VIIKONVAIHDE

VIIKON RUOKAKISA

Hämäläiset haastavat lähiruuan käyttöön

Hämäläiset aikovat vauhdittaa paikallisen ruuan kulutusta maakuntien välisellä kisalla.

Hämeen liitto ja Päijät-Hämeen liitto ovat haastaneet toisensa kisaan siitä, kumman maakunnan alueella lähiruuan käyttö on julkisella sektorilla lisääntynyt enemmän vuoteen 2015 mennessä.

Lähtötilanteessa noin 20 prosenttia Kanta-Hämeen julkisella sektorilla ostetuista elintarvikkeista tulee omasta maakunnasta, 60 prosenttia muualta Suomesta ja 20 prosenttia ulkomailta.

Päijät-Hämeessä oman maakunnan ruokia hankitaan kuntakeittiöihin 10 prosenttia, muualta Suomesta 70 prosenttia ja ulkomailta 20 prosenttia.

Tiedot perustuvat kyselyyn, jonka Helsingin yliopiston Ruralia-Instituutti teki alueen hankintarenkaille viime kesäkuussa.

Tuottajajärjestö MTK Hämeen ja Kasvua Hämeessä -hankkeen tilaama selvitys ruokatuotannon aluetaloudellista vaikuttavuudesta valmistuu syksyn aikana.

Hämeessä lähiruokaa voitaisiin kilpakumppanien mukaan syödä tuntuvasti nykyistä enemmän.

Päijät-Hämeessä petrattavaa olisi ainakin myllytuotteissa, kertoo Kasvua Hämeestä -ohjelmapäällikkö **Päivi Rönni**.

”Järvikalan käytössä kummankaan maakunnan alueella ei ole hurraamista. Eniten lähituotteita käytetään leipomotuotteissa, tosin viljaraaka-aineen alkuperä on harvoin tiedossa”, Rönni sanoo.

MT–RUOKATIETO

Punajuuresta saa monenlaista herkkua

Punajuuri on turhaan jäänyt ruuanlaitossa sivurooliin, etikkapunajuuriviipaleiksi muun lisukkeena tai vain joulupöydässä komeilevaan rosolliin.

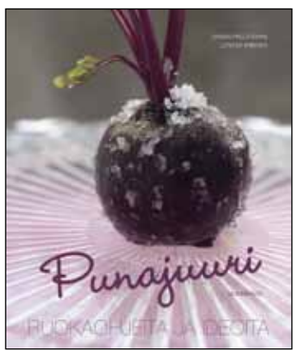
Sanna Pelliccioni on koonnut kuutisenkymmentä reseptiä, joissa hän uudistaa punajuuren käyttöä. Ilahduttavasti hän hyödyntää myös punajuuren naatteja monipuolisesti.

Punajuuren käytössä Pelliccioni muistuttaa nitraateista, joita kasvi helposti kerää, jos maassa on runsaasti typpeä. Myös naatteihin helposti kertyvä oksaalihappo kannattaa ruuanlaitossa ottaa huomioon.

Pelliccionin resepteillä syntyy niin lasagnea kuin risottoakin klassista borssia ja uunijuureksia unohtamatta. Kiinnostavasti hän tarjoaa punajuurta myös muun muassa leivässä ja sämpylöissä sekä suklaakakussa. Ja antaa jopa ohjeen, jolla punajuurivärin kuulemma saa pysymään myös villalangassa.

Toivottavasti helposti viljeltävä punajuuri saa Pelliccionin kirjan kannustamana runsaasti uusia ystäviä.

MAIKKI KULMALA



Sanna Pelliccioni, Loviisa Kangas: Punajuuri. Ruokaohjeita ja ideoita. 120 sivua. Gummerus.

Herukat talteen talvea varten

Musta- ja punaherukoita kannattaa jo säilöä joko pakastimeen tai hilloiksi ja mehuiksi.

Perinteisesti herukoista on keitetty mehua, mutta kaikilla ei ole mahdollisuutta varastoida kymmenittäin mehupulloja.

