VIIKONVAIHDE

VIIKON PALKITTU

Iloa ja uskallusta lasten ruokailuun

Sydänliitto on palkinnut ravitsemusterapeutti **Arja Lyytikäisen** ansioista lasten ruokakasvattajana. Hän on tuonut iloa ja uskallusta ruuan maisteluun Ranskassa alun perin kehitetyn Sapere-menetelmän avulla.

Sapere on latinaa ja tarkoittaa rohkeana tai viisaana olemista. Lapsella on lupa ihmetellä ruokaa ja lähestyä sitä kaikilla aisteilla.

Kun kasvikset, marjat ja hedelmät tulevat hauskalla tavalla tutuiksi, ruokailutottumukset voivat varhaislapsuudesta lähtien urautua terveellisille raiteille.

Lyytikäinen johtaa tällä hetkellä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamaa Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa -hanketta. Hänen aiemman esimerkillisen työnsä jälki näkyy muun muassa Keski-Suomen maakunnan terveyden edistämisen suunnitelmassa.

TARJA HALLA

Kakkuja ja muuta juhlavaa tarjottavaa

Kinuskikissana tunnettu bloggaaja **Sini Visa** on julkaissut kiinnostavia kakku- ja muita leivontareseptejään kirjassa Kinuskikissa leipoo.

Kokeneen leipojan ohjeilla kakkujen leipominen ja koristelu näyttää helpolta: ensin leivotaan pohja, joka täytetään ja lopuksi koristellaan. Tottahan se onkin, pitää vain rohkaistua kokeilemaan. Siihen nämä Kinuskikissan ohjeet hienosti kannustavat.

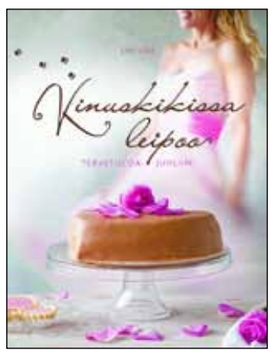
Täytekakun pohjaksi Kinuskikissa antaa peräti kahdeksan ohjetta ja näistä huomaavaisesti yksi sopii gluteenitonta, maidotonta ja munatonta ruokavaliota noudattaville.

Kinuskikissan ohjeet pystyy pitkälle toteuttamaan perusvälineillä. Joissakin pursotuksissa tosin hyvä tylla on tarpeen ja koristeiden valmistamisessa erikoismuoteilla on käyttöä. Tärkeintä ovatkin ideat, mitä kuvista ja vinkeistä koristeluun voi ammentaa.

Erilaisten kakkujen lisäksi ohjeissa on myös makeita piirakoita, leivoksia, pikkuleipiä, suolaisia piiraita ja pikkusuolaisia sekä erityisleivonnaisia allergikoille.

Kinuskikissan ohjeilla pääsee pitkälle juhlavan tarjoilupöydän valmistelussa.

MAIKKI KULMALA



Sini Visa: Kinuskikissa leipoo. Tervetuloa juhliin! 224 sivua. Tammi.

MENOVINKKI

Tangoa ja tapaksia eteläpohjalaisittain

Etelä-Pohjanmaan ”Pikkuusen häjymmät” pidot valtaavat Helsingin Senaatintorin ensi viikon torstaista lauantaihin.

Torilla voi maistella keittiömestarien loihtimia eteläpohjalaisia tapaksia, ostaa sikäläistä lähiruokaa ja nauttia illallisenkin ”ittiäs paremmas seuras”.

Syömisten lomassa on tarjolla ohjelmaa, muun muassa Artisti juurillaan -konsertti.

Lauantaina Senaatintori muuttuu Tangokaduksi. Tanssikansaa viihdyttävät vuoden 2010 tangokuningas **Marko Maunuksela** sekä Tangomarkkinat-laulukilpailun tämän vuoden semifinalistit.

Etelä-Pohjanmaa levittäytyy kolmen päivän ajaksi myös Espan lavalle. Lue lisää *www.hajytpirot.fi*.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Kuinka paljon kakkua pitää varata 50 vieraalle? Kysymykseen saa vastauksen Maa- ja kotitalousnaisilta.

Ruokaneuvoja kesän juhliin

Maa- ja kotitalousnaisten keskus lupaa pikaisia ruokaneuvoja ylioppilasjuhlien ja muidenkin juhlakattausten järjestelijöille.

Kysymykset voivat koskea esimerkiksi tarjoiluehdotuksia, erikoisruokavalioita tai vaikkapa riittävää ruuan määrää 150 vieraalle.

Kun juhlatarjoilu askarruttaa, apua saa Maa- ja kotitalousnaisten sähköpostipalvelusta ruokaneuvot@maajakotitalousnaiset.fi.

Vastaus luvataan kysyjän sähköpostiin viimeistään seuraavana arkipäivänä. Kysymyksiin vastaavat järjestön kotitalousneuvojat.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Kesäaamuna rapealle paahtoleivälle sivellään vaniljarahkaa ja raparperimarmeladia.

