VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Kesän paras ateria

Kesälomapurjehduksella syön paremmin kuin tavallisesti. Näin painotan useasti heille, jotka epäilevät puisen meristeilijäni keittiön eli pentterin ruuanvalmistusmahdollisuuksia. Venekeittiössä voi monenlaisten säilykeaterioiden ohella loihtia myös korkeatasoisia illallisia.

Saaristossa seilatessa ruoka valmistuu kahden kaasuliekin keittolevyllä. Kaasu-uunia ei ole käytettävissä. Pienessä, akku- ja verkkoviralla jäähtyvässä jääkaapissa säilyvät puolestaan tarkoin mietityt tuoretarvikkeet. Kuiva-aineita ja säilykkeitä on varastossa monen päivän varalle.

Kesän huippuateriat syntyvät tuoreista raaka-aineista. Perunoita ja vihanneksia on tarjolla Saaristomeren ja Ahvenanmaan suosituissa saaristokylissä ja venesatamissa. Suoranaista luksusta ovat samana aamuna joko omalla tai paikallisen kalastajan siimalla pyydetyt merenelävät.

Tämän kesän parhaan ateriani söin Kökarissa, Ahvenanmaalla. Eräänä lauantaina kannatti noudattaa Karlbyn kyläkaupan suositusta. Tyhjälle tiskille oli nimittäin tulossa parin tunnin sisällä tuoreita siika- ja ahvenfileitä. Ostin kaupunkilaiselle pilkkahintaan molempia kaloja puoli kiloa.

Ensin keitin kökarilaiset varhaisperunat ja jätin ne odottamaan tillinipun kera kattilaan.

Pannulle heitin runsaasti oikeaa voita ja pilkoin sekaan varhaissipuleita varsineen tirisemään. Pippuroin ja suolasin ahvenfileet kevyesti. Lopuksi paistoin fileet pannulla sopiviksi – välillä voisulaa fileiden päälle lusikoiden.

Lopulta kokosin lautaselle selkeän, näyttävän ja maukkaan annoksen. Huippuhetkiä varten veneen pilssissä jäähtyy pullo hyvää kuohuviiniä. Se kruunasi tämänkin hienon kalaaterian. Ja siikafileet jätin odottamaan seuraavaa päivää.

JANNE IMPIÖ
on MT:n uutispäällikkö.

janne.impio@mt1.fi

Korkea kolesteroli jo lasten tauti

Akatemiaprofessori **Elina Ikonen** Helsingin yliopistosta on huolissaan yhä useamman lapsen korkeasta kolesterolista.

Osasyynä on epäterveellinen ruokavalio, johon kuuluu liikaa rasvaista lihaa ja muita kovia rasvoja.

Lapsi ei oireile kolesteroliarvojensa tähden. Vakavat vaikutukset voivat näkyä elämässä myöhemmin. Verisuonien rasvajuosteet alkavat kehittyä terveyttä vaarantaviksi kalkkeumiksi ja aiheuttaa sepelvaltimotautia.

Ikonen suosittelee lapsille liikuntaa ja terveellistä ruokavaliota. Rasvaisia liha- ja maitotuotteita tulisi välttää ja suosia pehmeitä rasvoja. Kalanrasva on eduksi eikä margariinin pidä olla liian kevyttä.

MT

Makuja ja muotoilua ruokamessuilla

Kauhajoen ruokamessut keskittyy elo–syyskuun vaihteessa lähiruuan, käsityön ja muotoilun ympärille. Tällä kertaa maistellaan kotimaan lisäksi myös naapurimaiden pientuottajien herkkuja.

Suomea, Ruotsia ja Norjaa yhdistävä Keskipohjolan kulttuuripäivät on varannut messuilta oman osastonsa. Kulttuuritapahtuma järjestetään vuoroin eri maissa. Tällä kertaa tapahtumapaikka on Kauhajoki samaan aikaan ruokamessujen kanssa.

Keskipohjolaan kuuluu seitsemän maakuntaa. Suomesta mukana ovat Keski-Suomi, Etelä-Pohjanmaa ja Pohjanmaa.

Messuille on tulossa kaikkiaan noin 140 näytteilleasettajaa, messupäällikkö **Riitta Alapiha** kertoo. Noin puolet joukosta edustaa elintarvikealaa. Muut näytteilleasettajat esittelevät muun muassa käsityötä, palveluja ja laitteita.

Messujen yhteydessä järjestetään seminaari teemalla lähiruoka ja pohjoismaisuus. Kiinnostavan puheenvuoron käyttää ruotsalainen ruokalähettiläs **Kerstin Kåren**, joka kertoo lähiruuan uusista markkinointikanavista.

Seminaari on tarkoitettu kaikille ruuan ystäville.

