VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Kateutta ja kausiruokaa

Hävettää.

Sorruin kiireessä ostamaan nuudeleita pikaisesti kyhätyn vokin jatkeeksi. Kotona tarkistan: alkuperämaa on Kiina. Kaikista maailman maista olen ostanut kiinalaista ruokaa.

Tätä en tee toiste. Haluan olla vastuullinen kuluttaja.

Onnistunkin joskus. Valitsen kotimaista ja lähellä tuotettua aina, kun se on mahdollista. Tiedän syömäni lihan alkuperän, vältän tonnikalaa, riisiä ja ruuan heittämistä roskiin.

Silti tunne toistuu.

Pikkukunnan lähikaupassa ei ole suomalaista kermaviiliä. Kello on paljon, toinen kauppa ei ole enää auki. Mukaan tulee virolainen maitotuote ja huono omatunto.

Kotona huomaan, että voi on lopussa.

Palaan kauppaan seuraavana päivänä. Mukaan löytyy kotimaista voita ja kasa muuta tavaraa. Kaikki ei ole tarpeen, vaikka syödyksi tuleekin.

Sama toistuu noin kahden päivän jälkeen. Kymmenen kilometrin etäisyys ruokakauppaan ei näytä olevan tarpeeksi, että onnistuisin suunnittelemaan kulutustani paremmin.

Olen kateellinen ystävälleni. En siksi, että hänen rahatilanteensa on talviaikaan tiukka vaan upeasta taidosta. Suunnittelusta.

Eila tankkaa autonsa talvisin kerran kuussa. Sen on riitettävä.

Kauppaan on matkaa vain piirun enemmän kuin minulla, mutta hän käy siellä noin kahden viikon välein.

Mukana on harkittu ostoslista, lähinnä maitotuotteita, hiivaa, jauhoja ja kahvia. Ehkä täydennyksiä juuresvarastoon.

Jos jokin loppuu ennen seuraavaa kauppareissua, aikuinen pärjää ilman. Jätemäärä ja painokin pysyvät kurissa luonnostaan.

Pääosan ravinnosta tarjoavat uuteen satokauteen asti kotipuutarhuri-harrastelampurin pakastin ja kylmiö.

Ateriat eivät suinkaan ole niukkoja vaan herkullisuudessaan ykkösluokkaa.

Omat kanat munivat melkein läpi talven. Talviomenat säilyvät yli joulun, perunat kesään. Mehuja, hilloja ja säilykkeitä riittää viemisiksikin.

Omassa pakastimessani on vielä viime kesän mustikoita. Silti ostin mandariineja.

Paljon on vielä opittavaa. Eila kaltaisineen on esimerkkini.

TERHI TORIKKA on Maaseudun Tulevaisuuden toimittaja.

terhi.torikka@mt1.fi

Ruokatoimittajien suosikkikakkuja

Ruokatoimittajien yhdistys on tempaissut 45-vuotisjuhlansa kunniaksi täytekakkukirjan. Jokainen ruokatoimittaja on antanut kirjaan yhden kakkuohjeen, yhteensä 52, yhden vuoden jokaiselle viikolle.

Kirjan alussa opastetaan perusasioihin: kakkupohjan leipomisesta täytteisiin, kuorrutuksiin ja koristeisiin annetaan tiiviit tietoiskut.

Jokainen kirjan ohje on pelkästään kirjaa varten leivottu kolmeen kertaan. Se on helppo uskoa.

Kirjan kakuissa pääasiana on hyvä maku. Suuri rooli on annettu marjoille ja hedelmille, mutta toki mukana on myös runsaasti erilaisia suklaakakkujen muunnelmia. **Sami Revon** tyylikkäät kuvat kruunaavat kakkuhoukutukset.

Ammattilaisten ohjeista helpoimmat sopivat aloittelevallekin leipojalle, mutta osa vaatii toteuttajaltaan tottunutta jauhopeukaloa. Ja ohjehan pitää aina ennen leipomisen aloittamista lukea huolella kokonaan.

Kirjasta löytyvät monet suomalaisten suosikit mansikkakakusta alkaen. Myös uusia makuyhdistelmiä on tarjolla, kun sellaisella haluaa kahvipöytään kutsutut yllättää.

