VIIKONVAIHDE

Maistelun arvoinen maatiaisruoka

Maa-artisokka taipuu terriniksi, vaahdoksi ja sipseiksi.

Maatiaiseläimistä ja -kasveista valmistettu ruoka oli vielä sata vuotta sitten tavallista tarjottavaa. Nyt eletään jalostusbuumin jälkeistä nostalgian aikaa.

Oivan johdatuksen tarjoaa ruokakirjailija **Christer Lindgren** äskettäin painosta tulleessa keittokirjassa Parasta maatiaisruokaa.

Herkuttelu ei ole ainoa syy maistella kyytönmaitoa tai maatiaisohraa. Kirjoittaja jopa myöntää, ettei makuero maatiaisen ja tavanomaisen raaka-aineen välillä aina ole hirvittävän suuri.

Syömällä olemme kuitenkin säilyttämässä jotain ainutlaatuista.

”Ei vain uhanalaista rotua vaan myös uhanalaista suomalaista identiteettiämme”, Lindgren huomauttaa.

Moni himoittu raaka-aine on muuttunut harvojen herkuksi. Tämä koskee esimerkiksi Lemin legendaarisia perunalajikkeita.

Kirjoittaja uskoo, että viljelyn ongelmiin löydetään lähituotannon kulta-aikana ratkaisuja.

Keittiömestari **Mikko Kautto** on ruokaohjeissa yhdistänyt maatiaisraaka-aineisiin suomalaisen luonnon antimia, kuten kalaa, sieniä ja marjoja. Kuvista näkee selkeästi, miltä reseptin mukainen ruoka valmiina näyttää.

Liharuuissa on käytetty esimerkiksi kyytönlihaa, suomenhevosta, maatiaiskanaa ja -karitsaa. Perinteisten makujen yhdistelmää edustaa vaikkapa ruislasagne karitsasta ja vuohenjuustosta.

Pieni historiallinen katsaus kertoo perinteisen maatiaissian kuolleen sukupuuttoon. Vieläkin meillä puhutaan maatiaissioista, mutta niihin on risteytetty muita pohjoismaisia rotuja.

TARJA HALLA

Christer Lindgren: Parasta maatiaisruokaa. Reseptit: Mikko Kautto. Kuvat: Liisa Valonen, Topi Ikäläinen, Teijo Kuokka, Petri Kuokka. 183 sivua. Maahenki.

Mikkeliin rakenteilla uusi panimo

Saimaan Juomatehtaan uuden panimon rakennustyöt ovat käynnistyneet Mikkelissä. Oluttehdasta remontoidaan parhaillaan Vuolingon teollisuusalueella olevaan kiinteistöön. Muutostöiden on tarkoitus olla valmiina vuodenvaihteeseen mennessä.

Vahvassa kasvussa oleva Saimaan Juomatehdas on hakenut uudelle tuotantolaitokselle paikkaa Mikkelistä jo vuoden verran. Olutpanimo tulee noin kolmen kilometrin päähän Mikkelin torilta, aivan lentokentän viereen.

”Hyväkuntoisen teollisuusrakennuksen muutostyöt elintarviketuotantoon sopiviksi tiloiksi ovat parhaillaan käynnissä. Panimo tulee logistisesti sopivaan paikkaan, sillä ympärillä on muutakin pk-teollisuutta”, panimoyhtiön toimitusjohtaja **Pertti Oksa** kertoo.

Remontin pitäisi olla valmis vuodenvaihteeseen mennessä. Sen jälkeen alkaa panimolaitteiden asennus. Tehtaaseen tulevat myös omat tölkitys- ja pullotuslinjastot. Ensimmäisiä oluita valmistetaan tulevan kevään aikana.

Investoinnin arvo nousee useisiin miljooniin euroihin.

MT

Aterioita neljän tähden keittiöstä

Neljättä tuotantokautta Nelosella pyörivän Neljän tähden illallinen -sarjan ateriakokonaisuuksista on koottu keittokirja, johon kokki **Henrik Rehbinder** on valinnut 36 ohjelmassa tarjoiltua kokonaisuutta.