Raikkaita raparperiherkkuja omenankukkien aikaan

Puutarhassa raparperi kasvaa aivan silmissä, samoin ruohosipuli ja muut talven yli selvinneet yrtit.

Keväällä keräilyvaistomme herää. Luonnonkasvit ovatkin nyt rehevimmillään, täynnä vitamiineja, arvokkaita ravintoaineita ja uusia makuelämyksiä.

Voikukka on sitkeä rikkaruoho, jota kannattaa hyödyntää villivihanneksena. Kun kukat napsitaan pois, niin se ei pääse levittämään siemeniään. Kukkia voi hauduttaa teeksi tai valmistaa niistä simaa.

Rapeat, nuoret lehdet ovat käyttökelpoista salaattiainesta. Ne on hyvä kerätä jo ennen kukintaa. Niissä on jopa enemmän C-vitamiinia kuin lehtisalaatissa sekä runsaasti kaliumia. Sileälaitainen ja varjossa kasvanut voikukka on maultaan paras. Leikkaa tyvi sekä isommista lehdistä keskiruoti pois. Ja nauti salaatissa tai leivän päällä.

Raparperipiirakka

10–12 annosta
Pohja
150 g voita
1 dl sokeria
1 muna
3 1/2 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
Täyte
1 pussi (63 g) vaniljakastikejauhetta
2 dl maitoa
1 prk (200 g) vaniljarahkaa
2 munaa
4 dl raparperiviipaleita
Pinnalle
1/4 dl sokeria

Vaahdota voi ja sokeri. Vatkaa muna joukkoon. Lisää jauho-leivinjauheseos ja sekoita taikinaksi.

Painele taikina voidellun piirakkavuon (halkaisija noin 24 cm) pohjalle reunoille.

Sekoita vaniljavanukasjauhe maitoon ja anna turvota muutaman minuutin ajan. Lisää munat ja rahka. Kaada seos piirakkapohjalle ja tasoita pinta.

Levitä raparperiviipaleet pinnalle. Jos on aikaa, palat voi asetella kuvion muotoon. Paista 200 asteessa 25–30 minuuttia. Ripota kypsälle piirakalle hiukan sokeria.

Pehmeät kuusenkerkät sekä ruohosipulin kukkanuput ovat syötäviä koristeita. Muistathan, että kerkkien keruuseen tarvitaan maanomistajan lupa.

Vinkki: Voit tehdä myös pienempiä piirakoita. Taikinasta ja täytteestä riittää kolmeen neliskulmaiseen Teema-lautaseen.

Murupiirakka

uunipannullinen
5 dl piimää tai maustamatonta jogurttia
50 g voita
1 muna
2 dl fariinisokeria
5 dl vehnäjauhoja
1 dl perunajauhoja
2 tl soodaa
1/2 rkl kardemummaa
1/2 rkl kanelia
Päälle
1 l raparperipaloja
1 dl fariinisokeria
Muruseos
2 dl fariinisokeria
100 g voita
3 dl isoja kaurahiutaleita
2 rkl vehnäjauhoja
1/2 tl leivinjauhetta
1 tl kanelia
1 tl kardemummaa

Sulata voi ja sekoita kaikki pohjataikinan aineet keskenään. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipannulle. Levitä päälle raparperipalat ja ripottele pinnalle fariinisokeri. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia.

Nypi muruseoksen ainekset sekaisin ja ripottele piirakan päälle. Paista vielä noin 15 minuuttia, kunnes pinta on saanut väriä.

Raparperikiisseli

5–6 annosta
1/2 l raparperipaloja
8 dl vettä
1 1/2 dl sokeria
5 rkl perunajauhoja
2 dl vettä
Tarjoiluun
mansikkakermaa

Pese raparperit, mutta älä kuori hentoja varsia. Paloittele varret teräskattilaan sokerin kanssa. Anna mehustua tunnin verran.

Lisää 8 desilitraa vettä. Keitä, kunnes raparperi on pehmennyt, mutta ei vielä aivan muusia. Nosta kattila levyltä. Sekoita perunajauhot veteen ja lisää ohuena nauhana kattilaan. Nosta takaisin levylle ja sekoita kunnes kiisseli kupliii muutaman kerran.

Kaada jäähtymään tarjoiluastiaan. Ripottele pinnalle hiukan sokeria.

Tarjoa kylmän kiisselin kanssa vatkattua mansikkakermaa.

Raparperimarmeladi

2 l (900 g) raparperipaloja
pala (noin 50 g) inkivääriä
1/2 dl vettä
1 paketti (330 g) hillomarmeladisokeria

Kuori raparperit, jos kuori on kova. Leikkaa raparperit viipaleiksi ja kuorittu inkivääri pieniksi kuutioiksi. Laita raparperipalat, inkivääri ja vesi kattilaan. Sekoita kuumennuksen ajan, ettei seos pala pohjaan.

Keitä miedolla lämmöllä edelleen sekoitellen, kunnes raparperit ovat pehmenneet.

