

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 26. lokakuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

VIIKON KYSELYTUTKIMUS

Kuntakeittiö kaipaa suomalaista ruokaa

Suomalaisista 88 prosenttia haluaa, että kunnan ruo- kahankinnoissa suositaan kotimaista ruokaa, vaikka se nostaisi hintaa. Yhdeksän prosenttia ei suosisi paikallista päiväkotien, koulujen ja hoivakotien ruokapalveluissa, selviää Suomen Elintarviketöyläisten liiton teettämästä kyselytutkimuksesta.

Liiton puheenjohtaja **Veli-Matti Kuntonen** vaatii, että kuntalaisten vahva tahto näkyy jatkossa kuntien elintar- vikehankinnoissa. Tuhannen vastaajan kyselyn toteutti Taloustutkimus lokakuussa.

Eniten kotimaisen ruuan suosijoita oli 50–64-vuotiaiden vastaajien ryhmässä. Heistä jopa 94 prosenttia halusi Suomessa tuotettua ruokaa kuntien ammatteikeittäihin. Alle 25-vuotiaista sitä kannatti 70 prosenttia.

Tulotietojen perusteella keskituloiset olivat valmiimpia satsaamaan paikalliseen ruokaan. Kannatus on yli 90 prosenttia niiden vastaajien keskuudessa, joiden vuositulot olivat 20 001–70 000 euroa.

Pienten kuntien asukkaat sekä lapsiperheistä päiväkoti- ikäisten lasten vanhemmat halusivat niin ikään hieman useammin suosia lähiruokaa kuin isojen kaupunkien asukkaat tai teini-ikäisten vanhemmat.

Suomen Elintarviketöyläisten liitto on kerännyt kuntavaalien ehdokkailta sitoumuksia kotimaisiin elintarvikehankintoihin kampanjasivuillaan osoitteessa *www.kotimaistaruokaa.fi*. Tähän mennessä kuntavaalien reilusta 37 000 ehdokkaasta noin 2 000 on allekirjoittanut sitoumuksen.

MT-RUOKATIEDO

JAANA KANKAANPÄÄ



Kuntaruokailun asiakkaat toivovat lautaselle koti- maista ruokaa.

Kouluikäiset tykkäävät lihasta

Kouluikäiset lapset pitävät lihasta selvästi aiempaa enemmän. Jauheliha on edelleen suosikkiliitan ykkönen, kakkosena on broileri. Kolmantena ovat makkara- ja kalaruuat, joista molemmista pidetään yhtä paljon, kertoo Lihatiedotus.

Jauhelihan ja broilerin arvostus nousi vuoteen 2011 verrattuna. Lapset pitävät jauhelihasta, koska se on aina maukasta ja helppoa syödä. Broileria pidetään hyvänmakuui- sena ja vähärasvaisena.

Makkara maistuu varsinkin retkellä nuotiolla paistettuna. Makkara sopii lasten mielestä hyvin myös moneen ruokaan ja välipalaan.

Liha maistuu kaikenikäisille pojille tyttöjä paremmin. Tytöt puolestaan pitävät kalasta hieman poikia enemmän. Broileri maistuu tytöille ja pojille lähes yhtä hyvin. Eniten siitä pitävät 14-vuotiaat. Makkarasta pitävät eniten 8- ja 10-vuotiaat tytöt ja pojat.

Suomen Gallup Elintarviketieto toteutti Lasten mieli- kuvat lihasta 2012 -tutkimuksen sähköisissä kanavissaan syyskuussa. Tutkimukseen osallistui 480 iältään 8–14-vuo- tiasta lasta.

MT



Suomalainen kuluttaja tykkää edelleen ruisleivästä, vaikka leipävalikoimat ovat laajentuneet hurjasti.

Leipä maistuu taas suomalaisille

Suomalaiset ovat palanneet leipäkauppaan. Erityisen suosittuja ovat ruisleivät, täysjyvätuotteet ja jyvät sisältävät vaaleat leivät, arvioi Fazer Leipomot.

”Fazerin leipämyynti lähti kasvuun viime vuoden syksyl- lä, ja se on lisääntynyt koko tämän vuoden. Viime kuuka- sina myös koko leipämarkkinoiden kehitys on kääntynyt kasvuun”, kertoo Fazer Leipomoiden toimitusjohtaja **Petri Kujala**.

Yhtiö on leipomoliiketoiminnan markkinajohtaja Suo- messa ja aikoo pysyä asemissaan tulevaisuudessakin.

Suositumman leivän asemaa hallitsee ruisleipä. Erityi- sesti jälkiuunileivät ovat kasvattaneet suosiotaan.

