VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Taivaallisia makuja metsässä

Polku jatkuu ja jatkuu. En jaksa kävellä enää metriäkään.

Ajatuksissani siintää vain seuraavan leiripaikan nuotio ja rinkassa rapiseva pussipasta.

Jo pussin repäisy saa veden kielelle, kun vesi viimein kiehuu.

Makaroonit pehmenevät tuskastuttavan hitaasti. Suolainen maustejauhe sakeuttaa porisevaa vettä. Pitää sekoittaa välillä lusikalla, ettei mössö pala pohjaan. No, nyt se tuli sammui.

Ruotsalaisten kehittämä trangia-retkikeitin on pirun näppärä, mutta on länsinaapurin hannuhanhillakin vielä työmaata tuotekehityksessä.

Odotellessa voitelen puukolla viipaleen jälkiuunileipää ja isken päälle metukkaa. Ah, miten hyvältä jokainen haukkaus maistuukaan!

Kun pasta carbonara suvaitsee vihdoin valmistua, en malta odottaa sen jäähtymistä vaan poltan kieleni ja kitalakeni.

Poron kuivalihalla jatkettu herkkuateria katoaa mahalaukkuuni kuin olisin nähnyt nälkää vuosia.

Kylläinen kulkija huumataan transsiin jälkiruualla, joka ei esittelyjä kaipaa. Taloussuklaa. Niin tummaa ja täyteläistä.

Ja tee. Mitkä aromit onkaan earl greyssä, kun sen kuksassa suodattaa kiehautettuun puroveteen ja lorauttaa rommia jatkeeksi.

Sivistyksessä makuelämysten eteen täytyy nähdä kovasti vaivaa. Metsässä yksinkertaisinkin ruoka maistuu taivalliselle.

SUVI NIEMI

suvi.niemi@mt1.fi

VIIKON TEMPAUS

Tuhannet viettävät lihatonta lokakuuta

Lihaton lokakuu on nousemassa netti-ilmiöksi. Facebookissa kuukauden kestävään lihattomaan ruokavalioon oli sitoutunut keskiviikkoon mennessä 11 500 ihmistä ja määrä kasvaa kohisten.

Lihaton lokakuu on TV:stä tutun Madventures- ja Docventures-kaksikon **Riku Rantalan** ja **Tunna Milonoffin** alulle panema tempaus. Se liittyy keskiviikkona TV2:n Docventures-sarjassa nähtyyn dokumenttiin Food Inc. (2008), jossa esitellään tehotuotantoa Yhdysvalloissa.

”Lopeta lihansyönti tai vähennä sitä merkittävästi lokakuun ajan. Haasta kaverisi mukaan. Vertaistukiryhmä sykkii somessa 24/7”, kannustetaan Facebookissa.

Lihansyönti ”lähtenyt lapasesta”

Lihaton lokakuu sai alkunsa, kun Docventuresin studiovieras, Luonto-Liiton toiminnanjohtaja **Leo Stranius** haastoi makkaransyöjä Riku Rantalan kuukauden lihattomaan ruokavalioon.

”On myönnettävä, että suomalaisten lihanmässytys on lähtenyt lapasesta. Vähemmälläkin pärjää ja on pärjätty. Terveydelliset haitat ovat myös merkittäviä: esimerkiksi syöpäjärjestöjen mukaan terveellinen määrä olisi korkeintaan 300 grammaa lihaa viikossa, kun suomalaiset kiskovat 200 grammaa päivässä”, tapahtuman Facebook-sivuilla päivitellään.

Tilastojen mukaan suomalainen pisteli poskeensa viime vuonna keskimäärin 78 kiloa lihaa. Moisen lihamäärän tuotantoon kuluu 550 000 litraa vettä.

Kuukauden lihaton kuukausi säästää siten henkeä kohti noin 6,5 kiloa lihaa ja 45 500 litraa vettä.

KATJA LAMMINEN

Dokumentti Food Inc. on katsottavissa Yle Areenassa http://areena.yle.fi/tv/docventures.

