

001	66	96	26	69	29	95	88	96	25	93	26	13	61	9	3	0
001	98	96	94	92	90	85	80	70	60	55	50	45	40	30	20	15

Perjantaina 6. heinäkuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

VIIKON RUOKADUUNI

Monen nuoren työura alkaa jäätelökiskalla

Kesätyö yrityksessä on portti työelämään. Taloussuhdanteiden mukaan myös kesätöiden määrät vaihtelevat vuosittain. Tänä kesänä kesätyön saaminen on voinut olla vaikeaa.

Tuoreen kyselyn mukaan 13 prosenttia suomalaisista yrityksistä tarjoaa vähemmän kesätyöpaikkoja kuin viime vuonna. 67 prosenttia yrityksistä tarjoaa kesätyöpaikkoja saman verran kuin edellisvuonna ja vain 8 tarjoaa viimevuotista enemmän kesätyöpaikkoja.

Monen nuoren työura alkaa jäätelökiskalta. Esimerkiksi Suomen Nestlén Pingviini-jäätelökioskeilla työskentelee tänäkin kesänä yhteensä noin 650 kesätyöntekijää. Lisäksi yritys työllistää tänä vuonna yhteensä noin 120 kausityöntekijöitä tehtaillaan ja toimistossa.

Määrä on samalla tasolla kuin edellisvuosina. Nestlé työllistää Suomessa ympäri vuoden yhteensä noin 450 henkilöä jäätelötehtaallaan Turengissa, lastenruokatehtaallaan Turussa, kastiketehtaallaan Juuassa sekä pääkonttorillaan Espoossa.

Suomen Nestlé on liittynyt mukaan Vastuullinen kesäduuni 2012 -kampanjaan. Kampanjan toteuttaa Suomen lasten ja nuorten säätiö yhteistyökumppaniensa kanssa.

Pingviini-jäätelökioskeja on ympäri Suomen noin 250. Niissä myydään Nestlén jäätelöitä ja Nestlé omistaa kioskirakennukset, mutta Pingviini-jäätelökioskien työntekijät ovat työsuhteessa kioskiyrittäjään. Yrittäjä vastaa työntekijöiden työsuojimuksista ja kioskien liiketoiminnasta kokonaisuudessaan.

MT

VIIKON TERVEYSVINKKI

Varo vatsatautia kesäruokien kanssa

Mökkilomalla grillissä tiristetyt maissintähkät syödään käsin, kahvimaitoja säilytetään muovikassissa järveen upotettuna ja salaattivihannekset huuhtaistaan pikaisesti puhtaaksi sadevesiämpärissä. Jos tämä kuulostaa tutulta, olet vaarassa saada ruokamyrkytyksen.

Kesällä aika moni suomalainen viettää lomaansa mökillä – usein melko alkeellisissakin oloissa. Esimerkiksi osaa ruokatarvikkeista saatetaan säilyttää lämpimässä tai vaikkapa muovikassissa järveen upotettuna. Tämä ei kuitenkaan ole paras mahdollinen säilytystapa, jos haluaa ruokien pysyvän syömäkelpoisina.

”Huono säilytys voi johtaa elintarvikkeiden mikrobiologiseen pilaantumiseen, joka tarpeeksi pitkälle edetessään muuttaa ruoan hajua, makua, ulkonäköä tai rakennetta. Siinä vaiheessa ruoka on jo syömäkelvotonta. Tosin se voi olla pilalla jo ennen kuin mitään muutoksia näkyy”, kertoo terveystuotteisiin erikoistuneen Axelluksen asiantuntijalääkäri **Eeva Kari**.

”Pilaajabakteerit lisääntyvät nopeimmin ruuissa, joissa on paljon ravinteita, eli esimerkiksi maitotuotteissa, kalassa, kanassa ja lihassa. Niiden säilytyksen kanssa on hyvä olla erityisen tarkkana.”

Huonon säilytyksen lisäksi ruokaa voivat pilata myös ruoanlaittajan tai ruokailijoiden käsistä siirtyvät bakteerit: stafylokokkibakteereihin kuuluva staphylococcus aureus, jota esiintyy luonnostaan ihmisen iholla, sekä ulosteperäiset bakteerit eli kolibakteerit.