Kaikissa kokonaisuuksissa on alkuruoka, pääruoka ja jälkiruoka. Niihin Rehbinder on liittänyt vinkkejä muun muassa vaihtoehtoisista raaka-aineista ja antanut juomasuosituksia. Jokaisesta kokonaisuudesta hän on valinnut myös oman suosikkiruokansa.

Useissa kirjaan valituissa alku- ja pääruuissa on käytetty kalaa, mutta myös erilaiset kasvikset pääsevät hyvin oikeuksiinsa. Raakakypsytys on monen suosikki.

Jos omat suosikkikokonaisuudet pitäisi poimia, minua puhuttelevat missi **Anni Uusivirran** tarjoamat sokerisuolattu lohi, yrttimarinoitu possunniska ja suklaafondant sekä koreografi **Jorma Uotisen** marinoidut silakat, läskisoosi ja karpalojäädyke.

Ohjelmaa seuranneille resepteistä löytyy varmaan monta yksittäistäkin suosikkia.

MAIKKI KULMALA

Neljän tähden illallinen. Keittokirja. 144 sivua. Sanoma Magazines.

Tutkimus puoltaa sauvakävelyä

Sauvakävelyn terveysvaikutuksista on saatu uutta tietoa Itä-Suomen yliopiston julkistamassa tutkimuksessa.

Terveysvaikutuksia tutkittiin keski-ikäisillä miehillä, joilla on suuri diabetekseen sairastumisen riski. Miehet olivat lievästi tai merkittävästi ylipainoisia.

Tutkijoiden mukaan näyttää siltä, että sauvakävely hillitsee ylipainosta johtuvaa kroonista tulehdusreaktiota. Se voi myös ehkäistä rasvamaksan syntyä.

Sauvakävely on edullinen, turvallinen ja tehokas liikuntamuoto, joka sopii kaikenikäisille. Se on erinomainen tapa kohottaa kestävyyskuntoa, kunhan muistetaan liikkua säännöllisesti ja riittävällä kuormitustasolla.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Täytetty kurpitsanpuolikas on näyttävä tarjottava pyhäinpäivän lounaalla.

Värikäs kurpitsa hurmaa suolaisissa ja makeisissa ruuissa

Kokonaisesta talvikurpitsasta valmistuu monta herkkua. Etikkasäilykkeiden lisäksi kurpitsa sopii makeisiin ja suolaisiin ruokiin. Myös siemenet kannattaa hyödyntää ruuanlaitossa.

Kurpitsan hedelmä voi olla lajikkeesta riippuen monen värinen ja kokoinen.

Kokonaisena kurpitsa säilyy jopa viikkoja 8–12 asteen lämmössä. Kurpitsat ovat herkkiä etyleenille, joten niitä ei kannata pitää esimerkiksi omenoiden vieressä.

Avatun kurpitsan liha tulee säilöä tai käyttää muutaman päivän aikana. Se homehtuu ja pilaantuu helposti.

Kypsennä ylimääräinen kurpitsa keittämällä tai paahda uunissa, soseuta ja pakasta. Kurpitsaa ei kannata pakastaa sellaisenaan.

Kurpitsakeitto

4–6 annosta
600 g keltaista kurpitsaa
2 sipulia
1 rkl ruokosokeria tai hunajaa
1 l kasvislientä
1/4 tl muskottipähkinää
1–2 tl salviaa tai muuta yrttimaustetta
1/2 rasiaa (100 g) valkosipulituorejuustoa tai sulatejuustoa
Tarjoiluun
4 vaaleaa leipäviipaletta
voita
kanelia

Pilko kurpitsa pieniksi paloiksi. Sulata voi kattilassa, ruskista kurpitsapalat ja sipulit kevyesti. Lisää ruokosokeri ja anna sen sulaa.

Lisää kasvisliemi. Anna kiehua kannen alla hiljalleen kypsäksi. Mausta ja lisää juusto. Sekoita, kunnes juusto on sulanut. Soseuta keitto sauvasekoittimella samettisen pehmeäksi.

