

001	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	01	11	21	31	41	51	61	71	81	91	00
100	88	66	44	22	00	77	55	33	11	99	77	55	33	11	99	77	55	33	11	99	77

Perjantaina 13. syyskuuta 2013

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Voiko pikaruoka olla ravitsevaa ja halpaa?

Pikaruoka tuo mieleen paperiin käärityt, majoneeseissa uitetut hampurilaiset, rasvaiset ranskalaiset ja huoltoaseman lämpövitriinissä haudutetut pitsapalat.

On harmillista, että mielikuva pitää paikkansa. Suomesta ei saa hyvää, helppoa, tuoretta, terveellistä ja halpaa pikaruokaa.

Valmissalaatteja myydään kahviloissa ja kaupoissa, mutta niiden hinnat hipovat pilviä. Miksi kukaan ostaisi kaupasta muoviin pakatun, nahistuneen minisalaatin, jos lämpimän lounaan salaattipöytineen saa samalla hinnalla?

Joskus nopealle suupalalle on tarvetta. Sellaista ei kuitenkaan ole tarjolla, koska katukeittiöt puuttuvat. Liekö syynä ylitiukat hygieniavaatimukset ja pilkuntarkka direktiivien noudattaminen. Tarjolla on vain monikansallisten hampurilaisjättien eineksiä ja kauppojen karjalanpiirakoita.

Todellinen pikaruokakulttuurin kehto löytyy yllättäen Saksan pääkaupungista Berliinistä. Katujen varsilta saa erinomaisia tuorepitsapaloja, kebabrullia, turkkilaisia börek-piirakoita, makkaroita, sämpylöitä, sushia, nuudeleita, ruokaisia salaatteja ja hedelmälajitelmia. Valikoimat ovat huumaaavia, ostaminen vaivatonta ja hinta takuulla edullinen. Muutamalla eurolla syö vatsansa täyteen.

Kesällä on ihanaa ostaa jotain pientä ja suunnata lähimpään puistoon syömään. Lähes mistä tahansa kojusta saa myös kylmän oluen kyytipojaksi, eikä kukaan katso kieroön ruokajuomavalintaa.

Toivottavasti saksalainen katukeittiökulttuuri rantautuu myös Suomeen. Silloin ei olisi häpeä julistautua pikaruuan ystäväksi.



KATJA LAMMINEN
katja.lamminen@mt.fi

Museot keräävät arjen ruokakuvia

Museot keräävät verkossa kansalaisten arkisia ruokakuvia. Valtakunnallisella Suomi syö ja juo -hankkeella halutaan täydentää ruokakuvien kokoelmia. Niistä toivotaan kertyvän merkittävä tutkimusaineisto eri puolilta Suomea.

Lähetettäviin valokuviin pyydetään liittämään monipuoliset taustatiedot, jotta ne kertoisivat mahdollisimman paljon myös niitä tulevaisuudessa katsoville ja tutkiville. Lähetettyjä kuvia voi katsella hankkeen verkkosivulla.

”Suomi syö ja juo” -hankkeen toimintaa seurataan myös blogissa, Facebookissa ja Twitterissä.

Vuonna 2011 arkea tallentavat museot dokumentoivat suomalaisen talvipäivän eri puolilla maata. Nyt keruun kohteeksi valittiin ruoka- ja juomakulttuuri siinä tapahtuvien nopeiden muutosten vuoksi.

Museot ovat itse toteuttaneet kuvauksia muun muassa aamiaispöydässä, koulussa, torilla, tee- ja olutseuroissa, Ravintolapäivässä, festivaaleilla ja työpaikoilla.

MT

Kuvia voi lähettää museoiden käyttöön marraskuun loppuun saakka osotteessa www.suomisyoajuo.fi



NAUTELANKOSKEN MUSEO

Nuoren pojan aamupala.

VIIKON NIKSI

Helpotusta omenatulvaan

MT:n lukija lähetti toimitukseen vinkin, jonka pitäisi tuoda helpotusta syksyn omenatulvaan.

”Kun kaikilla ja varsinkin meillä on puutarhat täynnä omenoita, eikä oikein käyttöä niille, ajattelin, että niitähän voi kuivata”, kertoo **Matti Iso-Markku**.

Hän osti tavaratalosta hyötykasvikuvurin, joita saa kuulemma jopa alle 30 eurolla.

