



Pihvimiehelle maistuu arkena pasta

Jyrki Aho rakastaa pihvejä, mutta pasta on kiekkomiehen arkievästä. Hyvin maustettuna sekin tekee kauppansa.

JYPin liigajoukkue on puurtanut perinteisen arkitreeninsä. Suihkunraikkaat kiekkoilijat ovat kivunneet JYP-perheen keittiöön eli Hippoksen jäähallin Hurrikaaniravintolaan. Pelaajat lappavat annoksensa tarjoilulinjastolta lautaselle. Päävalmentaja **Jyrki Aho**, 38, ei selviä tällä kertaa yhtä helpolla, sillä hän joutuu työstämään lounaansa itse.

Yksin Aho ei kuitenkaan joudu Hurrikaanin keittiössä huseeraamaan, sillä hän saa avukseen ravintolakokki **Joonas Paanasen**. Juttusarjamme sääntöihin kuuluu, että ruuan valmistukseen saa ottaa mukaan perheenjäseniä ja Aho painottaa, että ravintolan henkilökunta on kiinteä osa JYP-perhettä. Asia on sitä myöten selvä. Kokkaus alkakoon.

Aho tunnustaa tekevänsä mielellään ruokaa. JYPin Suomen mestaruuteen johtaneen valmentajan aika on kuitenkin kortilla ja kokkaamiseen jää harvoin aikaa. Nytkin tärkeät puhelut katkaisevat ruuanlaiton muutamaan otteeseen. Ruokailusta Aho ei kuitenkaan tingi vaan pitää tankkaushetken kuudesti päivässä.

–Syöminen on hienoimpia asioita elämässä. Liha ja merenelävät ovat suurta herkkua. Arkena tulee kuitenkin syötyä pelaajien kanssa Hurrikaanissa pastaa.

Hurrikaanikäskyttäjän työpäivät alkavat jäähallilla kahdeksan aikoihin ja kotiintulo venähtää välillä myöhään. Pelipäivinä Aho käynnistää auton hallin pihasta vasta puoli öin analysoituaan ensin päivän pelin videolta.

Myöhäisistä kotiintuloajoista ei tule kotona sanomista, sillä Ahon avovaimo ja tämän aikuiset lapset

asuvat Tuusulassa. Etäsuhteen toimivuus on Ahon mukaan testattu jo vuosia sitten. Samalla paikkakunnalla pariskunta ei ole asunut koskaan.

–Olemme tottuneet tähän. Välimatkaa meillä on ollut vaihtelevasti 200–2000 kilometriin. Nyt etäisyys ei ole kovinkaan pitkä, Aho sanoo.

Kiekkoilija ei kaloreita pelkää

Aho katsoo haikeana keittiön pöydälle asetettua sisäfileepakkausta ja tarttuu pastakattilaan. Mies on kovasti hyvien pihvien perään ja ottaisi mielellään etäisyyttä ainaiseen pastaan. Mutta minkäs teet, pasta on kiekkoilijan peruseväs ja tärkeä hiilihydraattien lähde. Niinpä nytkin tehdään pastaa.

–Meillä menee pastaa aivan jäätävän paljon. Kanamunat tekevät myös kauppansa. Tänäänkin munia meni 300 kappaletta, Paananen vahvistaa.

Ahon mukaan kiekkoilijoiden ei tarvitse juuri laskea kaloreita. Syödä saa oikeastaan mitä tahansa, kunhan syö monipuolisesti. Pieni rasvakerroskaan ei menoa haittaa. Valmentaja puuttuu ruokailutottumuksiin oikeastaan vain silloin, jos pelaajan liikkuvuus alkaa kärsiä. Kaikki JYPin liigapelaajat ovat ruuan perään, mutta joukkueen kovimmaksi syömämieheksi Aho arvelee **Miika Lahtea**. Joukkueen ”kokkikolmoseksi” Aho puolestaan ounastelee **Olli Malmivaraa**. Mutu-tuntuman perusteella tosin.

Paananen on vinkannut Aholle näppärästi valmistettavan savulohipastan ohjeen, joten valmentaja panee toimeksi. Jälkiruuaksi on luvassa karamelloitua ananasta kar-



Savulohipasta kiekkomiehen tapaan

(annos kahdelle)

- ▶ 300 g pastaa
- ▶ 200 g savulohta
- ▶ 2 dl kermaa
- ▶ 1 sipuli
- ▶ 2 valkosipulinkynttä
- ▶ 1/3 kesäkurpitsaa
- ▶ 2 tomaattia
- ▶ suolaa
- ▶ mustapippuria

Keitä pasta. Freesaa kesäkurpitsat, tomaatit ja sipulit pannulla. Lisää kerma ja esikeitetty pasta pannulle. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Lisää savulohi viimeisenä annoksen päälle.

- ▶ Savulohesta kietaistu ruusu viimeistelee pastan.
- ▶ Pasta on kiekkoilijan peruseväs tuumaavat JYPin pakki Jason Lepine ja päävalmentaja Jyrki Aho.





■ Liekityksessä kannattaa varoa näppejään.

demummajäätelön kera.

–Oma bravuurini on kyllä nautan si-säfileepihvi. Se on lihana yksi parhaista. Pehmeää, mehukasta ja maukasta. Onnistunut kypsennys ja sitten maustetaan pippurilla sekä suolalla. Se on siinä, Aho unelmoi.

