

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	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	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Perjantaina 8. helmikuuta 2013

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Kun koville ottaa, koiraskin kokkaa

Ruuanlaitto.... akkojen hommaa...

Mies kasvaa äitinsä tai isoäitinsä ruokinnassa. Ruoka-huoltoa jatkavat Suomen armeija, tyttöystävät, vaimot ja anopit.

Hyvää on ruoka aina ollut, kiitos siitä!
Metsästyssreissuilla nälkä ei miehiä yllätä. Makkara tai hernekeitto ovat herkkua, kun nälkä on hankittu oikealla tavalla.

Kymmenen vuotta sitten eron myötä koitti myös vii-konloppuisuus. Poikamiestalouksissa ei paljoa kokata, mutta kaksi taaperoikäistä, vauhdilla kasvavaa kansalaista pakottavat miehenkin kauhan varteen.

Huomasin keittiöosaamiseni vähäiseksi. Tuskaa eivät helpottaneet dosenttien lausunnot ruokavalion merkityk-sestä lasten kaikenpuoliseen kehitykseen. Onneksi pääsevät viikoiksi äitinsä ruokintaan, mietin.

Ei saa luovuttaa, vaikka isän laittama ruoka herättäisi aluksi suuria epäluuloja. Ensiapuna keksin parantaa lasten ruokahalua pidentämällä ruokailuväliä ja keksimällä pöpe-roille eksoottisia nimiä. Pienten lasten kohdalla molemmat keinot toimivat hyvin!

Vähitellen kokkikirjat ja reseptit alkoivat aueta. Kokei-luja iltaisin työpäivän jälkeen. Irti eineksistä, aitoja ruuan alkuaineita, salaattipuolta mukaan.

Vaiva ei ole ollut turhaa, kun alkaa onnistua. ”Isä, tämä on herkkullista. Ehkä kukaan muu maailmassa ei juuri nyt syö näin hyvää ruokaa.”

Ei lasten suusta ehkä aina totuutta kuule. Ei niiden puheita silti aina tarvitse oikoakaan.

Parasta on ollut se, että omille pojille miesten ruuanlaitto on täysin normaalia. Nuorempi toisinaan vaatii saada itse kokata koko aterian.

Ruuanlaiton monopolin luusuminen naiselle on parisuhteissa ehkä toiseksi vakavin vallankäytön muo-to. Myös paidat kannattaa miehen osata silittää itse.



JUSSI MARTIKAI-NEN on Maaseu-dun Tulevaisuuden toimituspäällikkö.

juSSI.martikainen@mt.fi

Olutta liedelle

Kotikokin kannattaa kokeilla lorauttaa vaaleaa olutta kalaruokiin ja tum-maa liharuokiin. Tähän vinkkiin kiteytyy Syötävän hyvä olutkeittokirja. Se on ensimmäinen kotimainen keittokirja, joka yhdistää oluen ruuanlaittoon.

Kirja sisältää lähes 70 helppoa reseptiä eri vuodenajoille. Mukana on jopa kohuttu tölkkibroileri, jossa kokonainen broileri grillataan avattu oluttölkki sisällään.

Tarjolla on myös hie-nostuneempia vaihtoehtoja, kuten parsaa oluthollandai-sekastikkeella, vehnäolussa pyöräytettyjä haukipullia ja sahtiankkaa. Jälkiruuaksi on saatava tummaa ja täyteläistä portterisuklaakakkua.

Reseptit löytyvät myös erilaisten olutsinappien ja -leipien tekoon.

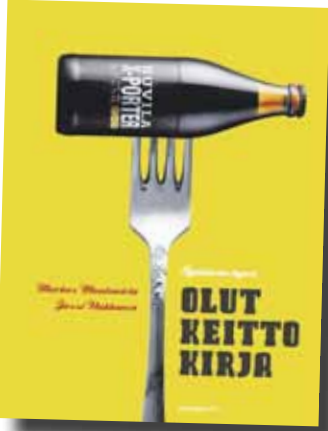
Kirjan ovat koonneet kotimaisen lähiruuan puolesta-puhuja **Markus Maulavirta** ja savonlinnalaisen Pani-moravintola Huvilan ravintoloitsija ja olutmestari **Jussi Hukkanen**.

