

001	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	01	11	21	31	41	51	61	71	81	91	00
001	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	01	11	21	31	41	51	61	71	81	91	00

Perjantaina 21. syyskuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

19

VIIKONVAIHDE

Ruustinna oli edelläkävijä

Haapavedellä vuosina 1886–1938 vaikuttanut ruustinna Nora Pöyhönen oli paitsi pappilan emäntä, myös merkittävä puutarha- ja ruuanlaitto-koulutuksen edelläkävijä.

Hänen elämäntyönsä oli Haapaveden kasvitarha- ja keittokoulu, joka nykyisin on Haapaveden ammattioppi-laitoksen palvelu- ja luontoalan yksikkö Nora.

Ritva Joki-Kolehmainen ja **Liisa Majava** ovat julkaisseet Nora Pöyhösen elämäntyötä valottavan teoksen Ruustinnan matkassa. Kirja on sekä henkilö-kuva että keittokirja, jonka ohjeet ovat Nora Pöyhösen ohjauksella koulussa vuonna 1894 valmistettujen ruokien nykyaikaistettuja versioita.

Kirjan yli 150 reseptissä näkyy hyvin Nora Pöyhösen suuri kiinnostus kasviksiin, joiden viljelystä hän oli uranuurtaja. Hän osoitti vääräksi aikaistaistensa luulot, joiden mukaan kasvitarhat eivät menestyisi Pohjanmaalla ja opasti ”kädestä pitäen” naiset sekä viljelemään kasviksia että laittamaan niistä ruokaa.

Joki-Kolehmainen ja Majava ovat laatineet nykyreseptit kymmenelle henkilölle. Muutaman ohjeen kohdalla hieman epäilen, että ohjeesta ei riitä kuin neljälle, esimerkiksi ruis-marjapuurossa ja ruismehupuurossa on vain litra nestettä.

Hienosti reseptien yhteydessä on säilytetty viittauksia alkuperäisiin ohjeisiin. Niinpä esimerkiksi porkkanalaatikon nykyversiossa ei käytetä mantelia, vaikka ruustinnan ohjeessa sitäkin on.

Osa ohjeista on nykyisin jo turvallisuussyistäkin syytä jättää väliin, mutta eipä lätkiastiioihin ruokaa tarvitse nykyisinä pakastamisen aikoina säilöä. Eikä läkkiseppiä kyliltä löytyisikään purkkien kansia kiinni juottamaan.

Kirja avaa reseptikassaan uutta näkökulmaa suomalaiseen ruuanlaiton historiaan ja samalla se esittelee yhden tärkeistä puutarhahaviljelyn vaikuttajistamme.

MAIKKI KULMALA

Ritva Joki-Kolehmainen, Liisa Majava: Ruustinnan matkassa. 224 sivua. Omakustanne.

Kouluruokailun huiput esille

Ruotsalaisten kouluravintoloiden parhaimmisto kerätään ensi vuonna julkaistavaan White Guide Junior -julkaisuun.

Gastronomian asiantuntijalehti Magasin Måltid ja perin-teinen ravintolaopas White Guide kokoavat kärkekkartin tiukkojen kriteerien perusteella.

Kouluravintoloita arvioidaan ruuan maukkauden, ravitsemuksen, turvallisuuden ja pedagogisen yhteistyön perusteella.

Asiantuntijaryhmä on jo lähtenyt testaamaan satoja kouluravintoloita ympäri Ruotsia.

Tavoitteena on valita vuoden kouluravintola, koulukokki, ruokapalvelupäällikkö ja kouluruokakunta. Yhteistyö-kumppaneihin kuuluu ruoka-alan yrityksiä, esimerkiksi Fazer Food Services.

MT-RUOKATIETO

Kiuasseura ihastui hirviryynäreihin

Ryynimakkarat sijoittuivat hienosti Akateemisen Kiuas-Seuran perinteisessä makutestissä. Ensimmäistä kertaa parhaat makkarat valittiin makkaratyypeittäin kahdeksassa eri sarjassa.

”Emme enää vertaa ryynimakkaraa bratwurstiin, vaan nostamme esiin erityyppisiä loistavia makkaroita”, puheen-johtaja **Jyri Jämsä** kertoo.

Kaikista arvioiduista makkaroista parhaat pisteet sai Perniön Lihan valmistama Rööperin Chiligrilli, jossa ”juusto tasapainottaa chilin poltteen suuhun sopivaksi.”

Makulihan Puolukkainen hirviryynimakkara voitti ryynimakkaroiden sarjan. Rapsakka tuote sisältää yhdeksän prosenttia hirvenlihaa.

