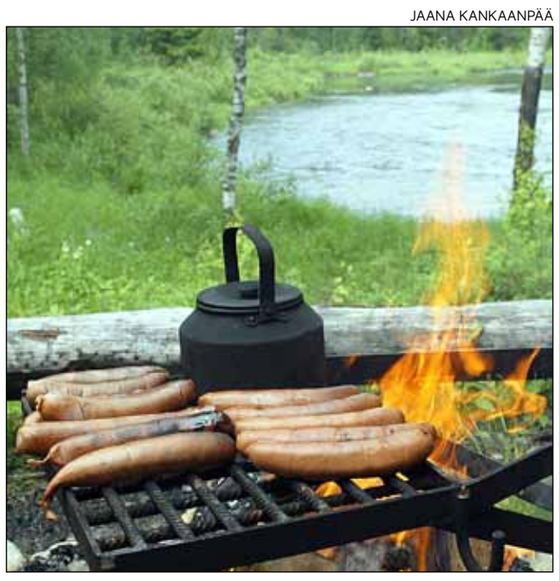
VIIKONVAIHDE

VIIKON UUTISPOMMI

JAANA KANKAANPÄÄ



Makkaraa nuotiolla.

Asetus kieltää A-luokan makkaran

Suomessa ei enää tulevaisuudessa nautita A-luokan makkaraa. Makkaran ystävien onneksi kyse on vain nimityksestä, sillä sisältöön ei olla puuttumassa.

Heinäkuun alussa tuli voimaan asetus, jonka perusteella merkintä A-luokasta katoaa pakkauksista. Elintarviketeollisuudelle on kuitenkin annettu lisäaikaa varastossa olevien pakkausten käyttöön, joten nykyisissä pakkauksissa makkaraa saa myydä vielä vuoden.

”Taustalla on EU:n elintarvikelainsäädäntö, jonka kanssa suomalaiset säännökset yhtenäistetään. EU:ssa ei ole vaatimuksia makkaran koostumuksesta”, kertoo lainsäädäntöneuvos **Anne Haikonen** maa- ja metsätalousministeriöstä.

Makkaran jako A- ja B-luokan tuotteisiin on vanha suomalainen käytäntö. Sen kanssa on ristiriidassa, että muualta Euroopasta voi tuoda makkaratuotteita ilman tällaista merkintää. Toisaalta suomalaisilta ei voi edellyttää tiukempia vaatimuksia kuin muilta.

Suomalaisen makkaran koostumusta ei vastedeskään tarvitse muuttaa, eikä laatu heikentyne. Lihapitoisuus pitää ilmaista pakkauksessa tulevaisuudessakin.

Poistunut määräys A-luokan makkaralle oli hyvin yksityiskohtainen. Lihan ja lihaan verrattavien valmistusaineiden yhteismäärän tuli olla vähintään 63 prosenttia valmiista makkarasta. Lihan lisäksi valmistusaineeksi hyväksyttiin kieli, sydän ja maksa sekä silava ja muu rasvakudos.

Kamaraa tai siipikarjan nahkaa sai käyttää enintään kuusi prosenttia. Tärkkelystä tai perunaa ei saanut käyttää.

B-luokan merkintä loppui jo vuonna 1997, mutta senkin jälkeen laki salli mainostaa A-luokan tuotetta.

STT

VIIKON MAISTIAINEN

STINA HAASO

Kesällä on helppo tutustua lapsen kanssa tuoreisiin makuihin, kun tarjolla on kotimaisia kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Lapsi oppii kasvisten syönnin vanhemmilta

Nyt jos koskaan on helppo syödä kasviksia suositellut viisi kourallista päivässä, sillä kasvisten ja hedelmien valikoima on parhaimmillaan. Mutta mikä neuvoksi, jos lapselle eivät nämä ruokalautasen väriläiskät lainkaan maistu?

