VIIKONVAIHDE

Lihan syöntiä ei tarvitse lopettaa

Seuraava ruokatrendi saattaa lisätä kasvisten syöntiä joustavasti ilman joko tai -asennetta. Näin ennakoi Kuluttajaliiton ruoka-asiantuntija **Annikka Marniemi** Kuluttajan Nappo -lehdessä.

Joustava kasvissyönti eli fleksitarismi ei ole lihaa vastaan vaan kasvisten puolesta. Osa-aikainen vegetaristi pyrkii pienillä muutoksilla kasvisvoittoisempaan ruokavalioon.

Suuntauksen tavoitteena on terveellinen, taloudellinen ja vastuullinen syöminen.

”Jokainen voi helposti ryhtyä fleksitaristiksi tarkastelemalla omaa ruokavaliotaan avoimesti”, Marniemi kannustaa.

MT-RUOKATIETO

Lähiruokaa Lahden senioreille

Lahdessa testataan lähiruuan suosiota osana seniorien kotipalvelua. Yli 65-vuotiaat lahtelaiset voivat tilata kotiin lähiruokapohjaisia aterioita ja kauppakasseja.

Uusi palvelumuoto on tarkoitettu senioreille, jotka eivät täytä kunnallisen kotipalvelun kriteerejä.

Kesään asti kestävässä pilottivaiheessa selvitetään, kuinka moni ikääntynyt tarvitsee ruokapalveluita kotiinsa ja mitä he voisivat niistä maksaa. Pilotissa on mukana 30 asiakasta.

Palvelu on osa Lahden kaupungin ja Sitran Uusvanha kyläyhteisö -hanketta. Palvelun tuottaa osuuskunta Taloushaltia.

Ateriat valmistaa kaupungin ruokapalveluyksikkö Lahden Ateria. Kauppakassipalvelun elintarvikkeet kerätään lähikaupan valikoimista asiakkaan toiveiden mukaan.

Osuuskauppa Hämeenmaan myymälöiden lähiruokahyllyt ovat osa kyläyhteisöhanketta. Lähiruokaringissä on mukana 20–30 ruuantuottajaa.

MT-RUOKATIETO

Hiilarit eivät lisää diabetesriskiä

Valkoinen vehnäleipä ei ole enää pannassa.

Valkoisen vehnäleivän mussutus ei lisääkään riskiä sairastua kakkostyypin diabetekseen. Tuore kotimainen tutkimus viittaa siihen, että vaara piilee pikemminkin ylensyönnissä ja kovissa rasvoissa.

”Normaalipainon ylläpitäminen on edelleen tehokkain keino ehkäistä tyypin 2 diabetesta”, Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n tutkija **Minna Similä** tiivistää.

Similän väitöskirja tarkastetaan perjantaina Helsingin yliopistossa.

Aiemmin on esitetty, että valkoisen vehnäleivän kaltaiset hiilihydraatit, jotka nostavat aterian jälkeen veren sokeripitoisuutta nopeasti ja voimakkaasti, lisäisivät riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.

Similän tutkimuksen mukaan riski ei riipu johdonmukaisesti siitä, syödäänkö hitaita vai nopeita hiilihydraatteja.

Diabetesriski oli todellisuudessa pienempi, kun hiilihydraatit korvasivat rasvaa tai proteiinia, erityisesti kovaa rasvaa ja eläinperäistä proteiinia.

Tyypin 2 diabetekseen sairastumisen riskiä tutkittiin lähes 26 000 keski-ikäisen tupakoivan suomalaismiehen seurantatutkimuksella.

Tutkittavat saivat ravinnon hiilihydraatit pääasiassa vehnästä, rukiista, perunasta,sokerista ja maitotuotteista.

TARJA HALLA

VIIKON ILMIÖ

Lihapullabaari Linnanmäelle

Lihapullabaari ja viisi muuta huippuravintolaa avaa ovensa reilun viikon kuluttua lauantaina Helsingin Linnanmäellä.

