VIIKONVAIHDE

VIIKON MENOVINKKI

Ruokamessuilla pitkät perinteet

Kauhajoen ruokamessut kutsuu kävijöitä 140 näytteilleasettajan voimin Hämes-Havusen talonpoikaiseen ympäristöön elo–syyskuun vaihteessa.

Messuilla on pitkät perinteet. Kauhajoella on maisteltu lähiruokaa messutunnelmissa jo 90-luvun alusta alkaen.

Tällä kertaa messuvieraat voivat ostosten ja maistelun lomassa nauttia muun muassa Ite-taiteilija **Alpo Koivumäen** veistoksista.

Kauhajoen Nummijärvellä sijaitsevalla Alpon Savannilla on käynyt vierailijoita Yhdysvalloista ja Etelä-Amerikasta asti.

Lapset voivat poiketa messualueen kirjastoautoon kuuntelemaan satupaappojen tarinatuokioita.

Kolmipäiväisen ruokatapahtuman oheisohjelmaan kuuluu yritysvierailukohteita sekä perinteikäs Syöminkien yö.

Messujen järjestämisestä vastaa Kauhajoen kaupunki.

TARJA HALLA

Kauhajoen ruokamessut 31.8.–2.9. www.ruokamessut.fi

Kauraleipä paranee taikinajuurella

Täysjyväkaurasta on tuoreen tutkimuksen mukaan mahdollista leipoa vehnäraskin eli juuren avulla maukasta leipää, joka säilyy pitkään pehmeänä.

VTT:n tutkija **Laura Flander** on väitöstyössään osoittanut, että kauraleivän rakennetta ja makua voidaan tehokkaasti muokata raskituksella ja entsyymeillä.

Täysjyväkaura on tähän asti ollut leipomoille hankala raaka-aine. Siitä on vaikea valmistaa korkealaatuisia tuotteita menettämättä kauran terveyttä edistäviä ominaisuuksia.

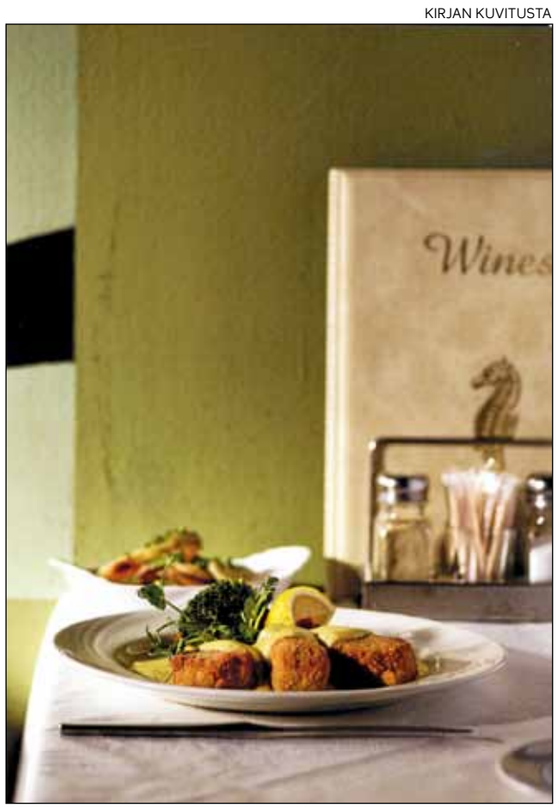
Kauran kuitu sisältää runsaasti beta-glukaania, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Kauran proteiini sisältää enemmän välttämättömiä aminohappoja kuin muut kotimaiset viljamme.

Flanderin väitöstyötä ovat rahoittaneet VTT:n ohella muun muassa Raisio Oy:n tutkimussäätiö sekä kotimainen elintarviketeollisuus.

Väitöskirja tarkastetaan perjantaina Helsingin yliopistossa.

TARJA HALLA

KIRJAN KUVITUSTA



Ravintola Sea Horse tarjoilee kateenkorvan béarnaisekastikkeen kera.

