VIIKONVAIHDE

JAANA KANKAANPÄÄ

Myyntijohtaja Evi Napp esittelee perheyritys Kadarbikun juures- ja hedelmämehuja.

Juuresmehuja tuodaan Virosta

Tallinnan lähistöllä toimiva vihannestila Kadarbiku jalostaa merkittävän osan omien peltojen sadosta terveellisiksi mehuiksi.

Kadarbikun kylmäpuristettuja porkkana- ja punajuurimehuja myydään tällä hetkellä useissa kymmenissä marketeissa pääkaupunkiseudulla.

Perheyrityksen tuotteita maisteltiin viime viikolla Viron suurlähettilään **Mark Tarmakin** järjestämällä lehdistölounaalla.

Mehuihin ei lisätä mausteita eikä lisäaineita. Kylmäpuristuksen jälkeen mehu pastöroidaan matalassa lämpötilassa ja pullotetaan.

Suomalaisia vaihtoehtoja on juuresmehuille niukasti. Markkinoilla on muutamia pieniä toimijoita, MTK:n kasvinviljelyasiamies **Mika Virtanen** kertoo.

”Kotimaisille tuottajille olisi saumaa”, Virtanen uskoo. Kysyntää voivat vauhdittaa viime vuosina perustetut myymälät, jotka suosivat aitoja kotimaisia makuja.

Maustamattomia juuresmehuja ei ole löytynyt kotimaasta esimerkiksi Eat&Joy Kluuvin kauppahalliin. ”Kysyntää voisi ollakin, mutta valitettavasti tuotteita ei ole saatu”, **Saara Kiias** kertoo.

TARJA HALLA

VIIKON MENOVINKKI

Lahna ylsi teemakalaksi

Perinteikäs lahna on nostettu Kotkan kalamarkkinoiden teemakalaksi. Se on esillä muun muassa lauantain ja sunnuntain kalankäsittelyesityksissä.

Päävastuun kalamarkkinoiden järjestelyistä kantaa Etelä-Suomen Merikalastajain liitto.

Kalamarkkina-alueena toimii Maretariumin ja Sapokanlahden välinen alue Kotkansaaren etelälaidalla. Tarjolla on kalaa ja kalajalosteita, kalaruokia, kalastusvälineitä, veitsiä ja muuta kalaan ja kalastukseen liittyvää tavaraa.

Markkinat ovat avoinna lauantaista sunnuntaihin 10–16.

MT

KIRJAN KUVITUSTA

Kokematon kokki saa kirjan kuvista paljon irti.

Ruoka valmiiksi yhdessä kuvassa

Valokuvaaja **Marina Ekroos** on ruuanystävä. Hän on oivaltavasti rakentanut uudentyyppisen keittokirjan, jossa yhdestä kuvasta selviää kyseessä olevan ruuan synty raaka-aineista valmiiksi annokseksi.

Ekroosin esittelemillä ruuilla on kaikilla hänelle henkilökohtainen merkitys, reseptit ovat peräisin isoäidiltä, ystäviltä tai Ekroosin itsensä kehittämiä.

Kirjan idea on vallan mainio, ja se tosiaan houkuttelee kokeilemaan. Ruuat ovat kotikokkaajan taidoille sopivia. Esimerkiksi kotijuuston työvaihekuvista näkee, miltä juustomassan pitäisi heran erottumisvaiheessa näyttää.

Tämän kirjan voi antaa mukaan esimerkiksi opiskelemaan lähtevälle, joka ei paljon ole kokkaillut. Hienoista kuvista viehättyy toki kokeneempikin kokki.

MAIKKI KULMALA

Marina Ekroos: Silmänruokaa. Löytöretki makuihin. 136 sivua. WSOY.

JAANA KANKAANPÄÄ

Opiskelijat Joonas Wottonen (vas.) ja Eetu Hiltunen valmistavat edullista kotiruokaa soluasunnon keittiössä.

Opiskelijaboksin keittiössä valmistuu herkkuja pikkurahalla

Opiskelijat tekevät ruokaa usein porukalla ja kavereitakin saattaa olla mukana syömässä.

Joonas Vottonen, **Eetu Hiltunen** ja **Severi Ketola** ovat Metropolia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja asuvat yhdessä kaverisoluasunnossa. Kävimme Viikin Latokartanossa poikien luona kylässä ja paikalla olivat Eetu ja Joonas kokkaamassa ja kertomassa, miten he ruokatalouttaan hoitavat.

