

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Tänään tehdään ruualla historiaa

Tänään kirjoitetaan yhdessä jos toisessakin kodissa kappale suomalaista ruokahistoriaa. Kirjataan ylös, mitä syötiin, miksi ja kenen kanssa.

Ruokapäiväkirjojen keruu on hieno osoitus siitä, että kulttuurin ahjona tunnettu Suomalaisen kirjallisuuden seura näin luokittelee ruuankin kulttuuriksi.

Arkiaamuna ei tätä kulttuuripuolta tule kiireessä tuumineeksi. Olisiko löysän munan syönti kulttuuriteko? No, siinä mielessä kyllä, että juuri Suomessa eikä paljon muualla löysän munan uskaltaa syödä salmonellaa pelkäämättä.

Maataloudessa on siis vaalittu sellaista työkulttuuria, että munan voi nauttia jopa raakana, kuten koiramme Diego mielusti tekee.

Keltuaisessa piilevää kolesterolia en osaa kauhistella. Olen ymmärtänyt, että mässäily kovalla rasvalla, valkoisilla jauhoilla ja sokerilla on pahempi peikko jopa kaltaiselleni korkean kolesteroliperimän kantajalle.

Luumuviili maistuu välillä, kun kaurapuuroa ei kerkiä keittää. Viilissä maistuu lapsuus. Kun mummu teki viiliä, ei jukurttia edes tunnettu. Silloin päälle pantiin vähän sokeria, nyt siemeniä, manteleita ja marjoja.

Kauraleipäkin sopii hätäiseen syömiseen puuron korvikkeeksi. Tänä aamuna teki mieli pistää päälle meetvurstia, mutta lykkäsin mielitekoa illaksi.

Tottumukset näyttävät vaikuttavan aika paljon syömiisiini. Ravitsemusgurut puhuvat kotimaisten marjojen eivätkä tuontihedelmien puolesta, mutta minä näköjään aina vain puristan ikivanhalla sähkökäyttöisellä sitruspuristimella appelsiinin tai kaksi päivän avaukseksi.

Mies tyytyisi purkkimehuihinkin. Oma arvaukseni on, ettei ihminen niistä paljon hyödy.

Tätä menoa oikeasta ruokapäiväkirjastani tulee aika pitkä kertomus. Perjantain kauppalista on vielä tekemättä ja illalla tulee vieraita.



TARJA HALLA on MT:n toimittaja.

tarja.halla@mt.fi

Siken herkkuja Saarenmaalta

Ravintoloitsija ja keittokirjailija **Sikke Sumari** on koonnut Sikke – ruokaa rakkaudella Saarenmaalla -tv-ohjelmastaan samannimisen keittokirjan, jossa hän esittelee reseptit menukokonaisuuksina.

Siken reseptit ovat mutkattoman helposti lähestyttäviiä ja innostavat kokeilemaan. Hän käyttää kotipuutarhastaan ja läheltä löytyviä raaka-aineita. Kokkaajan pitää kuitenkin reseptejä toteuttaessaan varautua siihen, että kenties oma lähikauppa ei pysty karitsankyljyksiä tarjoamaan.

Kun haluaa tarjota nopeasti valmistuvaa, mutta tavanomaisesta arkiruusta poikkeavaa, kannattaa vilkaista, mitä Siken resepteistä löytyisi. Perhe voi innostua vaikka Siken tapaan tehdystä liha-makaroni-laatikosta, broilerinnuijista tai lohi-tillipalleroista.

Tuoremakkarakaan voisi Siken reseptillä kokeilla, sillä se valmistetaan kelmua apuna käyttäen, mikä säästää vaivalloiselta makkarasuolen hankinnalta.

Aika moni kirjan resepteistä pääsee omassakin keittiössään vielä kokeiltavaksi.

MAIKKI KULMALA
Sikke Sumari, Benjamin Ilmoni: Sikke. Ruokaa rakkaudella Saarenmaalla. 168 sivua. Paasitilina.



Kolesterolia alas ilman pillereitä

Ruokavalion muutoksilla voi alentaa haitallisia kolesteroliarvoja enemmän kuin moni uskookaan.

