VIIKONVAIHDE

ARLA INGMAN

Arlan luomukorvikkeet ilmestyivät lokakuun alussa kauppojen hyllyille.

Arla toi Suomeen luomukorvikkeen

Olihan se jo odotettavissa, että joku sen tekee. Arla toi lokakuun alussa Suomen markkinoille käyttövalmiit luomuäidinmaidonkorvikkeen ja luomuvieroitusvalmisteen. Markkinarako oli odottamassa.

”On havaittu, että kiinnostus luomutuotteita kohtaan kasvaa lapsen syntymän myötä. Muissa lastenruokatuoteryhmissä luomutuotteita on jo pitkään ollut markkinoilla ja niiden osuus kasvaa kaiken aikaa”, kertoo tuoteryhmäpäällikkö **Kristiina Kalsta** Arla Ingmanilta.

”Arlalle, jolla on yli 25 vuoden kokemus lastenruokien valmistamisesta, luomuraaka-ainesta valmistetut äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet olivat luonnollinen askel näille markkinoille Suomessa.”

Luomukorvike on löytänyt asiakaskuntansa jo muualla Euroopassa.

”Muilla Euroopan markkinoilla luomuraaka-aineista valmistettuja korvikkeita on ollut markkinoilla jo aiemmin.”

Arlan korvikkeet valmistetaan Tanskassa.

”Koska kyseessä on pienehkö tuoteryhmä, valmistuskapasiteetin rakentaminen ei Suomessa ole taloudellisesti mahdollista”, arvioi Kalsta.

Arlan käyttövalmiit äidinmaidonkorvike ja vieroitusvalmiste valmistetaan tuoreesta tanskalaisesta luomumaidosta. Tuotteiden luomupitoisuus on 98 prosenttia, koska kaikkia asetuksen mukaisia ainesosia ei ole saatavilla luomuna.

Mielenkiintoista on nähdä millaisen osuuden luomukorvike nappaa markkinasta, joka on tänä vuonna ollut muutenkin myllerryksessä Valion tuotua kauppojen hyllyille oman Tuuti-tuotesarjansa.

Valion tavoitteena on ollut napata äidinmaidonkorvikkeissa markkinajohtajuus. Arlan luomuvaihtoehto on hinnoiteltu niin, että kilpailu pääsystä vauvojen tuttipulloihin tulee olemaan entistä tiukempaa.

STINA HAASO

Tomaatti on hyväksi

Tomaattien ja tomaattipohjaisten elintarvikkeiden syöminen saattaa vähentää aivohalvauksen riskiä, osoitti Itä-Suomen yliopistossa tehty tutkimus. Suojaavana tekijänä on ilmeisesti tomaatin sisältämä lykopeeni.

Lykopeeni on karotenoidien ryhmään kuuluva tomaatin punainen väriaine ja vahva rasvaliukoinen antioksidantti. Hyviä lykopeenin lähteitä ovat tomaatti, vesimeloni, verigreippi ja ruusunmarja.

Lykopeeni imeytyy parhaiten käsitellyistä tomaattipohjaisista elintarvikkeista, kun niiden kanssa nautitaan esimerkiksi oliiviöljyä. Tuoretta tomaattia parempia lykopeenin lähteitä ovat esimerkiksi ketsuppi, tomaattimehu, tomaattipyree ja pastakastike, joissa lykopeeni on tiivistetymmässä muodossa.

Tutkimuksen tulokset tukevat suositusta nauttia viisi tai useampia annoksia hedelmiä ja vihanneksia päivässä.

MT

Pohjoismaiselle ruualle näkyvyyttä

Pohjoismaiden ministerineuvosto on avannut suurlähetystöille ja vientiyrityksille pohjoismaista keittiötä tunnetuksi tekevän verkkoportaalin Nordic Food Diplomacy.

Ministerineuvosto haluaa vahvistaa Pohjoismaiden kansainvälistä mainetta ruokaelämysten avulla.

Uudessa pohjoismaisessa ruuassa on kyse helppoudesta ja puhtaista raaka-aineista. Siinä pyritään luomaan elämyksiä ja hyvää ruokaa paikallisista tuotteista.

Keittiössä suositaan sesongin raaka-aineita ja maustetaan ne pohjoismaisittain.

