VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Kaksijalkaisen täysrehu

Maataloudesta tietoiselle ihmiselle ravinto on myös rehua. Sitä kannattaa ostaa paljon kerrallaan mahdollisimman halvalla. Sen tehtävä on nopea lihotus ja runsas lypsätys. Käsittelyn on oltava vaivatonta, säilyvyyden hyvä. Rehua syövät eläimet.

Ihminen taas syö ruokaa. Sen tulisi olla kaunista, vaihtelevaa, kotimaista, terveellistä, eettistä, ei-lihottavaa, vuodenajan mukaista, ja se voikin olla liian halpaa.

Mitä jos heitettäisiin ruokahifistely hiiteen? Pantaisiin tilalle sikaloista ja navetoista tuttua järkiruokaa, rehua.

Keskivertoaikuinen, 18–60-vuotias naismies, tarvitsee noin 2 500 kilokaloria päivässä. Määrä saadaan kokoon 800 grammalla viljaa. Vuodessa sitä kuluisi kolmisen sataa kiloa.

Pelkällä viljalla ei kuitenkaan pärjää pidemmän päälle. Tarvitaan myös rasvaa ja proteiinia, sekä jokunen muru kivennäistä ja vitamiinia.

Koska rehuteollisuus osaa tehokkuuden, otetaan raaka-aineet mallin mukaan: soijaa ja rypsiä viljan joukkoon.

Rehukaura maksaa alle 200 euroa tonni. Rypsistä joutuu pulittamaan yli 400, ja soijasta hieman yli 500 euroa.

Halpaa, eikö totta? Vuoden ruokaostoksiin maailmanmarkkinahinnoin rahaa menee noin satanen, jos syö vain tarpeellisen.

Mutta mahtaisiko monipuolisuuteen tottunut saada kaksijalkaisen täysrehua nieltyä?

Maittavuusongelma voisi ratketa Ilpo Tiihosen runossa mainitulla reseptillä.

”Jees ketsuppia, huusi jenkki
hihat sinapissa, ketsupissa penkki.”

Vakavaksi vetää, koska liian moni syö yksipuolisesti tahtomattaan.

Omiani huolellisempia laskelmia tehdään tosissaan avustusjärjestöissä. Lukemattomat kupit täyttyvät ja tyhjenevät mitättömältä tuntuvien maailmanmarkkinahintojen heilahdusten mukana.

HENRIK SCHÄFER on Maaseudun Tulevaisuuden toimittaja.

henrik.schafer@mt1.fi

VIIKON KOKEMUS

RIITTA MUSTONEN

Raivo Tafenaun ja Meelis Vindin musisointi rauhoittaa korkeudessa aterioivia.

Korkean paikan päivällisellä

Mitä järkeä on nostaa 22 ihmistä aterioimaan kaupungin ylle 50 metrin korkeuteen? Ei mitään. Mutta elämyshän se on.

Toisen mielestä huikean upea, toiselle jännittävän pelottava. Dinner in the Sky on nostanut ruokapöydän korkeuksiin jo noin 3 500 kertaa. Tällä viikolla se tapahtuu Helsingin Rautatientorilla.

Kimmo Huhtamella vastaa ruokailijoiden turvallisuudesta. Hän lupaa, että jos jollekin tulee lounaan aikana pakottava tarve tulla alas, niin sitten tullaan. Tosin sellaista tapahtuu todella harvoin.

Huhtamella kiinnittää meidät istuimiin ja työntää tuolin lähemmäs pöytää. Kännykkä ja kamera mahtuvat lepäämään pöydällä, mutta mitään muuta irtotavaraa ei kannata ottaa mukaan. Onneksi tänään on lähes tuuleton hellepäivä.

Jos olisi ukkonen tai kova tuuli, lounas peruuntuisi. Turhia riskejä ei oteta.

Takapuoli alkaa hiota kuperassa penkissä. No niin, nyt noustaan. Vatsanpohjassa tuntuu ilkeältä. Jalat ovat pienellä jalustalla. Kun katsoo tuolista alas, näkyy vain loittoneva Rautatientorin kiveys.

Aargh, tämä ei ole minun juttuni.

Alkuruoka on valmiiksi kuvun alla, ja alamme nauttia sitä ylös päästyämme. Rautatieaseman kellotapuli on samalla korkeudella, missä istumme. Skoolaamme ja alamme napsia pieniä sokerisuolattuja lohenpaloja.

Jalkoja kihelmöi, asentoa ei uskalla muuttaa. Koko häkkyrä pyörii niin, että maiseman kulma vaihtuu lounaan aikana hieman.

