyvinvointia tulee parantaa, jotta työntekijät jaksavat eläkeikään asti. Nuorilla on oikeus eläkkeeseen siinä kuin muillakin.

Yhteiskunnan on pidettävä huolta teollisista työpaikoista

Teollisuus on Suomen selkäranka. Yhteiskunnan tulee tehdä kaikkensa, jotta kotimainen teollisuus pärjää kansainvälisillä markkinoilla. Näin turvataan teollisuuden työpaikat kotimaassa.

Nuorten työllisyyteen on panostettava voimakkaasti

Nuorisotakuun toteutuminen on erittäin hyvä alku, mutta nuorisotyöttömyyteen on tartuttava voimakkaasti ja turvattava kaikille mahdollisuus työhön.

Metalliliiton on oltava aktiivinen toimija politiikassa

Pelkkä työsuhteiden ja palkkojen edunvalvonta ei riitä. Työntekijöiden ja nuorten asioihin pitää vaikuttaa myös politiikan keinoin, sillä eduskunnassa päätetään monista duunarille tärkeistä asioista, kuten verotus, sosiaaliasiat, elinkeinopolitiikkaa, työpoliikka ym.

Lue lisää!

www.metallindemarit.fi tai
www.metallindemarinuoret.fi

