VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Nylykemätön matikkakeitto

Järvien pohjissa lymyilevä turskakala lähtee alkuvuodesta etsiskelemään seuraa suvunjatkamismielessä. Tuolloin pyydyksensä oikeaan paikkaan laskenut kalamies voi päästä huimille päiväsaaliille.

Kun matikat on saatu kiskottua kuiville, voi taas todeta, miksi se hoitaa kosiomenonsa pimeässä järvenpohjassa. Kauniiksi otusta ei oikein voi sanoa.

Joissain talouksissa kalankäsittelyvastaavalle on pienestä pitäen teroitettu mateen nylkeminen jonkinlaisena ehtona ruuanvalmistukselle. Mutta nyljetty se vasta ruma onkin!

Savolainen gastronomi Lasse Lehtinen on opastanut mateen tiskistä ostavia sanoin ”nyljetty made on ruma kuin alaston pankinjohtaja”.

En tajua miksei nahka saisi olla rikkana rokassa antamassa makua keittoon.

Itse en nahkaa tosin syö, mutta kyllä sekin joillekin tekee kauppansa. ”Nahkahan se on matikan makkein pala”, eräs savolaisisäntä kommentoi minulle vuosia sitten.

Jos haluaa päästä ruuanlaitosta vaivattomasti, kannattaa kokeilla pientä mutkien oikomista.

Ensin tietysti pyyhkäistään nahasta limat irti. Sitten kala perataan ja pilkotaan niin, etteivät maksa ja mädit lipsahda perkeiden mukaan. Kalan voi jättää aika ronskin kokoisiksi paloiksi.

Keiton voikin sitten keitellä niin kuin äiti on opettanut. Kannustan nakkaamaan maksan sekaan, vaikka kaikki eivät kai siihen ole tottuneet.

Jos ruokapöytään on odotettavissa ruotimistaidottomia tai nirsoja vieraita, ruodot ja nahan voi poistaa kalan kypsyttyä keittiön puolella.

Itse varaan ruokapöydälle keittokulhon viereen pikkulautasen, jolla ruodin kalan ja irrottelen nahan. Sitten vain kalat takaisin liemeen ja ääntä kohti.

ANTTI HIRSAHO
on Maaseudun Tulevaisuuden toimittaja.

antti.hirsaho@mt1.fi

Runsaasti tietoa lihasta

Satavuotiaan HK Ruokatalon asiantuntijat sekä toimittaja **Mika Remes**, valokuvaaja **Tommi Anttonen**, ruokatoimittaja **Mikko Takala** ja HK Ruokatalon keittiömestari **Risto Mikkola** ovat parin vuoden aikana koonneet runsaan ja monipuolisen tieto- ja ruokakirjan lihasta.

Kirjan nimi Liha ja sen alaotsikko Kaikki lihasta laitumelta lautaselle on hyvä kiteytys kirjan sisällöstä.

Esittely alkaa kotieläinten domestikaatiosta eli niiden kesyttämisestä kotieläimiksi. Sitä seuraavat kuvaukset eläinjalostuksesta Suomessa, eläinten hyvinvoinnista sekä eri tuotantomuodoista.

Meillä syötäväksi kasvatettavat eläinlajit esitellään naudoista vuohiin, riistaan ja jopa poroon.

Yksi syötävä eläin kirjassa tosin jää vähälle. Hevonen tulee mainituksi oikeastaan vain meetvurstin yhteydessä. Miksikö niin? Kuulemma siksi, että hevosta ei meillä kasvateta syötäväksi vaan muihin tarkoituksiin ja kotimainen hevosenliha saadaan näistä eläimistä.

Itse lihasta kerrotaan runsaan 70 sivun verran lihan ominaisuuksista ja määritelmästä alkaen. Hiukan vähemmän sivuja, viitisenkymmentä, käsittelee ruokaa ja ruuanvalmistusta lihanäkökulmasta.