Vihdoin olut on lunastanut paikkansa myös juhlapöydis-sä. Kaksikoin mielestä on turhaa yrittää väen väkisin etsiä sopivaa viiniä mämmille tai joulukaloille, kun tarjolla on mitä mainioimpia kotimaisia oluita.

KATJA KOLJONEN

Markus Maulavirta & Jussi Hukkanen:

Syötävän hyvä olutkeittokirja. 159 sivua. Readme.fi 2012.



Kannustusta kotikokkailuun

Ravitsemus-terapeutti ja terveystieteiden maisteri **Pirjo Saarnia** opastaa Terveellistä ruokaa vartissa -kirjassaan suosimaan itse tehtyä ”arkipika-ruokaa” valmis-ruokien sijaan.

Saarnia uskoo, että kiireisessä lapsiperheen arjessakin van-hemmiltä löytyy päivittäin vartti kotoiseen ruuan-laittoon, kunhan ruokakaapeissa on tähän valmius. Oikea asenne toki myös tarvitaan.

Kotiruokaa valmistamalla on mahdollisuus säästää suuria summia, muistuttaa Saarnia.

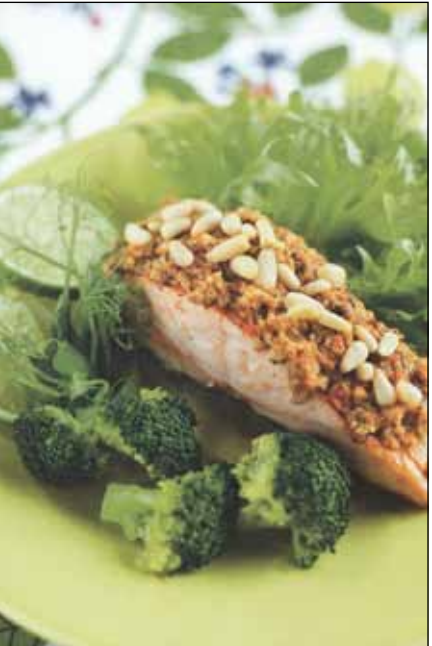
Ravitsemusterapeutina hän käy kirjassaan läpi terveel-listen ruokavaliintojen perusteita. Ne täydentävät varsinkin nuorissa perheissä sopivasti koulun kotitaloustunneilla saatua ravitsemustietoa.

Puolet kirjasta on omistettu nopeasti valmistuville, helppotekoisille ruokaohjeille. Maukas ruoka ei tarvitse monimutkaisia raaka-aineita ja oikominen sallitaan.

Tällä kirjalla pääsee hyvin alkuun kotoisessa, terveel-lisessä arkiruuanlaitossa. Kannustan kiireisiä perheitä tutustumaan.

MAIKKI KULMALA

Pirjo Saarnia: Terveellistä ruokaa vartissa. 180 sivua. Otava 2012.



Kirja käy läpi terveellisten ruoka-valintojen perusteita.

Venäläiset perinne-ruuat kypsyvät hiljalleen uunissa. Hitaasti laskevassa lämmössä ruoka muhii pitkään ja saa täyteläisen maun.

Uuniruokien lisäksi erilaiset kei-tot ovat suosittuja.

Keitoissa on aina mukana suolakurkkua ja maku on hapan-imelä. Tunnettuja ovat borssi, seljanka, rassolnik. Rassolnik on happamansuolainen keitto, jossa on mukana suurimoita.

Borssi eli punajuurikeitto on todellinen keittoklassikko, joka tarjotaan aina smetanan kanssa. Seljanka on sakea ja voimakkaan makuinen. Pääraaka-aine on jo-ko lihaa, kalaa tai sienä.

Venäläisessä keittiössä suosi-taan puhtaita makuja ja raaka-aineita. Tyypillinen hapanimelä maku syntyy smetanalla, rahkal-la, hapankaalilla, suolakurkuilla tai etikkasienillä.

Näiden lisäksi kaali, puna-juuret ja sienet ovat suosittuja raaka-aineita. Viljoista tattaria käytetään paljon. Suomalaiset paistavat talvella blinejä ja sen myötä myös tattarijauhot ovat tulleet tutuiksi.

