VIIKONVAIHDE

Thaibroileri kelpaa HOK-Elannolle

Thaimaalaisen ja brasilialaisen broilerin käyttö lounasruokien raaka-aineena on lisääntynyt huomattavasti. Asian uutisoi Helsingin Sanomat alkuviikosta.

Yksi suurimpia thaibroilerin käyttäjiä on HOK-Elanto, jolla on pääkaupunkiseudulla noin sata ravintolaa ja kolmisenkymmentä ABC-myymälää.

HOK-Elannon ravintolatoiminnan hankintapäällikkö **Isto Frimanin** mukaan uutisointi ei tarkoita, että kaikki HOK-Elannon ravintoloissa tarjottava broileri olisi tuotu ulkomailta.

Pikaisen varmistuksen jälkeen hän pystyy tarkentamaan, että noin viidennes ostetusta broilerinlihasta on joko Thaimaasta tai Brasiliasta.

”Esimerkiksi tammikuussa olemme ostaneet kaikkiaan noin 15 000 kiloa broileria, josta siis vain yksi viidesosa on ulkomaista broilerinlihaa.”

Friman haluaa myös muistuttaa, että HOK-Elannollakin on halu tarjota kotimaisista raaka-aineista tehtyä lounasruokaa. Esimerkiksi ravintola Kappelissa niin broileri kuin muukin liha on kotimaista.

”Siellä tosin lounaan hinta on erilainen.”

Suurimmaksi syylliseksi thaibroilerin käyttöön Friman osoittaa lounassetelit.

”Lounassetelit ohjaavat lounaan hintaa mahdollisimman edulliseen suuntaan. Pääsääntöisesti ulkomainen broileri käytetäänkin juuri lounasruokailussa. Hintakilpailu on kova.”

Maanantain broileriuutisoinnin jälkeen Friman on odottanut, että puhelin soisi.

”On minulle asiasta irvailtu. Tiesin, että tästä vielä soitetaan. Me haluamme kuitenkin olla avoimia ja kertoa, kuinka asia on. Esimerkiksi teollisuudelle aihe on varmasti arempi. Hankintasopimukset ovat tiukat.”

”Kun kuluttaja itse menee kauppaan ja valitsee raaka-aineita kotiinsa, hän tekee itse valintansa. Laitosruokailussa valinnan tekee joku muu. Ja harva edes kyselee, mistä ruoka on tullut.”

Tuontiraaka-aineiden valvonnassa Friman haluaa luottaa viranomaisiin.

”Jos ei viranomaisiin pysty luottamaan, kehen sitten? Me olemme EU:n varassa. Ja kyllähän sen raaka-aineen pystyy valvomaan. Toimittajat täyttävät ne vastuukysymykset, jotka on määritelty.”

”Kait sitä pitäisi auditoida. Kuka sen tekee, en ihan tarkkaan tiedä.”

Puhelinhaastattelun jälkeen Friman oli itse suuntaamassa lounaalle. Ruokalistalla oli luvassa broilerin reisikoipia.

”En tiedä, ovatko ne kotimaisia vai ulkomaisia. Meidän oma työpaikkaruokalamme on Sodexhon ylläpitämä. Sitä pitää kysyä heiltä.”

STINA HAASO

JAANA KANKAANPÄÄ

Harva kuluttaja tietää, mistä broileri on omalle lautaselle on lennätetty.

Puolet kunnista on tumpannut tupakan

Noin puolet kunnista on julistautunut savuttomiksi työpaikoiksi. Kuntaliiton selvityksen mukaan savuttomaksi julistautuneita kuntia on yhteensä 166. Mukana on 60 kuntaa enemmän kuin vuotta aiemmin.

Kaikissa sairaanhoitopiireissä linjaus on tehty jo vuosia sitten.

Eniten savuttomia kuntia on Pohjois-Savossa, jossa kaikki kunnat ovat sitoutuneet päätökseen. Vastaavasti vähiten savuttomaksi julistautuneita kuntia on Pirkanmaalla.