Myös likaisilta pinoilta sekä huonosti pestyistä tuoreista vihanneksista voi tulla baktee-reja.

”Jos ruuansulatuselimistöön joutuu ruuan mukana mikrobeja, ne voivat ärsyttää mahalaukkaa ja suolistoa ja aiheuttaa ruokamyrkytyksen. Oireina ovat useimmiten pahoinvointi, oksentelu, ripuli ja vatsakipu.”

Paras tapa pitää huolta vatsan hyvinvoinnista on mökkiolojen kohentaminen niin, että ruoan säilytys onnistuu turvallisesti. Myös käsiä kannattaa pestä ahkerasti sekä ennen ruoanlaittoa että syömistä, sillä mökillä tulee syöttyä esimerkiksi grillattuja ruokia aika usein käsin.

”Ruokien kylmäketjun pitäisi säilyä ruokakaupasta siihen asti, kun ruoka valmistetaan syötäväksi. Mökillä olisi hyvä olla jääkaappi, toimii se sitten sähköllä tai kaasulla. Keittöön ruoanvalmistusvälineet täytyy pitää puhtaana, ja broilerin ja salaattivihannesten käsittelyssä on fiksua käyttää eri välineitä.”

MT

VIIKON MAKUTESTI

Lasten puurot valmistajan testissä

Marjaisat puurot miellyttävät niin lapsia kuin heidän vanhempiaankin. Tämä ilmeni Nytricia Babyn teettämässä ja Research Insight Finlandin toteuttamassa käyttäjävalmiiden lastenpuurojen sokkoteistissä kesäkuussa 2012.

Testin mukaan Muku-puurot maistuivat markkinoiden marjaisimmilta. Sokkotestin voittaja oli Muku vadelma-kaurapuuro.

Nutricia Babyn Muku-puurot on uudistettu viime kevättalvella. Uudistuksen osasyynä liene se, että valmistus jouduttiin siirtämään Valion Turengin tehtaalta ulkomaisille tehtaille yhteistyösopimuksen päätyttyä talvella.

Tutkimuksessa maistettiin markkinoilla olevat samankaltaiset tuotteet sokkotestinä. Mukana oli 200 iältään 18–45-vuotiaasta äitiä, joiden lapsi oli tutkimushetkellä 6–36 kuukauden ikäinen.

MT



Toivo (vas.), Nelli, Eliel ja Otto Salmensuu syövät tänään väliamerellistä perunasalaattia ja yrttisiä lihavartaita.

Kotiruokaa lapsiperheen keittiössä

Saimme valokuvaajan kanssa kyläkutsun Lahteen Harjantekijänskadulle. Siellä vanhassa, kodikkaassa puutalossa asuvat Salmensuun Nelli ja Simo ja heidän kolme poikaansa Otto, Eliel ja Toivo.

Nelli on kotitalousopettaja ja tällä hetkellä vielä kotiäiti. Pääsimme mukaan, kun Nelli ja pojat valmistivat kesäistä lounasta. Onneksi ruokaa tuli sen verran reilusti, että töissä olevalle Simollekin jäi.

Nelli antoi meille muutamia suosikkireseptejään.

Väliamerellinen perunasalaatti on oivallinen silloin, kun edellispäivältä on jäänyt keitetyjä uusia perunoita. Se sopii mahtavasti tarjottavaksi kuumina hellepäivinä, kun mikään muu ei tahdo maistua.

Lapsiperheiden keustosuosikki jauheliha maistuu ja näyttää erilaiselta, kun sen maustaa yrtteillä ja tarjoaa vartaassa.

Marjajugurtin voi tarjota jäätelön muodossa. Mieleen tulee heti monta makuvaihtoehtoa mansikkasesongin jälkeiseksikin ajaksi. Miten olisi vaikka vadelmainen ja mustikkainen kuningatarjätski?

