VIIKONVAIHDE

Mistä tunnistaa luomukananmunan?

S-ryhmä on laatinut vastuullisen kuluttajan osto-oppaan, josta saa vinkkejä kauppareissuille. Opas auttaa muun muassa tunnistamaan kananmunan tuotantotavan, etsimään vastuullista kosmetiikkaa ja hyödyntämään ruuantähteitä.

Oppaan osiot on ryhmitelty ison ruokakaupan asiointikierron mukaisesti. Vinkit alkavat vihannesosastolta ja päättyvät tekstiiliosastoon.

Lihaosastolla kuluttajaa neuvotaan syömään kanaa tai possua mieluummin kuin naudanlihaa, joka kuormittaa eniten ilmastoa. Lisäksi kannustetaan ostamaan kotimaista kalaa. Tuontikaloja ostaessa voi halutessaan tarkistaa, löytyykö pakkauksesta kestävästä kalastuksesta kertova MSC-merkki. Tosin S-ryhmä vakuuttaa, ettei se myy kestämättömän kalastuksen kohteeksi joutuneita kalalajeja.

Oppaassa on listattu 13 yleisintä ympäristöystävällisyydestä kertovaa pakkausmerkintää joutsenmerkistä Öko tex -tekstiilimerkkiin.

Lopuksi paljastettakoon, että luomumunan tunnistaa paitsi pakkausmerkinnöistä myös kananmunassa olevasta leimasta. Numerosarjan ensimmäinen numero 0 tarkoittaa luomua, 2 lattiakanalaa ja 3 virikehäkkejä.

MT

Vastuullisen kuluttamisen opas osoitteessa www.s-kanava.fi kohdassa Tietoa S-ryhmästä

Ruoka yhdistää sukupolvia

Jos ikä erottaa, ruoka yhdistää. Vanhustyön keskusliitto kannustaa sukupolvia kohtaamaan toisensa ruokapöydän ääressä.

Järjestö haastaa ystävänpäivästä lähtien suomalaisia järjestämään neljän polven treffejä. Ruoka ja perinteet ovat kevätkauden teemoja.

Ruokatapahtumia voi järjestää perheen, suvun ja ystävien kesken. Vain mielikuvitus on rajana. Oman tapahtuman voi ilmoittaa kilpailuun, josta lisätietoja osoitteesta *www.ikapolvet.fi/haastekampanja*.

Ruokatreffit ovat osa EU:n teemavuoden viettoa Suomessa. Teemana on aktiivinen ikääntyminen ja sukupolvien välinen solidaarisuus.

TARJA HALLA

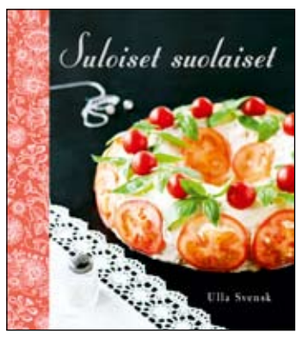
Ideoita suolaisiin leivonnaisiin

Upeista makeista leivonnaisistaan tutuksi tullut **Ulla Svensk** tarjoilee uusimmassa kirjassaan Suloiset suolaiset vinkkejä suolaisten makupalojen leivontaan.

Svensk esittelee parinkymmenen voileipäkakun lisäksi myös saman verran suolaisia piirakoita ja pikkusuolaisia. Mukaan on päässyt myös viisi paistettua suolaista kakkua.

Voileipäkakkuihin Svensk antaa pohjaksi kymmenkunta leipäohjetta. Toki voileipäkakut syntyvät muustakin leivästä.

Varsinkin voileipäkakkuja on totuttu pitämään juhlien tarjottavina, mutta ne sopivat myös arkeen, kuten Svensk vinkkaa.



Suloisista suolaisista löytyy vinkkejä niin kahvipöytiin kuin iltapaloille ja lounastarjottavaksi. Ohjeissa on ilahduttavasti muutamia gluteenittomia leivonnaisia. Myös vähähiilihydraattisia makupaloja on otettu mukaan.

