VIIKONVAIHDE

Suomalaisten rakas kahvi

Kahvi on sulostuttanut suomalaisten elämää 1720-luvulta lähtien. Siitä ei sen kummemmin ankaralla verotuksella kuin suoranaisilla kielloillakaan ole saatu kansaa irrotettua sen jälkeen, kun musta kasviuutejuoma saapui Pohjolan perukoille.

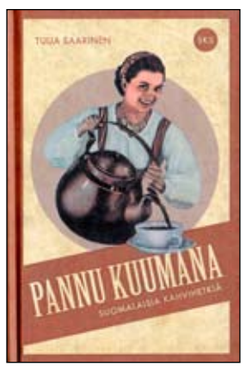
Aluksi kahvia oli vain herrasväen pöydissä, mutta 1800-luvulla se vakiintui koko kansan juomaksi, jopa niin, että jo 1830-luvulla tiedetään leppävirtalaisen tietäjäeukon hylänneen ennustuksissa perinteiset menetelmänsä ja siirtyneen kahvinporoihin.

Perinteentutkija **Tuija Saarinen** on selvittänyt Suomen kansan kahvisuhdetta teoksessaan Pannu kuumana.

Saarinen on käyttänyt lähdeaineistonaan eri aikoina tehtyjä kahviperinnekyselyjä. Ne antavat runsaasti tietoa kaikesta, mikä kahviin liittyy, muun muassa kahvin valmistuksesta, käyttötilanteista sekä kahviin liittyvistä tarjoiluista ja sosiaalisista säännöistä.

Perinnekeruista on löytynyt monenlaisia kahvitapoja, jotka tähän mennessä ovat onneksi jo jääneet pois käytöstä, kuten kahvin suolaaminen tai tiukka tarjoilujärjestys.

Kirjan niukahko kuvitus on löytynyt perinnekeruista ja vanhoista mainoksista, mutta uskon, että kuva-aineistoa aiheesta olisi helposti ollut löydettävissä enemmänkin.



Nyt vasta Pannu kuumana -kirjan luettuani olen havahtunut huomaamaan, että tavalliset arjen asiat ovat niin tavallisia, ettei niitä paljon tutkita puhumattakaan, että kirjoitettaisiin. Hyvä, että nyt kahvista ja sen käytöstä on tietoa saatu yksiin kansiin.

MAIKKI KULMALA

Tuija Saarinen: Pannu kuumana – Suomalaisia kahvihetkiä. 278 sivua. SKS 2011.

Pohjoisen makuja verkkokauppaan

Lähi- ja luomuruokaa myyvä Viskaalin kauppa aloitti toimintansa viime viikolla Oulun seudulla. Alkuvaiheessa tuotteita myydään verkkokaupassa.

Tarjolla on muun muassa keskipohjalaista karitsanlihaa, pihvikarjan lihaa Oulun seudulta ja tinkimaitoa Sotkamosta. Myynnissä on tällä hetkellä reilut sata eri tuotetta.

Tilaukset toimitetaan kotiovelle viikottain. Valikoiman muutoksista kerrotaan kaupan kotisivuilla.

Uusia tuottajia etsitään koko ajan. Tuotekriteereitä ovat kotimaisuus, pientuotanto, käsityö, maku, eettisyys ja puhtaus.

Viskaalin kaupan omistavat kempeleläiset yrittäjät **Tuula Kukkola-Räinä** ja **Heikki Räinä**. Omalla tilallaan he kasvattavat Limousin-pihvikarjaa ja lampaita.

TARJA HALLA

www.viskaalin.fi/kauppa

Värikkäät kasvikset auttavat pitämään muistisairaudet kurissa.

Muistia voi hoitaa ruokapöydässä

Aivojen terveyttä ylläpitävä ruokavalio sisältää Muistiliiton mukaan runsaasti rasvaista kalaa, värikkäitä kasviksia ja mahdollisimman vähän tyydyttynyttä rasvaa.

Muistisairauksien riskit kytkeytyvät samoihin tekijöihin kuin sydän- ja verisuonisairauksien.

Aivoja rasittavat korkea verenpaine, korkea kolesteroli, huomattava ylipaino, tupakointi, runsas ja humalahakuinen alkoholin käyttö sekä paljon tyydyttynyttä rasvaa sisältävä ruokavalio.