Thimiset kiinnittävät entistä enemmän muotiota valin- toihin ja suosivat täysjyväleipää. Myös terveellisimpien vaaleiden leipien kulutus on lisääntynyt.

”Koko ajan syntyy uusia kuluttajatrendejä ja leivän käyttö laajenee. Haluamme tarjota makuelämyksiä erilaisiin tilanteisiin olemalla vahva toimija niin pakatuissa leivissä kuin kaupassa tapahtuvassa leivonnassa.”

Fazer on avannut tänä vuonna seitsemän uutta Fazer Leipomoa myymälöihin ympäri Suomen. Yhteensä lähilei- pomoita on jo 45.

MT

Juurekset ovat täynnä makua ja väriä

Punajuuri, porkkana ja lanttu ovat kaikille tuttuja juureksia. Mutta miltä näyttää raitajuuri? Missä kasvaa perunan tavoin käytettävä bataatti?

.....

Kylvin keväällä pussillisen raita- juuren siemeniä. Ne jäivät kool- taan hiukan pienemmiksi kuin vieressä kasvaneet punajuuret. Kuoren väri on huomattavasti vaaleampi kuin punajuurella.

Halkaistussa raitajuuressa näkyy vuorotellen valkoisia ja punaisia renkaita. Väritys tuo mieleen piparminttukaramellin. Keitettäessä raidat hiukan haa- lenevat.

Jos ei pidä punajuuren vahvas- ta mausta, kannattaa ensi kesänä kokeilla raitajuuren kasvattamis- ta. Se on maultaan punajuurta miedompi mutta käyttötavaltaan sama.

Puna- ja raitajuuri pitää keit- tää tai paistaa kypsäksi. Naurista ja lanttua voi syödä raakaraaste- na porkkanan tavoin.

Joskus näkee ruokaohjeissa käytettävän myös juuresten naatteja. Itse en käytä naatteja, koska niiden terveellisyydestä kiistellään. Sen sijaan aivan pie- niä lehtiä ja versoja laitan koris- teeksi.

Ajankohtaista lautaselle

Ensi viikolla vietetään valtakun- nallista kalkkunaviikkoa. Vaalea kalkkunanliha on kevyttä, nope- asti kypsyvää, mureaa ja erittäin mehukasta.

Miedon ominaismakunsa ansiosta kalkkuna sopii hyvin esimerkiksi makeahkon bataatin seuraksi. Myös kotimaisten juu- resten maut ovat omiaan kalkku- nan kanssa.

Kalkkunassa on oma hento makunsa, jota en lähtisi peittä- mään voimakkailla mausteilla.

Raastepihvit

10–12 kpl

2 munaa

1 dl maitoa

1/2 dl korppujauhoja

2 dl porkkanaraastetta

1 dl nauris- tai lantturaastetta

1 dl palsternakkaraastetta

(1 valkosipulin kynsi)

1 dl purjo- tai ruohosipuli-

silppua

1 tl suolaa

1/2 tl mustapippurirouhetta

1 rkl persiljasilppua

1/2 dl vehnä jauhoja

2 dl punaleima emmental-

raastetta

Paistamiseen voita tai

juoksevaa voi- kasviöljyseosta

Riko munien rakenne, lisää

joukkoon maito ja korppujauhot.

Anna seoksen turvota ja raasta

sillä aikaa juurekset. Pihvit kyp-

syvät tasaisemmin, jos raaste ei

ole kovin karkeaa.

Lisää seokseen raasteet ja

sipulisilppu. Mausta suolalla,

pippurilla ja yrttisilpulla.

Paista pihveiksi ohukaispan-

nalla miedolla lämmöllä. Tarjoa

puolukkahilloa pihvien kanssa.

Sieni-kasvisseljanka

6 annosta

bataatti (350 g) tai 3 perunaa

2 (200 g) porkkanaa

200 g lanttua tai naurista

100 g juuriselleriä

2 valkosipulin kynttä

1 iso sipuli

12 dl vettä

1/2 tl suolaa

1/2 l suppilovahveroita

2 rkl voita

2 rkl vahvaa tomaattisostetta

1/4 tl mustapippurirouhetta

1 rasia (200 g) pehmeää sulate-

juustoa

n. 1/2 dl tuoretta oreganoa tai

persiljaa

Leikkaa kasvikset pieniksi

kuutioiksi tai ohuiksi suikaleiksi

tai raasta ne monitoimikoneen

karkealla terällä. Lisää kasvikset

kattilaan kiehuvaan liemeen ja

keitä kypsiksi noin 20 minuuttia.

Pilko sillä aikaa sienet ja

paista niitä voissa, kunnes neste

haihtuu. Lisää sienet ja mausteet

keittoon. Anna kiehua hiljalleen

muutama minuutti. Sekoita keit-

toon sulatejuusto, Tarkista ma-

ku. Tarjoa tuoreen leivän kanssa.

