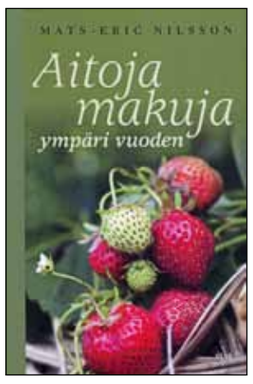
VIIKONVAIHDE

Vuodenaikojen mukaan lautaselle



Ruotsalainen **Mats-Eric Nilsson** on tullut tunnetuksi kirjoistaan Petos lautasella, Aitoa ruokaa ja Vaara vaanii kattilassa. Nyt hän kertoo, millaisia ruokia ja raaka-aineita päätyy hänen omalle lautaselleen.

Aitoja makuja ympäri vuoden -kirjassaan Nilsson ihmettelee, että lautasille päätyy täysin vuodenajasta riippumatta vain rajallinen määrä ruokalajeja.

Kun tarjolla on raakoina poimittuja, kuljetusta kestäviä vihanneksia ja hedelmiä, olemme laadun kustannuksella menettäneet maun, Nilsson paheksuu.

No, eipä ollut esi-isienkään ruokavaliossa erityistä ilakoimista varsinkaan niinä aikoina, jolloin säilytysruukuista ilmeisesti ammennettiin hapansilakan tyyppistä veripalttua.

Ruotsissa kasvisten viljely alkoi pikkuhiljaa monipuolistua 1700-luvulla, jolloin ensimmäiset kasvitarhat ja perunamaat alkoivat ilmestyä muuallekin kuin linnoihin ja kartanoihin.

Kaupan vakioidun tarjonnan ja valmiin ostoslistan vastapainoksi Nilsson opastaa seuraamaan ranskalaisen kokin ja ruokakeskustelijan **Jean-Pierre Coffen** ohjetta ottaa ruuanlaiton lähtökohdaksi kauden vihannekset, hedelmät, marjat ja kalat.

Nilsson seuraa kirjassaan vuodenaikojen tuotteita huhtikuun varhaisvihanneksista marras-maaliskuun riistaan ja varastovihanneksiin. Kaikki Nilssoninkaan lautaselle päätyvät raaka-aineet, kuten esimerkiksi sitruunat ja viikunat, eivät kasva Ruotsissa, mutta ideana onkin seurata kauden parhaita.

Joitakin aarteita on jäänyt turhan vähälle, esimerkiksi herneet, viinimarjat ja osa kaaleista jäävät kokonaan mainitsematta.

MAIKKI KULMALA

Mats-Eric Nilsson: Aitoja makuja ympäri vuoden. 240 sivua. Atar.

HJK:n valmentaja kisakokin tueksi

Keittiömestari **Mika Palonen** tiimeineen saa huippujalkapalloilijoiden tapaan henkistä valmennusta maailman arvostetuinta kokkikilpailua varten.

Bocuse d'Or -kilpailu järjestetään Ranskan Lyonissa tammikuun lopulla. Huippukilpailussa erot ovat pieniä, ja henkinen kantti voi ratkaista voiton. Bocuse d'Or -tiimin tueksi on tänä vuonna saatu Helsingin jalkapalloklubi HJK:n henkinen valmentaja **Iira Riihilahti**.

Riihilahden mukaan valmentautumisessa paneudutaan itseluottamuksen rakentamiseen, paineidensietokyvyn parantamiseen ja jännityksen hallintaan.

"Mieli ohjaa tekemistä. Suomessa vaatimattomuus on hyve, joka voi olla myös kompastuskivi. Jos aina vähätellään tekemisiä, se voi johtaa omaa tasoa huonompiin suorituksiin."

Palonen tuntee olevansa valmis kovaan koitokseen, mutta myöntää myös hienoista kisajännitystä olevan ilmassa. Hän on harjoitellut assistenttinsa **Juho Ekegrenin** kanssa ravintolakoulu Perhossa elokuusta alkaen viitenä päivänä viikossa.