Muistiliitto ry:n projektisuunnittelija **Sanna Suvisalmi** korostaa ruokavalion ohella liikunnan ja riittävän levon hoitavaa merkitystä. Aivoja pitää myös aktiivisesti käyttää.

”Muisti ei kulu käytössä. Kaikki ihmisen henkiset ja älylliset kyvyt ovat aivoissa opittuina ja tallennettuina.”

MT-RUOKATIETO

Pienpanimoilta Alkolle juhlaoluita

Suomalaiset pienpanimot ovat kehittäneet Alkon pyynnöstä uusia vahvoja oluita. Uutuuksia valmistetaan kuudesta eri oluttyypistä huhtikuussa 80 vuotta täyttävän Alkon juhlaoluiksi.

Joukosta löytyvat pils, bock, portteri, stout, sekä useampi ale ja india pale ale -tyylinen olut. Vahvuudeltaan oluet ovat 5–7-prosenttisia.

Tuoteryhmäpäällikkö **Mika Kauppinen** Alkosta kertoo, että yritys haluaa lisätä yli 4,7-prosenttisten suomalaisten oluiden kirjoa asiakkaiden pyynnöstä.

”Pienpanimoiden osaaminen korostuu erityisesti tämän tyylisissä oluissa. Noin 60 prosenttia maailman oluttyypeistä on perinteisesti valmistettu yli kuuden prosentin vahvuisiksi.”

Juhlaoluita valmistavat Laitilan Virvoitusjuomatehdas, Lammin Sahti, Nokian Panimo, Malmgårdin Panimo, Panimo & Tislaamo Teerenpeli, Panimoravintola Beer Hunter’s, Saimaan Olut, Stadin Panimo, Vakka-Suomen Panimo ja Ålands Bryggeri.

MT-RUOKATIETO

MARKKU VUORIKARI

Kaada kalaliemiainesten päälle kylmää vettä sen verran, että ne juuri peittyvät.

Kastikeliemi syntyy hiljaa hauduttaen

Hyvässä kastikkeessa on sopivasti makeutta, suolaisuutta ja happoa. Tätä ennen on tarvittu hauduttamista, maustamista ja maistamista. Aromikas liemi onkin kastikkeiden kivijalka.

KOTIKOKIN KASTIKEKOULU

Vuoden mittaan perehdymme erilaisten kastikkeiden valmistamiseen. Aloitamme kotikokin kastikekoulun liha- ja kalaliemen keittämisestä.

Kasvislientä valmistetaan kesällä uuden sadon aikaan. Seuraavalla kerralla on suomalaisen ruskean kastikkeen vuoro.

Sintit kalaliemeksi

Pilkkijä saa joskus melkoisen määrän pikkukalaa. Niitä ei kannata heittää hukkaan. Sinteistä tehdään maukas kalaliemi kastikkeiden pohjaksi. Sitä kannattaa keittää pakastimeen odottamaan kevään isompia kalasaaliita.

Vaaleat kalat ovat parhaita kalaliemeen. Myös lohen ruodot ja pää kannattaa hyödyntää.

Mukaan pilkotaan juureksia: selleri ja palsternakka ovat hyviä, porkkana voi antaa liemelle hiukan makeahkon maun.

Laitetaan kattilaan vielä maustekimppu sekä hiukan happoa sitruunasta. Kalaliemeen ei kannata lisätä suolaa keittämisen aikana.

Lihaliemi maistuu umamilta

Umami on uusi perusmaku, jota luonnehditaan suolaisen ja happaman yhdistelmäksi. Sen tunnistaa parhaiten maistamalla suolatonta lihalientä.

Jos haluat tumman kastikepohjan, niin paahda luita ensin 175 asteessa pari tunti.

Hauduta sen jälkeen juuresten ja mausteiden kanssa useita tunteja. Lihaliemikattilan voi laittaa hautumaan myös uuniin alle 100 asteeseen.

Hiukan vaaleampi liemi syntyy keittämällä luisia ruhonosia, mausteita ja juureksia.

