VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Parsaa vai uusia perunoita?

Kävin lyhyellä visiitillä Berliinissä. Jo mennessä sanoin puolisolle, että nyt on parsa-aika. Sitä pitää sitten syödä.

Kyllä niitä riittikin. Jopa ”imbisseillä” – Saksassa käyneet tietävät tämän nakkikioskin vastineen – oli seinällä annos, jossa oli perunasalaatin sijaan parsaa.

Parsa valtaa keväällä koko keskisen Euroopan. Vaikka maiden ruokaperinteet eroaisivatkin, parsa on silti yhteinen sesonkiherkku.

Tiedän, että parsaa on kokeiltu kasvattaa Suomessa ja että sen kasvatus jossain määrin myös onnistuu. En silti erityisesti kaipaa kotimaista parsaa. Se ei ole ilmastossamme tyypillinen ravintokasvi ja hyvä niin.

Parsasta pitävä voi ostaa tänne lennätettyjä parsoja nykyisin myös markettien vihannestiskiltä, joskin yhtä hyviä ne eivät ole kuin Itämeren tuolla puolen.

Sitä paitsi meillä on ihan oma alkukesän suosikki: uudet perunat.

Koetin vertailla parsan ja uusien pottujen ravintoarvoja. Harmikseni totesin sen mahdottomaksi, sillä parsan tiedot ilmoitettiin joko raakana tai säilykkeenä ja perunoiden keitettyinä.

Mutta onko tuolla väliä? Molempia nautitaan samaan tapaan: pääruuan keitettynä lisäkkeenä voin tai paljon voita sisältävän hollandaisekastikkeen kera. Ne menettävät kypsennyksessä ja rasvakuorrutteessa osan ravinteikkuudestaan, mutta toisaalta tuohon paketointiin nojaa myös kummankin vetovoima. Niin herkullisia ne kumpikin ovat, että moni syö lisäkkeen sinällään – ilman pääruokaa.

Kevään kisahuuman keskellä voi hyvin syin julistaa tasapelin. Kumpaa vain, kunhan on tuoretta lähiruokaa. Siksi odotan nyt kieli pitkällä uusia pottuja!

KAIJALEENA RUNSTEN on Maaseudun Tulevaisuuden toimittaja.
kaijaleena.runsten@mt1.fi

JAANA KANKAANPÄÄ

Suurkeittiöiden ja elintarviketeollisuuden väliseen raaka-ainetilauksia koskevaan tiedonvaihtoon on kehitetty uusi työkalu.

Lihapullapiikit kuriin ennustepankilla

Lihapullia valmistava yritys saa melkoisen tilauksen, kun kyseistä ruokaa tarjotaan samana päivänä kaikissa helsinkiläisissä peruskouluissa.

Tavallista suurempi lihapullatilaus saattaa tulla yritykselle lähes yllätyksenä, vaikka koululaisia ruokkivat keittiöt ovat suunnitelleet ruokalistat viikoiksi etukäteen. Joskus tilausta ei edes pystytä täyttämään, vaan tilalle on toimitettava jotain muuta tuotetta.

Elintarviketeollisuuden avuksi suurkeittiöiden ruokatilausten ennakointiin on kehitetty ennustepankki-niminen menetelmä.

Se kerää suurtalouskeittiöiden järjestelmistä tietoa tarvittavien raaka-aineiden määristä. Elintarvikevalmistajat ja tukku saavat pankista ennusteen, jossa on koottu eri keittiöiden tilauksista heidän tuotteitaan koskevat määrät.

Ennusteiden tarkentumisen ansiosta ylituotantoa ja hävikkiä syntyy huomattavasti nykyistä vähemmän, sanoo johtaja **Henry Nieminen** CGI:ltä. Yhtiö on yhdessä Relexin kanssa kehittänyt ennustepankin.

Kehittäjien tavoitteena on luoda ennustepankista toimialastandardi.

Suurkeittiöille ennustepankkiin liittyminen on maksutonta eikä riipu keittiössä käytettävästä järjestelmästä. Elintarviketeollisuudelta peritään maksu, joka perustuu siihen, millaisten tuotteiden menekkiä ennustetaan.

