VIIKONVAIHDE

Marttaneuvojien arvostus kasvussa

Marttaneuvojien arvostus on kasvanut viime vuosikymmeninä, kertoo järjestön tuore julkaisu. Muutos käy ilmi ammattikunnan haastatteluista.

”Silloin 1970-luvulla, kun tulin tähän piiriin, niin ihmiset vähän naureskelivat martoille. Marttoja pidettiin nynnyporukkana. Minä ajattelin että pirskatti, kyllä sitä mainetta nostetaan, kyllä me tästä vielä noustaan”, kuvailee Lea, yksi muistelijoista.

Neuvojien työlle syntyi laajaa kysyntää, kun 1990-luvun lama koetteli koteja. Järjestö alkoi päättäväisesti suuntautua ulospäin ja hakea yhteistyökumppaneita.

Yhä vähemmän jäi sijaa mielikuville, joiden mukaan marttaneuvojat ovat puuhastelijoita eivätkä ammattilaisia. Vähättely koettiin epäoikeudenmukaiseksi, kun neuvojan työtä tehtiin esimerkiksi kotitalousopettajan pätevyydellä.

Nykyistä marttajärjestöä voi tuskin moittia nynnyydestä. Kurssi- ja neuvontapalvelujen käyttäjiin kuuluu laaja kirjo kansalaisia, muun muassa mielenterveys- ja päihdekuntoutujia, miesryhmiä ja maahanmuuttajia.

Pieni muistelukirja havainnollistaa yhteiskunnallisten asenteiden muutosta. Pennin venytys on pysytellyt ajankohtaisena asiana entistä useammassa perheessä.

TARJA HALLA

Riia Marttinen: Marttaneuvoja – kotitaitojen moniosaaja. 96 sivua. Marttaliitto ry.

Kouluruuasta selkoa diplomilla

Mallikkaan kouluruokailun todisteeksi kehitellään diplomia.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on julkaissut kouluruokailun suositukset, mutta niiden toteutumista ei tällä hetkellä seurata valtakunnallisesti.

Kouluruokadiplomin kriteereitä on ryhtynyt laatimaan Suurtalousalan yhteistyöjärjestö Fida. Diplomin tavoitteena on edistää ravitsemuksellisesti, ekologisesti ja kasvatuksellisesti kestävää kouluruokailua.

Diplomi voi olla yksi tapa kertoa lasten vanhemmille, miten koulu suhtautuu ruokakasvatukseen.

MT–RUOKATIETO

Atria kouluttaa nuoria kokkeja

Atrian 100 Nuorta Kokkia –koulutusohjelma käynnistyy maaliskuussa kymmenennen kerran. Koulutukseen haetaan 18–25-vuotiaita ruoka-alan ammattilaisia.

Hakija voi olla ammatiltaan kokki, leipuri, tarjoilija, kylmäkkö, yrittäjä tai vaikka lihatiskin myyjä, kunhan ruoka on jossain muodossa ammattina ja intohimona. Hakijoilta edellytetään vähintään kahden vuoden työkokemusta.

Koulutus antaa nuorille ruoka-alasta innostavaa tietoa, josta he voivat löytää aineksia oman uransa kehittämiseen. Koulutuksen on suorittanut jo lähes 800 nuorta.

Keväällä 2005 Suomen Gastronomien Seura myönsi Atrian koulutusohjelmalle kunniamaininnan suomalaisen ruokakulttuurin edistämisestä.

Maksuton koulutusohjelma koostuu kolmesta kahden päivän jaksosta, jotka pidetään 26.–27.3., 21.–22.5. ja 10.–11.9.

Hakuaika päättyy helmikuun 5. päivä. Lisätiedot ja ilmoittautumiset *www.atria.fi*.

MT

VIIKON TUTKIMUS

Seleeniä saadaan maidosta ja lihasta

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen (MTT) mukaan suomalaiset saavat ruuasta tarpeeksi seleeniä. Tämä johtuu lannoituksesta, joka nostaa kotimaisten rehujen ja elintarvikkeiden, pääasiassa maidon ja lihan, seleenipitoisuudet tavoitetasolle.

Sen sijaan kasvissyöjät saattavat kärsiä seleenin puutteesta, sillä vihanneksissa ja marjoissa ei juuri ole seleeniä. Näin arvioi laboratoriojohtaja **Georg Alfthan** Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta.