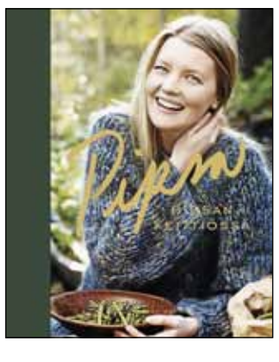
MT–RUOKATIETO

Kansainvälisiä reseptituliaisia

Mallina uran tehnyt ja sittemmin kokiksi valmistunut **Pipsa Hurmerinta** on koonnut kotoisista, maailmalta keräämistään ja kehittämistään resepteistä Pipsan keittiössä -kirjan.

Kirjan lähemmäs 90 reseptissä on käytetty runsaasti erilaisia kasviksia. Ilahduttavasti esimerkiksi lehtikaalille on löytynyt uutta käyttöä muun muassa sipseinä. Hauska oivallus puolestaan on mansikkavoi, jota seuraavilla kesämansikoilla varmasti kokeilen.

Kansainväliset vaikutteet näkyvät monessa reseptissä muun muassa mausteiden käytössä. Lähes suoria tuontireseptejäkin on useita, kuten jänispata ja amerikkalaisen omenapiirakka-klassikon muunnelma.



Kirja on monipuolinen kurkistus Top Chef -ohjelman tuomaristossa jatkavan Hurmerinnan omaan reseptiikkaan.

Sitä ihmettelen, miksi kirjan nimiösivulle on kuvattu prässätty oravanmarja, kaikilta osiltaan myrkyllinen kasvi, jolla ei pitäisi olla mitään sijaa keittokirjassa.

MAIKKI KULMALA

Pipsa Hurmerinta: Pipsan keittiössä. 183 sivua. Tammi.

Syyssoppaa ja vispipuuroa

Arkisen kalakeiton raaka-aineet löytyvät kotipuutarhasta ja lähikaupasta. Eikä keiton valmistus edes tule kalliiksi.

Keitto on hieno keksintö. Mikä muu ruokalaji on yhtä monipuolinen?

Keiton voi tehdä yhdestä tai kymmenestä eri raaka-aineesta. On mahdollista tehdä kallista keittoa, mutta paljon luultavammin sen ainekset ovat huippuhalpoja. Moni keitto vain paranee seuraavana päivänä lämmitettäessä.

Keittoja oppii tekemään helposti ilman ohjeitakin. Hyvä lähtökohta on sopan syöjiä vastaava määrä nestettä eli 2 ½–3 dl henkeä kohti.

Tavallisen arkisen kalakeiton ainekset löytyvät lähikaupan pakastekaapista ja hevi-laareista. Kalakeiton perjantaiversioon voi napata katkarapuja ja kalahyllystä kylmäsavulohta.

Keiton kanssa tarjotaan hyvää leipää, ja sitä saa ehdottomasti topata liemeen.

Mummon vispipuuro on tämän hetken trendikkäin jälkiruoka.

Ranskalaisittain tuunattu kalakeitto

6:lle
1 ½ l vettä
2 kalaliemikuutiota
4–6 perunaa
2 porkkanaa
1 tlk tomaattimurskaa
pala parsakaalia
400 g seitä
100 g kylmäsavulohta
100 g katkarapuja
1 dl ruokakermaa
(suolaa ja valkopippuria)
(tilliä)

Kuori ja paloittele perunat ja porkkanat. Kuumenna kalaliemi, lisää joukkoon tomaattimurska ja paloitellut kasvikset.

Kun kasvikset ovat kypsyneet pehmeiksi, lisää paloitellut kalat ja parsakaali. Kypsennä viitisen minuuttia.

Lopuksi lisää keittoon katkaravut ja ruokakerma ja halutessasi runsaasti tilliä. Voit tipauttaa keittolautaselle lusikallisen majoneesia.

Purjo-perunasosekeitto

4–6:lle
3–4 purjoa
1 sipuli
5–6 perunaa
1–1 ½ l vettä
2 kasvisliemikuutiota
(suolaa)
valkopippuria
½ tl rakuunaa
1 dl kermaa

Halkaise ja huuhtele purjot, suikaloi ne. Pistä sivuun koristeeksi vähän kauniita purjosuikaleita. Kuori ja lohko sipulit sekä perunat. Keitä aineksia pehmeäksi kasvisliemessä 20–30 minuuttia.