Järjestelmästä kiinnostuneet keittiöt ja yritykset voivat ottaa yhteyttä menetelmän kehittäjiin. He järjestävät työpaja- ja ennustepankin käyttöön otosta sekä koulutusta järjestelmän käytöstä. Kaiken kaikkiaan liittyminen vie aikaa 1–2 viikkoa.

Ennustepankin kokeiluvaiheessa on ollut mukana Espoo Catering, Turun seudun kiinteistöpalvelu (Arkea), Leijona Catering sekä Saarioinen, HK Ruokatalo, Atria ja Tuko Logistics.

MAIJA ALA-SIURUA

Ruoka tulee läheltä

Suomessa toimii noin 2 850 elintarvikeyritystä. Niistä valtaosa on pieniä ja paikallisia, ja vain muutama sata suurinta tuottaa ruokaa valtakunnallisille markkinoille. Kaikille on yhteistä, että niiden kotimaiset raaka-aineet tulevat läheltä.

Pienet yritykset rikastuttavat ruokakulttuuria erikoistuotteillaan, ja suuret yritykset tuottavat ruokaa kohtuuhintaan, muistuttaa Ruokatieto.

Suuretkin suomalaisyritykset ovat silti suhteellisen pieniä, kun niitä vertaa ruoka-alan kansainvälisiin jätteihin. Liikevaihdolla mitaten suurimmat suomalaiset eli HK Scan ja Valio eivät yllä edes 20 suurimman Euroopan markkinoilla toimivan elintarvikeyrityksen joukkoon.

Kotimarkkinoilla monilla suomalaisyrityksillä on yksi kilpailuetu: sopimustuotantoon perustuva kotimaisen raaka-aineen lyhyt hankintaketju, jonka yritys tuntee tarkkaan alusta loppuun. Se varmistaa tuotteiden hyvää jäljitettävyyttä.

Ja vaikka Suomi on harvaan asuttu maa, tulee ruuan raaka-aine teollisuudelle yllättävän lyhyiden matkojen takaa. Esimerkiksi maidonjalostaja Valiolla on yhteensä 15 tuotantolaitosta, joille maidon matka maatilalta on keskimäärin 74 kilometriä.

Pakastevihanneksia ja -valmisruokia valmistavan Apetit Pakasteen Säkylän tuotantolaitokseen tarvittavat kasvikset ja juurekset tulevat enintään sadan kilometrin päästä.

MT–RUOKATIETO

Ahventa nyytissä, padassa ja pannulla

Kansalliskalamme ahven on kaikille tuttu iloisen punaisine evineen ja vihertävän raidallisine kylkineen.

JAANA KANKAANPÄÄ

Suomalaisten rakkaimmat kalat, punaeväiset raitapaidat.

Ahvenen parasta sesonkia on toukokuun ja kesäkuun alun kutuaika ja sitten uudestaan syksyllä.

Ahven on monissa Euroopan maissa yksi arvostetuimmista kaloista. Ahventa voi syödä hyvällä omallatunnolla. Kaikkein ekologisinta on onkia kalat itse ja paistaa pannulla saman tien ilman kylmäsäilytyksiä.

Voissa pannulla paistetut ahvenet voivat olla sekä arkista pikaruokaa että hienon kevätlounaan kohokohta.

Voit kypsentää ahvenfileet myös uunissa kasvispedillä folionyyttiin kietaistuna puolessa tunnissa, taikka pekonin kanssa ruiskannen alla haudutellen useamman tunnin.

Kokonaisena keitetystä ahvenesta voi kuoria näppärästi nahan suomuineen päivineen.

Mökin ruokavarastoon ostetaan varmuuden vuoksi kalasäilykkeitä, jos katiskasta ei aina tuoretta kalaa löytyisikään. Koko ajan monipuolistuvassa valikoimassa on myös kotimaisia ahvensäilykkeitä.

