

001	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	01	11	21	31	41	51	61	71	81	91	00
001	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	01	11	21	31	41	51	61	71	81	91	00

Perjantaina 24. helmikuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

VIIKON VINKKI

Monta tapaa syödä hyvin

Ravitsemussuosituksiin voidaan yltää monella erilaisella ruokavaliolla, ravitsemustieteen dosentti **Maijalisa Erkola** Helsingin yliopistosta toteaa. Erkkola on perehtynyt erityisesti lasten ja äitien ravitsemukseen.

”Vaikka emme halua osoittaa yhtä oikeaa tapaa syödä, voimme osoittaa tieteellisen näytön pohjalta joukon ruoka-aineita, joiden suosiminen kannattaa.”

”Kaikkien ei tarvitse syödä samalla tavalla, vaan niin, että ruoka on myös nautinto.”

Ravitsemussuosituksia uudistetaan parhaillaan. Esiin nousee entistä vahvemmin kasvien, hedelmien, vihannesten ja marjojen runsaampi käyttö. ”Niitä saisi kaikissa ikäryhmissä syödä enemmän, ja siellä on varaa valita”, Erkkola muistuttaa.

Myös pähkinät, hyvät rasvat, kalansyönti ja rasvan laatu ovat terveydelle tärkeitä.

Erkkolan mukaan neuvontaa tarvitsevat etenkin vähän koulutetut nuoret perheet, ja siihen neuvolajärjestelmä tarjoaakin keinoja.

Lapsiperheiden keittiöissä määritellään tulevaisuuden kansansairauksien riskit.

MT-RUOKATIETO

Proteiinipula alkaa olla harvinainen

Eurooppalainen ruokavalio sisältää keskimäärin riittävästi proteiinia terveyden ylläpitoon, Euroopan elintarviketurvallisuusviranomainen Efsa arvioi.

Valtaosa eurooppalaisista saa proteiinia riittävästi, jopa runsaasti. Efsan suositus sekaruokavaliota noudattaville terveille aikuisille on 0,83 grammaa proteiinia painokiloa kohti.

Kaikilla suositus ei toteudu. Miesten proteiinin saanti vaihtelee 67 grammasta 114 grammaan ja naisten 59 grammasta 102 grammaan.

Yllättäen näyttöä ei ole Efsan mukaan saatu siitä, että urheilijoiden tai ikäihmisten kannattaisi popsia tavallista proteiinipitoisempaa ruokaa. Suositus on sama kuin muilla aikuisilla osin siksi, ettei tietoa ole riittävästi terveiden iäkkäiden proteiinin tarpeesta.

Kääntyneiden ravitsemuksesta väitellyt tohtori **Merja Suominen** katsoo, että proteiinipitoisilla ruuilla on hyvä olla ikääntyneiden ruokavaliossa korostettu asema. Näin siksi, että ruokamäärät voivat olla pieniä huonon ruokahalun, vähäisen liikunnan ja vähentyneen energiantarpeen vuoksi.

”Tutkimusnäyttöä on siitäkin, että terveille suositeltu proteiinimäärä ei riitä lihaskadon ehkäisyyn.”

Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee heikentyneen terveyden omaaville ikääntyneille 1,0-1,2 grammaa proteiinia painokiloa kohden, mikä on enemmän kuin aikuisväestön yleinen saantisuositus 0,8 grammaa.

Suomalaisuusitutusten mukaan puutetta proteiinista voi olla lähinnä vegaaniruokavaliota noudattavilla äideillä, pitkäaikaissairailta ja huonosti syövillä vanhuksilla.

MT-RUOKATIETO

Ota kantaa ruokajätteeseen

Miten vähentäisit ruokajätteen syntyä? Tätä kysytään näinä viikkoina kansalaisilta valtionhallinnon verkkofoorumilla.

Näkemyksiä toivotaan ruuan lisäksi myös asumisesta ja liikenteestä. Tavoitteena on koota aineistoa, joka kannustaa kotitalouksia kuluttamaan nykyistä kestävämmiin.

Ilmastopoliitiikassa sovitut päästöjen vähentämistavoitteet ovat niin mittavia, että ne eivät toteudu ilman muutoksia yksityisessä ja julkisessa kulutuksessa.

Ota kantaa -kansalaisfoorumi on avoinna 18. maaliskuuta asti.

TARJA HALLA

www.otakantaa.fi

-> Muuttaisitko kulutustapojasi kestävämmiksi?

Ruokavisa alkaa

Ruokatieto, MTK ja Kotitalousopettajien liitto laativat yhteistyössä uuden ruokakasvatuksen opetuskokonaisuuden yläkouluille. Se huipentuu valtakunnalliseen Ruokavisaan, jossa koululaiset pääsevät näyttämään taitojaan.

Ruokavisan esikuvana on valtakunnallinen Metsävisa, joka järjestetään tänä vuonna 31. kerran. Ruokavisa käynnistyy jo tänä vuonna pääkaupunkiseudulla.

Tavoitteena on vahvistaa nuorten osaamista vastuullisina kuluttajina ja tutustuttaa heidät koko ruokaketjuun. Samalla halutaan lisätä ruuantekijöiden arvostusta.