Lihalientä keitettäessä mausteet ja kasvikset luovuttavat makua nopeammin kuin luut, joten lisää ne vasta, kun kaikki valkuaisvaahto on kuorittu liemen pinnalta.

Kiireisen kokin apurit

Valmiit liemitiivisteet auttavat kiireistä kokkia. Kokeilemalla ja maistelemalla saat selville liemen vahvuuden ja suolaisuuden.

Näiden apulaisten huonoja puolia on suolaisuus ja lisäaineet. Kannattaa valita vähäsuolaisia ja ilman natriumglutamaattia valmistettuja kuutioita.

Liemikuutioiden ja fondien hyvä puoli taas on nopeus ja helppokäyttöisyys.

Tiivisteestä tehtyä lihalientä ei voi keittää kokoon, mutta makua voi parantaa keittämällä liemessä liemijuureksia ja yrttimausteita.

Aromikas lihaliemi syntyy luisista lihapaloista, mausteista ja kasviksista. Sido rouhitut pippurit harsonyyttiin.

Kalaliemi

1–2 sipulia
pala purjoa
pala selleriä
50 g voita
1 ½ kg kalanruotoja, -päitä, perattuja pikkukaloja
noin 2 l vettä
½ sitruuna
persiljan varsia
timjamin oksa
1 laakerinlehti

Valitse ruodoiksi esimerkiksi lohta, kirjolohta, ahvenia, kuhaa, madetta, siikaa. Poista päistä kidukset. Ahvenet sopivat liemeen perattuna, kidukset ja sisälmykset poistettuna. Pese ruodot hyvin kylmällä vedellä ja paloittele pienemmiksi.

Kuori ja pilko juurekset. Sulata kasarissa voi ja hauduta siinä pieniksi paloitellut juurekset pehmeiksi. Älä ruskista.

Lisää ruodot ja vettä sen verran, että ruodot ja kasvikset peittyvät. Anna kiehahtaa ja kuori pinnalle noussut vaahto. Lisää mausteet ja keitä noin puoli tuntia miedolla lämmöllä. Anna liemen jäähtyä noin 10 minuuttia.

Siivilöi liemi ja keitä hiljalleen kokoon eli tilavuudesta pois noin yksi neljäsosa. Lisää ripaus suolaa. Kalaliemessä ei ole makua ilman suolaa. Pakasta liemi pienissä erissä myöhempää käyttöä varten.

Lihaliemi

noin kilo paloiteltuja luita
noin kilo paloiteltua härän tai naudan rintaa
2 porkkanaa
1 palsternakka
pala juurselleriä
pari varsisellerin vartta
3 valkosipulin kynttä
pätkä purjoa
2 laakerinlehteä
timjaminoksa
persiljan varsia
7–10 valkopippuria

Lohko kuoritut kasvikset reiluiksi paloiksi. Paahda kasvikset öljytilkassa kattilan pohjalla. Ruskistus parantaa liemen väriä.

Laita lihat kasvisten kanssa kattilaan. Kaada päälle vettä sen verran, että peittyvät. Anna veden kiehahtaa ja kuori vaahto pois. Tee yrteistä kimppu ja sido langalla. Rouhi pippurit ja laita sideharsopalaan ja sido nyytiksi. Lisää mausteet kattilaan. Jatka keittämistä pari tuntia.

Siivilöi liemi toiseen kattilaan. Jatka keittämistä, kunnes lientä on jäljellä vajaa litra. Jäähdytä ja poista pinnalta rasva. Valuta liemi kannulla jääpalapussiin. Ohut muovi ei riitä liemen suojaksi pakastimessa, joten laita pussi laakeaan rasiaan ja jäädytä. Jäätyneenä pussista on helppo murtaa paloja.

Kääri timjaminoksa, laakerinlehti ja persiljan varsia purjonlehteen ja sido langalla kimpuksi. Maustekimppu on koristeellinen lisä liemikattilassa.

Irrota lihat luista ja pilko lihakeittoon tai pataruokaan.

