

001	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	000

Perjantaina 12. lokakuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

19

VIIKONVAIHDE

VIIKON KORVAPUUSTI



Keittiömestari Marko Hirvonen esittelee mallipullia. Yhdestä pullasta saa täytteillä ja kuorutteilla luotua herkkua moneen makuun.

Pullan tuunaus pian kuuminta hottia

Kun kotona on ensin opittu laittamaan yhdessä ruokaa, nyt mietitään jälkiruokia.

”Harva jaksaa enää leipoa alusta asti itse. Pakasteal- taasta myytävät puolival- miit pullat ovat löytäneet jo hyvin tiensä koteihin”, tietää Vaasan leipomoiden keittiömestari **Marko Hirvonen**.

Pelkkä valmispulla ei kui- tenkaan enää riitä. Pullan voi tuunata oman näköisekseen.

”Esimerkiksi korvapuustista tai tavallisesta kotipullasta saa persoonallisen erilaisilla kuorutteilla tai vaikkapa leikkaamalla korvapuusti perhoseksi”, vinkkaa Hirvonen.

Näppärä kastelee peruspullan paistamisen jälkeen voihiin ja dippaa sen jälkeen pullan sokerissa. Näin syntyy pullalle kaunis huurteinen pinta.

Hirvonen on itse harjoitellut pullien tuunausta oman poikansa lastenkuutsilla.

”Pulla tikun nokkaan ja uittamaan strösseleihin. Kun 14 lasta on puuhassa mukana, hauskaa on. Tosin strösseleitä imuroidaan kotoa vieläkin...”, naurahtaa keittiömestari.

Vaasan leipomoilla on mietitty pakastepullien jalostamis- ta pidemmälle jo pitkään, sillä suurkeittiöpuolen asiakkaat ovat kyselleet tuunausvinkkien perään.

”Vanhempi keittiöhenkilökunta on osannut leipoa itsekin, mutta kun itse leipominen on ravintoloista ja kahviloista vähentynyt, myös leivontataidot ovat häviämässä.”

Nyt siis suurkeittiöasiakkaiden tuunausvinkeille alkaa olla kysyntää myös kotitalouksissa.

”Itse tekemisen into on ollut nähtävillä jo kymmenisen vuotta keittiössä. Kun kaikkea ei haluta kuitenkaan tehdä alusta asti itse, oman kädenjäljen leivontaan saa silti helposti aikaiseksi.”

STINA HAASO



Peruspullan voi tuunata niin monella tavalla kuin mieli- kuvitus antaa myöden.

VIIKON KAURAPUURO

Yli 45-vuotias syö puuroa ahkerimmin

Naiset ovat innokkaampia puuron-syöjiä kuin miehet, kertoo ravitsemusasiantuntija **Marja Vakkuri** Raision elintarvike- yksiköstä.

”Yleisesti ottaen voidaan sanoa, että puuroa syödään Suomessa vauvasta vaariin.”

Ahkerimmat puuron-syöjät jakautuvat kahteen joukkoon: perinteisten kaurahiutaleiden käyttäjissä korostuvat 45+ -vuotiaat ja annospakattujen käyttäjissä puolestaan 25–44-vuotiaat.

Suomalainen puuro valmistetaan pääsääntöisesti täysjy- väviljasta, kuten kaura-, ruis-, vehnä- tai ohrahiutaleista.

”Täysjyväviljalla on tärkeä rooli osana terveellistä ruokavaliota. Se on tärkeä kuidun, B-ryhmän vitamiinien ja monien kivennäisaineiden lähde. Myös uusien pohjois- maisten ravitsemussuosittelusten luonnoksessa korostetaan täysjyväviljan merkitystä terveyden edistäjänä.”

Yleisesti täysjyväviljasta tehdyt puurot ovat kaikki terveellisiä.

”Mikäli haluaa vaikuttaa veren kolesteroliarvoihin, kannattaa syödä kaura- tai ohrapuuroa. Ne sisältävät beetaglukaanikuitua, jonka on osoitettu alentavan veren kolesterolia.”

Kauran ja ohran sisältämälle beetaglukaanille on myös EU hyväksynyt kolesteroliin liittyviä terveysväittämiä.

”Kaura sisältää suhteessa enemmän proteiinia kuin muut viljat, joten siinäkin mielessä se on monipuolinen vaihto- ehto. Riisipuuro valmistetaan yleensä valkoisesta hiotusta riisistä, jonka ravintoarvo ei ole yhtä hyvä kuin täysjyvävil- jojen.”

Perinteisen kaurahiutaleista valmistetun puuron rinnalle on tullut erilaisia helppoja ja nopeita vaihtoehtoja.

”Esimerkiksi Elovena Hetki Annospikapuurot ovat vuosi vuodelta kasvattaneet suosiotaan. Niiden avulla on todennä- köisesti saatu monia uusia puuron-syöjiä.”

Kuluttajatutkimuksissa on huomattu, että puuroa ei enää syödä pelkästään aamuisin, vaan moni syö puuroa myös lou- naaksi tai välipalaksi. Puuro mukautuikin helposti moneen makuun ja käyttötarkoitukseen.

