VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILLA

Unelmavartalo kaurapuurolla

Tuntuu helpottavalta palata arkeen, kun viimeinenkin konvehti on kadonnut keittiön kaapista. Kaurapuuro maistuu yllättävän hyvältä. Pyhinä kun tuli rennosti nautiskeltua kinkkuleipiä ja pipareita aamusta alkaen.

Joka tuutista tulee nyt laihdutusohjeita. Liiankin kanssa. Miksi juuri tammikuussa kaikkien pitäisi siirtyä ankeuden ytimeen, tipattoman ja leivättömän pöydän ääreen?

Tammikuu sopii kohtuuden löytämiseen. Siitä on sitten helpompi keventää jos tarpeen.

Kansanliikettä ei kuitenkaan pysäytä mikään. Onhan siinä hyvätkin puolensa. Ollaan ikään kuin samassa liemessä, tavoittelemassa parempaa ja kauniimpaa elämisen muotoa.

Kilpailuviettikin nousee pintaan. Eräät lähipiirin miehen köriläät ovat julistaneet keskinäisen kisan, jossa apuvälineinä käytetään mittanauhaa, puntaria ja exel-taulukkoa. Herrat ovat päättäneet vilkaista hieman myös tarkoitukseen sopivia ruokaohjeita.

Aika moni on hurahtanut jaksoittaiseen paastoon. Kahtena päivänä viikossa syödään neljännes normaalista ja muina päivinä kaloreita ei lasketa.

Kokeiltu on ja kyllä se toimii. Tahti oli kilo tai puolitoista kuukaudessa. Hitaus on ymmärtääkseni hyvä juttu, mutta nämäkin kilot tulevat näköjään helposti takaisin.

Mainosten maailmassa kaikki onnistuu hymyssä suin ilman vaivannäköä. Laiha blondi hymyilee meille vakuuttavasti mittanauha vyötäröllä. Jos mainokseen uskoo, unelmavartalon voi saada aikaan juomalla jauheesta sekoitettavia pirtelöitä. Rajansa kaikella, tuumaa hellan äärellä viihtyvä kokki.

Dieetti voi onnistua orjailematta ainoatakaan gurua tai ruuan korvikkeen mainostajaa. Esimerkiksi näin: aamulla kaurapuuroa ja marjoja, päivällä kohtuullinen lounas ja illalla kaalisoppaa raejuuston kera. Kaikki napostelu ja nappailu jätetään pois ja lisätään liikuntaa.

Suositaan perinteisiä ruokia ja ruoka-aikoja, kuten kokki Kolmonen meille jo kauan sitten opetti.

TARJA HALLA

tarja.halla@mt1.fi

Tuontimarja ei sovi pirtelöön

JAANA KANKAANPÄÄ

Ulkomaisista pakastemarjoista ei kannata sekoitella suosittuja marjajuomia, koska tuontimarjat on syytä kuumentaa kunnolla.

Eri puolilla maata on toistuvasti ilmennyt norovirusepidemioita, joiden epäillään aiheutuneen ulkomaisista pakastemarjoista.

Virukset pääsevät marjoihin saastuneen veden välityksellä. Ne eivät tuhoudu pakastamalla eivätkä edes lievästi kuumentamalla.

Norovirus aiheuttaa äkillisen ripuli- ja oksennustaudin.

Elintarviketurvallisuusvirasto Evira suosittelee kuumentamaan ulkomailta tuodut pakastemarjat kauttaaltaan vähintään viiden minuutin ajan 90 asteessa. Vaihtoehtona on keittää marjoja kahden minuutin ajan.

Suositus ei koske kotimaisia marjoja.

Kaupan keskusliikkeet vetivät viime vuonna marjapakasteita takaisin markkinoilta sekä norovirusta että hepatiitti A:ta koskevien epäilyjen takia.

Tuorein tapaus on parin viikon takaa, kun SOK ilmoitti takaisinvedosta norovirusepäilyn perusteella. Epäily koskee useita Rainbow kuningatarmarjat -eriä (parasta ennen 14.–15.5.2015 ja 3.6.2015) sekä Rainbow vadelmia (parasta ennen 13.5.2015). Tuotteita on myyty kaikissa S-marketeissa ja Prismoissa sekä yksittäisissä Sale- ja Sokos-myymälöissä.