Kirjaa voi suositella kaikille kakkujen leivonnasta kiinnostuneille.

MAIKKI KULMALA

Ruokatoimittajat ry: Kakkujen kuningattaret. Ruokatoimittajien bravuurit vuoden jokaiselle viikolle. 152 sivua. Tammi.

Palkittu neuvoja edistää lähiruokaa

Lähiruoka on alkanut kiinnostaa entistä enemmän maito- ja lihamaakuntana tunnetun Keski-Pohjanmaan asukkaita.

Kiinnostuksesta kertoo ensimmäisen lähiruokapiirin perustaminen Toholammille, kotitalous-ja yritysneuvoja **Seija Varila** Maa- ja kotitalousnaisista kertoo.

Varilan työsarkaa on tällä hetkellä kertoa kuluttajille, ketkä lähiruokaa tuottavat ja mistä sitä voi hankkia.

Maakunnasta löytyy Varilan mukaan paljon pientuottajia ja useita myyntipaikkoja, jotka ovat erikoistuneet oman alueen elintarvikeyritysten tuotteisiin. Jo perinteisesti Keski-Pohjanmaalla on suosittu oman maakunnan maitoa, leipää ja lihaa.

Perholainen Seija Varila sai keskiviikkona Alfred Kordelinin säätiön Jaakko Kolmosen rahaston tunnustuspalkinnon suomalaisen ruokakulttuurin vaalimisesta.

Tunnustuspalkinnon sai myös MTK:n ruokakulttuuriasiamies **Anni-Mari Syväniemi**. Palkinnot jakoi opetusneuvos, keittiömestari **Jaakko Kolmonen** Maailman kotitalouspäivän seminaarissa Helsingissä.

TARJA HALLA

Yritys- ja kotitalousneuvoja Seija Varila edistää lähiruokaa Keski-Pohjanmaalla.

Maaliskuun leivonnaisissa maistuu rahkan raikkaus

Pääsiäisen leivonnaiset saavat makua pähkinäisestä speltistä sekä maitorahkasta. Rahka raikastaa ja samalla myös keventää makeita herkkuja.

JAANA KANKAANPÄÄ

Pääsiäisen kahvipöytää komistaa muhkea sitrus-juustokakku. Keltainen hedelmäsose tuo kevään tuntua kakkuannoksen.

Pullapohjaan leivottu piirakka lienee suosituin rahkaleivonnainen. Helpot mutta maukkaat piirakat tehdään tavallisesta pullataikinasta. Paina kohonneeseen pikkupullaan lasilla kolo ja voitele reunat munalla. Täytä kolo käyttövalmiilla sitruuna- tai vaniljarahkalla. Painele halutessasi muutama rusina rahkan joukkoon.

Leipiin ja suolaisiin piirakoihin leivotaan mukaan speltti ä. Sen proteiini- ja kuitupitoisuus on tavallista vehnäjauhoa parempi mutta sitko huonompi, joten leipominen vaatii hiukan totuttelua.

Korvaa aluksi osa vehnäjauhoista spelttijauhoilla, jotta saat tuntumaa leipoutuvuuteen.

Porkkanaleivät

4 kpl
Juuri
1 l vettä
25 g hiivaa
3 dl spelttijauhoja
4 dl vehnäjauhoja
5 dl spelttihiutaleita
Taikina
1 rkl suolaa
2 tl pomeranssinkuorta
1 dl siirappia
3 dl porkkanaraastetta
1 dl porkkana- tai omenahilloa
3 dl kuorittuja auringonkukan siemeniä
4 dl spelttijauhoja
noin 13 dl vehnä- tai hiivaleipävehnäjauhoja
Vuokaan
voita voiteluun
auringonkukan- ja kurpitsansiemeniä

Liuota hiiva veteen. Lisää spelttihiutaleet, speltti- ja vehnäjauhoja. Jätä taikinajuuri peitettynä yön yli huoneenlämpöön.

Lisää mausteet, porkkanaraaste, hillo ja siemenet. Alusta joukkoon jauhot. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi.