Kasviksissa, hedelmissä ja marjoissa on paljon karvaita ja happamia makuja, joita lapsi vierastaa. Vanhempien on hyvä muistaa, että uusiin ruokiin ja kasviksiin tutustuminen on aikaa vievä prosessi.

”Keskimäärin tarvitaan 10–15 maistamiskertaa ennen kuin lapsi pitää uudesta ruoasta. Kasviksia pitää siis jaksaa toistuvasti tarjota”, tietää ravitsemustieteen dosentti **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta.

Hän neuvoo vanhempia ottamaan uusiin kasviksiin tutustuessa kaikki aistit käyttöön: haistellaan, maistellaan ja tunnustellaan lapsen kanssa jo ihan pienestä pitäen. Vähän isomman lapsen voi ottaa mukaan huuhtelemaan ja pilkkomaan kasviksia sekä suunnittelemaan salaattiannosta.

Erkkola muistuttaa, että lapsella ei ole sisäänrakennettua mekanismia, joka ohjaisi häntä syömään terveellisesti. Jos lapsi saisi valita ruokansa vapaasti, tärkein valintaa ohjaava tekijä olisi ruokien tuttuus.

”Uutta kasvista kannattaakin ensin tarjota tutun ruoan kanssa. Kun lapsi saa toistuvasti maistella uusia ruoka-aineita, ne tulevat ensin tutuiksi ja alkavat useimmiten lopulta myös maistua.”

Lasten ravitsemuksen asiantuntija **Carina Kronberg-Kippilä** Nutricia Baby Oy:stä kannustaa tarjoamaan kasviksia lapselle monissa eri muodoissa. Raa’an ja kypsennetyn kasviksen makukokemus voi olla aivan erilainen.

Maijaliisa Erkkola painottaa, että vastahakoista lasta ei pidä huijata tai pakottaa kasvisten käyttöön, eikä kasvisten syömisestä saisi syntyä jokapäiväistä vääntöä. Myönteisessä ilmapiirissä oudompikin kasvis hujahtaa helpommin alas.

Vanhempien olisi lisäksi hyvä muistaa, että pieni ottaa isosta mallia lähes kaikessa, ja käyttäytymismallit siirtyvät helposti sukupolvelta toiselle. Jos aikuinen aina jättää omat kasviksensa syömättä, miten lapsikaan voisi niistä innostua?

MT

Kasviksista kiehuu kesäinen keitto

Kesäkeittiön parhaat herkut valmistuvat kasvimaan tuoreesta sadosta.

JAANA KANKAANPÄÄ

Keitetyt herneenpalot ovat rentoa näppiruokaa. Varaa kullekin oma yrttivoisulakuppi palkojen kastamista varten.

Heinäkuussa nostetaan pöytään kattilallinen värikästä kasviskeittoa. Sateisena päivänä lämmin soppa maistuukin erityisen hyvältä.

Keittojen lisäkkeeksi silputaan kipollinen erilaisia tuoreyrttejä.

Kesällä napostellaan tuoreita herneitä. Palot poksautetaan sormien välissä auki ja siemenet riivitään hampailla irti kuorestaan.

Herneitä käytetään kesällä muutenkin runsaasti.

Hernesato ei koskaan kypsy samanaikaisesti, joten hernemaalla kannattaa käydä lähes päivittäin.

Ensimmäisiä herneenlituja syödään kokonaisena, pilkotaan salaattiin ja keittoihin.

Miedossa suolavedessä keitetyt herneenpalot eli apposet syödään sellaisenaan. Todellinen herkku siitä tulee, kun palon kastaa yrteillä maustettuun voisulaan.

Keitetyt herneenpalot

4 annosta
litra herneenpalkoja
vettä
ripaus suolaa
Yrttivoi
100 g voita
2 rkl persiljasilppua
2 rkl tillisilppua
1 tl sitruunamehua
(keitinlientä)

Keitä herneenpalot suolalla maustetussa vedessä kypsiksi, 7–10 minuuttia. Valuta ja tarjoa maustetun voisulan kanssa.

