

0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

VIIKONVAIHDE

Netistä saa jo monta ruokakassia

Suomen uusin ruokakassipalvelu, Cotona-palvelu, pyrkii erottautumaan laadulla. Netissä toimii nyt kourallinen palveluita, jotka toimittavat tilauksesta kotiovelle viikon ruokatarpeet ja reseptit sisältävän kassin.



Cotona-palvelu on uusin yrittäjä Suomen ruokakassimarkkinoilla.

Cotona-palvelu toimitti ensimmäisen kassinsa puoli vuotta sitten. Kassissa tulee kaikki, mitä ruuanlaittoon tarvitaan – myös mausteet, tosin kuin kilpailijoilla.

Yrittäjä Heikki Pirnes teki Unileverillä 14 vuoden uran kansainvälisissä tehtävissä. ”Tämän kun perustin, halusin, että raaka-aineet ovat mahdollisimman vähän prosessoituja ja laadukkaita”, Pirnes kertoo.

Hän kertoo suosivansa raaka-aineissa kotimaista, varsinkin sesonkiaikaa. ”Ei ole väliä, onko raaka-aine suomalainen, ruotsalainen tai luumu, laadukkuus on pointi. Liha on kuitenkin aina suomalaista.”

Kynnys korkea

Pirnes kertoo palvelun lähteneen liikkeelle mukavasti. ”Tämä on vielä uusi markkina Suomessa. Ihmisten kynnys tehdä ensimmäinen ostopäätös on se vuoksi aika korkea.”

Samana sanoo Syö hyvin -palvelun toimitusjohtaja Stefan Kristiansson, joka kertoo, että 2010 perustetun yrityksen asiakasmäärä on pysynyt ennallaan. ”Ryntäystä, jota on toivottu, ei ole tullut.”

Pirnes uskoo markkinoiden kehittyvän Suomessa, kotisivuunpalvelun tavoin. ”Ruokakassimarkkinoiden koko on Ruotsissa jo yli sata miljoonaa euroa, joten viikoittaisia tilaajia on jo kymmeniätuhansia.”

Kokkolaa myöten

Suurin osa kassipalveluista toimii pääkaupunkiseudulla. Syö hyvin toimittaa ruokaa lisäksi Turun, Tampereen ja Oulun lähialueille.

Laajimmalle on levittäytynyt Neljän Ruoka, jonka toimintalue kattaa myös Vaasan alueen, Hämeenlinnan, Hangon, Maarianhaminan, Pietarsaaren, Kokkolan ja Tammisaaren.

Neljän hengen ruokakassin hintahaarukka on viiden päivän kassille 79–99 euroa, kolmen päivän kassille 59–85 euroa.

Erikoisuksiakin löytyy. Neljän Ruoka tarjoaa karppikassia hiilihydraatteja vältteleville, Middag lupaa, että kassissa on aina yli puolet luomua. Keittäjäkaveri tuo kasveja myös työpaikoille.

PAULA TAIPALE



JAANA KANKAANPÄÄ

Ohra sopii vaikkapa kasviscurryn lisukkeeksi.

Ohra ja kaura päihittävät riisin

Kotimaisesta viljasta valmistetut suurimot ovat kuitupommeja valkoiseen riisiin verrattuna, osoittaa Kuluttaja-lehden vertailu.

Ohralisuke sisältää neljä kertaa enemmän kuitua kuin valkoinen riisi. Ohrassa on kauran tapaan myös kolesterolia alentavaa beetaglukaania.

Kaurasuurimo on kuidun, raudan, kaliumin ja beetaglukaanin ansiosta suorastaan superravintoa. Myös vehnäsuurimo ja speltti menevät kirkkaasti riisiin edelle.

Aterian lisukkeita koskevaan vertailuun on valittu testiriisiksi Suomessa eniten käytetty pitkäjyväinen puuroutumaton riisi.

Kotimainen vilja on kestävä valinta myös ilmastoystävällä, sillä riisin viljely lisää merkittävästi haitallisia metaanipäästöjä.

Riisin kasvatukseen uppoo myös paljon vettä. Esimerkiksi ohra- ja kauraviljelyyn kuluu vettä noin kolmasosa riisikiloon tarvittavasta vedestä.

TARJA HALLA

Punikkitatit hyviä ruokasieniä

Vuoden siniseksi valittu punikkitati on hyvä ruokasieni, jonka aloitteleva poimija tunnistaa helposti.

Eri puulaeilla on seurallaisenaan omat lajinsa, joita ovat koivunpunikkitati, männynpunikkitati ja haavanpunikkitati. Käsiteltäessä koivunpunikkitatin malto tummuu eniten ja muuttuu lopulta violetinmustaksi.

Ruokasieninä kaikki punikkitatit ovat lähes samanarvoisia. Pienikokoisina ne ovat parhaimmillaan.

Punikkitati on syytä kypsennää huolellisesti paistamalla. Huonosti kypsennettyinä ne voivat aiheuttaa vatsavaivoja ja pahoinvointia.