Viime elokuussa sekä Ruokakesko että SOK vetivät takaisin markkinoilta pakastemansikoita, joiden epäiltiin toimivan välittäjäelintarvikkeina laajassa pohjoismaisessa hepatiitti A-epidemiassa. Mansikat olivat peräisin Marokosta ja Egyptistä.

TARJA HALLA

Kevytaterioita pariisilaisittain

KIRJAN KUVITUSTA

Pariisilainen dieetti on Ranskan johtavan ravitsemustieteilijän **Jean-Michel Cohenin** kehittämä. Se painottaa syömisen nautintopuolta ilman sanaakaan kaloreista.

Ihannepainoa kohti mennään kahden tai kolmen vaiheen kautta. Terve aikuinen voi aloittaa kevyimmällä kahvilavaiheella, jossa nautitaan tyypillisesti pieniä määriä jugurttia, pirtelöitä, keittoja, lihaa ja kasviksia.

Seuraavassa bistrovaiheessa on tarkoitus viivähtää 1–3 viikkoa. Nyt saa syödä esimerkiksi kasviksia raakoina tai kypsennettyinä niin paljon kuin haluaa.

Gourmetvaihe tarjoaa lisää mahdollisuuksia niille, jotka pitävät perunasta, leivästä ja pastasta. Kaloreita kertyy edelleen niukasti jo siitä päätellen, että kirja lupaa 3,5–5 kilon painon pudotusta ensimmäisen kuukauden aikana.

Ranskalaiset arvostavat juustoja ja siksi tässäkin dieetissä pieni herkuttelu on sallittu. Kirja sisältää 325 helpohkoa ruokaohjetta aamiaisen, lounaan ja päivällisen kokkaukseen.

Kirjasta saa suomalaisittainkin hyviä kokkausvinkkejä, sillä käsitys terveellisestä ravinnosta on pitkälle samankaltainen kuin meillä.

Ihannepainon jatkuvaan ylläpitoon on tarjolla selvät sävelet. Kun viikon mittaan syödään yhteensä 14 lounasta ja päivällistä, niistä viiden tuli pysyä jatkossakin vähäkalorisina. Muulla tavoin et voi pitää poissa laihduttamiasi kiloja.

TARJA HALLA

Jean-Michel Cohen: Pariisilainen dieetti. Miten saavuttaa oma ihannepaino ja pysyä siinä. 287 sivua. Paasilinna.

Sipuli ja kaali – arjen hyvät valinnat

Ruuanvalmistus alkaa melkein aina sipulin kuorimisella ja pilkkomisella. Sipulia kannattaa suosia. Hyvän maun lisäksi se sisältää runsaasti terveydelle hyödyllisiä yhdisteitä.

Yleensä käytämme sipulia ruuissa mausteen tavoin eli pieninä kuutioina. Näin sipulin maku sekoittuu tasaisesti muiden raaka-aineiden joukkoon.

Kasvikset, sipuli mukaan lukien, voi pilkkoa reilun kokoisiksi paloiksi ja lohkoiksi. Toki kuutioimistaitoakin tarvitaan. Esimerkiksi blinien kanssa tarjottava punasipuli on kauneimmillaan pienen pienten sipulikuutioiden kanssa.

Sipulin leikkaamiseen tarvitaan terävä veitsi. Silloin itkettäviä rikkipitoisia öljyjä irtoaa mahdollisimman vähän. Kypsyessään sipuli pehmenee ja makeutuu.

Käytä raakasalaateissa hopeasipulia, sillä se on maultaan miedompi kuin tavallinen ruokasipuli.

Punasipulikeitto

4 annosta
500 g punasipulia
4 valkosipulin kynttä
2 rkl voita
1 rkl sitruunamehua
1/2 –1 dl etikkapunajuurien lientä
1 l kasvislientä
1 tl timjamia, meiramia tai oreganoa
1/2 tl rouhittua mustapippuria
2 rkl vehnäjauhoja
1/2 dl vettä
Tarjoiluun
4 ruispaahtoleipäviipaletta maustettua tuorejuustoa

Kuori, halkaise ja viipaloi sipulit ja valkosipulin kynnet. Paista ne voissa kuultaviksi, älä ruskista. Lisää sitruunamehu ja etikkapunajuurien liemi. Sekoita ja anna kiehahtaa.