Leikkaa leipä kuutioiksi ja paista kuutiot pannulla rapeiksi. Sirota päälle kanelia. Tarjoa keiton kanssa.

Oranssi siemensalaatti

4–6 annosta
1 dl vihreitä kurpitsansiemeniä
2 rkl voita
2 valkosipulin kynttä
2 (175 g) porkkanaa
1/2 kg oranssia kurpitsaa
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria rouheena
1 rkl sitruunamehua
1/2 rkl sokeria tai hunajaa
pari oksaa tuoretta oreganoa tai persiljaa
1 prk (200 g) raejuustoa

Paahda ensin siemenet kuivalla pannulla, jäähdytä. Sulata voi pannulla ja lisää ohuiksi viipaleiksi leikatut valkosipulin kynnet. Älä ruskista.

Kuori ja suikaloi porkkanat ohuelti, lisää pannulle. Kuori ja kuutioi kurpitsa. Lisää pannulle. Anna kypsyä noin viisi minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä.

Tarjoa salaatti lämpimänä pikkuruokana raejuuston ja leivän kanssa. Tai anna jäähtyä ja laita tarjolle kerroksittain raejuuston kanssa lisäkesalaatiksi.

Uunikurpitsalohkot

4 annosta
puolikas (reilu kilo) kurpitsaa
2 rkl soijakastiketta
(1 rkl makeaa chilikastiketta)
3 rkl ruoko- tai fariinisokeria
2 rkl rypsiöljyä
1/2 tl mustapippurirouhetta
Tarjoiluun
yrtti-pippurin tai chilin makuista tuorejuustoa

Leikkaa kurpitsa kuorineen kahdeksaan lohkoon. Kaavi lusikalla rihmat pois lohkoista.

Sekoita kulhossa mausteet ja öljy.

Nosta kurpitsalohkot uunipellille leivinpaperin päälle ja sivele liha mausteseoksella.

Kypsennä 225 asteessa reilu puoli tuntia. Sivele kurpitsat mausteseoksella kypsennyksen puolivälissä.

Kokeile haarukalla, että kurpitsat ovat kypsiä. Nauti lohkot uuniperunoiden tapaan kuumana maustetun tuorejuuston kanssa.

Täytetty kurpitsa

8 annosta
puolikas noin kolmen kilon kurpitsasta
1 tl suolaa
1 tl mustapippurirouhetta
Täyte
1 l suppilovahveroita tai 3 dl muita metsäsieniä esikäsiteltynä
1 rkl voita
1 purjo
2 valkosipulinkynttä
1 sitruunan mehu
3–4 oksaa tuoretta timjamia
1/2 tl suolaa
4 dl couscousia
3 dl vettä
1 prk (2 dl) ruokakermaa
1 pussi (150 g) auramurua
1 dl emmentalraastetta
noin 1/2 tl mustapippurirouhetta

Halkaise kurpitsa ja kaavi ”höttö” sisus ja siemenet pois. Mausta sisus suolalla ja pippurilla.

Nosta kurpitsa uunivuokaan. Leikkaa pohjasta pala kuorta pois, jotta kurpitsa pysyy suorassa.

Kypsennä 175 asteessa noin puoli tuntia. Tee sillä aikaa täyte.

Jos käytät tuoreita sieniä, niin puhdista ne ja leikkaa pieniksi paloiksi. Laita pannulle ja hauduta, kunnes neste on haihtunut. Lisää voi ja hienonnetut sipulit. Hauduta hetki ja mausta sitruunamehulla, suolalla ja timjamilla. Kuumenna vesi ja kaada couscousien päälle. Anna hautua noin viisi minuuttia. Sekoita sieni-sipuliseos, couscous, ruokakerma ja auramuru.

Täytä puolikypsä kurpitsa seoksella ja ripottele pinnalle emmentalraaste. Jauha vielä pippurimyllystä karkeaa pippuriseosta päälle.