TARJA HALLA

Kauhajoen ruokamessut 30.8.–1.9. www.kauhajoki.fi

KIRJA

Metsiemme sienistä on moneksi

Intohimoiset sieniharrastajat **Ingrid** ja **Pelle Holmström** haluavat toisessa sienikeittokirjassaan korostaa, että sienistä voi tehdä muutakin kuin muhennoksia. Tämän todella huomaa kirjaa tutkiessaan. **Susanne Hallmannin** kuvat viimeistelevät herkullisilta vaikuttavat reseptit.

Kirjaan on koottu kattava tarjonta eri tilanteisiin sopivia sieniruokia. Oman osionsa ovat saaneet niin keitot, kasvisruuat kuin leivät, piirakat ja munakkaatkin liha- ja kalaruokia unohtamatta. Pääsääntöisesti ohjeiden raaka-aineiden sieniä lukuun ottamatta pitäisi löytyä tavallisesta kaupasta, joskaan ei välttämättä pienimmästä mahdollisesta lähikaupasta.

Kirjan ohjeilla voi kokkailla, vaikka ei tuntisi kuin muutaman tavallisimman sienen, sillä kirjassa on useita reseptejä, joihin voi laittaa mitä sieniä tahansa. Joukossa on myös muutama resepti, jonka voi valmistaa kaupan tuoreista herkkusienistä.

Kirjan alussa on kerrottu sienten poimimisesta, käsittelystä, säilömisestä ja valmistuksesta. Lopussa puolestaan on muuntotaulukko, josta ilmenee, kuinka paljon tuoreista sienistä saadaan likimäärin keitettyjä tai kuivattuja sieniä. Tämä helpottaa reseptien soveltamista omassa keittiössä.

ANNIINA KESO

Ingrid & Pelle Holmberg: Herkkuja sienistä – sieniruokia arkeen ja juhlaan. 135 sivua. Karisto.

Ruokavieraana länsinaapureissa

Kautta aikojen kala, liha, perunat, marjat sekä viljatuotteet ovat olleet Skandinavian maissa ruokapöydän perustana.

Skandinaavinen keittiö pitää sisällään Ruotsin, Tanskan ja Norjan ruokia. Myös Suomen katsotaan kuuluvan tähän joukkoon. Silloin voi käyttää paremminkin nimitystä pohjoismainen keittiö. Tuoreus ja hyvä maku ovat ne valtit, millä skandinaavinen keittiö niittää mainetta ja saa arvostusta maailmalla.

Ruotsalainen voileipäpöytä ja yöpala

Tuoreet vihannekset, uudet perunat, kalat ja kylmä sinappinen kastike katetaan pöytään lahden kummallakin puolella.

Silakka ja silli sekä lohi eri tavoin valmistettuina ovat herkkuja vertaansa vailla kesän voileipäpöydässä. Suosittua voileipäpöytää eli seisovaa pöytää pidetään maailmalla ruotsalaisena keksintönä.

Ruotsalaiseen tapaan kuuluu, että emäntä toimittaa vuorokauden vaihtuessa vieraille pikkusuolaisen ruuan. Tyypillinen ruotsalainen yöpala on tuttu ”tähderuoka” eli pyttipannu. Toinen yhtä suosittu yöpala on Janssonin kiusaus.

Smörrebrödit osa tanskalaista elämäntapaa

Tanskalaiset tuovat pöytään runsailla päällysteillä ladattuja kylmiä voileipiä eli smörrebrödejä. Voilla voidellulle leipäviipaleelle kootaan taidokkaasti lihaa, juustoa, munaa, kalaa tai salaatteja. Päällysteet peittävät koko leivän.

Makkara tai juusto asetetaan hiukan korkeammalle rullana tai purjeena. Salaatti nostetaan runsaana kekona salaatinlehden päälle.

Leivän voi vielä mehevöittää maustetulla kermaviilillä tai marjahyytelöllä. Koristeeksi tanskalaisissa leivissä käytetään tomaatinlohkoja, kurkkua, persiljaa tai kananmunaa.

Norjalaiset ja islantilaiset ovat kalastajakansaa

Kala on sekä islantilaisessa että norjalaisessa ruokakulttuurissa merkittävä tekijä. Onhan kalastus molemmille tärkeä elinkeino. Silliä ja turskaa pyydetään eniten. Norjan ja Islannin vesiltä saadaan meidän kesäherkkuamme, rasvasilliä.

JAANA KANKAANPÄÄ

Lindströmin lihapullat ja savusilakat on katettu voileipäpöytään munakokkelin, toast Skagenin ja saaristolaissämpylöiden kera. Pöytään kuuluvat ehdottomasti perunoiden kera nautittavat graavilohiviipaleet ja sillit.

