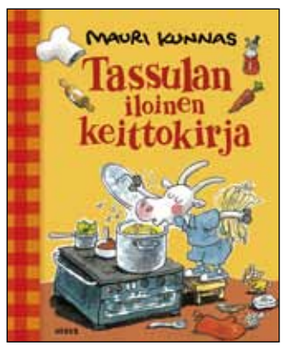
VIIKONVAIHDE

Kasvisruokaa Tassulan tapaan

Suomalaiset piirroshahmot valtaavat uutta reviiriä jo toisen keittokirjan muodossa. Angry birdsien Pahojen possujen munakirjan aloittama trendi saa jatkoa, kun **Mauri Kunnakselta** on ilmestynyt Tassulan iloinen keittokirja.

Tassulan keittiössä keskitytään kasvisruokiin ja leivontaan tuttujen piirroshahmojen seurassa.

Totta se on, että esimerkiksi kaalimaan vartijan salaatti kuulostaa paljon kiinnostavammalta kuin pelkkä kaalisalaatti, varsinkin, kun reseptin kuvituksessa ärheä vampyyri on saanut kunnian kyykistellä kaalimaan vahtina.



Resepteissä kerrotaan kokkihatuilla tekemisen vaikeusaste, mutta kaikkein nuorimmat tarvitsevat kokkailussa silti varttuneempien apua.

Tassulan resepteillä on helppo rakentaa vaikka teemakattaus, joka varmasti puhuttelee Kunnaksen piirroksiin ihastuneita.

MAIKKI KULMALA

Mauri Kunnas: Tassulan iloinen keittokirja. 96 sivua. Otava.

Nokkosta nyt helppo pakastaa

Arkiset aromit ry kannustaa kansalaisia ravinteikkaan villiyrttimme nokkosen keruuseen.

Etelä-Suomessa nokkosta on voinut kerätä jo muutamia viikkoja. Pohjoisessa ensimmäiset versot pilkistävät maasta.

Nuoret versot leikataan 10–15 sentin mittaisina. Niitä voidaan pakastaa ryöpättyinä tai kuivata sellaisenaan myöhempää käyttöä varten.

Ryöppäyksessä nokkosen versot kastetaan kiehuvaan tai lähes kiehuvaan veteen, jolloin kasvi muuttuu kauttaaltaan tummanvihreäksi. Versot huuhdellaan kylmällä vedellä ja puristetaan kuivaksi.

Ryöpätyt nokkoset pyöritetään rullaksi, joka leikataan pieniksi paloiksi. Nokkospalat ovat irtonaisia ja helposti käytettävissä myös pakasteina, kun ne pakataan riittävän ohueksi kerrokseksi.

Nokkosta käytetään ruokiin pinaatin tavoin ja myös yrttijuomissa.

Myöhemmin kesällä nokkonen saadaan kasvattamaan uusia versoja kasvustoa niittämällä.

Keruuta ei suositella kompostien ja karjasuojien läheisyydestä eikä typellä lannoitetuilta alueilta. Niissä nokkoseen saattaa kertyä liikaa ihmiselle haitallista nitraattia.

MT

KATJA KOLJONEN

Rapsakka heinäsirkka kruunaa nokkospestoleivän.

Rapea heinäsirkka nokkospedillä

Viime lauantaina vietetyn Ravintolapäivän eksoottisin purtava oli tarjolla Helsingin Viikissä, jossa uteliaat ihmiset jonottivat maistamaan rapeaksi paistettuja heinäsirkkoja.

Elämyksen takana oli neljä kasvintuotannon biologian opiskelijaa. Idea Ötökkä-ravintolan perustamiseen tuli opiskelija **Tuula Lehtoselta**, joka on maistellut heinäsirkkoja Hollannissa.

Lehtosen mukaan ravintolapäivän sirkat hankittiin suomalaiselta sirkkakasvattajalta, joka kasvattaa kenttäsirkkoja lemmikkieläinkauppoihin. Niistä ne päätyvät yleensä matelijoiden ruuaksi.