Lisää liemi ja mausteet. Kuumenna ja anna kiehua hiljalleen noin 30 minuuttia. Sekoita vehnäjauhot noin 1/2 desilitraan kylmää vettä ja lisää seos keittoon samalla sekoittaen.

Anna kiehua vielä muutama minuutti, sekoittele välillä.

Paahda leipäviipaleet ja sipaise päälle tuorejuustoa. Tarjoa keiton lisäkkeenä.

Appelsiini-sipulisalaatti

4 annosta
2 appelsiinia
16 kivetöntä mustaa oliivia
1 hopeasipuli
Kastike
2 rkl oliivi- tai rypsiöljyä
2 rkl sitruunamehua tai balsamietikkaa
1/4 tl mustapippurirouhetta
1 maustemitta suolaa

Kuori appelsiinit hyvin. Leikkaa hedelmä ohuiksi viipaleiksi. Jos hedelmä tuntuu kuivalta, leikkaa se kalvottomiksi lohkoiksi. Leikkaa kuorittu hopeasipuli ohuiksi renkaiksi. Halkaise oliivit.

Asettele appelsiinit, oliivit ja sipulirenkaat laakealle vadille tai annoksiksi lautasille.

Ravista kastikkeen ainekset kannellisessa lasipurkissa ja pirskota salaatin päälle.

Inkivääri- porkkanasalaatti

4–5 annosta
5 (400 g) porkkanaa
1 puna- tai hopeasipuli
1 prk (200 g) raejuustoa
Kastike
1/2 rkl tuoretta inkivääriä
1/2 dl rypsiöljyä
2 rkl sitruunamehua
1 tl sokeria
ripaus suolaa
(1/2 tl kardemummaa)

Sekoita raastettu inkivääri öljy-sitruunamehuseokseen. Mausta (halutessasi myös kardemummalla).

Raasta porkkanat karkealla terällä. Viipaloi sipuli. Yhdistä kaikki salaattiainekset, raejuusto valutettuna ja kastike. Anna maustua jääkaapissa tunti ennen tarjoilua.

Kolmen sipulin jauhelihakastike

3–4 annosta
1 pak (250 g) naudanjauhelihaa
1 rkl voita
1 pussi (200 g) pakastesipulia tai
2 isoa sipulia
2–3 valkosipulin kynttä
3 cm:n pala purjoa
2 (n. 150 g) porkkanaa
1 lihaliemikuutio
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
mustapippuria myllystä
1 tl basilikaa
1 dl kolmen sipulin ruokakermaa
1/2 dl hienonnettua persiljaa

Ruskista jauheliha kevyesti voissa. Lisää pannulle hienonnetut sipulit ja hienoksi raastetut porkkanat. Anna hautua hetken aikaa. Lisää liemikuutio, tomaattimurska ja mausteet. Anna kiehua 5 minuuttia. Lisää ruokakerma ja kuumenna. Ripota pinnalle persiljasilppu.

Tarjoa tumman pastan tai perunoiden ja keitettyjen kasvisten kanssa.

Mausteiset sipulirenkaat

2 hopea- tai punasipulia
Marinadi
4 rkl oliivi- tai rypsiöljyä
2 rkl balsami- tai punaviinietikkaa
1/2 rkl sokeria
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippurirouhetta

Leikkaa kuoritut sipulit hyvin ohuiksi renkaiksi. Sekoita marinadin ainekset kannellisessa lasipurkissa. Lisää sipulirenkaat joukkoon. Sulje purkki ja anna maustua kylmässä seuraavaan päivään.

Käytä maustettuja renkaita salaattiin, hampurilaisten väliin, liharuokien lisäkkeeksi ja leivän päälle.

Yrtti-sipulipiirakka

n. 24 annosta
Pohja
2 dl vettä
1/2 pak (25 g) hiivaa
1/2 tl suolaa
1/2 dl juoksevaa rasvaseosta
5 dl hiivaleipävehnäjauhoja
1 rkl oreganoa
Päälle
2 isoa kelta- tai hopeasipulia
2 rkl juoksevaa rasvaseosta
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
200 g kevyempää pizzajuustoraastetta
1 rkl oreganoa
1–2 dl paprikatäytteisiä oliiveja

Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva, lisää mausteet, rasva sekä osa jauhoista ja sekoita tasaiseksi.

