VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILTA

Ranskanperuna on jouluruokaa

Sanatkin maistuvat. ”Joulu” maistuu lämpimälle, pehmeälle ja makealle, mutta ”jouluruoka” yllättäen ei. Paitsi minulle. Maistan vaikka juhannuksena mielessäni paistuvan kinkun ja ihanan imelän (äitini tekemän) peruna- ja lanttulaatikon, kirpeänkermaisen rosollikastikkeen, sinappisillin, (itse leipomani) rusinalimpun ja (HK:n) kostean maksapasteijan.

Kokonaisuus huuhdellaan *julmustilla*, jonka keksin Prismastamme pari vuotta sitten. Se on jotakin kaljan, siman ja omenalimpparin väliltä ja siis makeaa.

Lapsille jouluruuat ovat yhtä tuskaa riisipuuroa, luumurahkaa ja savulohta lukuun ottamatta. Niinpä keskustelumme jouluaterialla on typistynyt vuosien mittaan jokseenkin yksipuoliseksi: ”Onko pakko? En tykkää. Ihan vähän. En haluu.”

”On pakko. Ota pieni nokare. Maista edes. Äiti haluu.”

Joka joulu sama sanat. Eikä meillä tarjota lipeäkalaa tai veripalttua.

Eräänä jouluna – ollessani vielä jaksava, kekseliäs ja lasten parasta ajatteleva rento yksinhuoltaja – päätin, että nyt riittää vinkuminen. Jos näen jouluvaivaa, en kuuntele valitusta.

Kukaan ei edes tiedä, mitä meillä syödään, joten syödäänpä kerrankin hyvin. Sitä paitsi: vaikka perinteitä pitää opettaa, vatsakin täytyy täyttää.

Järkeilin, että koska joulu on lasten juhla ja silloin kuuluu herkutella ja saa syödä yölläkin, ei voi olla niin, että kolme neljästä yökkäilee juhlapäivän nälkäisinä ja täyttää kupunsa suklaalla. Jokainen saakoon lempiruokaansa. Vietämmehän ilon emmekä ahdistuksen juhlaa.

Niinpä: ”Pikku piltit, mitä haluaisitte syödä jouluna?”

”Nakkeja, ranskalaisia ja lihapullia! Ja kokista!”

Niin tehtiin. Minä sain lanttulaatikkoni ja lapset vatsansa täyteen.

Lapset ovat tästä hitusen kasvaneet (jouluruuista huolimatta), ja palasin perinteisiin. Tänä jouluaattona söimme sitä, mitä suomalaiset ovat aina syöneet ja Saarioisten äidit niin hellästi hauduttelevat. Mutta Joulupäivänä oli jo tarjolla lihapulliakin. Joulusta jäi hyvä maku.

EIJA MANSIKKAMÄKI
eija.mansikkamaki@mt1.fi

Monipuolisesti sillistä ja silakasta

Ruotsalainen kokki **Fredrik Eriksson** esittelee kerrassaan mainion valikoiman maukkaita silli- ja silakkareseptejään.

Täytyy sanoa, että sillinvalmistuksen ruotsalaiset tosiaan osaavat. Ja silakka on meille Itämeren rantojen asukkaille yhteinen asia.

Maustettujen sillien resepteissään ruotsalaiset usein lähtevät liikkeelle sokeri-etikkaliemeen säilötystä sillistä, jota sitten jalostetaan erilaisilla makuliemillä.

Eriksson antaa ohjeen sekä säilötyn sillin perusliemeen että hiukan makeampaan versioon. Liikkeelle voi lähteä joko voimakassuolaisesta tynnyrisillistä tai kevytsuolatusta sillistä. Jalostetuista maustesilleistä kirjan ohjeista pitää mainita tanskalainen currysilli, joka on heille välttämätön voileipäaines.

Suolasilli taipuu Erikssonin ohjeissa liotettuna myös lämpimiin ruokiin, joita hyvinkin kannattaa kokeilla.

Silakoille Eriksson antaa samantapaisen etikka-suolaliemen, jossa suomalaisetkin silakkansa graavaavat. Peruskäsittelyn jälkeen silakat voi vallan hyvin maustaa jollain Erikssonin suosittelemalla yhdistelmällä.