Tuottajan nimi pääsi pakkaukseen

Krunex Oy on merkinnyt ensimmäistä kertaa raaka-aineiden tuottajien nimet uusiin einespakkauksiinsa. Vastaava tarkkuus alkuperän ilmoittamisessa on markkinoilla vielä harvinaista.

Pinaattilettujen ostaja saa tietää, että pinaatin on tuottanut **Jussi Heikkilä** Huittisissa. Porkkanalettujen porkkanat ovat peräisin **Paavo Pulkkisen** tilalta Haukivuoresta. Jauhot on toimittanut lettuihin juvalainen Rapion mylly.

”Meille tuottajille tämä on hieno edistysaskel”, Pulkkinen sanoo. Kuluttaja pääsee tarkistamaan, kuka raaka-aineet on tuottanut ja millaisella tilalla.

”Voimme myös varautua paremmin kauteen, kun tiedämme olevamme yksi sovituista tuottajista.”

Toimitusjohtaja **Timo Marttinen** uskoo myös kuluttajien ilahtuvan aiempaa tarkemmin kerrotusta alkuperästä.

”Kuluttajat, jotka arvostavat käsintehtyä ruokaa, arvostavat myös ruuan turvallisuutta ja tietoa alkuperästä.”

Uutuudet kuuluvat tuotemerkillä Kruunu Herkku myytävään sarjaan.

TARJA HALLA

Runsas voin käyttö riski sydämelle

Itä-Suomen yliopiston tutkimus osoittaa runsaan voin käytön lisäävän sydäninfarktin todennäköisyyttä keski-ikäisten miesten keskuudessa.

Tutkimus koski lähes 2000 miehen joukkoa, jolla ei seurannan alussa ollut sydänsairauksia. Keskimäärin 16 vuoden kuluessa 378 tutkittavaa miestä sairastui sydäninfarktiin.

Miehet jaettiin voin käytön perusteella neljään ryhmään. Runsaimmin eli yli 50 grammaa päivässä voita syöneillä miehillä havaittiin 65 prosenttia suurempi infarktiriski kuin vähiten tai ei lainkaan voita käyttäneillä.

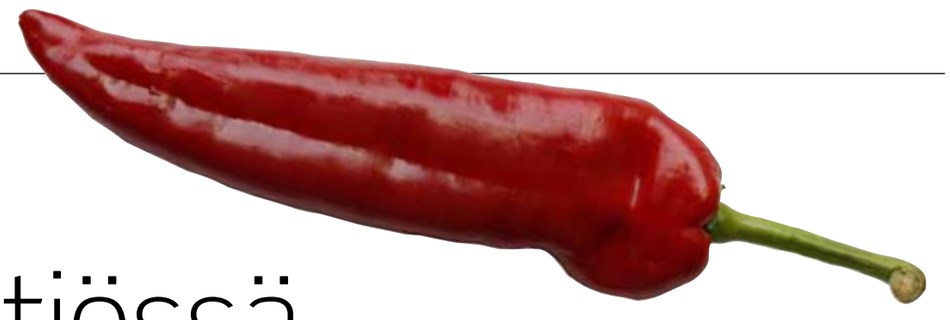
Voin ja runsasrasvaisten maitotuotteiden suosio on viime vuosina kääntynyt kasvuun. Voin kulutus oli alimmillaan vuonna 2007, jonka jälkeen se on miltei tuplaantunut.

Voin käyttöä ei tarvitse tutkimuksen mukaan lopettaa kokonaan, mutta on hyvä suosia pehmeitä kasvirasvoja ja välttää jatkuvasti runsasta voin käyttöä.

Tutkimus on julkaistu Itä-Suomen yliopiston lisäksi Suomen lääkärilehdessä.

TARJA HALLA

Paprika hehkuu unkarilaisessa keittiössä



Unkarilainen keittiö tuoksuu paprikalta ja valkosipulilta. Punainen jauhepaprika on perusmauste, jota käytetään tyypillisimpien ruokien valmistukseen.