Eetu ja Joonas tekevät pääosan ruokaostoksistaan lähikaupassa. Ruuat ovat yksinkertaisia valmistaa, mitat eivät ole niin justiinsa. Jos jonkun äiti tuo tuliaiskassissa paljon syötävää, kutsutaan kavereitakin paikalle.

Ruokaa tehdään paljon kasviksista ja perunoista, ne ovat edullisia ympäri vuoden. Lihaa ostetaan lähinnä silloin, kun sitä saa alennusmerkillä varustettuna.

Mieluisat kalalajit ovat usein liian kalliita opiskelijabudjetille, sen vuoksi kala syödään enimmäkseen makrilli- ja sardiinipurkeista.

Paahdetut juurekset

perunoita
juureksia, esim. porkkanoita ja nauriita
sipulia
valkosipulia
loraus oliiviöljyä
juoksevaa hunajaa
suolaa
rouhittua mustapippuria
(savupaprikaa tai chilimaustetta)
tuoreita timjaminoksia

Pistä uuni lämpenemään 225 asteeseen. Pese perunat ja juurekset hyvin. Paloittele ne isoiksi paloiksi, jos ei ole kiire, ja pieniksi, jos ruuan pitää valmistua nopeasti. Leikkaa kuoritut sipulit lohkoiksi. Irrottele valkosipulista kynsiä, mutta älä kuori niitä.

Kaada kasvikset leivinpaperin päälle uunipannulle. Valuta päälle oliiviöljyä ja juoksevaa hunajaa. Ripottele mausteeksi suolaa ja lempimausteitasi. Tuoreet timjaminoksat viimeistelevät annoksen.

Paahda uunissa 20-40 minuuttia, palojen koosta riippuen. Paistamisen puolivälissä käänntele juureksia ja kokeile samalla kypsyysastetta.

Yksinkertainen kaalisalaatti

kaalia
majoneesia
suolaa ja rouhittua pippuria
(yrttejä)
(rukolaa)

Raasta tai leikkaa terävällä veitsellä kaalinlohko ohuiksi suikaleiksi. Sekoita kulhossa kaaliraastetta, ripota joukkoon vähän suolaa, rouhittua pippuria ja halutessasi yrttejä. Pari lusikallista majoneesia pehmentää kaalin salaatiksi.

Uunilenkki

1 lenkkimakkara
1 omena tai iso tomaatti
100 g juustoa
(noin 400 g pakastevihanneksia, 1 kukkakaali tai parsakaalia)

Jos lenkissä on muovikuori, poista se. Vedä noin kahden sentin syvyisiä viiltoja makkaraan poikittain. Laita jokaiseen viiltoon viipale juustoa ja omena- tai tomaattilohko.

Jos kypsennät ruuan mikrossa, laita vihannekset makkaran keskelle. Kypsennä noin 8 minuuttia.

Jos paistat makkaran uunissa, paistoaika on noin 20 minuuttia 225 asteessa. Kiehauta kasvikset erikseen ja lisää paistetun makkaran keskelle.

Vinkki: Kevennä ruokaa kasviksilla. Myös kukka- ja parsakaali sopivat hyvin.

Pitsataikina

(perusohje)
2 dl vettä
25 g hiivaa
1/2 tl suolaa
2 rkl öljyä
4–5 dl vehnäjauhoja

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon öljy, suola ja jauhot. Alusta taikina tasaiseksi käsin tai monitoimikoneessa leikkuuterällä. Anna taikinan nousta hetki. Kauli taikinasta ohut uunipellin kokoinen levy.

Mehevä tomaattinen pitsa

1 annos pitsataikinaa
1 rkl öljyä
1 sipuli
2 valkosipulikynttä murskattuna
1 tölkki tomaattimurskaa
1/2 tl suolaa
mustapippuria
basilikaa
oreganoa
paahdettua jauhelihaa, nakkeja, tonnikalaa tai sieniä
2–3 dl juustoraastetta

Kiehauta hienonnettu sipuli ja valkosipuli öljyssä. Lisää tomaattimurska ja mausteet. Keitä kastiketta ilman kantta, kunnes se sakenee.

Levitä jäähtynyt tomaattikastike kohonneen pitsapohjan päälle. Lisää muut täytteet ja lopuksi juustoraaste. Paista 250 asteessa noin 15 minuuttia.