”Kun ei syödä lihaa, proteiini pyritään saamaan muun muassa pavuista, jotka tuodaan valtaosin ulkomailta. Täytyisi ottaa selvää, minkä maalaisissa pavuissa on seleeniä. Eurooppalaisissa pavuissa yleensäkin on seleeniä hyvin vähän.”

Alfthanin mukaan kasvissyöjillä seleeninsaanti voi jäädä murto-osaan suosituksista.

Myöskään luomuviljoissa ei seleenilannoituksen puutteen vuoksi ole seleeniä. Sen sijaan luomumaidossa ja -lihassa on seleeniä, koska lehmille annetaan sitä ravintolisänä.

Ylläpitää lihasten terveyttä

MTT:n raportin perusteella seleenilannoitus on tehokas ja edullinen keino turvata seleenin saanti. Suomalaiset saavat seleeniä keskimäärin 0,08 milligramma vuorokaudessa, mikä vastaa ravitsemussuosituksia.

Tärkeimmät seleenin lähteet ovat maito ja liha, joista saadaan noin 70 prosenttia päivittäisestä seleenistä. Keskivertosuomalaisen veriseerumin seleenipitoisuus on koko 2000-luvun ylittänyt muun Euroopan keskiarvon.

Seleeni on tärkeä hivenaine, jota tarvitaan kasvuun ja lisääntymiseen sekä ylläpitämään sydämen ja lihasten terveyttä. Tunnetuin seleenin puutteesta johtuva sairaus on kotieläinten lihasrappeuma.

Seleenin lisääminen lannoitteisiin aloitettiin vuonna 1984, kun todettiin, että ihmisten ja kotieläinten seleeninsaanti on Suomessa liian vähäistä.

Raportti on luettavissa nettiosoitteessa *www.mtt.fi/mttraportti/pdf/mttraportti35.pdf*.

KATJA KOLJONEN

Arkiruokaa ja hintavertailuja

Joulun jälkeen perinteisesti aloitetaan kunto- ja laihdutuskuurien lisäksi budjetin tasapainottaminen.

EURONVENYTTÄJÄN KEITTOKOULU

Uudenmaan Marttojen kotitalousneuvoja Maria King antaa tässä sarjassa neuvoja edulliseen ruuanlaitton.

Edullisen ruuan valmistamisen taito on hyvä hallita, vaikka juuri nyt ei rahapula olisikaan. Tiedossa voi olla vaikka lomamatkaan säästämistä, kohoaviin vuokriin varautumista tai vuorotteluvapaan aikaisiin pienempiin tuloihin sopeutumista.

Moni menoeristämme on kiinteä, mutta ruokakuluihin voimme vaikuttaa suunnittelemalla ja itse tekemällä.

Vertaa hintaa ja laatua yksikköhintojen ja pakkausmerkintöjen avulla.

Muista, että tarjoustuote ei ole aina edullisin tuote. Kauppojen omat merkit ovat usein edullisempia kuin muut vastaavat tuotteet.

Ruoka-aineita kannattaa ostaa, käyttää ja säilöä sesongin aikana, kun hinta on edullinen. Ei ole lompakolle eikä ympäristölle järkevää hankkia tuoreita mansikoita keskellä talvea.

Onko välttämätöntä syödä talvella tomaattia, jonka kilohinta on yli 5 euroa? Tai paprikaa, joka maksaa melkein 9 euroa kilo?

Suuret pakkauskoot tulevat usein halvemmaksi, kunhan tuote tulee käytetyksi. Isot pakkaukset vaativat kuitenkin riittävät säilytystilat. Yksittäispakatut tuotteet ovat yleensä kalliimpia.

Ruisjauhoista keitetty puuro täyttää mahan aamulla. Iltapalalle sen seuraan sopii marjakiisseli.

Ruispuuro

4:lle
1 l vettä
3 dl ruisjauhoja
3/4 tl suolaa

Kiehauta vesi. Lisää jauhot ripotellen, vispilällä hyvin vatkaten. Hauduta kannen alla noin tunnin ajan, sekoita silloin tällöin. Mausta suolalla.

