VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Matkustan mahallani

Matkustan mahallani.

Jos minulta kysyy, ”Millaista siellä oli?”, joutuu yleensä kuulemaan, mitä siellä söin.

Juuri muuta en muista, maisemiakin harvoin. Ruoka luo paikalla tunnelman ja jälkeenpäin muistot.

Kaurakeksejä ja maitoa sinikukallisista laseista lapsuuden mökillä Päijänteellä.

Mummun valmistama makkaraleipä ja termoskahvi, kun heräsin kesäaamuun maalla.

Myöhemmin mahtavia munkkeja Tampereella, pehmeää rusinamakkaraa Turussa ja suussa sulavia vatruskoita Ilomantsin Parppeinpirtillä. Hyvää leipää kaikkialla kotimaassa.

Ulkomaan albumista:

Täydellistä Nizzan salaattia ranskalaisen moottorien vieruskuppilassa Provencessa.

Valkoiset pöytäliinat, hillitty miestarjoilija ja haarukassa hajoava kanakimpale kasviskermassa Brysselin sydämessä.

Merisuolassa pyöritetyt tirisevät sardiinit baskimaalaisen laiturin paistokojusta, kun aurinko on juuri jättänyt Biskajanlahden horisontin.

Päivän annos (plat du jour) eli etova-aromisia sukuelinmakkaroita ranskalaisten rekkakuskien suosikkihuoltamolla jossakin Normandian suunnalla.

Rakuunalla maustettua kermaista kanakeittoa Budapestin korttelikapakassa.

Kiitospäivän ateria Amerikassa: ramenia, kiinalaista nuudelikeittoa, tikuilla syötynä, rinnuksille valuen, ainoana valkoisena kiinalaisten keskellä suuressa syöttölässä, kun muut paikat eivät olleet pyhänä auki.

Ja ennen kuin ehdin avata ruokalistaakaan: tuhdin mamman pöytään lennättämä pestopasta italialaisessa pitsiverhobaarissa.

Unohdinko naapurin? Kun Ruotsissa tilaa lettuja, saa kaveriksi mansikkahilloa, joka maistuu sydäntalvellakin siltä kuin se olisi vasta keitettyä.

Tästä maha edellä matkailusta joutuu kanssani kärsimään koko perhe. Mäkkäri ja ABC ovat todellakin vain tankkausasemia.

En ole poistunut elämässäni montaa kertaa Euroopan mantereelta, mutta jo pelkkä ajatus pyörryttää: riittääkö muistini, mahtuuko mahaani koko maailma?

EIJA MANSIKKAMÄKI on toimittaja Maaseudun Tulevaisuudessa.

eija.mansikkamaki@mt1.fi

Muotopuoli kasvis kelpaa juhlaan

YK:n ympäristöohjelma Unep haastaa kuluttajat, kaupat ja ammattikeittiöt nollaamaan ruokajätteen uudessa kampanjassaan.

Järjestön kokous Keniassa näytti mallia syömällä juhlaillallisen verran muotopuolia kasviksia ja hedelmiä, jotka eivät kelpaa Euroopan vientiin.

Kampanjassa pyritään vähentämään merkittävästi turhaan hukattavan ruuan määrää maailmanmarkkinoilla. Maailmassa menee ohi suun jopa 1,3 miljardia tonnia tuotettua satoa.

Suomessa ruokaketjun ja kotitalouksien on laskettu synnyttävän ruokahävikkiä vuodessa vajaat 400 miljoonaa kiloa.

Järjestön johtaja **Achim Steiner** toteaa, ettei tuhlaamiselle ole taloudellista, ympäristöllistä tai eettistä perustelua.

”Tämä päivällinen osoittaa kaupalle, kuluttajille ja poliittisille päättäjille, että pois heittämämme hämmästyttävä määrä ruokaa ei ole vain syötävää ja ravitsevaa, vaan myös herkullista.”

Kampanjan verkkosivuilla ruoka-alan yritykset voivat sitoutua hävikkinsä vähentämistavoitteisiin. Kampanja tukee YK:n pääsihteerin aloittamaa nälän nollaamiseen pyrkivää haastetta.

