

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Perjantaina 17. helmikuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

19

VIIKONVAIHDE

Jalostajan rokkaa nautittu 60 vuotta

Jalostajan säilykehernekeitto on säilyttänyt suosionsa laski-aisajan perinneruokana. Lisäaineetonta rokkaa on keitetty 60 vuoden aikana yli 300 miljoonaa purkkia.

Oy Lunden Ab Jalostajan valmistamien hernekeittojen markkinaosuus on noin 89 prosenttia kaikista Suomessa myydyistä hernekeitoista.

Vuoden kolmen ensimmäisen kuukauden aikana myydään noin 40 prosenttia koko vuoden myyntimäärästä.

Hernekeittoa valmistetaan Turun Artukaisissa. Reseptiä on vuosien saatossa muokattu ajan vaatimusten mukaan muun muassa vähentämälä suolaa.

Tuoteperhettä on juhluvuoden kunniaksi täydennetty. Saatavissa on Lihaista juhlahernekeitto ja retropakkaukseen pakattu Perinteinen hernekeitto.

Jalostaja on turkulaisen Oy Lunden Ab:n tytäryhtiö. Perheyriksen liikevaihto on noin 80 miljoonaa euroa ja se työllistää tällä hetkellä 190 henkilöä.

MT

Hyvää Suomesta -merkki uudistuu

Tuttu, pyöreä Hyvää Suomesta -joutsenlippu saa rinnalleen neliskanttisen Ruokaa omasta maasta -tunnuksen, jota voi käyttää tuotteiden pakkauksissa, jos tila sallii.

Ruokatieto toivoo, että muutos lisää merkin näkyvyyttä ja vahvistaa kuluttajien tunnesidettä suomalaiseen ruokaan.

Merkin kriteerit eivät kuitenkaan muutu. Hyvää Suomesta -merkki takaa, että lopputuotteen raaka-aineen määrästä vähintään 75 prosenttia on suomalaista alkuperää.

Kaikki liha, maito, kananmuna ja kala sekä yhden ainesosan tuotteet ovat sataprosenttisesti suomalaisia. Tuotteet on valmistettu ja pakattu Suomessa.

Ruokatieto muistuttaa, että merkin virallinen nimi on Hyvää Suomesta, eikä joutsenlippu, joka herkästi sotketaan pohjoismaiseen joutsenmerkkiin.

MT

Lisätietoa: www.hyvaasuomesta.fi

Nuoret syövät eniten ulkona

Ravintolaruokailu jakaantuu hyvin epätasaisesti väestön kesken, kertoo Kuluttajatutkimuskeskuksen tuore tutkimus ruokailutottumuksista.

Eniten ulkona syövät pari–kolmekymppiset yksin asuvat henkilöt ja lapsettomat parit. Vähiten ravintolapalveluja käyttävät yli 45-vuotiaat henkilöt. Lapsiperheet sijoittuvat näiden ääripäiden välille.

Tutkijoiden mielestä on hiukan yllättävää, ettei tilanne näytä juurikaan muuttuneen viime vuosikymmenien kuluessa.

Lapsettomat nuoret parit syövät entistä enemmän kodin ulkopuolella. Myös nuoret lapsiperheet ruokailevat ravintolassa aiempaa innokkaammin.

Ikääntyvien kuluttajien ravintolatoiveita olisi tutkimuksen perusteella syytä selvittää. Ulkona syömisen useuteen vaikuttavat monet muutkin tekijät kuin tulot. Mahdollisesti kyse on sekä asenteista että ravintolatarjonnasta.

Ruokailu liikenneasemien ravintoloissa on uusi kasvava ilmiö yli 50-vuotiaiden keskuudessa. Liikenneasemat houkuttelevat ruokailijoita etenkin maaseudulla.

Pääkaupunkiseudulla aterioidaan kodin ulkopuolella tuplasti muuta maata enemmän. Noin 40 prosenttia kaikista ulkona syödyistä aterioista liittyy työaikaan tai opiskeluun.

TARJA HALLA

Nuoret lapsettomat parit sekä lapsiperheet ovat lisänneet ravintolassa käyntiä.



Sormiruokailu sopii vauvalle

Sormiruokailu johdattaa vauvaa terveellisiin ruokatottumuksiin, kertoo British Medical Journalissa julkaistu Nottinghamin yliopiston tutkimus.

