VIIKONVAIHDE

Gastronomian ydin kotikeittiöissä

Tähtikokkeja tärkeämpiä ruokaihmisiä ovat miljoonat omia kotitalouksiaan luotsaavat naiset, Slow Food -liikkeen perustaja **Carlo Petrini** arvioi.

Monelle gastronomia on vain sitä, mitä näemme tv:ssä tai lehdissä. Paistinpannut, reseptit ja puhuvat päät täyttävät kaikki kanavat. Julkkiskokit ovat Petrinin mukaan kuitenkin vain pieni osa ruokakulttuuria.

”Gastronomian olemus on köyhässä keittiössä”, Suomessa viime viikonloppuna vieraillut Petrini sanoo.

Italialaisen Petrinin mukaan ruoka on mitä suurimmassa määrin poliittinen asia. Ruokakriisin merkit ovat näkyvissä esimerkiksi Victoriajärvellä.

Vuosisatojen ajan Victoriajärvessä oli rikas kalakanta, jonka ansiosta Tansaniassa, Ugandassa ja Keniassa oli runsaasti kalastajien yhteisöjä.

”Kaikki muuttui, kun Maailmanpankki saapui ja piti alueen talousjärjestelmää heikkona. Se ehdotti niilinahvenen istuttamista järveen. Noin 20 vuodessa muiden lajien kannat romahtivat. Niilinahven söi ne.”

Petrini kannustaa vaikuttamaan syömisellä. Muutos lähtee paikallisesta kulutuksesta.

MT-RUOKATIETO

Sähköinen hinnannäyttö koekäytössä

Espoossa toimiva K-supermarket Seilori ryhtyi K-ruokakauppojen edelläkävijäksi, kun se otti ensimmäisenä käyttöönsä sähköisen hinnannäytön hyllyjen reunoissa.

Kyseessä on K-ryhmän testaus, jonka aikana kerätään tietoa ja kokemuksia järjestelmän toimivuudesta sekä kaupan että asiakkaiden kannalta.

Testattavana on samanaikaisesti useita erilaisia hinnannäyttöjä, jotta eri hinnannäyttöjen toimivuudesta saadaan kokemuksia laajasti.

”Sähköiset hinnannäytöt parantavat asiakaspalvelua, koska näytöt ovat selkeitä ja niissä on aina ajantasaiset tiedot. Kaupan näkökulmasta toiminta tehostuu, kun työskentely paperisten hintalappujen kanssa jää pois”, K-kauppias **Heimo Välinen** pohtii.

Sähköisen hinnannäytön etuna on myös se, että ne pysyvät siististi paikoillaan ja suuren numeronäytön ansiosta tuotteen hinta on helppo havaita. Hinnan lisäksi näytössä voi olla myös muuta tietoa tuotteesta, kuten alkuperätietoja tai maininta siitä, onko tuote gluteeniton, laktoositon, Pirkka-tuote tai luomua.

Sähköinen hinnannäyttö toimii K-supermarket Seilorissa siten, että tuotteen hintatieto kulkee kassajärjestelmästä hyllynreunassa olevaan sähköiseen hinnannäyttöön langattomasti.

Näin sama hinta on aina sekä hintalapussa että kassajärjestelmässä. Jos tuotteen hinta muuttuu, se päivittyy myös hyllynäyttöön eikä paperisia muutoshintalappuja tarvitse tehdä.

Paperiset hintalaput eivät kaupasta tyystin katoa. Esimerkiksi erilaisten kampanjahintojen esittelyssä paperisia hintalappuja käytetään edelleen.

STINA HAASO

MARKKU VUORIKARI

Sähköinen hinnannäyttö kaupan hyllyn reunassa voi olla piankin arkea joka ruokakaupassa.

Astiasto helpottaa vanhuksen ruokailua

Keittiötarvikkeiden tukkuliike E. Ahlström on tuonut Suomeen astiaston, joka on suunniteltu vanhusten erityistarpeisiin. Astiasto mahdollistaa muun muassa vuodepotilaan itsenäisen ruokailun.

Erikoismuotoiltu lautanen helpottaa ruokailua, vaikka käsi tärisisi. Mukissa puolestaan on kaksi kahvaa ja nenän mentävä aukko, mikä mahdollistaa juomisen makuuasennossa.

Kontrastivärit punainen, oranssi ja valkoinen helpottavat astioiden hahmottamista ja piristävät. Posliiniastioihin on saatavissa myös kumipohja, joka estää niiden liukumista.

Tuotteet on valmistettu Saksassa. E. Ahlströmin myyntipäällikkö **Mika Romppainen** kertoo, että astiasto on käytössä monissa pääkaupunkiseudun hoivakodeissa ja sairaaloissa.

KATJA KOLJONEN

KARI SALONEN

Mika Romppainen näyttää kuinka lusikka pysähtyy koverrettuun reunaan. Ruoka ei luiskahda reunan yli, vaikka käsi vapisisi.