MT–RUOKATIETO
www.thinkeatsave.org

JAANA KANKAANPÄÄ

Yhdysvalloissa tutkijat ovat havahtuneet suolan epäterveellisyyteen. Suomessa ihmisiä on valistettu suolan terveysvaikutuksista jo vuosia.

Liika suola huolena Yhdysvalloissa

Suolan vähentämisellä on yhdysvaltalaisten tutkijoiden mukaan huomattava vaikutus kansalaisten terveyteen.

Jos yhdysvaltalaiset pikkuhiljaa vähentäisivät suolan käyttöä seuraavien kymmenen vuoden aikana, jopa puoli miljoonaa sydän- ja verisuonitaudeista johtuvaa kuolemaa voitaisiin estää.

Tutkijoiden mukaan tämänsuuruinen muutos saataisiin, jos yhdysvaltalaiset vähentäisivät suolan käyttöään muutamalla prosentilla vuodessa kymmenen vuoden ajan.

Näin suolan saanti vähenisi kaikkiaan noin 40 prosenttia, mikä tarkoittaisi pudotusta noin 2,2 grammaan natriumia päivittäin. Ruokasuolana tämä on 5,5 grammaa.

Nykyisellään yhdysvaltalaiset saavat ravinnostaan suolaa keskimäärin 9 grammaa päivässä, mikä on suurin piirtein saman verran kuin suomalaismiesten päivittäinen saanti. Suositusten mukainen taso olisi alle 5 grammaa päivässä.

Suurin osa suolastamme tulee piilosuolana elintarvikkeissa kuten leivässä, juustossa ja valmisruuissa.

Usein elintarvikkeiden suola ilmoitetaan natriumina. Yksi gramma natriumia on 2,5 grammaa ruokasuolaa.

MT–UUTISPALVELU DUODECIM

Ranskalaiset syövät iloonsa

Ranskalaiset arvostavat konstailematonta talonpoikaisruokaa, jossa tuoreet maut pääsevät esille.

JAANA KANKAANPÄÄ

Lihakeitto reilujen maalaisleipäviipaleiden kera on ranskalaista kansallisruokaa.

Ruokaperinne ja kulttuuri leimaavat ranskalaisten tapaa suhtautua ruokaan. Kauniisti katetulla lounaalla nautitaan usein kolme ruokalajia, päivällisellä jopa kuusi.

Ranskalainen lihakeitto eli pot-au-feu on todellinen kansallisruoka. Keiton maku syntyy lihan, luun, kanan ja vihannesten sekoituksesta.

Ensin syödään liemi paahdettujen leipäviipaleiden ja juustoraasteen kera. Keitetty liha tarjotaan yhdessä vihannesten kanssa pääruuaksi tai nostetaan tarjolle kaikki samassa kattilassa.

Keitot maailmankuuluja

Ranskalainen sipulikeitto on maailmankuulu klassikko. Se tarjoillaan juustolla kuorrutettuna paahdetun leivän tai paahdettujen leipäkuutioiden eli krutonkien kera.

Kuuluisia keittoja ovat myös purjo-perunakeitto sekä kalakeitto, bouillabaisse.

Keiton kanssa pöytään katetaan tuoretta leipää. Ranskalaisella maalaisleivällä on rapea kuori ja pehmeä sisus.

Patonki haetaan suoraan leipomosta samoin aamiaiscroissantit.

Juustoja syödään sellaisenaan reilun kokoisina viipaleina. Brie ja camembert ovat tunnettuja valkohomejuustoja ja roquefort sinihomejuusto. Juustot ovat saaneet alkunsa Ranskan luolissa.

Ranskalaiset vuohenjuustot ovat myös maailmankuuluja. Niitä nautitaan sellaisenaan, lämpimänä leivän tai salaattiannoksen päällä.

Suosittuja jälkiruokia

Ranskalainen omenakakku eli tarte tatin on kuuluisa leivonnainen ja jälkiruoka. Ensin happoiset omenalohkot paistetaan pannulla, peitetään kansitaikinalla, paistetaan uunissa ja kumotaan lopuksi tarjolle.