Erityisen tärkeä tietämyksen lisä kotikokkaajalle ovat havainnekuvat eri ruhonosista ja miten niitä ruuaksi käytetään, tieto, mikä useimmista nykykeittokirjoista puuttuu.

Ruuanlaitossa hyvän lopputuloksen aikaansaamiseksi on tärkeätä tietää, miksi jotakin lihapalaa kannattaa hauduttaa pitkään ja miksi joku toinen kaipaa vain pikaisen paistamisen. Näihin keskeisiin ongelmiin kirjasta saa perusteellisen selvyyden.

Parisataa sivua on omistettu monipuolisille liharuokaresepteille. Ohjeiden avulla syntyy aterioita ”klassikoista kansanruokaan” paitsi parhaista fileistä myös jauhelihasta ja sisäelimistä ja siinä sivussa myös muutama liharuuille sopiva lisuke.

Kaiken kaikkiaan Liha-kirja on hieno. Sitä voi suositella kaikille, jotka lihaa syövät ja melkeinpä heillekin, jotka eivät syö.

MAIKKI KULMALA

Mika Remes (toim.): Liha. Kaikki lihasta laitumelta lautaselle. 511 sivua. Readme.

Asetus vaikeuttaa villikasvien käyttöä

Villikasvien kaupallisessa käytössä voi tulla ongelmia.

Vuonna 1997 voimaan tulleen asetuksen mukaan kasveilla on oltava kaupallista käyttöhistoriaa Suomessa tai EU:ssa ennen vuotta 1997, tai muussa tapauksessa kasville on haettava uuselintarvikelupaa.

Projektipäällikkö **Birgitta Partanen** Ruralia-instituutista toteaa, ettei asetuksen ole aiemmin osattu ajatella koskevan myös luonnonyrtteinä käytettyjä kasveja. Ongelma nousi esiin alkuvuodesta Villikasvit ja lainsäädäntö -koulutuksessa.

Jotta kasvien kerääminen, kaupallinen jatkojalostaminen ja myynti voisivat jatkua keväällä normaalisti, on toimijoilla iso urakka etsiä ennen kasvukauden alkua dokumentteja, kuten kauppa-, lähetys- ja laskutuslistoja ennen vuotta 1997.

Luonnontuotealan teemaryhmä kutsuu koolle työryhmän asian selvittämiseksi.

Jos kasville on haettava uuselintarvikelupaa, kasvista on ensin tehtävä turvallisuusarvio. Käyttöönotolle on sen jälkeen saatava myönteinen päätös EU-komissiosta. Hakuprosessi voi kestää kahdesta neljään vuotta.

Viimeisimpiä menettelyn kautta hyväksyttyjä aineita ovat steviakasvin lehtiuutteesta valmistetut stevioliglykosidit, joita käytetään makeutusaineena.

Ainakin voikukka ja nokkonen ovat virallisesti hyväksyttyjä villikasveja. Niiden lisäksi elintarvikekäytössä on kuitenkin kymmeniä luonnonyrttioppaassa mainittuja kasveja.

MT-RUOKATIETO

JAANA KANKAANPÄÄ

Ohukaiset ovat parhaimmillaan juuri paistettuina. Anneli-mummon nokkosletut katoavat hetkessä nälkäisten ulkoilijoiden tullessa sisään.

Letut maistuvat talvilomalaisille

Letut ja pannari ovat suuressa suosiossa talvilomiaan viettävien koululaisten keskuudessa.

Letun tai pannukakun lisäkkeet vaihtelevat suolaisesta makeaan. Mansikkahillon ja pakastemarjojen sekoitus on yksi suosikeista. Viikon kohokohtaan varataan lisäksi kermavaahtoa tai sopivasti sulanutta jäätelöä.

Millainen on hyvä pannukakku ja ohukainen?

Yksi paistaa tasaisen, piirasmaisen pannarin. Toinen haluaa rapean ja herkullisesti kumpuilevan lopputuloksen.