Ahvennyytit

4:lle
500 g pakastekasvissuikaleita
4 ahvenfilettä
½ tl sitruunapippuria
½ tl suolaa
½ dl hienonnettua tilliä
tilliä ja sitruunaa koristeeksi

Jaa kasvissuikaleet neljän foliopalan päälle. Pane ahvenfileet kasvisten päälle.

Ripota pinnalle sitruunapippuria, suolaa ja hienonnettua tilliä. Kääri folio kiinni ja nosta nyytit uunipellille. Kypsennä 200 asteessa 30–40 minuuttia.

Koristele valmiit, avatut nyytit tillillä ja sitruunalohkoilla.

Ahven-pastavuoka

4:lle
1 purjo
1 paprika
300 g säilykeahventa
1 rkl öljyä
2 rkl vehnäjauhoja
6 dl vettä
1 kalaliemikuutio
2 dl ruokakermaa
½ dl tillisilppua
1 rkl sitruunamehua
1 tl kurkumaa
½ rkl suolaa
½ tl mustapippuria
200 g pastaa
Pinnalle
100 g juustoraastetta

Halkaise, huuhdo ja suikaloi purjo. Halkaise paprika ja poista siemenet. Suikaloi paprikanpuolikkaat. Valuta ja paloittele säilykekala.

Kuumenna öljy kattilassa ja hauduta siinä purjoa ja paprikaa pari minuuttia. Sekoita joukkoon vehnäjauhot ja lisää vesi ja liemikuutio. Anna seoksen kiehahtaa. Lisää kattilaan ruokakerma, tilli, sitruunamehu, mausteet ja kala. Kuumenna kiehuvaksi koko ajan sekoittaen.

Voitele kahden litran uunivuoka. Mittaa raaka pasta vuoan pohjalle ja kaada kuuma kastike päälle. Sekoita varovasti. Ripottele pinnalle juustoraaste. Kypsennä 225-asteisen uunin keskitasossa noin 30 minuuttia. Ota vuoka uunista. Anna ruuan vetäytyä noin 10 minuuttia.

Voissa paistetut fileet

4:lle
500 g ahvenfileitä
1 tl suolaa
½–1 dl ruisjauhoja
voita ja öljyä

Kierittele fileet suolalla maustetuissa jauhoissa.

Lado kalat kuumennettuun rasvaan pannuun tiiviisti limittäin. Paista kalat hitaasti miedolla lämmöllä ja kun ne ovat kauniin ruskeita, käännä ne.

Paista kalat toiselta puolelta ja tarkista niiden kypsyys.

KUUKAUDEN KALA

Patakukko

4:lle
1 kg ahvenia
(200 g siansivua tai pekonia)
1 tl suolaa
Kuoritaikina
1 dl vettä
2 dl ruisjauhoja
½ tl suolaa

Perkaa ja suomusta ahvenet sekä poista niistä selkäevät ja punaiset evät saksilla. (Viipaloi siansivu.)

Levitä kerros lihaviipaleita vuoan tai padan pohjalle. Jos et käytä siansivua, voitele vuoka. Lado päälle kalat kerroksittain suolan kanssa ja peitä kalat lihaviipaleilla.

Sekoita ruistaikina ja taputtele se noin sentin paksuiseksi levyksi ja painele se kukon täytteen peitoksi reunoja myöten.

Hauduta kukkoa uunissa 150 asteessa 3–4 tuntia.

Vinkki: Kalan ohella voit lisätä kukon täytteeksi kasviksia, esimerkiksi lanttu- tai perunaviipaleita.

Sitruunamarinoitu ahven

500 g ahvenfileitä
karkeaa suolaa
1 ½ –2 dl sitruunamehua
mustapippuria
hienonnettua tilliä

Ripottele karkeaa suolaa kalafileiden päälle ja anna kalan suolautua vähintään kuusi tuntia. Parhaimmillaan kala on seuraavana päivänä.

Viipaloi kalafileet ja valele ne sitruunamehulla. Anna marinoitua muutama tunti.

Mausta kalapalat mustapippurilla ja tillillä ja tarjoa kalapöydässä tai keitettyjen perunoiden kanssa.

