VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Hyvän ruuan lähetyssaarnaajat

Kuopioon ilmestyi viime vuosikymmenen puolivälissä uusi ravintola. Ilman sen kummempia odotuksia, ennemminkin epäluuloisena, avasin sen ulko-oven eräänä syyskuisena tiistaina.

Sen jälkeen astuin samaan paikkaan sisään jokaisena päivänä samalla viikolla. Lauantaina keittiöstä ilmaantui kaksi kokinasuista ihmistä tiedustelemaan, että ”sä taidat vissiin tykätä meidän ruuista”.

Tykkäsinhän minä. Kuopion ruokakulttuuri oli vuosituhannen alussa surkeassa jamassa ja nuorella miehellä oli intoa syödä hyvin.

Kaupungista löytyi tuolloin Suomen paras muikkuravintola sekä yksi vakavampaan gastronomiaan vihkiytynyt kellariravintola. Muuten oltiin etnisen ruuan tai puolivillaisen kokkauksen kurimuksessa.

Uusi ravintola toi tuulahduksen siitä, mitä television ruokajumalat olivat saarnanneet jo **Jaakko Kolmosen** ajoista. Tuoreet, lähellä tuotetut, kauden mukaiset raaka-aineet vieläpä valmistettiin huolella.

On hupaisaa, että tarvittiin kahden helsinkiläisen ristiretki opettamaan savolaiset nauttimaan uudestaan omien maidensa hedelmistä, tai ylipäänsä hyvästä ruuasta.

Oma näkemykseni on puolueellinen, mutta luulisin Kuopiossa herätyn asiaan osin pariskunnan sinnikkään työn ansiosta. Ainakin oma suhteeni ruokaan, sen laatuun ja alkuperään mullistui. Ja kauppalasku kasvoi, kun innostuin kokkailemaan kotosalla entistä kunnianhimoisemmin.

Maakuntien ravintoloissa saatetaan toisinaan tarvita korkeampaa oppia. Ruuan lähetyssaarnaajat tosin pukeutuvat toivoakseni ennemmin pitkiin kalsareihin kuin hellekypärään.

Maailma on vääränään esimerkkejä siitä, että jos ruoka on tarpeeksi hyvää, asiakkaita kyllä löytyy sijainnista huolimatta. Maakuntakeskuksissa on tilaa, tarvitaan enää jääräpäisyyttä piisin ääreen.

ANTTI HIRSAHO

antti.hirsaho@mt1.fi

Ahtaasti pakattu jääkaappi syö sähköä

Jääkaappi-pakastin palvelee uskollisesti ja edullisesti, jos sitä kohtelee kunnolla, kertoo Kuluttajalehti. Lehti on koonnut uusimpaan numeroonsa tärkeimmät vinkit jääkaappi-pakastimen käyttäjälle.

Kylmälaitetta ei kannata sijoittaa lieden viereen eikä lämmittämättömään tilaan. Jos laite on pitkään käyttämättömänä, se kannattaa sammuttaa ja sulattaa.

Jääkaappiin ei kannata laittaa kuumia kattiloita. Ovi pitää sulkea ripeästi.

Jos kaappi on täytetty liian ahtaasti, ilmankierto vaikeutuu ja sähkönkulutus kasvaa.

Liian täyteen ahdettu jääkaappi syö sähköä.

Oikea käyttö vaikuttaa muuhunkin kuin sähkölaskuun. Mitä enemmän kompressori rehkii, sitä nopeammin se rikkoutuu.

Energiapihein laite voi säästää yli kymmenen vuoden elinikänsä aikana parisataa euroa rahaa.

MT

VIIKON RAPORTTI

Ruotsi vähentäisi lihan syöntiä

Länsimaiden tulee vähentää lihansyöntiä, jotta syömisen ilmastovaikutus saadaan pienemmäksi, vaaditaan Ruotsin maatalousviraston selvityksessä. Sen mukaan julkisia ohjauskeinoja tarvitaan maailmanlaajuisesti vapaaehtoisten valintojen lisäksi.

Jorbruksverketin markkinointijohtaja **Gabriella Cahlin** toteaa, että sääntöjä, ympäristöveroja ja tukia tarvitaan ohjaamaan lihankulutusta ja -tuotantoa oikeaan suuntaan.

”Toimien tulee kuitenkin olla EU:n laajuisia. Muuten riskinä on, että lihantuotanto siirtyy maihin, joissa vaatimustaso ja verot ovat kevyimmät”, Cahlin sanoo.

Jordbruksverket esittää raportissaan piirteitä, jotka sen mukaan kuvaavat kestävää lihankulutusta.

Ensimmäiseksi on nostettu kulutuksen vähentäminen leikkaamalla ruokahävikkiä. Osa tuotetusta lihasta katoaa ennen lautasille pääsyä. Ruotsissa keskimäärin kuusi prosenttia ei tule syödyksi.

