VIIKONVAIHDE

Raskausaika vaikuttaa luustoon

Jatkuvasti liian vähän kalsiumia saavilla naisilla luuston hajoaminen on raskausaikana kiihtynyt. Äidin kalsiumin saannilla on vaikutusta myös sikiön luuston kehitykseen, kerrotaan Nutrition reviews -lehden tuoreessa artikkelissa.

Siksi erityisesti näiden naisten kalisumin saannin riittävyyteen on syytä kiinnittää huomiota viimeistään raskausaikana, kannustaa Maito ja terveys ry:n ravitsemusasiantuntija **Katariina Lallukka**.

Vaikka kalsiumin imeytyminen tehostuu raskauden loppua kohti, useassa tutkimuksessa kalsiumin lisäämisestä odottavan äidin ruokavalioon on ollut hyötyä sekä äidin että lapsen luustolle. Näissä tutkimuksissa odottavan äidin kalsiumin saanti on ollut ilman lisää hyvin vähäistä.

”Myönteisiä tuloksia on saatu erityisesti niissä tutkimuksissa, joissa kalsiumin määrän lisäys on tullut maitovalmisteista”, kertoo Lallukka.

Äidin raskaudenaikaisen kalsiuminsaannin ja sikiön luuston yhteys on yhä epäselvä.

”Tutkimuksissa on saatu myönteisiä tuloksia, kun odottavan äidin kalsiumin saantia on lisätty maitovalmisteilla. Sen sijaan tulokset ovat olleet ristiriitaisia, kun kalsiumin saantia on lisätty kalsiumvalmisteilla. Näyttää siltä, että sikiöllä on erilainen vaste kalsiumlisään kuin maitovalmisteista saatavaan kalsiumiin.”

STINA HAASO

VIIKON LEIVONNAINEN

KARI SALONEN

Pirteä punajuuri antaa raikkaan tujauksen pullalle.

Punajuuri maustaa Pirkanmaan Pullan

Pirkanmaan maa- ja kotitalousnaiset haluavat nostaa pullan kahvipöytiin kunniapaikalle. Tämän kunniaksi julistettiin kesällä Pirkanmaan Pullakisa maa- ja kotitalousnaisille.

Pullakisassa haluttiin arvostaa paikallisia raaka-aineita, uusia ideoita ja luonnollisesti hyvää makua. Kisan voittajaksi selvisi Punajuurihillopulla.

Pirkanmaan Pullan kehittivät ja leipoivat **Tiina Reunanen** ja **Tuula Yntälä** Urjalankylän maa- ja kotitalousnaisista.

Pirkanmaan Pullakisaan saapui toinen toistaan herkullisempia pullaohjeita, joista voittaja valikoitui yksimielisesti. Punajuuren käyttö pullassa koettiin rohkeaksi ja trendikkääksi vedoksi. Lopputulos oli maukas sekä raikas. Raaka-aineet ovat kaikkien saatavilla, ja Punajuurihillopullan teko sujuu sutjakkaasti.

”Olin nähnyt punajuurikakun ohjeen ja ajattelin, että jos punajuurta voisi käyttää myös pullassa”, Tiina Reunanen toteaa.

Punajuurihillopulla

4 dl vehnäjauhoja
0,5 dl sokeria
1 pss kuivahiivaa
1 tl kardemummaa
0,5 tl suolaa
100 g voita tai margariinia
1 kananmuna
1 prk huoneenlämpöistä kermaviiliä
Väliin punajuurihilloketta
Voiteluun kananmuna
Päälle mantelirouhetta tai raesokeria
Punajuurihilloke
100 g raakaa punajuurta kypsennettynä ja soseutettuna
10 g hillo-marmeladisokeria
1 rkl fariinisokeria
0,25 tl inkiväärä
60 g ranskankermaa lisätään jäähtyneen punajuurisoseen joukkoon

Sekoita kuivat aineet, nypi rasva joukkoon, vedä muruseos astian toiseen reunaan, kaada tyhjään osaan kermaviili ja kananmuna, sekoita aineet taikinaksi. Anna taikinan nousta hyvin ennen leipomista.

Kauli taikina suorakaiteen muotoiseksi, lisää pitkittäin keskelle punajuurihilloketta, taita reunat päälle.

Leikkaa kolminkertaiseksi taitetusta levystä kolmion muotoisia pullia. Kohota, voitele, ripottele päälle mantelirouhetta. Paista 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia.

STINA HAASO

VIIKON KIRJA

Päivänkierto ravintola Murussa

Tämän vuoden vuoden ravintolaksi valittu helsinkiläinen Muru esittelee ruokafilosofiaansa ravintolan yhden vuorokauden kuvaukseksi tiivistetyssä kirjassa Muru.

Kirjassa esitellään ravintolan toiminnasta vastaavat henkilöt, päivittäin vaihtuvan ruokalistan muotoutuminen, catering-toiminta ja makupalana keskeistä reseptiikkaa. Mukavaa, että kirjassa viedään lukijat rohkeasti myös säpinän täyttämiin ravintolasalin takahuoneisiin.