Palonen on valinnut kilpailuannosten teemaksi suomalaisen villiruuan. Osa kilpailun raaka-aineista on pakollisia.

MT

Ruisleipä rikastuu kasvisteroleilla

Ruisleipään lisätyt kasvisterolit voivat parantaa leivän terveellisyyttä entisestään, osoittaa Helsingin yliopistossa tehty väitöstutkimus.

Kasvisteroleilla höystettyä leipää syöneiden LDL-kolesterolitasot laskivat, kun taas hyvän HDL-kolesterolin taso pysyi entisellään.

Elintarviketieteen maisteri **Päivi Söderholm** väittelee perjantaina Helsingin yliopiston lääketieteellisessä tiedekunnassa. Väitöstyö vahvistaa käsitystä ruisleivän terveellisyydestä. Kasvisterolilla rikastettuna ruisleivällä voi olla huomattava kolesterolitasoa alentava vaikutus.

Kasvisteroleilla rikastettua ruisleipää ei tällä hetkellä ole markkinoilla.

TARJA HALLA

KARI SALONEN

Prykmestar Savu -olut palkittiin Saksassa.

Vakka-Suomen panimolle pronssia

Maineikas saksalainen olutkilpailu European Beer Star 2012 on palkinnut Vakka-Suomen Panimon Prykmestar Savu 5,5 % -oluen pronssilla savuoluiden sarjassa.

Uudessakaupungissa sijaitseva pienpanimo menestyi ainoana suomalaisena panimona Saksan Nurnbergissa järjestetyssä olutkilpailussa. Mukana oli oluita 45 eri maasta. Palkinnot jaettiin marraskuun puolivälissä Private Brauerein tapahtumassa.

Prykmestar Savu -oluen reseptin on suunnitellut panimomestari **Jani Vilpas**. Tumma, kuivahko ja runsaan savuinen pohjahiivaolut saa arominsa pyökin savussa kuivatuista erikoismaltaista.

MT

Leivo joulun makuelämyksiä

Adventtiaikana kodeissa leijuu kanelin, inkiväärin, neilikan sekä kardemumman suloinen tuoksu.

Tehdään kaksinkertainen annos taikinaa. Piparit, kahvikakut ja leivät ovat maukkaita lahjoja kääräistäväksi pakettiin.

Omalla perinnereseptillä leivotut piparit tuovat muistoja mieleen. Kahvin ja glögin kanssa tarjottavat pikkuleivät leivotaan reseptiä apuna käyttäen.

Valmis piparitaikina tuo helpotusta leivontapäivään. Piparitalo ja koristeeksi tarkoitetut piparkakut kannattaa leipoa pakastetusta valmistaikinasta. Se on kiinteää ja pysyy yleensä paremmin muodossaan kuin kotitekoinen.

JAANA KANKAANPÄÄ

On joululeivonnaisten aika. Ennen paistamista osaan pipareista on tehty mehupillillä pieni reikä ripustusnauhaa varten. Viipalepikkuleivät valmistuvat nopeasti ja ilman kaulinta.

Englantilainen hedelmäkakku

noin 25 palaa
200 g voita
2 dl fariini- tai tummaa muscovadosokeria
3 munaa
1 dl rusinoita
100 g aprikooseja
100 g taateleita
100 g kuivattuja luumuja
1 tl kanelia
1/2 tl neilikkaa
1/2 tl inkivääriä
1 tl pomeranssinkuorta
2 tl leivinjauhetta
3 1/2 dl vehnäjauhoja
1 dl appelsiinimehua

Leikkaa aprikoosit ja taatelit paloiksi. Vaahdota voi ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää munat yksitellen hyvin vatkaten.

Mittaa kuivat aineet eri kulhoon. Sekoita rusinat ja hedelmäpalat jauhoihin. Lisää voi-sokerivaahtoon vuorotellen keskenään sekoitetut kuivat aineet ja mehu.

Kaada taikina 1,8 litran voideltuun ja korppujauhotettuun kakkuvuokaan. Paista 175 asteessa noin tunti.

