

001	06	26	96	96	36	26	69	52	52	25	96	36	13	61	9	7	3	0
100	98	98	96	94	92	90	85	80	70	60	55	50	45	40	30	20	15	10

Perjantaina 5. heinäkuuta 2013

MAASEUDUN TULEVAISUUS

19

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILLA

Kylläisempää elämää

Ihmettelen, kuinka syvään minuun onkaan elämän varrella juurtunut luterilainen työteliäisyyden ihannointi. Eihän ku-kaan muu syö niin nopeasti kuin suomalainen. Siihen malliin olen tottunut minäkin.

No ehkä Yhdysvalloissa ruokailu sujuu vielä nopeammin: lautanen lähtee edestä ennen kuin ruuan on ehtinyt lopettaa. Keski- ja Etelä-Euroopassa saatetaan kyllä kuitata lounas pel-killä voileivillä, mutta päivän pääateria nautitaanakin todella hitaasti perheen tai ystävien kanssa seurustellen.

Mietin, kuinka liiallinen suorittamisen rutiini heijastuu koko elämäni laatuun. Kun heti herättyä ei oikein ole nälkä, tulee vain juotua tuoremhua ja otettua työmatkalle mukaan termosmukillinen teetä tai kahvia. Sitten työssä avaan koneel-ta aamun otsikot tai sähköpostit ja syön viilin.

Lounaskin tulee usein kuitattua salaattilla. Välipaloiksi napostan pähkinöitä tai kuivattuja hedelmiä tai marjoja. Illan mittaan syön pari pientä ateriaa riippuen siitä, paljonko tulee liikuttua.

Ruokailun koostumus on ymmärtääkseni terveellistä. Vikana on se, että tankkaan työn tai muun ohjelman ohessa. Ei hyvä.

Silti mikä on ihanampaa kuin viikonloppuna herkutella puolison laittamalla loistavalla aterialla tai käydä ystävän kanssa lounaalla tai istua kahvittelemassa vanhempien luona? Silloin ruokakin oikeasti maistuu. Ja jälkikäteen tuntee kylläisyyttä, joka on yhtä paljon fyysistä kuin henkistä.

Olen opetellut päästämään irti huonoista tavoistani. Aamu alkaa a:lla, niin myös uusi hitaampi elämäni. Mehun ja kahvin nautin nyt pihalla lintuja kuunnellen, ilman tietoverkon virikkeitä.

Pienestä syntyy parempi päivä – ja onnellisempi mieli.

KAIJALEENA RUNSTEN on MT:n toimittaja.

kaijaleena.runsten@mt1.fi

VIIKON YLLÄTYS

KATJA KOLJONEN

Minna Kumpumäki tarjoili herkullisia hampurilaisia Tuska-festivaaleilla. Samoja purilaisia saa Ruisrockista.

”Festivaaliasiakas ansaitsee hyvää”

Yllätys oli suuri, kun viikonloppuna Helsingin Tuska-festivaaleilla telttakojusta lennähti käteen erinomainen hampurilai-nen. Kokonaisuus pieksi monen ravintolan annokset.

Mehevä naudanlihapihvi, rapeaa salaattia, emmentalia, herkullista majoneesia, jalapenoja ja kruununa lähileipomon paistama siemensämpylä. Kyljessä rapeita ranskalaisia, mikä on festariolosuhteissa poikkeuksellinen saavutus.

Tällaisen gourmet-burgerin jälkeen ei tee mieli enää koskea löllöihin makkaraperunoihin tai tunkkaisiin kebabrisottoihin, jotka ovat jo pitkään olleet festareiden peruskauraa.

Kotimaista ruokaa

Tuskassa hapurilaispihvejä oli paistelemassa Helsingin Tavastia-klubin yhteydessä toimivan ravintola Ilveksen kokki. Ilahduttavasti kaikki pääraaka-aineet olivat vieläpä kotimai-sia.