Dosentti **Ursula Schwab** kertoo hoitaneensa ravitsemusterapeuttina potilasta, jonka kokonaiskolesterolin 12 puolitui ilman lääkitystä alle kuuteen. Hyvin yleisesti onnistutaan alentamaan haitallista kolesterolia kymmeniä prosenttiyksiköitä.

Ravitsemus- ja lääkehoito voivat täydentää toisiaan. Kaikille lääkehoito ei kuitenkaan sovi muun muassa sivuoireiden takia.

Terveellisen ruokavalion vaikutukset alkavat näkyä noin neljän viikon kuluttua. ”Omilla potilaillani puoli vuotta on ollut hyvä tavoiteaika. Siinä ajassa ehtii harjoitella muutoksia.”

Schwab toimii pohjoismaisten ravitsemussuositusten rasvatyöryhmän puheenjohtajana.

Kovan rasvan karsiminen on Schwabin mukaan tärkeintä, kun halutaan edistää valtimoterveyttä. Pieniäkään muutoksia ei kannata vähätellä.

Kun esimerkiksi kevytmaidon korvaa rasvattomalla, vuo den mittaan jää pari kiloa kovaa rasvaa nautittamatta.

Kovan rasvan korvaaminen pehmeällä pienentää laajan ja yhteneväisen tutkimustiedon mukaan kiistatta huonoa kolesterolia ja lähes aina kokonaiskolesterolia.

Karppauksessa ei kansainvälisesti tunnetta kovan rasvan suositusta, Schwab muistuttaa. ”Suomessa ja Ruotsissa on ehkä unohdettu rasvan laadun merkitys.”

Suomalaisen veren kolesterolipitoisuus on kääntynyt nousuun kuluneen viiden vuoden aikana. Miehillä keskimääräinen arvo on nyt 5,34 ja naisilla 5,31, kun suositeltava arvo on enintään viisi.

Valtimoterveyttä edistävät elämäntavat ovat kokonaisuus, johon kuuluvat monipuolisen ja terveellisen ravinnon lisäksi säännöllinen liikunta, tupakoinnottomuus, riittävä lepo sekä liiallisen stressin välttäminen.

TARJA HALLA
Lisää rasva-aineenvaihdunnan häiriöiden eli dyslipidemioiden hoidosta päivitetystä suosituksessa www.kaypahoito.fi.



Inkivääri-katkarapuwokki on maukas ja tuoksuva pikaruoka, joka kannattaa syödä heti valmistumisen jälkeen.

Thaikeittiö tarjoaa tulisia ja lempeitä makuja

Thaiherkuille on ominaista makujen harmonia.

Thaikeittiön eksoottiselle makumaailmalle on ominaista tasapainoisuus ja harmonia. Joka ateriasta voi löytää makean, suolaisen, kitkerän, happaman ja tulisen perusmaun. Kokeilemalla ja varovasti edeten suomalainen kotikokki löytää oman maustemakunsa rajat.

Thaimaalainen ruokakulttuuri on saanut vaikutteita sekä Kiinasta että Intiasta. Thaikeittiötä kutsutaan nimellä ”kukkiva keittiö”. Lempinimi tulee ainutlaatuisesta taidosta valmistaa maukasta ja värikästä ruokaa. Esillepanoon kiinnitetään erityistä huomiota. Koristeet ovat taidokkaita hedelmä- ja vihanneskaiverruksia.

Thairuuan valmistus perustuu lähiruokaan, omassa maassa kasvatettuun riisiin ja kasviisiin.

Pitkäjyväinen, jasiiniintuoksui nen riisi on parasta. Riisin ohella kastikkeiden kera tarjotaan nuudelia. Nuudelit valmistetaan tavallisimmin vehnästä tai riisistä.

Tuoreet kasvikset pilkotaan lusikalla tai tikulla syötävään kokoon aaltoreunaisella veitsellä. Ruoka valmistetaan yleensä wokissa, pannulla tai kaasuliedellä. Raaka-aineet kiehauteaan nopeasti ja sitten wokataan kevyesti juuri ja juuri kypsäksi. Ruokailijat saavat olla lähettyvillä, sillä valmis ruoka ei anna odottaa itseään. Ruoka syödään lautaselta lusikalla ja haarukalla. Nuudeli ruokien kanssa katetaan kulho ja puikot.