Työväiheet etenevät seuraavasti: Omenat pestään ja otetaan omenaporalla siemenkodat pois. Sitten ne paloitellaan kolmeksi yhtä suureksi lohkoksi.

Lohkot asetellaan munaleikkuriin niin, että omenaporan jälki osoittaa ylöspäin. Varovaisesti leikaten syntyy noin kolmen millin paksuisia siivuja.

Siivut asetellaan tiiviisti kuivurin tasoille ja lämpötilaksi 55–60 astetta. Kuivausaikaa tarvitaan omenalaadusta riippuen 8–10 tuntia.

MT

PILVI ISO-MARKKU



Omenoiden siivutus käy kätevästi munaleikkurilla.



JAANA KANKAANPÄÄ

Chili-tomaattisilakat maistuvat perheen nuorisolle, vanhempi väki pitää sinappisilakoista.

Silakka on arkikeittiön luottokala

Koska kalaa tulisi syödä pari kolme kertaa viikossa, on syytä opetella muutama kala-ruokalaji niin hyvin, että sen osaa ilman reseptiäkin. Kalapäivän vakioherkku on silakka.



Selkäevät voivat kutittaa pikkulasten kurkkua, joten ne saksitaan silakkapihveistä pois. Fileet maustetaan sarjatyönä.



Silakkaa on kalatiskissä tuoreena ympäri vuoden, nykyään useammin fileenä kuin kokonaisena kalana. Niissäkin kaupoissa, joissa ei kalatiskiä ole, silakkaa on yleensä pakastekaapissa.

Silakka sopii pienellekin kukkarolle ja sitä on helppo käsitellä. Silakkakannat eivät ole mitenkään uhattuina eikä pieniin silakoihin ole ehtinyt kertyä ympäristömyrkkyyä.

Silakassa on myös ravitsemuksellisesti erinomaisia omega-3-rasvahappoja sekä D-vitamiinia.

Nyt syksyllä silakoissa on rasvaa jopa kahdeksan prosenttia, joka lähentelee sillin rasvaprosenttia.

Ja ennen kaikkea silakasta on helppo valmistaa herkullisia, perinteisiä tai moderneja kalaruokia.

Siinäpä jo tukku hyviä syitä lisätä silakka kotikeittiön valikoalaksi.

Jotkut välttelevät silakkaa sen mahdollisesti sisältämien ympäristömyrkkysten vuoksi. Vaikka on todettu, että riskeistä huolimatta päivittäin kalaa syövät kalastajat ovat muuta väestöä terveempiä, on hyvä tietää Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran kalansyöntisuosituksiin sisältyvät poikkeukset.

Kasvuiässä oleville lapsille ja nuorille sekä hedelmällisessä iässä oleville naisille suositellaan Itämeressä kasvanutta isoa silakkaa vain kerran tai kahdesti kuussa.

Isolla silakalla tarkoitetaan perkaamattomana yli 17 senttiä pitkää kalaa. Valmiit fileet tehdään usein juuri isosta silakasta.

Itämeren puhdistuminen on siis ensiarvoisen tärkeää myös ravitsemuksen kannalta.

Sinappisilakat

4:lle

500–600 g silakkafilletä suolaa (sitruuna)pippuria öljyä vuoan voiteluun 1 dl (ruoka)kermaa 1 rkl sinappia 2–3 rkl korppujauhoja

Leikkaa fileistä selkäevät saksilla, niin ruoka maistuu pienillekin lapsille. Ripottele suolaa ja (sitruuna)pippuria sisäpuolelle ja taita kalan muotoon. Lado osittain päällekkäisiksi riveiksi voideltuun vuokaan.

Sekoita sinappi kermaan ja sivele seos kaloille.

Ripottele korppujauho päälle. Paista 200 asteessa 20–30 minuuttia.

Vinkki: Käytä sinappipurkin loppu kaatamalla kerma purkkiin ja ravistamalla seos sinappikastikkeeksi.

Chili-tomaattisilakat

4:lle
500 g silakkafilletä suolaa
Tomaattikastike
½ dl viinietikkaa
½ dl öljyä
1 ½ dl tomaattimurskaa
½ dl ketsuppia
1 kuivattu chili hienonnettuna
1 tl timjamia
2 rkl soijakastiketta
rouhittua mustapippuria

Ripottele silakkafileille suolaa, kääri rullalle tai taita kalan muotoon ja lado laakeaan uuni vuokaan. Sekoita kastikkeen ainekset ja kaada kalojen päälle.