Suomen suurista kaupungeista savuttomia ovat esimerkiksi Helsinki, Oulu ja Kuopio. Turussa päätös on Kuntaliiton mukaan valmisteilla.

Kuntaliiton vuodenvaihteen tilannetta kartoittavaan kyselyyn vastasivat kaikki Manner-Suomen kunnat ja 12 Ahvenanmaan kuntaa.

STT

Ruokaa ostetaan harvoin verkosta

Elintarvikkeiden verkkokauppa on Suomessa vielä hyvin pientä. Kaupan arvo oli viime vuonna 21,9 miljoonaa euroa, josta kolmannes kertyi ulkomailta.

Verkkokauppa kokonaisuudessaan ylitti viime vuonna kymmenen miljardin euron rajan. Eniten verkosta ostettiin matkailuun, liikenteeseen ja tietotekniikkaan liittyviä tuotteita.

Koko verkkokauppa kasvoi kymmenen prosenttia. Elintarvikkeissa kasvua oli peräti 80 prosenttia.

Logistiikka ei ruuan verkkokaupassa vielä toimi, johtaja **Ville Wikström** TNS Gallup Oy:stä arvioi. Kuluttajat saattavat myös vierastaa kauppaan liittyviä kuljetuskustannuksia.

TARJA HALLA

Kauppoihin Suomen kuitupitoisin ruisleipä

Oululainen perheleipomo Antell tuo tässä kuussa kauppoihin Suomen kuitupitoisimman ruisleivän.

KuituRuis sisältää 19,7 prosenttia kuitua. Valmistajan mukaan leivän kuitupitoisuus ylittää kolminkertaisesti rajan, jonka jälkeen tuotetta saa kutsua runsaskuituiseksi. Samalla tuotteen hiilihydraattipitoisuus on alhainen.

Tuoteperheeseen kuuluvat myös KuituSpurtti- ja KuituStartti-sämpylät.

Leivän sisältämällä kuidulla on lukuisia terveydelle suotuisia ominaisuuksia. Kuitu täyttää vatsaa, pitää kylläisenä pitkään, tasapainottaa vatsan toimintaa, auttaa painonhallinnassa ja hidastaa hiilihydraattien imeytymistä.

MT

JAANA KANKAANPÄÄ

Lämmin perunasalaatti saa makua punasipulista ja valkosipulin kynsistä.

Perunasta kevyttä ja edullista perusruokaa

EURONVENYTTÄJÄN KEITTOKOULU

Perunaa voi syödä huoletta jokainen, myös painoa tarkkaileva. Marttakarppaaja syö pari perunaa päivässä mutta jättää perunalastut kauppaan.

Sadassa grammassa keitettyä perunaa on kolmannes vähemmän energiaa kuin riisissä tai pastassa.

Hiilihydraatin lisäksi perunassa on mukavasti kuitua.

Perunalla on mainio ravintosisältö. Se on hyvä kaliumin, magnesiumin, foolihapon ja C-vitamiinin lähde.

Neljästä viidestä kuorineen keitetystä perunasta saa yli puolet päivän C-vitamiinin tarpeesta. Ravintoarvot säilyvät, kun keität perunan kuorineen etkä päästä sitä ylikypsäksi. Kokeile kypsyyttä esimerkiksi haarukalla.

Perunan hiilijalanjälki on pieni: se kasvaa avomaassa, ei tarvitse energiaa kulutravia kasvihuoneita eikä sitä tarvitse erikseen lennättää Suomeen. Perunan viljely kuluttaa vain vähän kasteluvettä.

Ja mikä parasta: peruna taipuu monenlaiseksi herkulliseksi ruuaksi!

Annan perunat (0,65 e)

2:lle
perunoita
öljyä
suolaa
maustepippuria

Tämä onnistuu parhaiten pienenä, esimerkiksi kahden hengen annoksena.

Kuori ja viipaloi perunat. Kuumenna öljy paistinpannulla ja lado siihen perunaviipaleet kerroksittain suolan ja pippurin kanssa.

Paista matalalla lämmöllä kannen alla. Käännä perunalevy, kun se on kauniin ruskea ja rapea. Paista vielä toiselta puolelta.