Jotkut tulevat tänne kuulemma kosimaan, toiset viettämään kihlajaisia. On syntymäpäiviä ja polttareita. Ehkä tästä saa lisää hohtoa elämän kohokohtiin. No, kohotusta ainakin.

Belgialaiset keksivät nosturiateriat vuonna 2006, ja sen jälkeen taivasravintolaa on pyöritetty 42 maassa. Ensimmäinen pysyvä Dinner in the Sky avataan ensi viikolla Las Vegasissa.

Katson kelloa, joko kohta pääsisi alas. Vielä on syötävä pää- ja jälkiruoka.

Kovin nälkäisenä tänne ei kannata tulla, sillä annokset ovat ainakin tällä kertaa pieniä. Keittiömestari tosin vaihtuu eri päivinä, samoin ruuat. Tänään on pääruokana haudutettua lampaanniskaa: lautasella nököttää pienen perunan kokoinen lihapala, yksi kukkakaalinnuppu ja sormenpäänkokoinen varhaisperuna puolitettuna.

> Ehkä tästä saa lisää hohtoa elämän kohokohtiin. No, kohotusta ainakin.

Ihan hyvä, sillä jännitykseltäni tuskin pystyn syömään tätäkään vähää.

Ja hups, nyt laskeudutaankin alas hakemaan jälkiruokaa. Tuntuupa hyvältä.

Maan kamaralla uskallan säätää tuolin selkänojaa ja vähän vetreyttää selkää. Mutta noja äkkiä ylös, sillä taas mennään.

Yläilmoissa ollaan ennen kuin ehtii kissaa sanoa. Marjainen jälkkäri menee toisella nousulla livakammin alas kuin alku- ja pääruoka. Ehkä tähän siis tottuisi.

Vaan miksi pitäisi? Sateisen tuulisella säällä minua ei saisi nosturiin uudestaan, vaikka tarjolla olisi millaiset herkut. Jostain syystä Helsingin kesäkuun ateriat on kuitenkin jo lähes loppuunmyyty ja tapahtuman järjestäjä, Stopteltat, harkitsee uutta tulemista elokuussa.

RIITTA MUSTONEN

Ruokamatka itäiselle Välimerelle

Itäisen Välimeren ja Lähi-idän ruoka valloittaa herkullisuudellaan. Välimeren maut korostuvat, mutta mukana on myös ripaus Lähi-idän tuomaa yllätyksellisyyttä.

JAANA KANKAANPÄÄ

Meze-pöytään on katettu tabbouleh-salaattia, hummusta, oliiveja ja marinoitua salaattijuustoa, nokkosmuhennosta, vihreä salaatti voikukan ja salaatinlehdistä, pitaleipää ja tsatsikia.

Yhteinen ateria aloitetaan alkupaloilla (meze), jotka syödään pitaleivän kera. Mezet muistuttavat espanjalaisia tapaksia, vaikka niiden makumaailma on hiukan erilainen. Pikkupalat katetaan pöydän keskelle, josta jokainen ruokailija kerää mieleisensä annoksen.

Tyypillisiä mezejä ovat esimerkiksi hummus ja tabbouleh. Tarjolla voi olla myös juustoja, makkaraa, yrteillä maustetuttuja (lammas)lihapullia, mausteista lihaa, salaattia tai yksinkertaisimmillaan pelkästään oliiveja.

Mezet sopivat mainiosti suomalaiseen vierastarjoiluun ja illanistujaisiin. Tyypillisesti ne ovat kylmiä ruokia, jotka voi valmistaa etukäteen. Näin kaikki voivat istua pöydässä seurustelemassa ja ruokailemassa.

Tabbouleh

6–8 annosta
3 dl ohrahelmiä
8 dl vettä
1 tl suolaa
1 rkl kuivattua minttua
2 tomaattia
1 punasipuli
1/2 kurkkua
2 dl pieniä nokkosen lehtiä
2–3 mintun oksaa
1 sitruunan kuori ja mehu
1/2 dl oliiviöljyä
1 tl suolaa

Kuumenna vesi ja keitä suolalla ja mintulla maustetussa vedessä ohrahelmiä 15 minuuttia. Sekoita välillä. Valuta ja huuhtele kylmällä vedellä.

Hienonna sipuli, kuutioi tomaatit ja suikaloi kurkku. Suikaloi myös kiehautetut ja jäähdytetyt nokkosen lehdet.

Pese sitruuna huolella ja raasta sen kuori. Purista mehu. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maustua tunti pari. Tarjoa alkupalapöydässä tai salaattina grillatun makkaran ja sinapin kanssa.