Tällä kertaa 600 sirkan satsi päätyi ihmisten suihin. Sirkat syötiin leivän päällä tai keksin sisälle leivottuna. Helpotusta maistamiseen toi leivän päälle levitetty, herkullinen nokkospesto, valkohomejuusto tai härkäpaputahna. Sirkan sai valita makunsa mukaan joko valkosipuliöljyssä tai tavallisessa öljyssä paistettuna.

Ainakin allekirjoittanut pelkäsi, että hyönteisen kitiinikuori rusahtaa ikävästi suussa, mutta sirkka osoittautuikin pehmeäksi purtavaksi. Suupalan nielemisessä auttoi koivunlehtijuoma.

Makeutusaineena kotimaisissa herkuissa oli käytetty hunajaa, hyönteismaailman maku sekin.

Lehtosen mukaan kotimaisistakin hyönteislajeista voisi löytyä naposteltavaa, mutta asiaa ei ole juuri tutkittu. Ainakin jäärän ja mehiläisen toukkia syödään maailmalla. Köyhissä maissa toukat ja hyönteiset ovat erinomainen proteiinilähde.

Tautiriskiä sirkkojen syömisessä ei pitäisi olla, sillä ne pakastetaan, pestään ja uppopaistetaan 180-asteisessa öljyssä.

”Jos sirkka-ateriaa haluaa kokeilla kotona, kannattaa aloittaa melko pienellä erällä”, Lehtonen vinkkaa.