”Kun pakastaa marjoja, niistä voi keittää mehua pitkin vuotta aina tarpeen tullen”, sanoo kotitalousopettaja **Pirjo Toikkanen**.

Makuvaihtelua saa lisäämällä herukoiden sekaan muita marjoja.

”Mustaherukan kanssa sopii vadelma ja punaherukan makua pehmentää mansikka. Samat yhdistelmät käyvät mehujen lisäksi hilloihin.”

Smoothie-juomissa herukan makua pehmennetään maitovalmisteilla.

”Ihanan pirteän alun saa päivälleen, kun surauttaa sauvasekoittimella juoman, johon tulee pari desiä marjoja, saman verran vaikkapa vaniljajogurttia, iso lusikallinen kauralesettä ja vielä muutama mintunlehti”, Toikkanen vinkkaa.

MT

Herukat voi pakastaa kokonaisina ja sulattaa pitkin talvea mehunkeittoa varten.

Karppausleivän menekki laskenut

Vähähiilihydraattisen karppausleivän menekki on kääntynyt laskuun. Myös muiden karppaajille tarkoitettujen tuotteiden myynti ei alkuvuonna enää kasvanut S-ryhmän päivittäistavarakaupoissa.

Leipureiden iloksi perinteisen leivän, jauhojen ja hiutaleiden kysyntä alkaa palautua viime vuoden tasolle.

Valikoimajohtaja **Ilkka Alarotu** arvioi, että karppausbuumi on jo käynyt huipussaan. ”Luulen, että sen merkitys alkaa tästä eteenpäin pienentyä.”

MT–STT

Kesä kasvattaa, etikka säilöö

Elokuussa keittiössä tuoksuu mausteiselle etikalle. Etikka on samalla säilöntä- ja makuaine. Se tekee kasviksista pirteän hapokkaita. Sokeri puolestaan tuo makeutta ja mausteet jännittävää lisämakua.

JAANA KANKAANPÄÄ

Kerrostele mustaherukanlehtiä, mausteita ja kurkkuja isoon tölkkiin. Anopin suolakurkut ovat valmiita reilun kuukauden kuluttua. Herkkukurkkuviipaleet ovat pikakurkkuja, joista pääsee nauttimaan jo parin päivän päästä.

Kesäkurpitsa on hyvin satoisa, joten siitä riittää säilöttäväksi muutama purkillinen pikkelssiä tai marmeladia.

Säilö etikkasäilykkeet puhtaisiin purkkeihin. Tuhoa pieneliöt purkeista liottamalla pestyjä purkkeja vedessä yön yli. Kuumenna tyhjät purkit uunissa 100 asteessa ennen täyttämistä. Keitä korkit.

Täytä kuumat purkit aivan täyteen, jotta hapelle ei jää tilaa. Kierrä kuumat korkit purkkeihin. Jäähdytä ja liimaa päälle etiketti. Säilytä kylmässä.

Anopin suolakurkut

noin 4 kg pieniä, tasakokoisia avomaan kurkkuja
mustaherukanlehtiä
pala (noin 100 g) piparjuurta
1 isokyntinen valkosipuli
varsitilliä
Liemi
4 l vettä
3 1/2 dl karkeaa merisuolaa

Pese kurkut ja huuhdo kuumalla vedellä. Huuhtele herukanlehdet.

Pane tölkin pohjalle herukanlehtiä ja päälle kokonaisia kurkkuja. Laita uusi kerros lehtiä ja kurkkuja.

Vuole perunankuorimaveitsellä piparjuuresta lastuja ja viipaloi valkosipulia kerrosten väleihin. Katko joukkoon tillinvarsia.

Kuumenna osa vedestä ja liuota siihen suola. Lisää loppu vesi ja kaada liemi jäähtyneenä kukkujen päälle. Pane lautanen painoksi.

Voit laittaa vielä pienen kiven lautaselle, jotta kurkut pysyvät liemen alla. Säilytä kylmässä.

Kurkut ovat valmiita noin kuukauden kuluttua.