Leivo taikinasta kaksi vuokaleipää ja kaksi pyöreää leipää. Voitele leipävuoat (1,5–2 l) ja ripottele pohjalle ja reunoille kurpitsan- ja auringonkukan siemeniä. Nosta vaivattu leipäpötkö vuokaan, noin puolet vuoan koosta. Painele pintaan siemeniä. Kohota peitettynä, kunnes taikina on vuoan reunojen tasalla.

Paista 175 asteessa noin 40 minuuttia. Kumoa vuokaleivät pellille ja kypsennä vielä 10–15 minuuttia, kunnes ne ovat kauniin ruskeita joka puolelta.

Aurinkoleipä

Leivo kaksi palaa pyöreiksi, litteiksi leiviksi. Leikkaa saksilla muutaman sentin suikaleita reunoista keskelle päin. Ikään kuin auringon kehräksi. Kohota, pistele ja paista 175 asteessa noin 30 minuuttia.

Vinkki: Voit korvata spelttijauhot grahamjauhoilla ja spelttihiutaleet kaurahiutaleilla.

Broileripiiras

8 annosta
Kermaviilivoitaikina
150 g voita
5 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 prk (200 g) kermaviiliä
Täyte
noin 250 g broilerisuikaleita (maustamattomia)
1 rkl voita
2 valkosipulin kynttä
1/2 tl valkopippuria
1 tl currya
1 tl suolaa
1 tlk (400/240 g) säilykeaprikoosia
1 pussi (150 g) Koskenlaskijamurua
1 dl hienonnettua persiljaa
3 munaa
1 prk (150 g) ranskankermaa
Voiteluun munaa

Sekoita pehmeään voihin jauho-leivinjauheseos. Lisää kermaviili. Sekoita taikina nopeasti tasaiseksi. Anna taikinan kovettua jääkaapissa täytteen valmistamisen ajan.

Painele broileripiiraan kermaviilivoitaikina vuoan pohjalle ja reunoille. Levitä päälle täyte. Kauli loppu taikina levyksi ja nosta kanneksi.

Valmis broileripiiras on muhkea ja täyteläinen.

Taputtele reilu puolet taikinasta voideltuun, halkaisijaltaan 26–28 senttimetrin piirasvuokaan pohjalle ja reunoille.

Ruskista broilerisuikaleet voissa ja lisää pannulle hienonnetut valkosipulin kynnet. Ota pannu levyltä, mausta ja anna jäähtyä. Lisää kuutioidut aprikoosi ja juustomuru. Levitä täyte pohjalle.

Riko munat kulhoon ja vatkaa haarukalla rakenne rikki. Sekoita lähes kaikki ranskankerman joukkoon. Jätä munaa hiukan piiraan voiteluun. Kaada seos täytteelle. Nostele varovasti täytettä sekaisin.

Kauli loppu taikina levyksi ja nosta täytteen päälle. Nipistele ja painele lopuksi reunat tiiviisti haarukalla kiinni pohjataikinaan. Kauli taikinan rippeet ja ota piparimuotilla kuvioita. Nosta kuviot kannen päälle.

Voitele pinta munalla ja pistele haarukalla. Paista 200 asteessa noin 40 minuuttia, kunnes täyte on hyytynyt ja pinta kauniisti ruskistunut. Peitä leivinpaperilla, jos pinta ruskistuu liikaa.

Välimerellinen piiras

6 annosta
1 1/2 dl maitoa
1/4 pak (13 g) hiivaa
1/4 tl suolaa
1 tl sokeria
1 dl kaura- tai spelttihiutaleita
n. 2 dl vehnäjauhoja
Täyte
1 prk (180 g) Välimeren salaattijuustoa
2 (150 g) tomaattia
3/4 dl mustia oliiveja
mustapippuria myllystä
1 rkl basilikaa
1 prk (2 dl) ruokakermaa
2 munaa
(ripaus suolaa)
Koristeeksi tuoretta basilikaa

Liuota kädenlämpöiseen maitoon hiiva, suola ja sokeri. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet ja alusta taikina jauhoilla. Taputtele taikina jauhotetuin voideltuun vuokaan (halkaisija 28 cm) ja anna kohota liinan alla.

