VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Hyvä vai paha eines?

Eineruokien syömisestä on tullut noloa. Television kokkiohjelmat ja naistenlehdet saavat valmisruokiin turvautumisen tuntumaan vähintään rikokselta. Ainakin on huono äiti, jos syöttää lapsille valmispinaattilettuja, nitriitti-nakeista puhumattakaan. Kaupassa eineshyllyn edessä hiiviskely nolottaa.

Mielestäni valmisruokien ostaminen on kuitenkin paikallaan tietyissä tilanteissa. Muutaman kerran vuodessa iskevän maksalaatikkohimon tyydytän aina kaupan maksalaatikolla. Ei tulisi mieleenikään alkaa jauhaa maksaa ja paistella laatikkoa yhden hengen tarpeisiin. Voisihan isosta satsista toki pakastaa osan, mutta minun tapauksessani pöperöt löytyisivät pakastimen pohjalta kolmen vuoden päästä... Sama pätee joululaatikoihin, mämmiin ja moniin muihin sesonkiruokiin.

Valmisruokia halveksutaan myös niiden aiheuttaman roskavuoren takia. Maksalaatikon alumiinikuoren voi nakata metallinkeräykseen ja pahvikannen pahvinkeräykseen, joten kaikki osat ovat kierrätettäviä. Lisäksi on muistettava, että kotiuunin lämmitys kuluttaa energiaa. Valmisruuat paistetaan jättierissä, minkä luulisi olevan melko energiatehokasta. Sen takia jopa yhden hengen valmispuuro voi olla ainakin hiilijalanjäljen kannalta parempi vaihtoehto kuin kotona pitkään haudutettu. Varsinkin, jos ylijäämäpuuro tuppaa jäämään liedelle kuivumaan ja päätyy roskiin.

Puolustan myös broilerinnahkapullia, kamaramakkaraa ja naudansydänlihapiirakoita, koska on tärkeää hyödyntää koko tuotantoeläin. Elintarviketeollisuus muuttaa nykyihmisen hyljeksimät ruhonosat syötävään muotoon. Jos kaikki nirsoilisivat ja söisivät vain täyslihaa, pitäisi lihantuotantoa lisätä huomattavasti, mikä taas kuormittaisi ympäristöä.

Maku on sitten asia erikseen. Useimmiten haluan tehdä ruuat itse. Poikkeuksena erinomainen valmismaksalaatikko.

KATJA KOLJONEN
on MT:n toimittaja.

katja.koljonen@mt1.fi

Ruokakoulu kertoo terveellisyydestä

4H-yhdistykset järjestävät kesän ja syksyn aikana eri puolilla Suomea Ruokakouluja. Niissä lapsille opetetaan terveellisen ruuan ja liikunnan merkitystä hauskalla, helpolla ja mukaansatempaavalla tavalla.

Ohjelmassa on ruuanlaittoa, ravinto-oppia ja keskustelua ruuan reitistä pellolta pöytään leikkiä ja liikuntaa unohtamatta. Maatilavierailulla lapset saavat tutustua sekä ruuan matkaan pellolta pöytään että viljelijän ammattiin. Ruokakoulu päättyy lasten ja vanhempien yhteiseen illalliseen.

Koulun tämän vuoden teemana on maito. Maitolähettiläs ja laillistettu ravitsemusterapeutti **Kati Riekkinen** vierailee Ruokakouluissa kertomassa lapsille hyvästä syömisestä, maidosta ja liikunnasta.

”Maito on osa lapsen terveellisen ruokavalion kokonaisuutta. Siinä on tiiviissä paketissa paljon ravintoaineita, jotka ovat välttämättömiä lapsen kasvulle ja kehitykselle”, Riekkinen muistuttaa.

Ruokakouluja järjestetään 33, joista 19 on suomenkielisillä paikkakunnilla. Koulu kestää neljä päivää ja on suunnattu 8–12-vuotiaille lapsille.

MT

Lisätietoja osoitteessa www.ruokakoulu.fi.

