VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Läskisoosia

Heti alkuun ilmoitan, että tässä kolumnissa mikään ei ole terveellistä. Kaikki on pelkästään hyvää.

Jokaisella meistä on omat pienet tai suuret paheensa. Minulla on niitä paljonkin, yksi on läskisoosi.

Helsingissä ei läskisoosia saa nykyisin kuin yhdestä paikasta, Suomalaiselta klubilta. Joskus, tämä tapahtuu tietysti harvoin, vetäydyn sinne pienessä porukassa parantamaan maailmaa.

Tilaamme läskisoosia ja oheen normaalit ruokajuomat. Parhaiten tilanteeseen sopii tukeva punaviini, vesi tai molemmat. Läskisoosi on kuitenkin hyvin salliva ruoka, juomaksi sopii mikä tahansa, myös maito.

Hyvät maut ovat harvoin monimutkaisia. Läskisoosiinkin riittää kaksi asiaa: siansivu ja kunnon perunat. Makunautinto on pettämätön. Ainekset ovat lähiruokaa, kun vain muistaa pysyä kotimaisissa raaka-aineissa.

Tavallisesti läskisoosi suurustetaan. Kastike on silloin täyteläistä. Lautanen on helppo pyyhkiä puhtaaksi aterian jälkeen ruisleivän palasella.

Toinenkin resepti on olemassa, ja suosin sitä kotioloissa silloin harvoin, kun joudun tai pääsen laittamaan ruokaa.

Kevytversio tuntee nimen tirripaisti, ja se sopii jokaiseen makuun. Tirripaisti on helppo, hyvä ja varsinkin nuorison suosima herkku.

Ota tukeva pala siansivua. Viipaloi liha ohuiksi lastuiksi ja käristä valurautapannussa. Sotke joukkoon sipulia ja pehmennä kevyesti.

Laita koko sotku rautapataan ja lisää vettä ja mausteita. Lisää suolaa ja pippuria. Muut mausteet maun mukaan. Anna muhia riittävän pitkään.

Keitä perunat.

Älä tarjoa vihanneksia. Suolakurkkua ei lasketa vihannekseksi.

Se on siinä. Läskisoosi light.

LAURI KONTRO
on Maaseudun Tulevaisuuden päätoimittaja

lauri.kontro@mt1.fi

Suomalaisen kalan ylistystä

Keittiömestari **Maija Silvennoinen** on koonnut kalaresepteistään Suomalaisen kalakeittokirjan, joka on ylistys hienoille suomalaisille kaloille.

Silvennoinen esittelee kirjan alussa eri kalojen perkaamis-, fileointi- ja paloittelutapoja sekä ruotojen poistamista. Kirjan lopussa esitellään keskeiset järvi- ja merikalamme.

Kalan omia, hienoja makuja Silvennoinen varoittaa peittämästä liian voimakkailla mausteilla.

Kalojen kypsennyksessä pitää olla tarkkana, sillä liian kypsä kala on epämiellyttävää syötävää. Silvennoinen opastaa eri kypsennysmenetelmien saloihin ja antaa niihin myös ohjeaikoja.

Kirjan resepteillä syntyy tyylikästä tarjottavaa, jota **Timo Viljakaisen** onnistuneet kuvat tukevat upeasti.

Minua harmittaa, ettei kirjaa ole viitsitty oikolukea ennen lopullista painatusta, niin paljon siellä vilisee kirjoitus- ja huolimattomuusvirheitä. Muuten ansiokas kirja ei tästä syystä saa täyttä kymppiä.

MAIKKI KULMALA

Maija Silvennoinen: Suomalainen kalakeittokirja. 235 sivua. Readme.

Alkuperämaa esiin Fazerin lounaalla

TARJA HALLA

Jauhelihapihvit on tehty suomalaisesta porsaanlihasta, kertoo helsinkiläisen ravintola Pääpostin tuoteseloste maanantailta.