Pannukakku voi olla ohut ja läpikypsä. Tai sitten se on paksu ja hiukan taikinamainen kesketä. Varmaa kuitenkin on, että jokainen pannari on hiukan erilainen.

Lettujen – ja lettupannujen – koko vaihtelee.

Ulkona paistettavat muurikkaletut ovat isoja, ohuita ja pitsimäisiä. Väriltään ohukainen on kauniin ruskean pilkullinen. Kotikeittiössä pienet ohukaiset ovat paksuhkoja. Paistinpannulla syntyy isoja räiskäleitä, jotka sopivat hyvin täytettäväksi.

Mummolan letut

15 isoa lettua
4 munaa
1 l maitoa
1 tl suolaa
5 dl vehnäjauhoja
1 dl juoksevaa rasvaseosta, esimerkiksi Oivariini
Paistamiseen
juoksevaa rasvaseosta
Tarjoiluun
sienimuhennosta
hilloa ja sokeroitua marjasurvosta

Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää maito. Vatkaa joukkoon kuivat aineet ja rasva. Anna turvota 15–30 minuuttia.

Paista isoja lettuja paistinpannulla kypsiksi molemmin puolin. Tarjoa sekä suolaista että makeaa lisäkettä.

Sienimuhennos

5 dl pakastettuja suppilovahveroita
1 sipuli hienonnettuna
25 g voita
2 rkl vehnäjauhoja
1 prk (2,5 dl) kolmen juuston ruokakermaa
1/2 rkl kirveliä
mustapippuria myllystä

Yhdistä kulhossa munat, maito, kuivat aineet ja sulatettu voi. Anna turvota 30 minuuttia. Valmista sillä aikaa muhennos.

Hienonna sienet puolikohmeisina ja sipuli. Paista voissa, kunnes sienistä irronnut neste on haihtunut. Ripottele sienten päälle jauhot ja sekoita. Kaada kerma ja maito pannulle. Anna kiehua kypsäksi ja kunnes seos on muhennosmaisen paksua. Mausta. Lisää halutessasi suolaa.

Paista isoja ohukaisia molemmin puolin voissa paistinpannulla. Levitä päälle muhennosta ja paprika- tai tomaattiviipaleita ja rullaa.

Vinkki

Korvaa sienet jauhelihalla ja mausta kastike makealla chilikastikkeella.

Nokkosletut

20 isoa ohukaista
8 dl maitoa
4 munaa
5 dl sämpylä- tai vehnäjauhoja
1/2 tl suolaa
1 dl nokkossosetta tai
1 paketti (75 g) pakastepinaattia
50 g voita sulatettuna
Paistamiseen voita

Vatkaa maito ja munat sekaisin. Sekoita joukkoon nokkossose sekä suola. Lisää voisula. Anna turvota vähintään puoli tuntia. Paista taikinasta pannulla suuria ohukaisia.

Tarjoa lisäksi omena- tai puolukkahilloa.

Myös jauheliha- ja sienimuhennos ovat hyviä vaihtoehtoja.

Uunipannari

9–12 annosta
4 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
1/2 tl vaniljasokeria
8 dl maitoa
2 munaa
50 g voita
Pannulle
25 g voita
Tarjoiluun
mansikkahilloa
mansikkasosetta
vaniljajäätelöä

Laita uuni kuumenemaan 225 asteeseen. Sekoita kuivat aineet ja munat vatkaten maidon joukkoon. Sulata voi ja lisää taikinaan.

Sulata voi uunipannulla ja anna hiukan ruskistua. Kaada taikina pannulle. Paista 225 asteessa 25–30 minuuttia. Leikkaa annospaloiksi 3 x 3 tai 3 x 4 osaan. Sekoita hilloa ja sulatettua mansikkasurvosta. Tarjoa lisäksi pehmeää vaniljajäätelöä.