Torttu nautitaan kermavaahdon tai pehmeän vaniljajäätelön kera.

Ohukaiset eli crepit ovat suosittuja jälkiruokia.

Ohuet appelsiiniohukaiset lienevät tunnetuimpia. Kypsän ohukaisen pintaan sivellään appelsiinimarmeladia ja se taitetaan kahtia. Lopuksi pinnalle sihdataan tomusokerikerros.

Savariini on Pariisissa satoja vuosia sitten syntynyt klassikkokakku. Se muistuttaa rengasvuoassa paistettua sokerikakkua.

Kakku on nimetty, monien muiden ruokien tavoin, keksijänsä mukaan.

Mousset ja vanukkaat ovat tuttuja erityisesti ravintoloiden ruokalistoilta. Aterian lopuksi moni juo vielä kupillisen vahvaa kahvia.

ANNELI PESSALA

RAAKA-AINEET

Ranskalaisessa keittiössä aitous on tärkeää

Voi on puhdas luonnontuote ja sen maku on jäljittelemätön. Voita käytetään aina, kun halutaan saada aikaan paras mahdollinen lopputulos sekä ruoanvalmistuksessa että leivonnassa.

Kermaa käytetään sekä tuoreena että miedosti hapatettuna eli crème fraîcheinä.

Ranskalaiselle keittiölle tyypillisiä tuoreita yrttejä ovat persilja, timjami, salvia, rakuuna, kirveli. Tuoreyrttien tarkoitus ei ole peittää ruoka-aineiden omaa makua. Tuoreita yrttejä voi käyttää kolme kertaa enemmän kuin kuivattuja. Teelusikallinen kuivattua vastaa ruokalusikallista tuoretta.

Bouquet garni, yhteen sidottu yrttikimppu (persiljaa, timjamia, laakerinlehtiä) liemien maustamiseen.

Vihannekset, jotka tarjotaan reilunkokoisina paloina tai ohuina suikaleina (julienne).

Juustot, gratiineihin ja mausteeksi. Homejuustot ja vuohenjuustot ovat suosittuja juustotarjottimella ja maalaisleivän kanssa.

Savariini on näyttävä jälkiruoka tuoreilla hedelmäpaloilla koristeltuna.

Juustopiiras eli quiche lorraine

8 annosta
Pohja
100 g voita
2 1/2 dl vehnäjauhoja
1/4 tl suolaa
2 rkl vettä
Juusto-kinkkutäyte
100 g palvikinkkua
1 pussi (150 g) emmentalraastetta
1/2 dl hienonnettua persiljaa
3 munaa
2 dl ruokakermaa
1 dl maitoa
1/4 tl mustapippurirouhetta

Nypi voin joukkoon kuivat aineet. Lisää kylmä vesi ja sekoita tasaiseksi.

Taputtele taikina voideltuun, halkaisijaltaan noin 28 cm:n piirasvuokaan pohjalle ja reunoille. Laita vuoka kylmään täytteen valmistamisen ajaksi.

Suikaloi kinkku. Yhdistä kinkkusuikaleet, juustoraaste ja persiljasilppu kulhossa. Levitä seos pohjalle.

Vatkaa munien rakenne rikki ja sekoita kerma ja maito joukkoon. Mausta pippurilla ja kaada vuokaan.

Paista 200 asteessa uunin alaosassa noin 30 minuuttia.

Peitä piiras leivinpaperilla, kun pinta on saanut sopivasti väriä.

Vinkki

Suikaloi kinkun tilalle fileepekonia.

Quiche lorraine on juustopiiraiden kuulu ranskalainen klassikko.

Ranskalainen lihakeitto

6–8 annosta
2 (noin 400 g) osso buccoa (naudan potkaa)
noin 400 g keittolihaa (naudan paistia)
2 maustamatonta broilerinkoipea
3 l vettä
1 rkl suolaa
3 laakerinlehteä
3 persiljanoksaa
pari oksaa timjamia
pätkä purjoa
10 mustapippuria
1 iso sipuli
3 neilikkaa
lohko keräkaalia
3 porkkanaa
1/2 juuriselleriä
6–8 perunaa
(100 g herkkusieniä)
Pinnalle
persiljaa ja timjamia

Pane kaikki lihat isoon kattilaan ja kaada päälle kylmä vesi. Anna kiehahtaa ilman kantta.