Karelian lihajalosteen Hirviryynäri puolestaan nousi erikoismakkaroiden sarjan kärkeen. Kisan parhaiten maustetussa ryynnärisssä on tukeva jälkimaku.

Lenkkimakkaroista parhaaksi valittiin Atrian Ohut palvattu maalaislenkki. Raadin pisteytyksessä painoivat muun muassa rustiikki jauhatus massassa ja mukava jälkimaku.

Akateeminen Kiuas-Seura on maistellut makkaroita vuodesta 1991. Sen tarkoituksena on edistää makkaroiden aistinvaraista arviointia kuluttajanäkökulmasta.

TARJA HALLA
www.makkara.info

Variksenmarjan arvostus kohenee

Variksenmarja on viime vuosina alkanut saada ansaitsemaansa arvostusta. Tutkimukset osoittavat sen sisältävän terveellisiä ainesosia jopa enemmän kuin mustikka ja puolukka.

Perinteisesti variksen-marjaa on pidetty ihmisra-vinnoksi sopimattomana. Sitä onkin kutsuttu myös sian- ja kissanmustikaksi tai harakanmarjaksi.

Erityisesti variksen-marjan väriaineet kiinnostavat tutkijoita, sillä tumma marja sisältää runsaasti antosyaaniyhdisteitä. Näillä yhdisteillä on useissa tutkimuksissa havaittu olevan ihmisen terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia.

Runsaasti C-vitamiinia sisältävät variksenmarjat ovat ruulataan mietoja, sillä niissä on vain vähän sokeria ja happoja.

Variksenmarjaa voi käyttää mustikoiden tapaan esimerkiksi hilloissa, marjakeitoissa ja piirakoissa. Variksenmarjasta voi myös valmistaa mehua joko yksin tai yhdessä muiden marjojen kanssa.

Vuoden marjaksi valittu variksenmarja tunnetaan myös nimellä kaarnikka. Pohjoisessa kasvaa etelää kookkaampaa ja mehukkaampaa pohjanvariksenmarjaa.

MT
www.arktisetaromit.fi

Basilika ja parmesaani kutkuttavat yhdessä makuhermoja

Syksyn viimeisten yrttien tuoksut ja maut hurmaavat.



KOTIKOKIN KASTIKEKOULU

Ennen yöpakkasia kerätään hallanarat yrtit pois kasvimaal-ta. Niistä syntyy herkullisia ja tuoksuvia tuorekastikkeita väli-merelliseen tapaan. Kastikkeissa parmesaani ja basilika muodos-tavat makuhermoja kutkuttavan yhdistelmän.

Eteläranskalainen maustaa keittonsa pistoukastikkeella. Ba-silikanlehtien lisäksi tarvitaan valkosipulia, parmesaania sekä oliiviöljyä.

Kun lisäät joukkoon paahdet-tuja pinjansiemeniä, lopputulok-sena on italialainen pestokastike. Se on rakenteeltaan hiukan kiin-teämpää kuin pistoukastike.

Pesto on meilläkin suosittu kastike. Sitä käytetään myös lei-vän päällä ja mausteena. Koti-koinen pesto on persoonallinen vaihtoehto valmiina myytävälle. Siihen voi hienontaa muitakin yrttejä kuin basilikaa. Pestotyyppiä kastikkeita tehdään myös juureksista.

Pinjansiementen tilalle voi rouhia auringonkukan siemeniä. Parmesaaniraasteen korvaa pas-tajuustoraaste. Se on valmistettu mustaleimaemmentalista.

Saat ihanan tuoksun, kun jau-hat tuoreet yrtit huhmareessa hienoksi. Sekoita sitten joukkoon muut ainekset. Nykyisin keittiön pienkoneet hoitavat nopeasti peston valmistuksen. Hienonna sauvasekoittimella tai laita ainek-set monitoimikoneeseen ja tahna on valmis käden käänteessä.

Pistoukastike

6–8 annosta
2–3 valkosipulin kynntä
30 basilikanlehteä
1 dl parmesaaniraastetta
1 1/2 dl oliiviöljyä
mustapippuria myllystä suolaa

Murskaa kuoritut valkosipulin kynnet huhmareessa. Lisää basilika ja murskaa tasaiseksi. Sekoita joukkoon parmesaaniraaste. Valuta öljyä ja sekoita koko ajan survimella. Mausta makusi mu-kaan pippurilla ja suolalla.