Appelsiiniohukaiset

noin 40 pientä
5 dl appelsiinitäysmehua
2 1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 tl suolaa
3 munaa
50 g voita
Tarjoiluun
hilloa
kermavaahtoa tai vaniljajäätelöä

Vatkaa munien rakenne rikki ja lisää mehu, jauhot ja suola. Sekoita lopuksi voi sulatettuna. Anna turvota hetki ja paista pieniä ohukaisia.

Tarjoa lisäksi mansikkahilloa. Jos pakastimessa on raparperia, hauduta sitä sokerilla ja tuoreella inkiväärillä maustetussa vedessä. Lisää jäähtyneenä soseena hillon joukkoon. Lisäksi vaniljajäätelöä tai kermavaahtoa.

ANNELI PESSALA

Iso räiskäle muuntuu pääruuaksi, kun sen sisään käärii muhennosta, tomaattia ja paprikaa.

Jauhelihalla täytetyistä calzoneista saa voimia jatkaa hiihtoretkeä.

Hiihtoretken eväät

Pitsataskut muistuttavat pieniä kukkosia. Ne voi syödä kylmänä kuuman kaakaon kanssa tai lämmittää nuotiolla.

Pitsataskut eli calzonet

15 kpl
Taikina
2 dl vettä
25 g hiivaa
1/2 tl suolaa
1/2 dl juoksevaa rasvaseosta
5 dl vehnäjauhoja
Täyte
150 g paistijauhelihaa
1 sipuli
1–2 valkosipipulin kynttä
1 rkl juoksevaa rasvaseosta
1/2 tl suolaa
1 rkl oreganoa tai basilikaa
1/2 suippopaprikaa
1 tlk (70 g) tomaattipyreetä
2 dl pitsajuustoraastetta

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut aineet. Anna taikinan kohota.

Vaivaa kohonnut taikina hyvin. Jaa se 15 osaan. Taputtele taikinapalat käsin tai kauli noin puolen sentin paksuisiksi ympyröiksi. Anna kohota leivinliinalla peitettynä täytteen valmistamisen ajan.

Hienonna sipulit. Ruskista jauheliha ja sipulisilppu pannulla rasvassa. Mausta suolalla, yrtillä ja tomaattipyreellä. Lisää paprika pienen pieninä kuutioina.

Levitä jäähtynyttä jauhelihaseosta ohut kerros pohjille. Jätä reunalle noin sentti tyhjää. Ripottele juustoraaste pinnalle. Sivele reunat vedellä. Nosta reunat keskelle ylös ja nipistä kiinni. Tai nosta reunat vastakkain puoliympyrän muotoon ja painele kiinni.

Paista 225 asteessa 15–20 minuuttia, kunnes calzonet ovat kauniin ruskeita.

Vinkki

Korvaa jauheliha suppilovahveroilla tai muilla pakastamillasi sienillä.

VALMISTUS

Letut ja pannukakku

Litran lettutaikinaan tarvitset 4 munaa ja 5 dl jauhoja.
Pannaritaikina on aavistuksen paksumpaa, joten lisää 1/2 dl jauhoja.
Taikina saa turvota hyvin, joten sen voi tehdä vaikka edellisenä iltana jääkaappiin.
Sekoita taikina hyvin ennen paistamista.
Lisää hiukan jauhoja, jos koeletun paistamisen jälkeen taikina tuntuu liian ohuelta.
Pannu saa olla melko kuuma, sillä kylmällä pannulla lopputuloksesta tulee puuromainen ja väritön.
Pannukakku vaatii riittävän kuuman uunin, 225 astetta.
Jos uunipannarin pohjalla on tahmea jauhokerros, todennäköisesti syynä on liian alhainen paistolämpötila.
Lämmitä uunipannu etukäteen, jotta kylmä pannu ja taikina eivät jäähdytä uunia tarpeettomasti.
Pohjasta tulee rapea, kun sulatat pannulla ensin voita ja lisäät taikinan hiukan ruskistuneen voisulan päälle.