Kypsennä uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia. Mausteiset chili-tomaattisilakat sopivat tarjottavaksi sekä kuumina että kylminä esimerkiksi perunoiden ja leivän kanssa.

Silakkapihvit

4:lle
1 kg silakoita tai 600 g silakkafilletä

1 dl ruisjauhoja
1 tl suolaa
hienonnettua valkopippuria
pihvin täytteeksi
hienonnettua tilliä ja/tai ruohosipulia
Paistamiseen
öljyä

Perkaa ja huuhtele silakat kylmässä, juoksevassa vedessä ja valuta. Poista selkäruodot. Sekoita voipaperin päällä jauhot ja mausteet.

Levitä puolet fileistä nahka-puoli alaspäin jauhoseoksen päälle.

Ripottele fileille hiukan suolaa ja valkopippuria ja hienonnettua tilliä ja ruohosipulia. Nosta loput fileet päälle ja jauhot pihvit toiselta puolen.

Kuumenna öljy pannulla ja paista siinä pihvejä levyn keskiteholla noin 3–4 minuuttia kummaltakin puolen. Tarjoa esimerkiksi perunasoseen ja salaatin kera.

Voit kypsentää silakkapihvit myös uunissa paistaen leivinpaperin päällä 225 asteessa 15–20 minuuttia. Pihvejä ei silloin jauhoteta, mutta voit voidella päällimmäiset fileet öljyllä.

Graavit silakat
750 g tuoreita silakoita
1 rkl suolaa
2 tl sokeria
hienonnettua tilliä

Perkaa silakat, huuhtele ne ja poista selkäruodot. Ripottele fileille suola ja sokeri sekä hienonnettua tilliä.

Aseta aina kaksi silakkafileitä lihapuolel vastakkain ja pane ne kullohon kevyen painon alle.

Silakat ovat valmiita syötäväksi jo parin tunnin kuluttua.
Marinoidut savusilakat
½ kg savusilakoita
3 rkl öljyä
1 rkl sitruunamehua (suolaa)
valkopippuria

1 valkosipulin kynsi
ruohosipulia
tilliä

Perkaa savusilakat ja irrota fileet. Sekoita öljy, sitruunamehu, suola, pippuri ja murskattu valkosipuli. Pane fileet astiaan ja kaada mausteliemi joukkoon.

Ripottele hienonnettua ruohosipulia ja tilliä kalojen päälle. Peitä astia ja anna maustua jääkaapissa muutama tunti.

Helpot silakkakukot

4:lle
8 ruisleipäviipaletta (esimerkiksi ruispaloja)



KUUKAUDEN KALA

voita tai rasiamargariinia
300 g silakkafilletä
½ tl suolaa
rouhittua mustapippuria (tilliä ja ruohosipulia)
leivinpaperiali
foliota

KAUDEN KASVIKSET

Tuoretta kaikissa väreissä

Amerikkalainen kumppanuuskasviyhdistelmä Kolme sisarta tarkoittaa yhdessä kasvatettavaa maisia, papua ja kurpitsaa. Juuri nyt kaikki kolme sisarta voivat löytyä kotimaassa viljeltynä kaupan vihanneslaareista.

Sokerimaissi maistuu muulloinkin kuin parhaana grillikautena. Isot tähkät kypsyvät pitkällään vaikkapa vokkipannussa keittämällä 10 minuutissa. Voisula riittää useimmiten mausteeksi.

Maissit voi pakastaa kokonaisina ilman suojuslehtiä.
Vihreät, keltaiset ja purppuraiset pavut ovat superruokaa, joka sopii noin 10 minuutin kypsennyksen jälkeen kasvis-lisäkkeeksi. Maku itsessään on niin hieno, ettei se paljon mausteita kaipaa. Violettien papujen väri muuttuu kypsennyksessä tumman vihreäksi. Kotimaisia papuja kannattaa pakastaa talvea varten, jolloin tuoreet pavut tuodaan pääasiassa Afrikan maista.

Kurpitsan lohkot voi paahtaa

uunissa kuorineen, siemenet poistettuina. Mausta valkosipulinkynsillä, rosmariinin oksilla ja hienonnetulla chilillä. Ripottele päälle öljyä. Sopii lisäksi sellaisenaan. Kokeile myös paahdetun kurpitsan soseuttamista keitoksi tai perunasoseen joukkoon.

Erikoisempiakin kotimaassa