Lisää loput jauhot ja hienonnettu yrtti sekä vaivaa taikina kimmoisaksi. Anna taikinan nousta hyvin liinan alla.

Vaivaa kohonnut taikina ja kauli leivinpaperille uunipannuun. Peitä liinalla ja kohota hyvin. Halkaise ja viipaloi sipulit. Paista sipuli rasvassa pannulla kauniin ruskeaksi, lisää paistamisen puolivälissä sokeri ja suola.

Levitä jäähtynyt sipuliseos kohonneelle pohjalle. Lisää mozzarella ja paina oliivit taikinaan. Ripottele oreganoa päälle. Paista 250 asteessa noin 15 minuuttia. Leikkaa annospaloiksi ja tarjoa lämpimänä salaatin kanssa

ANNELI PESSALA

Punainen sipulikeitto tuo arkiateriaan väri-iloa ja makua.

JAANA KANKAANPÄÄ

Kaalivokki on keveydestään huolimatta täyttävää ruokaa.

Kotiruokaa ja liikuntaa kevennysviikoilla

Joulukauden jälkeen syömme perinteistä kotiruokaa ja liikumme kohtuullisesti. Näin mahdolliset joulukilot katoavat ennen pitkää.

Aterioihin kuuluu runsaasti tuoreraasteita, marjoja pakastimesta, täysjyväleipää, puuroja, kalaa, vähärasvaista lihaa tai broileria sekä rasvatonta maitoa.

Kotimaiset kasvikset sisältävät runsaasti C-vitamiinia. Parhaiten se säilyy porkkanassa, lantussa ja keräkaalissa. Rouskuta raakaa porkkanaa välipalaksi aina, kun tekee mieli jotain hyvää. Näin kilot pysyvät kurissa ja saat samalla hyvää kuitua ja vitamiineja.

Mikäli juurekset tuntuvat kuivilta sellaisenaan, raasta ja purista joukkoon hiukan appelsiinimehua.

Kaalivokki

6 annosta
1 rkl voita
1 rkl öljyä
noin kilo valkokaalia
2 sipulia
2 porkkanaa
pala inkivääriä
1 pieni chili
1/2 tl suolaa
4 dl vettä
5 maustepippuria
3 laakerinlehteä
2 rkl soijakastiketta
1/2 rkl meiramia
1 pkt tofua tai
300 g broilerisuikaleita

Kuori, hienonna ja suikaloi kasvikset. Kuumenna padassa tai vokkipannulla öljy ja voi. Lisää hienonnettu sipuli, suikaloidut porkkanat ja inkivääri sekä chili ja ohueksi suikaloitu kaali. Kuumenna sekoittaen 2–3 minuuttia. Lisää vesi ja mausteet.

Kypsennä tiiviin kannen alla miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Kääntele lastalla välillä. Lisää kuutioitu tofu tai pannulla kypsennetty broileri. Kuumenna ja ripottele pinnalle persiljaa tai vihreää sipulisilppua.

Kaali-omenaraaste

6 annosta
1/4 (n. 400 g) kaalia
1/2 kurkkua
1/2 tl suolaa
1 iso omena
2 rkl sitruunamehua
1 prk (200 g) raejuustoa
2 tl tuoretta inkivääriä hienonnettuna
1 rkl sokeria
1/2 dl persiljaa hienonnettuna

Raasta kaali ja kurkku. Lisää raasteen joukkoon suola ja anna valua siivilässä. Kuori omena ja poista siemenkota. Suikaloi. Valuta päälle sitruunamehu tummumisen estämiseksi. Purista kaali-kurkkuseos kuivaksi ja yhdistä kaikki aineet keskenään.

Voit lisätä raejuuston myös raasteen päälle. Tarjoa liha- tai kalaruokien kanssa.

ANNELI PESSALA

MIKÄ?

Hopeasipuli

Kelta- eli kepasipuli on yleisin ja eniten käytetty ruokasipulimme. **Hopeasipuli** on kookas, valkoinen kepasipuli. **Maultaan mieto** ja hienostunut, monikäyttöinen yleissipuli. **Maku on** parhaimmillaan sellaisenaan salaateissa. **Sopii myös** kypsennettäviin ruokiin.

Hopeasipulista leikatut ohuet renkaat ovat rapeita ja herkullisia appelsiinisalaatissa.