VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILLA

Perhe kelpuutti hernepihvin

Ostin Heilan maatilatorilta kokeeksi kotimaista tempeä. Herneestä jalostettu tiivis kakku käyttäytyi halkaistuna pannulla kuin vanhanajan kalapuikko. Ruskistui ja vähän rapeutuikin.

Hyväähän tämä on, sanoi puoliso. Aikuinen poikamme popsi hernetempen mukisematta sienikastikkeen kera. Nelivuotias Lucas ei suostunut maistamaankaan, mutta lapsethan ovat usein ruokapöydän konservatiiveja.

Sienirihmaston avulla syntyvä tempe on aasialaisten suosimaa kasvikunnan proteiinia. Siitähän meillä on Suomessa pulaa.

Aasialaiset tekevät tempensä soijasta. Suomalainen tempen kehittäjä Jouni Hiltunen käyttää raaka-aineena kotimaista hernettä, makeaa lupiinia sekä herneen, lupiinin ja kauran sekoitusta.

Ruokapöydässä tulee tunne, että lautasella on tulevaisuuden ruokaa. Vastaavia tempen kehittelyjä on vireillä ympäri maailmaa. Ensimmäiset suurtalouspakkaukset ovat kotimaassa jo myynnissä.

Hernesoppa kyllä päihittää maussaan tempen, mutta sitä ei arjessa aina kerkiä keittää. Tempekakku säilyy vakuumissa viikkoja, joten se sopii vararuuaksi jääkaappiin fetapakkauksen viereen.

Liharuokaa kokataan meidän perheessä jatkossakin. Parasta on perinteinen kotiruoka, kuten kaalipata tai makaronilaatikko. Niissä on lihaa, mutta enemmän höysteenä kuin pääraaka-aineena.

Mikään ei voita lihaa ja juustoa, kun ruuan halutaan olevan mahdollisimman proteiinipitoista. Tässä ravintoainetaulukkojen luvut puhuvat puolestaan.

Hernetempeä pitää syödä melkein kolme kertaa ja lupiinitempeä kaksi kertaa naudanpaistia painavampi kakku, jotta proteiinimäärä olisi sama.

TARJA HALLA

tarja.halla@mt1.fi

Poroa kiinalaisittain

Rovaniemen pohjoislaidalla toimii Suomen pohjoisin kiinalainen ravintola, Käyrämön Keidas. Menu tunnetaan etenkin paikallisesta poronlihasta.

”Poro istuu kiinalaiseen keittiöön. Pekinginporo ja mustapapuporo ovat nousseet ravintolamme suosituimmiksi annoksiksi”, kertoo Chaine des Rôtisseurs -veljeskuntaan kuuluva Käyrämön Keitaan vetäjä **Pertti Forsström** Rovaniemeltä.

Käyrämön keittiön uusin tulokas on chiliporo. Vaikka mausteet antavat potkua, poron maku säilyy silti.

”Marinoitu poronpaistiliha siivutetaan kuten käristys. Sitten se mureutetaan kevyellä keittämisellä.”

Tämän jälkeen liha paistetaan. Kuumalle pannulle kaadetaan hieman kasviöljyä ja lisätään pieniksi kuutioiksi pilkottua inkivääriä. Joukkoon laitetaan teelusikallinen chilitahnaa ja saman verran valkosipulirouhetta.

”Liha kuivataan aina ennen paistamista”, Forsström huomauttaa.

”Aineksia paistetaan minuutin verran. Pannulle lisätään siivutettu liha, porkkanakuutiot, suikaloidut bambuversot, kuutioidut kurkut, minimaissit tai paprikat. Kuutioitu lanttu ja muutkin kotimaiset juurekset käyvät.”

Keitos paistetaan kokoon, joukkoon lisätään puoli kauhallista vettä.

”Sitten lisätään hieman sokeria ja grillimaustetta, aromisuolaa, vähän soijaa, ripaus suolaa, aavistus valkopippuria. Sekoitetaan ja paistetaan.”

Lopuksi ruoka suurustetaan kylmällä vedellä ja lusikallisella perunajauhoja.

”Pyöräytä nopeasti pannulla, mutta älä keitä. Seos kiinteytyy nopeasti. Tarvittaessa ruoka maustetaan viinietikalla, tarjoile välittömästi.”

Kaikissa Forsströmin kiinalaisissa pororesepteissä raaka-aineena on poronpaisti. Keitaalle poronlihan toimittaa poromiesten omistama Kotaporo-osuuskunta Sodankylästä.

