

001	66	26	96	96	36	26	06	98	72	69	55	29	93	48	13	01	7	4	0
000	98	96	96	94	92	90	85	80	70	60	55	50	45	40	30	20	15	10	8

Perjantaina 11. toukokuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

19

VIIKONVAIHDE

VIIKON TUOTE



Linseedin Valo 24h sisältää paahdettua ja rouhittua pel-lavaa mustikan kera.

Pellavansiemenenestä syntyi tähtituote

Suomalaista pellavansiementä jalostava Linseed Oy on voittanut Tähtituote 2012 -kilpailun. Uutuustuote sisältää paahdettua pellavansiementä rouheena ja kuivattua mustikkaa. Tuote kuuluu hyvien rasvahappojen aateliin. Jo yksi ruokalusikallinen sisältää päivän tarpeen omega-3-rasvahappoja. Paahtamisen ansiosta rouheen säilyvyys paranee. Rapeaa pähkinäistä makua täydentää kuivattu mustikka, jonka osuus tuotteessa on kymmenen prosenttia. Tuotteen nimi Valo 24h viittaa Suomen pitkään kesäpäivään. Yrityksessä luotetaan pohjoisen valoon ja sen suotui-siin vaikutuksiin kasvien ravintoarvokoostumuksessa. Kauhajoella toimiva Linseed perustettiin vuonna 1999. Vuosikymmen myöhemmin yritys investoi nykyaikaiseen pellavan erikoistuotantotehtaaseen. Raaka-aine hankitaan etupäässä eteläpohjalaisilta sopimusviljelijöiltä. Viime vuoteen asti Linseed keskittyi teollisuusasiakkai-den tuotteisiin ja palvelun kehittämiseen kansainvälisille markkinoille. Uutuutena on kehitetty Valo 24h kuluttajatuo-terperhe Suomen markkinoille. Elintarviketeollisuusliiton kilpailuun osallistui yhteensä 50 kotimaista tuoteutuutta.

TARJA HALLA

KIRJA

Pastöroitu maitoko roskaruokaa?

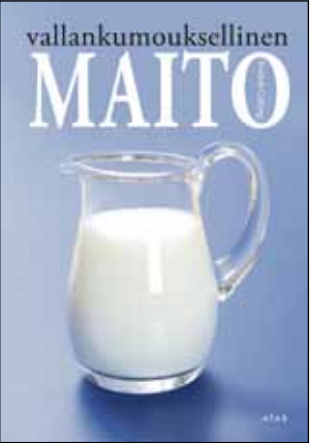
Pastörointi eli kuumentaminen tappaa maidosta kaikki ter-veelliset ainesosat. Näin väittää ruotsalaiskirjailija **Fredrik Colting** teoksessaan Vallankumouksellinen maito. Kirjan mukaan käsitelty maito voi aiheuttaa astmaa, allergioita, vatsa- ja suolistosairauksia sekä ylipainoa. Coltingin mielestä jotain kertoo sekin, että moni laktoo-siallergikko pystyy juomaan käsittelemätöntä tinkimaitoa ilman vatsanväänäiteitä.

Hyvät bakteerit kuolevat

Meijerissä maito hajotetaan komponenteiksi, joista lopulli-nen maito rakennetaan. Rasva poistetaan kokonaan, minkä jälkeen sitä lisätään tarkkoina annoksina kevyt- ja täysmai-toon. ”Käsittelyssä maidon noin sata omaa probioottia kuolee. Sitten tuotteeseen lisätään kolme probioottia, jonka jälkeen sitä kaupitellaan terveystuotteena”, totesi biologi **Chris-ter Sundqvist** esitellessään kirjauutuutta viime viikolla Helsingissä. Lisäksi kuluttajat ostavat pillereihin pakattuja maitohap-pobakteereja, jotka he saisivat juomalla aitoa maitoa. Toinen ongelma on maidon homogenointi, jolla rikotaan maidon rakenne. Käsitelly voi olla monien vatsaongelmien taustalla.