”Festivaaliasiakas ansaitsee hyvää”, totesi burgerkojulla häärännyt ravintolapäällikkö **Nina Hartikainen** Tavastia Oy:stä. Hän kertoi, että samoja purilaisia on tarjolla myös Turun Ruisrockissa tänä viikonloppuna.

Tuskan ruoka-alueella oli tarjolla myös valkosipulissa ja rasvassa paistettuja ruisleipätipkkuja erilaisten dippien kanssa sekä uuniperunoita monen sortin täytteellä.

Yhdestä kojusta sai ”revittyä sikaniskaa” eli suussasulavaksi kypsennettyä pulled porkia. Kerrassaan herkullisia vaihto-ehtoja. Enää ei tarvitse käydä pitsalla ennen festarialueelle menemistä, vaan nälkä kannattaa säästää uusiin makuelämyk-siin.

KATJA KOLJONEN

KIRJA-ARVOSTELU

Ruokaa Kasvismaan asukkien seurassa

Raisa Kettusen kirjoittama ja **Milja Laineen** herttaisin ja kauniin maalausin kuvittama Kasvisseikkailu näyttää kanten-sa perustella enemmän satu- kuin keittokirjalta. Tämä lienee tarkoituskun, sillä kirjan tavoite on tarinan varjolla naruttaa kasvikkammoiset lapset maistelemaan värikkäitä kasvimaa-n antimia.

Kasvisruuista opetellaan tykkäämään Massu Kattisen, Kani Kamalan, Lettu Kettutyön ja Herra Hankalan kanssa. Ennen jokaista reseptiä on muutaman virkkeen pätkä tarinaa, jossa kerrotaan tulevasta ohjeesta ja jostakin kirjan hahmosta. Lisäksi jokaisen reseptin jälkeen on leikkimielinen varoitus esimerkiksi siitä, miten lehtikaali voi lumota lapset ja lasten-mieliset tai siitä, että tomaattien runsaasta syömisestä voi saada sellaisia supervoimia, että sänky petaantuu itsestään.

Pääsääntöisesti reseptien raaka-aineiden pitäisi löytyä jokaisesta keittiöstä tai ainakin helposti lähikaupasta, mutta – kuten kirjoittajakin myöntää – on joukossa muutama harvina-i-sempikin tuote, kuten oluthiivahiutale tai soijanakki.

Vaikka kirja on suunnattu enemmän lapsille, se innostaa aikuisenkin tutustumaan kasvisruuan maailmaan. Ei kai Kani Kamalan syksyinen seniohratto, Massu Kattisen ihana avokadomössö tai munakoisosta valmistettu Herra Hankalan papan kanuuna voi olla mitään huonoaa?

ANNIINA KESO
Raisa Kettunen: Kasvisseikkailu. 79 sivua. Moreeni.

Tilli kruunaa kesäperunat

Mitä olisi kesä-ruoka ilman tuoretta tilliä? Tillin maku on voittamaton uusien perunoiden ja kalan kanssa. Puhumattakaan mummon kurkuista, elokuun ravuista tai kesäkeitosta.

.....

Tilliliha herättää monenlaisia tunteita. Toiset pitävät, toisille pelkkä ajatuskin on vastenmie-linen.

Valmistin broilerikastikkeen tillilihan tapaan. Se on kesäi-sen kevyt ja maukas uusien perunoiden kanssa tarjottuna. Kannattaa kokeilla, ja nimenä voi olla vaikkapa kesäinen broilerikastike.

Napsi tilliä kasvimaalta sen verran kuin kerralla tarvitset. Jos ostat kaupasta, niin valit-se kirkkaanvihreä, terhakka nippu. Kääri loppu tillinippu kosteaan talouspaperiin noin viisi senttiä leikkauspinnan yläpuolelta. Laita sitten vesila-siin ja säilytä jääkaapissa.

Talveksi tilliä kannattaa pakastaa, sillä pakastaminen säilyttää aromin ja värin kui-vaamista paremmin.