Kun vauvat saavat itse valita syömänsä ruuan ja määrän, he suosivat hitaita hiilihydraatteja, kuten leipää. Soseita syövät vauvat suosivat sokerisempia ruokia.

Ruokailutapa ei vaikuttanut nirsoiluun. Sormilla tai lusikalla syövien ryhmissä oli yhtä paljon ruokaa valikoivasti syöviä lapsia.

Tutkimukseen osallistui 155 lasta, joiden ikä vaihteli 20 kuukaudesta 6,5 vuoteen. Lapsista 92 oli aloittanut kiinteän ruuan syömisen sormilla ja 63 lusikalla.

Sormiruokaillijoiden ryhmässä oli jonkin verran enemmän alipainoisia lapsia ja lusikkaruokaillijoiden ryhmässä puolestaan useampia ylipainoisia lapsia.

MT-RUOKATIETO

Laskiaisena hiihdetään ja lasketaan tietenkin mäkeä. Hernesoppa tainnuttaa ulkoilijan nälän tehokkaasti.

.....

Herneet ovat linssien ja papujen ohella ravintorikkaimpia ruoka-aineita. Niistä saa proteiinin lisäksi hiilihydraattia, kuitua, B-vitamiineja, kivennäisaineita sekä rautaa, mutta vain vähän rasvaa.

Perinnerokka valmistuu kuivatusta herneistä. Nopeimmin lopputulokseen pääsee lämmittämällä valmista keittoa. Eineskeittoa voi tuunata vielä lisäämällä joukkoon sinappia, paistettua pekonia tai piparjuuritahnaa.

Myös valmiiksi kypsennetyistä kikherneistä syntyy nopeasti ruokaisaa ja lämmitävää keittoa.

Kikhernekeitto

4 annosta

1/2 (100 g) purjoa
2 yksikyntistä valkosipulia
2 rkl voita
1 prk (380/240 g) säilyke-kikherneitä (luomu)
2 viipaletta vaaleaa leipää
12 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
1/4 kiinankaalia
2 rkl vaaleaa balsamicoa tai sitruunamehua
2 rkl tomaattipyyreetä
1 tl sokeria
tuoretta basilikaa tai sipulilnaukkaa

Halkaise purjo ja huuhtelee hyvin. Leikkaa ohuiksi renkaiksi. Hienonna kuoritut valkosipulit.

Sulata voi kattilan pohjalla ja kuullota kevyesti sipulit. Lisää vesi ja murennetut liemikuutiot.

Kuumenna ja kaada joukkoon huuhdellut kikherneet. Leikkaa leipäviipaleista kuoret ja murenna sisus kattilaan.

Keitä noin 10 minuuttia. Lisää kiinankaali suikaleina ja mausteet. Jatka keittämistä vielä pari minuuttia. Ripottele pinnalle basilikasilppua tai hienonnettua sipulilnaukkaa.

Vinkki: Suikaloi pakettillinen pekonia ja ruskista ensin kevyesti kattilan pohjalla. Kuullota sipulit pekonin rasvassa ja lisää muut keiton ainekset kuten yllä.

Linssi-jauhelihakeitto

6–8 annosta

1–2 rkl voita
1–2 (175 g) sipulia
400 g jauhelihaa
3 (300 g) porkkanaa
12 dl vettä
8 kokonaista maustepippuria
2 tl suolaa
2 laakerinlehteä
pala tuoretta inkivääriä
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
2 dl punaisia linsejä
1 prk (2 1/2 dl) maustettua ruokakermaa Kolme juustoa
1/2 dl persiljaa
Pinnalle hienonnettua persiljaa

Sulata voi kattilassa. Kuullota hienonnetut sipulit. Lisää jauheliha ja ruskista. Lisää porkkanakuutiot. Sekoita ja kuumenna.

Lisää vesi, maustepippurit, suola, laakerinlehdet, suikaloi- tu inkivääri ja tomaattimurska.

Huuhto linssit siivillässä kylmällä, juoksevalla vedellä



JAANA KANKAANPÄÄ

On aika pakata eväät reppuun ja ulkoilla koululaisten kanssa talvilomalla. Mummon marjamehu piristää Aarnia kesken hiihtolenkin.

ja lisää kattilaan. Anna kiehua kannen alla noin 30 minuuttia välillä sekoittaen.

Lisää keittoon ruokakerma ja persiljasilppua, kuumenna kiehuvaksi. Tarkista maku ja kypsyy.

