

001	006	011	016	021	026	031	036	041	046	051	056	061	066	071	076	081	086	091	096	101	106	111	116	121	126	131	136	141	146	151	156	161	166	171	176	181	186	191	196	201	206	211	216	221	226	231	236	241	246	251	256	261	266	271	276	281	286	291	296	301	306	311	316	321	326	331	336	341	346	351	356	361	366	371	376	381	386	391	396	401	406	411	416	421	426	431	436	441	446	451	456	461	466	471	476	481	486	491	496	501	506	511	516	521	526	531	536	541	546	551	556	561	566	571	576	581	586	591	596	601	606	611	616	621	626	631	636	641	646	651	656	661	666	671	676	681	686	691	696	701	706	711	716	721	726	731	736	741	746	751	756	761	766	771	776	781	786	791	796	801	806	811	816	821	826	831	836	841	846	851	856	861	866	871	876	881	886	891	896	901	906	911	916	921	926	931	936	941	946	951	956	961	966	971	976	981	986	991	996	1001
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

Keskiviikkona 20. kesäkuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

19

VIIKONVAIHDE

VIIKON KEITTOKIRJA

Luomuruokaa ensi lusikoista

Jos vauvaperheessä opetellaan kiinteiden syömistä, kiinnostus erilaisiin itse tehtyihin lastenruokiin on taatusti pinnassa. Silloin myös neuvoja etsitään aktiivisesti kirjoista.

Matleena Lahden kirja *Luomuruokaa lapselle – Vauvaperheen keittokirja*, osuu ja uppoaa hedelmälliseen maaperään. Yhä useampi äiti on kiinnostunut tarjoamaan luomuruokaa lapselleen, vaikka ei siitä itse aiemmin olisi niin kiinnostunutkaan.

Kirjassa etsitään kadonnutta kotiruokakulttuuria ja haastetaan aikuiset miettimään omia valintojaan. Hiukan ehkä kirja kritisoi valmisruokaa mustavalkoisin perustein ja luomua ihannoiden, mutta sallittakoon se. Tavoite on ainakin hieno: lapsi oppii ettei ruoka kasva purkeissa.

Kirjan kaikki ruokaohjeet voi valmistaa ihan tavallisilla-

kin raaka-aineilla, vaikka kirjoittaja luomua suosittelee-

kin. Porvoolaisen kotitalousopettajan kirjoittama keittokirja sisältää yli 100 ruokaohjetta, jotka kannustavat tarjoamaan lapselle teollisen purkkiruuan sijaan kotikonstein tehtyä ruokaa. Kirjan mukaan valmistus on helppoa, hauskaa ja edullista.

Lisäksi kirja tarjoilee tietoa pikkulasten ravitsemuksesta ja luomuruuasta yleisemmin. Lisää aiheesta voi käydä kurk-

kimassa kirjailijan bogista luomuruokaalapselle.blogspot.com.

Matleena Lahti: Luomuruokaa lapselle – Vauvaperheen keittokirja. Moreeni 2012, 208 s.

STINA HAASO

VIIKON VIENTITUOTE

Suomalaista osaamista Aasiaan

Suomalaista elintarviketurvallisuuden ja tuotantoketjun hallinnan osaamista on nyt lähdetty viemään kehittyviin maihin. Yhteistyö suomalaisten asiantuntijoiden ja ulko-

maisten viranomaisten kesken on käynnissä muun muassa Kiinassa ja laajenemassa muuallekin.

Elintarviketurvallisuusosaamisen vientiä edistää meillä kansallinen Food Safety Management Finland ry. Yhdistyk-

sessä on jäsenenä niin elintarviketurvallisuutta edistäviä

yrityksiä kuin koulutus- ja tutkimuslaitoksia. Tiivistä yhteistyötä tehdään ministeriöiden ja viranomaisten, kuten elintarviketurvallisuusviraston Eviran, kanssa.

Yksi Food Safety Management Finlandin jäsenyrityksistä on kehitysythtiö Kuopio Innovation. Elintarvikekehityksen johtaja Marja-Leena Laitinen Kuopio Innovationista kertoo, että jäsenyritykset edustavat koko ruuantuotantoketjua pellolta pöytään ja eläinten syntymästä ruokalautaselle.

Yhdistyksen tavoite on olla jäsentensä yhteinen brändi, jolla avataan teitä kansainvälisille markkinoille. Tarkoitus on kaupallistaa suomalaisyritysten tuotteita ja palveluja ja saada niitä kehittyvien maiden markkinoille.

