

Pienpuun energiatuesta ei yhteistä linjaa

JUHA KAIHLANEN

Lomakepalvelu:
www.suomi.fi/lomakkeet

siin kuuluu myös aluepolitiikka. Hän vastasi Lapin liitossessa rakennerahasto-ohjelmatyöstä. Hän aikookin hyödyntää pohjoismaisia ja EU-kohteita.

”Aluepolitiikka on tärkeää yritysten, koulutuksen ja työllisyyden takia, ja olemme vieneet sitä Lapissa voimallisesti eteenpäin keskustan kanssa. Maakuntaliitot ovat työssä avainasemassa, ja siksi oli tärkeää, että rahoitus säilyi liitoilla eikä siirtynyt elykeskuksille.”

EIJA MANSIKKAMÄKI

Kahden kertomuksen välissä

Puhtaasti viljasta – kokeile myös leivontaan!

Kevyt kesäjuoma – perinteinen kotikalja Rantasen talkkunajauho – siinä on kuitua!

Nopea saaristolaisleipä

5	dl	piimää
1	dl	sokeroitua puolukkasurvosta
1,5	dl	siirappia
5	dl	vehnäjauhoa
1,5	dl	kalaurhiutaleita
5	dl	kaurajauhaltaita
2	tl	sulaa
1	pss	kuivahiivaa
7	dl	ruisjauhoa

Lämmitä piimä reilusti kädenlämpöiseksi (+42°C) ja sekoita siihen kuivahiivaa. Lisää joukkoon puolukkasurvosta ja siirappi. Sekoita keskenään kauraurhiutaleet, kaljamaalta ja suola. Lisää seos piimä-siirappiseokseen ja sekoita voimakkaasti. Annia joukkoon ruisjauhot ja sekoita sitkos tasaiseksi. Annia taikinan kohota pyyheliinalla peitettynä noin tunnin ajan. Muotoile taikinasta kaksi litteää ja pitkulaista limppua. Annia kohota liinan alla 0,5-1 tunti. Paista 175°C noin 1 h 15 min.

Valmistamme sen aidon hämäläisen reseptin mukaan kotimaisesta, kuorimattomasta viljasta: kaurasta, ohrasta ja herneestä. Kauran ja ohran kuidut hellivät vatsaa ja alentavat veren kolesteroliarvoja. Talkkuna on kuitupitoisin viljatuote; 100 g talkkunaa sisältää 26 g kuitua!

Talkkuna-jälkkäri

1	prk	rahkaa
2-2,5	dl	kermaa/vaahdotuvaa vaniljakastiketta
1	dl	Rantasen talkkunajauhoa
2-5	dl	marijaa maun mukaan (puolukkaa, mustikka yms.)
0,5-1,5	dl	fariinisokeria/sokeria
1	tl	vaniljasokeria

Vaahdota kermä ja sekoita rahka, sokerit ja talkkunajauhot. Lisää viimeisenä marjat kokonaisina tai soseena huolellisesti sekoittaen. Tarjoa jälkiruokana tai välipalana. Talkkuna sopii hyvin jogurttiin, viiniin tai piimaan sekoitettuna. Lisäksi marjoja tai hedelmiä.

Kotikaljassa vain noin 20 kcal/dl!

TUOPPI

KOKEILE MYÖS LEIVONTAAN!

Kotikalja

Kaljamallas

maltilt svadricka

perinteistä, täyteistä kotikaljal

TUOPPI

KOKEILE MYÖS LEIVONTAAN!

Kaljamallas

maltilt svadricka

TALKKUNA JAUHO

TALKKUNNIÖ

Aitoa hämäläistä

Runsaasti kuitua! 26 %

100 g talkkunaa sisältää 26 g kuitua!