Miedosta sienestä voi valmistaa paistoksia, wokkeja, keittoja ja piirakoita. Niitä voi lisätä lihamurekkeeseen, kaalikäärileiden täytteeksi ja sämpylätaikinoihin.

TARJA HALLA
www.arktisetaromit.fi

Kauden kasviksista ja hedelmistä edullista vaihtelua ruokapöytään

Hapatetut kasvikset ovat paitsi herkullisia myös terveellistä superruokaa. Lisäksi ne tekevät hyvää vatsalle. Kauden kasviksista syntyy niin hapankaalia, chutney-säilykettä kuin kuivattuja omenoitakin.

Nyt notkuvat toritiskit edullisia kotimaisia kasviksia. Naapuri kantaa tuliaisiksi ämpärillisen omenoita, parveketomaatin viimeiset hedelmät kootaan sisälle ennen pakkasia ja ylikasvaneet kesäkurpitsat odottavat jatkojalostusta.

Näistä kaikista pilkataan, yhdistellään, maustetaan, keitetään, hapatetaan ja kuivataan edullista särvintä talven aterioille.

Säilöminen on parasta silloin, kun sitä pääsee tekemään porukalla. Silloin syntyy hapatusruukkuun kaaliraastetta ennätysvauhtia, ja lopuksi päästään jakamaan valmiita purnukoita.

Chutney on makeanhapan mausteinen kasvis-hedelmä-säilyke, joka sopii lautaselle etenkin makkaroiden ja muiden liharuokien kumppaniksi.

Juustovoileivän päällä se on klassinen englantilainen välipala, ja sitä voi lusikoida mausteeksi pata- ja wokkiruokiin sekä keittoihin.

Chutney-kattilaan voi upottaa monenmoista hedelmää ja kasvista, jota sattuu olemaan runsaasti saatavilla. Mausteita voi varioida loputtomasti. Lopputulos on joka vuosi hieman erilainen, mutta aina houkutteleva.

Kuivatut omenat loppuvat joka talvi kesken, niitä ei ehdi koskaan kuivata liikaa.

Ne katoavat parempiin suihin ihan vaan sellaisenaan, mutta sopivat tietysti hyvin myslisekoituksiin ja liotettuina erilaisiin leivonnaisiin.

Hapankaali

5 lastiaan sopiva annos
4 kg puhdistettua keräkaalia
40–60 g merisuolaa
(1–2 hapanta omenaa)
1–2 porkkanaa
mausteeksi muutama katajanmarja tai kuminaa
(1 dl heraa tai hapanleipäkuutioita)
Leikkaa kaali ohuiksi suikaleiksi vihanneleikkurilla, veitsellä tai juustohöylällä. Raasta porkkanat (ja omenat).

Nuiji kaalia puhtaalla survimella suolan kanssa kulhossa, kunnes kaali mehustuu.

Pane kaali, porkkanat ja mausteet (sekä omenat) käymisastiaan ja väliin halutessasi heraa, hapanleipäkuutioita tai hapanleivän juurta. Hera tai hapanleipä ei ole välttämätöntä, mutta se nopeuttaa käymistä.

Jätä astiaan tyhjää tilaa painoa varten.

Pane painoksi vedellä täytetty muovipussi. Varmista, että koko kasvismassa on liemen peitossa. Sulje käymisastia huolellisesti.

Anna kaalin käydä ensin huoneenlämmössä (noin 20 asteessa) kaksi vuorokautta ja sen jälkeen noin 15 asteessa 7–10 vuorokautta.

Nosta astia sitten alle kuuden asteen lämpötilaan jälkikäymistä varten.

Kaali on valmista noin kolmen viikon kuluttua. Käymisen alkuvaiheessa astiaa ei saa avata, koska astiaan pääsevät happi edistää haitallisten mikrobin toimintaa. Hapatusruukussa vesilukko estää ilman pääsyn astiaan.

Chutney

noin 10 tölkkiä
1 kg kurpitsaa (kesäkurpitsa, ylikasvanutkin käy)
1 kg vihreitä tai punaisia to-

maatteja tai luumuja tai kriikunoita
1 kg omenoita
500 g sipulia
500 g rusinoita
500 g fariinisokeria tai muuta ruskeaa sokeria
7 1/2 dl valkoviini- tai omena-viinietikkaa
2 1/2 dl vettä
1–3 tl chilihiutaleita (riippuen siitä, kuinka tulisesta pidät)
1 tl suolaa

maustepussiin
tuoretta inkivääriä, peukalon kokoinen pala
noin 12 neilikkaa
noin 12 mustapippuria
1 tl korianterin siemeniä
muutama muskottikukka

Kuutioi kesäkurpitsa noin sentin kokoisiksi kuutioiksi. Ylikasvaneista kesäkurpitsaista on syytä poistaa myös siemenet. Talvikurpitsat pitää kuoria.