Ripotat pinnalle hienonnettua persiljaa. Tarjoa ruisleivän kanssa.

Laskiaisrokka

8–10 annosta

2 1/2 l vettä
5 dl (400 g) kuivattuja herneitä
noin 500 g luullista savupotkaa
1/2 tl suolaa
1 tl meiramia
2 laakerinlehteä



(vahvaa sinappia) (piparjuuritahnaa)
Huuhtele ja pane herneet veteen turpoamaan keittokattilaan edellisenä päivänä.

Lisää seuraavana päivänä suola, meirami, laakerinlehdet ja savupotka.

Nosta kattila levyllä ja keitä keittoa hiljalleen noin kolme tuntia. Sekoita välillä pohjaa myöten ja lisää vettä tarvittaessa. Mitä kauemmin rokka saa kiehua, sen parempaa keittoa. Ota potka ja paloittele sen lihan pieniksi paloiksi takaisin keittoon.

Kokeile keiton maustamista sinapilla tai piparjuuritahnalla. Tai laita mausteet tarjolle erikseen.



Tarjoa laskiaissopan kanssa lähileipomon ruisleipää. Tarjottimella on kikhernekeittoa ja heinolalaista ilvesleipää.

FAKTAT

Kikherneet

Sisältävät proteiinia, kuitua, B-vitamiineja, rautaa.

Tunnetaan myös kahviherneenä, Etelä-Euroopassa nimellä garbanzo.

Hernekasveihin kuuluva palkokasvi.

Kuivattuna näyttävät isoilta, kurtuisilta keltaisilta herneiltä.

Maku aavistuksen pähkinäisen.



Kun lämmität uunin patonkia varten, kypsennä samalla myös pannari.

Kasvisvyydän laskiaissoppa

6 annosta

5 dl (400 g) kuivattuja herneitä
2 l vettä
2 tl suolaa
1 laakerinlehti
5 maustepippuria
3–4 (noin 350 g) porkkanaa
1 iso sipuli
1 prk (2 1/2 dl) maustettua ruokakermaa Kippari
Huuhtele herneet. Laita vesi ja herneet kattilaan ja anna liota yön yli.

Nosta kattila liedelle. Anna kiehua hiljalleen noin tunti. Lisää suola ja laakerinlehti sekä porkkanat ja sipuli pieniksi kuutioiksi leikattuna. Jatka keittämistä toinen tunti. Sekoita välillä, ettei pala pohjaan. Lisää tarvittaessa desi vettä.

Kun herneet ovat soseutuneet, sekoita keittoon ruokakerma. Voit myös pyöryttää keittoa sauvasekoittimella tasaisemmaksi. Kuumenna kiehuvaksi.

Tarjoa keiton kanssa ruisleipää.

Piparjuurikermavaahto

1 dl kuohukermaa
1 rkl sitruunamehua
1 rkl piparjuuritahnaa
1 rkl sinappia

Tarjoa sopan kanssa maustettua kermavaahtoa.

Täytetty valkosipulipatonki

8 annosta

1 täysjyväpatonki
25 g voita
2–3 valkosipulin kynttä
noin 1 dl persiljaa
hienonnettuna

Purista valkosipulin kynnet pehmeän rasvan joukkoon. Sekoita tasaiseksi. Lisää persilja. Sekoita.

Leikkaa patongin päälle pitkä viilto ja sivele se seoksella. Kuumenna uunissa folioon käärittynä 200 asteessa noin 10 minuuttia. Tarjoa herne- tai linsseikeiton kanssa.

Vinkki: Kun lämmität uunin patonkia varten, kypsennä samalla myös pannari.

Pannukakku

12 annosta

3 munaa
8 dl maitoa
2 dl vehnä jauhoja
1 1/2 dl ohrajauhoja
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
50 g voita
Tarjoiluun hilloa ja kermavaahtoa

Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Vatkaa munien rakenne rikki kullhossa. Vatkaa joukkoon maito sekä kaikki kuivat ainekset. Lisää lopuksi sulatettu voi. Sekoita taikina tasaiseksi.

Kaada taikina uunipellille leivinpaperille. Kypsennä 225 asteessa 25–30 minuuttia, kunnes pannari on kypsää.

Vinkki: Kaada taikina suoraan voidellulle uunipannulle, näin saat pohjastaan rapean pannukakun.

ANNELI PESSALA