Kaali-lihasoppa

noin 8 annosta
1 ½ l vettä
8 valkopippuria
8 maustepippuria
1 kg valkokaalia
1 sipuli
2 porkkanaa
2 valkosipulin kynttä
2 tl suolaa
noin 500 g kypsää lihaa
persiljaa

Suikaloi kasvikset. Pane kaikki ainekset lihaa ja persiljaa lukuun ottamatta kattilaan ja hauduta kypsäksi, noin tunti. Tarkista nesteen määrän riittoisuus haudutusvaiheen aikana ja lisää tarvittaessa vettä.

Lisää kuutioitu, kypsä liha. Kuumenna ja mausta persiljasilpulla.

Juures-lihapata

5–6 annosta
2 sipulia
4–5 dl vettä
2 porkkanaa
½ lanttua
2 rkl voita
½ tl kokonaisia valkopippureita
1 laakerinlehti
½–1 tl suolaa
1 rkl tomaattisosetta
1 dl hienonnettua persiljaa
500 g suikaloitua, kypsää lihaa

Leikkaa sipulit reiluiksi lohkoiksi ja porkkanat ja lanttu isoiksi paloiksi tai kuutioiksi. Kuullota kasvikset padassa tai paistokasarissa.

Lisää vettä niin, että kasvikset juuri ja juuri peittyvät. Lisää pippurit, laakerinlehti ja suola. Hauduta kypsäksi hiljaa kannen alla keittäen noin puoli tuntia.

Lisää lopuksi suikaloitu kypsä liha, tomaattisose sekä persiljasilppu. Kuumenna ja tarjoa keitettyjen perunoiden ja maustekurkkujen kera.

Paistettu made

3–4 annosta
2 madefileetä
1 dl ruisjauhoja
1/4 tl suolaa
25 g voita

Nylje ja fileoi made. Käytä pää ja ruodot kalaliemeen. Leikkaa fileet pienemmiksi paloiksi.

Kierittele suolalla maustetuissa ruisjauhoissa. Paista kuumalla pannulla voissa kypsiksi molemmin puolin.

Munakastike

3–4 annosta
1 prk kermaviiliä
2 kovaksi keitettyä munaa hienonnettuna
1 rkl kapriksia tai maustekurkkukuutioita
suolaa
sokeria
mustapippuria

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja tarjoa paistetun mateen ja perunasoseen kanssa. Purista tarjoiluvaiheessa kalan päälle sitruunamehua.

ANNELI PESSALA

FAKTAT

Liemen keittäminen

Itse keitetyssä liemessä piilee täyteläisen kastikkeen salaisuus. Raaka-aineiden tulee olla tuoreita, ei kalliita ruhonosia tai arvokaloja.

Kalaliemen teko poikkeaa lihaliemestä keittoajassa. Ruodoista irtoaa maku jo puolessa tunnissa.

On tärkeää, ettei laita alussa vettä liikaa, sitä voi lisätä keittämisen aikana. Lisää vesi aina kylmänä, kuuma vesi tekee liemen sameaksi

Siivilöi hautunut liemi tiheän siivilän läpi.

Keitä jäähtyneestä liemestä noin puolet pois. Näin maku tiivistyy. Liemi saa kiehua hiljalleen poreilleen, se ei varsimaisesti kiehu.

Älä laitaa liikaa suolaa, sillä liemen tiivistyessä myös suolaisuus lisääntyy.

Marjapuuroa välipalaksi

Vatkattu marjapuuro

5–6 annosta
1 l vettä
½ tl suolaa
1–1 ½ dl sokeria
2 1/4 dl grahamjauhoja
5 dl mustikoita tai mustaherukoita

Vispilöi kiehuvaan veteen sokeri (desi mustikoille), suola ja jauhot. Anna kiehua noin 25 minuuttia. Laita jäiset marjat vatkauskulhon pohjalle ja kaada kuuma puuro päälle. Anna marjojen sulaa puuron joukkoon. Vatkaa jäähtyneenä kuohkeaksi. Nauti kylmän maidon kanssa.

Ruismustikkapuuro

5–6 annosta
1 l vettä
4 dl ruishiutaleita
½ dl sokeria
3 dl mustikoita
½ tl suolaa

Sekoita kiehuvaan veteen kaikki ainekset. Hauduta noin 15 minuuttia ja tarjoa lämpimänä tai kylmänä maidon kanssa.

ANNELI PESSALA

Ruismarjapuuro saa komean värinsä mustikoista.