”Pekinginporo ja mustapapuporo yhtä aikaa nautittuna on kulinaarinen kokemus”, sanoo Käyrämön Keitaan kokki, rouva Sumei.

Pekinginporo

Kaada hieman öljyä pannulle ja kuumenna. Lisää pilkottu sipuli ja poronlihat.

Lisää 2 rkl Peking-kastiketta. (Käytä valmista Hoisin saucea.)

Sekoita kastike lihaan, pikapaista kuumalla pannulla. Mausta suolalla tai aromisuolalla.

Mustapapuporo

Kaada hieman öljyä pannulle ja kuumenna. Lisää 1 rkl chiliä (chilitahnaa), hieman inkivääriä ja ½ rkl mustapapua (mielellään murskattua).

Kuumenna seosta pannulla, jotta maut irtoavat. Lisää poronlihat, lisää paloiteltuja sipulia, paprikaa, porkkanaa ja kurkkua. Paista kaikki nopeasti pannulla. Lisää ½ dl vettä, hieman sokeria, hieman suolaa, hieman valkopippuria. Suurusta vesi-perunajauhoseoksella.

Molempiin annoksiin lisukkeeksi käy Jasmin-riisi keitettynä. Neljän ruokailijan annokseen riisiä tarvitaan 4 desilitraa.

Poronpaistin esikäsittely

Suikaloi poron paistilihat ohuiksi siivuiksi poikkisyin. Puoli kiloa lihaa riittää neljälle ruokailijalle mainiosti.

Marinadiin tarvitset:
2 kananmunaa
½ rkl ruokasoodaa
½ rkl suolaa (1 tlk aromisuolaa)
½ tlk valkopippuria
2 rkl maissijauhoa

Sekoita ainekset lihan joukkoon ja anna marinoitua kylmässä noin 12 tuntia. Laita lihat hiljalleen kiehuvaan veteen noin puoleksi tunniksi. Kuivaa lihat ennen paistamista.

KARI LINDHOLM

Reseptit: Pertti Forsström, Käyrämön Keidas

Japanilainen ateria on taideteos

Japanilainen ateria on kokonaisvaltainen elämys, jossa makujen sopusointu korostuu.

JAANA KANKAANPÄÄ

Japanilainen kattaus on harmoninen ja rauhallinen. Sushien kanssa on tarjolla soijakastiketta, wasabitahnaa ja inkivääripikkelssiä. Ruokailuvälineeksi varataan syömäpuikot.

Japanilainen keittiö pyrkii säilyttämään ruuan luonnollisen maun, alkuperäisen värin sekä koostumuksen. Aivan erityisesti vaalitaan kauneutta lautasella ja ruokapöydässä.

Norimakit eli riisirullat

noin 24 palaa
2 dl sushiriisiä
noin 2 1/2 dl vettä
1 1/2 rkl riisiviinietikka
1 tl sokeria
1/2 tl suolaa
Lisäksi
bambumatto eli maki
4 merileväarkkia
Täytteet
100 g graavisuolattua tai kylmäsavustettua kirjolohta
1/2 (100 g) kurkkua
1 avokado
1 porkkana
Käsien kostuttamiseen
2 rkl riisiviinietikkaa
2 dl vettä
Kostuta sekoitettuun liemeen sormet, kun käsittelet riisiä. Se helpottaa riisin käsittelyä.
Tarjoiluun
wasabitahnaa
soijakastiketta
inkivääripikkelssiä

Pese riisi 2–4 kertaa kattilassa tai kunnes huuhteluvesi on kirkasta. Valuta vesi kannen avulla.

Mittaa vesi kattilaan. Anna riisin tekeytyä 5 minuuttia. Kuumenna kiehuvaksi. Älä sekoita. Alenna lämpötila aivan pienelle teholle. Anna riisin kypsyä hiljalleen kannen alla noin 20 minuuttia.

Nosta kattila liedeltä ja hauduta vielä 10 minuuttia. Tarkista kypsyys. Riisi ei saa olla liian pehmeää.

Sekoita riisiviinietikka, sokeri ja suola kulhossa. Lisää kastike kevyesti sekoittaen riisiin, älä vatkaa tai painele.

Leikkaa kala, kurkku, avokado ja puolikypsäksi keitetty porkkana tikkumaisiksi paloiksi.

Laita leväarkki sushimatolle. Levitä arkin päälle riisiä noin puolen sentin kerrokseksi vesi-etikkaliemessä kostutetuin sormin. Jätä yläreunasta noin pari senttiä vajaaksi.