KATJA KOLJONEN

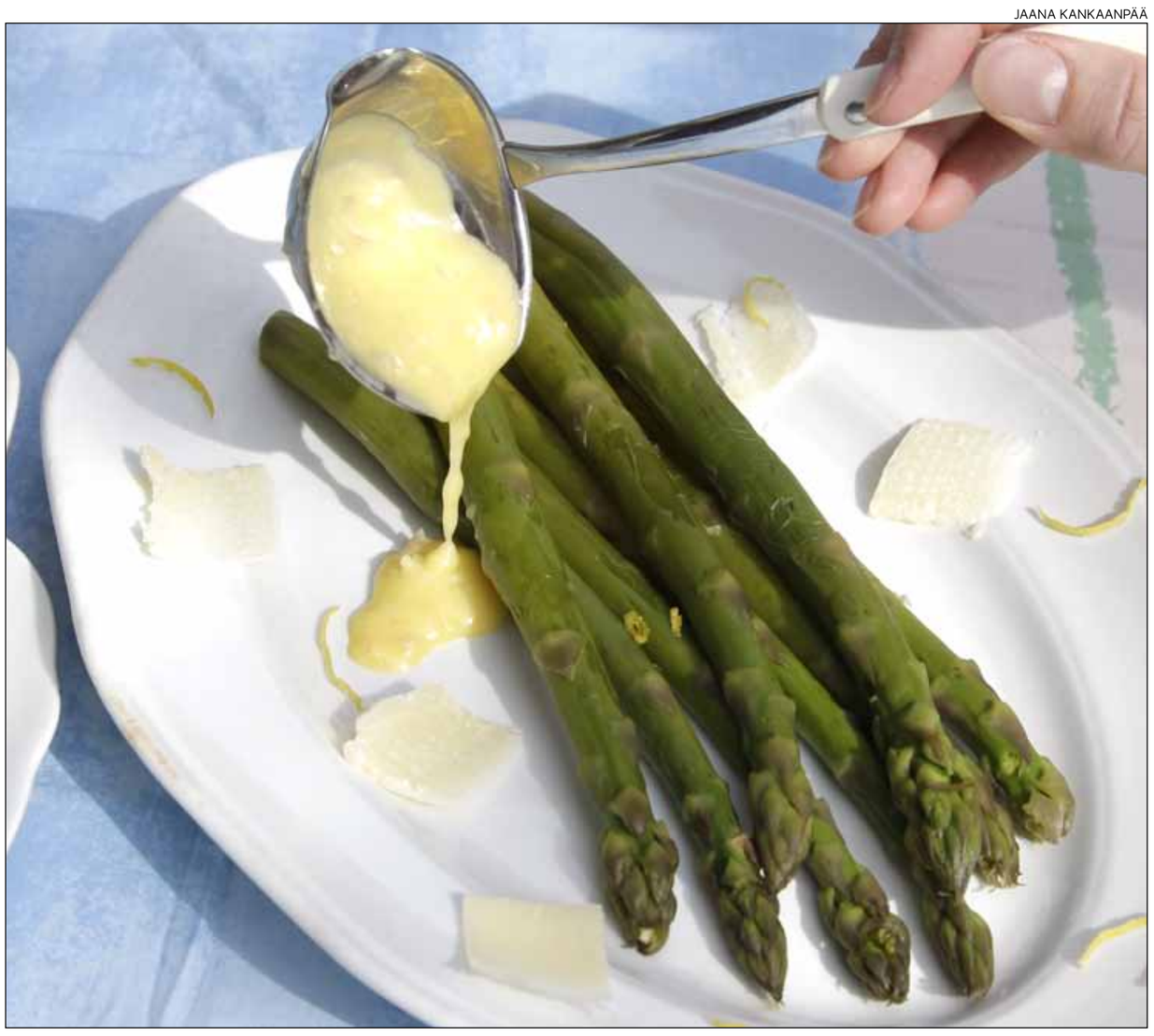
Helluntaina herkutellaan parsalla

Lämpimät voi- ja emulsiokastikkeet ovat juhlavia kalan, lihan ja kasvisten lisäkkeitä. Nämä hienostuneet kastikkeet ovat kiiltäviä ja ennen kaikkea kuohkeita.

1. Pienennä lieden lämpö minimiin, kun mausteliemi on haihtunut puoleen.

2. Vatkaa kylmiä voikuutioita kastikkeeseen yksi kerrallaan. Jatka vatkaamista, kunnes kastike on sakeaa.

JAANA KANKAANPÄÄ



3. Täyteläinen voikastike ja juustolastut kruunaavat herkullisen parsa-annoksen.

Keltuaiset, voi ja neste ovat emulsiokastikkeiden perusaineet.

Lisäksi tarvitaan mausteita. Niistä keitetään aluksi mausteliemitiiviste. Haihduttamalla saadaan pieneen määrään nestettä voimakas maku.

Kastikkeet ovat nopeita ja yksinkertaisia valmistaa.

Kannattaa muistaa, että lämpimät emulsiokastikkeet ovat herkkiä. Ne valmistetaan viime hetkellä, juuri ennen tarjoilua.

Parsakausi on nyt parhaimmillaan. Pulleat valkoiset ja hiukan solakammat vihreät parsat ovat molemmat kevään herkkuja.

Parsan hieno maku on parasta juuri ja juuri kypsäksi keitettynä voisen kastikkeen kera. Sitruunalla maustettu voisula on helppo ja vaivaton vaihtoehto parsan kanssa tarjottavaksi. Vuole lopuksi annokseen parmesaanista lastuja.

KOTIKOKIN KASTIKEKOULU

Voikastike eli Beurre Blanc
5–6 annosta
2 salottisipulia
1/2 dl valkoviinietikkaa
1/2 dl kuivaa valkoviiniä
1 paketti (200 g) kylmää, laktoositonta voita
1/2 tl valkopippuria
(1–2 rkl sitruunamehua)

Kuutioi kylmä voi. Leikkaa sipulit hyvin pieniksi kuutioiksi. Sekoita sipulikuutiot etikan ja viinin kanssa pienessä paksupohjaisessa kattilassa.

Keitä kokoon mausteliemeksi, kunnes jäljellä on noin 1/2 dl lientä. Pienennä levyn lämpö matalimpaan lämpötilaan.

Vatkaa joukkoon voita kuutio kerrallaan. Jatka, kunnes kastike on samettisen sakeaa.

Vatkaa voimakkaasti, jotta saat kastikkeesta ilmavaa. Mausta pippurilla. Maista ja lisää tarvittaessa sitruunamehua. Tarjoa heti.

Vinkki: Kastike kestää hiukan paremmin lämpöä, jos vatkaat joukkoon lopuksi 2 rkl smetanaa.

