

[illegible]

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILLA

Kilopaikka ei kerrytä kiloja

perheemme lomaili heinäkuussa kaksi viikkoa Brasiiliassa. Kotiin palasimme monta ruokamuistoa rikkaampina.

Kahviloiissa myydään kahvia, jonka aromina ei ollut pannunpohja. Paikalliset juovat sitä vähän, mutta sitäkin vahvempina. Itsepalvelua ei ole, vaan kahvi tilataan yleensä tiskiltä. Pavut jalketaan asiakkain odottaessa. Hieman paremmissa paikoissa kahvi tarjoillaan pöytiin. Missään asiakkain ei tarvitse itse kantaa käytettyjä astioita tarjoiluvaunuihin.

Aamiaiseksi syödään vaaleaakin vaaleampia sämpylöitä. Niitä myydään uunituoreina usein kulman leipämyymälässä kuin suuremmissa ruokakaupoissa. Kukaan ei kauhistele, miten vaalea leipä levittää takamukset ja syöksee kansakunnan rappioon.

Iltaisin väki kokoontuu ravintoloihin syömään ja juomaan. Tapana on, että useampi tilaa puolen litran olutpullon ja jakaa sen seurueensa间. Alkoholii on ennen kaikkea seurustelutuotteenä eikä humalaa pidetä tavoittelemisen arvoisena olotilana.

Lounastimme usein niin kutsutuissa kulkupaikoissa. Siellä asiakas saa ensimmäiseksi käteensä laitosen ja kuitin. Monipuolinen noutopöytä tarjoaa kasviksia, riisiä, pastaa ja lihaa mutta millä erilaissimina ruokalajeina. Jälkiruokavaihtoehtojen paljous hämmentää.

Asiakas kokoa lautaselleen neljä haluaa ja käy punnituttamassa annoksensa. Kierroksia saa tehdä niin monta kuin vatsa antaa periksi. Hinta muodostuu punnitusten perusteella eli maksetaan vain syödyistä määräsistä.

Edullisesta hinnasta ja valikoiman laajuudesta huolimatta paikalliset eivät mättä lautasiaan kukkuroilleen ja ahmi kuin viimeistä päivää. Aina riittävä aika syödä rauhallisesti ja keskustella vierustoverin kanssa.

Ainoat huomattavan ylipainoiset, joita matkalla kohtasimme, olivat yhdysvaltalaisia turistite.

**MAIJA
ALA-SIURUA**

maija.ala-siurua@
mti.fi

**MAIJA
ALA-SIURUA**

maiya.ala-siurua@
mt1.fi

Marjavati sopii telkkarin eteen

Marjojen käyttövinkejä löytyy kätevästi Arktiset Aromit ry:n marjatiimin verkkosivuilta. Tiimiin pääsee mukaan kun lupaa syödä kaksi desilitraa marjoja päivässä.

Kurkattaanpa sosiaali- ja terveysministeri **Paula Risikon** vinkki.

”Tie mielen sydämeen käy vatsan kautta – ja ei kukaan sama sanonta päde lapsiinkin. Kaikille heille taatua maistua makeimpina marjapuurola. Pikku vinkkinä: vaihtelun vuoksi sen voi valmistaa myös punaisista viinimarjoista taikka karpaloista.”

Kansanedustaja **Anne Kalmarin** järjestee perheelle naposteltavaa telkkarin eteen.

”Ota marjat sulamaan vähän ennen kuin istahdat sohvalle. Marjat on mukavia naposteltavia sellaisenaan vähän jäisinä tai vaikkapa jäätelön kanssa. On mukava maistella erilaisia marjoja kuten mustikoita, mansikoita, lakkoja, karpasioita ja viinimarjoja.”

Ex-valtioasihteeri **Raimo Sailas** on karpalon ystävä. ”Itse poimittuja karpaloita, ne mehuksi, josta lasillinen aamuisin ja kuoret puuron sekaan. Erityisenä herkkuna karpaloita ja kinuskaa.”

TARJA HALLA

Lisää vinkkejä: www.arktisetaromit.fi

TARJA HALLA
aktisetaromit.fi

KIRJA



KIRJAN KUVITUSTA

Vaihtoehto iltalenkiksi. Makkara muuntuu moneksi keittiömasterien käsittelyssä.

Sininen lenkki juhlii uusilla resepteillä

Suomalaiset nykyinen suosikkilenkkipaikka, HK:n Sini-
nen lenkki sai alkunsa Helsingin Kauppiaitten Sörnäisten
tuotantolaitoksilla vuonna 1963.

Nyt lenkki on juhlavuoden kunniaksi saanut jo toisen
keittokirjan. **Markku Haapio** on tunnettujen keittiöma-
streitten kanssa päivittänyt lenkin 40-vuotisjuhlan kunniaksi
kymmenen vuotta sitten ilmestyneen, ajat sitten loppuun-
myydyt keittokirjan.