Murun ruuan salaisuus piilee sesonkien mukaisissa ensiluokkaisissa raaka-aineissa. Luomua ja lähellä tuotettua arvostetaan, ”mutta maku ja tuoreus menevät Murussa aina sertifikaattien edelle”, kirjoittaa **Henri Alén** ja ylistää erityisesti ”Rautalammin äijän” ensiluokkaisia särkiä.

Monien muiden huippukokkien resepteihin verrattuna Murun tiimin reseptit eivät pelästytä maallikkoruuanlaittajaa. Kun ruuanlaiton perusasiat ovat hallussa, näillä resepteillä syntyy kotikeittiössäkin maukasta tarjottavaa.

Nico Backströmin kuvituksessa mustavalkoiset henkilö- ja toimintakuvat antavat sopivan karheata visuaalista vastapainoa pelkistetyille värillisille ruokakuville.

MAIKKI KULMALA

Henri Alén, Nicolas Thieulon, Timo Linnamäki, Samuil Angelov, Nico Backström, Iina Thieulon: Muru. 174 sivua. Teos.

JAANA KANKAANPÄÄ

Pitaleipien taskuun mahtuu kasvisten lisäksi vaikka broilerisuikaleita.

Pidä pöytäpyyhe puhtaana

Huuhtele pöytäpyyhe käytön jälkeen ja väännä kuivaksi.

Laita pöytäpyyhe suorana ilmavasti kuivumaan. Pöytäpyyhe ansaitsee oman telineen tiskialtaan viereen tai taakse.

Pöytäpyyhkeellä pyyhitään vain pöytäpintoja, kaapinovia tai liettä. Lattiaa varten pitää olla oma siivousliina.

Pese pöytäpyyhe kirjopyykin mukana 60 asteessa viikoittain. Likaisena se on varsinainen bakteeripesä.

Vaihda pyyhe tarvittaessa uuteen. Repaleinen pöytäpyyhe ei innosta tarttumaan työhön.

Mikrokuituliinalla pyyhkii hyvin ilman pesuaineitakin.

Tähteeksi jääneen perunasoseen voi käyttää perunarieskoihin.

Esimerkkilaskelma nelihenkisen perheen hiivaleivän hankintakuluista vuodessa

Itse tehty leipä	90 euroa
Leipäkoneella tehty leipä	118 euroa
Kaupasta ostettu leipä	433 euroa

Leivo leipäs riipin raapin, kyllä uuni sen kaunistaapi

Itse tehty leipä on yksi edullisimmista elämän iloista. Jauhopussi ja hiivapala eivät paljon maksa.

Jos on mieltynyt erilaisiin artesaanileipiin pähkinöineen ja siemenineen, voi itse tehden saada hyvinkin tekopalkkaa itselleen, sen verran monta euroa ne maksavat ostettuna.

Jos vielä järjestää vanhanaikaisen leivontapäivän, eli paistaa samalla lämmityksellä monta uunillista leivonnaisia, niin säästää sähkölaskussakin. Yksiä rieskoja varten ei kannata uunia lämmittää.

Itse tehty leipä vanhenee vähän nopeammin kuin leipomon leipä, joten sitä kannattaa pakastaa valmiiksi viipaloituna.

Leipätaikinoihin voi kierrättää tähteeksi jääneet puurot ja juuresraasteet ja näin vähentää ruokahävikkiä. Lähes tyhjään jogurtti- tai piimätölkkiin voi valuttaa vettä, nipistää tölkin kiinni, ravistaa voimakkaasti ja kaataa sitten taikinanesteeksi.

Peruna- tai juuressoseen tähteistä voi vähän jauhoja lisäämällä taputella rieskoja. Nuorison suosima ateria kootaan tortillojen tai pitaleivän sisään. Täytteeksi käyvät hyvin päiväliseltä jääneet kypsennetyt liha- tai kalasuikaleet sekä kasvikset.

Kurpitsasämpylät

5 dl vettä
25 g hiivaa tai 1 pussi kuivahiivaa
2 dl kaurahiutaleita
2 dl vehnäjauhoja
2 dl kurpitsaraastetta
1 rkl juoksevaa hunajaa
1 tl rosmariinia
½ rkl suolaa
noin 6 dl speltti- tai sämpyläjauhoja
½ dl juoksevaa margariinia tai öljyä
Pinnalle kurpitsansiemeniä

Liuota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen. Jos käytät kuivahiivaa, kuumenna neste noin 42-asteiseksi ja sekoita hiiva jauhoihin.

Lisää nesteeseen hiutaleet, vehnäjauhot ja karkeaksi raastettu (kesä)kurpitsa. Sekoita joukkoon hunaja, hienonnettu rosmariini ja suola. Alusta jauhot taikinaan. Vaivaa taikinaa muutama minuutti ja lisää lopuksi rasva. Kohota peitettynä.

Lusikoi taikinasta uunipellille leivinpaperin päälle nokareita. Ripottele pinnalle kurpitsansiemeniä. Kohota sämpylöitä vielä noin 10 minuuttia ja paista sen jälkeen 225-asteisen uunin keskitasolla noin 10 minuuttia.