JAANA KANKAANPÄÄ

Bolognese-kastikkeeseen tarvitset jauhelihaa, kasviksia, tomaattisosetta, ruokakermaa ja mausteita.

Lisää karkeaksi raastetut juurekset ruskistetun jauhelihan joukkoon pannulle.

Suomalaisille maistuu spagetti Bolognese-kastikkeella, ketsuppia ja juustoraastetta päällä.

Jauhelihakastiketta eri maiden tapaan

Kaikkialla kokataan jauhelihakastiketta. Eroa on mausteissa ja lisäkkeissä.

Jauhelihakastike yhdistää eri maiden ja maanosien keittiöitä. Eroja löytyy mausteista ja lisäkkeistä.

Jauheliha on helppo ja vaivaton raaka-aine kaikkialla. Vaikka jauhelihakastike kypsyy suhteellisen nopeasti, pidempi haudutusaika antaa sille täyteläisemmän maun.

Jauhelihakastikkeita tarjotaan pääruokana, perunan, riisin tai pastan kanssa. Hiukan paksumpana muhennoksena sitä käytetään lasagneen tai uuniperunoiden ja ohukaisten täytteenä

Peruskastike muuntuu ja saa uutta makua lisäämällä joukkoon kasviksia, yrttejä, maustekastikkeita, erilaisia juustoja tai vaikkapa oliiveja. Näin kastikkeeseen ei kyllästy, vaikka sitä söisi joka viikko.

Kalkkuna-kasviskastike

3–4 annosta
1 paketti (250 g) kalkkunan tai broilerin jauhelihaa
1 rkl voita
1 rkl vehnäjauhoja
1 pussi (250 g) kasvissuikaleita
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
mustapippuria myllystä
1 tl basilikaa
1/2 tl suolaa
1 prk (2 dl) maustettua ruokakermaa, kolme sipulia
1/2 dl hienonnettua persiljaa

Ruskista jauheliha kevyesti voissa. Lisää pannulle jauhot ja kasvissuikaleet. Anna hautua hetken aikaa.

Lisää tomaattimurska, mausteet. Kuumenna ja lisää kerma.

Anna kiehua 10 minuuttia. Ripota pinnalle persiljasilppu ja tarjoa spagetin tai perunoiden kanssa.

Vinkki: Korvaa porkkanat pussilla (250 g) pakastekasvissuikaleita.

Itämainen kastike

4–5 annosta
1 sipuli
1 suippo paprika
400 g kananpojan jauhelihaa
1 rkl voita
3/4 tl suolaa
1/4 tl jauhettua valkopippuria
2 rkl makeaa chilikastiketta
1 pieni prk ananasviipaleita
1 prk (2 1/2 dl) maustettua ruokaa 5 % cocos & lime
tuoretta korianteria tai persiljaa

Hienonna sipuli ja kuutioi paprika. Kypsennä pannulla voissa jauheliha ja kuullota sipuli. Lisää paprika ja mausteet. Kuumenna.

Lisää ananas pilkottuna mehuineen. Sekoita ruokakerma joukkoon ja keitä hiljalleen noin 5 minuuttia.

Ripottele pinnalle tuoretta korianteri- tai persiljasilppua. Ohenna tarvittaessa vedellä tai kanaliemellä.

Tarjoa keitetyn basmatiriisin ja turkkilaisen jugurtin kanssa.

KOTIKOKIN KASTIKEKOULU

Riistahöystö

10 perunalle tai ohukaiselle
400 g jauhettua hirven- tai poronlihaa
2 sipulia kuutioituna
25 g voita
1/2 dl tomaattisosetta
4–5 katajanmarjaa murskattuna
1/2 tl suolaa
1 dl maustettua ruokakermaa, mustapekka

Ruskista jauheliha ja kuutioitu sipuli kevyesti voissa. Ripota päälle mausteet ja sekoita. Lisää ruokakerma. Hauduta noin 10 minuuttia. Tarjoa uuniperunoiden tai ohukaisten täytteenä.

Vinkki: Saat kastikkeen, kun lisäät koko purkillisen maustettua ruokakermaa.

Jauhelihakastike Bolognese (Italia)

4 annosta
400 g paistijauhelihaa
1 rkl voita
1 (200 g) iso sipuli
1–2 valkosipulin kynttä
2 (noin 200 g) porkkanaa
pala (noin 100 g) juurisellerią
5 dl vettä
1 tlk (70 g) tomaattisosetta
1 tl pippurisekoitusta
1 tl suolaa
1 tl basilikaa
1 prk (2 dl) ruokakermaa, 15 %
1/2 dl hienonnettua persiljaa
Tarjoiluun
spagettia
juustoraastetta
ketsuppia

Ruskista jauheliha ja hienonnetut sipulit kevyesti voissa. Lisää pannulle karkeaksi raastetut porkkanat ja selleri. Anna hautua hetken aikaa. Lisää vesi, tomaattisose ja mausteet. Anna kiehua hiljalleen noin 10 minuuttia. Lisää kerma ja kuumenna.