STINA HAASO

Broilerikastike on pikaruokaa

Nykyisin arkiruoan valmistamiseen ei saisi kulua aikaa. Kiireinen poimii ostoskoriinsa pakastevihanneksia, broilerisui kaleita sekä purkillisen maustettua ruoka- kermaa. Näistä valmistuu nopeasti perheelle kastikeruoka.

.....

Valmiit broilerisui kaleet ovat maukkaita ja monipuolisia kastikkeiden raaka-aineita. Marinoinnin ansiosta liha kyp- syy hyvin nopeasti.

Myös maustamattomia tuotteita on saatavilla, joten kannattaa suosia niitä, kun ha- luaa maustaa itse kastikkeen. Kastikkeita on helppo jatkaa hedelmillä, juuresraasteilla tai pakastevihanneksilla. Valmiit suolaiset makukermat ovat mainioita kastikkeissa. Ne maustavat ja samalla suurstas- vat kastikkeen.

Erilaiset hedelmät sopivat täydentämään broilerin makua kastikkeissa.

Lisää kastikkeen nesteeksi hiukan appelsiinitäsmehua ja pilko joukkoon vielä hedelmää.



Hedelmäinen broilerikastike on täyteläisen kermaista viikonloppuruokaa.

BROILERI

Maustaminen

Mausta hapanimeläksi, sillä broilerin liha sopii itämais- tyypisiin kastikkeisiin.

Makeuta hunajalla, sokerilla tai siirapilla.

Makea soja- ja chilikastike antavat mukavaa lisämakua.

Sitruunanmehu tuo ruokaan happamuutta samoin maustetut ruokakermat.

Curry on ehdottomasti suosituin broilerimauste.

Kokeile myös kookoshiutaleita, banaania, mandariinia, persikkaa tai ananasta.

Lisukkeet

Tarjoa broilerikastike keitettyjen perunoiden tai muusin kanssa.

Pasta ja riisi ovat yleisimmät lisukkeet.

Couscous ja nuudeli ovat todellisia pikalisukkeita.

Kokeile myös ohraa, juureslaatikoita tai uuniperunoita.

Kastikkeeksi

Suikaloitu ja marinoitu rintafilée kypsyy nopeasti ja sopii kastikkeeseen.

Rintaleike käy myös kastikkeellisiin ruokiin.

Marinoidut tuotteet kypsyvät nopeasti.

Pintamarinoituissa tuotteissa on pinnalla öljyä ja mausteita, ei marinadikastiketta.

Tuotteita on saatavana myös ilman mausteita ja marinadia.

Ota broileri huoneen- lämpöön noin puoli tuntia ennen kypsennystä.

Laita liha kuumalle pannulle.

Kypsennä läpikotaisin, älä kuitenkaan paista kuivaksi.



Kiireisen kastike syntyy pakastevihanneksista, marinoituista broilerisui kaleista sekä maustetusta ruokakermasta.



Valuta ruokakerma ruskistettujen broilerisui kaleiden ja kasvien päälle. Keitä pari kolme minuuttia.

1–2 rkl voita
1 sipuli
3 valkosipulin kynttä
1 tl currya
1/2 rkl vehnä jauhoja
3 dl vettä
1/2 tl suolaa
1 rkl paprikajauhetta
1/2 pkt (125 g) voimakasta maustettua sulatejuustoa
1/2 dl hienonnettua ruoho- sipulia

Ruskista broilerisui kaleet voissa pannulla. Hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet ja lisää pannulle. Jatka paista- mista, kunnes sipuli on hieman pehmennyt.

Lisää curry ja sekoittele hetki. Sekoita joukkoon jauhot ja vesi. Kuumenna sekoitta- en ja anna kiehua muutama minuutti. Mausta suolalla ja paprikalla.

Lisää joukkoon kuutioitu juusto. Sekoita, kunnes juusto on sulanut.

Ripottele päälle ruohosipu- lisilppu. Tarjoa perunoiden tai muusin kanssa.

Broileristroganoff
5–6 annosta
2 dl suppilovahveroita



1–2 maustekurkkua
1 prk smetanaa
(1 rkl kastikesuurustetta)
Puhdista ja hienonna suppi- lovahverot.

Kuumenna pannulla, kun- nes neste on haihtunut. Lisää voi ja hienonnetut sipulit ja valkosipulit. Kuullota hetki ja lisää broilerisui kaleet. Siirrä

AJANKOHTAINEN VÄLIPALAHERKKU

Karpalo- smoothie

4 annosta
2 dl karpaloita
5 dl vaniljajogurttia
1 dl vaniljajäätelöä (sokeria tai hunajaa)
koristeeksi muutama karpalo

Soseuta ensin karpalot monitoimikoneessa tai sauva- sekoittimella. Lisää jugurtti

ja jäätelö. Vatkaa kuohkeaksi juomaksi. Tarkista makeus. Laita koristeeksi muutama kokonainen marja. Tarjoa kor- keista lasesta.

Vinkki Jos käytät pakastettu- ja marjoja, soseuta ne puolijäi- sinä. Kylmä juoma on raikasta ilman lisämakeutta.

ANNELI PESSALA