Käytä kastiketta keittojen maustamiseen, pastaruokiin ja uunikalan kanssa.

Jos et käytä kastiketta heti, siirrä kastike kannelliseen lasi-purkkiin. Säilyy kylmässä useita päiviä.

Pestokastike

lisää pistoukastikkeeseen
1/2 dl (30 g) pinjansiemeniä
Paahda pinjansiemenet kui-valla pannulla, jolloin niiden maku irtoaa. Älä päästä tummu-maan.

Survoo pinjansiemenet valko-sipulin ja basilikan lehtien kans-sa huhmareessa hienoksi. Jatka kuten pistoukastikkeessa.

Sopii hyvin risoton ja pastan maustamiseen.

Kasvissuikaleitto

4 annosta



Pistoukastike on ranskalainen basilikatahna, johon tarvitaan lisäksi valkosipulia, parmesaania ja oliiviöljyä. Sekoita parmesaani ja oliiviöljy murskattujen basilikanlehtien kanssa.



Reilu lusikallinen pistoukastiketta riittää maustamaan kasviskeiton.

11 kasvislientä kuutioista
2 pussia (à 180 g) suikale-juureksia
1/2 tl mustapippuria
2 rkl tomaattisosetta
pari oksaa tuoretta timjamia
pari oksaa tuoretta oreganoa (suolaa)

Lisäksi pistoukastiketta

Lisää kiehuvaan kasvis-liemeen suikalejuurekset ja mausteet. Keitä kypsäksi. Nosta yrttien rangat pois valmiista kei-tosta. Lisää lautasella annokseen pistoukastiketta. Tarjoa tuoreen

täysjyväpatongin tai maalaislei-vän kanssa.

Voit valmistaa keiton myös tuoreista juureksista. Käytä porkkanaa, naurista tai lanttua, purjoa sekä selleriä.

Raejuustopesto

4 dl
1 prk (200 g) raejuustoa
ruukku tuoretta basilikaa
1 valkosipulin kynsi
1/2 dl pastajuustoraastetta
1/2 dl pähkinäjauhetta

Hienonna basilika ja valko-sipulin kynnet. Yhdistä kaikki

aineet. Lisää keitetyn pastan tai keiton päälle.

Persiljapesto

noin 4 dl
1 dl (60 g) pinjansiemeniä
1 dl persiljaa tai lehtipersiljaa
1 pieni valkosipulin kynsi
1 prk (200 g) kevyt ranskan-kermaa
1/2 pussia (à 150 g) Aura-murua
1/2 pussia (à 150 g) emmental-raastetta
1 rkl karkeaa sinappia
1/2 tl sokeria
1/4 tl mustapippurirouhetta

Rouhi pinjansiemenet. Hie-nonna persilja ja valkosipuli. Yh-distä aineet ja sekoita tasaiseksi tahnaksi. Anna maustua jääkaa-pissa ennen tarjoilua.

Tarjoa tuoreen leivän, hapan-korppujen tai kek sien kanssa. Voit myös lisätä lusikallisen pes-toa pasta-annoksen päälle.

Punajuuripesto

8–10 annosta
300 g punajuuria
vettä
1 rkl sitruunamehua
100 g pastajuustoraastetta

1 1/2 dl auringonkukansiemeniä
2 valkosipulinkynntä
1 rkl tuoreita basilikanlehtiä
1 1/2 dl oliiviöljyä
1 rasia tomaatti-basilika-tuore-juustoa,
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippurirouhetta
Keitä punajuuret kypsiksi, kuori ja paloittele. Paahda auringonkukansiemenet. Laita kaikki ainekset monitoimikoneeseen ja hienonna tasaiseksi massaksi. Tarjoa leivän tai uuniperunoiden kanssa.

ANNELI PESSALA



Puolukka-rahka

6 annosta
6 ruiskeksiä (digestive)
2 dl kuohukermaa
1 prk (250 g) maitorahkaa
4 dl (200 g) puolukoita
1 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
Koristeeksi puolukoita, ruiskeksiä
Survoo puolukat ja mausta so-kerilla. Vatkaa kerma vaahdoksi. Lisää rahka, puolukkasurvos ja vaniljasokeri. Laita lasin tai jäl-kiruokakulhon pohjalle puolikas ruiskeksiä paloina.

Annostelee päälle rahkaseosta. Ripota pinnalle puolukoita. Laita koristeeksi toinen puolikas ruis-keksistä.

Pirteät puolukat ja rukiin makuinen keksi sopivat hyvin yhteen syksyn jälkiruussa.