Lihan ja kalan alkuperämaa on toukokuun alusta lähtien kerrottu Fazerin Amica-ravintoloiden lounasasiakkaille.

Alkuperä lukee päivän tuoteselosteessa, joka on luettelo ruokalajeihin käytetyistä raaka-aineista.

Suomessa toimii noin 650 Amica-ravintolaa. Yli 80 prosenttia kaikesta käytetystä lihasta on kotimaista.

”Päivitimme ravintoloidemme lounasannosten tuoteselosteet, koska kiinnostus lihan ja kalan alkuperää kohtaan on lisääntynyt”, sanoo hankintajohtaja **Timo Ståhlström** Fazer Food Servicesistä.

Alkuperämerkintä kertoo maan, jossa eläin on kasvanut. Kalan alkuperä viittaa maahan, jossa se on kasvatettu tai kalastusalueeseen, josta villi kala on pyydetty.

Jos lihatuotteessa on useita lihalajeja, alkuperämaa on merkitty tuoteselosteeseen kunkin lihalajin jälkeen. Tuoteselosteessa voi olla useampikin alkuperämaa. Syynä on tällöin lihan tai kalan saatavuudesta johtuva kausiluonteinen alkuperämaan vaihtelu.

”Suosimme raaka-aineiden hankinnassa aina kotimaista, kun hinta, laatu ja saatavuus sen mahdollistavat”, Ståhlström kertoo.

Alkuperämerkintä ei koske Fazerin sopimusruokailua muissa Pohjoismaissa. Esimerkiksi Ruotsissa ei ole Ståhlströmin mukaan ilmennyt yhtä suurta mielenkiintoa alkuperää kohtaan kuin Suomessa. Lihan omavaraisuusaste on naapurissa selvästi Suomea heikompi.

Raaka-aineiden jäljitettävyys on kaikissa Pohjoismaissa yhtä hyvällä tolalla. Tieto löytyy tarvittaessa.

TARJA HALLA

Valkovuokot, kortti ja kakku ovat äitienpäiväperinnettä

Aamukahvit ja lounas kuuluvat äitienpäivän juhlallisuuksiin.

JAANA KANKAANPÄÄ

Onnea äiti, mummo, isomummo. Aarnin valmistama jäätelökakku kannetaan saman tien pöytään.

Lapset auttavat keittiössä taitojensa mukaan. Varsinkin kakun kokoaminen ja koristelu on pienimpien mieleistä puuhaa. Jäätelökakkua pääsee maistamaan saman tien, sillä sen kokoaminen kannattaa ajoittaa juuri ennen kahvihetkeä.

Parsa on yksi kevään suosikkikasviksista. Sen käyttö lisääntyy vuodesta toiseen. Keitetty parsa kastikkeen kera onkin nopea ja maukas viikonlopun lounasruoka. Risoton vihreä parsa värjää kauniisti vaalean vihreäksi.

Parsa on hyvin kevyttä, joten se kaipaa seurakseen rasvaista kalaa. Paista lohifilee uunissa tai tarjoa kylmää savulohta lämpimän parsan kanssa.

Äidin keväinen lounas

- Rapeat leipäset
- Parsarisotto tai keitetty parsa juustokastikkeella
- Limettilohi
- Salaatti
- Kahvi
- Kuningatarkakku

Rapeat leipäset

5 annosta
1/2 rapeakuorista patonkia
25 g voita sulatettuna
1 valkosipulin kynsi murskattuna
5 aurinkokuivattua tomaattiviipaletta
5 oksaa tuoretta basilikaa
1 paketti (250 g) kotijuustoa
suolaa ja mustapippuria

Leikkaa patonki vinottain viipaleiksi, kymmeneen osaan. Paahda patonkiviipaleet leivänpaahtimessa tai kuumassa uunissa (250 astetta) pari minuuttia. Mausta voisula valkosipulilla ja sivele pullasudilla patonkipaloille.

