

VIIKONVAIHDE

Karppaus ei ole ilmastoteko

Suomen luonnonsuojeluliitto ja Luonto-Liitto arvostelevat laihduttajien suosimaa karppausta.

Eläintuotteisiin perustuva proteiinidieetti voi luonto-järjestöjen mukaan jopa tuplata ruuan ilmastovaikutukset tavanomaiseen ruokavalioon verrattuna.

Vastuullinen ruokavalio sisältää vuodenajan mukaisesti juureksia, perunaa, palkokasveja, muita Suomessa avomaa-kautena kasvatettuja tuotteita sekä metsien antimia. Näiden elintarvikkeiden lisäämistä ruuan kulutuksessa puoltavat myös terveys-suositukset.

Kasvisyöjäksi ei tarvitse välttämättä ryhtyä, Suomen luonnonsuojeluliiton toiminnanjohtaja **Eero Yrjö-Koskinen** toteaa.

”Jokainen voi vähentää oman ravintonsa ympäristöjalan-jälkeä lisäämällä arjessaan niitä päiviä, joina nauttii aterialla pääasiassa kasvisperäistä ruokaa.”

Ympäristövastuullisen ruokakulttuurin edistämiseen tarvitaan liittojen mielestä myös yhteiskunnallisia toimen-piteitä, kuten maatalouspolitiikan ja ruuan verotuksen uudistusta.

TARJA HALLA
MARKKU VUORIKARI



Luontoväki suosittelee pihvipäivien lomaan kasvisruo-kapäiviä.

Suosikkiruisleipää saa nyt luomuna

Suurleipomo Vaasan leipoo suosituista Ruispaloistaan luomuversion. Leipässä on vain kolmea ainesosaa: kotimais-ta luomutäysjyväruista, merisuolaa ja vettä. Kuitupitoisuus on 14 prosenttia.

Mycös Koulunäkkiä ja hapankorppuja saa luomuna. Niihin tosin tuodaan jauhoja ulkomailta.

Luomuleipien myynti on leipomon mukaan kasvanut vuo-dessä lähes 60 prosenttia. Samalla luomumarkkinoiden arvo nousi vajaasta 82 miljoonasta lähes 120 miljoonaan euroon.

KATJA KOLJONEN
KARI SALONEN



Vaasan-leipomon Ruispaloja, Koulunäkkiä ja hapankorp-puja saa luomuna.

Fosfaatiton makkara on lihaisaa

Elintarvikkeiden E-aineiden välttelyssä on siirrytty fos-faattiin. Ainakin lihatalo Snellman mainostaa poistaneensa makkaroistaan fosfaatin, jota käytetään sitomaan vettä tuotteisiin.

Fosfaatittomina makkaroiden lihapitoisuus nousee valmistajan mukaan kymmeneksen. Nyt Snellmanin koti-maisten nakkien ja grillimakkaroiden lihapitoisuus ylittää suurelta osin 80 prosenttia.

”Fosfaatti päätettiin poistaa, koska suomalaisten fosfor-in saanti ylittää keskimäärin 2–3-kertaisesti vallitsevan ravintosuosituksen”, sanoo Snellmanin markkinointisuun-nittelija **Elisabeth Enström**.

Aiemmin yhtien tuotteista poistettiin jo natriumgluta-maatti ja kamara.

”Makkaranvalmistuksessa on palattu alkujuurille, kun ylimääräisiä lisäaineita poistetaan”, toteaa myyntijohtaja **Peter Fagerholm**.

Yhteys luukatoon?

Fosfaatin eli fosforin tunnistaa koodeista E450 ja E451.

Fosforin liiallinen saanti aiheuttaa terveyshaittoja, joista osa jo tunnetaan ja osaa epäillään. Helsingin yliopiston professorin **Christel Lamborg-Allardtin** mukaan lisäty fosfaatti saattaa olla yhteydessä osteoporoosin eli luukadon syntyyn.