Peratuista silakoista syntyy kirjan ohjeilla paitsi paistettuja, myös esimerkiksi salaatin lisuketta.

Fredrik Erikssonin kirjasta kannattaa katsastaa vinkkejä, kun haluaa monipuolistaa sillin ja silakan käyttöä. Uudenvuoden pöytäänkin löytyy kelpo tarjottavaa.

MAIKKI KULMALA

Fredrik Eriksson: Silliä ja silakkaa. Perinteiseen tapaan ja uusin vivahtein. 128 sivua. Tammi.

Omena päivässä ehkäisee tauteja

Omena päivässä ehkäisee sydänvaivoja, kertoo brittitutkimus. Tutkimuksen tuloksista kerrotaan suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin verkkosivulla.

Brittitutkijat halusivat selvittää, miten paljon sydänsairauksista johtuvat kuolemat vähentyisivät, jos kaikki yli 50-vuotiaat britit söisivät omenan tai statiinilääkkeen joka päivä.

Tutkimuksen mukaan 8 500 brittiä säästyisi vuosittain sydäntaudeista johtuvalta kuolemalta syömällä omenan päivittäin. Päivittäin statiineja syömällä estyisi puolestaan 9 400 sydäntautikuolemaa.

Vaikka statiinit ovat hieman tehokkaampia, omenat olisivat koko väestön hoitamiseen otollisempia, sillä ne ehkäisevät myös syöpää ja monia muita sairauksia.

Tulostensa perusteella tutkijat pitävät sekä omenia että statiineja hyvinä ja halpoina keinoina ehkäistä sydänsairauksia ja niistä aiheutuvia kuolemia. Terveiden aikuisten kohdalla omenat voittavat statiinit.

Tutkimus julkaistiin British Medical Journalin joulunumerossa.

TARJA HALLA

Tutkimuksen mukaan omena suojaa sydänsairauksilta.

Makujen ilotulitusta Uuden Vuoden juhlassa

Meksikolainen keittiö tarjoaa mausteisia ruokia vuodenvaihteen juhlintaan.

JAANA KANKAANPÄÄ

Kauniin vihreä guacamole on hyvä lisäke juustoquesadillakolmioille.

Tortillat ja chili ovat meksikolaisen ruuan perusta. Tex-mex-ruuat ovat helppoja vierastarjottavia. Useimmat syödään isoon lautasliinaan käärittynä sormin, joten tiskiäkään ei juuri synny.

Tyypillistä tex-mexille on tortillojen, tacojen ja maissilastujen käyttö maukkaiden ja tulisten ruokien ”tarjoilualustoina”. Chili- ja tacomausteseokset, tuoreet tai kuivatut chilit ja säilykejalapenot ovat tyypillisiä mausteita.

Ruuissa käytetään paljon jauhelihaa ja suikaloitua naudan, porsaan, broilerin tai kalkkunan lihaa sekä papuja ja kasviksia. Hapankermavalmisteet ja juustot pehmentävät mausteisia ruokia.

Suklaajuoma on meksikolaista perua sekin. Vaniljainen kermavaahtokruunu täydentää muodikkaan juoman.

Maissi-kookoskeitto

6–8 annosta
400 g pakastemaissia
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 tl kurkumaa
7 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1/2 tl mustapippuria
1 prk (2,5 dl) ruokakermaa (ruoka cocos&lime)
4–5 palaa aurinkokuivattua tomaattia
(suolaa)
persiljasilppua

Kuullota kattilassa rasvassa maissi, sipulit ja kurkuma. Lisää joukkoon vesi ja kasvisliemikuutio.

Keitä kypsäksi ja soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Siivilöi halutessasi.

Lisää joukkoon ruoka cocos&lime. Ohenna tarvittaessa vedellä. Mausta. Viimeistele aurinkokuivatuilla tomaateilla ja persiljalla.

Tarjoa alkukeitoksi leivän kanssa. Voit tarjota keiton myös isosta koverretusta sämpylästä.

Vinkki: Lisää keittoon 1/2 dl kookoshiutaleita, jos pidät erityisesti kookoksen mausta.