Aseta kurkkua ja kalaa pitkittäin riisin päälle arkin etureunaan. Laita toiselle arkille porkkanatikkuja ja avokadoa. Rullaa napakaksi kääröksi sushimattoa apuna käyttäen.

Voit käyttää maton tilalla tuorekelmua. Kostuta leväarkin riisitön reuna-alue kylmällä vedellä, jotta rulla pysyy hyvin koossa.

Leikkaa rullat parin sentin viipaleiksi paloiksi. Tarjoa soijakastikkeen, inkivääripikkelssin ja wasabitahnan kanssa.

Norimakien valmistus alkaa levittämällä riisiseos bambumaton päällä olevalle leväarkille. Laita täytteitä riisipedin etureunalle.

Rullaa merilevästä tiivis paketti bambumaton avulla. Leikkaa rulla annospaloiksi terävällä veitsellä.

Japanilainen salaatti

4–5 annosta
150 g graavisuolattua siikaa tai kirjolohta
1 rkl valkoista balsamietikkaa
1 dl sushi- tai puuroriisiä
1/4 tl suolaa
1/2 tl sokeria
2 rkl valkoista balsamietikkaa
1 kurkku
1 ruukku jääsalaattia
1/2 dl kapriksia
Kastike
1 1/2 dl turkkilaista jogurttia
1 rkl wasabi- tai piparjuuritahnaa
1 tl sokeria

Leikkaa kala ohuiksi suikaleiksi. Pirskota päälle balsamietikka. Anna maustua.

Keitä huuhdeltu riisi kypsäksi suolattomassa vedessä. Huuhdo vielä kuumana, valuta ja jäähdytä.

Mausta riisi suolalla, sokerilla ja balsamietikalla. Leikkaa kurkku ohuiksi viipaleiksi esimerkiksi juustohöylän avulla. Huuhdo, kuivaa ja revi salaatti. Yhdistä kaikki ainekset ja jaa annoslaseihin.

Sekoita kastikkeen aineet. Anna maustua hetki ja tarjoa eri kulhosta salaatin kanssa.

Salaatti maistuu pienenä iltapalana leivän kanssa tai aterian alkuruokana.

Misokeitto

5 annosta
1 l vettä
1 kasvisliemikuutio
1/2 pkt (à 250 g) tofua
100 g tuoreita herkkusieniä
1 pussi (18 g) misokeittotahnaa
persiljaa

Kuumenna vesi ja murenna joukkoon liemikuutio. Pilko joukkoon puhdistetut herkkusienet sekä tofu. Kuumenna ja kypsennä hiljalleen. Kun herkkusienet ovat kypsyneet, lisää keiton joukkoon misotahna. Kuumenna ja tarjoa keitto välittömästi, jotta aromi olisi nautittaessa parhaimmillaan.

Ripottele lautaselle hienonnettua persiljaa. Tarjoa sushiaterian alkuruokana tai kevyenä välipalana leivän kanssa.

Sieni-kasviswokki

2 annosta
2 dl suppilovahveroita pilkottuna
1 pieni sipuli
1 porkkana
puolikas kukkakaali
puolikas kesäkurpitsa
1 dl pakasteherneitä
1 1/2 tl suolaa
1/4 tl rouhittua mustapippuria
1/4 tl jauhettua inkivääriä
1 dl omenatäysmehua
1 tl makeaa soijakastiketta
1/2 dl hienonnettua persiljaa

Kääntele sieniä pannulla sen kuumetessa, kunnes enin neste haihtuu. Lisää pannulle kasvikset pieneksi pilkottuna. Jatka kypsentämistä noin 15 minuuttia. Mausta. Lisää mehu, keitä noin 5 minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettu persilja. Tarjoa riisin tai nuudelien kera.

ANNELI PESSALA

RUOKAMATKA MAAILMALLE

SANASTO

Garista wasabiin

Sushi lienee nykyisin tunnetuin japanilainen ruokalaji. Yleisimmät sushilaadut ovat merileväarkkiin kääritytt norimakit sekä kalalla päällystetyt riisipalloset eli nigirit.

Riisi on sushin pääraaka-aine. Oikein keitetty sushiriisi ei ole vetistä ja pehmeää vaan kiiltävää ja kiinteää. Se maistuu tasaisesti etikalle, suolalle ja sokerille. Sushiriisi on valkoinen, lyhyt ja pyöreä. Sen voi korvata puuroriisillä.