Erityisen haitallista liiallinen fosfori on munuaispotilaille.

Grillimakkaraa luomuna

Järvi-Suomen Portti tuo kesäksi kauppoihin fosfaatittoman Uko Pekka -grillimakkaran. Se on valmistettu luomulihasta.

Yhtiöstä kerrotaan, että Suomesta ei saada riittävästi luomusianlihaa, joten sitä joudutaan tuomaan myös ulkomailta.

KATJA KOLJONEN



Meksikolainen ruoka lämmittää vapun viettäjä

Chilillä maustettu ruoka sopii hyvin suoma-laiseen vappuun. Meksikolaisvaikutteisessa tarjoilussa on makua ja aurinkoa. Salsalla täytetyt leivät lämmittävät säässä kuin säässä.

Vietitpä vappua pihalla tai pik-nikillä, täytetyt kolmioleivät ovat mainioita tarjottavia. Ne voi pakata evästreppuun tai koo-ta näyttävästi isolle vadille.

Nosta kolmiot pystyyn leik-kauspinta ulospäin ympyrän muotoon. Tulivuorimaista mie-likuvaa lisäävät keskelle ladotut maissilastut.

Burritot on täytetty chilin makuisella makkaralla. Mie-domman maun ystäville voi varata tavallisia nakkveja.

Olemme tottuneet ostamaan valmiita tortillapohjia. Pienellä vaivalla niitä voi valmistaa ko-tonakin.

Munkit kuuluvat vappuun yhdessä siman kanssa. Tällä kertaa on tarjolla appelsiini-mehuun tehtyjä, kuivahiivalla kohotettuja malawilaisia munk-keja.

Vappubrunssi

Chilinen shotti

Värikkäät kolmioleivät
Makkaraburritot
Maissilastuja
Tomaattisalsa
Guacamole
Dippikastike

Mandasit
Sima

Chilinen shotti
noin 15 annosta
2 dl tomaattimehua
1 prk (200 g) tuorejuustoa,
Afrikan paprika
Koristeeksi
basilikan varsia

Vatkaa tomaattimehu ja tuo-rejuusto sauvasekoittimella kuohkeaksi juomaksi. Jaa pie-niin laseihin ja laita lasiin basi-likan varsi, jossa on muutama pieni lehti.

Tarjoa alkujuomana.

tain tasakokoisiksi kolmioiksi. Laita pystyyn ympyrän muo-toon tarjolle. Täytä keskelle jäävä tila maissilastuilla.

Dippikastike maissilastuille
4 annosta
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl sitruunamehua
1/4 tl suolaa
2 tl sokeria
1/2 tl mustapippuria
2 rkl chiliketuppia

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään. Tarjoa tacolastujen tai perunalastujen kanssa.

Makkaraburritot
8 annosta
1 pak (8 kpl) tortilloja
2 dl sinappi-kurkkusalaattia
1 pkt sulatejuustoviipaletta (Koskenlaskija)
1 pkt (350 g) chilinakkeja (Polttorausta)

Levitä lusikalla tortilloille kurkkusalaattia. Pyöräytä pari juustoviipaletta makkaran ym-päriille ja laita kurkkusalaatin päälle. Rullaa kääroiksi. Nostele käärot uunivuokaan.

Kuumenna grillissä tai uunis-sa 200 asteessa noin 25 minuut-tia. Peitä aluksi alumiinifoliolla, poista se ja anna pinnan rapeu-tua noin puolet kuumennus-ajasta.

Vinkki. Pikakuumennuk-sen voit tehdä mikrossa. Laita täytetty burrito lautaselle ja kuumenna täydellä teholla noin minuutin ajan.

Vehnätortillat
10 kpl
3 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1/2 tl suolaa
1/2 dl juoksevaa rasvaseosta
1 dl vettä

Voiteluun juoksevaa rasvaseosta

Sekoita jauhot ja leivinjauhe. Lisää rasva ja vesi. Sekoita tasai-seksi. Jaa taikina 10 osaan.