Porkkanasämpylät

10 kpl
5 dl maitoa
1 pala (50 g) hiivaa
1 tl suolaa
1 rkl siirappia
2 (150 g) porkkanaa raastettuna
2 dl kauraleseitä
3 dl hiivaleipävehnäjauhoja
n. 7 1/2 dl vehnäjauhoja
50 g voita

Koverra iso sämpylä ontoksi. Käytä sämpylän kuorta maissi-kookoskeiton syötävänä tarjoiluastiana.

Liuota hiiva kädenlämpöiseen porkkanaraaste-maitoseokseen. Sekoita joukkoon suola, siirappi, leseet, hiivaleipävehnäjauhot ja osa vehnäjauhoista. Lisää pehmeä voi ja alusta lopuilla vehnäjauhoilla pehmeä taikina.

Kohota ja jaa leivo taikinasta isoja sämpylöitä 10 tai pienempiä noin 20. Kohota liinan alla. Paista 225 asteessa 12–14 minuuttia.

Juustoquesadillat

15 palaa
6 kpl vehnätortilloja
noin 300 g cheddar-juustoa
Pannulle voita

Raasta juusto karkeaksi. Sulata voi pannulla ja anna ruskistua kevyesti. Laita tortilla pannulle ja levitä päälle juustoraastetta vajaa desi. Nosta toinen tortillalevy päälle. Kuumenna hetki ja käännä. Anna ruskistua kevyesti. Leikkaa kolmioiksi ja tarjoa guacamolen kanssa.

RUOKAMATKA MAAILMALLE

Uuden Vuoden vastaanotto

- Limedrinkki
- Maissi-kookoskeitto
- Porkkanasämpylä
- Juusto- tai kinkkuquesadilla
- Guacamole
- Broilerifajita
- Meksikolainen suklaakahvi

Guacamole

10–12 annosta
3–4 kypsää avokadoa
2–3 rkl limetti- tai sitruunamehua
1 valkosipulin kynsi
1 pieni mieto chilipalko
1/2 tl suolaa ja sokeria
1/4 tl mustapippuria
rouhittuna

Irrota avokadon hedelmäliha ja hienonna se karkeasti haarukalla limetti- tai sitruunamehun kanssa (ettei avokadon väri tummu). Lisää hienoksi silputut valkosipuli ja chili sekä muut mausteet. Sekoita ja tarkista maku.

Anna maustua jääkaapissa ennen tarjoilua. Notkista seosta tarvittaessa maidolla tai maustetulla ruokakermalla.

Kinkkuquesadilla

10–12 palaa
1 prk (200 g) raejuustoa
1 pieni punainen paprika
2–3 kinkkuviipaletta
2 valkosipulin kynttä
hieman suolaa, pippuria
cheddar-juustoa viipaleina
4 vehnätortillaa
Pannulle voita

Sekoita valutettuun raejuustoon hienonnettu paprika ja kinkku. Mausta seos. Höylää juustosta reilusti viipaleita. Kuumenna voi pannulla.

Nosta toinen tortilla pannulle. Lado sille juustoviipaleita. Levitä päälle raejuustoseos. Lado täytteen päälle juustoa ja nosta toinen tortilla päälle. Paista 2–3 minuuttia.

Käännä quesadilla esimerkiksi kattilankannen avulla ja paista toiselta puolelta. Siirrä lautaselle ja leikkaa 4–6 palaan. Tarjoa lämpimänä.

Broilerifajita

8 annosta
2 pkt (16 kpl) valmiita vehnätortilloja
Täyte
600 g broilerin rintafileetä
2 rkl voita
1 rkl tacomausteseosta
2–3 valkosipulin kynttä
2 sipulia
2 ruukkua jääsalaattia
6 kypsää tomaattia
2 prk kermaviiliä
1 tlk valmista salsakastiketta
100 g cheddar-juustoa

Suikaloi broileri ja ruskista voissa. Mausta tacomausteseoksella ja valkosipulilla. Hauduta kypsäksi. Jäähdytä. Leikkaa sipuli pieniksi kuutioiksi, suikaloi salaatti ja juusto ja lohko tomaatit.

Asettele ainekset ryhmittäin isolle vadille. Kaada salsa ja kermaviili tarjolle pieniin kulhoihin. Tarjoa ainekset lämmitettyjen tortillojen kanssa.