MAIKKI KULMALA

Ulla Svensk: Suloiset suolaiset. 144 sivua. Otava.

USA uudisti kouluruokailua

Yhdysvalloissa on julkaistu uudet kouluruokasuositukset, jotka listaavat grammojen tarkkuudella hedelmien ja kasvisten saantia.

Monilta osin suositukset ovat yhteneväiset suomalaisten suositusten kanssa, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL arvioi. Kummankin maan suosituksissa korostetaan kasvisten ja hedelmien, täysjyväviljan ja vähärasvaisten maitotuotteiden lisäämistä sekä tyydyttyneen rasvan ja suolan saannin vähentämistä.

Hedelmiä on Yhdysvaltain suosituksen mukaan tarjottava aamiaisella vähintään 240 grammaa ja lounaalla ikäryhmästä riippuen 120–240 grammaa. Kasviksia pitää sisältyä lounaaseen vähintään 140–180 grammaa ikäryhmästä riippuen.

Kaiken tarjottavan viljan on oltava kahden vuoden siirtymäajan jälkeen täysjyvää.

”Yhdysvalloissa on päädytty antamaan hyvin tarkat suositukset. Meillä Suomessa on katsottu, että yleisiin ravitsemussuosituksiin pohjautuva lautasmalli antaa riittävät suuntaviivat aterian koostumukseksi”, erikoistutkija **Susanna Raulio** toteaa.

Yhdysvalloissa kouluruoka on suunnattu vähävaraisten vanhempien lapsille. Suomessa kouluruokaan ovat oikeutettuja kaikki oppivelvolliset lapset.

TARJA HALLA

Kohti ekopaastoa ja kevätsiivousta

Ekopaastoaja välttää esimerkiksi naudanlihan ja juuston käyttöä. Paastoaja säästää paitsi ympäristöä myös rahaa.

JAANA KANKAANPÄÄ

Maria King valmistaa kasvisohukkaita.

Entisinä aikoina lopputalvesta siirryttiin säästöliekille. Ruokavarastoja piti säännöstellä, että ne varmasti riittivät kevääseen.

Monien uskontojen paastosäännöt olivat käytännöllinen tapa sekä sisäiseen uudistumiseen että arvokkaiden elintarvikkeiden säästämiseen. Mielenkiintoista on, että juuri eläinperäiset elintarvikkeet ovat niitä, joista on paaston aikana kieltäydytty.

Nyt puhutaan ekopaastosta, jonka aikana voi itse kukin kilvoitella vaikka naudanlihan tai juuston käytön vähentämiseksi. Samalla säästyy rahaakin.

Eläinperäiset elintarvikkeet ovat kalliita, ja ympäristönäkökohdat huomioon ottaen näin kuuluu ollakin. Kasvis- ja kalaruoat sekä puurot sopivat hyvin ekoruokailuun ja paaston aikaan.

Paaston aikaan on perinteisesti osunut myös kevätsiivous. Jos joulusiivous jäi vähemmälle, niin nyt on juuri sopiva aika avata uuninluukku ja harjoitella meditatiivista siivousta mäntysuovan ja pehmeän harjan avulla.

EURONVENYTTÄJÄN KEITTOKOULU

Herkkupuuro (2,86 euroa)
2 dl survottuja puolukoita
1 l vettä
5 dl omenalohkoja
kanelitanko
3 ½ dl kaurahiutaleita
sokeria

Mittaa vesi ja puolukat kattilaan. Lisää omenat ja kanelitanko. Keitä hetki ja lisää kaurahiutaleet. Keitä vielä noin 20–30 minuuttia.

Mausta tarvittaessa sokerilla.

Poista kanelitanko puurosta, huuhtele vedellä ja kuivata se, niin voit käyttää siitä myöhemmin uudelleen.