Maitolähettiläs Kati Riekkinen kertoo lapsille hyvästä ruokavaliosta.

Lihaa grilliin

Ensimmäisen tuotantokauden Top chef -kilpailun voittajana tutuksi tullut keittiömestari **Akseli Herlevi** tarttuu uudessa kirjassaan grillaukseen.

Hän teemoittaa kirjansa saaristoon, maatilalle, metsään, Lappiin, villisikatilalle ja Japaniin. Grillattavaksi löytyy monenlaista lihaa: lammasta, pihvikarjaa, riistaa, poroa ja possua.

Herlevi kertoo esipuheessaan keskittyvänsä ideoihin ja makujen yhdistelmiin eikä vaikealukuisiin grillaustekniikoihin. Niinpä hän tarjoileekin lihareseptien ohessa niihin soveltuvan laajan valikoiman mausteita, kastikkeita ja dippejä.

Lisukkeiksi on tarjolla kolmisenkymmentä salaattia ja muuta vihannesruokaa.

Grilliin kelpaavat Herlevin ohjeilla myös pintapaistoa pidemmän kypsennyksen vaativat lihapalat. Niitä haudutetaan etukäteen tuntikausia kypsiksi vesihauteessa uunissa ja vain viimeistely syntyy grillissä. Näppärää.

Kirjaa voi suositella grillauksen harrastajille, sillä ohjeista löytyy uusia vinkkejä vaikkapa grillimakkaran valmistukseen.

MAIKKI KULMALA

Akseli Herlevi: Herlevi liekeissä. 144 sivua. Tammi.

Savusiikasalaattia suviretkellä

Sekä savustettu että graavisuolattu siika on uusien kasvisten kanssa helppoa ja nopeaa kesäherkkua.

JAANA KANKAANPÄÄ

Savukalasalaatissa rouskuvat varhaisvihannekset.

Syvissä ja kirkkaissa vesissä viihtyvä hopeakylkinen siika on sukulaisensa lohen tapaan maukas ja rasvainen kala. Vaikka Itämeren vaellussiikakanta onkin määritelty erittäin uhanalaiseksi, sisävesien villiä siikaa tohtii syödä.

Kannattaa kysyä kauppiaalta myös kiertovesikasvatettua siikaa.

Siian paras pyyntiaika kestää toukokuulta loppusyksyyn. Ympäri vuoden pyydetään pohjoisen tekojärviin ja patoaltaisiin istutettua pienikokoista peledsiikaa. Ruuanvalmistuksessa siika on monipuolinen kala.

Le grand aïoli eli piknik-salaatti savusiiasta

savusiikaa
nippu uusia porkkanoita
nippu uusia nauriita
nippu retiisejä
sokeriherneitä
viiriäisenmunia
pussillinen salaattisekoitusta
aïolia eli valkosipulimajoneesia

Kiehauta sokeriherneet, jätä rapsakoiksi ja kirkkaanvihreiksi. Keitä viiriäisenmunat koviksi, noin kolme minuuttia. Leikkaa uusista porkkanoista, nauriista ja retiiseistä varret niin, että jäljelle jää pieni tupsu kädensijaksi. Leikkaa pitkittäin koosta riippuen puolikkaiksi tai neljäsosiksi.

Voit valmistaa aïolin alusta asti itse tai maustaa valmiin majoneesin valkosipulilla ja sitruunanmehulla. Pakkaa kaikki ainekset eväsrasioihin ja kylmälaukkuun. Piknikillä jokainen voi koota oman annoksensa.

Aïoli

1 keltuainen tai muna
1 tl sinappia
ripaus suolaa
(ripaus sokeria)
ripaus valkopippuria
1 rkl viinietikkaa
noin 2 dl rypsiöljyä
valkosipulia
sitruunamehua

Pane keltuainen kulhoon ja sekoita sen joukkoon sinappi, suola, sokeri ja valkopippuri.