Tämän vuoden teemoja ovat vastuullinen kuluttajuus, eläinten hyvinvointi ja ympäristö.

Ruokavisa on tarkoitettu yläkoulun oppilaille, opettajille sekä opinto-ohjaajille. Sisällön suunnittelee opettajatyöryhmä yhteistyössä eri alojen asiantuntijoiden kanssa.

”Ruokakasvatuksen avulla nuorten taitoa syödä hyvin sekä tehdä vastuullisia valintoja nyt ja tulevaisuudessa voidaan kehittää merkittävästi”, sanoo Ruokatiedon toiminnanjohtaja **Tiina Lampisjärvi**.

Ruokavisaa rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö.

MT

Nakkikastike on helppoa ja maukasta kotiruokaa

Suomalaisen ruskean kastikkeen salaisuus piilee voissa pähkinäruskeiksi paahdetuissa vehnäjauhoissa. Ne saostavat lihaliemen tummaksi kastikkeeksi.



Aarni syö hyvällä ruokahalulla nakkikastiketta perunamuusin ja salaatin kera.

Ravintoloiden klassinen ruskea kastike on erilainen. Sen tumma väri tulee paahdetuista luista ja liemijuureksista. Vahva liemi suurustetaan tärkkelysjauhoilla.

Nakkikastike on helppoutensa ansiosta suosittu ruokalaji. Lapsiperheessä nakeiksi on hyvä valita mahdollisimman vähän lisäaineita sisältäviä tuotteita. Vaihtelunhaluiset pilkkovat nakkien tilalle maustettuja makaroita.

Kasvisryöjän nakkisoosi syntyy soijanakeilla.

Sipulin voi korvata purjolla ja valkosipulin kynsi antaa lisäpotkua. Tuore yrttisilppu raikastaa sekä makua että ulkonäköä. Tomaattisoseen tilalle sopii maustettu tomaattimurska. Jos lisäät koko purkillisen, jätät desi kastikkeen nesteestä pois. Nesteeksi sopii esimerkiksi kasvien ja kuorittujen perunoiden keitinliemi. Maista ennen kuin maustat kastiketta lisää. Pieni ruokakermalisäys pyöristää makuja.

Seuraavassa kastikekoulussa valmistamme vaaleaa peruskastiketta eli maitokastiketta.

Ruskea peruskastike

4 annosta

1 rkl voita
2 rkl vehnäjauhoja
4 dl valmista lihalientä
riipaus valko- tai mustapippuria (soijakastiketta)

Sulata voi paistinpannalla ja lisää vehnäjauhot. Paista keskilämmöllä käännellen lastalla, kunnes jauhot ovat pähkinäruskeita.

Lisää neste pienissä erissä hyvin sekoittaen, jottei seos paakkuunnu. Jos käytät vettä nesteenä, murustele joukkoon vajaa puolikas liemikuutiosta. Anna kiehua noin 5 minuuttia. Mausta pippurilla ja suolalla. Mikäli seos on mielestäsi liian vaaleaa, lisää varovasti soijakastiketta joukkoon.

Tarjoa kastiketta esimerkiksi murekkeen tai pihvien kanssa.

Sinappikastike

5 annosta

1 annos ruskeaa peruskastiketta
1/4 dl vahvaa sinappia
1/4 tl rakuunaa
1 dl maustettua ruokakermaa (esim. kolme sipulia)

Mausta valmis kastike sinapilla, rakuunalla ja ruokakermalla. Tarjoa grilli- tai uunimakkaran kanssa.

Lihapullakastike

4 annosta

1 annos ruskeaa peruskastiketta
200 g lihapullia
1 maustekurkku
1 dl maustettua ruokakermaa persiljasilppua
Lisää kastikkeen joukkoon lihapullat. Kuumenna hyvin. Mausta kastike maustekurkkuuutiolla ja ruokakermalla. Kiehauta ja ripottele pinnalle persiljasilppua.

Sienikastike

4 annosta

1 annos ruskeaa peruskastiketta
Lisäksi
2 dl pakastettuja metsäsieniä esim. tatteja
1 sipuli
1 rkl voita
1/2 dl kuohukermaa
tuoretta timjamia tai rosma-riinia

Kuumenna pannulla sie-niviipaleita, kunnes neste on haihtunut. Lisää voi ja kuutioitu sipuli. Kääntelee, kunnes sipuli on läpikuultavaa ja kypsää. Lisää peruskastikkeen joukkoon yhdessä kerman kanssa. Kuumen-na ja mausta tuoreella timjamilla tai rosmariinilla.

Kermanainen ruskea kastike

4 annosta

1 prk (2,5 dl) maustettua ruoka-kermaa (kolme sipulia)
1 dl vettä
1/4 liha-juuresliemikuutiota
11/2 rkl tummaa suurstest-jauhetta
riipaus mustapippurirouhetta
1 rkl tomaattipyreetä
1 rkl persiljasilppua

Kaada ruokakerma ja vesi kattilaan. Murenna pala liemi-kuutiota joukkoon. Kuumenna kiehuvaksi ja vatkaa joukkoon suurstestjauho. Anna kiehua minuutin verran. Sekoita mausteet joukkoon.