Kateenkorvaa kahdella tavalla

Jos Helsinkiin suuntaava matkailija kyllästyy moottoriteiden ruokamaailmaan, pääkaupungin vanhat taiteilijaravintolat tarjoavat taatusti perinteitä kunnioittavia ruokaannoksia.

Ruokakirjailija **Christer Lindgren** on koonnut Stadin klassikot -kirjaansa 40 reseptiä Eliten, Kosmoksen, Kolmen Kruunun ja Sea Horsen, tuttavallisemmin Sikalan, ruokalistoilta.

Ruokaohjeet on mitoitettu neljälle. Kirjan lopussa samat ohjeet ovat myös englanniksi.

Vaikka ruokaohjeiden määrä on suhteellisen suppea, tarjolla on yllättäen vasikan kateenkorvasta, kuhasta ja pyttipannusta kustakin kaksi versiota.

Sea Horsen leivitetty kateenkorva nautitaan béarnaisekastikkeen kera, kun taas Kosmos hauduttelee herkun kerma-portviinikastikkeessa.

Mannerheimin kuha ja ja **Matti Pellonpään** kuha eroavat selvästi toisistaan, mutta pyttipannuista olisi riittänyt yksikin versio.

Näitä ravintoloita ei kirjoittajan mukaan mainosteta eivätkä niiden keittiömestarit ole julkkiksia. Kummasti vain hyvä ruoka ja yleensä riittävä annoskoko vetävät nälkäistä herkuttelijaa puoleensa.

Toki ruokalistoilla on myös nostalgiaa. On mahtavaa viedä anoppi syömään **Tauno Palon** kermasipulipihvejä.

Lihapullia ei nykypäivänä enää pyöritellä tusinaravintoloiden keittiöissä. Siksi niilläkin voi kilpailla. Kolme Kruunua ei paljasta kirjan tekijällekään perinteisten lihapulliensa reseptiä.

Kotikokin kannattaa kokeilla ainakin maustepippuria, joka maistuu oikeiden mummojen lihapullissa. Kermaakin sopii taikinaan sekoitella.

TARJA HALLA

Christer Lindgren: Stadin klassikot. Maukkainta retroruokaa. 135 sivua. Kustannusosakeyhtiö Teos.

Säännöllinen ruokailu auttaa koululaista keskittymään

Ekaluokkalaiset sekä vanhemmat koululaiset totuttelevat loman jälkeen uuteen päivärytmiin. Hyvät ruokailutottumukset auttavat jaksamaan.

Hyvä koulupäivä alkaa kunnollisella aamupalalla. Sen avulla selviää koululounaaseen asti. Iltapäivän välipala, päivällinen ja vielä iltapala pitävät nälän sopivasti kurissa, verensokerin tasaisena ja auttavat keskittymään.

Päivä alkaa puurolla

Aamupuuro maidon kera maistuu varsinkin ilmojen viileteessä. Koko perheen puuro kiehuu kattilassa. Yksi annos valmistuu nopeasti mikrossa. Maito ja marjat täydentävät puuroannosta.

On makuasia, lisääkö maidon puuron joukkoon vai juoko sen lasista. Lisäksi tuoreet kasvikset leivän kera sekä makeuttamattomat hedelmä- tai marjamehut takaavat hyvän alun päivään. Jos puuro ei maistu, niin maustamaton jogurtti, marjat ja täysjyvämurot antavat päivälle pikastartin.

Energiaa välipalasta

Hyvä väli- ja iltapala sisältää maito- ja viljavalmisteita sekä kasviksia, marjoja tai hedelmiä. Paljon liikuntaa harrastava nuori tarvitsee tavallista enemmän kalsiumpitoista proteiinia, esimerkiksi jugurttia, rahkaa, raejuustoa tai muita kevytjuustoja.