Keittiömestarit ovat päivitettyyn kirjaan loppuun kaikki
vaihtuineet. Reseptien määrä on kasvanut ja ne ovat voo-
sittain kehittyneet aiempaa kansainvälisempään
suuntaan.

Nyt Sinistä höystävät niin meksikolaiset kuin itämaisetkin
maut. Yllättävän resepti lienee suklainen kukkikoruveh-
ti.

Lenkin peruskäyttö on silti säilyttänyt perinteensä:
jääkaappikylmänä suoraan paketeista tai saunankiukaalla
tärpeltynä se edelleen maistuu monelle ja on perusainekse-
nä uunimakaraan, kastikkeisiin ja keittoihin.

Kiehto- ja monipuolisia käyttötapoja ovat keittiömestarit
lenkille kehittäneet.

Ja muuten: kansallista lenkin päivää vietetään tänään
perjantaina, 16.8.

MAIKKI KULMALA
o: Sininen Lenkki 50
t. 128 sivua. Otava.



JAANA KANKAANPÄÄ

Kolmasluokkalainen Aarni kokoaa koulun jälkeen pizzavoileivän. Sen voi syödä kylmänä tai lämmittää mikrossa. Leivän jälkeen maistuu marjatrifle, joka on kerrosteltu valmiiksi jääkaappiin.

Hyvä välipala pitää nälän kurissa

Hyvä päivä alkaa kunnon aamupalalla.
 Riittävän aamiaisen ansiosta
 pystyy keskittymään sekä
 työpaikalla tai koulutunnilla.

Maito ja voileipä, maito ja puuro tai maustamaton jugurtti ja murot ovat nopeita, mutta loistavia aamupaloja.

Sekä aikuisten että lasten päivään olisi hyvä kuulua aamupalan ja pääaterioiden lisäksi terveelliset välipalat. Näin ateriavälit eivät pääse venähtämään liian pitkiksi.

Virtaa aamupuurosta
Lautasellinen lämintää puuroa ja lasillinen maitoa takaavat vatsalle lempeän herätyksen. Muutakin puuro kiehuu täysjyvävalmisteista.
Niissä on myös eniten kiinennäis- ja hivenaineita, vitamiineja sekä ruuansulatukselle tärkeää kuitua.
Puurotarpeissa on runsaasti valinnanvaraa; on jauhoja, suurimoita, rouheita, hiutaleita ja keitinkuitua.
Kiireinen keittää puuronsa esikypsytytetyistä hiutaleista. Riittävä kypsennysaika takaa herkullisen ja aromikkaan lopputuloksen.

päiväpalsana. Koululaisen ikä ja taidot on hyvä ottaa huomioon välipalojen suunnittelussa. Mikro on lasten lämmittämien leipien ja kaakaon valmistamiseen liittyä turvasempi.

Hanki jääkaappiin valmiita juusto- ja lihaleikkeleviä palaita sekä leivettä.

Varaa myös täysjyväleipä-paloja sekä asetä pestyt ja pilko-tut kasvikset tai hedelmät esille. Lapsi osaa tehdä itseleen monipuolisen välipalavaihtoelän.

Rasvaton maito tai piimä on lapsen ruokajuoma, mutta väli-palalla voi juoda hyvin vaikka mukillisen kaakaota.

Trifle on englantilainen, monesta kerroksesta koostuva jälkiruokavaranus. Trifle on myös mainio välipala.

Triflen pohjalla on sokerikakua tai keksejä, jotka kostuvat meheviksi päälle tulevista ker-roksista.

Täysjyväkeksin tai hapan-korpusen päälle kerrostellaan hedelmiä, marjoja, vaniljakasti-etta, jurgurttia, maustettua rah-kaa ja/tai kermavaahtoa.

Pizzavileipä

1 annos

- 1 pyöreä ruisleipänen
- 1 tomaatti
- 2 viipaletta pippurikalkkunaa
- 2 juustovileipaletta

pari lehteä tuoretta basilikaa

Viipaloit tomaatti valmiiksi rasiaan.

Levitä ruisleivälle tomaatti- ja kalkkunavilepalet. Lisää juustovileipalehti sekä maustepinnalle.

Nauti kylmänä tai kuumenna leipä mikroaaltouunissa täydellä teholla (600 W) noin minuutin ajan.

