VIIKONVAIHDE

JAANA KANKAANPÄÄ

Pillimehu sisältää merkistä riippumatta paljon sokeria. Vertailussa oli mukana 15 tuotetta.

Pillimehussa tuhti annos sokeria

Kahden desilitran pillimehussa on Kuluttaja-lehden vertailun mukaan sokeria kahdeksan sokeripalan verran.

Monessa perheessä ”sokeritökötit” ovat kuitenkin arkijuomaa. Jos lapsi tottuu makeisiin makuihin, kunnon ruoka ei ruoka-aikana välttämättä maistu.

Mehujen sokeri vahingoittaa myös hampaita, jos niitä saa juoda pitkin päivää.

Täysmehun sokeri on peräisin hedelmistä, mutta luontaista sokeria voi olla yhtä paljon kuin mehujuomassa lisättyä sokeria.

Ravitsemustieteilijä **Pipsa Kyttälä** pitää täysmehuja vain ”askelen parempana vaihtoehtona” kuin mehujuomia. Täysmehut sisältävät hedelmien ja marjojen ansiosta enemmän ravintoaineita.

”Lapselle kannattaa antaa janojuomaksi vettä ja aterialla maitoa tai piimää. Mehu sopii parhaiten juhlajuomaksi.”

Mehut ovat lasten sokerilähteistä selvä ykkönen. Niiden osuus sokerin saannista on 27 prosenttia.

TARJA HALLA

PETTERI HAUTAMAA

Ruisfisuburgerin sydän on kotimainen lahnapihvi.

Ruisfisuburgerin välissä lahnaa

Kotimaiselle kalalle on kysyntää joukkoruokailussa. Helsingin kaupungin liikelaitos Palmia esitteli keskiviikkona World Design Capital Helsinki -vuoden kunniaksi kehittämänsä Ruisfisuburgerin.

”Burgerin salaisuus on lahnapihvi”, paljastaa burgerin kehittelystä vastannut tuotesuunnittelija **Petteri Hautamaa** Palmialta.

”Paljon on puhuttu kotimaisen kalan käytön lisäämisestä. Etenkin särkikalat on luokiteltu roskakaloiksi, vaikka niitä voisi käyttää vallan mainiosti myös ruuanlaitossa. Siksi oli hienoa olla mukana kehittämässä lahnasta herkullista pihviä.”

Ruisfisuburgerin pihveihin tarvittavat lahnat kalastetaan Uudessakaarlepyyssä, missä ne myös käsitellään ja pakastetaan massana. Pakastemassasta valmistetaan Palmian omalla pihvilinjalla lahnapihvit.

Lahnapihvin ympärille burgeriin tulee myös amerikansalaattia, suolakurkkua, tomaattia, juustoviipale sekä hampurilaiskastiketta. Koko komeus sullotaan Reissumiehen väliin.

”Risfisuburgeria tarjoillaan kokeiluluontoisesti sekä kouluruokailussa että henkilöstöravintolapuolella. Palautteita odottelemme kiinnostuneina. Etenkin lapset tunnetusti tykkäävät burgereista, joten on mielenkiintoista kuulla mitä he tuumaavat kalatäytteisestä burgerista.”

Hautamaa muistuttaa, että myös ruoka on muotoilua ja sopii vallan hyvin osaksi World Design Capital Helsinki -juhlavuotta.

”Lounas on todellista arjen muotoilua. Minusta esimerkiksi juureksien omat muodot kannattaa säilyttää ruuanlaitossa”, vinkkaa Hautamaa.

STINA HAASO

Helppoja reseptejä nuorille leipojille

Ruotsalaiset **Åsa** ja **Ebba Swanberg** ovat koonneet Ebban suosikkiresepteistä mukavan nuorelle leipurille sopivan reseptikirjan.

Reseptit ovat tavallisia perusreseptejä, joista kivoilla ideoilla on kehkeytynyt omaleimaisia leivonnaisia. Näillä on helppo aloittaa.

Koska leivonta on muuta ruuanlaittoa tarkkempaa kemiaa, onnistuminen perustuu tarkkoihin ainesuhteisiin. Koska Ebba on jo kokeillut omia sovellutuksiaan, niitä on kohtalaisen turvallista noudattaa ilman epäonnistumisen välitöntä uhkaa.

Swanbergien Lempparileivonnaiset sopii varhaisteini-ikäiselle leivonnasta kiinnostuneelle virikkeitä antamaan.

MAIKKI KULMALA

Åsa ja Ebba Swanberg: Lempparileivonnaiset. 88 sivua. Karisto.

Béchamel eli maitokastike on vaaleiden kastikkeiden kuningatar

Samettisen pehmeä maitokastike on muuntautumiskykyinen.

JAANA KANKAANPÄÄ

Valmista maitokastike paksupohjaisessa kattilassa. Sekoita jauhot voisulaan. Lisää kylmä maito kevyesti vatkaten rasva-jauhoseokseen.