Tarjoa lihapullien tai jauheli-hapihvien kastikkeena.

Mummon nakkikastike

4 annosta

1 rkl voita
1 sipuli
1 pkt (200 g) nakkeja, esim. Vatajan lisäaineeton
2 rkl vehnäjauhoja
4 dl lihalientä tai perunoiden keitinlientä
3 rkl tomaattisostetta
1 tl sinappia
riipaus hienoa valko- tai musta-pippuria

Kuutioi kuorittu sipuli ja vii-paloi nakit. Sulata voi pannulla ja lisää sipulikuutiot. Paista hiljalleen, kunnes sipuli on läpi-kuultavaa. Lisää nakkiviipaleet ja kypsennä, kunnes makkara on hiukan ruskistunut. Ripottele pinnalle vehnäjauhot. Ruskista seos hitaasti, kääntelee lastalla.

Lisää joukkoon puolet liha-liemestä ja sekoita koko ajan. Lisää loppu neste vähitellen. Jos käytät vettä, ripottele joukkoon liemikuution puolikas pieninä muruina tässä vaiheessa. Anna kiehua hiljalleen noin viisi minuuttia. Mausta lopuksi to-maattisoseella, sinapilla ja pip-puriripauksella. Maista ja lisää suolaripaus tarvittaessa.

Tarjoa perunamuusin ja tuo-resalaatin tai porkkanaraasteen kanssa.

Punajuuri-possukastike

4–5 annosta

400 g porsaan lihasuikaleita
1 rkl voita
1 sipuli
2 rkl vehnäjauhoja
1/2 tl rouhittua mustapippuria
1 rkl makeaa soijakastiketta
5 dl liha- tai kasvislientä
2 (300 g) raakaa punajuurta
1–2 tl sitruunamehua persiljasilppua (suolaa)

Ruskista possun suikaleet paistokasarissa. Lisää hienon-nettu sipuli ja jauhot. Sekoitele kunnes sipuli pehmenee ja jau-hot saavat väriä. Mausta pippu-rilla ja soijakastikkeella. Lisää liemi ja karkeaksi raastettu pu-najuuri. Anna kiehua hiljalleen 30–40 minuuttia kannen alla, kunnes liha ja punajuuret ovat kypsiä. Lisää sitruunamehu ja persiljasilppua. Tarkista maku.

ANNELI PESSALA



KOTIKOKIN
KASTIKEKOULU

JAANA KANKAANPÄÄ



Nakkikastike valmistuu kotikokin kastikekoulussa yhteistuumin. Aarnin viipaloidessa nakit mummo kuullottaa sipulikuutiot.

KARKAUSPÄIVÄKSI

Piruettileivos

15 annosta

Pohja

4 munaa
11/2 dl sokeria
1 prk (200 g) maustettua (kuningatar)rahkaa, Koristeeksi kermavaahtoa puoliksi sulaneita mustikoita tai vadelmia tomosokeria

Vatkaa munat ja sokeri kuoh-keaksi, vaaleaksi vaahdoksi. Yh-distä kuivat aineet ja sekoita ne varoen vahtoon. Levitä taikina voidellulla leivinpaperilla vuo-ratulle uunipileille. Paista 225 asteessa noin 8 minuuttia.

Kumoa kypsä pohja leivin- tai voipaperille, jolle on ripoteltu sokeria. Sivele hillo jäähtyneelle



Marjatäytteisestä kääretortusta leikattu leivos maistuu muillekin kuin jääprinsessoille.

pohjalle. Murskaa vadelmat jäi-sinä pieniksi ja sekoita rahkan joukkoon. Levitä seos hillon sokeria. Sivele hillo jäähtyneelle

saakka, jotta täyte ei pursua ulos. Rullaa kääretortuksi. Kiedo rulla paperiin. Anna vetäytyä hetki kylmässä.

Leikkaa viipaleiksi. Koristele halutessasi kerma-vaahdolla ja marjoilla. Ripottele marjoille hiukan tomosokeria.

FAKTAT

Suurustamisesta

■ Vehnäjauhot

Ruskea kastike suurustetaan vehnäjauhoilla. Lisää jauhot sulaneeseen rasvaan.

Jauho palaa ja tulee ryyni-mäiseksi, jos sen lisää ruskistettuun rasvaan.

Ruskista jauhot tasaisella lämmöllä pähkinäruskeaksi. Ruskistaminen vähentää jauhojen turpoamiskykyä, koska tärkkelys hajoaa.

Lisää kylmää nestettä aluksi sen verran, että jauho pääsee turpoamaan.

■ Suurstajat

Jos et halua ruskistaa jauhoja, tärkkelyspohjaiset kastikkeiden suurstajat ovat mainioita apulaisia.

Suurstajat voidaan sekoittaa suoraan kiehuvaan nesteeseen. Ne eivät paakkuunnu vaan kastikkeesta tulee tasainen.

Ohratärkkelys on myös hyvä vaihtoehto: lisää ohratärkkelys vesitikkaan sekoitettuna. Sitä voi huoletta keittää.