Keittiömaailmaa nimeltä Kattila luotsaa joukko pitkän linjan arvostettuja ravintoloitsijoita, joiden ansiolistalla on yhteensä neljä Michelin-tähteä.

Keittiömestari **Tommi Tuominen** tuo Kattilaan Kuulanimisen lihapullabaarin, joka on lainannut sekä aikuisiin että lapsiin vetoavan konseptinsa New Yorkista.

Raaka-aineet hankitaan mahdollisuuksien mukaan lähituottajilta. Lihapullabaarista saa myös kasvispullia.

Kotimaiseen keittiöön keskittynyt Aino avaa Kattilaan ravintolan nimeltä Ilona, joka tarjoaa suomalaisia makuja kotimaisista raaka-aineista valmistettuina.

Edustettuina ovat myös italialainen keittiö, tuulahdus Pohjois-Amerikkaa **Hans Välimäen** tapaan, luomuviinejä suosiva sushibaari sekä Caruzello, jossa on tarjolla moderni eurooppalainen perhebuffet.

TARJA HALLA

PETER DUETTMANN

Kohta ovensa avaavan Kattila-keittiömaailman ravintoloitsijoiden ansiolistalta löytyy Michelin-tähtiä.

JAANA KANKAANPÄÄ

Veressä on runsaasti rautaa. Nykypäivän nuorille jo eksoottiset veriohukkaat maistuvat puolukkasurvoksen kanssa.

Astianpesukoneella puhdasta

Astianpesukone on suuri helpotus päivittäisissä keittiötöissä. Aivan kaikkia astioita ei kuitenkaan voi pestä koneella.

Astianpesukone kaipaa lisäksi säännöllistä huoltoa.

Varmista myös, että astiat ovat konepesunkestäviä. Muista poistaa ruuantähteet astioista. Astioita ei välttämättä tarvitse huuhdella ennen konepesua.

Laita astiat koreihin käyttöohjeiden mukaisesti. Älä laita muoviastioita lämpövastusten lähelle.

Annostele pesuainetta ohjeen mukaan ja valitse oikea pesuohjelma.

Kun koneessa on likaisia astioita, pidä luukku kiinni. Näin lika ei kuivu niin helposti astioiden pintaan.

Tyhjennä ja puhdista jätesihti säännöllisesti. Tarkista myös suihkuvarsien puhtaus. Pyyhi luukun pinta säännöllisesti.

Sulje vesihana aina pesun jälkeen. Älä jätä konetta päälle ilman valvontaa.

Kun pesu on valmis, anna lasien hieman jäähtyä ennen kuin pinoat ne päällekkäin. Näin ne eivät tartu toisiinsa ja rikkoudu.

MARIA KING

Muista koneen huolto.

Retroruokaa verestä ja maksasta

Lapsuuden ruokamuistoihin 1970-luvulta kuuluvat ehdottomasti maksa-, makkara- ja veriruuat. Ne ovat jo vallan outoja ruokalajeja nykypäivän nuorille, ja sopivan eksoottisia niille, jotka viime vuodet ovat perehtyneet kaukomaiden keittiöihin.

Siskonmakkarakeiton voi tehdä myös lenkkimakkaroista.

Maksaa kypsennetään nopeasti. Ylikypsä maksa on kovaa.

Maksasta, makkarasta ja verestä valmistetut ruuat ovat edullisia. Eettiseen lihankulutukseen myös kuuluu käyttää eläimestä kaikki osat, ei vain parhaita paistipaloja suikaleiksi leikattuna.

Erilaisia maksaruokia valmistetaan yleensä naudan, sian ja broilerin maksasta. Maksaa voidaan käyttää joko palana tai jauhettuna. Maksa on mureaa ja se kypsyy hyvin nopeasti. Sitä ei tarvitse liottaa ennen ruuanvalmistusta.