Unelma käsillä

Aho on varttunut Jyväskylän Palokassa, josta myös JYPin nestori **Kalle Koskinen**, 40, on ponnistanut jääkiekkopiireihin. Ahon haave valmentajan urasta alkoi kytä jo 15-vuotiaana juniorilätkää pelaessa. Iän karttuessa nuorukainen alkoi valmentaa jääkiekkoa ja jalkapalloa harrastusmielessä. Lopulta tie vei Liikuntakeskus Pajulahteen, josta Aho valmistui ammattivalmentajaksi.

Vähitellen urapolku kuljetti Ahon Bluesin juniorivalmennuksen ja Espoon Kiekkoseuran valmennuspäällikön pestin kautta Mikkelin Jukurien kakkosvalmentajaksi. Joukkueen ykköskäyttäjänä oli tuolloin muuan **Risto Dufva**.

–Lähdin Jukureista Adler Mannheimin -organisaatioon, junnujoukkueen valmennustiimiin. Seurasin nuorten prospektien sukkulointia junnua ja farmijoukkueen välillä ja pyrin auttamaan heitä uralla eteenpäin. Saksan kokemus oli hieno. Sain seurata monen sarjatason pelejä ja pääsin tutustumaan myös muiden Keski-Euroopan maiden sarjoihin.

Aho maustaa savulohipastaa Paananen ohjeiden mukaan. Mustapippuria lorahtaa isohko annos. Se ei haittaa kiekkovalmentajaa. Mitä tulisempaa, sen parempaa. Tämä sääntö pätee myös thairookaan, jota Aho syö mielellään.

Ahon uratarina alkaa lähestyä koh-

taa, josta jo nuori lätkäjunnua aikanaan unelmoi. Dufva valittiin JYPin päävalmentajaksi ja hän pyysi Ahoa valmennustiimiinsä. Kun Aholla oli takanaan neljä kautta JYPin kakkoskoutsina, Dufva sai ylittäen potkut ja Aho nostettiin joukkueen vastuvalmentajaksi juuri ennen kauden alkua.

–Tunteet olivat todella risti-riitaiset. Toisaalta olin aina haaveillut päävalmentajan paikasta, mutta nyt hyvältä työkaverilta loppuivat työt. Asioita piti lähteä heti viemään eteenpäin, joten paljoa ei ehtinyt mieltä. Se auttoi, että suurimman osan kavereista tunsin todella hyvin.

Tappelut kuriin

Aho on tunnetusti keskustellevaa valmentajatyyppeä. Helpolla hän ei kuitenkaan pelaajiaan päästä. Tiimin on työskenneltävä täysillä yhteisen tavoitteen eteen. Viimeaikaiset silmittömät kaukalotapelut saavat Ahon tulistumaan.

–Valmentajan pitää pystyä suitsimaan kaukalotappelut! Vauhti ja taklaukset kuuluvat peliin, mutta Jokerit-HIFK -ottelun kaltaiset otteet eivät kuulu urheilun etiikkaan. Oman joukkueen puolta on toki pidettävä, mutta liian kuumana käyvä pelaaja ei pysty pelaamaan joukkueen edun mukaisesti. Tunteiden kontrollointi on osa pelaajan ammattitaitoa, Aho paaluttaa.

Kiekkotappelujen nostattama ärtymys onneksi haihtuu kuin minttuviina jälkikuokaa liekitetessä. Komean leimahduksen myötä Ahon ruuanlaittosessio

► Karamellisoitua ananasta ja kardemummajäätelöä

(annos kahdelle)

- ▶ 100 g sokeria
- ▶ 1/4 tuoreananasta
- ▶ 2 palloa kardemummajäätelöä
- ▶ nokare voita
- ▶ vettä

Kaada sokeri kylmälle paistinpannulle ja aseta ananassiivut sokerin päälle. Halutessasi voit liekittää ananassiivut minttuviinalla. Anna sokerin sulaa pannulla keskilämmöllä ja heiluttele pannua lyhyin väliajoin. Kun sokeri on muuttunut pannulla kullanuskeaksi karamelliksi, lisää siihen hieman voita ja hiukan vettä. Näin sokeri pysyy juoksevampana pidempään.

Asettele ananas lautaselle ja lisää jäätelöpallo. Kaada lopuksi sula sokeri jäätelön ja ananaksen päälle. Jos kardemummajäätelöä ei löydy, voit käyttää tavallista vaniljajäätelöä. Lisää vain sokerin kanssa kardemummaa tai kanelia pannulle.

alkaa olla maalissa ja on maistiaisten aika. Pastan päälle levitetty tujakka mustapippurikerros saa Paananen kyynelehtimään, mutta Aho on lopputuloksen tyytyväinen. Kun lohipasta on syöty parempiin suihin, suun voi neutraloida äärimmäisen makealla jälkiruualalla.

Jyrki Aho elää juuri nyt unelmaansa. Päävalmentajan pesti JYPissä ei ole kuitenkaan eläkevirka. Nyt Aho haluaa kuitenkin keskittyä tähän hetkeen muurettimatta huomista.

–En halua ajatella, että tekisin töitä jossain muualla. Niin kauan kuin olen Jyväskylässä, haluan nauttia tästä upeasta kiekkokaupungista, hienosta organisaatiosta ja tunnelmaltaan loistavasta hallitusta. Olen tässä touhussa täysillä mukana, Aho sanoo. ■