Laki ei velvoita pastöroimaan

”Pastöroitu maito on nestemäistä roskaruokaa”, kuvailee ruokakulttuurivaikuttaja **Eeropekka Rislakki** maatilatori Eat & Joysta. Suomen lainsäädäntö ei pakota enää pastöroimaan mai-toa. Silti moni alueellinen viranomainen ei Rislakin mukaan anna lupaa myydä tinkimaitoa kauppoissa. ”Ennakkoluulot tin-kimaidon tautiriskeihin perustuvat sadan vuoden takaiseen tilanteeseen, jolloin navettahygienia ja kylmäketjut olivat puutteel-lisia”, hän toteaa. Helsingissä sijaitseva maatilatori Eat&Joy myy tinkimaitoa. Viime vuonna sitä myytiin noin 50 000 litraa, mutta kysyntä on Rislakin mukaan kovassa kasvussa. **KATJA KOLJONEN** Fredrik Colting: Vallankumouksellinen maito. 159 sivua. Atar.



Ota kantaa lähiruokaan

Maa- ja metsätalousministeriö toivoo verkkosivuille kuluttajien mielipiteitä siitä, miten lähiruuan saatavuutta voitaisiin parantaa. Ministeriö valmistelee parhaillaan lähiruokaohjelmaa. Näkemysten esittämiseen on avattu *otakantaa.fi*-sivustolla kysely, johon vastaamisaikaa on toukokuun loppuun asti. Lähiruokaan liittyvää keskustelua voi käydä myös facebookissa *www.facebook.com/Lahiruokaohjelma*. Lähiruokakoordinaattorina toimi **Kirsi Viljanen**.

MT

Leivosten leikkiä kevään juhlapöydässä

JAANA KANKAANPÄÄ

Sunnuntaina onnitellaan äitiä. Perinteisen äitienpäiväkakun tilalle leivotaan hempeitä leivoksia. Suloiset pikkuleivonnaiset sopivat myös muihin alkukesän perhejuhlisiin kuten ristiäisiin, kihlajaisiin, lakkiaisiin, valmistujaisiin.

Valmistujaisten ja lakkiaisten suunnittelu on monissa perheis-sä ajankohtaista. Mitä tarjotaan vieraille kahvin kanssa? On koh-teliasta huomioida vieraiden mahdolliset erityisruokavaliot niin, että kaikille on tarjolla se-kä suolaista että makeaa. Tavallisin ongelman aiheut-taja on laktoosi. Toinen yleinen on viljan gluteeni. Laktoositto-mia maitovalmisteita on tarjolla runsaasti, joten laktoositon lei-vonta ei tuota ongelmia. Keliakiaa sairastavien leivon-taan löytyy gluteeniton jauho-seos. Psyllium on hyvä sidosai-ne parantamaan leivonnaisten rakennetta.

Pikkuprinsessat
noin 12 kpl
Pohjat
3 munaa
1 1/2 dl sokeria
2 1/4 dl vehnä jauhoja
2 rkl mantelijauhetta
1 tl leivinjauhetta
100 g voita
Kostutus
n. 1 dl maitoa
Täyte
1 prk (200 g) maustettua rahkaa, kuningatar
1 dl kuohukermaa
1 rkl sokeria
Kuorrutus
100 g voita
1 dl tomusokeria
1 tl vaniljasokeria
Pinnalle
500 g (2 pötköä) vihreää
marsipaania
tomusokeria

Sekoita munat ja sokeri kul-hossa. Lämmitä vesihautteessa noin 40 asteiseksi, vähän yli kädenlämpöistä. Vatkaa lämmin seos kuohkeaksi vaahdoksi.

Sekoita jauhot, leivin- ja mantelijauhe. Siivilöi muna-vaahtoon. Sekoita varoen ja lisää lopuksi voisula. Jaa taikina voidellun ja korppujauhotetun muffinipellin syvennyksiin. Paista 175 asteessa noin 25 mi-nuuttia.