Väliamerellinen perunasalaatti
1 kg keitettyjä uusia perunoita
1 kesäkurpitsa
100 g aurinkokuivattuja tomaatteja kuutioina
nippu kevätsipulin varsia
1 punasipuli marinoituina tomaattien öljyssä
200g salaattijuustoa kuutioina
100 g oliiveja
Viipaloi punasipuli puolikuiksi ja laita hetkeksi marinointumaan öljyyn.

Paloittele perunat ja kesäkurpitsa reiluiksi paloiksi. Hienonna kevätsipulin varret.

Sekoita kasvikset yhteen ja kerrostele vatiin salaattiainekset juuston ja oliivien kanssa.

Anna maustua jääkaapissa ja tarjoile leivän ja grillatun lihan, kalan tai kanan kanssa.

Fisunyytit
600 g (pakaste)kasvissuikaleita
400 g nahatonta lohda tai kirjo-lohta
1/2 tl sitruunapippuria
1/2 tl suolaa
1/2 dl hienonnettua tilliä
tilliä ja sitruunaa koristeeksi
Jaa kasvissuikaleet neljän tai viiden foliopalan päälle.

Leikkaa kala neljän tai viiteen yhtä suureen osaan ja pane kasvitien päälle.

Ripota pinnalle sitruunapippuria, suolaa ja hienonnettua tilliä.

Kääri folio kiinni ja nosta nytyt uunipellille. Kypsennä 200 asteessa 30–40 minuuttia.

Koristele valmiit, avatut nytyt tillillä ja sitruunalohkoilla.

Yrttiset lihavartaat
2 valkosipulin kynttä
4 aurinkokuivattua tomaattia kuutioituna
500 g paistijauhelihaa
3 rkl parmesanraastetta
2 rkl tuoretta persiljaa
1 rkl tuoretta basilikaa
2 kananmunaa
suolaa
mustapippuria rouhittuna
Kuori valkosipulit ja hienonna ne sekä persilja ja basilika.

Sekoita kaikki ainekset yhteen tasaiseksi massaksi.

Muotoilee jauhelihatakinasta 8 isoa pötkylää leivinpaperille uunipellille ja paina niihin varastikut.

Paista grillissä parilalla tai uunissa 225 asteessa noin 20 minuuttia.

Kesäkurpitsasämpylät
2 1/2 dl maitoa
25 g hiivaa
noin 3 dl karkeaa kesäkurpitsaraastetta
1/2 tl suolaa
1 rkl siirappia
2 tl anista
1 dl kauraleseitä
8–9 dl vehnäjauhoja
1/2 dl öljyä
Voiteluun munaa
Pinnalle auringonkukan- tai pellavansiemeniä
Liuota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen.

Lisää kurpitsaraaste, suola, siirappi, hienonnettu anis ja leseet.

Alusta taikinaan jauhot sekä lopuksi öljy. Taikina saa olla melko napakkaa, koska raaste löystyttää sitä kohoituksen aikana.

Anna taikinan kohota lämpimässä paikassa kaksinkertaiseksi.

Leivo taikinasta tanko ja jaa se 12 osaan. Leivo palat sämpylöiksi.

Anna sämpylöiden kohota peitettynä.

Voitele sämpylät munalla, ri-



Jugurtti-mansikkajätskit syntyvät helposti ja viilentävät mukavasti helteellä.

Jauheliha maistuu ja näyttää erilaiselta, kun sen maustaa yrtteillä ja tarjoaa vartaassa.

pottele pinnalle siemeniä. Paista 225-asteisessa uunissa 12–15 minuuttia.

Jugurtti-mansikkajätskit
4–5 dl mansikoita
1 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
2 dl turkkilaista jugurttia (tai kermaviiliä)

Soseuta 3 dl mansikoita ja sokerit.

Lisää turkkilainen jugurtti ja sekoita tasaiseksi. Paloittele 1–2 desilitraa mansikoita ja lisää jäädykemaasaan.

Laita jäädykemaassa jäätelömuotteihin tai kelmulla vuorattuun kakkavuokaan.

Pakasta astian koosta riippuen 2–6 tuntia tai jätä pakastimeen odottamaan hellepäivää.