Laita haluamiasi täytteitä ja kastikkeita tortillan päälle. Rullaa täytteet tortillan sisään. Tai taita taskuksi ja kiepauta lautasliina ympärille. Näin syöminen onnistuu suoraan kädestä.

Meksikolainen suklaakahvi

6 annosta
4 dl tummapaahtoista kahvijuomaa
2 rkl kaakaojauhetta
100 g tummaa suklaata
4 dl kevytmaitoa
sokeria maun mukaan
Päälle
1 dl kuohukermaa
2 tl vaniljasokeria
suklaaraastetta, kaakaojauhetta

Kaada kuuma kahvi kattilaan. Vatkaa joukkoon kaakaojauhe. Lisää paloiteltu suklaa ja sekoita, kunnes se sulaa. Lisää maito ja kuumenna kiehuvaksi. Kaada juoma korkeisiin lämmönkestäviin laseihin tai mukeihin.

Vaahdota kerma ja mausta se vaniljasokerilla. Lusikoi vaahto juomien päälle.

Raasta koristeeksi suklaata tai ripota hiukan kaakaojauhetta.

ANNELI PESSALA

TERVETULOA VUOSI 2014

Limedrinkki

2 annosta
1/2 limettiä
tuoreita mintunlehtiä
2 tl vaaleaa siirappia tai hunajaa
1 prk (3,3 dl) limettilimonaadia (Lemona)
jäitä
Koristeeksi
karambolaviipaleita

Laita limetinlohkoja ja muutama mintunlehti lasin pohjalle. Valuta päälle vaaleaa siirappia tai hunajaa. Anna maustua hetki. Jaa laseihin limettilimonaadi. Lisää muutama jääkuutio ja koristeeksi viipale karambolahedelmää.

Tähtisade ja limedrinkki juhlistavat vuoden vaihtumista.

AVOKADO

Keskiamerikkalainen hedelmä

Etelä-Meksikossa avokadoa on syöty iät ja ajat, mutta Euroopassa vasta 1900-luvulla.
Kuori on nahkamainen, kiiltävä tai rosoinen, eikä sitä syödä.
Väri vaihtelee kaikissa vihreän sävyissä, vaaleasta lähes mustan vihreään.
Kun kanta irtoaa helposti ja sen alta näkyy vihreää, avokado on kypsä. Silloin myös pinta antaa hiukan periksi painettaessa.
Kotona kypsymistä nopeuttaa, kun laitat omenan tai banaanin samaan pussiin päiväksi tai kahdeksi.
Hedelmien erittämä etyleeni nopeuttaa kypsymistä. Samaan perustuu neuvo kääräistä avokado alumiinifolioon ja pitää 10 minuuttia 100-asteisessa uunissa.
Kypsä hedelmäliha on pehmeän kermamaista, maultaan mietoa.
Sisus tummuu helposti, sitruunamehu ja avokadon oma kivi estävät tummumista.
Jos et syö kerralla koko hedelmää, niin säilytä rasiassa kivinen puoli 10–14 asteessa.
Sopii kylmiin ruokiin, syö täytettynä, viipaloi leivän päälle, soseuta tahnaksi tai kastikkeeksi.

SANASTOA

Guacamolesta wrapiin

Tex-mex: yhdysvaltalaista ruokaa, joka on saanut vaikutteita meksikolaisesta keittiöstä
Guacamole: avokadososeta, joka on maustettu sitruuna- tai limettimehulla. Joukkoon lisätään tomaattia, sipulia ja tuoretta korianteria. Käytetään dippinä ja kastikkeena
Tortilla: vehnästä tai maissista valmistettu ohut leipä, joka alkuaan paistettiin kuuman kiven syrjällä
Burrito: täytetty tortilla
Enchilada: juustolla kuorrutettu, täytetty tortilla
Fajita: ruokailija itse täyttää tortillansa
Quesadilla: nopeasti pannulla paistettu, täytetty tortilla
Wrap: isokokoisesta tortillasta täytetty ja kääritty ”tasku”
Taco: useimmiten maissista tehty kuori, jonka voi täyttää maun mukaan vaikkapa lihalla tai kasviksilla
Salsa: tomaatista, sipuleista, paprikoista ja mausteista valmistettu kastike