Näin muunnat kastiketta:
1. Vaihda etikka punaiseen tai tummaan balsamicoon.
2. Siivilöi liemi ennen voilisäystä, saat sileän kastikkeen.
3. Sekoita kastikkeeseen 2 ruokalusikallista tuoretta yrttisilppua.

Hollantilaiskastike (Hollandaise)
noin 10 annosta
3 keltuaista
1/2 dl vettä
200 g voita
1 rkl sitruunamehua
(valkopippuria)

Valmista kastike juuri ennen tarjoilua.

Vatkaa keltuaisia ja vettä paksupohjaisessa kattilassa keskilämmöllä kuumentaen, kunnes seos saostuu.

Alenna keittolevyn teho asentoon 1–2. Lisää huoneenlämpöinen voi nokareina vähitellen kastikepohjaan koko ajan sekoittaen.

Lisää lopuksi sitruunamehu. Mausta halutessasi pienellä ripauksella valkopippuria.

Tarjoa kastiketta esimerkiksi kala- ja kasvisruokien kanssa.

Näin muunnat kastiketta:
1. Lisää peruskastikkeeseen 1 dl vaahdoksi vatkattua kuohukermaa. Tämä kuohkea kastike sopii erityisesti parsalle ja muille keitetyille vihanneksille.
2. Mausta kastike appelsiinitäysmehulla.
3. Keitä vedestä, sitruunamehusta ja kokonaisista pippureista ensin mausteliemi. Vatkaa keltuaiset joukkoon ja lisää voi sulatettuna.

Béarnaisekastike
8–10 annosta
3 keltuaista
150 g voita
Mausteseos
2 rkl viinietikkaa
2 rkl vettä
1 pieni (salotti)sipuli
5 valkopippuria
1 tl kuivattua rakuunaa
Valmiiseen kastikkeeseen
tuoretta rakuunaa
1 tl sitruunamehua

Sulata voi, kuori vaahto pinnalta ja anna jäähtyä hiukan.

Keitä mausteseosta kattilassa, kunnes nesteestä on noin puolet jäljellä. Siivilöi mausteliemi teräskulhoon, jota voi käyttää vesihauteessa.

Sekoita keltuaiset mausteliemen joukkoon ja nosta kulho kattilan päälle vesihauteeseen. Kuumenna seosta samalla vatkaten, kunnes se sakenee.

Nosta vesihaude pois liedeltä. Vatkaa aluksi tipoittain ja sitten ohuena nauhana joukkoon lämmintä voisulaa.

Mausta kastike hienonnetulla rakuunalla ja sitruunamehulla.

Tarjoa kastiketta liha- ja broileripihvien kanssa. Sopii erinomaisesti grillatun ja savustetun lihan kastikkeeksi.

Hollantilaiskastike on lämpimien kala- ja kasvisruokien kastike.

Vinkki: Jos keltuaisilla saostettu kastike juoksettuu, lisää joukkoon jääkuutio ja vatkaa voimakkaasti, kunnes kuutio sulaa.

Tai vatkaa keltuainen ja ruokalusikallinen kuumaa vettä kulhossa vesihauteessa. Vatkaa joukkoon juoksettunut kastike pienissä erissä.

Näin muunnat kastiketta:
1. Vaihda rakuuna mintuksi ja tarjoa lampaanlihan kanssa.
2. Mausta valmis kastike tomaattipyreellä ja tarjoa grillatun lihan tai kalan kastikkeena.

Parsaa voikastikkeen kera

Varaa alkupalaksi viisi ja pääruoka-annokseen noin 10 parsaa.

Pese parsa huolella. Kotimaista parsaa ei yleensä tarvitse kuoria. Poista tyvestä puumainen osa joko veitsellä leikaten tai sormin napsauttamalla.

Vihreä parsa kannattaa kuoria, jos se on paksukuorista.

Valkoinen parsa on kasvatettu mullan alla. Se kuoritaan nupun alta latvasta tyven suuntaan perunankuorimisveitsellä.

Lisää parsa kiehuvaan veteen, jossa on ripaus suolaa ja sokeria (litralle keitinvettä 1–1 1/2 tl suolaa ja 1 tl sokeria) sekä pieni nokare voita.