Munahyydyke

4:lle
4 munaa
2 dl maitoa
½ tl (yrtti)suolaa
valkopippuria
(tuoreita yrttejä maun mukaan)
öljyä vuoan voiteluun

Riko munat kulhoon ja sekoita haarukalla niiden rakenne rikki. Lisää maito ja mausteet ja sekoita hyvin. Kaada seos voideltuun uunivuokaan.

Hyydytä uunin alatasossa 175 asteessa noin puoli tuntia. Tarjoa välittömästi kala- tai kasvisruokien lisäkkeenä.

Vinkki: Lisää munaseokseen esimerkiksi sekavihanneksia, makkarakuutioita tai kypsää lihaa tai kalaa. Tarjoa pääruokana keitettyjen perunoiden kanssa.

Punakaaliraaste

Sekoita raastetun punakaalin joukkoon esimerkiksi mustaherukkasurvosta, omenaraastetta tai kurpitsasalaattia.

Vinkki: Erilaisista kaaleista saat helposti ohuita raasteita juustohöylällä.

Veneperunat

perunoita
(rosmariinia)
öljyä
suolaa

Pese perunat huolellisesti ja leikkaa ne kuorineen pituussuuntaan veneenmuotoisiksi lohkoiksi. Pane lohkot uuninkestävään vuokaan ja lisää päälle vähän öljyä. Halutessasi lisää rosmariinia mausteeksi.

Kypsennä 200 asteessa noin puoli tuntia välillä lastalla käännellen.

Ripottele kypsille perunoille hieman suolaa.

Kuorrutettu sipulikeitto

4:lle
6 sipulia
3 rkl öljyä
2 rkl vehnäjauhoja
1 l kasvislientä
1/4 tl mustapippuria
4 vaaleaa leipäviipaletta
150 g emmental-juustoraastetta

Halkaise ja viipaloi sipulit. Kuumenna öljy kattilassa ja paista sipuli pehmeäksi, älä ruskista. Sekoita joukkoon jauhot, kasvisliemi ja pippuri. Anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 30 minuutin ajan.

Paahda leivät. Kaada valmis keitto uuninkestävään kulhoon ja lisää päälle paahdetut, paloitellut leivät. Ripottele päälle juustoraaste.

Kuorruta keittoa uunissa 250 asteessa noin 10 minuuttia ja tarjoa heti.

Tuoresuolattu kirjolohi

noin 1 kg kirjolohifileitä
3 rkl karkeaa suolaa
1 tl valkopippurirouhetta
1 rkl sokeria
runsaasti tilliä varsineen

Ripottele foliolle tai leivinpaperille suola-mausteseosta ja nosta sille puolet fileistä nahkapuoli alaspäin. Ripottele suolaa ja mausteita sekä runsaasti tilliä fileiden päälle. Nosta toiset puolet fileistä edellisten päälle nahkapuoli ylöspäin niin, että fileiden paksut ja ohuet kohdat tulevat vastakkain.

Ripottele fileille loput mausteet ja sulje foliopaketti tiiviisti.

Leivinpaperiin kääritytt fileet voi työntää muovipussiin. Siirrä paketti jääkaappiin ja nosta päälle kevyt paino. Kala on valmista noin vuorokauden kuluttua.

Käännä paketti kerran suolaantumisen aikana.

Leikkaa vinottain ohuiksi viipaleiksi.

Samalla tavalla voit tuoresuolata myös siikaa.

Omenainen possupata

4:lle
300 g porsaan lapaa
pala lanttua
1–2 porkkanaa
2 sipulia
1 ½ dl lihalientä
valkopippuria
ripaus inkivääriä
1–2 tl sinappia
1–2 omenaa kuutioina
(persiljasilppua)

Paloittele liha suikaleiksi ja ruskista kevyesti padassa. Lisää joukkoon suikaloidut tai karkeaksi raasteeksi raastetut juurekset ja sipulit, lihaliemi ja mausteet.

Anna hautua noin puoli tuntia.

Lisää omenakuutiot. Anna padan hautua sen verran, että omenakuutiot pehmenevät. Tarkista maku ja koristele persiljasilpulla.