Kasta tomaatit hetkeksi kiehuvaan veteen, niin saat niistä helposti kuoret pois. Poista luumuista kivet. Pilko luumut ja tomaatit.

Kuori ja kuutioi omenat ja sipulit. Kaada kasvikset ja hedelmät isoon, paksupohjaiseen kattilaan. Lisää joukkoon rusinat, sokeri, etikka, vesi, chili ja suola.

Kasaa loput mausteet harsokankaan palalle. Murskaa perunanuijalla inkivääriin rakennetta. Kokoa harsokangas nytyiksi ja sido puuvillalangalla.

Lisää pussukka chutneyn joukkoon.

Kuumenna seosta hitaasti, sekoitellen välillä, kunnes sokeri sulaa ja seos alkaa kiehua. Keitä miedolla lämmöllä, ilman kannetta, 2–3 tuntia. Sekoita säännöllisesti pohjaan palamisen estämiseksi.

Valmis chutney on sakeaa ja jäähmettyä niin, että vetäessäsi kauhaa pohjaa pitkin kattilan pohja tulee näkyviin.

Kaada valmis chutney lämpimänä (mutta ei kiehuvaan kuumana) steriloituihin tölkkeihin. Sulje muovipinnoitetuilla kierrekansilla. Muovipinta estää etikkaa syövyttämästä metallia.

Anna jälkikäypä ainakin pari viikkoa – jopa pari kuukautta, ennen tarjoilua.

Kuivattuja omenoita

Kuivata kannattaa juuri kypsytettyjä, tiivisvaltoisia lajikkeita. Kotimaiset omenat kuivataan kuorineen.

Huuhto omenat, poista siemenkodat omenaporalla ja leikkaa omenat terävällä veitsellä noin 5 millimetrin paksuisiksi viipaleiksi.

Sie haluaat valkeita omenarenkaita, pidä omenaviipaleita ennen kuivaamista viitisen minuuttia vedessä, jossa on sitruunamehua (1 osa sitruunamehua ja 4 osaa vettä) tai sitruunahappoa (1 rkl sitruunahappoa ja 12 dl vettä).

Paras tulos saadaan kasvikuivureissa.

Kuivauslämpö saa olla enintään 50 astetta. Tämä on hyvä muistaa, jos kuivaa omenoita uunissa. Uuninluukku pitää jättää raolleen.

Kuivaaminen onnistuu huoneenlämmössäkin mutta kestää 3–4 päivää. Saunanlauteille leivinpaperin päälle levitettynä omenat eivät ole tiellä ja jättävät saunaan ihanan tuoksun.

Omenarenkaita voi pujottaa myös pyykinkuivaustelineeseen varsiin.

Omenat ovat kuivia, kun ne ovat nahkamaisen sitkeitä.

MARIA KING

SYYT

Miksi säilyke homehtuu tai käy?

Säilykkeeseen on käytetty liian vähän sokeria.

Marjat tai hedelmät eivät ole olleet ensiluokkaisia.

Säilykettä on kuumennettu liian vähän, jolloin pieneliöitä on jäänyt eloon.

Säilytyspaikka on ollut liian lämmin.

Tölkkejä ei ole täytetty riipintaan, jolloin niihin on jäänyt ilmaa.

Tölkit eivät ole olleet puhtaita.



JAANA KANKAANPÄÄ

Rusinat antavat mehevää makeutta kirpakaan chutney-säilykkeeseen. Chutney saa hautua pari kolme tuntia miedolla lämmöllä ilman kannetta.

Kaalia nujitetaan suolan kanssa, kunnes se mehustuu. Hapankaalin atnekset painellaan tiiviiksi käymisastiaan.



Puhtaus on puoli säilykettä

Puhtaus on onnistuneen säilönnän tärkeimpiä asioita. Siitä kannattaa pitää huoli.

Kuumennettavia säilykkeitä tehdessäsi noudata alla olevia neuvoja ja vinkkejä:

- Pese tölkit ja pullot huolellisesti astianpesuaineella.
- Upota tölkit, pullot, kannet ja korkit säilöntää edeltävänä päivänä kylmään veteen. Anna niiden liota yön yli. Liotuksen aikana astioiden pinnassa olevat itiöt heräävät, jolloin ne voidaan tuhota. Jos tätä ei tehdä, astioiden pinnassa on kuumentamisen jälkeenkin säilykkeitä pilaavia itiöitä.
- Pane tölkit 100–125-asteeseen uuniin ja anna niiden kuumentua vähintään 15 minuuttia.
- Voit myös kääriä tölkit sanomalehteen, niin että suuaukko



Uunissa kuumennetut lasipurkit täytetään riipintaan kuamalla säilykkeellä.

Jää vapaaksi. Se suojaa tölkkejä rikkoutumiselta ja sinua palovammoilta.

taman tölkin kuumentamiseen. Täytä ensin tölkit vedellä ja kuumenna täydellä teholla, kunnes vesi kiehuu.

MARIA KING