Levitä valutetut, hienonnetut tomaatit leipäviipaleille. Viipaloi juusto ja levitä päälle. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Koristele basilikan lehdillä.

Uunilohi

5 annosta
noin kilo kirjolohifileetä
1 dl limetti- tai sitruunamehua
1 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria

Poista kirjolohesta nahka. Laita filee leivinpaperin päälle uunipannulle. Valele kala limettimehulla kummaltakin puolelta. Ripota pintaan suolaa ja pippuria. Paketoi kala leivinpaperiin ja kypsennä 175 asteessa kypsäksi, noin 40 minuuttia. Tarjoa keväisen risoton tai perunamuusin kanssa.

Kevätrisotto

5 annosta
1 nippu (noin 500 g) tuoretta, vihreää parsaa
1 l vettä
1/2 tl suolaa
1 tl sokeria
25 g voita
1 sipuli
3 dl risottoriisiä
1 l parsan keitinvettä
1 kasvisliemikuutio
1 sitruunan tai limetin mehu
1/2 tl suolaa
1/2 tl rosépippuria
1/2 sitruunan tai limetin kuoriraastetta
1 dl pastajuustoraastetta
Tarjoiluun
pastajuustoraastetta tai mustaleimaa lastuina

Pese parsat huolella. Leikkaa tai napsauta sormin puumainen osa tyvestä pois. Keitä parsat pystyssä kattilassa kypsäksi, 4–5 minuuttia. Leikkaa nuput koristeeksi. Säästä keitinvesi. Pilko tai soseuta loput parsat.

Kuullota hienonnettu sipuli ja riisi läpikuultavaksi voissa, älä ruskista. Lisää joukkoon 2–3 desilitraa kuumaa parsalientä ja sekoita. Murenna joukkoon liemikuutio. Anna liemen imeytyä riisiin ja lisää seuraavat 2–3 desilitraa lientä joukkoon.

Jatka näin, kunnes riisi on pehmeää (noin 20 minuuttia alhaisella lämmöllä), mutta siinä on vielä suutuntuma jäljellä.

Mausta suolalla ja hienoksi rouhitulla pippurilla. Pese sitruuna kuumalla vedellä. Raasta keltainen pintakuori ja lisää risottoon yhdessä parsasoseen ja juustoraasteen kanssa. Hauduta vielä pari minuuttia. Nosta parsanuput koristeeksi.

Lisää annoksille juustoraastetta tai vedä lastuja mustaleimaemmentalista.

Vinkki: Ajoita risoton teko niin, että se valmistuu juuri ennen ruokailua. Näin se on mehevän kosteaa. Kuumana säilytettäessä risotosta tulee liian paksua tai kuivaa. Lisää tarvittaessa siihen hiukan vettä tai kasvislientä.

Juustokastike keitetylle parsalle

5–6 annosta
2 dl ruokakermaa
1 dl kevytmaitoa
1 pussi (150 g) Aura-murua
1 rkl sinappia
2 tl sitruunamehua
1/2 tl mustapippuria
1/2 dl persiljaa hienonnettuna

Kuumenna kerma ja maito kattilassa. Sekoita joukkoon juusto. Mausta ja anna kiehua hiljalleen 2–3 minuuttia koko ajan sekoittaen. Lisää persilja. Tarjoa keitetyn parsan kanssa.

Kasvissalaatti

4–6 annosta
1 kerä lehtisalaattia
pala (100 g) kurkkua
2–3 tomaattia
1 tölkki marinoituja, mustia oliiveja
ruohosipulia
1–2 rkl rypsiöljyä
ripaus mustapippuria

Revi huuhdeltu salaatti, suikaloi kurkku, pilko tomaatit ja silppua ruohosipuli. Laita ainekset salaattikulhoon ja sekoita joukkoon öljyä ja pippuria. Öljyn tilalla voi käyttää aurinkokuivattujen tomaattien maustelientä.

