VIIKONVAIHDE

VIIKON TAPAHTUMA

Ravintolapäivää vietetään yli 30 paikkakunnalla

TUOMAS SARPARANTA

Mikko Kjellberg laskee voileipiä alas korilla Alppikadulla Helsingissä ensimmäisenä Ravintolapäivänä 21.5.2011.

Ravintolapäivää vietetään lauantaina neljättä kertaa vuoden sisällä. Mukana on lähes 250 väliaikaista ravintolaa yli 30 paikkakunnalla Tunturi-Lapista Turkuun.

Suomessa syntynyt tapahtuma kannustaa ihmisiä perustamaan ravintoloita yhden päivän ajaksi. Kahvilan, ravintolan, kioskin, katukeittiön tai muun kekseliään ruokapaikan voi perustaa kotiin, työpaikalle tai vaikkapa läheiseen puistoon.

Onpa mukana ollut myös Pyöräbaari ja Leipäauto, jotka ovat tuoneet herkut ruokailijoiden luo. Moni ravintola on hemmotellut asiakkaitaan musiikilla, performansseilla ja muilla elämyksillä. Jotkut ravintolat tarjoilevat annoksia lemmikeillekin.

Ravintolapäivä on karnevaali ravintola- ja ruokakulttuurin puolesta. Ensimmäistä kertaa sitä vietettiin viime toukokuussa. Pikkuhiljaa tapahtuma on levinnyt ulkomaillekin. Lauantaina ravintoloita aukeaa kymmenessä muussakin maassa Japanista Islantiin.

Helsingin kulttuuri- ja kirjastolautakunta palkitsi Ravintolapäivän vuoden 2011 kulttuuritekona.

KATJA KOLJONEN

Ravintolapäivää vietetään 4.2. ja 19.5.Jälkimmäiseen voi ilmoittautua osoitteessa ravintolapaiva.com. Sivulla on kartta ravintoloista.

Kasviskisa vetosi alakoululaisiin

Etelä-Pohjanmaan alakouluissa on saatu näyttöä kasviskampanjoiden toimivuudesta. Lapset popsivat kasviksia teemaviikon ajan lähes ravitsemussuositusten mukaisesti.

Oppilaat näkivät joka päivä ”Tänään tarjolla kasvimaalta” -taulusta, mitä kasviksia koululounas sisälsi.

Oppilaiden kesken kilpailtiin, kuinka monta kourallista kasviksia kukin söi viikon aikana koulussa ja kotona. Joka kourallinen merkittiin keräilykorttiin.

Monipuolinen tietopaketti kasviksista jaettiin myös vanhemmille, opettajille ja emännille.

Vanhemmatkin innostuivat syömään kasviksia yhden kourallisen enemmän kuin ennen kampanjaviikkoa. Äidit söivät kolme ja isät kaksi kourallista.

Lasten tahti parani teemaviikolla 5–6 kouralliseen, mikä vastaa ravitsemussuosituksia. Pidetyimpiä kasviksia olivat porkkana, omena, kurkku, mansikka, vesimeloni ja paprika.

”Hyvää aineistoa ja vastaavia kampanjoita tarvitaan jatkossakin”, ravitsemussuunnittelija **Hilpi Linjama** Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiristä toteaa.

Sairaanhoitopiiri ja Kotimaiset kasvikset ry vastasivat Kaappaa kasvikset -kampanjan ideoinnista ja toteutuksesta.

MT–RUOKATIETO

Moni syö kasviksia alle suositusten

Suomalaiset syövät kasviksia yhä reilusti alle suositusten, ilmenee lääkeyhtiö Bayerin teettämästä kyselytutkimuksesta.

Vain noin viisi prosenttia kyselyn vastaajista syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja vähintään suositellun määrän eli 5–6 annosta päivässä.