Lisää öljyä tipoittain ja sekoita koko ajan. Kun emulsio on muodostunut, voit lisätä öljyä ohuena nauhana edelleen koko ajan sekoittaen.

Lisää viinietikka, kun öljystä on lisätty noin puolet. Mausta murskatulla valkosipulilla ja sitruunamehulla.

Vinkki: Käytä miedonmakuista öljyä, esimerkiksi rypsi- tai auringonkukkaöljyä. Kylmäpuristettu öljy on usein liian pippurista majoneesiin. Parhaiten majoneesi onnistuu, kun kaikki ainekset ovat tasalämpöisiä.

Tuoresuolattu siika

1 kg siikaa
1–3 rkl merisuolaa
(rouhittuja pippureita)
(1 rkl sokeria)
(tilliä)

Fileoi siika, mutta älä poista nahkaa. Nypi selkälihassa olevat ruodot pihdeillä.

Pane kalafilee voipaperin päälle nahkapuoli alaspäin. Ripottele pinnalle suolaa makusi mukaan ja halutessasi myös muita mausteita.

Aseta toinen filee päälle nahkapuoli ylöspäin ja kääri kala tiiviiksi paketiksi.

Anna siian suolautua 1–2 päivää jääkaapissa. Suolautumista voit jouduttaa panemalla kevyen painon kalapaketin päälle. Käännä paketti välillä, jotta molemmista fileistä tulisi yhtä suolaisia.

Vinkki: Voit myös pakastaa tuoresuolattavan kalan. Pane kalapaketti pakastepussiin ja välittömästi pakastimeen. Kala suolautuu sulaessaan.

Siikaceviche

6:lle
300–400 g siikafileitä
2 limetin tai 1 sitruunan mehu
1/2 appelsiinin mehu
1 tl suolaa
mustapippuria
3–4 rkl rypsi- tai oliiviöljyä
1–2 salottisipulia
pieni valkosipulin kynsi
1/2–1 chilipalko
1 rkl tuoretta korianteria tai persiljaa
lohko jäävuorisalaattia
kourallinen rucolan lehtiä
1/2 ruukkua lollo rosso -tai tammenlehväsalattia
1 iso tomaatti
1 avokado
2–3 rkl vihreitä oliiveja
viipaleina
6–8 keitettyä varhaisperunaa

Leikkaa kalafileet noin yhden sentin levyisiksi viipaleiksi ja pienennä viipaleet sopiviksi haarukkapaloiksi. Pane kalapalat kulhoon. Purista sitrushedelmien mehu ja kaada kaloille.

Hienonna sipulit, viipaloi chilipalko ja suikaloi korianteri. Sekoita ne varovasti kalan joukkoon. Anna liemen kypsyttää kalaa noin kaksi tuntia kylmässä. Sekoita välillä, jotta mehu pääsee vaikuttamaan joka puolelta. Valuta liemi pois siivilässä.

Mausta marinoituneet kalapalat suolalla ja pippurilla ja lisää öljyä. Pidä jääkaapissa tarjoiluhetkeen asti.

Suikaloi salaatit, leikkaa tomaatti pikku kuutioiksi ja viipaloi avokado sekä kuoritut, keitetyt perunat.

Levitä salaatteja, peruna- ja avokadoviipaleita sekä oliiveja tarjoiluvadille. Nostele päälle kalaa. Tarjoa heti tai anna viilentyä hetki ennen tarjoilua.

Jälkiruuaksi kesäiset hedelmäpiirakat

1 iso tai 6 pientä piirakkaa
1 pkt pakastemurotaikinaa
250 g mascarponejuustoa
130 g valkosuklaata
1 1/2 dl kuohukermaa
esimerkiksi nektariineja, mansikoita, vadelmia tai pensasmustikoita

Painele murotaikina yhden ison piirakkavuoan (halkaisija 20–26 cm) tai kuuden annospiirakkavuoan pohjalle. Pistele pohjataikina. Leikkaa leivinpaperista vuokaa isompi pala ja rypistä paperi palloksi. Oio paperipala ja muotoile se piirakkapohjan päälle. Kaada leivinpaperille kuivia herneitä tai papuja painoksi. Esipaista pohjia 200 asteessa 5–7 minuuttia. Ota pohjat uunista ja nosta varovasti pois leivinpaperipalat pohjapainoineen. Paista toiset 5–7 minuuttia uunissa, kunnes pohjat ovat kuivia ja kypsiä.