Ranskalaiset kokit ovat kuuluisia keittotaidostaan. Heidän keittiöissään syntyi béchamel eli valkoinen peruskastike, myös maitokastikkeena tunnettu.

Hyvän maitokastikkeen valmistus kannattaa opetella, sillä sitä tarvitaan esimerkiksi lasagnen valmistuksessa. Lisäksi täyteläisestä maitokastikkeesta polveutuu monta herkullista versiota.

Valkoisen peruskastikkeen liemeksi käytetään maitoa. Kermakastike syntyy ruokakermalla tai kermamaidon sekoituksella.

Tavallisimmin valkokastike suurustetaan vehnäjauhoilla. Saostamisen voi tehdä myös keltuaisilla tai suurustejauhoilla.

Erilaisilla makuaineilla peruskastike muuntuu tarjoilutilanteen ja lisäkkeiden mukana. Pastalle katkarapukastiketta, kalalle pinaattikastiketta, kasviksille juustokastiketta ja kesän uusille perunoille munakastiketta, kaikki valmistetaan samasta perusohjeesta muuntamalla.

Maitokastike

4 annosta
40 g voita
1/2 dl vehnäjauhoja
5 dl maitoa
ripaus musta- tai valkopippuria
1/2 tl suolaa
(ripaus sokeria)

Sulata voi kattilassa. Kiehauta siinä jauhot. Lisää maito ja sekoita kastike tasaiseksi. Anna kiehua 3–4 minuuttia. Mausta. Tarjoa kalan, perunoiden tai kasvisten kanssa.

Juustokastike

4 annosta
1 annos maitokastiketta
2–3 dl (100–150 g) emmentalraastetta

Jätä kastikkeesta suola pois. Lisää valmiiseen kastikkeeseen juustoraaste pienissä erissä. Sekoita kunnes juusto sulaa. Käytä juustokastiketta kasvisten ja pastan kastikkeena, lasagneen tai kuorrutuksiin.

Kinkkukastike

4 annosta
1 annos maitokastiketta
100 g palvikinkkua kuutioina
pätkä purjoa hienonnettuna
1 rkl sinappia

Jätä kastikkeesta suola pois. Lisää joukkoon kinkkukuutiot, purjo ja sinappi. Keitä pari minuuttia. Tarjoa perunoiden, pastan ja kasvisten kanssa.

Pähkinäkastike

4 annosta
1 annos maitokastiketta
1/2 paketti Koskenlaskija voimakasta
1/2 dl hasselpähkinärouhetta

Valmista kastike ilman suolaa. Lisää juusto pieninä nokareina ja kuumenna sekoittaen, kunnes juusto on sulanut. Lisää pähkinärouhe. Tarjoa pastan kastikkeena.

KOTIKOKIN KASTIKEKOULU

Munakastike

4 annosta
1 annos maitokastiketta
2 kovaksi keitettyä munaa
1/2 dl ruohosipulisilppua

Lisää kastikkeeseen hienonnetut munat ja sipulisilppu. Tarjoa lisäksi paistettua kalaa tai kalapuikkoja.

Katkarapukastike

4 annosta
1 annos maitokastiketta
2 tl tomaattisosetta
ripaus cayennepippuria
200 g katkarapuja
2 rkl tillisilppua

Jätä kastikkeesta suola pois. Mausta maitokastike tomaattisoseella ja pippurilla. Lisää katkaravut ja kuumenna. Ei tarvitse varsinaisesti keittää. Mausta lopuksi tillillä. Tarjoa pastan tai riisin kastikkeena.

Kermakastike lihapullille

6 annosta
3 dl vettä
1 liha-juuresliemikuutio
3 rkl suurustetta ruskeille – tai vaaleille kastikkeille
2 dl ruokakermaa
400 g lihapyöryköitä
1 dl sinappista kurkkusalaattia
Pinnalle
persiljasilppua

Mittaa vesi kattilaan. Murenna liemikuutio joukkoon. Vatkaa suurustejauhe kiehuvaan nesteeseen.

Lisää kerma ja lihapyörykät, kuumenna ja mausta kurkkusalaatilla. Ripottele pinnalle persiljaa.

Tee lasagnelevyistä tasainen kerros kastikkeen päälle. Levitä juustolla maustettua maitokastiketta päällimmäiseksi.

Valmis lasagne on mehevä, kauniin värinen ja kupruilee herkullisesti.

Pinaattikastike

4 annosta
1 annos maitokastiketta
150 g pakastepinaattia
ripaus valko- tai mustapippuria
1/4 tl muskottia
ripaus sokeria
1/2 tl suolaa

Lisää sulatettu ja valutettu pinaatti ja mausteet maitokastikkeeseen. Anna hautua muutama minuutti. Tarjoa kalan ja keitettyjen perunoiden kanssa.