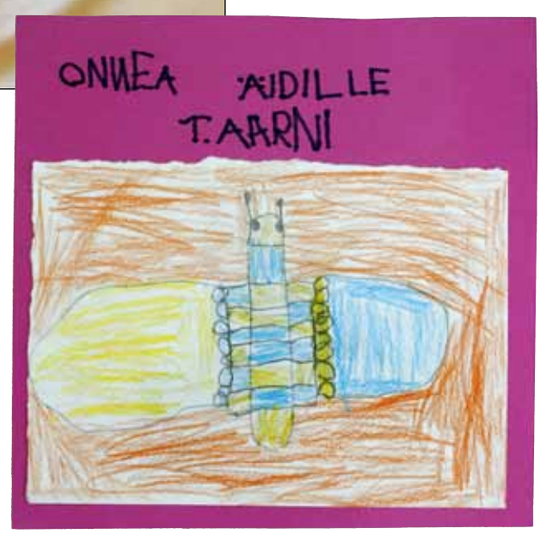
Kuningatarkakku

4–6 annosta
1 valmis torttupohja
1/2 dl maitoa tai persikkalientä
1 prk (125 g) Kuningatarsosetta (lastenruoka)
1 paketti (1 l) Kuningatarjäätelöä
vadelmia tai persikkapaloja

Kostuta torttupohja maidolla tai persikkaliemellä. Levitä pohjalle kerros marjasosetta. Viipaloi jäätelö ja nosta limittäin torttupohjalle. Koristele vadelmilla tai säilykepersikoilla.

Kokoa kakku juuri ennen tarjoilua.

ANNELI PESSALA



Vanhat äitienpäiväkortit ovat mukavia muistoja.

Mustaleimaemmentalista vuollut lastut ja pienet parsannuput täydentävät keväisen vihreätä risottoannosta.

PARSA

Kevään herkku

Valitse kiinteitä, suppupäisiä parsoja.
Säilytä tuoreet parsat kylmässä, pimeässä ja mieluusti kosteassa, ei kestä pitkää varastointia.
Pese parsa ja napsauta puumainen tyviosa pois. Vihreää parsaa ei välttämättä tarvitse kuoria. Kuori valkoinen parsa nupun alta latvasta tyven suuntaan perunankuorimisveitsellä.
Vihreä parsa on kasvanut vapaasti maan pinnalla, valkoinen mullan alla. Toisinaan näkee nupuiltaan violettia parsaa. Silloin parsan kärki on kurkistanut maan pinnalle ja saanut väriä.
Maultaan vihreä parsa on miedompi kuin valkoinen.
Varaa alkupalaksi noin 150 grammaa parsaa ruokailijaa kohti ja pääruuaksi kaksinkertainen määrä.
Laita parsat kiehuvaan veteen, jossa on ripaus suolaa ja sokeria (litralle keitinvettä 1 tl suolaa ja 1 tl sokeria). Keitä parsat joko kyljellään tai pystyssä. Pystyssä keitettäessä jätä parsojen nuppuosat vedenpinnan yläpuolelle. Voit myös sitoa parsat annosnipuiksi ennen keittämistä.
Vihreä parsa ja ohut valkoinen parsa kypsyvät 2–6 minuutissa. Vaalea, paksu parsa vaatii 10–18 minuutin kypsennyksen. Kokeile kypsyyttä parsan tyvestä tikulla tai haarukalla. Valuta kypsät parsat huolella. Lado parsat lautasille tai tarjoiluvadille samansuuntaisesti.
Tarjoa sitruunamehun ja voisulan tai juustokastikkeen kera. Korvasienimuhennos on suurta herkkua parsan kanssa.
Kevyt parsa on hyvä foolihapon lähde, sisältää runsaasti kaliumia ja ravintokuitua. Se on myös suonten seinämiä vahvistavan, P-vitamiinina tunnetun bioflavonoidin lähde.