Maksa huuhdellaan nopeasti tai sen pinta vain pyyhitään talouspaperilla. Naudanmaksan pinnalla oleva sitkeä kalvo pitää poistaa ennen ruuanvalmistusta.

Isompien kauppojen pakastealtaista voi etsiä naudan tai poron verta muovipulloon pakattuna.

Siskonmakkarat ovat suoleen pakattua raakaa makkaramassaa, joten ne täytyy aina kypsentää ruuaksi.

Siskonmakkarakeitto (3,02 e)

4:lle
1 l vettä
1 liha- tai kasvisliemikuutio
2 porkkanaa
pala lanttua
5–6 perunaa
pala purjoa
300 g siskonmakkaroita (persiljaa)

Pese ja kuori juurekset ja perunat. Leikkaa porkkanat ja lanttu kuutioiksi ja lisää kiehuvaan veteen. Keitä 10 minuuttia. Lisää lohkotut perunat.

Halkaise purjo ja huuhtele kylmällä vedellä. Viipaloi ohuiksi puolirenkaiksi. Kun kasvikset ovat kypsiä, puserra siskonmakkaroista makkaramassa nokareina keittoon. Lisää myös purjorenkaat. Anna keiton poreilla noin 5 minuuttia. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa. Voit lisätä keittoon tarjolle tuotaessa hienonnettua persiljaa.

Jos makkarat on tehty luonnonsuoleen, leikkaa ne saksilla keittoon.

Vinkki: Valmista keitto samalla tavalla lenkki- tai nakkimakkaroista.

Makkarakastike (2,84 e)

4:lle
400 g lenkkimakkaraa
1 sipuli
öljyä paistamiseen
2 rkl vehnäjauhoja
noin 5 dl vettä
2–3 rkl tomaattisosetta
pippuria
(lihaliemikuutio)
1 maustekurkku
(½ dl kermaa)

Kuutioi makkara ja silppua sipuli. Ruskista ne kevyesti öljyssä pannulla.

Lisää vehnäjauhot ja sekoita niitä, kunnes ne ruskistuvat. Lisää vesi ja anna ruoan hautua 5 minuuttia.

Mausta kastike suosikkipippurillasi ja tomaattisoseella. Lisää tarvittaessa lihaliemikuutio. Lisää lopuksi kuutioitu kurkku ja halutessasi kermaa. Tarkista maku.

Jauhemaksapihvit (3,41 e)

4:lle
300 g jauhettua maksaa
300 g raakaa perunaa
1 sipuli
1 muna
1 tl suolaa
valkopippuria
meiramia tai kirveliä
öljyä paistamiseen
runsaasti haudutettuja sipulirenkaita

Raasta tai jauha perunat ja sipuli hienoksi. Sekoita perunat, sipuli, muna ja mausteet jauhetun maksan joukkoon. Paista taikinasta ohukaispannussa paksuhkoja pihvejä.

Tarjoa lisäksi haudutettuja sipulirenkaita ja puolukkasurvosta.

Jauhemaksakastike (3,19 e)

4:lle
300 g jauhettua naudan tai broilerin maksaa
2 rkl öljyä
1 sipuli
2 porkkanaa
2 rkl tomaattisosetta
2 rkl vehnäjauhoja
n. 4 dl lihalientä
(meiramia)
suolaa, pippuria
(½ dl kermaa)

Kuumenna öljy ja kypsennä maksa siinä ryynimäiseksi massaksi puulastalla sekoitellen. Lisää hienonnettu sipuli ja raastetut porkkanat, tomaattisose, jauhot ja lihaliemi. Kiehauta ja anna hautua kannen alla noin 10 minuuttia. Mausta ja lisää halutessasi tilkka kermaa.

Jos haluat kastikkeesta miedomman makuisen, voit korvata puolet jauhetusta maksasta jauhelihalla.