Kala-pinaattilasagne

8–10 annosta
noin 18 lasagnelevyä
Kala-pinaattikastike
2 isoa sipulia hienonnettuna
2 rkl voita
1 paketti (150 g) pakastepinaattia
1 rkl vehnäjauhoja
2 prk (à 400 g) tomaattimurskaa
1/2 kalaliemikuutiota
2 valkosipulin kynttä
1/2 tl mustapippuria
2 tl sokeria
1 paketti (noin 150 g) kylmäsavulohta
Juustokastike
noin 50 g voita
1 dl vehnäjauhoja
1 l maitoa
1/4 tl mustapippuria
1/2 tl suolaa
3 dl (150 g) punaleima-emmentalraastetta

Ruskista hienonnettu sipuli kuultavaksi pannulla. Lisää kuivaksi puristettu pinaattisose joukkoon. Lisää muuta aineet paitsi kala. Anna kiehua pari minuuttia. Suikaloi kala ja lisää lopuksi kastikkeeseen. Nosta liedeltä.

Valmista juustokastike kiehauttamalla jauhot voissa. Lisää maito tasaiseksi sekoittaen. Anna kiehua pari minuuttia, mausta ja lisää juustoraaste.

Levitä ison, voidellun suorakaiteen muotoisen vuoan (noin 30 cm x 22 cm) pohjalle kala-pinaattikastiketta. Lado päälle kerros lasagnelevyjä. Levitä niille puolet juustokastikkeesta. Lado päälle lasagnelevyjä. Laita päälle kala-pinaattikastiketta ja loput levyt.

Levitä päällimmäiseksi loppu juustokastike.

Kypsennä 175 asteessa noin tunti. Peitä leivinpaperilla, jos pinta tummuu liikaa. Anna vetäytyä noin puoli tuntia ennen tarjoilua.

Lasagneen voi käyttää joko maito- tai juustokastiketta. Juustolisäys antaa makua ja paistopintaan kauniin värin.

Vinkki: Jos sinulla on pienempi, kuitenkin korkea suorakaiteen muotoinen vuoka, niin tee useampi kerros. Päällimmäiseksi juustokastiketta.

Kuorrutettu bataattivuoka

5–6 annosta
noin kilo bataattia
2 rkl voita
Kuorrutuskastike
25 g voita
3 rkl vehnäjauhoja
4 dl maitoa
1/2 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
2 dl (100 g) punaleima-emmentalraastetta

Kuori bataatti ja leikkaa reiluiksi kuutioiksi tai viipaleiksi. Pyöräytä pannulla voissa ja levitä voideltuun uunivuokaan.

Valmista kuorrutuskastike. Kiehauta jauhot voissa. Lisää maito ja sekoita tasaiseksi. Mausta ja lisää juustoraaste pienissä erissä. Sekoita, kunnes juusto on sulanut. Kaada kastike bataatin päälle.

Kuorruta 200 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoa lisäkeruokana uunissa kypsennetylle murekkeelle tai possunpaistille.

Vinkki: Käytä kastiketta myös sulatettujen pakastevihannesten kuorruttamiseen.

ANNELI PESSALA

FAKTAT

Maitokastikkeen valmistus

Valitse paksupohjainen, hyvin lämpöä johtava kattila (pinnoitettu tai paksupohjainen teräskattila). Voitele kattilan pohja ja reunat voilla.

Lisää maito kylmänä rasva-jauhoseokseen. Kuuma neste liisteröi osan jauhoista ja kastikkeesta tulee helposti kokkareinen. Jos valmiissa kastikkeessa on jauhopaakkuja, siivilöi se ennen maustamista. Koko maitomäärän voi lisätä kerralla.

Sekoita kastiketta kuumentamisen aikana.

Valitse kastikkeeseen täysmaitoa tai laktoositonta 3 prosenttia -maitojuomaa. Mitä enemmän rasvaa, sitä pienempi pohjaan palamisen vaara.

Mausteet ja happamat aineet voivat aiheuttaa proteiinien saostumisen eli juoksettumisen.

Lisää mausteet, tomaatti, sitruunamehu ja etikka valmiiseen ruokaan.

Maitokastike sakenee jäähtyessään lautasella tai kastikeastiassa.

VAIHTELUA KAHVIHETKEEN

Chilisuklainen maitokahvi

3 annosta
3 dl kahvimaitoa
noin 50 g chilisuklaata (Fazer)
2 dl vettä
3 mittaa kahvijauhetta
Pinnalle
1 dl kahvimaitoa
(sokeria)

Suodata vahva kahvi. Kuumenna maito pinnoitetussa kattilassa ja paloittele suklaa joukkoon. Sekoita, kunnes suklaa sulaa.

Kaada kahvi kuppeihin tai kuuman kestäviin laseihin.

Lisää päälle suklaamaito. Kuumenna pinnalle tuleva kahvimaito ja vaahdota. Nostele vaahtoa annoksen päälle. Halutessasi ripottele vielä sokeria vaahdon pinnalle.

Vinkki: Kokeile muitakin maustettuja suklaita tai vaihda chilisuklaa maustamattomaan tummaan suklaaseen.

Chilillä maustettu suklaa antaa mielenkiintoisen lisämaun kahvijuomaan.