Munakokkeli

4 annosta
4 munaa
1 dl maitoa
1 pussi (150 g) emmentalraastetta
ripaus valkopippuria
1 dl yrttisilppua: persiljaa, ruohosipulia, tilliä
1 rkl voita

Riko munien rakenne rikki. Lisää maito ja juustoraaste. Mausta pippurilla ja yrteillä. Kuumenna voi pannulla. Kaada seos pannulle. Anna kokkelin hyytyä miedolla lämmöllä lastalla sekoittaen. Anna hieman jäähtyä. Tarjoa savustetun kalan, tuoresalaatin ja ruisleivän kanssa.

Lohi Skagen

10 leipää
1 pieni punasipuli
1/4 dl hienonnettua ruohosipulia
100 g kylmäsavulohiviipaleita
1 prk (120 g) smetanaa
2 tl sinappia
mustapippuria myllystä
10 viipaletta paahto- tai saaristolaisleipää
tilliä, sitruunaa
kylmäsavulohta

Leikkaa punasipuli hyvin pieniksi kuutioiksi, hienonna ruohosipuli ja kala. Jätä hieman kalaa koristeeksi. Vatkaa smetanaa sähkövatkaimella, kunnes se alkaa kiinteytyä (noin 30 sekuntia). Yhdistä ainekset. Tarkista suola.

Paahda leivät. Annostele seos leiville ja koristele lohella, sitruunalla ja ruohosipulilla.

Vinkki: Lohi Skagen sopii hyvin tarjottavaksi keitettyjen perunoiden kanssa.

Saaristolaispalat

uunipannullinen, 60 palaa
5 dl piimää
50 g hiivaa
1 1/2 dl siirappia
1 dl sokeroimatonta mustaherukkasurvosta
1 1/2 dl vehnäleseitä
1 1/2 dl kaljamaltaita
2 dl ruisjauhoja
1 tl suolaa
5 dl vehnäjauhoja

Liuota hiiva kädenlämpöiseen piimään. Lisää loput aineet joukkoon. Sekoita. Taikina saa jäädä melko löysäksi. Kaada taikina reunalliselle uunipannulle leivinpaperin päälle. Kohota peitettynä noin tunti. Paista 175 asteessa noin 40 minuuttia. Anna jäähtyä ja leikkaa 4 x 4 sentin paloiksi.

Sämpylät

Lisää saaristolaispalojen taikinaan vehnäjauhoja, kunnes saat napakan taikinan. Leivo kohonnut taikina isoiksi sämpylöiksi ja paina kohonneena litteiksi. Kypsennä 200 asteessa noin 15 minuuttia.

Savukalan kastike

8 annosta
5 dl turkkilaista jugurttia
2 rkl sinappia
3 rkl chilikastiketta tai -ketsuppia
1 tl sokeria
1/2 tl suolaa

Vatkaa ainekset hyvin keskenään. Anna makujen tasoittua hetki ennen tarjoilua.

Lindströmin lihapullat

40 kpl
1 prk kermaviiliä
1 dl korppujauhoja
1 sipuli
1 punajuuri
2 rkl kapriksia
1 rkl voita
500 g jauhelihaa
1 muna
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria

Sekoita kermaviiliin korppujauhot ja anna seoksen turvota noin 15 minuuttia. Hienonna sipuli ja raasta kuorittu punajuuri. Paista kasvikset voissa pehmeäksi. Hienonna kaprikset. Yhdistä kaikki ainekset ja sekoita hyvin. Muotoile taikinasta pyöryköitä vedellä kostutetuin käsin. Paista pannulla voissa kypsiksi

Tanskalaiset salaattileivät

6 annosta
6 isoa paahtoleipäviipaletta
pehmeää voita
Katkarapusalaatti
180 g katkarapuja
1 rkl sitruunamehua
1 tl sitruunapippuria
1 prk (200 g) raejuustoa
1–2 lehtisellerin vartta viipaleina
1/2 dl tilliä hienonnettuna
salaatin lehtiä

Mausta sulaneet ja valutetut katkaravut sitruunamehulla ja -pippurilla. Sekoita salaatin aineet keskenään. Voitele leivät ja jaa salaatti keoiksi päälle.

Peruna-kalasalaatti

5 annosta
300 g keitettyjä, uusia perunoita
4 tomaattia viipaleina
1/2 (150 g) kesäkurpitsaa viipaleina
1/2 dl ruohosipulia hienonnettuna
1 filee matjessilliä

Elokuun pirtelössä maistuvat tuoreet marjat.

1 prk (200 g) raejuustoa
Kastike
1/2 dl rypsiöljyä
2 rkl sitruunamehua
1 rkl sinappia
1/4 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria rouhittuna

Viipaloi jäähtyneet, kypsät perunat. (Halutessasi voit pirskotella hieman sitruunamehua perunaviipaleille.) Lado peruna-, tomaatti- ja kesäkurpitsaviipaleita vuorotellen laakealle vadille tai salaattilautasille. Ripottele ruohosipulia viipaleiden päälle tai väliin. Leikkaa silli ohuiksi viipaleiksi ja asettele kasvisten väleihin. Annostele raejuusto salaatin päälle. Yhdistä kastikkeen ainekset keskenään ja pirskottele kastiketta salaatille. Tarjoa rapeakuorisen leivän kanssa.