Sushi kastetaan sormin tai puikkojen avulla varovaisesti pienellä vadilla olevaan soijakastikkeeseen. Sushirulla tulee leikata niin pieniksi paloiksi, että palan voi laittaa kerralla suuhun.

Sushin kanssa tarjotaan lisäksi wasabia sekä inkiväärin juuresta tehtyä pikkelssiä.

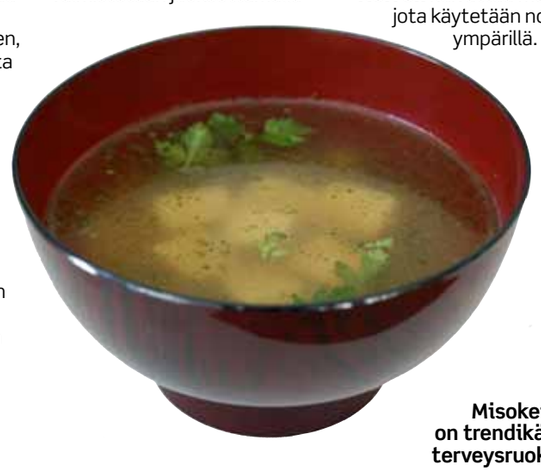
Soijakastiketta käytetään lähes kaikissa ruuissa. Mausteena käytetty soijakastike korvaa suolan.

Misotahna valmistetaan soijapavuista. Misokeitto on tunnetuin keitto ja sitä japanilaiset nauttivatkin pitkin päivää. Misotahnaa ei keitetä, ainoastaan lisätään ruokaan ja kuumennetaan. Keitto on melko suolaista, mutta vähäsuolaisten sushipalojen kanssa ne täydentävät hyvin toisiaan.

Tofu kuuluu lähes päivittäin japanilaiseen ruokavalioon. Se valmistetaan juoksettamalla soijamaidosta. Tätä neutraalin makuista tuotetta kutsutaan myös soijajuustoksi.

Wasabi on vihreää, vahvan makuista japanilaista piparjuuritahnaa. Monissa ohjeissa tahnaa sivellään norimakien sisään. Aloittelijan kannattaa laittaa tahna tarjolle erikseen.

Nori on kuivattua merilevää, jota käytetään norimakin ympärillä.



Misokeitto on trendikästä terveysruokaa.

Maki on bambumatto, jonka avulla kääritään rullat. Bambumaton tilalla voi käyttää leivinpaperia.

Riisiviinietikka on Japanissa köytetty mauste-etikka. Sen voi korvata tavallisella etikalla.

Garia eli ohuiksi lastuiksi leikattuja inkiväärinpaloja nautitaan sushipalojen välissä. Tämä miedon etikkainen pikkelssi puhdistaa suun edellisestä mausta.

Nuudelin valmistuksessa on käytetty veden ja jauhojen lisäksi munaa tai keltuaista. Se voi olla ohutta tai paksumpaa, pyöreää tai litteää. Myös erilailla maustettuja löytyy.

Nuudelit voidaan valmistaa muun muassa vehnä-, riisi-, tattari-, maissitärkkelys-, peruna- tai soijapapujauhoista. Esimerkiksi japanilaiset soba-nuudelit valmistetaan tattari- ja vehnäjauhoista.

Nuudeleista tehdään usein keittoa vahvaan mausteliemeen. Nuudeleita voi syödä myös pastan tavoin hyvän kastikkeen kanssa.

LISÄKSI

Vihreä tee täydentää

Sencha on japanilainen vihreä teelaatu, jota ei ole jauhettu. Sen väri on kauniin kellanvihreä ja maku miellyttävä.

Senchaa haudutetaan pienessä teekannussa ja tee tarjotaan teekupeista.

Vihreän teen hauduttamiseen käytettävä vesi on 70–80-asteista.

Parhaiten tuoksu ja maku tulevat esille, kun tee ei ole liian kuumaa.

Teehen ei lisätä maitoa tai sokeria vaan se juodaan sellaisenaan.

Sushin kanssa tarjotaan yleensä senchaa, sillä se sopii erinomaisesti raa'an kalan seuraksi.

Vihreällä teellä on todettu olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Terveysvaikutukset johtuvat muun muassa siitä, että siinä on paljon antioksidantteja.

Japanissa juodaan vihreää teetä, joka haudutetaan pienessä kannussa ja nautitaan teekupeista.