Hummus

8–10 annosta
1 rasia (200 g) sitruunatuorejuustoa
1 purkki (500 g) kikherneitä
1/2 dl tahinia
2 rkl sitruunamehua
1/4 tl jeeraa eli juustokuminaa
1/4 tl suolaa
pinnalle oliiviöljyä

Valuta ja huuhtele kikherneet siivilässä kylmällä vedellä. Lisää muut aineet. Hienonna sauvasekoittimella. Laita kulhoon tarjolle ja painele lusikalla koloja pintaan. Valuta koloihin oliiviöljyä.

Chilinen salaattijuusto

10 annosta
1 paketti (500 g) salaattijuustoa
2 dl oliiviöljyä
2 dl vettä
1 valkosipulin kynsi
2 pientä, mietoa chilipalkoa
1 tl mustapippuria karkeana rouheena

Salaattijuusto on yksi iso pala, joten leikkaa se reilun kokoisiksi kuutioiksi. Viipaloi kuorittu valkosipulinkynsi ja toinen chilipalko. Jätä toinen kokonaiseksi. Laita lasipurkkiin kerroksittain juustopaloja ja mausteita.

Kaada öljy-vesiseosta päälle niin paljon, että juustokuutiot peittyvät. Sulje astia ja anna maustua 1–2 vuorokautta kylmässä. Pyöräytä purkkia välillä ylösalaisin, jotta pinnalle nouseva öljy sekoittuu tasaisesti.

Marinoidut oliivit

10 annosta
500 g oliiveja (vihreitä ja mustia)
1 iso valkosipulin kynsi
2 rosmariinin oksaa
sitruunaviipaleita
marinadi
1 dl omenatäysmehua
1/2 dl sitruunamehua
2 dl oliivi- tai rypsiöljyä
3 rkl vaaleaa siirappia tai hunajaa

Sekoita marinadin aineet kattilassa. Viipaloi valkosipuli. Kaada liemi oliivien ja viipaloidun valkosipulin päälle. Työnnä pari rosmariinin oksaa purkkiin ja sitruunaviipaleita. Anna maustua kylmässä yön yli.

Tsatsiki

5–6 annosta
2 dl turkkilaista jugurttia
puolikas (100 g) tuoretta kurkkua
1 valkosipulin kynsi
muutama mintunlehti
hienonnettuna
ripaus mustapippuria ja sokeria
koristeeksi kurkkusuikaleita

Raasta kurkku ja valuta. Sekoita ainekset keskenään ja anna maustua jääkaapissa ennen tarjoilua. Laita seos tarjolle kulhoon tai 5–6 pikkulautaselle ja koristele kurkkusuikaleilla.

Tarjoa oliivien ja leivän kanssa.

Pitaleivät

8–10 kpl
2 1/2 dl maitoa tai vettä
25 g hiivaa
1/2 tl suolaa
5 dl vehnäjauhoja
50 g voita sulatettuna

Liuota hiiva ja suola kädenlämpöiseen maitoon tai veteen. Alusta jauhot taikinanesteeseen. Lisää rasva loppuvaiheessa. Kohota taikina leivinliinan alla kaksinkertaiseksi (noin 20 minuuttia).

Jaa taikina 8–10 palaan, pyöritä palloiksi ja kauli ohuiksi leipäsiksi (halkaisija noin 12 senttiä). Kohota peitettynä pellillä noin 30 minuuttia. Paista uunissa 250 asteessa noin 7 minuuttia. Jäähdytä liinan alla. Leikkaa leipiin viilto, jotta saat niihin taskun. Jaa täyteaineet taskuihin.

Nokkosmuhennos

5 dl (5–6 annosta)
1 sipuli
1 dl nokkossosetta
1 rkl vehnäjauhoja
2 dl ruokakermaa
1 dl maitoa
1 dl ruohosipulisilppua
100 g Välimeren salaattijuustoa
mustapippuria myllystä

Hienonna sipuli. Kiehauta pinnoitetussa kattilassa (esimerkiksi teflon) sipulia ja nokkossosetta pari minuuttia. Lisää jauhot, kerma ja maito. Keitä pari minuuttia, kunnes kastike on sopivan sakeaa.

Baklava

noin 30 palaa
siirappia
3 dl sokeria
2 dl vettä
2 rkl sitruunamehua
2 rkl hunajaa
1 pkt (450 g) filotaikinaa
100 g suolatonta voita
5 dl mantelirouhetta, pistaasia tai saksanpähkinää rouhittuna
1 rkl kanelia
1/2 tl kardemummaa

Ota filotaikina sulamaan pariksi tunniksi. Keitä sillä aikaa kostutussiirappi. Sekoita kattilassa sokeri, vesi ja sitruunamehu. Kuumenna seos ja anna sen poreilla hiljaa noin 10 minuuttia. Lisää lopuksi hunaja ja nosta siirappi jäähtymään.