Jälkiruokana nautitaan esimerkiksi banaania kookosmaidossa haudutettuna, mangoviipaleita, täytettyä tuoretta ananasta, papaijaa, vesimelonia.

Hedelmien lisäksi tarjolla on tutisevia hyttelöitä. Ulkonäkö on kaunis, mutta suomalaisen makuun tuoreet hedelmät vievät voiton.

Thaikeittiön tuoksujen ja

makujen salaisuus piilee mausteiden tasapainoisessa käytössä. Kotikokki voi turvautua valmiisiin currytahnoihin, sitruunaruohoa löytyy tuoreena, kaffirilehtiä kuivattuna.

Inkivääri-katkarapuwokki
4–5 annosta
1 rkl voita
1 rkl vihreää currytahnaa
2 rkl tuoretta inkivääriä
2 sitruunaruohoa
2 rkl makeaa, mietoa chili kastiketta
1 iso porkkana
5 dl kasvislientä kuutioista
3 dl (100 g) munanuudeleita katkottuina
1 prk (2,5 dl) maustettu ruokakerma (cocos & lime)
1 pussi (150 g) katkarapuja persiljaa tai tuoretta korianteria
1 pieni prk ananasviipaleita
1 prk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa (cocos & lime)
tuoretta korianteria tai persiljaa
Hienonna sipuli ja kuutio paprika. Kypsennä pannulla voissa jauheliha ja kuullota

porkkana. Kuumenna ja sekoita. Lisää kasvisliemi, keitä hiljalleen noin kolme minuuttia.

Murenna nuudelit pieniksi ja lisää wokkiin. Keitä kolme minuuttia. Lisää lopuksi ruokakerma ja katkaravut. Kuumenna kiehuvaksi. Ripota pinnalle hienonnettu persilja tai korianteri. Tarjoa heti.

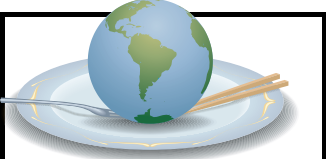
Vinkki: Keitto sakenee säilytyksen aikana. Lisää tarvittaessa tilkka vettä tai kasvislientä.

Ananas-kanakastike
4–5 annosta
1 sipuli
1 suippo paprika
400 g kananpojan jauhelihaa
1 rkl voita
3/4 tl suolaa
1/4 tl jauhettua valkopippuria
2 rkl makeaa chilikastiketta
1 pieni prk ananasviipaleita
1 prk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa (cocos & lime)
tuoretta korianteria tai persiljaa
Hienonna sipuli ja kuutio paprika. Kypsennä pannulla voissa jauheliha ja kuullota

sipuli. Lisää paprika ja mausteet. Kuumenna. Lisää ananas pilkottuna mehuineen. Sekoita ruokakerma joukkoon ja keitä hiljalleen noin viisi minuuttia. Ripottele pinnalle tuoretta korianteri- tai persiljasilppua. Ohenna tarvittaessa vedellä tai kanaliemällä.

Tarjoa keitety n basmatiriisiin kanssa.

Broilerikeitto
4–5 annosta
400 g broilerin rintafileettä
2 rkl juoksevaa rasvaa
1–2 (200 g) porkkanaa
1–2 sipulia
1–2 valkoispul in kynttä
1 dl jasiiniiriisiä
1 kanaliemikuutio
8 dl vettä
2 rkl makeaa chilikastiketta
1 rkl tuoretta inkivääriä
1 prk (2 dl) kookosmaitoa tai 1 prk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa (cocos & lime)
(1/4 tl suolaa)
Leikkaa broilerin rintafileet pieniksi paloiksi. Ruskista ne kattilassa rasvassa.



RUOKAMATKA MAAILMALLE



Kookoksen makuinen kinuskikastike kruunaa eksoottisen hedelmäsalaatin.

Riisi on valmis kun seos on mehevän kosteaa (kokonaiskeittoaika noin 20 minuuttia), riiseihin saa jäädä hieman purutuntumaa. Mausta sokereilla ja lisää joukkoon halutessasi hedelmäkuutioita tai tarjoa ne erikseen.

Tarjoa haaleaksi jäädytettyä ananasriisiä jälkiruoaksi vadelmakeiton kanssa.