Bataattisalaatti

kalkkunaleikkeen kera

4–5 annosta

bataatti (n. 450 g)

1–2 (300 g) naurista

1 suippopaprika

2 rkl voita sulatettuna

1/4 tl suolaa

2 rkl ruokosokerisiirappia

1/4 tl sitruunapippuria

1 omena

1 pak (125 g) kotijuustoa

Pinnalle

tummaa balsamikastiketta

mustapippuria

salaatinlehtiä, tuoreita yrttejä

(basilikaa, persiljaa)

Lisäksi

1 pak (480 g) kalkkunan

fileeleikettä

1 tl suolaa

1/2 tl mustapippurirouhetta

hilloa, esim. mustaherukka,

puolukka tai karpalo

Kastike

3 dl turkkilaista jugurttia

1/4 tl suolaa

1 rkl sitruunamehua

1 rkl ruokosokerisiirappia

1/4 tl mustapippuria

hienonnettua persiljaa

Pese ja kuori bataatti ja nau-

riit. Leikkaa se noin kahden

sentin kokoisiksi kuutioiksi.

Poista paprikasta siemenkodat

ja leikkaa bataattikuutioiden ko-

koisiksi. Sulata voi uunipannulla.

Mausta suolalla ja sitruunapip-

purilla ja ruokosokerisiirapilla.

Siirrä kasvikuutiot uunipannul-

le ja sekoita hyvin.

Paahda uunissa 225 asteessa,

kunnes ainekset ovat kypsä

(10–15 minuuttia).

Kuutioi omena ja kotijuusto,

sekoita kasvisten joukkoon. Laita

salaatti tarjolle laakealle vadille

ja koristele salaatinlehdillä ja

tuoreilla yrtteillä.

Valuta päälle balsamikasti-

ketta ja pyöräytä mustapippuria

myllystä. Tarjoa salaatti kylmänä

tai lämpimänä.

Paista kalkkunaleikkeet pan-

nulla voissa kypsiksi molemmin

puolin. Tarjoa lämpimät kalkku-

naleikkeet salaatin ja jugurtti-

kastikkeen kanssa. Raikas hillo

sopii myös annokseen.

Kasvispata

4 annosta

1 iso sipuli

1 valkosipulin kynsi

2 (200 g) porkkanaa

1 pienehkö palsternakka

1 rkl voita

200 g talvi- tai kesäkurpitsaa

1 tlk (400 g) säilyketomaatteja

1 tl basilikaa

1 tl mustapippurirouhetta

1 tl suolaa

tuoretta persiljaa

Leikkaa sipuli lohkoiksi.

Raasta porkkanat ja palsternak-

ka karkeaksi raasteeksi. Paista

sipulia, raasteita ja valkosipulia

pannalla voissa 3–5 minuuttia.

Leikkaa kurpitsa kuutioiksi ja

lisää pannulle. Lisää säilyketo-

maatit. Hauduta noin 10 minuut-

tia. Mausta. Tarjoa sellaisenaan

kasvislisäkkeenä.

Vinkki:

Suikaloi pari kolme kalkkuna-

leikettä, paista pannulla kypsä-

ksi, mausta suolalla ja pippurilla ja

lisää pataan.

Kasvis-jauhelihavuoka

6–8 annosta

400 g jauhelihaa

1/2 tl mustapippuria

2 rkl meiramia

1/2 tl suolaa

2 rkl sokeria

noin 500 g valkokaalia

1 sipuli

2 porkkanaa

3–4 (400 g) punajuurta

Munamaito

6 dl täysmaitoa



Loputkin sadosta on nostettu. Raitajuuri, nauris ja palster- nakka päätyvät juuresruukkuun.



Paahdetuista juureksista sekoitetaan ruokaisa salaatti, jonka voi tarjota kylmänä tai lämpimänä.

2 munaa

Paahda jauheliha kattilassa.

Mausta. Raasta karkeaksi kuori-

tun punajuuret, porkkanat, kaali

ja sipuli. Lisää raaste jauhelihan

joukkoon kattilaan. Hauduta

pehmeäksi.

Lisää joukkoon tarvittaessa

pieni määrä vettä. Tarkista maku.

Kaada seos voideltuun uunivuo-

kaan. Yhdistä munat maitoon ja

kaada vuokaan.

Kypsennä 175 asteessa noin

1 1/2 tuntia Lisää maitoa tar-

vittaessa. Peitä vuoka kannella

tai foliolla, kun pinta on saanut

sopivasti väriä. Tarjoa raikkaan