Sulata voi ja sekoita joukkoon hyvin hienoksi leikattuja yrttejä. Lisää halutessasi hiukan keitinvettä voisulan joukkoon. Jos keitinvesi on kovin suolaista, lisää hiukan vettä. Annostele yrttivoisula pieniin kuppeihin, jokaiselle ruokailijalle omansa.

Kasta palkoja voisulaan sormin ja syö kokonaisina. Isompia palkoja vedetään hampaiden välissä.

Hernesalsa ja kesäkalaa

4 annosta
4 dl (200 g) herneitä
1/2 (200 g) kurkkua
1 prk (200 g) raejuustoa
1/2 tl sitruunapippuria
1 rkl limettimehua
1/2 dl tillisilppua
Lisäksi
600 g kalafileetä: ahvenia, lohta, siikaa
voita
suolaa, pippuria

Riivi herneet irti paloista. Jos käytät pakasteherneitä, sulata ne. Sekoita herneet, pieniksi kuutioiksi leikattu kurkku ja valutettu raejuusto. Mausta.

Ruskista voi pannulla kauniin vaaleanruskeaksi. Lisää kalafileitä pannulle paistumaan nahkapuoli alaspäin (täytä kerrallaan korkeintaan 2/3 pannun pinta-alasta).

Paista kalafileet kypsiksi kummaltakin puolelta. Ripota fileille suolaa. Pidä paistetut kalat lämpiminä esimerkiksi folion alla. Tarjoa kala hernesalsan kanssa.

Kesäkeitto

5 annosta
1/2 l uusia perunoita
2 (150 g) porkkanaa
1/2 (200 g) kukkakaalia
6 dl vettä
1 tl suolaa
2 tl sokeria
1 laakerinlehti
1 tl kokonaisia mustapippureita
1 dl herneenlituja
1–2 sipulinvartta
6 dl täysmaitoa
1 rkl vehnäjauhoja
1 dl hienonnettua persiljaa
voinokare
Lisäksi
1 pkt (250 g) pikkunakkeja

Lohko perunat ja viipaloi porkkanat. Paloittele kukkakaali.

Lisää kasvikset kiehuvaan suolalla ja sokerilla maustettuun veteen. Anna kiehua lähes kypsiksi.

Lisää keittoon herneet ja hienonnetut sipulinvarret. Sekoita jauhot maitoon ja lisää keittoon. Anna kiehua hiljalleen pari minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa ja viimeistele nokareella voita.

Tarjoa kesäkeiton lisäkkeenä grillattuja pikkunakkeja.

Kuumenna pannulla tai grillaa pikkunakkeja. Laita erikseen tarjolle, jotta halukkaat voivat lisätä niitä keiton joukkoon.

Tarjoa lisäksi ruisleipää ja juustoa.

Juustoinen maitokaali

4–5 annosta
700 g varhaiskaalia
2–3 porkkanaa
7 dl vettä
1 tl suolaa
3–4 perunaa
6 dl maitoa
1 prk ruokakermaa, kolme juustoa
1–2 rkl voita
ripaus valkopippuria
hienonnettua tilliä
Koristeeksi
ruohosipuli- tai persiljasilppua

Lisää suolalla maustettuun kiehuvaan veteen kaali- ja porkkanasuikaleet. Keitä puolikypsiksi. Lisää perunalohkot. Keitä kypsäksi. Lisää ruokakerma ja kuumenna.

Mausta voilla, valkopippurilla ja tillisilpulla. Ripottele pinnalle persiljaa.

Tarjoa lisäksi meetvurstivoileipiä.