Lisää sokeri ja keitä muutama minuutti. Laita puhtaisiin purkkeihin ja jäähdytä. Säilytä jääkaapissa.

Aamupalaleivät

4 annosta
4 viipaletta kokojyväpaahtoleipää
1/2 prk vanilja- tai sitruunarahkaa
4 rkl raparperimarmeladia

Paahda leivät. Levitä päälle maustettua rahkaa ja raparperimarmeladia.

Raparperichutney

3 dl raparperipaloja
2 sipulia
1 omena
1 dl fariinisokeria
1 dl rusinoita
1 rkl inkivääriraastetta
1/2 tl suolaa
2 rkl vettä

Kuori ja kuutioi sipulit ja omena. Laita kaikki ainekset teräskattilaan ja hauduta, kunnes seos sakenee. Sekoita välillä ja lisää tarvittaessa vettä, jotta seos ei pala pohjaan.

Tölkitä ja jäähdytä. Tarjoa esimerkiksi grillatun possunlihan kanssa.

Raparperijugurtti

4–5 annosta
4 dl raparperiviipaleita
25 g voita
1 dl sokeria
1/2 tl kardemummaa
1 prk (5 dl) turkkilaista jugurttia
Pinnalle
juoksevaa hunajaa

Sulata voi kattilassa. Lisää kardemumma, sokeri ja raparperit. Kääntele, kunnes raparperi on pehmeää. Jaa seos annoskulhojen pohjalle ja lusikoi päälle jugurttia. Valuta pinnalle juoksevaa hunajaa.

Raparperisalsa

3 dl raparperipaloja
2 punasipulia
1 rkl voita
1 dl fariinisokeria
1 dl rusinoita
1 kanelitanko
1/2 tl suolaa
2 rkl sitruunamehua
1/2 tl mustapippurirouhetta

Kuori ja kuutioi sipulit. Sulata voi teräskattilassa ja pyöräytä siinä raparperipalat ja sipulikuutiot. Lisää loput ainekset kattilaan ja hauduta, kunnes seos sakenee. Sekoita väillä ja lisää tarvittaessa vettä, jotta seos ei pala pohjaan. Ota kanelitanko pois.

Tölkitä ja jäähdytä. Tarjoa esimerkiksi grillatun lihan kanssa.

ANNELI PESSALA

Kevätkesän makua

Raparperi on parhaimmillaan kevätkesällä.
Se on raikasta, happopitoista ja pehmeää.
Pehmeitä varsia ei tarvitse kuoria, pelkkä pesu riittää.
Pilko varsia piirakkaan, kiisseliin, salaattiin, jälkiruokiin.
Keitä punakoista varsista veden ja sokerin kanssa upeanvärinen juoma.
Lehtiä ei käytetä, ne ovat myrkyllisiä.
Raparperi kaipaa seurakseen maitotuotteen, koska se sisältää oksaalihappoa.
Happo reagoi maidon kalsiumin kanssa, eikä ryöstä sitä elimistöstä.

On aika aloittaa säilöntäkausi

Leikkaa raparperin nuoret varret pieniksi paloiksi pussiin ja jäädytä.
Tai keitä palat pienessä vesitilkassa pehmeiksi ja pakasta jäähtyneenä soseena.
Purkillinen hilloakin tulee varmasti syötyä talvella.
1 dl raparperipaloja painaa noin 45 grammaa.

AJANKOHTAINEN SALAATTI

Raparperia ja voikukkaa

6 annosta
Chili-raparperisiirappi
4 dl raparperinpaloja
1/2 punaista chilipalkoa
2 dl sokeria
1 dl vettä
Salaatti
noin litra nuoria voikukanlehtiä
1 rasia (200 g) kotijuustoa
nippu ruohosipulia
kourallinen kuusenkerkkiä
kiehautettuja raparperipaloja
Pinnalle
3 rkl chili-raparperisiirappia
2 rkl oliivi- tai kylmäpuristettua rypsiöljyä
mustapippurirouhetta

Leikkaa raparperinvarret parin sentin paloiksi. Halkaise chili ja rapsuta siemenet pois. Leikkaa chili suikaleiksi. Jos chili on vahvaa, niin neljäsosa riittää. Laita ainekset teräskattilaan ja keitä ilman kantta viisi minuuttia. Kun raparperit ovat pehmenneet, siivilöi liemi. Käytä jäähtyneet raparperit ja chilipalat salattiin. Keitä hiukan lientä kokoon, siirappimaiseksi. Siirappi säilyy kylmässä noin kuukauden.

Pese ja suikaloi voikukanlehdet. Leikkaa kova keskiruoti pois. Viipaloi tai kuutioi kotijuusto. Saksi ruohosipuli silpuksi. Kokoa salaattiainekset kerroksittain tarjoiluastiaan, raparperi jäähdytettynä. Valuta päälle tai tarjoa erikseen chili-raparperisiirappia ja öljyä. Rouhi lopuksi pinnalle vielä pippuria.

Nyt avataan ikkuna kesään. Raikkaan raparperipiirakan jäähtyessä ihailllaan omenankukkia.