Yhdistyksen osana etenkin pienten yritysten on helpompi saada jalansijaa ulkomaisilla markkinoilla. Jokaiselle yritykselle löytyy kohdemaassa oma roolinsa. Suomalaiset yritykset eivät kilpaile siellä keskenään, vaan kilpailija on pikemminkin ulkomaalainen taho, Laitinen vakuuttaa.

Ensimmäiseksi on pyritty saamaan jalansijaa Kiinan markkinoilta. Päänavaus oli Shanghain maailmannäyttelyn yhteydessä 2010, kun FSMF-konsepti ja joukko suomalais-yrityksiä esiteltiin Shanghain elintarviketurvallisuusviras-

tolle ja kiinalaisille yrityksille.

Elintarviketurvallisuuden ongelmat ovat Kiinassa näky-

viä, ja ne on nostettu hallitustasolla tärkeäksi kysymykseksi.

”Esimerkiksi pellolta pöytään -ketjuajattelu ja siihen liittyvä kaikkien osapuolten välinen tiivis yhteistyö oli uusi asia kiinalaisille. Siellä pussut usein tulevat kasvattajien takapihoilta, ja eläimen jäljitettävyy-

MT-RUOKATIETO



PAULA TAIPALE

Kalatori Haikoussa Hainanin saarella Kiinassa. Suoma-

laista elintarviketurvallisuusosaamista viedään Kiinaan.

Koko ruhosta ruokaa Lontoossa

Kymmenet lontoolaiskokit ovat nostaneet ruokalistoil-

le aliarvostetuista ruhonosista valmistettuja ruokalajeja.

Koko ruhon käyttöä pidetään eettisenä valintana, joka

vähentää syömäkelpoisen ruuan hävikkiä.

Monet perinteisesti käytetyt sisäelimet, kuten mahalauk-

ku ja sydän, eivät ruokailutottumusten muutosten vuoksi

päädy enää kotien ruokapöytiin.

Kampanjan takana on Ethical Eats -sivustoa ylläpitävä ravintola-alan yhteenliittymä.

MT-RUOKATIETO

Juhannusta juhlistaan varhaisperunan kera

Timo on odotettu ja suosittu juhannuspöydän herkku.

Ensimmäiset varhaisperunat ovat aavistuksen makeita, suussa sulavia makupaloja. Juhannuspöytään katetaan myös voita, silliä ja maustekaloja.

Juhannuksen kakku on sitruunanmakuinen juustokakku. Se on raikas ja riittoisa leivon-

nainen. Sitruunan makuun sopivat hyvin mansikat. Suvikakun pin-

nalle lohkotaankin rasiallinen mansikoita.

Suomalainen mansikka on perunan ohella kaivattu kesän makunautinto. Kakun kanssa maistuu kahvi tai raparperista ja inkivääristä keitetty rapar-

perijuoma.

Raparperijuoma

noin 2,5 l

2 l vettä

1 l raparperia paloina

pala inkivääriä

1 dl fariinisokeria

1 dl sokeria

5 dl kivennäisvettä

Kiehauta vesi. Lisää joukkoon raparperit ja inkivääripala. Kei-

tä miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia.

Siivilöi mehu ja sekoita jouk-

koon fariinisokeri ja sokeri. Sekoita, kunnes sokerit sulavat. Jäähdytä ja lisää ennen tarjoilua kylmä kivennäisvesi.

Punajuurisilakat

10 annosta

300 g silakkafilaita

Mausteliemi

2 1/2 dl vettä

1/2 dl väkiviinaetikkaa

2 tl suolaa

1 rkl sokeria

1/2 tl mustapippurirouhetta

Kastike

2–3 (150 g) etikkapunajuurta

1 prk (200 g) kermaviiliä

1 rkl sinappia

1 tl sokeria

1/2 tl suolaa

Kiehauta mausteliemen ainekset, jotta sokeri ja suola sulavat. Jäähdytä ja lada silak-

kafilheet liemeen maustumaan, mielellään yön yli.

Raasta punajuuret hienoksi ja sekoita kermaviiliin joukkoon yhdessä mausteiden kanssa. Valuta silakat ja leikkaa haaruk-

kapaloiksi kastikkeen joukkoon.

Anna maustua seuraavaan päivään ja tarjoa perunoiden kanssa.

Graavisiika

10 annosta

1/2 kg (2 kpl) siikafilaita tai lohta

1 rkl sokeria

1/2 rkl suolaa

1/2 rkl valkopippurirouhetta

nippu tilliä

Hiero sokeri ja suola kalafi-

leen pintaan. Levitä pippuri ja hienonnettu tilli päälle.