Kurpitsakeitto

6 annosta
1 l vettä
2 (500 g) kesäkurpitsaa, vihreä ja keltainen
1 kesäsipuli varsineen
50 g juuriselleriä
1/2 tl suolaa
1/2 tl valkopippuria
1 iso valkosipulin kynsi
1 paketti (200 g) maustamatonta sulatejuustoa
yrttisilppua

Lisää kiehuvaan veteen paloitellut kasvikset ja mausteet. Anna kiehua kannen alla hiljalleen kypsäksi. Mausta ja lisää juusto. Sekoita, kunnes juusto on sulanut. Soseuta keitto sauvasekoittimella samettisen pehmeäksi.

Silppua erilaisia tuoreita yrttejä kulhoon ja tarjoa keiton kanssa.

Savukalatahna

5–6 dl
300 g savulohta
3 keitettyä (10 min.) munaa

Ensimmäiset herneenpalot voi poimia maalta kattilaan jo aivan lituskaisina.

50 g voita
1 prk kermaviiliä
1 dl hienonnettua tilliä
1/2 tl sitruunapippuria
2 1/2 rkl sitruunamehua

Perkaa kalasta nahka ja ruodot. Hienonna kala haarukalla. Keitä, jäähdytä ja hienonna munat. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

Tarkista maku, lisää tarvittaessa ripaus suolaa.

Tarjoa ruisleivän kanssa kasviskeiton lisäkkeenä.

HERNE

Ravitseva palkokasvi

Herneet kuuluvat palkokasveihin ja ovat hyvin ravitsevia.
Herneessä on runsaasti proteiinia, hiilihydraatteja, B-ryhmän vitamiineja sekä rautaa.
Herneet eroavat toisistaan palon rakenteen ja siemenen ominaisuuksien perusteella. Perinteisesti herneet ryhmitellään peltoherneeksi ja tarhaherneeksi. Viljelty on etupäässä tarhahernettä.
Tarhaherneissä on eri tavoilla käytettäviä herneitä: silpoherne (käytetään hernekeitossa), silpoydinherne (käytetään pakasteena), taitto- ja sokeriherne.
Silpoydinherneen siemenet syödään, kun ne ovat vielä kirkkaanvihreitä. Niitä myydään ympäri vuoden pakasteena.
Taitto- ja sokeriherneestä puuttuu palon sisäseinämän sitkeä kalvo, joten ne voi syödä palkoineen.
Herneet ovat parhaimmillaan juuri poimittuina.
Säilytä herneitä muovipussissa kahden ja viiden asteen välisessä lämpötilassa eli jääkaapissa niin lyhyen aikaa kuin mahdollista.

JÄÄTELÖN KAVERIKSI

Raparperi-mansikkalisäke

5–6 annosta
1/2 dl sokeria
1/2 dl hunajaa
1 rkl sitruunamehua
1/2 dl vettä
2 tähtianista
3 dl raparperipaloja
3 dl mansikkalohkoja
Tarjoiluun
1 l vaniljajäätelöä

Kuumenna teräskattilassa vesi ja mausteet. Lisää pienet raparperipalat. Hauduta noin 5 minuuttia. Lisää mansikkaviipaleet ja hauduta vielä toiset 5 minuuttia. Jäähdytä ja ota tähtianikset pois.

Tarjoa vaniljajäätelön lisäkkeenä.

Aromikas tähtianis maustaa ja koristaa kesän jäätelöannosta.

Kurkkulisäke

4 annosta
1 kasvihuonekurkku
Kastike
1 limetin mehu
pala tuoretta inkivääriä
1 rkl hunajaa
1 tl suolaa
tillinippu

Pese kurkku ja vetele pitkittäin kuorimaveitsellä nauhoja. Purista limetin mehu, raasta inkivääri ja lisää joukkoon hunaja ja suola. Sekoita kastike kurkkunauhojen joukkoon. Lisää tillisilppu ja kääntele kurkkusuikaleita liemessä. Anna tekeytyä puolesta tunnista tuntiin.

Voit tehdä myös kuoritusta avomaan kurkuista.

Kokeile uusia makuyhdistelmiä.

ANNELI PESSALA