Kasvisohukkaat (1,14 euroa)
2 munaa
5 dl maitoa
2 ½ dl vehnäjauhoja
½ tl suolaa
1 rkl öljyä
noin 200 g hienoa juuresraastetta (porkkanaa, selleriä, perunaa) tai kiehautettua, hienonnettua pinaattia tai nokkosta
paistamiseen rasvaa

Valmista ohukaistaikina. Lisää juuresraaste tai hienonnetut vihannekset. Paista pannulla rasvassa molemmin puolin kauniin ruskeiksi.

Kalaisa munakasrulla (1,14 euroa)
6 munaa
1 ¼ dl vehnäjauhoja
5 dl maitoa
½ tl suolaa
Täyte
noin 4 dl perattua kypsää kalaa tai kalasäilykettä
2–3 sipulia
2–3 rkl öljyä
1 dl (soija)kermaa
tillisilppua

Valmista ensin täyte. Hienonna sipulit ja hauduta ne öljyssä pehmeiksi. Hienonna kala. Yhdistä täytteen aineet keskenään.

Vatkaa munat vaahdoksi ja lisää maito, jauhot ja suola. Levitä taikina uunipannulle leivinpaperin päälle.

Kypsennä 225 asteessa noin 15 minuuttia.

Kaada kypsä levy voipaperille. Levitä täyte tasaisesti munakaslevylle ja kääri levy rullalle. Tarjoa lämpimänä salaatin kera. Kalan tilalla voit käyttää myös sieniä.

Broileri-kasviskeitto (4,53 euroa)
2–3 broilerin rintaleikettä
1 rkl rasvaa
1 sipuli
1 palsternakka
1 omena
2 porkkanaa
1–2 tl currya
1 ½ l vettä
3 kanaliemikuutiota
noin 1 dl tähteeksi jäänyttä kypsää ohraa tai spelttiä
suolaa, valkopippuria, hienonnettua persiljaa

Poista rintaleikkeistä luut ja nahka. Leikkaa liha kuutioiksi. Hienonna sipuli ja leikkaa kasvikset pieniksi kuutioiksi. Ruskista lihakuutiot ja sipuli paksupohjaisessa kattilassa.

Lisää joukkoon muut kasvikset ja curry ja anna niiden pehmetä hetki.

Lisää vesi ja liemikuutiot. Kun keitto alkaa kiehua, lisää ohra- tai spelttisuurimot. Tarkista keiton maku ja lisää tarvittaessa mausteita. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa.

Tallimestarin kiisseli (3,74 euroa)
½ l karviaisia
tai 3 dl karviaissosetta
1 l vettä
2 dl sokeria (tai maun mukaan)
4 rkl perunajauhoja
2 dl jauhettua
tai raastettua hapanleipää
2 rkl (fariini)sokeria
(1 rkl kaakaojauhetta)

Jauha karviaiset soseeksi tai käytä (pakastettua) sosetta. Valmista kiisseli vedestä, sokerista ja perunajauhoista kuten marjakiisseli. Nosta kiisseli levyltä ja lisää joukkoon karviaissose.

Paahda leipäjauhelmaa kuivassa pannussa ja mausta sokerilla (ja kaakaojauheella). Kaada kulhoon kerroksittain leipäjauhelmaa ja kiisseliä. Tarjoa maidon kera.

Perunatorttu (3,31 euroa)
225 g voita tai margariinia
2 dl sokeria
3 munaa
400–450 g perunasosetta
tai keitettyä jauhettua perunaa
1 ½ dl vehnäjauhoja
1 ½ dl perunajauhoja
2 tl leivinjauhetta
Kostutus
vaniljasokerilla maustettua maitoa
Väliin
puolukkahilloa
Lisäksi
2 dl vatkautuvaa vaniljakastiketta (250 g maitorahkaa)
Pinnalle
puolukoita

Vatkaa rasva ja sokeri vaahdoksi. Lisää munat yksitellen hyvin vatkaten. Lisää perunasose tai jauhettu peruna. Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään ja lisää taikinaan.