Sulata voi. Sivele uunivuoka (noin 25 x 30 senttiä) muutamalla ruokalusikallisella voisulaa.

Levitä sulanut filotaikina auki työpöydälle. Peitä kostealla keittiöpyyhkeellä, jotta ohuet levyt eivät kuivu. Taita yksi taikinalevyistä kaksin kerroin ja nosta vuokaan.

Leikkaa tarvittaessa reunoja saksilla, jotta pala mahtuu vuokaan juuri sopivasti. Voitele taikinalevy voisulalla. Nosta levyn päälle uusi kaksin kerroin taitettu levy.

Voitele levy jälleen voilla. Ripottele vuokaan noin desilitra mantelirouhetta sekä hiukan kanelia ja kardemummaa. Nosta päälle kaksi kaksin kerroin taitettua taikinalevyä, jotka molemmat on voideltu voisulalla. Levitä väliin jälleen manteli- tai pähkinärouhetta sekä mausteita. Tee näin, kunnes kaikki taikinalevyt on käytetty.

Voitele vielä pinta voisulalla. Leikkaa päällimmäinen levy terävällä veitsellä varovasti paloiksi (5 x 6 senttiä).

Paista baklavaa uunin keskitasolla 175 asteessa 30 minuuttia. Laske lämpö 150 asteeseen ja jatka paistamista vielä noin 30 minuuttia. Peitä leivinpaperilla, jos pinta tummuu liikaa.

Leikkaa baklavan palat lämpimänä vuoassaan varovasti pohjaan saakka. Valuta siirappi tasaisesti vuokaan leivonnaisen päälle. Peitä kelmulla tai foliolla ja anna vetäytyä jääkaapissa mielellään seuraavaan päivään. Tarjoa kahvin kanssa huoneenlämpöisenä.

ANNELI PESSALA

Baklava on lehtevä, makea leivonnainen.

RUOKAMATKA MAAILMALLE

Filotaikina kaulittu ohueksi

Filotaikina tunnetaan kreikkalaisesta ja turkkilaisesta keittiöstä. Sitä käytetään sekä makeiden että suolaisten leivonnaisten valmistuksessa.

Filotaikina on paperinohuiksi arkeiksi kaulittua taikinaa, jota myydään pakasteena.

Paketin sulamisaika on noin kaksi tuntia.

Taikina-arkit käytetään yksinkertaisina tai kerroksittain. Toisiinsa ne sidotaan tavallisimmin voisulalla.

Ohuet taikina-arkit kuivuvat helposti, muta päälle levitetty kostutettu keittiöpyyhe pitää arkit taipuisina.

VÄLIMERI JA LÄHI-ITÄ

Ruokia ja ruoka-aineita

Meze tulee persiankielisestä sanasta mazzidan – maistaa.
Tahini on jauhetuista seesaminsiemenistä tehty tahna. Tahinilla maustetaan muun muassa hummusta.
Hummus on kikherneistä valmistettu tahna, joka on maustettu sitruunamehulla, valkosipulilla sekä oliivi- tai seesamiöljyllä. Hummusta tarjotaan yleensä dippinä pitaleivän kanssa tai kastikeena erilaisten ruokien kanssa.
Kik- eli kahviherne on tavallista hernettä suurempi. Se maistuu miedosti pähkinäiseltä.
Tabbouleh on Lähi-idän maista kotoisin oleva salaatti, joka tehdään bulgurista (höyrytyä vehnänjyvää, joka on kuivattu ja murskattu), kuutioiduista tomaateista, sipulista, persiljasta ja mintusta sekä maustetaan oliiviöljyllä ja sitruunamehulla. Salaatti tarjotaan kylmänä leivän kera.
Couscous on karkeaksi rouhittuja vehnäsuurimoita, joita käytetään pohjoisafrikkalaisissa keittiöissä. Höyrytetyt tai keitetyt couscoussuurimot tarjotaan voimakkaasti maustettujen kastikkeiden kanssa.
Halva on Lähi-idän makea herkku, joka tehdään seesaminsiemenistä ja hunajasta. Halvaa voi käyttää muun muassa jälkiruokiin ja leivonnaisiin.
Baklava on filotaikinasta, pähkinöistä ja makusiirapista valmistettu makea leivonnainen. Sitä syödään erityisesti Lähi-idässä ja Balkanilla. Baklava leikataan vinoneliön tai suorakaiteen muotoisiksi paloiksi.
Pitaleipä eli pita on vehnästä leivottu, hiivalla nostatettu litteä, ontto leipä. Se leikataan auki ja tasku täytetään salaatilla tai leipää käytetään syömävälineenä.