Painele kohonneen pohjan reunoja ylöspäin. Levitä piirakkapohjalle murennettu salaattijuusto, kuutioidut tomaatit ja viipaloidut oliivit. Pyöräytä pippurimyllystä täytteiden päälle hieman mustapippuria. Sekoita ruokakerma, basilika ja munat. Mausta ripauksella suolaa. Kaada seos vuokaan. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Koristele piiras tuoreella basilikalla.

Sitrus-juustokakku

8–10 annosta
Pohja
150 g voita
1 1/2 dl sokeria
1 muna
3 1/2 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
Täyte
1 rasia (200 g) appelsiinituorejuustoa
1 rasia (500 g) maitorahkaa
3 rkl sitruunamehua (luomu)
2 tl sitruunan kuorta raastettuna (luomu)
2 dl sokeria
2 rkl vaniljasokeria
1 dl perunajauhoja
3 munaa
Tarjoiluun
mango- tai aprikoosisosetta

Laita leivinpaperi irtopohjavuoan pohjan päälle. Nosta rengas paikoilleen ja napsauta kiinni. Paperi saa tulla reilusti pohjan reunojen yli. Voitele vuoan reunat.

Vaahdota voi ja sokeri. Sekoita joukkoon muna ja yhdistetyt kuivat aineet. Painele taikina jauhotetuin käsin vuoan pohjalle ja reunoille. Peitä vuoka kelmulla ja pane jääkaappiin.

Vatkaa täytteen ainekset sekaisin sähkövatkaimella. Kaada täyte vuokaan. Paista 175 asteessa uunin alimmalla tasolla noin tunti. Kun pinta on saanut väriä, peitä kakku kevyesti leivinpaperilla.

Anna kakun jäähtyä paistovuoassa seuraavaan päivään. Nosta kakku tarjoiluvadille.

Soseuta purkillinen säilykehedelmiä ja mausta tarvittaessa sokerilla. Tarjoa sosetta kakun kastikkeena.

Ananas-rahkapiiras

6–8 annosta
Pohja
100 g voita
1 dl sokeria
1 muna
1 1/2 dl vehnäjauhoja
1 dl speltti- tai kaurahiutaleita
1 tl leivinjauhetta
Täyte
2 prk (à 227/137 g) ananasmurskaa
250 g maitorahkaa
1 dl maitoa
2 munaa
1 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria

Vaahdota voi ja sokeri. Lisää muna sekä keskenään sekoitetut kuivat aineet. Levitä taikina voidellun piirasvuoan pohjalle ja reunoille. Valuta ananasmurska ja levitä taikinapohjalle. Sekoita muut täytteen ainekset ja levitä päälle. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

ANNELI PESSALA

SPELTTI

10 000 vuotta vanha vilja

Vehnän sukuinen speltti sopii sekä makeaan että suolaiseen leivontaan.
Spelttijauhot ja -hiutaleet antavat leivonnaisiin hiukan pähkinäisen aromin.
Speltti sopii vatsavaivoista kärsiville, sillä sen sanotaan sulavan hyvin.
Korvaa ensin noin kolmasosa vehnäjauhon määrästä spelttijauhoilla.
Spelttijauhoerissä on eroja, joten taikinaan tarvittava määrä vaihtelee.
Vaivaa ja kohota kauemmin kuin tavallista vehnätaikinaa.
Huonomman sitkon takia taikinaa voi olla aluksi hankala käsitellä.
Taikina saa jäädä hiukan normaalia löysemmäksi.
Spelttitaikina nousee pienemmällä hiivamäärällä, varaa aikaa kohottamiseen.
Nostata hyvin, lopullinen kohoaminen tapahtuu uunissa.
Käytä hiukan alempaa paistolämpötilaa, pidempi kypsymisaika takaa hyvän lopputuloksen.

Samasta taikinasta saa kaksi erilaista leipää. Siemenpintainen porkkanaleipä on kohotettu ja paistettu vuoassa. Aurinkoa muistuttava leipä on taputeltu matalaksi pellille ja lovettu saksilla.