Paimentolaisajoilta on peräisin monet sellaiset ruokalajit, joissa ainekset pantiin kaikki yhdessä pataan.

Gulassi on tyypillisin esimerkki pustan ruoista. Tämä keitto tai muhennos on nykyään unkarilaisen keittiön klassikko. Kun perunaa ei vielä tunnettu, lisäkkeenä tarjottiin galuskaa, joka muistuttaa pastaa.

Unkarilaiset liharuoat ovat usein hyvin maustettuja. Yleensä maustamiseen käytetään mietoa paprikaa, sillä ei kannata turruttaa makuhermoja heti aterian alussa. Poikkeuksena on gulassi, joka voi olla hyvinkin tulinen.

Pörkölt on gulassin ohella toinen suosittu lihapata. Siinä liha ruskistetaan padan pohjalla sellaisenaan ilman rasvaa. Mitä rasvaisempi liha, sen helpompi se on ruskistaa. Pataan lisätään sipulia, paprikaviipaleita, tomaattia, hiukan vettä ja meiramia mausteeksi. Padan kanssa tarjotaan galuskaa tai perunaa.

Unkarilaiset ohukaiset ovat ohuempia kuin suomalaiset, koska taikina on löysempää. Osa maidosta korvataan kivennäisvedellä. Suolaiset ohukaiset täytetään liha-, kana- tai kasvismuhennoksella. Makeat ohukaiset tarjotaan hedelmätäytteiden ja suklaakastikkeen kera.

Unkarilaiset ovat tottuneet juomaan hyvää kahvia. Kahviloissa nautitaan espressoa herkkuleivosten kera. Taidokkain näyte on voitaikinasta silkkipaperin ohueksi kaulittu ja liinan avulla rullattu leivonnainen. Täytteenä voi olla rahkaa, luumuja, omenoita, hapankirsikoita tai unikonsiemeniä.

RUOKAMATKA MAAILMALLE

Gulassikeitto

6 annosta
1 iso sipuli
3 valkosipulin kynttä
300 g naudanlihakuutioita (keittolihaa)
1 rkl voita
1 l vettä
1 porkkana
pala (50 g) selleriä
2 rkl tomaattisosetta
1 rkl soijakastiketta
1 rkl paprikajauhetta
1/2 tl kuminaa
1/2 tl valkopippuria
1 tl suolaa
3–4 (300 g) perunaa
1–2 punaista suippopaprikaa
1 prk (120 g) smetanaa
1 dl persiljasilppua

Lohko sipuli, hienonna valkosipulin kynnet. Sulata voi paksupohjaisessa kattilassa tai padassa. Ruskista liha ja sipulit. Lisää vesi ja kuumenna hiljalleen kiehuvaksi. Kerää vaahto pinnalta pois ja lisää kuutioitu porkkana, selleri ja mausteet. Keitä, kunnes liha on mureaa.

Lisää perunat lohkoina ja suikaloitu paprika. Sekoita smetana joukkoon ja hauduta kypsäksi. Tarkista suola ja lisää lopuksi persiljasilppu.

Jauhelihagulassikeitto

6–8 annosta
1 l vettä
2 tlk (à 400 g) tomaattimurskaa
1 lihaliemikuutio
1/2 kg perunoita
2 sipulia
400 g paistijauhelihaa
1 iso punainen paprika
1 rasia (200 g) paprika-chili tuorejuustoa
1/2 dl persiljaa

Suikaloi kuoritut perunat ja sipulit. Lisää kiehuvaan veteen tomaattimurska, liemikuutio, jauheliha nokareina ja kasvikset. Keitä noin 15 minuuttia. Lisää kuutioitu paprika. Keitä noin 5 minuuttia. Sekoita tuorejuusto joukkoon ja kuumenna. Lisää päälle hienonnettu persilja.