Kuori pinnalle muodostunut vaahto reikäkauhalla tai lusikalla.

Lisää kattilaan suola, pippurit ja musteyrttikimppu. Kääri laakerinlehdet, persilja ja timjami kimpuksi purjon lehteen ja sido kimpuksi.

Keitä kannen alla pari tuntia tai kunnes lihat ovat pehmeitä.

Hienonna huuhdeltu purjo. Kuori sipuli ja pistele neilikat sipulin pintaan. Leikkaa kuoritut porkkanat, juuriselleri ja perunat reilun kokoisiksi paloiksi. Suikaloi kaali.

Kun lihat ovat kypsiä, nosta ne pois liemestä, samoin yrttikimppu.

Ota neilikat sipulista ja hienonna sipuli, jos se on vielä kokonainen. Lisää liemeen kasvikset. Lisää myös tarvittaessa vettä. Keitä kypsäksi.

Laita keittoon halutessasi viipaloituja herkkusieniä ja keitä vielä hetki.

Irrota lihapaloista luut ja leikkaa liha suikaleiksi. Lisää valmiiseen keittoon ja kuumenna. Hienonna keiton pinnalle tuoretta persiljaa ja timjamia.

Tarjoa keiton kanssa hiivaleipää ja juustoa.

Ranskalainen perunakeitto

4–5 annosta
8 dl kasvislientä kuutioista
1 purjo
500 g perunoita
1 paketti (250 g) sulatejuustoa
1/4 tl mustapippuria
2 dl ruokakermaa
Tarjoiluun
valkosipulivoissa paistettuja leipäkuutioita eli krutonkeja

Suikaloi purjo ja kuoritut perunat. Lisää kasvikset kiehuvaan kasvisliemeen ja keitä kypsiksi.

Lisää keittoon pilkottu sulatejuusto ja sekoita, kunnes juusto on sulanut. Lisää pippuri ja ruokakerma. Kuumenna kiehuvaksi.

Halutessasi voit soseuttaa keiton esimerkiksi sauvasekoittimella.

Viipaloi pari valkosipulin kynttä pannulle sulatetun voin joukkoon. Ruskista kevyesti pannulla leipäkuutioita ja tarjoa keiton pinnalla.

Vuohenjuustoleipä

4 annosta
4 viipaletta isoa paahtoleipää
noin 200 g vuohenjuustoa (valkohome)
2 rkl voita
2 rkl hunajaa
4 rkl pähkinärouhetta
Salaattipeti
jääsalaattia ja rucolaa
oliiviöljyä
vaaleaa balsamicokastiketta

Paahda leipäviipaleet.

Viipaloi jääkaappikylmä juusto. Sulata voi kuumalla pannulla ja paista juustoviipaleet kauniin ruskeiksi molemmin puolin. Nosta viipale leivän päälle. Ripottele pinnalle pähkinärouhe. Valuta vielä hunajaa raidoiksi.

Levitä lautasille salaatinlehtiä. Mausta balsamicokastikkeella ja öljyllä. Nosta päälle leipä ja tarjoa esimerkiksi iltapalana.

Ranskalainen munakas eli omeletti

3 annosta
Perusmunakas
4 munaa
4 rkl maitoa
1/4 tl suolaa
ripaus valkopippuria
Paistamiseen
2 rkl voita
Täyte
100 g tuoreita herkkusieniä
1 rkl voita
1 valkosipulin kynsi
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippurirouhetta
1 rkl persiljasilppua

Sekoita munat, neste ja mausteet haarukalla kulhossa.

Sulata voi pannussa ja anna sen hiukan ruskistua. Vähennä levyn lämpöä.