RUOKAMATKA MAAILMALLE

Janssonin juustoinen kiusaus

5–6 annosta
1 kg perunaviipaleita
2 sipulia
1/4 tl mustapippurirouhetta
100 g ravintolafileitä tai
2 rasiaa anjovisfileitä
5 dl maustettua ruokakermaa (3 juustoa)

Levitä puolet perunaviipaleista voideltuun uunivuokaan. Levitä päälle pippuri, sipulit kuutioituna ja valutetut, leikatut ravintolafileet ja loput perunaviipaleet. Kaada päälle juustokerma.

Kypsennä 175 asteessa noin puolitoista tuntia. Painele paiston aikana kerran tai kaksi lastalla ja laita kansi päälle, jos kiusaus saa liikaa väriä.

Norjalainen savukalakeitto

4 annosta
8 dl vettä
1 kalaliemikuutio
4–5 perunaa
2 dl kuohukermaa
200 g perattua savukalaa esim. kirjolohta tai savusilakkaa
1 tl sitruunapippuria
1/2 dl tilliä hienonnettuna
Tarjoiluun
paahdettuja ruisleipäviipaleita ja voita

Keitä kuoritut, kuutioidut perunat ja sipulit kypsiksi kalaliemessä. Soseuta liemineen sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Lisää kerma ja paloiteltu savukala. Mausta ja kuumenna. Tarjoa lämpimien ruisleipäviipaleiden kera.

Mustaherukkavaahto

5–6 annosta
2 dl mustaherukoita
1 dl sokeria
1 rkl vaniljasokeria
2 dl kuohukermaa
1 dl paksua maustamatonta jugurttia esim. kreikkalaista tai turkkilaista
Koristeluun
1 dl kuohukermaa
1 tl vaniljasokeria
mustaherukoita

Soseuta marjat. Lisää joukkoon sokerit. Vaahdota kerma ja yhdistä jugurtin kanssa. Nostele mustaherukkasose joukkoon. Jaa seos laseihin tai jälkiruokakulhoihin.

Koristele annokset vaniljasokerilla maustetulla kermavaahdolla ja marjoilla.

Marjapirtelö

3–4 annosta
1/2 l vaniljajäätelöä
3 dl maitoa
tai maustamatonta jugurttia
3 rkl sokeria
1 1/2 dl mustaherukoita tai mustikoita
1 tl vaniljasokeria
Koristeeksi
tuoreita marjoja
1 rkl maustamatonta jugurttia

Mittaa ainekset korkeaan kulhoon ja vatkaa sauvasekoittimella kuohkeaksi juomaksi. Jos käytät mustikoita, sokerilisäystä ei välttämättä tarvita.

Laita pinnalle hiukan jugurttia ja muutama tuore marja.

ANNELI PESSALA

KESÄRUOKAA KANTARELLISTA

Lämmin sieni-punajuurisalaatti

4–5 annosta
8 pienehköä punajuurta
1 sipuli
1 valkosipulin kynsi
1 rkl rypsiöljyä
1 rkl voita
1 rkl hunajaa
5 dl kantarelleja
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
3–4 oksaa tuoretta timjamia
Kastike
3 dl turkkilaista jugurttia
1/4 tl mustapippuria
1 rkl sitruunamehua
1/2 dl ruohosipulisilppua
1/4 tl suolaa
1/2 tl sokeria tai hunajaa
Koristeeksi
salaatinlehtiä
timjamia

Kuori punajuuret ja vedä perunankuoriveitsellä viipaleiksi. Leikkaa kuorittu sipuli renkaiksi. Hienonna valkosipuli. Kuumenna voi ja öljy pannulla. Kypsennä kasviksia välillä kääntäen noin 5 minuuttia. Käytä mietoa lämpöä. Mausta hunajalla, suolalla, pippurilla ja tuoreella timjamilla. Kääntele pannulla hetki, jotta kasvikset maustuvat tasaisesti.

Puhdista kantarellit ja revi isommat pieniksi paloiksi, Kuumenna sinet toisella pannulla tai kattilassa, kunnes kosteus on haihtunut. Mausta pippurilla ja suolalla.

Mausta jugurtti ja anna makujen tasaantua hetki. Kokoa lämpimistä kasviksista ja kantarelleista annokset lämpimille lautasille. Koristele salaatinlehdillä ja tuoreella timjamilla. Tarjoa lisäksi kastiketta ja ruisleipää.

Punajuuresta ja kantarelleista syntyy herkullinen kesälounas.