Yli puolet saa 1–2 annosta kasviksia päivittäin. Yhdellä annoksella tarkoitetaan yhtä kourallista kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Myös maitotuotteita ja kalaa on useiden vastaajien ruokavaliossa liian vähän. Suositusten mukaisesti kalaa syö puolet kyselyyn osallistuneista. Maitotuotteita käyttää riittävästi alle puolet vastaajista.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylijohtajan **Erkki Vartiaisen** mukaan suomalaisten ruokavalio on kuitenkin muuttunut terveellisempään suuntaan. Viime vuosikymmenten aikana kasvisten syönti on lisääntynyt, ja kovia rasvoja käytetään merkittävästi vähemmän kuin 30 vuotta sitten.

YouGov Finlandin internetkyselyyn vastasi tammikuussa reilu tuhat 18–74-vuotiasta suomalaista.

MT–STT

Turku ja Jyväskylä Vuoden kokki -kisan semifinaaliin

Vuoden Kokki -kilpailun semifinalistit on valittu. Suomenmestaruudesta kisaa 12 kokkia, joista kaksi tulee Helsingin ulkopuolelta: Erik Mansikka ravintola Pinellasta Turusta ja Sami Sorvoja Pöllöwaarista Jyväskylästä.

Helsingin semifinalistit ovat Miki Kurkela, Ismo Sipeläinen ja Eero Vottonen G. W. Sundmansista, Kristian Vuojärvi ravintoloista Bläk ja CateringCeidas, Teemu Boman Groteskista, Heikki Liekola Postresista sekä Heikki Kivimäki, Ville Rainio, Jari Kovanen ja Teppo Säkkinen Savoysta.

Kilpailussa kokit valmistavat suunnittelemiensa reseptien mukaiset liha- ja kalaruuat 12 hengelle. Aikaa ruokien tekemiseen on 3,5 tuntia. Liha on kaikilla marmorihärkää, mutta kalan saa valita itse. Semifinalisteista neljä aikoo valmistaa kotimaista kalaa. Maakuntien kokeista Mansikka loihtii särkimureketta ja Sorvoja haukea.

Vuoden kokki -kisat järjestävän ELO-säätiön puheenjohtaja **Heikki Antolainen** toivoo jatkossa mukaan naiskokkeja sekä lisää maakuntien edustajia.

KATJA KOLJONEN

Vuoden kokki -kisan semifinaali ke 14.3. klo 7–16.30 ja finaali 15.3. klo 9–15 Gastro-messuilla Helsingissä.

MARKKU VUORIKARI

Hunajajuurella valmistettu aurinkoinen vuokaleipä on rapeakuorinen ja täyteläisen makuinen.

Hunaja nostattaa sekaleivän

Juuritaikinalla leipominen vie aikaa, mutta se kannattaa. Lopputuloksena on aromikas ja rapeakuorinen leipä. Happaman ruisleivän tekeminen juurella on tuttua. Nyt leivomme juuritaikinalla sekaleipää.

Italialainen perunaleipä on parhaimmillaan uunista otettuna lämpimäisenä.

Juuritaikinalla leipominen ei ole mitään pikaleivontaa. Paras lopputulos syntyy, kun juuri saa käydä lämpimässä vähintään kuusi tuntia. Tavallisesti juuritaikina herätetään ja nostatetaan tuorehiivalla.

Hunaja on hiivalle vaihtoehto. Siinä on hiivasieniä, jotka hapattavat ja nostattavat kaikkia viljalajeja.

Hunajalla hapattaminen onkin hyvin vanha taito. Kotimainen hunaja on varma valinta juuren tekemiseen. Tärkeintä on lämpötila. Se ei saa nousta yli 40 asteeseen, jotta hunaja toimii.

Valmista hunajajuurta käytetään hiivan tavoin. Hiivan nostatuskykyyn tottuneena käytin hunajajuurta aluksi pari ruokalusikallista puoleen litraan nestettä. Myöhemmin ruokalusikallinen on riittänyt.