Raportin mukaan kotieläinten hidas ulkokasvatus johtaa monessa tapauksessa suurempaan ilmastokuormitukseen kuin tehokasvatus sisätiloissa. Ulkokasvatus voi puolestaan olla parempi vaihtoehto eläinten hyvinvoinnin kannalta.

Lihan alkutuotanto tuo myös työtä maaseudulle. Paikallisesta hyvinvoinnista huolehtiminen on osa ruuan vastuullisuutta.

Koska vastuullisuuden ulottuvuudet menevät osittain ristiin lihantuotannossa, ei mitään lihalaatua selvityksen mukaan ole syytä poistaa valikoimasta. Sen sijaan kunkin lihalaadun sisällä valitaan mahdollisimman kestävästi tuotettu vaihtoehto.

Märehtijöillä tämä tarkoittaa maitorotuisten tai arvokkailla luonnonlaitumilla laiduntavien nautojen, lampaiden ja vuohien suosimista. Maidontuotannossa syntyy joka tapauksessa maitorotuisia tai liharotujen kanssa risteytettyjä nautoja, jolloin on kestävää käyttää niiden liha mahdollisimman tarkkaan ravinnoksi.

Lihaa tulisi siis syödä vähemmän ja syötävä liha valittava vastuullisesti. Tämän vuoksi kuluttajille on tarjottava tietoa, taitoja, oppaita sekä lihan tuotantotavasta kertovia pakkausmerkintöjä, raportissa vaaditaan.

Vuonna 2010 EU:n 27 jäsenmaan kansalaiset söivät keskimäärin 82,8 kiloa lihaa. Suomessa syötiin tuolloin 72 kiloa ja Ruotsissa 82,1 kiloa lihaa vuodessa.

Pohjois-Amerikassa ja Australiassa lihaa syödään reilusti yli sata kiloa vuodessa, kun taas Afrikan mantereella keskiarvo jää alle 20 kilon vuodessa.

MT–RUOKATIETO

Intialainen ruoka tuoksuu ja maistuu vahvasti

RUOKAMATKA MAAILMALLE

JAANA KANKAANPÄÄ

Intialainen ateria: Lassi, naan-leipä, mangochutney, papua korma, raita-kastike, broilericurry, keltainen riisikauralisäke ja selttihelmiä.

Intialaiset eivät erottele ruokia erikseen alku- ja pääruokiin. He kattavat kaikki ruokalajit keskelle pöytää kerralla. Ateria on värikäs, maukas ja tuoksuva.

Intialaisruuat tarjoillaan yleensä suurelta tarjottimelta, jossa on basmatiriisiä, naan-leipää, chutneyta ja raita-kastiketta. Lisäksi voi olla vaikkapa tandooriruokaa, kormaa tai currya.

Tandoori on tynnyrin muotoinen saviuuni, jossa ruoka valmistetaan. Korma on miedon makuinen sakea kastike. Kookosmaito tai kerma antaa kastikkeeseen lisämakua.

Meille curry tuo mieleen ensimmäiseksi kauniin keltaisen mausteen.

Curry on myös intialaisen keittiön perusruokalaji. Se valmistetaan lihasta, kalasta tai kasviksista. Intialaiset suosivat hyvin paljon kasvisruokia. Lisäksi aterialla syödään leipää, se toimii ikään kuin haarukkana.

Naan-leipä on rakenteeltaan ja ulkonäöltään meidän rieskaamme muistuttava leipä.

Lassia ruokajuomaksi

Intiassa käytetään runsaasti maustamatonta jugurttia.

Lassi on jugurttipohjainen juoma, jota nautitaan ruokajuomana. Juoma viilentää mausteisten ruokien vaikutusta. Banaani, ananas tai mango antaa hedelmäistä makua juomaan. Hedelmälassi tarjotaan jälkiruokana tai välipalajuomana. Myös tee ja kahvi ovat suosittuja juomia.

Jugurttia käytetään myös ruuanvalmistuksessa. Sillä marinoidaan kalaa, kanaa ja lammasta.

Voimakkaasti maustettuja ruokia viilentää jugurtista ja kasviksista valmistettu lisäke, raita.

Jälkiruuaksi nautitaan tuoreita hedelmiä, halvaa, hedelmälassia tai kuppi mausteista kahvia.

Ghee eli kirkastettu voi

Sulata esimerkiksi 350 grammaa voita kattilassa tai kuumuutta kestävässä lasiastiassa. Älä ruskista. Anna kiehahtaa, jotta pinnalle nousee vaahtoa. Anna poreilla hetki, jolloin voin kosteus haihtuu.