Sulata vesihauteessa mascarpone ja valkosuklaa. Älä sekoita seosta ennen kuin se on sula, muuten seos voi kovettua. Sekoita haaleaksi jäähtyneeseen seokseen vaahdoksi vatkattu kerma. Levitä piirakkapohjien päälle ja pistä jääkaappiin jähmettymään, mielellään yön yli.

Ennen tarjolle panemista leikkaa piirakoiden päälle nektariinisuikaleita tai ripottele kauden marjoja.

MARIA KING

Piknikrepuissa on muovisten kuohuviinilasien ja melamiiniastioiden lisäksi kylmäeristetty osa, johon voi sujauttaa kylmävaraajan ja kylmäsäilytystä vaativat eväät.

Savukalasalaattia ja hunajasimaa nautitaan eväsretkellä kesäloman alkajaisiksi.

Pienet viiriäisenmunat kypsyvät kolmessa minuutissa.

Piiraissa maistuvat valkosuklaa ja kauden hedelmät.

Eväskori ja retkipeitto

Häälahjaksi saatu romanttinen pajusta punottu piknikkori on kyllä kaunis ja herättää mielikuvia ihanasta iltapäivästä ruohikolla gramofonin soidessa. Kovin käytännöllinen se ei ole, varsinkaan jos ei aio mennä eväsretkelle autolla.

Mukaan pitää saada kylmälaukkua, juomia ja retkipeittokin. Uusissa piknikrepuissa on muovisten kuohuviinilasien ja melamiiniastioiden lisäksi kylmäeristetty osa, johon voi sujauttaa kylmävaraajan ja kylmäsäilytystä vaativat eväät.

Hyvässä retkipeitossa on kosteutta eristävä pohja, ja laukun muotoiseksi taiteltuna sitä voi kantaa kädensijasta. Tarkista, että repussa on rulla talouspaperia, sitä tarvitaan aina. Pakkaa lisäksi linkkuveitsi, pullonavaaja sekä pieni muovipussi roskia varten.

Gramofonin tai iPodin asemesta kuunnellaan linnunlaulua.

MARIA KING

Piknikrepussa on astiat ja aterimet neljälle sekä kylmäsäilytystilaa eväille.

VINKKI

Kauden kasvikset

Uusia porkkanoita ja nauriita rouskutellaan sellaisenaan raakana. Kermaviilistä ja muista happamista maitotuotteista maustetaan kirpakoita dippikastikkeita uusille juureksille kyytipojaksi.

Nippuporkkanat ja -nauriit voi vaihteeksi pikapaistaa vokkipannulla. Vokkiin voi myös heittää kasvimaalta harvennetut tikkuporkkanat.

Uudesta kaalista saa herkullisen kaalisalaatin majoneesilla kostutettuna. Sopii erinomaisesti grilliruokien kaveriksi.

Kaalin voi myös perinteisesti kypsentää pienessä vesitilkassa kattilassa. Kasaan lysähtänyt, mutta vielä heleän vihreä kaali maustetaan voinokareella, suolalla ja siirappilirauksella.

Herneiden makea maku katoaa niin nopeasti, että niitä todella kannattaa kasvattaa itse. Torilta ostetuista herneistä pitää varmistaa poimisajankohta ja syödä ne saman päivän aikana, jos vain mahdollista. Makoisat sokeriherneet syödään palkoineen päivineen.

Pakasteherneet pelastavat monta arki-illallista ja niitä kannattaakin pitää muutama pussi aina varastossa.

Nippuporkkanoita, retiisejä, miniluumutomaatteja ja sokeriherneitä retkieväänä.