Olen leiponut vuokaleipää erilaisten jauhojen sekoituksilla: vehnää, ruista, kauraa, grahamia, ohraa, mallasta, hiutaleita, erilaisia siemeniä ja jyviä. Vähän sen mukaan, mitä on kotona sattunut olemaan.

Hunajajuuri

Ensimmäisenä päivänä
1 tl hunajaa
1/2 dl kädenlämpöistä vettä (enintään 40 astetta)
1 1/2 rkl graham-täysjyvävehnäjauhoja
1 1/2 rkl vehnäjauhoja

Mittaa ainekset noin 7 desilitran lasipurkkiin ja sekoita. Tarkista, että purkkiin on sopiva kansi. Peitä tölkki leivinliinalla ja anna olla vuorokausi 25–30 asteen lämmössä. Pidin tuolilla lähellä lämpöpatteria. Sekoita pari kertaa.

Toisena päivänä
lisää 3/4 dl kädenlämpöistä vettä
1/2 dl graham-täysjyvävehnäjauhoja
1/2 dl vehnäjauhoja
Sekoita taikinamaiseksi ja jätä peitettynä lämpimään.

Kolmantena päivänä

Lisää vettä ja jauhoja samat määrät kuin toisena päivänä. Anna olla lämpimässä noin 12 tuntia. Silloin voit nähdä, että käyminen on alkanut. Sulje tölkki kannella ja säilytä jääkaapissa. Säilyy useita kuukausia. Kun juurta on jäljellä ruokalusikallinen, on aika jatkaa sitä.

Hunajajuuren jatkaminen
1 tl hunajaa
1 rkl hunajajuurta
1 dl graham täysjyvävehnäjauhoja
1 dl vehnäjauhoja
1 1/2 dl kädenlämpöistä vettä

Sekoita ainekset ja jätä peitettynä 25–30 asteen lämpöön. Noin puoli vuorokautta on riittävä aika. Sulje kansi ja säilytä jääkaapissa.

Aurinkoinen juurileipä

1 kpl
5 dl vettä
1 tl hunajaa
2 rkl hunajajuurta
1/2 rkl suolaa
4 dl graham täysjyvävehnäjauhoja
3 dl (riihi)ruisjauhoja
3 dl vehnäjauhoja
1 dl kauralesettä
1 dl auringonkukansiemeniä
Seuraavana päivänä
1–2 dl vehnäjauhoja
Vuokaan ja pinnalle
voita
auringonkukansiemeniä

Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja sekoita siihen hunaja sekä hunajajuuri. Lisää muut ainekset vähitellen sekoittaen puulastalla. Kun taikina on sen verran kiinteää, että sitä voi vielä sekoittaa lastalla, niin sirottele pinnalle jauhoja. Peitä hyvin liinalla ja jätä lämpimään yön yli.

Seuraavana päivänä lisää taikinaan desi tai kaksi vehnäjauhoja. Jos leivot vuokaleivän, niin taikina saa jäädä löysemmäksi. Voitele noin 2 litran leipävuoka hyvin voilla. Ripottele pohjalle ja reunoille auringonkukansiemeniä. Painele taikina vuokaan. Taputtele pintaan reilusti siemeniä ja ripottele vielä hiukan jauhoja. Ellet tee vuokaleipää, niin vaivaa taikinaa käsin vehnäjauhoja apuna käyttäen, kunnes saat hyvän kiinteyden ja muotoile leiviksi.

Peitä liinalla ja anna kohota lämpimässä paikassa pari tuntia. Kypsennä vuokaleipää 175 asteessa noin 45 minuuttia. Laske lämpötilaa 150 asteeseen ja jatka paistamista 30–40 minuuttia. Aika riippuu leivän koosta.

Vinkki: Kokeile erilaisten jauhojen sekoituksilla. Yhteensä jauhoja ja siemeniä tarvitaan 11–12 desilitraa eli 650–700 grammaa.