Halászlé eli unkarilainen kalakeitto

4 annosta
reilu kilo kalaa (ahventa, haukea, särkeä)
3 sipulia
1 vihreä paprika
2 rkl paprikajauhetta
1 tomaatti
noin 1 1/2 l vettä
2 tl suolaa

Perkaa ja fileoi kalat. Kuori sipulit ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Pane päät, ruodot ja 1 rkl paprikajauhetta kattilaan. Lisää vettä ja keitä, kunnes sipulit pehmenevät, reilu puoli tuntia.

Mausta kalafileet suolalla ja paloittele toiseen kattilaan. Siivilöi liemi kalapalojen päälle.

Lisää 1 rkl paprikajauhetta, suikaloitu paprika sekä tomaatti lohkoina. Keitä hiljalleen, kunnes kalat ovat kypsiä. Älä hämmennä keittoa, jotta kala pysyy ehjänä. Tarjoa tämän kevyen keiton kanssa ruisleipää ja leikkeleitä.

Muunnos

Tonavan rannalla ainekset keitetään alusta asti yhdessä.

Paprika-broilerikastike

4 annosta
300 g broilerisuikaletta
1 rkl voita
1 sipuli
1 tl paprikajauhetta
1/4 tl suolaa
1 prk (2,5 dl) ruokakermaa, kolme sipulia
1 punainen suippopaprika
2–3 rkl hienonnettua persiljaa

Paista broilerisuikaleet voissa. Siirrä ne pannun toiselle laidalle ja alenna lämpöä. Lisää lohkoiksi leikattu sipuli. Paista, kunnes sipuli pehmenee. Mausta paprikajauheella ja suolaripauksella. Lisää ruokakerma ja paprika reiluiksi kuutioiksi leikattuna. Anna hautua kypsäksi kannen alla. Ripota pinnalle persiljaa. Tarjoa pienten jauhopallosten eli galuskan tai pastan kanssa.

Galuska

1 muna
200 g (noin 3 dl) vehnäjauhoja
25 g voita sulatettuna
2–3 rkl vettä tai maitoa
1/4 tl suolaa
Keittämiseen
1 l vettä
1 tl suolaa

Riko muna kulhoon, vatkaa rakenne rikki ja sekoita jauhot, voisula ja suola joukkoon. Lisää vettä tai maitoa sen verran, että saat kiinteän taikinan. Taputa taikina ohuelti leikkuulaudalle ja leikkaa veitsellä pieniä paloja suoraan kiehuvaan, suolalla maustettuun veteen. Älä laita kerralla liian paljon taikinapaloja, sillä pitkään kiehuessaan ne pehmenevät ja vetistyvät.

Keitä, kunnes taikinapalat nousevat veden pinnalle. Nosta palat reikäkauhalla kattilaan. Lisää hiukan voita ja kuumenna. Tarjoa paprika-broilerikastikkeen kanssa.

Unkarilainen salaatti

4 annosta
1 dl tuoreita papuja
4–5 kypsää perunaa
1 maustekurkku
1 paprika
2 tomaattia
1 ruukku lehtisalaattia
1 kovaksi keitetty muna
1 dl persiljasilppua
Kastike
1 prk kermaviiliä
1 dl valmista kurkkusalaattia
1 tl paprikajauhetta

Keitä pavut kypsiksi ja paloittele. Kuutioi perunat, kurkku, paprika ja tomaatti. Lohko muna. Asettele kaikki ainekset vadille revityn lehtisalaatin päälle raidoiksi. Koristele persiljasilpulla. Tarjoa kastike erikseen.

Tarjoa lisänä mausteista, paistettua makkaraa ja leipää.

ANNELI PESSALA

JAANA KANKAANPÄÄ

Pustan paimentolaisten gulassi on paprikaruokien klassikko.

KOLUMBUKSEN TUOMINEN

Paprikaa jauheena ja tuoreena

Kun paprika purjehti Kolumbuksen mukana Espanjaan, se sai nimekseen espanjanpippuri.