Suosi sokerittomia ja rasvattomia jugurtteja ja rahkoja. Proteiinin voit saada myös kananmunasta tai lihaleikkeleistä. Niissäkin vähärasvaiset sekä -suolaiset ovat hyviä vaihtoehtoja.

Lounaalla kunnon ruokaa

Lapsia on hyvä muistuttaa kouluaterian tärkeydestä. Sen avulla koululaiset jaksavat välipalaan asti. Napostelu ei poista nälkää eikä anna voimia iltapäivään. Päivällinen syödään kotona.

Monipuolinen lounas ja päivällinen sisältävät kasviksia, perunaa, riisiä tai pastaa sekä kalaa, lihaa tai palkokasveja. Lisäksi pala täysjyväleipää, levitettä sekä lasillinen maitoa tai piimää. Öljypohjainen salaatinkastike sopii salaatin maustajaksi.

Esimerkiksi keitto-, pata- ja laatikkoruuat ovat hyviä vaihtoehtoja. Niissä on yleensä runsaasti kasviksia ja perunaa, pastaa tai riisiä sekä kohtuudella lihaa tai kalaa.

Myös viikonlopulla on hyvä säilyttää sama ateriarytmi. Muuten maanantaiaamuna on vaikeuksia herätä uuteen kouluviikkoon.

JAANA KANKAANPÄÄ

Värikkäät marjat piristävät ekaluokkalaisen Aavan aamupuuroa. Maito, voileipä ja lasillinen mehua antavat lisäpuhtia alkavaan koulupäivään.

Koululainen syö säännöllisesti

Aavan aamupala
- hiutalepuuro
- mustikoita, maito
- ruisleipä, levite, juustoa, kurkku, paprika

Koululounas

Välipala
- tuoremehu
- karjalanpiirakka
- levite, munaviipaleita
- tomaatti
- omenalohkoja

Päivällinen
- kesäinen kalakeitto
- ruisleipä, kinkkuleike, salaatinlehti
- piimä tai maito

Iltapala
- kaura-teeleipä
- maito

Karjalanpiirakka lisukkeineen maistuu isoille ja pienille koululaisille välipalaksi.

Kalakeitto on mainio koko perheen päivällisruoka. Lisäksi kokojyväleipä, levitettä ja leikkeleitä sekä maitoa tai piimää.

Paljon liikuntaa harrastava nuori tarvitsee tavallista enemmän kalsiumpitoista proteiinia, esimerkiksi jugurttia, rahkaa, raejuustoa tai muita kevytjuustoja.

Kesäinen kalakeitto

6–8 annosta
1 l kalalientä liemikuutioista
1 iso sipuli ja/tai purjo
2 (150 g) porkkanaa
4 perunaa
(1/2 fenkolia)
400 g pakastekalaa (seitiä) tai tuoretta kalafileetä
1 prk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa, kolme juustoa
1/4 tl valkopippuria
1 dl hienonnettua tilliä

Lisää paloitellut kasvikset kiehuvaan liemeen. Keitä hiljalleen kypsäksi. Lisää paloiteltu kala ja anna hautua kannen alla muutama minuutti, kunnes kala on kypsää. Sekoita ruokakerma joukkoon ja kuumenna. Mausta valkopippurilla. Lisää lopuksi tillisilppu.

Marjapirtelö

3–4 annosta
1 prk maustettua rahkaa, vanilja tai kuningatar
4 dl maitoa
1 1/2 dl mustaherukoita
1/2 dl vadelmia
1 banaani
(1 rkl sokeria)

Vatkaa kaikki aineet monitoimikoneella tai sauvasekoittimella paksuksi, kuohkeaksi juomaksi. Lisää tarvittaessa sokeria. Tarjoa korkeista laseista.

Vinkki: Jos käytät pakastemarjoja, hienonna ne ensin puolijäisinä monitoimikoneessa tai sauvasekoittimella ja lisää sitten muut ainekset.