Laita tillinoksat tiiviiseen rasiaan ja rasia vielä pakastus-pussiin. Jos haluat kauniita ko-konaisia tillinoksia, niin levitä leivinpaperi ison foliopalan päälle.

Asettele tillinoksat vieri vieren noin puolikkaalle lei-vinpaperia. Taita toinen puoli leivinpaperista ja foliosta tillin päälle.

Taita vielä päät, jotta saat tiiviin ohuen paketin. Pakasta tasaisella alustalla. Myös tillin varsia ja kukintoja kannattaa pakastaa.

Kesäinen broilerikastike
8–10 annosta
800 g maustamattomia broilerisuikeleita
2 porkkanaa
1 isohko sipuli
1 laakerinlehti
1 kanaliemikuutio
5 dl vettä
Kastike
2 rkl voita
2 rkl vehnä jauhoja
5 dl keitinlientä (+ vettä)
1/2 sitruunan mehu
1/2 tl suolaa
runsaasti tillisilppua (1 dl kolmen juuston kermaa)
Suikaloi broileri ja porkka-nat ja hienonna sipuli. Kuu-menna vesi, murenna joukkoon liemikuutio ja lisää kasvikset. Keitä noin viisi minuuttia ja lisää broilerisuikealeet. Haudu-ta kypsäksi, noin kymmenen minuuttia.

Siivilöi liemi kastiketta varten. Sulata voi kattilassa ja lisää jauhot. Sekoita kuuma keitinliemi joukkoon ja vatkaa tasaiseksi. Kypsennä pari mi-nuuttia.

Lisää suola ja sitruuname-hu sekä broileri-kasvisseos. Mausta vielä halutessasi kol-men juuston kermalla. Saksi lopuksi runsaasti tuoretta tilliä kastikkeeseen. Tarjoa uusien perunoiden ja salaatin kanssa.

Tillismoothie
2 annosta
3 dl turkkilaista jogurttia
pätkä (100 g) kurkkua
1 rkl sitruunamehua
1/4 tl suolaa
1 tl sokeria
1/4 tl mustapippurirouhetta
1/2 dl tillisilppua
3–4 jääkuutiota murskattuna
Jos kurkussa on kovin paksu kuori, niin vedä se perunan-kuorimaveitsellä osittain pois. Leikkaa kurkku paloiksi ja lai-ta ainekset korkeaan kulhoon. Hienonna sauvasekoittimella kuohkeaksi juomaksi.

Maista ja lisää halutessasi mausteita. Laita lasiin koris-teeksi tukeva tillinoksa.

Nauti viilentävänä välipala-na.

Sillitahnaa ja kurkkuviipaleita
noin 10 viipaletta
1 (noin 200 g) kurkku
2 munaa
2 rkl voita
1 matjessillifilee
reilusti tilliä

Keitä munat, jäähdytä ja hie-nonna. Sekoita joukkoon pehmeä voi ja silppua matjessilli



Saksi valmiiseen broilerikastikkeeseen runsaasti tuoretta tilliä. Parhaiten maku irttoa, kun leikkaat yrtit varsineen hyvin pieneksi silpuksi juuri ennen ruokaan lisäämistä.

KEITTÄMINEN



Valitse kaupasta kirkkaan-vihreä, terhakka tillinippu.



Kaada keittivesi, kun perunat ovat lähes kypsiä.

Varhaisperuna on parhaimmillaan juuri keitettynä

Nosta perunat mielellään keittopäivänä.

Valitse mahdollisimman tasakokoisia perunoita.

Lisää hyvin harjatut perunat kiehuvaan, merisuolaripauksel-la ja tillinvarsilla maustettuun veteen. Vettä sen verran, että perunat juuri ja juuri peittyvät.

Kokeile kypsyyttä tikulla 10–15 minuutin kuluttua, haarukan-piikit rikkovat pienen perunan.

Kaada keittivesi, kun perunat ovat lähes kypsiä. Nouki tillin-varret pois.