Kaada seos pannuun ja kallista pannua hiukan niin, että munakasseos tarttuu myös pannun reunoille. Vedä seosta puuhaarukalla pohjaa pitkin, jotta hyytymätön munakasseos kypsyy.

Munakas on kypsä, kun sen pinta on lähes kokonaan hyytynyt, mutta vielä kostea ja pohja kullankeltaiseksi ruskistunut.

Paista puhdistetut, viipaloidut herkkusienet pannulla voissa ja mausta. Levitä seos kypsälle munakkaalle. Ripottele pinnalle persilja. Valuta munakas lautaselle kaksinkerroin.

Vinkki

Perusmunakkaan voi tarjota ilman täytettäkin. Herkkusienten tilalla voi olla kinkkua, makkaraa, jauhelihaa.

Tarte tatin eli ranskalainen omenakakku

6 annosta
75 g voita
2 1/2 dl vehnäjauhoja
1/2 dl sokeria
1 muna
Täyte
3–4 (noin 500 g) kiinteää, hapokasta omenaa
100 g voita
2 dl sokeria
Tarjoiluun
vaniljasokerilla maustettua kermavaahtoa tai vaniljajäätelöä

Nypi huoneenlämpöinen voi, jauhot ja sokeri murumaiseksi. Sekoita muna joukkoon. Laita jääkaappiin täytteen valmistamisen ajaksi.

Kuori ja lohko omenat siemenkodan ympäriltä.

Sulata voi pannulla, joka kestää myös uunin. Asettele omenalohkot pannulle ja ripottele sokeri päälle. Kuumenna hiljalleen, kunnes vuokaan muodostuu karamellimainen seos, 15–20 minuuttia. Jäähdytä hetki.

Kauli reilusti pannun kokoinen kansi. Nosta omenoiden päälle ja paina reunat vuoan sisäpuolelle. Kypsennä 200 asteessa noin puoli tuntia.

Jäähdytä hiukan ja laita iso lautanen päälle. Käännä pannu ylösalaisin ja torttu kumoutuu vadille. Tarjoa haaleana vaniljasokerilla maustetun kermavaahdon kera.

Savariini

10 annosta
3 munaa
2 1/2 dl sokeria
50 g voita
1/2 dl maitoa
1 1/2 rkl sitruunamehua
4 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
Kostutusliemi
3 dl omenatäysmehua
1 dl sokeria
Tarjoiluun
2 dl kuohukermaa
1 tl sokeria
1 tl vaniljasokeria
6–7 dl hedelmäpaloja, luumuja, omenoita, appelsiinia, rypäleitä

Voitele ja korppujauhota noin 2 litran rengaskakkuvuoka.

Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. Sulata voi, lisää sen joukkoon maito ja sitruunamehu. Sekoita jauhot ja leivinjauhe keskenään, lisää taikinaan. Kaada taikina vuokaan.

Paista 175 asteessa noin 40 minuuttia tai kunnes kypsä ja alkaa irrota hiukan vuoan reunoista.

Anna jäähtyä hetkisen.

Keitä omenatäysmehua ja sokeria 10 minuuttia ilman kantta. Nosta levyltä.

Kumoa savariini. Pese ja kuivaa vuoka.

Jos käytät pinnoittamatonta alumiinivuokaa, vuoraa se ensin tuorekelmulla.

Laita savariini takaisin vuokaan. Pistele cocktailtikulla savariinin pintaan reikiä. Lusikoi päälle kostutuslientä hitaasti, jotta se imeytyy tasaisesti.

Anna kakun vetäytyä kelmulla peitettynä vähintään tunti huoneenlämmössä.

Kumoa tarjoiluvadille. Tarjoa hedelmillä koristeltuna pehmeäksi vaahdoksi vatkatun kermavaahdon kanssa jälkiruokana.

Vinkki

Pinnoittamaton alumiinivuoka on savariinin kypsennyksessä paras, koska kakun pinta jää vaaleaksi ja kakku kypsyy tasaisesti.

Jos kuitenkin käytät tummaa, pinnoitettua kakkuvuokaa, alenna paistolämpötilaa noin 20 astetta.

ANNELI PESSALA