Lämmin perunasalaatti (3,16 e)

4–6:lle
1 kg perunoita
1/2 dl öljyä
suolaa
1 pieni punasipuli
1 valkosipulin kynsi
100 g öljyyn säilöttyä aurinkokuivattua tomaattia
1 dl persiljaa
2 rkl kaprista
1 rkl balsamietikkaa
mustapippuria

Pilko perunat puolikkaiksi tai lohkoiksi ja laita ne uunivuokaan. Lisää öljy ja ripottele päälle hiukan suolaa. Sekoita perunoita niin, että öljy ja suola leviävät perunoiden pintaan. Kypsennä perunoita 200 asteessa 30–40 minuuttia välillä käännellen.

Hienonna sipulit, aurinkokuivatut tomaatit ja persilja. Sekoita ainekset kulhossa. Lisää kaprikset ja balsamietikka. Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla.

Kaada kypsät, lämpimät perunat kulhoon kastikkeen joukkoon. Sekoita hyvin ja tarjoa lämpimänä tai kylmänä.

Janssoninkiusaus (3,04 e)

4:lle
6–8 perunaa
1–2 sipulia
10 anjovisfileetä
1 dl maitoa
2 dl kevytkermaa

Kuori, suikaloi ja huuhtele perunat. Hienonna sipuli. Levitä puolet perunasuikaleista matalaan uunivuokaan. Levitä päälle anjovissuikaleet ja hienonnettu sipuli. Lisää loput perunasuikaleet ja anjovisliemi.

Kaada maito ja puolet kermasta vuokaan. Kypsennä tunnin ajan uunissa 200 asteessa. Valele lopulla kermalla ruokaa paistumisen aikana.

Pehmeä perunakeitto (1,77 e)

4:lle
1 l vettä
1 kasvisliemikuutio
6–7 perunaa
pala palsternakkaa
100 g sulatejuustoa
(timjamia)

Kuori perunat ja palsternakka. Lohko ne kiehuvaan veteen, jossa on liemikuutio, ja keitä kypsiksi. Soseuta ja lisää paloiteltu sulatejuusto. Keitä niin, että juusto sulaa. Mausta.

Peruna-makkaragratiini (5,63 e)

6:lle
1 kg perunoita
1 iso sipuli
1 pkt (400g) grillimakkaraa
1 tlk chilillä maustettua tomaattimurskaa
1/2 tl suolaa
1/2 dl tuoretta persiljaa
Pinnalle
2 dl juustoraastetta

Kuori ja viipaloi perunat ja sipuli. Halkaise ja viipaloi makkarat. Levitä puolet perunoista laakeaan, voideltuun uunivuokaan ja ripottele päälle hieman suolaa. Lisää sipulit, makkarat ja persilja. Levitä vuokaan loput perunat. Mausta ne ripauksella suolaa. Kaada päälle chili-tomaattimurska. Paista 200 asteessa uunissa noin 30 minuuttia.

Ripottele pinnalle juustoraaste ja jatka kypsentämistä vielä 20–30 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä. Tarjoa salaatin kanssa.

Perunaruudut (0,67 e)

2 1/2 dl vettä
25 g hiivaa
1 tl suolaa
3 keitettyä, raastettua perunaa
3 rkl öljyä
2 dl ohrajauhoja
4 1/2 dl hiivaleipäjauhoja

Murenna hiiva lämpimään veteen, lisää suola, raastetut, perunat ja öljy. Alusta jauhot joukkoon. Anna taikinan kohota.

Taputtele taikina tasaiseksi levyksi leivinpaperille pellille ja jaa taikinapyörällä tai veitsellä painellen ruuduiksi. Anna kohota ja paista 225 asteessa kauniin ruskeaksi, noin 25 minuuttia.

Hanna-tädin kakut (2,12 e)

1 1/2 dl juoksevaa margariinia
3 dl sokeria
3 dl perunajauhoja
5 dl vehnäjauhoja
1 1/2 dl kermaa
1 tl soodaa

Sekoita kaikki aineet keskenään. Anna taikinan kovettua. Leivo taikinasta tasapaksuja tankoja, jaa ne yhtä suuriin osiin ja pyöritä pyöryköiksi. Paista 200 asteessa kullankellertäviksi noin 10 minuuttia.