Pane fileet vastakkain ja laita painon alle. Anna maustua 1–2

vuorokautta. Käännä välillä.

Marinoidut silakkarullat

10 annosta

300 g silakkafilaita

2 1/2 dl vettä

1/2 dl väkiviinaetikkaa

1/2 rkl suolaa

Mausteliemi

1/2 dl ruokaöljyä

1/4 dl vettä

1/2 dl sitruunamehua

3 rkl sokeria

runsaasti hienonnettua tilliä

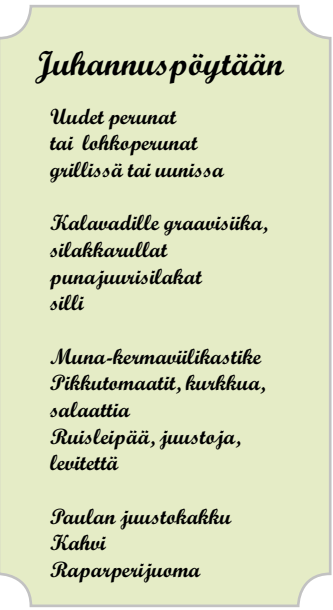
Lado silakkafilheet kulhoon nahkapuoli ylöspäin. Sekoita

vesi, etikka ja suola. Kaada



JAANA KANKAANPÄÄ

Serkukset Aarni, Roope ja Rasmus dippaavat uusia perunoita ja tomaatteja muna-kermaviilikastikkeeseen harsomajan suojassa.



Juhannuspöytään

Uudet perunat tai lehkoperunat grillissä tai uunissa

Kalavadilta graavisiika, silakkarullat punajuurisilakat silli

Muna-kermaviilikastike Pikkulomaatit, hushua, salaattia Ruisleipää, juustoja, leivettä

Paulan juustokakku Kahvi Raparperijuoma

fileiden päälle. Anna maustua kylmässä seuraavaan päivään.

Sekoita mausteliemen ainek-

set. Valuta silakkafilheet ja lado

ne kalan muotoon taiteltuina

purkkiin kerroksittain hie-

nonnetun tillin kanssa. Kaada

mausteliemi päälle. Anna tekey-

tyä liemessä 3–4 vuorokautta.

Tarjoa keitettyjen perunoi-

den kanssa.

Silakkarullat uunissa

10 annosta

300 g silakkafilaita

1 dl ruohosipulisilppua

1 tl suolaa

Liemi

2 rkl väkiviinaetikkaa

11/2 dl vettä

1 rkl sokeria

1/2 tl suolaa

5 maustepippuria

Ripotele silakkafilaille ruohosipulia ja suolaa, kääri



Pese perunat kylmässä vedessä. Hankaa pinta puhtaaksi juu-

resharjalla tai käsin kuten Rasmus tekee kuvassa.

ne rullalle ja aseta uunivuoa-

n pohjalle. Sekoita liemi ja kaada

kalojen päälle.

Kypsennä uunissa 175 astees-

sa noin 30 minuuttia. Tarjoa

kylmänä.

Muna-kermaviilikastike

2 prk (à 200 g) kermaviiliä

2 kovaksi keitettyä munaa

hienonnettuna

2 rkl ruohosipuli-

ja tillisilppua



Juhannuksen kalavadilta löytyy silliä, punajuurisilakoita, si-

lakkarullia sekä graavistikkaa.

FAKTAT

Pienet mukulat kypsyvät nopeasti

Kuumenna vesi kattilassa kiehuva-

kaksi.

Lisää kattilaan noin tee-

lusikallinen karkeaa merisuolaa

vesilitraa kohti.

Lisää tillinvarsia ja isoimmat

perunat ensin kiehuvaan

veteen, hetken päästä keski-

kokoiset ja lopuksi pienimmät.

Vettä tarvitaan vain sen

verran, että perunat juuri ja

juuri peittyvät.

Keitä 10–15 minuuttia. Kokeile

kypsyttää hammastikulla, sillä

haarukan piikit rikkovat pienen

perunan.

Kaada vesi pois lähes kypsistä

potuista.

Laita kattilaan puhdas pyyhe

tai pari arkkia talouspaperia ja

sulje kansi. Näin perunat

kypsyvät loppuun ja kestävät

ryhdikkäänä ruokailun alkuun.

Ripotele lopuksi pinnalle

tuoretta tillisilppua.

Kokeile joskus suola-

perunoita: lisää 1 dl merisuolaa

vesilitralle ja keitä perunat.

keskenään.

Tarjoa muna-kermaviilikas-

tike keitettyjen uusien peru-

noiden kera.

ANNELI PESSALA