Kuori mahdollinen vaahto pois pinnalta. Nosta astia liedeltä ja anna jäähtyä. Kaada kirkas voiöljy varovasti toiseen astiaan. Pohjalle jäävän sakan voit käyttää esimerkiksi leivonnassa. Säilytä ghee jääkaapissa suljetussa astiassa.

Käytä öljyn tavoin ruuanvalmistuksessa. Kirkastettu voi antaa ruualle hiukan pähkinäisen aromin.

Lassi

4 annosta
1 prk (400 g) turkkilaista jugurttia
3 dl maitoa
1 rkl juoksevaa hunajaa
ripaus suolaa
jääpaloja

Vatkaa jugurtti, maito ja mausteet kuohkeaksi juomaksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.

Laita ison lasin pohjalle pari jääpalaa ja kaada juoma päälle. Tarjoa intialaiseen tapaan ruokajuomana.

Vinkki: Korvaa osa maidosta ananastäysmehulla tai mangososeella.

Raita-kastike

4 annosta
2 dl maustamatonta jugurttia
1 tl sitruunamehua
1–2 valkosipulin kynttä
1/4 tl mustapippurirouhetta
1/2 tl jeeraa
1/2 tl suolaa
1 tl sokeria

Sekoita ainekset keskenään. Anna maustua tunnin verran. Tarjoa kastikkeena.

Vinkki: Raasta pieni kurkku ja valuta siitä neste pois. Lisää kurkkuraaste kastikkeen joukkoon.

Naan-leipä

14 kpl
8 dl vehnäjauhoja
1/2 rkl suolaa
2 tl leivinjauhetta
1 dl vettä
3 dl turkkilaista jugurttia
3 rkl gheetä tai voisulaa
Voiteluun
1/2 dl gheetä tai voisulaa

Yhdistä kulhossa jauhot, suola ja leivinjauhe. Lisää jugurtti, vesi ja voisula tai ghee. Vaivaa taikinaa, jotta siihen synty sitkoa.

Pyöritä taikina tangoksi ja jaa 14 osaan. Pyöritä pulliksi ja anna levähtää 5–10 minuuttia. Kauli tai taputtele jauhotetulla kädellä noin 2 millimetriä ohuiksi pisaran tai lehden muotoisiksi leipäsiksi, 4 kappaletta mahtuu yhdelle pellille.

Paista 250 asteessa noin 8 minuuttia, kunnes pinnalla on ruskeita täpliä ja pinnan kuori kupruilee. Voitele kypsät leivät gheellä tai voisulalla. Pinoa leivät päällekkäin ja kääri leivinpaperiin ja puhtaaseen pyyheliinaan.

Papua korma

5–6 annosta
2 rkl gheetä
pala inkivääriä
1 tl jeeraa
1 tl korianteria
1/2 tl kanelia
1 tl kurkumaa
1 tl cyrrya tai garam masalaa
3 pientä sipulia
3 valkosipulin kynttä
1 prk (2,5 dl) cocos&lime ruoka 5%

Ghee on kirkkaankeltaista, pähkinäiselle maistuvaa voirasvaa.

7 dl keitettyjä härkäpapuja
1 tl suolaa

Leikkaa pieniksi kuutioiksi (ruokalusikallinen) pala kuorittua inkivääriä. Kuutioi myös kuoritut sipulit ja viipaloi kuoritut valkosipulin kynnet. Kuumenna ghee (tai voi) pannulla ja pyöräytä siinä ensin kuivat mausteet. Lisää inkivääri ja sipulit. Kuullota hetki.

Lisää cocos&lime ja kypsennä pari minuuttia. Lisää lopuksi härkäpavut ja hauduta 4–5 minuuttia. Mausta lopuksi suolalla.

Papuvinkki: Liotin kuivattuja härkäpapuja yön yli. Siivilöin liotusveden pois ja keitin vedessä noin puoli tuntia.

Kerralla kannattaa keittää isompi määrä ja pakastaa ylimääräiset pavut.

Voit käyttää myös suolavedessä myytäviä, kypsiä papuja. Valuta suolaliemi ensin pois.

Broilericurry

6–8 annosta
1 tl currya tai garam masalaa
10 mustapippuria
1 rkl korianteria
1 tl jeeraa
2 rkl gheeta
1 kanelitanko
1 punasipuli
2 valkosipulin kynttä
500 g maustamattomia broilerisuikaleita
1 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 tl suolaa

Kuumenna mausteet kirkastetussa voissa. Lisää kuutioina sipuli ja valkosipulit. Kypsennä hetki, mutta varo palamista. Lisää broilerisuikaleet ja kypsennä sekoittaen. Sekoita joukkoon tomaattimurska ja hauduta noin 10 minuuttia. Mausta suolalla.