Vinkki: Maut tekeytyvät parhaiksi parin päivän kylmäsäilytyksessä.

Voit myös kostuttaa kakun. Sulata puoli desilitraa fariinisokeria desilitraan appelsiinimehua. Laita kakku takaisin vuokaan ja kostuta kakku. Kun mehu on imeytynyt, kääri kakku alumiinifolioon ja anna maustua 2–3 vuorokautta viileässä.

Mantelitorttu

(laktoositon ja gluteeniton)
noin 8 annosta
2 pakettia (à 150 g) mantelimassaa
3 munaa
3 rkl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl vaniljasokeria
Päälle
1 dl vaahtoutuvaa suklaakermaa
1 prk (200 g) tiramisurahkaa
1 rkl sokeria
Koristeeksi
kaakaojauhetta
kotimaisia vadelmia

Voitele pyöreän kakkuvuoan (halkaisija 22 cm) reuna öljyllä ja ripottele reunaan tomusokeria. Aseta vuokaan pohjan peittävä leivinpaperipala. Hienonna mantelimassa monitoimikoneella.

Englantilaisen hedelmäkakun maku täyteläistyy säilytyksen aikana.

Lisää munat, anna koneen käydä edelleen. Lisää kuivat aineet seoksena. Käytä konetta vielä jonkin aikaa, kunnes taikina on tasaista ja kuohkeaa. Kaada taikina vuokaan.

Paista 175 asteessa noin 20 minuuttia. Jäähdytä hetken aikaa ja kumoa pohja tarjoiluvadille. Poista pohjapaperi.

Vatkaa kerma löysäksi vaahdoksi. Lisää sokeri ja rahka. Vatkaa hyvin. Levitä seos täysin jäähtyneelle pohjalle. Siivilöi koristeeksi kaakaojauhetta. Lisää puolijäiset kotimaiset vadelmat ennen tarjoilua pinnalle.

Viipalepikkuleivät

noin 50 kpl
200 g voita
2 dl sokeria
1 rkl vaniljasokeria
2 rkl tummaa siirappia
1 keltuainen
5 dl vehnäjauhoja
2 tl soodaa

Mittaa kulhoon pehmeä voi ja sokerit. Vatkaa kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää keltuainen hyvin vatkaten. Sekoita taikinaan jauho-soodaseos. Anna taikinan kovettua hieman jääkaapissa, jos se on hyvin pehmeää.

Leivo taikinasta peukalonpaksuisia tankoja suoraan leivinpaperin päälle. Paista 200 asteessa noin 10 minuuttia. Leikkaa hiukan jäähtyneestä tangosta sahateräisellä veitsellä vinottain parin sentin viipaleita.

Puolukka-kauralastut

30 kpl
200 g voita
3 dl sokeria
1 muna
4 dl vehnäjauhoja
3 dl kaurahiutaleita
1 tl kardemummaa
1 tl leivinjauhetta
1 dl pakastepuolukoita

Vaahdota pehmeä voi ja sokeri. Vatkaa joukkoon muna. Sekoita seokseen nopeasti yhdistetyt kuivat aineet.

Pyöritä taikina tangoksi ja jaa 30 osaan. Pyöritä palat kämmenten välissä ensin palloiksi. Laita ne leivinpaperille pellille ja paina sormella litteiksi, jätä leviämisvaraa. Laita päälle muutama jäinen puolukka.

Paista 200 asteessa noin 12 minuuttia, kunnes lastut ovat kauniin vaaleanruskeita. Anna jäähtyä hyvin.

Mummon piparkakut

noin 100 kpl
1 dl tummaa siirappia
1 1/2 dl vettä
3 1/2 dl sokeria
1 rkl soodaa
1 rkl pomeranssin kuorta
1 tl inkivääriä
1 tl neilikkaa
2 tl kanelia
275 g voita
noin 11 dl vehnäjauhoja

Mittaa teräskattilaan siirappi, vesi, sokeri, sooda ja mausteet. Kiehauta ja jäähdytä seos. Vatkaa voita kulhossa, kunnes se vaalenee hiukan. Lisää kattilaan voi ja jauhot, sekoita tasaiseksi.