Soseuta keitto tehosekoittimessa, sauvasekoittimella tai sosemyllyllä. Kuumenna keitto uudelleen kiehuvaksi. Mausta keitto ja lisää kerma.

Ripottele pinnalle persiljasilppu ja hienot purjosuikaleet koristeeksi.

Vinkki: Saat keitosta sakeamman, kun lisäät kerman joukkoon 1–2 ruokalusikallista vehnäjauhoja. Anna keiton kiehua muutama minuutti kerman lisäämisen jälkeen.

Kasvissosekeitto

6:lle
1 ¼ l vettä
700 g erilaisia kasviksia, esimerkiksi sipulia, perunaa, porkkanaa, lanttua, purjoa, selleriä, palsternakkaa, kukkakaalia
2 liemikuutiota
(suolaa)
valkopippuria
(yrttejä)

Kuori ja paloittele kasvikset ja keitä ne liemikuutiolla maustetussa vedessä kypsiksi. Soseuta tehosekoittimessa, sauvasekoittimella tai pusertamalla siivilän lävitse. Maista ja mausta.

Vinkki: Kasvissosekeiton saa nopeasti pakastejuureksista, joukkoon lisätään vain perunaa ja sipulia.

Kuorrutettu sipulikeitto

4:lle
6 sipulia
3 rkl öljyä
2 rkl vehnäjauhoja
1 l kasvislientä
¼ tl mustapippuria
4 vaaleaa leipäviipaletta
150 g emmental-juustoraastetta

Halkaise ja viipaloi sipulit.

Kuumenna öljy kattilassa ja paista sipuli pehmeäksi, älä ruskista. Sekoita joukkoon jauhot, kasvisliemi ja pippuri. Anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 30 minuutin ajan.

Paahda leivät. Kaada valmis keitto uuninkestävään kulhoon ja lisää päälle paahdetut, paloitellut leivät. Ripottele päälle juustoraaste. Kuorruta keittoa uunissa 250 asteessa noin 10 minuuttia ja tarjoa heti.

Punajuurikeitto

6:lle
400 g punajuuria
pala juuriselleriä
1 purjo
1 rkl öljyä
1 ¼ l vettä
1–2 kasvisliemikuutiota
1 rkl viinietikkaa
rouhittua mustapippuria
Lisäkkeeksi
sinihomejuustomuruja, kermaviiliä tai ranskankermaa

Kuori ja raasta punajuuret ja selleri ohueksi raasteeksi. Halkaise, huuhdo ja suikaloi purjo. Kuumenna öljy kattilassa, lisää kasvikset ja hauduta niitä sekoittaen noin viisi minuuttia.

Lisää vesi, liemikuutiot, pippuri ja viinietikka. Keitä hiljaisella lämmöllä noin 15 minuutttia.

Tarjoa keiton lisänä sinihomejuustoa, kermaviiliä tai ranskankermaa.

Sienikeitto

4:lle
2–4 dl esikäsiteltyjä, hienonnettuja sieniä
2 rkl öljyä
4 rkl vehnäjauhoja
1 l kasvis- tai kanalientä
suolaa
paprikajauhetta
mustapippuria
(kevytkermaa)
persiljaa

Kuumenna öljy kattilassa ja lisää hienonnetut sienet. Anna sienien hautua hetken aikaa. Ripottele vehnäjauhot sienien päälle ja lisää kylmä neste vähitellen hyvin sekoittaen.

Kuumenna keitto kiehuvaksi ja anna sen hautua 10–20 minuuttia. Mausta keitto, lisää kerma valmiiseen keittoon ja ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa.

JAANA KANKAANPÄÄ

Ranskalaisittain tuunatun kalakeiton liemi saa värinsä tomaattimurskasta ja ruokakermasta. Keittolautaselle voi tipauttaa vielä lusikallisen majoneesia, Maria King näyttää.

Linssi-porkkanakeitto

4–6:lle
2 dl punaisia linssejä
2 sipulia
4 porkkanaa
1 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 tlk tomaattimurskaa (500 g)
3 rkl öljyä
1–2 tl juustokuminaa eli jeeraa
1 tl korianteria
½–1 tl chilijauhetta
3 rkl fariinisokeria
3 dl (kookos)maitoa
(suolaa)

Laita linssit siivilään ja huuhtele hyvin kylmän, juoksevan veden alla.