Voitele tasapohjainen vuoka (halkaisija noin 26 cm) ja jauhota se esimerkiksi mantelilastuilla. Kaada taikina vuokaan ja paista 200-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia. Halkaise jäähtynyt torttu kahtia ja täytä puolukkahillolla. Ripottele pinnalle puolukoita.

Tarjoa tortun kanssa vatkatusta vaniljakastikkeesta (ja rahkasta) tehtyä kastiketta.

MARIA KING

Puolukat koristavat perunatorttua.

FAKTAT

Kuinka ekopaastoat - ja säästät samalla rahaa

Suosi kasviksia.
Käytä papuja ja herneitä proteiinin lähteenä.
Käytä broilerinlihaa naudanlihan sijaan.
Kokeile härkäpapurouhetta jauhelihan asemasta.
Suosi perunaa ja ohraa riisin sijaan.
Käytä luonnosta kerättyjä ja säilöttyjä marjoja ja sieniä.
Valmista enemmän ruokaa kerralla ja pakasta osa tulevaa käyttöä varten.
Valmista ja lämmitä ruokaa mikroaaltouunissa. Puuron ilmastovaikutus vähenee noin 70 prosenttia, kun valmistat sen mikrossa lieden sijaan.
Käytä uunia harkiten. Kun lämmität uunin, tee useampia ruokia kerrallaan. Hyödynnä jälkilämpöä.
Vähennä autolla tehtyjen kauppareissujen määrää ja osta suurempia määriä kerrallaan.
Vältä ruuan heittämistä roskiin. Tuunaa tähderuoat.
Älä osta enemmän kuin kulutat.

Puhdistus sujuu, kun irrottaa uunipellin pidikkeet ensin.

VINKKI

Puhdas uuni ei käryä

Jos jotakin kiehuu yli tai rasva roiskuu uuniin, puhdista uuni mahdollisimman pian uunin jäähdyttyä. Pinttynyt uuni on ikävä puhdistaa, koska lika on palanut lujasti kiinni.

Pyyhi uunin pohja ja seinät kostealla sienipyyhkeellä, mikrokuituliinalla tai harjalla. Mieto käsiastianpesuaine irrottaa rasvalian.

Jos tarvitset enemmän lian irrotuskykyä, käytä heikosti emäksistä (pH 8–10) tai emäksistä (pH 10–11) yleispuhdistusainetta.

Voit kokeilla myös mäntysuopaliuosta. Levitä sitä uunin pinnoille ja kuumenna uuni 50–70 asteeseen, jolloin suopa alkaa kuplia. Kun uuni on jäähtynyt, harjaa pehmeällä harjalla ja pyyhi veteen kostutetulla liinalla. Huuhtele hyvin.

Lasi ja pellit puhtaaksi

Uunin lasin voit saada puhtaaksi keraamisen lieden kaapimella. Pintaa voit puhdistaa myös keittiön rasvanpoistoon myytävillä aineilla. Vältä hankaavia aineita tai välineitä, kuten karhunkieltä.

Useissa malleissa ulkolasi tai koko luukku voidaan irrottaa puhdistusta varten.

Myös uunien pellit kaipaavat välillä puhdistamista. Ne puhdistuvat astianpesuaineella ja liottamalla.

Joskus tarvitaan uuninpuhdistusainetta ja liotusta. Pinnat vaativat huuhtelemista pesun jälkeen.

Uunin puhdistusaineet ovat vahvasti emäksisiä (pH yli 11) ja ympäristöä kuormittavia, joten noudata ehdottomasti käyttöohjeita. Käytä suojakäsineitä. Suojaa lattia esimerkiksi sanomalehdellä, ettei uuninpuhdistusaine syövytä lattiamateriaalia.

Pyyhi uunin ulkopuoli. Kuivaa pinnat.

MARIA KING

Uunilasin puhdistuksessa voi käyttää keraamisen lieden kaavinta. Hankausta on syytä välttää.