Peitä taikina hyvin ja pidä jääkaapissa yli yön. Kauli taikina ohueksi ja ota siitä muotilla piparkakkuja. Paista 175 asteessa 8–10 minuuttia.

Hedelmäinen jululeipä

2 kpl
5 dl maitoa tai vettä
50 g hiivaa
2 tl suolaa
1/2 dl fariinisokeria
100 g kuivattuja aprikooseja
1 dl rusinoita
10 dl vehnäjauhoja
2 dl ruisjauhoja
75 g voita

Liuota hiiva, suola ja fariinisokeri kädenlämpöiseen maitoon. Lisää veitsellä pilkotut aprikoosit ja kokonaiset rusinat. Sekoita joukkoon aluksi osa jauhoista. Alusta taikinaan loput jauhot ja pehmeä voi.

Kohota liinalla peitettynä. Leivo taikinasta kaksi leipää ja kohota ne hyvin. Pistele leivät ja paista 175 asteessa noin 35 minuuttia.

ANNELI PESSALA

SOKERIT

Makeutta leivonnaisiin

Valkoiselle kidesokerille on erilaisia vaihtoehtoja.
Tumma siirappi makeuttaa mallasleivän sekä perinnepiparit.
Ruokosokerisiirappi maustaa hienolla aromillaan kahvikakut ja pikkuleivät.
Tummia sokereita suositaan varsinkin jululeivonnaisissa. Ruokokide- ja fariinisokeri sekä muscovado ovat tummia sokereita.
Aromikas fariinisokeri antaa makeutta kahvikakkuihin.
Ruokokidesokeri sopii kaikkiin leivonnaisiin.
Tumma muscovado on täyteläinen ruokosokeri, joka maistuu hiukan lakritsalle. Käytä sitä hedelmäkakkuun tai joulun suklaaleivonnaisiin.

Itsenäisyyspäivän pienet voileivät

Saaristolaisvuoka

2 isoa vuokaleipää
1 l laktoositonta piimää
50 g hiivaa
3 dl tummaa siirappia
2 dl karpaloita
3 dl vehnä- tai kauraleseitä
3 dl mämmi- ja leipämaltaita
3 dl ruisjauhoja
2 tl suolaa
noin 1 l karkeita vehnäjauhoja

Liuota hiiva kädenlämpöiseen piimään. Lisää loput aineet puuhaarukalla sekoittaen, jäiset karpalot rouhittuna.

Sekoita taikina hyvin, mutta älä vaivaa liikaa. Taikina saa jäädä melko löysäksi.

Jaa taikina kahteen voideltuun, pitkänomaiseen (2 l) leipävuokaan. Taikinaa tulee vuoan puoleen väliin.

Anna kohota peitettynä kaksinkertaiseksi, noin pari tuntia. Paista leipiä aluksi 175 asteessa. Kun leipien pinta alkaa tummua, alenna lämpötilaa 160 asteeseen.

Saaristolaisvuokaleivän päälle sopii niin kala-, juusto- kuin lihapäällystekin.

Peitä leivät kevyesti alumiinifoliolla. Kokonaispaistoaika on noin puolitoista tuntia.

Anna jäähtyä seuraavaan päivään.

Leikkaa leivästä viipaleita ja tee kolmenlaisia leipiä: kala-, juusto- ja lihapäällysteisiä.

Kalaleipä

Voitele leipäviipaleet ja nosta päälle graavisuolattua siikaa tai lohta. Koristele salaatinlehdellä.

Juustoleipä

Leikkaa Turunmaa-juustosta reiluja, leivän kokoisia viipaleita. Koristele viinisuolaheinän lehdellä.

Lihaleipä

Voitele leipäviipale metsäsienen makuisella tuorejuustolla.

Laita leivän päälle suolalihaa ja koristeeksi pieniä etikkasieniä.

ANNELI PESSALA