Laita puhdas pyyhe tai talous-paperia perunoiden päälle.

Anna kosteuden haihtua hetken aikaa miedolla lämmöllä.

Hölskytä kattilaa välillä.

Perunat palavat helposti kattilan pohjaan kiinni, jos pidät niitä liian kuumalla hellalla.

Ripottele tuoretta tillisilppua ja jauha myllystä muutama suolarae perunoiden päälle.

tahnaan. Mausta tillisilpulla. Leikkaa kurkku 2–3 sentin paloiksi. Laita leikkauspinta

ylöspäin tarjoiluvadille. Tee lusikalla kurkun pin-taan syvennys ja laita täytettä

reilusti viipaleelle. Tarjoa voi-leipäpöydässä tai keitettyjen uusien perunoiden kanssa.

Muna-tillilisäke
2–3 annosta
50 g voita



Kylmä tillismoothie on helle-päivän ravitseva raikastaja.

2 kovaksi keitettyä munaa
1 dl tillisilppua
Kuori ja hienonna haaru-kalla kovaksi keitetyt munat. Sulata voi ja lisää munahak-elus. Mausta tillisilpulla ja kuumenna. Tarjoa lämpimänä lisäkkeenä uusien perunoiden kanssa.

Anjovis-perunasalaatti
4–6 annosta
5–6 (250 g) varhaisperunaa
1 rasia (125 g/81 g) anjovisfileitä
1 pieni punasipuli
3 keitettyä munaa
1 prk kermaviiliä
1/4 tl mustapippuria
1/2 dl tillisilppua
Leikkaa perunat jäähtyneinä pieniksi kuutioiksi. Valuta ja hienonna anjovis.

Hienonna sipuli ja kuoritut munat. Sekoita ainekset keske-nään ja anna maustua kylmässä tunnista kahteen.

Levitä seosta tummalle lei-välle tai näkkileivälle. Nauti kylmän maidon kera.

Varhaiskaalikeitto
4–5 annosta
1 (700 g) varhaiskaali
2–3 (200 g) porkkanaa
4 perunaa
7 dl vettä
1 tl suolaa
6 dl maitoa
2 rkl vehnä jauhoja
1 prk (2 1/2 dl) kolmen juuston kermaa
1–2 rkl voita
1 maustemittä valkopippuria
1/2 tl sokeria
1 dl tilliä hienonnettuna

Keitä hienonnettu kaali ja ohueksi suikaloidut porkkanat ja lohkotut perunat kypsiksi, noin 20 minuuttia suolalla maustetussa vedessä.

Sekoita jauhot maitoon ja lisää keittoon. Lisää myös juus-tokerma. Keitä pari minuuttia. Mausta voilla, pippurilla, so-keriripauksella ja tillisilpulla. Tarkista suola.

Tarjoa paahdetun ruisleivän kanssa.

Katkarapukeitto
4–5 annosta
25 g voita
3/4 dl vehnä jauhoja
2 sipulia kuutioituna
11 kalalientä
1 pak Koskenlaskija voimakasta 400 g kuorittuja katkarapuja
1/4 tl valkopippuria
1/2 rkl sitruunamehua
vajaa dl tillisilppua

Sulata voi kattilassa ja kie-hauta siinä jauhot ja sipuli-kuutiot. Lisää kalaliemi ja pari sipulinalukkaa hienonnettuna samalla hyvin sekoittaen.

Anna kiehua noin viisi mi-nuuttia.

Lisää paloiksi pilkottu juus-to. Sekoita, kunnes juusto on sulanut. Lisää lopuksi katkara-vut, pippuri ja sitruunamehu. Kuumenna keitto. Lisää lopuk-si tillisilppu.

Tarjoa patonkia ja juustoa keiton lisäksi.

ANNELI PESSALA

» Myös tillin varsia ja kukintoja kannattaa pakastaa.

» Tilliliha herättää monenlaisia tunteita. Toiset pitävät, toisille pelkkä ajatuskin on vastenmielinen.