Eksoottinen hedelmäsalaatti
4–6 annosta
1 kokonainen ananas
1 tuore mango tai purkillinen säilykemangoa
1 prk papaijapaloja
Pinnalle
kookoshiutaleita
Kookoskinuski
1 prk (2 dl) kookosmaitoa tai 1 prk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa (cocos & lime)
1/2 dl ruoko- tai fariinisokeria
Pese ananas. Leikkaa ananas pituussuunnassa (koosta riippuen) 4–6 osaan. Leikkaa hedelmäliha irti kuoresta, poista puumainen keskiosa. Säilytä kuoriosat tarjoilukulhoiksi.

Kuutioi hedelmäliha. Viipaloi mango sekä papaijakuutiot. Sekoita hedelmäpalat halutessasi Jaa ne ananaksen kuorille.

Keitä kookosmaitoa ja fariinisokeria tilavassa kattilassa 5–10 minuuttia tai kunnes se saastuu. Sekoita välillä, ettei seos kuohu yli.

Valuta hedelmäsalaateille paksumaa, haaleaa kastiketta. Ripota pinnalle kookoshiutaleet.

Jos kaikki hedelmäsalaatti ei mahdu ananaksille, laita loppu vadin keskelle jalalliseen annoskuluhoon, josta sitä voi ottaa lisää.

ANNELI PESSALA

THAIMAAN MAUSTEET

Yrttejä, juuria ja kastikkeita

Thaibasilika

- Yksi maailman vanhimmissa yrtteistä.
- Maku makean mausteinen, muistuttaa anista ja kanelia.
- Lehdet kirkeaan vihreät ja kestävät.

Korianteri

- Tuoksu on voimakas ja maku makeahko, vaatii totuttelua.
- Itämaisen ruuan perusmauste, kutsutaan kiinapersiljaksi ja käytetään persiljan tavoin.
- Lisää ruokahalua ja tehostaa ruuansulatusta.

Sitruunaruoho

- Sisältää sitruunaöljyä ja sopii keitettyäviin sekä wokattaviin ruokiin.
- Kuivahkot ulkoledet poistetaan, pullistunut, mehevä osa suikaloidaan ruokaan.
- Vihreät varret on hyvä pilkkoa isoiksi paloiksi, jotta ne voi nautkia kypsästä ruoasta pois.
- Säilyy pari kolme viikkoa jääkaapissa.

Kaffirimetinlehti

- Kaffirimetti on vihreä sitrushedelmä.
- Sen kuivattuja lehtiä käytetään laakerinlehden tapaan eli ne lisätään ruuanvalmistuksen alussa kiehumään.
- Voit myös hienontaa lehdet ruokaan antamaan raikkaan sitruunaista makua.
- Voi aiheuttaa sitruusallergikoille oireita.
- Myydään meillä yleensä kuivattuna.

Currytahna

- Valmistetaan Thaimassa itse tuoreista raaka-aineista.
- Saatavana valmista punaista ja vihreää tahnaa.
- Punainen tulisinta, vihreä tyypillistä thairuoassa.
- Kätevisissä tahnoissa on lähes kaikki oleelliset mausteet: chili, korianteri, valkosipuli, sitruunaruoho, galangal, inkivääri, kaffirimetinkuori, basilika ja kurkuma.

Inkivääri

- Aromattinen, voimakkaan makuinen juurakko.



Thaikeittiössä tuoksuu kaffirimetin lehti (vas.), sitruunaruoho, limetti, inkivääri, kookos, korianteri ja thaibasilika.

- Käytetään kuorittuna viipaleina tai raasteena keittojen, kastikkeiden ja jälkiruokien maustamiseen.
- Säilyy viikkoja jääkaapissa.
- Galangal on vaaleankeltainen, inkiväärin sukuinen juurakko.

valmistaa, purkissa tai tölkipissä myytävää maitoa.

- Kookoshiutaleet ovat tuttuja leivonnaisissa ja jälkiruoissa.

Maustekastikkeet

- Suolainen ja pistävä kalakastike korvaa suolan thairuussa.
- Makea chilikastike sopii suomalaisen makuun.
- Soijaa käytetään varovasti.