Mausteinen vuokaleipä

1,65 e / 2 kpl
5 dl maitoa
50 g hiivaa
½ dl siirappia
1 tl suolaa
2–3 tl hienonnettua anista tai fenkolia
6 dl ruisjauhoja
6–7 dl hiivaleipäjauhoja
½ dl öljyä

Lisää kädenlämpöiseen maitoon hiiva, siirappi ja mausteet. Sekoita joukkoon jauhot ja alusta taikina. Lisää alustuksen loppuvaiheessa öljy. Kohota taikina kaksinkertaiseksi.

Jaa taikina kahteen osaan ja leivo palaset tangoiksi. Nosta leivät voideltuihin pitkänomaisiin vuokiin ja kohota.

Pistele leivät ja kypsennä 200 asteessa noin 30 minuuttia. Voitele valmiit leivät siirappivedellä ja anna jäähtyä liinan alla.

Hämäläinen näkkileipä

4 dl maitoa
50 g hiivaa
2 ½ dl perunasosetta
suolaa, ellei soseessa ole jo valmiiksi
1 muna
2 ½ dl ohrajauhoja

Sekoita kaikki ainekset kulhossa. Leivo leivinpaperille ohuita rieskoja. Pistele rieskat haarukalla ja paista heti 250 asteessa noin 15 minuuttia.

Kevyt munavoi

2,03 e
4 munaa
200 g raejuustoa
100 g voita tai margariinia
(mausteyrttejä)

Keitä munat koviksi, noin kahdeksan minuuttia. Hienonna munat haarukalla. Lisää huoneenlämpöiseen voihin tai margariiniin munat ja raejuusto (ja yrttimausteet). Tarjoa levitteenä leivän tai karjalanpiirakoiden päällä.

Tortillat

0,54 e / 8 kpl
4 dl vehnäjauhoja
1 dl maissijauhoja
½ tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
2 dl vettä
1 rkl öljyä

Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää kädenlämpöinen vesi ja öljy. Sekoita ja vaivaa taikina tasaiseksi. Jaa taikina kahdeksaan osaan. Taputtele palat kakkaroiksi. Kauli niistä ohuita, pyöreitä leipäsiä.

Paista jokainen leipänen molemmin puolin paistinpannussa ilman rasvaa, kunnes se on kuiva ja siihen ilmestyy pieniä, ruskeita pilkkuja. Peitä kypsät tortillat liinalla.

Vinkki Täytä tortillat esimerkiksi kypsennetyillä, maustetuilla lihasuikaleilla, kalalla tai kasviksilla. Valitse lisätäytteeksi amerikansalaattia, tomaattia, sipulia, jalapenoa ja juustoraastetta. Ota kastikkeeksi chilikastiketta, kermaviiliä tai ranskankermaa. Taita täytetty tortilla taskuksi.

Pitaleivät

0,21 e / 4–8 kpl
2 ½ dl vettä
25 g hiivaa tai 2 tl kuivahiivaa
1 tl sokeria
4 dl vehnäjauhoja
2 rkl öljyä

Lisää hiiva lämpimään nesteen joukkoon ja sekoita hyvin. Jos käytät kuivahiivaa, sekoita se jauhoihin. Lisää sokeri. Alusta jauhot ja öljy taikinaan käsin vaivaten, kunnes taikina irtoaa kulhon reunoista ja sormista. Taikina saa jäädä pehmeäksi. Kohota taikina leivinliinan alla lämpimässä paikassa 30–40 minuuttia.

Leivo taikinasta tanko ja jaa se 4–8 osaan. Pyörittele taikinapaloista palloja ja taputtele ne litteiksi. Nosta leipäset pellille leivinpaperin päälle ja kohota lämpimässä noin 15 minuuttia.

Paista uunin keskitasolla 225–250 asteessa 10–15 minuuttia. Leikkaa jäähtyneenä leipä halki ja täytä. Katso täytevaihtoehtoja tortillaohjeen lopusta.

MARIA KING

SÄILYTYS

Hiiva säilyy pakastimessa vuoden

Tuorehiiva säilyy jääkaapissa (1–8 asteessa) omassa kääreessään ainakin pakettiin merkittyyn parasta ennen -päivämäärään asti.

Hiiva hengittää säilytyksen aikana ja siitä haihtuu vettä, jonka on poistuttava pakkauksesta, koska muuten hiiva vettyy ja pilaantuu. Pakkaus, jossa hiivan pinta pääsee kuivumaan, antaa luonnollisen lisäsuojan. Älä kääri hiivaa muoviin tai folioon.

Tuorehiiva säilyy pakastimessa muovipussiin pakattuna ainakin vuoden. Se otetaan huoneenlämpöön noin 10–15 minuuttia ennen leipomista. Vielä kylmä tuorehiiva liotetaan kädenlämpöiseen taikinanesteeseen.

Kuivahiiva on kuivaa hiivajauhetta, joka on pakattu suojakaasuun.

Avattu kuivahiivapussi säilyy tiiviisti suljettuna jääkaapissa kolme vuorokautta.