Peitä loppuvaiheessa leivin-paperilla, jos pinta tummuu liikaa. Kumoa kypsät muffinit jäähtyneenä.

Leikkaa muffini kolmeen yh-tä suureen osaan. Kostuta poh-jia hiukan. Vaahdota kerma ja sekoita rahkan kanssa. Mausta sokerilla. Laita täytettä pohjien väliin. Vatkaa pehmeä voi ja sokerit vaahdoksi. Levitä voikreemiä kakkusten päälle. Jaa marsipaanipötkö 6 osaan. Ripottele pöydälle tomusokeria ja kauli palat pyöreiksi levyiksi. Nosta marsipaanilevy kakun päälle. Tasoiata pinta ja reunat kämmenen ulkosyrjällä. Leik-kaa ylimääräinen marsipaani pois. Muotoile pieniä koristeita ylijäävästä marsipaanista. Voit värjätä sen vihreällä karamel-liväritipalla voimakkaamman väriseksi. Siivilöi pinnalle juuri ennen tarjoilua tomusokeria.

Jos teet kakut edellisenä päivänä, niin säilytä kylmässä peittämättä. Marsipaani kostuu herkästi tiiviin kannen alla.

Aleksanterin leivokset
32 leivosta
500 g voita
2 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
1 muna
noin 10 dl vehnä jauhoja
Täyte
noin 2 dl onemarmeladia
Kuorrutus



Aleksanterin leivokset ja vihreällä marsipaanilla vii-meistellyt pikkuprinsessat somistavat kevätjuhlan kah-vipöytää.

3 dl tomusokeria
3–4 tippaa punaista elintarvikeväriä
noin 2 rkl sitruunamehua
Koristeeksi
(ranskalaisia pastilleja tai säilykekirsikoita)
Nypi huoneenlämpöinen voi, sokerit ja jauhot murumaiseksi seokseksi. Lisää muna ja sekoita nopeasti taikinaksi. Taikina ei tarvitse leivinjauhetta. Kaaviloi taikinasta kaksi (noin 32 x 35 cm), puolen sen-tin paksuista levyä kahden lei-vinpaperiarkin välissä. Nosta alimmais en arkin päällä pellille ja paista 175 asteessa 12–15 mi-nuuttia, kunnes levyt ovat kau-niin vaalean ruskeita. Sivele toiselle pohjalle mar-meladia ja valuta varovasti toi-nen levy päälle. Anna vetäytyä kylmässä seuraavaan päivään. Sekoita tomusokeriin sitruu-namehua, kunnes saat tasaisen nokean seoksen. Tipautaa pu-naista elintarvikeväriä tipoit-tain, jotta saat mieleisesi punai-sen värin. Levitä kuorrute levyn päälle ja leikkaa 32 osaan. Koristele halutessasi karkeilla tai säilyke-kirsikan paloilla.

Sydänbebet
10–20 kpl
1 paketti (400 g) valmista murotaikinaa
Täyte
noin 1 dl punaista hilloa tai marmeladia
Pinnalle
noin 2 dl mansikanmakuista tomusokeria
1 1/2 rkl sitruunamehua
Kaaviloi sulanut murotaiki-na ohueksi, noin puoli senttiä paksuksi levyksi. Ota taikinas-ta muotilla sydämiä. Jos teet erikokoisia, niin huomioi, että samankokoisia tarvitaan paril-linen määrä. Paista 200 asteessa 6–8 minuuttia. Levitä puolelle pohjista hilloa ja nosta toinen päälle. Sekoita sitruunamehusta ja tomuso-kerista seos. Valuta leivosten päälle. Anna kovettua ennen tarjoilua. *Vinkki:* Jos haluat tehdä itse pohjataikinan, niin tee puoli an-nosta Aleksanterin taikinasta.