Kauli palat ohuiksi, pyöreiksi levyiksi. Paista pinnoitetulla paistinpannulla hitaasti ilman rasvaa molemmin puolin kyp-säksi. Voitele kypsänä ohuesti rasvalla ja peitele muovilla, ettei pinta kuivu.

Raejuusto-tomaattisalsa
2 isoa tomaattia
1 punasipuli
1/2 valkosipulin kynttä
1 rkl sitruuna- tai limettimehua
1/2 dl tuoretta, hienonnettua basilikaa tai persiljaa
1 dl makeaa, mietoa chili-kastiketta
2 tl sokeria
1 prk (200 g) raejuustoa

Leikkaa tomaatteihin ristiviil-lot kumpaankin päähän. Kasta tomaatit haarukalla kiehuvaan veteen noin minuutiksi. Poista kuori. Leikkaa tomaatit pieniksi kuutioiksi. (Jos tomaatit ovat hyvin mehukkaita, valuta niistä ylimääräinen liemi pois.)

Hienonna sipuli. Purista valkosipulin kynnet ja yhdistä kaikki aineet. Anna makujen tasoittua hetken aikaa ennen tar-joi-lua. Levitä tortillojen päälle salsakastiketta ja kääri rullalle.

Vinkki. Käytä tomaatin tilalle hyvin valutettua tomaattimurs-kaa.

ANNELI PESSALA



Kolmioleivistä ja maissilastuista kootaan vappupöydän vetonaula. Sima, munkit, ilmapallot ja serpentiinit luovat omalta osal-taan keväistä tunnelmaa.

AJANKOHTAINEN LEIVONNAINEN

Mandasit (Malawilaiset munkit)

noin 15 kpl
1 muna
1 dl sokeria
4 dl vehnäjauhoja
1 1/2 rkl kuivahiivaa
(1 rkl kardemummaa)
2 rkl ruokaöljyä
1 1/2 dl appelsiinitäysmehua

Paistamiseen ruokaöljyä

Pinnalle tomosokeria tai hienoa sokeria

Vatkaa munan rakenne rikki. Lisää mehu ja öljy. Sekoita jau-hot, kuivahiiva ja sokeri.

Mausta halutessasi karde-mummalla. Vaivaa pehmeäksi taikinaksi. Lisää jauhoja tarvit-taessa.

Anna kohota 4–5 tuntia. Tee kohonneesta taikinasta pötkö, älä kuitenkaan enää vaivaa

sitä. Leikkaa 15 osaan ja paista pyöreinä munkkeina tai pikku donitseina kuumassa öljyssä kypsiksi.

Pyöritä lämpiminä sokerissa tai siivilöi jäähtyneenä pinnalle tomosokeria.

Muunnoksia
■ Tee taikinasta hiukan löy-sempää vähentämällä jauhojen määrää

Löysää taikinaa ei voi pyöri-tellä, joten ota kahden lusikan avulla taikinaa ja pudota palle-rot kuumaan öljyyn.

■ Nesteenä voi käyttää myös maitoa.

■ Käytä kuivahiivan tilalla sa-man verran leivinjauhetta, niin saat pikamunkkeja.



Suomalaiseen vappuun kuuluvat kupliva sima ja ihanan sokeri-set munkit. Mandasin päälle on siivilöity reilusti tomosokeria.

FAKTAT

Chiliä ja salsaa

Salsa tarkoittaa meksikolaista kastiketta. Se voi olla lämmin tai kylmä.

Kastike valmistetaan yleensä tomaatista, chilistä ja sipulista.

Chili antaa salsaan voimakkaan maun.

Tulusuus johtuu kapsaisiiniasta, joka on chili-paprikoissa muodostuva väritön ja hajuton yhdiste.

Kapsaisiini on rasvaliukoinen eikä liukene veteen.

Jos salsakastike poltteele suussa, juo maitoa, piimää tai jugurttia. Vesi pahentaa tulisuutta suussa.