Mustikka-grahampuuro
11 vettä
2 1/2 dl grahamjauhoja
4 dl (pakaste)mustikoita
1/2–1 dl sokeria

Vispilöi grahamjauhot kiehuvaan veteen. Hauduta puuroa miedolla lämmöllä välillä sekoittaen noin 20 minuuttia. Lisää joukkoon (jäiset pakaste) mustikat. Makeuta puuroa hiukan.

Marjarahka
1 prk (250 g) maitorahkaa
1 1/2 dl marjasurvosta
1 dl maitoa



2–3 rkl sokeria marjojen happamuuden mukaan

Soseuta marjat ja sekoita kaikki aineet keskenään.

Suklaakiisseli
11 maitoa
1 muna
3/4 dl maissitärkkelystä
5 rkl sokeria
3 rkl kaakaojauhetta
2 tl vaniljasokeria

Mittaa kattilaan maito, muna, maissitärkkelys ja sokeriin sekoitettu kaakaojauhe. Kuumenna koko ajan sekoittaen. Anna kiehua hiljalleen noin 5 minuuttia. Lisää lopuksi vaniljasokeri. Kaada tarjoiluastiaan. Jäähdytä.

Grillattu banaani
Varaa banaani henkeä kohiti. Nosta se kuorimattomana grilliritilälle ja grillaa kunnes kuori on lähes musta. Kääntele banaania kypsennyksen aikana. Tarjoa kuumana jäätelön ja suklaakastikkeen tai suklaakiisselin kanssa.

Hehkuva punainen
11 vettä
3 pussia ruusunmarjateetä
11 omenatäysmehua
1 l sitruunalimonadia tai kivennäisvettä tai niiden sekoitusta
1 dl appelsiinimehutiivistettä
koristeluun jäisiä punaisia marjoja tai 1 huolellisesti pesty appelsiini

Kiehuauta vesi. Lisää teepussit, anna hautua ja sitten jäähtyä.

Jäähdytä huoneenlämpöinen tee jääkaapissa, samoin mehu ja limonadi.

Yhdistä kylmät juomat boorialajassa tai muussa tilavassa astiassa. Koristele booli jäisillä punaisilla marjoilla tai ohuilla appelsiiniviipaleilla.

Tarjoa kylmänä.

MARIA KING
Uudenmaan Martat ry



Näin puhdistat jääkaapin

Vaikka jääkaapissa on auto-maattisulatus, se ei silti puhdistu itsestään.



Irrota hyllyt ja pese ne.



Sulatus- ja puhdistusohjeet
1. Käännä lämpötilansäädin sulatusasentoon ja tyhjennä jääkaappi.
2. Jos kaappiin on kertynyt jäätä, kuumavesiastiat nopeuttavat sulamista. Älä irrottele huurretta veitsellä, ettet riko jäähdytysjärjestelmää.
3. Irrota hyllyt ja pese ne. Pyyhi tyhjä jääkaappi astianpesuainenevedessä kastetulla puhtaalla liinalla. Pyyhi myös ulkopuoli.
4. Tarkista, ettei poistovesiaukko ole tukkeutunut.
5. Anna jääkaapin pintojen kuivua ennen uudelleen täyttämistä.
6. Kytke virta ja järjestä tavarat jääkaappiin.
7. Puhdista imuroimalla myös kaapin koneisto takaa kerran vuodessa. Irrota pistotulppa imuroinnin ajaksi.

ITSE TEHDEN SÄÄSTÄT

Lapsille kotiruokaa

Pienten lasten valmisruokiin kuluu paljon rahaa. Kun teet soseet, keitot, puurot ja kiisselit itse, säästät huomattavasti. **Lastenruokien valmistus** on helppoa.

Esimerkiksi soseita kannattaa tehdä kerralla paljon ja pakastaa myöhempää käyttöä varten. Ne säilyvät oikein säilytettynä jääkaapissakin jonkin aikaa.

Näin paljon maksaa	Ostan valmiina	Teen itse
Lasten puuro 1 annos	0,80	0,10
Lasten peruna-porkkanasose 1 annos	0,45	0,10
Marjakeitto 1 l	1,80	1,00
Marjarahka 1 kg	4,95	3,20
Suklaavanukas 1 l	5,95	1,30
Hampurilainen 1 kpl	1,00	0,70