Jatka kypsentämistä 200 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoa tuoresalaatin kanssa. Annostele lautaselle täytettä ja koverra lisäksi kypsää kurpitsaa.

Siemenrouhe koristaa kurpitsakakkua. Paahtaminen tuo kurpitsansiemeniin pähkinäisen maun.

Kurpitsakakku

noin 20 palaa
1 l kurpitsakuutioita (noin 2 1/2 dl soseena)
100 g voita
1 dl maustamatonta jogurttia
3 munaa
2 1/2 dl fariinisokeria
4 1/2 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl soodaa
1 1/2 rkl piparkakkumaustetta
Kuorrutus
100 g pehmeää, maustamatonta sulatejuustoa
1 prk (200 g) vaniljarahkaa
1 1/2 dl tomusokeria
Pinnalle
1 dl vihreitä kurpitsansiemeniä

Laita kurpitsakuutiot leivinpaperille uunipannulle. Paahda palat 200 asteessa uunissa pehmeiksi, noin puoli tuntia. Soseuta tasaiseksi. Sulata voi uunissa kahden litran leipä- tai pitkulaisessa kakkuvuoassa ja anna aavistuksen ruskistua. Sekoita kurpitsasoseen joukkoon voisula ja jogurtti. Voitele vielä vuoan reunat ja ripottele korppujauhoja.

Vatkaa munat ja fariinisokeri vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää munavaahtoon. Sekoita kurpitsaseos taikinaan.

Laita taikina vuokaan ja kypsennä uunin alaosassa 175 asteessa noin tunti. Kumoa hiukan jäähtyneenä.

Sekoita kuorrutuksen ainekset ja levitä kakun päälle. Paahda vihreitä kurpitsansiemeniä kuivalla pannulla ja rouhi karkeaksi. Ripottele kakun päälle.

ANNELI PESSALA

SIEMENET

Syö kuivattuna, paahda pannulla

Irrota siemenet rihmoista.
Huuhtele ja kuivaa siemenet esimerkiksi talouspaperin päällä. Pöyhi siemeniä, jotta ne kuivuvat tasaisesti.
Säilytä kuivat siemenet ilmatiiviissä purkissa.
Raudan lisäksi siemenistä saa magnesiumia, rautaa, mangaania, sinkkiä, kaliumia ja vitamiineja.
Siemeniä voi syödä kuivattuna, mutta paahtaminen tuo niihin pähkinämäisen aromin.
Paahda kuivalla paistinpannulla liedellä tai uunissa leivinpaperin 200 asteessa noin 20 minuuttia.
Ripottele paahdettuja siemeniä salaatin, keittojen ja pataruokien joukkoon sekä sämpylä- ja leipätaikinoihin.
Vihreät kurpitsansiemenet ovat olleet suosittuja muun muassa Saksassa.
Nyt näitä herkullisia siemeniä saa meillä lähikaupasta.

AJANKOHTAINEN SÄILYKE

Marinoidut suppilovahverot

Noin 1 1/2 l pieniä suppilovahveroita
Mausteliemi
1/2 dl väkiviinaetikkaa
3 dl vettä
2 dl (hillo)sokeria
5–6 kokonaista neilikkaa
2 laakerinlehteä
10 maustepippuria
1 rkl sinapinsiemeniä
1 rkl suolaa

Tee kokonaisista mausteista nyytti sideharsoon. Yhdistä mausteliemen aineet teräskattilassa ja keitä noin viisi minuuttia.

Metsästä löytyy vielä suppilovahveroita. Pienimmät kannattaa marinoida.

Lisää puhdistetut sienet mausteliemeen, keitä 5–7 minuuttia sienten koosta riippuen.

Nosta sienet puhtaisiin, kuumennettuihin purkkeihin. Ota maustepussi pois ja täytä purkit mausteliemellä. Sulje tölkit. Anna maustua jääkaapissa 1–2 päivää. Tarjoa marinoituja sieniä riistan ja muiden voimakkaiden liharuokien lisäkkeenä.