Zakuski eli alkupalapöytä on hyvin runsas ja monipuolinen. Ruuat asetellaan vadeille keskel-le pöytää. Tarjolla voi olla sillii, marinoituja sienä, erilaisia pii-rafoita, blinejä, hunajaa, smeta-naa, munanpuolikkaita, mätii, juustoja, makkaroit ja leipää.

Zakuskojen jälkeen tarjoillaan keittoa ja piiraita väliruoksi. Varsinainen pääruoka on esi-merkiksi stroganovia, lihavar-taita tai pataruokaa.

Jälkiruokana tarjotaan kar-paloita kiuskin kera tai omena-kiisseliä. Päivällisen lopuksi juo-daan teetä. Samovaarista kuuma vesi kaadetaan teelehtien päälle.

Valmis tee juodaan juomala-sista ja makeutetaan vadelma-hillolla. Lisän tarjoillaan mae-keita leivonnaisia, esimerkiksi baboja.

Blinit

noin 15 kpl
5 dl täysmaitoa
25 g hiivaa
2 1/2 dl tattarijauhoja
1 1/4 dl vehnä jauhoja
3 keltuasta
1 prk kermaviiliä
1/2 tl suolaa
3 valkuaista

Liuota hiiva kädenlämpöi-seen maitoon reilunkokoisessa kulhossa, koska taikina kohoaa käydessään. Vatkaa joukkoon tattari- ja vehnä jauhot. Anna seoksen kohota 1–2 tuntia.

Lisää keltuaiset, kermaviili ja suola. Vaahdota valkuaiset ko-vaksi vaahdoksi ja lisää taikinaan varovasti sekoitellen. Paista voissa blini- tai ohukaispannalla paksuhkoja blinejä.

Voit esipaistaa blinit etukä-teen. Jätä pinta molemmin puo-lin vaaleaksi. Juuri ennen tar-joilua paista ne toiseen kertaan, jotta samalla lämpiävät.

Blinin lisäkkeet

5 annosta
1–3 punasipulia
200 g mätii
2–3 maustekurkkua
1 annos sienisalaattia
2 prk (ä 120 g) smetanaa

Leikkaa punasipuli mahdol-lisimman pieniksi kuutioiksi. Kuutioi tai leikkaa suikaleiksi maustekurkut. Sulata ja valuta mätii. Vatkaa smetanaa hiukan kuohkeammaksi. Laita lisäkkeet tarjolle omiin kulhoihin.



Venäläisen keittiön tyyppilisiä raaka-aineita ovat kaali, juurek-set, sipulit, suurimot, suolakurkku, maustepippuri ja suola.

Sienisalaatti

5 dl suolasienä
1 punasipuli
1 prk kermaviiliä
1 dl kuohukermaa
ripaus mustapippuria
tuoretta persiljaa tai ruoho-sipulia

Liota tai kiehauta sienistä liika suola pois. Hienonna sienet ja kuorittu sipuli hyvin pieneksi silpuksi. Sekoita kermaviilin joukkoon. Lisää kerma vaah-dotettuna. Mausta pippurilla ja hienonnetulla persiljalla.

Anna maustua useita tunteja. Norkista tarvittaessa maidolla tai kermaviillillä.

Borssipata

5 annosta
500 g (puolikas) valkokaalia
500 g punajuuria
1 iso sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 rkl voita
6 dl vettä
2 tl suolaa
5 kokonaista maustepippuria
1 dl rikottuja ohrasuurimoita



Blinien lisäkkeet tarjoillaan kukin omasta astiastaan. Mätii, smetana, suolakurkku, punasipuli ja sienisalaatti ovat tyyppillisimmät lisukkeet.



RUOKAMATKA MAAILMALLE

2 tl timjamia
2 maustekurkkua
Tarjoiluun smetanaa ja puolukkahilloa
Suikaloi kaali, punajuuret ja sipulit. Jos pidät erityisen hapanimelästä mausta, niin osa punajuurista voi olla etikkapu-najuuria. Sulata voi padassa ja haudota kasviksia hetki.

Lisää vesi, mausteet ja rikotut ohrasuurimot. Kuutioi kurkut ja sekoita pataan. Hauduta uunissa 150 asteessa pari tuntia. Sekoita välillä ja lisää tarvittaessa nes-tettä.