Kaura-riisilisäke

4 annosta
2 rkl gheetä tai voisulaa
1 tl kurkumaa
2 1/2 dl kaura+riisiseosta
7 dl vettä
1 kasvisliemikuutio

Kuumenna rasva kattilassa. Pyöräytä kurkuma rasvassa. Lisää kaurariisiseos ja anna hetki kuullottua sekoittaen. Lisää vesi, liemikuutio ja anna kiehahtaa. Keitä noin 20 minuuttia kypsäksi välillä sekoittaen niin, että neste imeytyy suurimoihin. Lisää tarvittaessa nestettä, jos se on haihtunut ennen kuin suurimot ovat kypsiä.

Vinkki: Kypsennä perinteinen intialainen lisäke basmatiriisistä.

Hedelmäwokki & jugurttivaahto

6–8 annosta
1 iso omena
1 tlk (227 / 145 g) ananaspaloja
3 dl (n. 175 g) viinirypäleitä
1 tlk (425 / 225 g) mangoa
1–2 rkl gheetä tai voita
1/2 tl kanelia
Jugurttivaahto
2 dl kuohukermaa
2 dl turkkilaista jugurttia
3/4 dl fariinisokeria tai sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 tl sitruunamehua
Koristeeksi mintunlehtiä

Kuori ja kuutioi omena. Valuta ananaspalat. Pese ja halkaise viinirypäleet. Poista niistä siemenet. Valuta ja kuutioi mango. Mittaa voi wokkitai paistinpannulle. Anna sen ruskistua. Lisää kuumalle pannulle hedelmät. Pyöräytä niitä nopeasti pannulla.

Mausta inkiväärillä tai ripauksella kanelia. Nosta pannu levyltä ja anna hedelmien jäähtyä haaleiksi.

Vatkaa kerma kovaksi vaahdoksi. Sekoita jugurttiin sokerit ja sitruunamehu. Yhdistä jugurtti kermavaahtoon. Jaa hedelmät annoskulhoihin. Lisää jugurttivaahto. Koristele mintunlehdillä.

Intialainen kahvi

4 annosta
4 dl vahvaa kahvia
(reilu 4 dl vettä + 8 kahvimittaa kahvijauhetta)
1/2 rkl kardemummaa
4 dl kahvimaitoa
sokeria

Sekoita kardemumma kahvijauheen joukkoon ja suodata kahvi tavallisessa kahvinkeittimessä. Käytä kaksinkertaista annostelua kahvin määrässä. Kuumenna maito lähelle kiehumispistettä mikroaaltouunissa tai kattilassa liedellä. Kaada kahvi ja maito yhtä aikaa laakeisiin kahvikuppeihin. Makeuta sokerilla. Tarjoa jälkiruuaksi.

ANNELI PESSALA

INTIA

Mausteilla makua

Eksoottiset mausteet tuoksuvat intialaisessa keittiössä. Ruuat ovat mausteisia mutta eivät välttämättä tulisia. Ruuan valmistuksen alussa mausteet kuumennetaan ensin kirkastetussa voissa. Rasva ja lämpö avaavat mausteiden maun ja aromit pääsevät parhaiten esille. Vasta sitten lisätään muut ainekset.

Curry on maustesekoitus, joka koostuu useista eri mausteista. Curryjauhe voi sisältää 6–20 erilaista maustetta. Keltainen väri tulee kurkumasta. Lisäksi siinä voi olla neilikkaa, inkivääriä, kardemummaa, korianteria, juustokuminaa ja cayennepippuria.

Garam masala on toinen suosittu mausteseos. Sen päämausteet ovat kardemumma, kaneli ja neilikka.

Fenkoli on maultaan anismainen, mieto ja makeahko. Sitä kutsutaan myös saksankuminaksi.

Juustokumina eli roomankumina eli jeera eroaa meillä kasvavasta kuminasta. Juustokumina on ruohokasvi, jonka lohkohedelmät jauhetaan mausteeksi. Maku on makean aromikas.

Korianteri on maustekasvi, josta käytetään kuivattuja lohkohedelmiä. Pippurin kokoinen vaaleanruskea korianteri on maultaan mieto, makeahko ja hieman sitruunaa muistuttava. Käytetään kokonaisena sekä jauhettuna.

Kurkuma on inkiväärikasveihin kuuluva ruoho, jonka juuresta kuivataan ja jauhetaan tummankeltaista maustetta. Antaa ruokiin kullankeltaisen värin.

Vasemmalla astiassa curry, ylhäällä siemenet vasemmalta oikealle fenkoli, korianteri, juustokumina eli jeera, keskellä lusikassa kurkuma, alapuolella lusikassa garam masala, kanelitanko ja alhaalla vasemmalla tuore kurkuma sekä oikealla jauhettu korianteri.