Ripota pinnalle persiljasilppu ja tarjoa spagetin kanssa.

Muuntele: Korvaa porkkanat ja selleri pussillisella (250 g) pakastekasvissuikaleita.

Chili con carne (Meksiko)

5–6 annosta
400 g paistijauhelihaa
1 rkl juoksevaa rasvaa
2 isoa sipulia
2 valkosipulin kynttä
1/2 dl makeaa chilikastiketta
1 tl oreganoa
1/2 tl mustapippurirouhetta
1 tl suolaa
1 rkl vehnäjauhoja
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
1 tlk (420/280 g) kidneypapuja

Ruskista jauheliha rasvassa pannulla. Lisää hienonnetut sipulit ja valkosipulit. Anna niiden kuullottua.

Lisää mausteet ja vehnäjauhot. Käytä chiliä makusi mukaan. Hauduta noin 3 minuuttia. Lisää tomaattimurska ja hauduta noin 20 minuuttia. Jos kastike tuntuu kuivalta, niin lisää lihalientä.

Huuhdo pavut siivilässä ja lisää pannulle. Kuumenna kiehuvaksi.

Tarjoa riisin ja avokadon kanssa. Sopii myös tortillojen ja tacojen täytteeksi.

Muuntele: Korvaa chilikastike tuoreella chilillä ja ripauksella sokeria.

Kreikkalainen jauhelihakastike

4 annosta
1 iso sipuli
2–3 valkosipulin kynttä
1 rkl voita
400 g jauhelihaa
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
1 tl basilikaa
1 rkl tomaattisosetta
4 dl vettä
1 prk (180 g) Välimeren salaattijuustokuutioita
2 dl oliiveja

Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota pannulla voissa ja lisää jauheliha. Paista kypsäksi ja lisää mausteet ja vesi. Hauduta noin 5 minuuttia.

Lisää pinnalle valutetut juustokuutiot ja oliivit kokonaisina tai renkaiksi pilkottuna. Tarjoa pastan kanssa.

Jauhelihastroganoff

4 annosta
400 g naudanjauhelihaa
1 sipuli
2 rkl voita
2 dl vettä
1 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
2 rkl vehnäjauhoja
2 dl vettä
1 rkl tomaattisosetta
1 tl sinappia
1 prk smetanaa
2 mauste- tai suolakurkkua
Pinnalle
persiljaa hienonnettuna

Ruskista liha ja kuutioitu sipuli kevyesti voissa. Lisää 2 dl vettä ja mausteet. Anna hautua kypsäksi.

Suurusta liemi veteen sekoitetuilla jauhoilla. Mausta kastike tomaattisoeella ja sinapilla. Lisää smetana ja kuutioidut kurkut. Kuumenna ja ripottele pinnalle persiljaa.

Tarjoa perunasoseen tai keitettyjen perunoiden kanssa.

ANNELI PESSALA

FAKTAT

Jauhelihasta

Vähärasvainen naudan jauheliha sopii kastikkeisiin.
Porsaan ja sika-nautajauhelihassa on enemmän rasvaa. Voit ruskistaa ne ilman rasvan lisäystä.
Riistasta saa voimakkaan makuisen jauhelihan.
Lampaan jauhelihalla voi korvata kokonaan tai osittain paistijauhelihan.
Broilerin ja kalkkunan jauheliha on melko rasvatonta ja miedonmakuista. Ne sopivat hyvin keventäjän ruokavalioon.
Siipikarjanliha tulee kypsentää täysin kypsäksi.
Kalkkunan jauhelihassa on hiukan erilainen tuoksu kuin naudan tai possun lihassa. Linnun tuoksu häviää kypsennettäessä.

MUISTATKO TÄMÄN JÄLKIRUUAN?

Banaanirahka

6 annosta
1–2 (300 g) kypsää banaania
2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
1/2 dl sokeria
2 rkl mustaherukkahilloa tai -survosta
Koristeluun
banaaniviipaleita
(kaurakeksin muruja)

Leikkaa banaanit viipaleiksi. Vaahdota kerma ja sekoita sokerin kanssa rahkan joukkoon. Pyöräytä hillo kevyesti joukkoon.

Kerrostele annoslaseihin banaaniviipaleita ja rahkaseosta vuorotellen.

Koristele banaaniviipaleilla ja ripottele pinnalle halutessasi kaurakeksin muruja.

70-luvun trendikäs jälkiruoka syntyy banaaneista ja maistuu tänäkin päivänä. Tarjoa esimerkiksi kevyen aterian päätteeksi tai välipalaksi.