Jäätelösooda

vaniljajäätelöä
sitruunalimonadia

Paloittele korkeaan lasiin vaniljajäätelöstä kuutioita. Kaada päälle sitruunalimonadia varovasti, koska se kuohuu. Laita lasiin pitkä lusikka ja tarjoile heti.

Kaurakakut

150 g voita tai margariinia
4 dl kaurahiutaleita
2 rkl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 1/2 dl sokeria
(1 tl kaakaojauhetta)
1 muna

Sulata voi tai margariini. Sekoita kaurahiutaleet sulaan rasvaan. Lisää joukkoon keskenään sekoitetut vehnäjauhot, leivinjauhe, sokeri ja kaakao. Sekoita lopuksi muna taikinaan.

Leivo taikinasta pieniä, pyöreitä palloja. Nosta pallot pellille leivinpaperin päälle, jätä runsaasti tilaa kakkujen väliin ja paista 180 asteessa vaalean ruskeiksi.

MARIA KING

SÄÄSTÖVINKIT

Näin pärjäät vähällä rahalla

Käytä hyväksesi opiskelijaravintoloiden edulliset lounasateriat.
Tee ruokaa itse edullisista raaka-aineista, valmiit ruuat ovat kalliita.
Tehkää yhdessä ruokaa, samalla vaivalla syö useampikin ja rahaa säästyy.
Perunat, juurekset ja kaali ovat edullisia raaka-aineita.
Eläinperäiset raaka-aineet maksavat, kannattaa seurata alennuksia.
Äidit, tädit ja mummot varustavat opiskelijoita usein mielellään ruokakasseilla ja työvälineillä, jos vihjaat, että pidät ruuanlaitosta.

Itse tehty on edullisempaa kuin valmisruoka. Jäätelösooda nautitaan muhkean uunipaistoksen jälkeen.

Opiskelija Joonas Wottonen tiskaa astioita Viikissä sijaitsevan soluasunnon keittiössä.

Astiat puhtaiksi käsin

Kaikkia astioita ei voi pestä koneessa ja käsinpesu on joskus muutenkin perinteisen hyvä tapa hoitaa likaiset astiat nopeasti. Seuraavassa neuvoja tehokkaaseen astioiden pesuun tiskialtaassa.

Valmistelu

Jos kätesi ovat arat pesuaineelle tai kuumalle vedelle, käytä kumisia tai muovisia suojakäsineitä.

Poista astioista ruuantähteet. Esihuuhtele ne tarvittaessa viileällä tai kädenlämpöisellä juoksevalla vedellä. Laita ruuanvalmistus- ja tarjoiluastiat tarvittaessa likoamaan.

Täytä allas puolilleen niin kuumaa vettä kuin kätesi sallivat. Annostele astianpesuainetta ohjeen mukaan, yleensä pieni painallus riittää.

Pesu ja huuhtelu

Pese ensin astiat, jotka koskevat suuta, esimerkiksi lasit, kupit ja ruokailuvälineet. Pese sitten lautaset ja kulhot ja lopuksi likaisimmat ruuanvalmistusastiat.

Pese astiat astianpesuharjalla sisä- ja ulkopuolelta. Jos rasvalika ei lähde astioista, lisää tilkka pesuainetta tai vaihda pesuvesi kuumempaan.

Siirrä pesty astia huuhteluveteen.

Kuivaus

Kun huuhtelualtaaseen alkaa kertyä astioita, nosta ne kuivauskaappiin, jotta ne eivät kolhi toisiaan. Nosta lasit ja kupit alassuin ylähyllylle ja lautaset pystyyn lautashyllylle. Nosta ruokailuvälineet huuhteluvedestä omaan valutustelineeseen kahvat alaspäin.

Jos sinulla ei ole kuivauskaappia, voit hankkia astianpesupöydälle valutustelineen tai laittaa astiat kuivumaan puhtaan astiapyyhkeen päälle.

Jälkityöt

Kun olet pessyt astiat, laske vedet pois altaista, suihkauta astianpesuharjaan tarvittaessa käsitiskiainetta ja pyöräytä altaat puhtaiksi ja huuhtele. Aseta puhdas pohjatulppa kuivumaan.

Huuhtele astianpesuharja ja ripusta se esimerkiksi kuivauskaapin alle ilmavasti kuivumaan.

Pyyhi tiskipöytä, pesualtaan taustakaakelit ja liesi roiskeetäisyydeltä.

Huuhtele pöytäpyyhe ja laita se kuivumaan.

MARIA KING