Maksapannu (5,06 e)

4:lle
500 g naudan tai broilerin maksaa
voita tai margariinia paistamiseen
1 pieni sipuli
200 g tuoreita herkkusieniä tai metsäsieniä
1–2 valkosipulinkynttä
vihreitä viinirypäleitä
1 tl basilikaa
ripaus suolaa
ripaus pippuria

Leikkaa maksa melko pieniksi kuutioiksi. Kuori ja viipaloi sipuli ja valkosipulinkynnet. Puhdista ja viipaloi sienet. Huuhdo ja kuivaa viinirypäleet.

Kuullota sipulit miedolla lämmöllä voissa tai margariinissa. Ota ne pois pannulta ja kuivaa pannu talouspaperilla. Paista sitten kuumemmassa pannussa rasvassa maksakuutiot niin, että ne paistuvat joka puolelta.

Lisää herkkusienet ja lopuksi viinirypäleet, sipuli ja mausteet. Tarjoa hyvän leivän kanssa.

Maksalaatikko (4,05 e)

4:lle
Puuro
1 ½ dl puuroriisiä
5 dl vettä
½ tl suolaa
5 dl maitoa
Muut ainekset
1 tl suolaa
1 muna
2 rkl voita tai margariinia
2 sipulia
½ dl siirappia
1 mm valkopippuria
½ tl inkivääriä
1 tl meiramia
1 dl rusinoita
300 g jauhettua maksaa

Lisää puuroriisit suolalla maustettuun kiehuvaan veteen ja keitä 10 minuuttia. Lisää maito ja hauduta riisi kypsäksi eli noin 20 minuuttia.

Kuori ja hienonna sipuli ja kuullota sipulisilppu kevyesti voissa tai margariinissa.

Lisää riisien joukkoon kaikki muut aineet. Sekoita tasaiseksi, vellimäisen löysäksi seokseksi. Kaada voideltuun uunivuokaan. Kypsennä 200 asteessa reilu tunti.

Veriohukkaat (6,90 e)

4:lle
5 dl verta
5 dl vettä
1 ½ dl ohrajauhoja
1 ½ –2 dl ruisjauhoja
1 pieni sipuli
½ dl öljyä
1 muna
1 tl suolaa
valkopippuria
(meiramia)
Paistamiseen
öljyä

Vatkaa veri kuohkeaksi. Lisää joukkoon vesi ja jauhot. Anna taikinan seistä noin tunti, jotta jauhot turpoavat.

Hienonna sipuli hyvin hienoksi ja kiehauta se öljyssä pehmeäksi.

Lisää taikinaan jäähtynyt sipuliseos, muna ja mausteet ja sekoita tasaiseksi.

Paista veriohukkaat ohukaispannulla vähässä öljyssä molemmin puolin. Tarjoa kuumina puolukkasurvoksen kanssa.

MARIA KING

FAKTAT

Sisäelimiä ei päivittäin

Sisäelimistä käytetään ruuaksi eniten maksaa, munuaisia ja sydäntä sekä sisäelinten käyttöön rinnastettavaa verta.

Ravintoarvoltaan sisäelimet ovat loistavia, etenkin hyvin imeytyvää rautaa on runsaasti sekä maksassa että veressä.

Päivittäin sisäelimiä ei silti kannata käyttää, koska niihin voi varastoitua haitallisia aineita ympäristöstä.

Nuorten eläinten sisäelimet ovat maultaan miedompia kuin vanhojen eläinten. Vanhojen eläinten sisäelinten väri on tummempi.

Sian maksa on voimakkaan makuista ja siksi sitä usein sekoitetaan jauhettuna ruokalajeihin, joihin tulee runsaasti muita aineita.

Maksa kypsennetään nopeasti. Ylikypsä maksa on sinisenmustaa, sitkeää ja kovaa.

Sisäelimet pitää valmistaa ruuaksi mahdollisimman nopeasti. Seuraavaan päivään ne säilyvät kylmässä, mielellään o asteen lämpötilassa. Myöhempää käyttöä varten ne voi pakastaa.

EURONVENYTTÄJÄN KEITTOKOULU