Budapest-leivokset
gluteeniton, vähälaktoosinen
10 kpl
Pähkinäpohja
5 valkuaista
2 dl sokeria
1 pussi (70 g) jauhettua hasselpähkinää
2 dl sokeria
1 rkl maissitärkkelystä



Budapest-leivokset saavat kakkupaperista siivet selkäänsä.



Aava toivottaa herttaisen sydänbeben kera onnea äidille!

KAHVIPÖYDÄN PIKKUSUOLAISET

Sulhaspiirakat

Gluteeniton ja laktoositon
60 kpl
Taikina
2 dl lämmintä vettä
1 tl psylliumia
1/2 tl suolaa
3 dl tattarijauhoja
2 dl maissijauhoja (ei maissitärkkelysjauhoja)
25 g laktoositonta voita
Puuro
4 dl vettä
4 dl puuroriisiä
16–18 dl laktoositonta maitojuomaa, 3 %
1 tl suolaa
Voiteluun
100 g laktoositonta voita (laktoositonta maitojuomaa)

Keitä puuro edellisenä päivä-nä. Käytä paksupohjaista kattil-laa. Lisää kiehuvaan veteen riisit. Keitä kunnes vesi on imeytynyt. Lisää maitojuoma pienissä eris-sä. Sekoita koko ajan, ettei puuro pala pohjaan. Kun kaikki maito-juoma on lisätty ja puuro kiehuu, alenna lämpöä. Hauduta puuro kypsäksi kannen alla, sekoita vä-

lillä. Lisää suola. Jäähdytä.

Valmista taikina sekoittamalla veteen psyllium. Anna turvota noin 15 minuuttia. Lisää taikinan muut ainekset. Vaivaa taikinaa pöydällä ja pyritä tangoksi. Jaa se 60 osaan. Pyöritä palat palloiksi. Laita pöydälle tattarijauhoja ja litistä pallo tattarijauhoissa.

Kauli kakkarat piirakkapuli-kalla ohuiksi, pyöreiksi kuoriksi. Kuori kuivuu helposti, joten annostele saman tien puuroa 1 1/2–2 rkl kuorta kohti. Levitä veitsellä yläreunasta alareunaan ja sivusuunnassa melkein reu-noihin saakka. Taivuta kuoren reunat puuron päälle. Ummista etusormilla rypyttäen. Nostele suoraan pellille vieri viereen.

Paista 225 asteessa kypsiksi, 10–12 minuuttia. Voitele valmiit piirakat voisulalla tai voisula-maitojumaseoksella. Peitä lei-vinliinalla.

Jos haluat tehdä normaalko-koisia karjalanpiirakoita, jaa tai-kina 40 osaan ja annostele kuo-rrille puuroa hieman enemmän.



Sulhaspiirakan kellertävä väri tulee maissijauhoista.

Vinkki: Maissijauhot voi vaihtaa gluteenittomaan jauho-seokseen tai käytä pelkästään tattarijauhoja. Vaihda jauhot rukiiseen ja vehnään, jos ei ole tarvetta gluteenittomiin leivon-naisiin.

Käytä taikinaan 3 dl vehnä-jauhoja ja 2 dl ruisjauhoja, jätä psyllium pois.

FAKTAT

Gluteenitonta leivontaa

Keliakiaruokavalioon sovel-tuvat esimerkiksi hirssi, maissi, riisi ja tattari. **Näistä valmistetut** jauhot, hiutaleet, ryynit ja tärkkelykset käyvät leivontaan, samoin peru-na- ja soljajauhot.

Psyllium on ratamon siemen-kuorista valmistettu jauhe. **Se parantaa** gluteenittomien taikinoiden rakennetta. **Sekoita nesteeseen** ja anna turvota ennen jauhojen lisäystä. **Kun vaihdat** vehnä jauhoja glu-

teenittomiin, niin huomioi:

- 1 desi vehnä jauhoja =
- 1 dl maisijauhoja
- 3/4 dl perunajauhoja
- 3/4 dl tattarijauhoja
- 1 dl gluteenitonta jauhoseosta