Marjakiisseli

4:lle
1 l laimennettua marjamehua (sokeria)
4 rkl perunajauhoja
2–3 dl (pakaste)marjoja

Kuumenna mehu lähes kiehuvaksi. Ota se pois liedeltä. Sekoita perunajauhot tilkkaan kylmää vettä. Kaada seos nauhana mehun joukkoon ja sekoita samalla. Siirrä kiisseli liedelle ja anna sen kiehahtaa.

Pane (jäiset) marjat laakeaan tarjoiluastiaan. Kaada kiisseli päälle. Ripottele pinnalle hiukan sokeria.

Voit myös sekoittaa perunajauhot kylmään mehuun ja kuumentaa koko ajan sekoittaen. Kun seos alkaa kuplia, nosta kattila pois liedeltä. Näin kiisselistä tulee pehmeä ja venymätön.

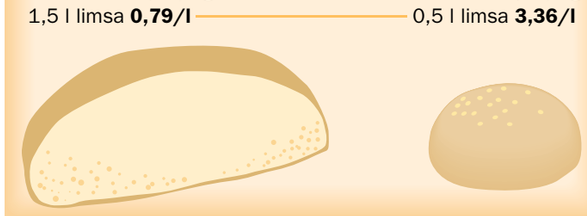
MARIA KING

KARI SALONEN

Punakaaliraasteesta, tuoresuolatusta lohesta sekä veneperunoista syntyy herkullinen ja edullinen ateria. Munahyydykkeen voi tarjota pääruokana keitettyjen perunoiden kera.

Valinnat vaikuttavat ostoskorin hintaan

Puurohiutaleet **1,80/kg**	Murot **8,00/kg**
Jugurttitölkki **2,15/kg**	Jugurttipikari **4,30/kg**
Kokonainen hiivaleipä **3,70/kg**	Sämpylät **5,90/kg**
Pullapitko **4,50/kg**	Dallaspulla **13,00/kg**
Perustäysmehu **0,99/l**	Hevi Shot -mehu 4x100ml **6,80/l**
Kinkkuleike **9,30/kg**	Ohuen ohut kinkkuleike **15,50/kg**
1,5 l limsa **0,79/l**	0,5 l limsa **3,36/l**



VINKKI

1.

2.

3.

1. Valitse puhdistusvälineen lieden likaisuuden mukaan.
2. Metallikaapimella poistetaan muun muassa lämpimälle liedelle joutunut muovi.
3. Ruokatahrat irtoavat pesuaineella ja sienellä. Huuhtele pesuaine hyvin pois.

Keraaminen liesitaso puhtaaksi

Puhdista keraaminen liesitaso nihkeällä, käsiastianpesuaineessa kostutetulla pyyhkeellä aina käytön jälkeen, koska rasva ja muu lika palavat pintaan helposti kiinni. Huuhdo ja kuivaa pinta.

Jos lämpimälle keraamiselle tasolle joutuu sokeripitoista ainetta, muovia tai alumiinifoliota, poista se välittömästi metallikaapimella. Muuten pinta voi vahingoittua ja puhdistaminen on entistä vaikeampaa.

Pinttyneen lian poistamiseen voit käyttää keraamisen tason erikoispuhdistusaineita. Ne pitää huuhdella pyyhkeellä hyvin pois. Käytä erikoispuhdistusaineita aina ohjeen mukaan.

Alumiini- tai kuparipohjaisista astioista voi jäädä tason pintaan harmaita jälkiä, joita voi poistaa keraamiselle liesitasolle tarkoitetulla puhdistusaineella. Poista kalkkitahrat keraamiselta tasolta etikalla ja sitruunalla.

Epätasaisen tai pohjaltaan likaisen keittoastian vetäminen keraamisella pinnalla voi aiheuttaa naarmuja ja tahroja tason pintaan. Myös hankaavat aineet ja pesimet, teräsvillat ja karhunkielet voivat vaurioittaa pintaa.

Joissakin liesissä tehonvalitsimet voi vetää ylös tai ne lähtevät irti, jolloin puhdistaminen helpottuu. Muussa tapauksessa puhdista lieden valitsimet hammasharjalla tai muulla pienellä harjalla, hammastikulla ja käsiastianpesuaineella. Voit suihkuttaa pesuainetta myös valitsimille ja pyyhkiä irronneen lian pois.

Älä säilytä mitään liesitasolla paloturvallisuuden takia!

MARIA KING