Keitä parsa joko kyljellään laakeassa kattilassa tai pystyssä kapeassa ja korkeassa parsakattilassa. Pystyssä keitettäessä jätä kärjet vedenpinnan yläpuolelle.

Vihreä ja ohut valkoinen parsa kypsyy 4–6 minuutissa, vaalea, paksu parsa 10–18 minuutissa.

Kokeile kypsyyttä varren paksuimmasta kohdasta tikulla tai terävällä haarukalla. Parsa saa jäädä napakan tuntuiseksi.

Valuta kypsät parsat huolella. Pidä parsat lämpimänä uunissa kastikkeen valmistamisen ajan.

Lado parsat lautasille tai tarjoiluvadille samansuuntaisesti. Tarjoa lämpimän voikastikkeen ja parmesaanilastujen kera.

Sitrusvoisula parsalle
4–6 annosta
150 g voita
1 tl (luomu)sitruunan kuorta
1 rkl sitruunamehua
1–2 tl sokeria
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
1–3 rkl sitruunamelissaa tai ruohosipulia

Sulata voi kattilassa. Kirkasta se valuttamalla pinnalla oleva osa toiseen astiaan, jätä vaalea sakka kattilan pohjalle.

Pese sitruuna kuumalla vedellä. Raasta pintakuori ohuelti. Lisää mausteet kirkastetun voi sekaan.

Valuta voisulaa keitetyn parsan päälle.

ANNELI PESSALA

FAKTAT

Emulsiokastikkeet

Vatkaa voi mausteliemen sekaan. Kastikkeesta tulee vaahtomainen rasvan ja nesteen emulsio.
Jos voikastike juoksettuu, korjaa se näin:
- vatkaa lusikallinen kastiketta kylmässä kulhossa
- lisää vatkaten lusikallinen kerrallaan kastiketta joukkoon.

Keltuaispohjaisen kastikkeen voit korjata näin:
- nosta kattila levyltä ja vatkaa voimakkaasti jääkuutio joukkoon tai vatkaa keltuainen ja 1 rkl kuumaa vettä vesihauteessa
- lisää vatkaten vähitellen juoksettunut kastike.

Valmista kastikkeet juuri ennen tarjoilua.
Ne eivät kestä uudelleen lämmittämistä liedellä tai vesihauteessa.
Kastike lämpiää hiukan, kun vatkaat joukkoon vähitellen 3 rkl kuumaa nestettä.
Voit käyttää näiden kastikkeiden valmistamiseen myös sauvasekoitinta.

HELLUNTAIN JÄLKIRUOKA

Marjajäädyke
6–8 annosta
2 prk (à 200 g) maustettua rahkaa, vanilja
3 dl kuohukermaa
1 dl sokeria
3 dl lakkasosetta tai muuta marjasosetta

Purista sulaneet lakat siivilän läpi, jotta saat kivetöntä sosetta. Mausta sose sokerilla.

Sekoita puolet soseesta vaniljarahkan joukkoon. Vaahdota kerma napakaksi vaahdoksi ja sekoita rahkaseokseen. Lisää sokeria tarvittaessa.

Huuhtele litran jäädyke- tai kakkuvuoka. Laita pohjalle kerros rahka-kermaseosta ja päälle raita lakkasosetta. Laita toinen kerros rahka-kermaseosta ja päälle loppu lakkasose. Nostele loppu rahkaseos päällimmäiseksi.

Pyöräytä haarukalla sieltä täältä, jotta raidat sekoittuvat massaan.

Peitä vuoka ja pakasta. Nosta jäädyke tuntia ennen tarjoilua jääkaappiin ja anna pehmetä. Kasta vuoan ulkopinta nopeasti kuumaan veteen ja kumoa tarjoiluvadille. Koristele kokonaisilla marjoilla tai persikkaviipaleilla.

Vinkki: Käytä jäädykkeeseen niitä marjoja tai marjasekoituksia, mitä vielä pakastimesta löytyy. Voit tehdä myös soseutetusta persikasta.

Jäädyke on valmista tarjoiltavaksi, kun se on pehmennyt jääkaapissa noin tunnin.