Tarjoa hyvin hautuneen pad-dan kanssa smetanaa ja puoluk-kahilloa.

Vinkki: Ruskista 400 g possu-suikaleita ja lisää pataan haut-maan.
Samoista raaka-aineista voit keittää keiton. Lisää vettä ja yksi kasvisliemikuutio.

Rassolnik

5–6 annosta
1 dl rikottuja, esikypsytettyjä ohrasuurimoita
1 1/2 l kanalientä (kuutioista)
2 porkkanaa
1/2 purjoo pala (75 g) selleriä
4–5 perunaa
1 rkl tomaattisosesta
250 g maustettuja broileri-suikaleita
1 rkl voita

1/4 tl mustapippurirouhetta
1–2 maustekurkkua
1/2 dl ruohosipulisilppua
Tarjoiluun smetanaa
Keitä ohrasuurimoita kana-liemessä noin 15 minuuttia. Sui-kaloi kuoritut porkkanat, purjo ja selleri sekä lohko perunat. Paista broilerisuikaleet pannulla

voissa. Lisää keittoon kasvikset, broileri sekä tomaattisose ja pippurirouhe. Keitä, kunnes kasvikset ovat kypsä. Lisää sui-kaloitu kurkku ja ruohosipuli. Kuumenna.

Tarjoa keiton kanssa smeta-naa ja tummaa leipää.

Syrnikit eli rahakaletut

noin 20 kpl
1 prk (250 g) maitorahkaa
4 munaa
3/4 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1/2 dl vehnä jauhoja
Paistamiseen voita

Tarjoiluun vadelmia ja vadelma-hilloa sekä kermavaahtoa
Sekoita aineksista tasainen taikina. Anna turvota 15 mi-nuuttia. Paista ohukaispannalla alhaisessa lämmössä kypsiksi molemmin puolin. Tarjoa läm-piminä jälkiruoksi vadelmien ja kermavaahdon kera. Kerma-vaahdon tilalla voi tarjota vat-kattua smetanaa.

ANNELI PESSALA

Laskiaisena maistuu tee sitrusbaban kera

Sitrusbabat

noin 16 kpl
Esitaikina
2 1/2 dl maitoa
1/2 tl suolaa
1/2 palaa hiivaa
2 dl vehnä jauhoja
Taikina
2 munaa
1 1/2 dl sokeria
1 dl pätkinärouhetta
1 rasia (65 g) kakkutäytettä tai sukaattia
6 dl vehnä jauhoja
150 g voita
Kostutus
1 dl appelsiinitäysmehua
1/2 dl vettä
Täyte
1 rasia (200 g) sitruuna- tai appelsiinituorejuustoa

1 dl tomosokeria
Koristeeksi nonparelleja
Lämmitä maito kädenläm-pöiseksi. Liuota joukkoon hiiva. Lisää suola sekä vehnä-jauhot. Anna turvota, kunnes taikinajuuri kuplii.

Vaahdota munat ja sokeri. Lisää esitaikinaan pätkinärou-he, kakkutäyte (appelsiinin-kuori- ja kirsikkakuutioita) se-kä sokeri-munavaahto. Vaivaa taikinaan loput vehnä jauhot. Lisää alustamisen loppuvai-heessa pehmeä voi.

Nostelee taikinaa isoihin paperisiin muffinivuokiin tai voideltuihin muffinipellin ko-loihin.

Peitä leivinliinalla ja anna kohota lämpimässä vedotto-



Babat tarjotaan teen kanssa.

massa paikassa 45 minuuttia. Kypsennä baboja 200 astees-sa noin 35 minuuttia, kunnes ne ovat kauniin kullanruskeita. Jäähdyneenä kostuta pintaa reilusti appelsiini-vesiseoksel-la.

Sekoita tuorejuustoon to-musokeria. Leikkaa babasta hattu pois ja levitä täytettä vä-liin. Nostelee kuorrutusta myös pinnalle.

Pinnalle voit vaihtoehtoisesti pursottaa raitoja tomosoke-rista ja appelsiini- tai sitruu-namehusta tehdystä seoksesta. Ripottele nonparelleja koris-teeksi.

Tarjoa teen kanssa. Hauduta tee ja lisää lasissa joukkoon va-delmahilloa.