Sitruunakiisseli (1,36 e)

4:lle
1 l vettä
2 munaa
1 dl sokeria
1 dl perunajauhoja
3–4 sitruunan mehu

Mittaa kattilaan kaikki muut aineet paitsi sitruunamehu. Sekoita hyvin. Kuumenna seosta koko ajan hyvin sekoittaen, kunnes kiisseli kiehahtaa. Älä keitä.

Lisää sitruunamehu. Kaada kiisseli tarjoilumaljaan ja anna jäähtyä. Koristele halutessasi kermavaahdolla.

Huom! Reseptien hinnat ovat suuntaa antavia. Ne on laskettu markettien normaalihinnoista vuoden 2011 aikana. Ne ovat koko ruuan hintoja, esimerkiksi reseptin neljän hengen sitruunakiisseli maksaa 1,36 euroa ja yhden hengen annos 34 senttiä. Energiakustannuksia ei ole mukana.

MARIA KING

FAKTAT

Peruna

Suomalainen syö keskimäärin 59 kiloa perunaa vuodessa.
Punaisella merkityt perunat ovat jauhoisia ja sopivat sose- ja uuniperunaksi.
Keltaisella merkityt perunat ovat yleisperunoita ja sopivat hyvin vaikka keitinperunoiksi.
Vihreällä merkityt perunat sopivat kiinteinä ja hajoamattomina keittoihin, laatikoihin ja salaatteihin.
Valossa peruna vihertyy. Silloin mukuloita ei saa syödä, sillä vihreissä perunoissa oleva myrkyllinen solaniini ei hajoa edes keitettäessä.
Säilytä perunasi valolta suojattuna 4–5 asteessa. Viileämmässä perunat imeltyvät ja lämpimämmässä ne alkavat itää.

Kaapit on hyvä siivota joskus myös sisältä.

On ruokakaapin kevätsiivouksen aika

Elintarviketuholaiset pilaavat ruokaa joko syömällä tai eritteillään. Tuholaisia voi löytyä kuivista elintarvikkeista, kuten näkkileivästä, jauhoista, mausteita ja kekseistä. Kotiin tuholaiset tulevat yleensä kaupasta ostettujen tuotteiden mukana.

Kuivaelintarvikkeet kannattaa tarkistaa silloin tällöin tuholaisten varalta. Tuholaisia voi ehkäistä pitämällä hyllyt puhtaina ja säilyttämällä tuotteet astioissa, jotka saa suljettua tiiviisti. Jauhot, hiutaleet ja pastat on hyvä säilyttää kannella suljettavissa tölkeissä.

Pitämällä tuotteita viikon ajan -20 asteen lämpötilassa voi varmistua siitä, ettei niissä ole tuholaisia. Ulkomailta tuliaisina tuodut mausteet kannattaa pakastaa ennen kuin ne laittaa maustekaappiin.

Mikäli havaitset ylimääräisiä asukkaita ruokakomerossa, tyhjennä kaapit ja imuroi ne huolellisesti. Tarvittaessa käytä torjunta-aineita ohjeen mukaan. Yleisimmät elintarvikkeissa esiintyvät tuholaiset ovat riisihärö, rohmukuoriainen, koisat ja russakka.

Pyyhi kaapiston ovet säännöllisesti, etteivät rasvalika ja sormenjäljet pinty niihin. Käsiastianpesuaine sopii kaapiston puhdistamiseen. Siivoa kaapit joskus myös sisältä: tyhjennä, imuroi ja pyyhi käsi- tai yleispuhdistusaineliuokseen kostutetulla siivousliinalla. Kuiva-aineiden laatu heikkenee pitkään säilytettäessä. Poista vanhentuneet tuotteet.

MARIA KING

Pursotetut kermanyytit viimeistelevät jälkiruuan.

Tähteeksi jäänyt peruna sopii leivontaan.