Marjaisa välipala

3 annosta
1 prk (200 g) maustettua rahkaa, vanilja
2 dl tuoreita marjoja
(1 rkl sokeria)
n. 2 dl muroja

Lisää rahkaan marjat. Mausta sokerilla makusi mukaan. Nauti murojen kanssa välipalaksi.

Raejuustosalaatti

4–6 annosta
pala (500–600 g) vesimelonia
2–3 dl vadelmia tai mustikoita
2 rkl hunajaa tai sokeria
2 dl vadelmakeittoa
1 prk (200 g) raejuustoa

Leikkaa meloni kuutioiksi. Jaa hedelmäpalat ja marjat annoslaseihin. Lisää pinnalle hunaja. Kostuta annokset vadelmakeitolla. Lisää pinnalle raejuusto. Tarjoa välipalana tai jälkiruokana.

Mustaherukkarahka

6 annosta
2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
2 dl mustaherukkasurvosta
2 (350 g) kypsää banaania
1/2–1 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria

Vatkaa kerma vaahdoksi. Viipaloi banaanit. Yhdistä kaikki aineet. Sekoita ja tarjoa välipalana.

Kaura-teeleivät

4 annosta
2 1/2 dl hiivaleipäjauhoja
1 rkl leivinjauhetta
2 1/2 dl kaurahiutaleita
1/2 tl suolaa
1 rkl sokeria
1 pussi (150 g) juustoraastetta
2 dl maitoa
2 rkl juoksevaa rasvaa

Sekoita jauhoihin leivinjauhe. Lisää joukkoon kaurahiutaleet, suola, sokeri ja juustoraaste. Sekoita nopeasti joukkoon maito ja sulatettu voi. Taputtele uunipellille leivinpaperin päälle jauhotetuin käsin kaksi leipälautasen kokoista sentin paksuista teeleipää. Pistele leivät haarukalla. Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoa maidon tai teen kanssa tuoreena.

ANNELI PESSALA

KALSIUM

Luusto lujaksi

Kalsium on luustolle erityisen tärkeä ravintoaine.
Kalsium vahvistaa myös hampaita sekä kynsiä ja hiuksia.
Parhaiten kalsium kiinnittyy luustoon 10–18-vuotiaana.
Luusto on uusiutuvaa kudosta, joten kalsiumia tarvitaan luun ylläpitoon myös aikuisena.
Saamme kalsiumista yli 60 prosenttia maitovalmisteista.
Kalsiumin imeytyminen vaatii myös riittävää D-vitamiinin saantia.
Parhaiten D-vitamiinia saa auringonvalosta, kalasta, D-vitaminoiduista ravintorasvoista sekä maitovalmisteista.
Kasvava nuori tarvitsee kalsiumia 900 milligrammaa vuorokaudessa.
3 lasillista maitoa ja 2–3 viipaletta juustoa takaavat kouluikäisen päivittäisen kalsiumin saannin.

AJANKOHTAINEN LEIVONNAINEN

Nopea marjapiirakka

Vadelman ja herukan makuinen piirakka piristää elokuun kahvipöytää.

uunipannullinen
4 dl sokeria
6 1/2 dl vehnäjauhoja
1 rkl leivinjauhetta
4 dl piimää
1 1/2 dl juoksevaa rasvaa
5 dl punaherukoita
3 dl vadelmia
tai muita marjoja yhteensä 8 dl
Pinnalle
(2 rkl sokeria)
tomusokeria

Tarjoiluun vaniljakastiketta

Sekoita sokeri, jauhot, leivinjauhe, piimä ja rasva. Levitä taikina uunipannulle leivinpaperin päälle.

Ripottele marjat pinnalle. Paista 200 asteessa noin 25 minuuttia. Ripota lämpimälle piirakalle halutessasi hiukan sokeria. Sihtaa vielä ennen tarjoilua piirakan päälle tomusokeria. Tarjoa vaniljakastikkeen kera.

Mehevä marjapiirakka paistuu alle puolessa tunnissa.