Punajuurisalaatti

1 kg punajuuria
2 sipulia
4 valkosipulin kynttä
1 rkl maustepippureita
2 tl oreganoa
1 1/2 dl väkiviinaetikkaa
4 dl vettä
1 1/2 tl suolaa
1 1/2 dl hillosokeria

Pese ja kuori punajuuret. Raasta ne karkeaksi raasteeksi. Hienonna sipulit ja valkosipulin kynnet. Pane kaikki ainekset teräskattilaan ja keitä, kunnes punajuuri on kypsää.

Tölkitä ja tarjoa esimerkiksi liha- ja makkararuokien lisäkkeenä.

Kurpitsa-sipulisäilyke

500 g vihreää kesäkurpitsaa
300 g (3-4) sipulia
1/2 dl tillisilppua
Liemi
1 dl väkiviinaetikkaa
1 dl sokeria
2 tl suolaa
1 1/2 dl vettä
1 tl valkopippureita
1 kanelitanko

Leikkaa kesäkurpitsa ja sipulit pieniksi kuutioiksi. Voit myös raastaa karkealla terällä.

Mittaa liemen ainekset teräskattilaan. Lisää kiehuvaan liemeen kasvikset. Keitä 4–5 minuuttia. Ota kanelitanko pois ja tölkitä kuumiin purkkeihin.

Anna tekeytyä kylmässä vähintään viikon verran. Sopii liharuuan tai hampurilaisten lisäkkeeksi.

Herkkukurkkuviipaleet

2 kg avomaan kurkkuja
2–3 valkosipulin kynttä
pala piparjuurta
1 punainen chilipalko
tilliä
Liemi
1 l vettä
2 dl sokeria
1 rkl merisuolaa
1 rkl mustapippureita
3 dl väkiviinaetikkaa

Pese kurkut ja viipaloi. Viipaloi valkosipulin kynnet ja piparjuuri. Lado kurkkuviipaleet lasitölkkeihin kerroksittain valkosipuli- ja piparjuurilastujen sekä hienonnetun tillin kanssa. Työnnä huuhdeltu chilipalko purkkiin kokonaisena.

Keitä vettä, sokeria ja mausteita pari minuuttia. Lisää etikka ja kuumenna kiehuvaksi. Kaada liemi kurkkujen päälle. Tarkista, että kaikki kurkut ovat liemen peitossa. Anna tekeytyä 2–3 päivää.

Porkkanamarmeladi

1 kg porkkanoita
2 sitruunaa
1–2 tl sitruunan kuorta
6 dl hillosokeria

Kuori tai raaputa porkkanat. Viipaloi ja keitä kypsäksi vähässä vedessä miedolla lämmöllä. Kaada keitinvesi pois. Soseuta porkkanat ja kaada sose kattilaan. Pese sitruuna huolellisesti ja raasta kuorta soseen joukkoon. Purista mehu ja lisää yhdessä hillosokerin kanssa. Keitä hiljalleen noin 15 minuuttia. Anna jäähtyä hetki ja purkita.

Sitruuna-kurpitsahillo

1 kg keltaista kurpitsaa
1/2 dl vettä
(1 vaniljatanko)
1 dl sitruunamehua
1 rkl tuoretta inkivääriä
500 g (1/2 pakettia) hillosokeria
2 rkl sitruunankuoriraastetta

Raasta sitruunankuori ja purista mehu. Laita kattilaan kurpitsapalat, vesi, sitruunamehu ja inkivääri. Lisää halutessasi halkaistu vaniljatanko. Keitä, kunnes kurpitsa on täysin pehmeää.

Ota vaniljatangon palat pois ja soseuta. Lisää soseen joukkoon hillosokeri ja sitruunankuoriraaste. Sekoita tasaiseksi ja keitä hiljalleen noin 10 minuuttia. Purkita ja jäähdytä.

Tarjoa paahtoleivän kanssa sekä kakkujen ja kääretortun täytteenä.