Friteeratut ahvenfileet

ahvenfileitä
maitoa
valkosipulinkynsiä
vehnäjauhoja
suolaa, valkopippuria
Kypsentämiseen
öljyä

Marinoi ahvenfileitä valkosipulimaidossa kylmässä paikassa muutamia tunteja, mielellään seuraavaan päivään. Käytä valkosipulia makusi mukaan ja maitoa niin paljon, että fileet juuri peittyvät.

Jauhota valutetut fileet vehnäjauho-mausteseoksessa ja kypsennä padassa upporasvassa tai vokki- tai paistinpannussa melko runsaassa öljyssä kauniin ruskeiksi.

Voit tarjota friteeratut ahvenet pikkunaposteltavana tai kalapöydässä alku- tai pääruokana.

MARIA KING

Ahvennyytit ovat arjen pikaruokaa. Valmiit nyytit koristellaan tillillä ja sitruunalohkoilla.

Parilapannulla sihisee valkosipulilla, chilillä ja inkiväärillä höystettyä parsaa.

TYÖVÄLINEET

Hyvät työvälineet helpottavat kalan käsittelyä

Kalan fileoimiseen tarkoitetun veitsen terä on ohut, kapea ja taipuisa, mutta ei liian notkea. Veitsen on hyvä olla vähintään 20 sentin pituinen.

Hyvä apuväline kalan käsittelyssä on keittiöpiikki, jolla kala pysyy napakasti leikkuulaudalla. Kalapiikillä kalaa voi myös nostella hygieenisesti. Paljain käsin kalan käsittely nopeuttaa kalan pilaantumista.

Kalapinseteillä poistetaan ruotoja. Pihtien mallisilla voi myös kiskoa nahkaa mateesta.

Kalasaksien terässä hammastus on tavallisia keittiösaksia selvempi ja niissä on puristusvoimaa paksujen evien, pyrstön ja ruotojen leikkaamiseen.

Suomustusrauta on kätevä, mutta jos se puuttuu, voit suomustaa tavallisella ruokalusikalla: työnnä suomuja lusikan reunalla kupera puoli ylöspäin. Jotta suomut eivät lentele ympäriinsä, suomusta kala muovipussissa.

Leikkuulaudan voi suojata leivinpaperilla tai kastella kalan hajun tarttumisen ehkäisemiseksi.

Kala suostuu siisteiksi fileiksi oikeilla välineillä.

KAUDEN KASVIKSIA

Ottaisinko salsaan yhden ”härän sydämen” vai monta ”pisaraa”? Mitä pienempi chili, sitä tulisempi.

Salsaan silputaan paprikaa

Kotimaisten tomaattien satokausi jatkuu pitkälle syksyyn. Suositut erikoistomaatit tuodaan usein ulkomailta, mutta kotimaisten viljely lisääntyy kasvavan kysynnän myötä. Ostetaan siis kotimaista aina, kun sitä on tarjolla.

Kalan ja lihan lisäkkeeksi sopii salsa, johon silputaan tomaatin lisäksi sipulia ja paprikaa, ehkä vähän chiliäkin sekä sitruunan tai limetin mehua.

Tomaatit maistuvat paitsi tuoreena leivän päällä ja salaateissa, myös uunissa tai pannussa paistettuna. Rypsiöljyssä pannulla paistetut tomaatin puolikkaat kasataan vaikka paahtoleivän päälle, ripotellaan vähän suolaa ja pippuria, ja herkullinen välipala on valmis.

Parsa on tuttua keitettynä, mutta sitä voi helposti ja nopeasti myös grillata tai paistaa pannulla viitisen minuuttia. Voi ja sitruuna ovat tavallisia parsan mausteita. Kokeile myös tuoretta inkivääriä, chiliä ja valkosipulia pieneksi silputtuna ja öljyssä kuullotettuna.

Raparperikiisseliä ja -piirakoita odotellessa voi vielä tarkistaa, ettei pakastimeen ole unohtunut viimevuotista raparperia. Siitä voi haudutella kattilassa sokerin kanssa pikahillokkeen, maustaa vaikka tähtianiksella ja lusikoida aamiaisjugurtin joukkoon.