Paachtishampurilainen
1 annos
 2 viipaletta ruispaahotoleipää
 1 rapea salaatinlehti
 2-3 viipaletta tomaattia
 1 valmis jauhelihapihvi
 1 rkl kurkkusalaattia
 1 rkl ketsuppia
 1 sulatejuustoviipale
 Huuhdo ja valuta salaatti ja tomaatti. Revi salaatti ja leikkaa tomaattista viipaletta.
 Kuumenna jauhelihapihvi



RAKENNUSAINETTA

Proteiinia päivittäin

Proteiinit ovat yksi eläimistömme tärkeimmistä rakennusaineista. Tarvitsemme niitä päivittäin.

Koululainen tarvitsee proteiinia 60–90 grammaa riippuen energiatarpeesta. Runsaasti urheilevan nuoren proteiinin tarve kasvaa. Maito on mainio palautusjuoma harjoituksen jälkeen. Eläinperäiset proteiinit sisältävät runsaasti kaikkia eläimistöä välttämättömiä aminohappoja.

Maitovalmisteiden lisäksi kala, liha ja vilja ovat tärkeimmät proteiinin lähteet. Proteiineja on hyvä nauttia monipuolisesti eri ruoka-aineista, sillä elintarvikkeen proteiinit täydentävät toisiaan.

Juusto. Pala kypsytettyä juustoa on proteiinia tiivissä muodossa. Vараа pakkaus valmiita juustoviipaleita välipalaleipää varten.

Kananmuna on mainettaan parempi proteiinin lähde. Sen sisältämä proteiini on hyvin imeyttyävää. Keitä muna valmiiksi pienelle koululaiselle.

Munuailekurilla on vain pilaalointi onnistuu myös lapselta, joka ei vielä ole tottunut käyttämään terävää veistä.

Maidon proteiini on laadukasta, sillä sen pääasialliset proteiinit, kaseiini ja heraproteiini, sisältävät runsaasti kaikkia elämäntoimintaa välttämättömiä aminohappoja. Nauti lasillinen maitoa välipalaleivän kanssa. Saat siinä kuusi grammaa proteiinia.

Liha. Suosi vähärasvaisia leikkeleitä leivän päällä. Kana ja kalkkuna ovat hyviä proteiinin lähteitä.

Pähkinät ja siemenet. Pähkinät ja siemenet ovat vähän käytettyjä, mutta hyviä proteiinin lähteitä muusta ruuasta saatavan proteiinin lisäksi. Pähkinöitä ja siemeniä voi napsia välipaloina. Pähkinöissä on paljon energiaa, mutta niiden sisältämä rasva on pääosin terveellistä.

Täysjyväviljoissa on yllättävän paljon proteiinia. Valitse puuroainekset ja leivät täysjyväisinä vaihtoehtoina.

**Juusto, maito, muna, lihaleikkele ja pähkinät
ovat hyviä välipaloja proteiinin saannin kannalta.**



Lempeä aamupuuro on keitetty neljän viljan puurohiutaleista.

pakkauksen ohjeen mukaan
mikrossa.

päälle toinen leipä. Nauti maidon kanssa.

Helppo välipalajuoma
1 annos
1 dl rasvatonta piimää
1 1/2 dl mansikka- tai

vadelmakeittoa
(sokeria)
Pinnalle
2 rkl mysläiä

Mittaa piimä ja keitto kor-
keaan lasiin. Sekoita lusikalla.
Makeuta halutessasi sokerilla.
Ripota pinnalle mysläiä. Nauti
ravitsevana välipalajuomana
voileivän kera.

Marjatriifle
1 annos
 2 täysijyväkeksiä
 2 dl maustamatonta jugurttia
 tai vaniljajugurttia
 1 dl herukoita
 1 rkl hunajaa
 Murustele jälkiruokakulhon
 pohjalle keksi. Kaada puolet
 jugurtista päälle. Ripottele
 marjat ja valuta pinnalle hiukan
 hunajaa. Lisää pinnalle loppu
 jugurtti. Koristele muutamalla
 marjalla ja lopulla keksillä.

Omenatrifle
1 annos
1/2 dl myslää

2 rkl vaniljakastiketta
1 pienenhö omena
1/2 prk raejuustoa
2 rkl rusinoita
Koristeeksi
kanelia

Pane mysli jälkiruokakulhoon
pohjalle. Valuta päälle vanilja-
kastike. Raasta pesty omena ja
laita puolet raasteesta vanilja-
kastikkeen päälle. Kerrostele
päälle raejuusto ja rusinat sekä
loppu omenaraaste. Koristele
kanelinripauksella.

Hapankorppu-marjatriifle
4 annosta
2 viipaletta hapankorppua
2 dl vadelmakeittoa
4 dl mustikoita
2 rkl hunajaa tai
vaaleaa siirappia
1 prk (200 g) raejuustoa

Murskaa hapankorput karkeaksi ja jaa annoslasien pohjalle. Laita mustikat ja raejuusto päälle.

Lisää pinnalle hunajaa.

ANNELI PESSALA