Italialainen perunaleipä

2 leipää
Taikinajuuri
1 1/2 dl vettä
1/4 palaa hiivaa
2 dl hiivaleipävehnäjauhoja
Seuraavana päivänä
3 1/2 dl vettä
1/4 palaa hiivaa
7 dl hiivaleipävehnäjauhoja
1 rkl oliivi- tai rypsiöljyä
1 tl suolaa
Päälle
8–10 perunaa
4 pientä valkosipulin kynttä
tuoretta rosmariinia
suolahiutaleita
mustapippurirouhetta
2 rkl oliivi- tai rypsiöljyä

Sekoita taikinajuuren kädenlämpöinen vesi, hiiva ja jauhot. Anna käydä liinalla peitettynä lämpimässä paikassa.

Liuota hiiva seuraavana päivänä kädenlämpöiseen veteen. Lisää seos juureen sekä jauhot, suola ja öljy. Alusta tasaiseksi. Anna kohota kaksinkertaiseksi, reilu tunti.

Keitä perunat lähes kypsiksi. Kuori ja viipaloi. Jos olet pessyt perunat hyvin, voit viipaloida ne myös kuorineen.

Jaa taikina kahteen osaan. Taputtele leivinpaperin päälle litteiksi leiviksi. Levitä päälle perunaviipaleet ja rouhi päälle pippuria.

Leikkaa tuoretta rosmariinia pari oksaa hienoksi ja ripottele perunoiden päälle. Ripottele vielä suolarakeita ja valuta hiukan öljyä pinnalle.

Anna kohota puolisen tuntia. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

ANNELI PESSALA

FAKTAT

Faktaa juuritaikinasta

Perinteinen hapanjuuri sopii etupäässä ruistaikinaan.
Hapatettu juuritaikina käy vaaleisiin leipiin.
Hyvä juuritaikina tekeytyy noin vuorokauden. Jos aikaa on vähän, anna käydä ainakin puoli tuntia.
Lyhyessä käymisessä nesteeksi käy vesi, maito, piimä.
Pitkään käytettäessä kädenlämpöinen vesi on varma valinta.
Käymisen herättämiseksi lisää nokare tuoretta hiivaa.
Pidä juuritaikinaa lämpimässä paikassa, 25–30 asteessa.
Hunajajuurella voit korvata hiivan juuritaikinassa.
Jauhoiksi juureen vehnä-, graham-, hiivaleipä- tai sämpyläjauhoja.

Kuplivassa juuritaikinassa piilee aromikkaan leivän salaisuus.

AJANKOHTAINEN LEIVONNAINEN VAALIKAHVILLE

Runebergin tähtitorttu

4–5 kpl,
noin 20 kpl muffinivuokaan
200 g voita
1/2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
1 dl kermaviiliä
2 munaa
1 dl mantelirouhetta
3 dl vehnäjauhoja
2 dl piparimuruja tai korppujauhoja
1 1/2 tl leivinjauhetta
1 1/2 rkl kardemummaa
1 dl vadelmahilloa
Päälle
1 dl kiinteää vadelmahilloa tai -marmeladia
2 dl tomusokeria
1 1/2 rkl appelsiinitäysmehua tai vettä

Vaahdota voi ja sokerit. Lisää munat yksitellen. Yhdistä kuivat aineet ja sekoita ne taikinaan kermaviilin kanssa vuorotellen. Annostele taikina voideltuihin pieniin tähden muotoisiin kakkuvuokiin. Voit käyttää myös muffinivuokaa tai leivosvuokia.

Runebergintorttu maistuu tähdenkin muotoisena.

Paista 175 asteessa 20–30 minuuttia riippuen vuoan koosta.

Laita jäähtyneen tortun pinnalle lusikallinen kiinteää vadelmahilloa tai -marmeladia.

Sekoita tomusokeri ja appelsiinitäysmehu. Jos seos on liian paksua lisää mehua tipoittain, jos liian löysää, niin lisää tomusokeria. Lusikoi seos pakastepussiin ja leikkaa kulmasta pieni pala.

Pursota raitoja tortun päälle tai tee perinteisesti rengas hillon ympärille.