Turkin kautta se kulkeutui Unkariin, jolloin sitä kutsuttiin turkinpippuriksi ja unkarinpippuriksi.

Unkarissa myytävät paprikajauheet eroavat toisistaan jauheen voimakkuuden, koostumuksen ja laadun puolesta.

Suomessa myytävä paprikajauhe on pehmeä, mieto ja makean aromaattinen yleismauste. Se eroaa värinsä puolesta unkarilaisesta jauheesta.

Paprikajauhe antaa ruoalle lämpimän, tummanpunaisen värin.

Kiehauta paprikajauhe ensin voi–rasvaseoksessa kattilan pohjalla. Paprikan väri ja maku tulee paremmin esille rasvan avulla. Paprikajauhe palaa herkästi, joten vältä liikaa kuumentamista. Pieni tilkka vettä rasvan joukossa estää jauheen palamisen.

Tuoreet paprikat ovat erilaisia väriltään, kooltaan, voimakkuudeltaan ja maultaan.

Paprikat ovat sukua chilille, mutta huomattavasti miedompi kuin tuliset sukulaiset.

Tuore paprika on oivallinen C-vitamiinin ja flavonoidien lähteenä.

VIIKON JÄLKIRUUAT

Ohukaisia ja leivoksia

Omenatäytteiset ohukaiset

12 kpl
3 munaa
3 dl vehnäjauhoja
4 dl maitoa
1 tl sokeria
1/2 tl suolaa
2 dl kivennäisvettä
Paistamiseen voita

Vatkaa munien rakenne rikko ja lisää maito sekä jauhot. Mausta sokerilla ja suolalla. Anna seistä tunnin verran. Lisää lopuksi taikinaan kivennäisvettä, jotta sopivan juoksevaa. Paista ohukaiset kuumalla lettupannulla kypsäksi. Lisää reilusti täytettä ja kääräise rullalle tai taita kolmioiksi.

Valuta päälle suklaakastiketta.

Omena-appelsiinitäyte
1 l omenakuutioita
1/2 dl sokeria
1/2 dl appelsiinitäysmehua
1/2 rasiaa (à 200 g) appelsiinituorejuustoa

Kiehauta omenakuutiot kypsäksi sokerilla maustetussa appelsiinitäysmehussa. Anna jäähtyä hiukan ja sekoita joukkoon appelsiinituorejuustoa. Jäähdytä täyte.

Suklaakastike
2 dl kuohukermaa
1 dl sokeria
5 rkl kaakaojauhetta

Mittaa ainekset kattilaan. Kuumenna sekoittaen, kunnes sakenee. Tarjoa hiukan lämpimänä ohukaisten tai jäätelön kanssa.

Unikkoleivokset

32 palaa
Pohja
4 munaa
2 dl sokeria
3 dl vehnäjauhoja
1 dl ohrakasta tai perunajauhoja
1 dl unikonsiemeniä
1 rkl leivinjauhetta
2 dl omenaraastetta
100 g voita sulatettuna
Kostutus
1 1/2 dl maitoa
Päälle
2 dl kuohukermaa
1 prk (200 g) vaniljarahkaa
1 rkl sokeria
Koristeeksi
50 g tummaa suklaata

Vaahdota huoneenlämpöiset munat ja sokeri. Sekoita kuivat aineet ja lisää munavaahtoon vuorotellen omenaraasteen ja voisulan kanssa. Levitä taikina leivinpaperille uunipannulle. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia.

Kostuta jäähtynyt pohja maidolla. Vaahdota kerma ja vatkaa joukkoon vaniljarahka. Mausta sokerilla. Levitä seos pohjalle. Leikkaa annospaloiksi.

Sulata suklaa pakastepussin kulmassa kiehuvassa vedessä tai mikrossa. Pistä pussin kulmaan neulalla reikä ja pursota suklaa ohuina raitoina vinottain leivoslevylle.

ANNELI PESSALA

Makeat, täytetyt ohukaiset ovat perinteisiä jälkiruokaherkkuja.