Vinkki: Leikkaa kurpitsa pienen pieniksi kuutioiksi. Lisää kaikki ainekset kattilaan ja hauduta noin 10 minuuttia. Sekoita välillä, jotta ei tartu kattilan pohjaan. Purkita ja jäähdytä. Hilloon jää suutuntumaa kurpitsakuutioista.

Etikkasienet

1 l kantarelleja
tai pieniä rouskuja
Mausteliemi
2 dl valkoviinietikkaa
2 dl omenatäysmehua
2 dl (hillo)sokeria
1/2 tl muskottipähkinää
1 rkl sinapinsiemeniä
1 rkl karkeaa suolaa

Käytä puhdistettuja, tuoreita kantarelleja tai ryöpättyjä rouskuja. Yhdistä mausteliemen aineet kattilassa. Kiehauta. Lisää sienet mausteliemeen, keitä noin 2 minuuttia sienten koosta riippuen. Siirrä seos kannelliseen astiaan liemineen. Jäähdytä ja anna maustua jääkaapissa pari päivää. Tarjoa marinoituja sieniä voimakkaiden liharuokien lisäkkeenä.

ANNELI PESSALA

Vihreästä kesäkurpitsasta ja sipulista syntyy pikkelsin tapaan säilykettä liharuokien lisäkkeeksi. Keltainen kesäkurpitsa soseutuu aurinkoiseksi kesäkurpitsa-sitruunahilloksi.

Tuhoa pieneliöt purkeista liottamalla pestyjä purkkeja vedessä yön yli. Kuumenna tyhjät purkit uunissa 100 asteessa ennen täyttämistä. Keitä korkit.

ETIKKA

Viinistä ja viinasta käyttämällä

Väkiviinaetikat:
Happamuus säilöö etikkaiset säilykkeet.
Valmistetaan ohrasta käymismenetelmällä.
Kirkas väkiviinaetikka sisältää 10 prosenttia etikkahappoa.
Säilönnässä se laimennetaan 1 osa etikkaa ja 2 osaa vettä.
Keitä ensin mausteet vedessä ja lisää lopuksi etikka, näin vältyt voimakkaalta hajulta.
Perusetikan lisäksi on saatavana makuetikoita, kuten mustaherukan makuista.
Mausteinen säilöntäetikka on puolivalmiste, jossa on sokeria mausteiden lisäksi.
Säilöntäetikka sopii parhaiten niin sanottuihin pikasäilykkeisiin.

Viinietikat:
Viinietikka on viinistä etikkahappobakteerien käymisellä valmistettua etikkaa.
Säilöntään voi käyttää puna- ja valkoviinietikoita, joissa on 7 prosenttia etikkahappoa.
Laimennussuhde on saman verran etikkaa ja vettä eli 1 osa vettä ja 1 osa viinietikkaa.
Balsamietikka on suosittu salaatinkastikkeena. Sen etikkahappopitoisuus on 6 prosenttia.

Väkiviinaetikkaa saa maustettuna muun muassa mustaherukan lehdistä uutetulla aromilla.

AJANKOHTAINEN LEIVONNAINEN

Kesäkurpitsakakku

12–15 palaa
3 dl sokeria
1 dl mantelirouhetta
4 dl vehnäjauhoja
1 rkl inkivääriä
1 rkl kardemummaa
2 tl leivinjauhetta
1 1/2 dl keltaista kurpitsaraastetta
2 dl turkkilaista jugurttia
150 g voita
Pinnalle
1 prk (200 g) maustettua rahkaa, lime-valkosuklaa
keltaisen kurpitsan kuorta raastettuna

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää joukkoon kurpitsaraaste, jugurtti sekä voisula. Sekoita taikina nopeasti sekaisin. Kaada voideltuun ja korppujauhotettuun 2 litran leipävuokaan. Paista 175 asteessa noin tunti.

Kumoa ja jäähdytä. Levitä pinnalle maustettu rahka. Vedä raastimella tai koristeveitsellä ohutta nauhaa keltaisesta kurpitsasta. Ripottele koristeeksi.