Kuori ja paloittele sipulit ja porkkanat.

Kuumenna vesi kattilassa, murenna joukkoon liemikuutiot. Lisää linssit, porkkanat, sipulit ja tomaattimurska sekaan. Anna kypsyä miedolla lämmöllä kannen alla noin puoli tuntia.

Kuumenna öljy pannulla tai kattilassa, lisää siihen juustokumina, korianteri ja chili. Anna hautua muutama minuutti.

Soseuta keitto, lisää mausteseos, fariinisokeri ja halutessasi suola.

Sekoita ja kuumenna 10 minuuttia. Lisää kookosmaito.

Porkkanarieskat

4–5 dl porkkanaraastetta
2 1/2 dl maitoa
1/2 tl suolaa
1/2 dl öljyä tai
50 g sulaa margariinia tai voita
5 dl hiivaleipäjauhoja

Sekoita porkkanaraasteen joukkoon muut aineet. Nostele taikinasta lusikalla uunipellille leivinpaperin päälle nokareita. Taputtele nokareet jauhotetuin käsin litteiksi riekoiksi.

Paista niitä uunissa 250 asteen lämmössä noin 15 minuuttia. Annoksesta tulee noin 8–10 kämmenen kokoista rieskaa.

Vispipuuro

4–6:lle
4–5 dl puolukoita
1 l vettä
1 dl sokeria
1 ½ mannasuurimoita

Survo marjat kattilan pohjalla. Lisää vesi. Keitä marjasurvosta 10–15 minuuttia. Siivilöi liemi, jos haluat tasavärisen puuron. Lisää sokeri ja mannasuurimot kiehuvaan mehuun koko ajan sekoittaen.

Hauduta puuroa noin 15 minuuttia välillä sekoittaen. Jäähdytä puuro ja vatkaa se kuohkeaksi.

Vinkki: Puolukan sijaan käytä puna- ja mustaherukoita, raparperia tai kuivattuja aprikooseja (80–100 g/l).

MARIA KING

Vispipuuro on herkullista ja helppoa tehdä.

Kalakeiton raaka-aineet ovat edullisia.

KAMPANJA

Hidastamalla hyvinvointiin

Marttojen Hidastamalla hyvinvointiin -kampanjassa muistutetaan kiireettömän aterioinnin iloista:

Nykypäivän kiireen keskellä on hyvä löytää hetkiä, jolloin voi pysähtyä olemaan läsnä niin itselleen kuin perheelleen ja ystävilleen. Ruokailu, ruoan valmistaminen ja perheen osallistaminen ruuanlaittoon ovat oivia tapoja olla läsnä arjessa.

Martat kannustavat perusasioiden huomioon ottamiseen. Keskittyminen laadukkaiden ruoka-aineiden valintaan ja ruuan valmistamiseen antavat enemmän arvoa ruualle ja ruokailulle annetulle ajalle.

Martat kannustavat myös kunnioittamaan säännöllisiä ruoka-aikoja ja rauhoittamaan ruokailutilanteen häiriöiltä, kännykkä äänettömälle ja lehdet pois pöydältä.

Kiireetön ruokailu auttaa myös painonhallinnassa.

Martat kehottavat nauttimaan kiireettömästi ruokailusta ainakin muutaman kerran viikossa.

» Mummon vispipuuro on tämän hetken trendikkäin jälkiruoka.

Mikroaaltouunin puhdistusohjeet

Pidä mikroaaltouunisi puhtaana, jotta lika ei kovetu sen pintaan ja ala kerätä bakteereja.

- Irrota lasialusta ja pese tiskiharjalla, huuhtele ja kuivaa.
- Pyyhi uunin päällinen ja sisäosat kostealla siivousliinalla. Puhdistusaineeksi sopii käsiastianpesuaine.
- Jos lika on tarttunut kiinni seinämiin, painele kostealla siivousliinalla lian irrottamiseksi.
- Vältä runsasta vedenkäyttöä ja hankaavia välineitä ja aineita.
- Pese myös suojakupu käytön jälkeen.
- Tarkista välillä tiivisteiden puhtaus.

MARIA KING