VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILLA

Lehmä vai uusi jääkaappi?

Meillä on ajoittain ahdasta. Ei vain siksi, että kahdeksan ihmistä, kamppeet ja meteli vaativat tietyn tilan.

Myös ruuan säilytys on ajoittain koetuksella. Jo kolmihenkinen perheemme mietti, pitkällekö pärjätään yhdistelmällä, jossa yläosana on jääkaappi ja alaosana pakastin. Kun poika kasvaa, se kai syö paljon ja litkii maitoakin litrakaupalla?

Perhe muuttui ja kasvoi, mutta uskokaa tai älkää: samalla kapineella mennään vielä. Lisänä on vain pikkuinen arkkupakastin. Ei kylmäkellaria tai hienoja kylmiöyhdistelmiä, ei edes viileäkaappia.

Arki vaatii välillä suunnittelua ja mielikuvitusta. 7,5 litran soppakattilan ahtaminen jääkaappiin koettelee välillä minunkin huumoriani.

Mummot ovat oppineet tuomaan mehujaan ja hillojaan vain pullo ja purnukka kerrallaan.

Jääkaappi on sitä paitsi yleensä ihan täynnä jo maitopurkeista. Maitoa tuodaan vähintään kuusi litraa ja monta kertaa viikossa. Pieni jääkaappi riittää, koska kaupat ovat lähellä.

Välillä mietimme, olisiko *nyt* aika vaihtaa isompaan vai hankitaanko lopultakin se oma lehmä, josta aina vitsailemme.

Toisaalta, jos *tässä* perhevaiheessa, jossa pojat ovat isoja roikaleita ja tytötkin syövät (vielä) hyvällä halulla, sinnitellään, eikös sitten selvitä loppuelämä vaikka minibaarilla?

Juhlia ja muita kriittisiä tilanteita tulee onneksi harvoin. Salaatit, täytekakut, juomat sun muut on saatava kylmään. Mutta minne?

Olen varastoinut viileästä pitäviä pöperöitä kylmälaukuissa ja muovilaatikoissa etu- ja takapihan kuisteilla, ulkovarastossa, auton takakontissa ja asuntovaunussa. Vaunua ei enää ole, mutta sen tilalle kelpuutin kuomullisen peräkärryn.

Tällainen luovuus edellyttää tietenkin sopivan kylmää säätä. Onneksi joulu on talvella.

Mutta koska jääkaapin ovella harjoitettava jokapäiväinen rasia-, purkki- ja pakettidomino kehittää kasvavien lasten koordinaatiokykyä ja loogista ajattelua, ei koje taida vaihtua ihan vielä.

EIJA MANSIKKAMÄKI

eija.mansikkamaki@mt1.fi

Hilla päihittää appelsiinin

Hilla on pohjoisen luonnon C-vitamiinipommi. Se sisältää päivittäin tarvittavaa vitamiinia tuplasti verrattuna appelsiiniin.

Viime vuoden sato oli kokonaisuutena niin hyvä, että marjaa on nyt sekä teollisuudella että kotitalouksilla hyvin pakkasessa. Tällä perusteella Arktiset aromit ry onkin valinnut hillan vuoden 2014 marjaksi.

Marjojen siemenet kannattaa pureskella kunnolla, jotta elimistö voi hyödyntää niiden ravintoaineet, kuten rasvahapot ja E-vitamiinin. Hillan siemenöljyä käytetään myös kosmetiikkatuotteissa.

Hillasta valmistetun uutteen on todettu vähentävän haitallisten suolistobakteereiden kasvua.

Vitamiinit säilyvät parhaiten, kun hillaa nautitaan kypsentämättä esimerkiksi puuron tai jugurtin kera. Marjasta voi tehdä myös virkistäviä marjasmoothie-juomia.

TARJA HALLA

HELI RONKAINEN

Hilla kätkee sisäänsä rutkasti terveellisiä ravintoaineita.

KIRJA

Raakaa herkuttelua

Malli, yrittäjä ja juontaja **Karita Tykkä** kyllästyi herkuttelun aiheuttamaan huonoon oloon. Verensokeri ja mieliala heittelivät, vatsaan sattui ja kroppaa turvotti. Perheenäiti lähti etsimään vaihtoehtoja perinteisille karkeille ja sokerileivonnaisille.

Tilalle tulivat raakasuklaa, pähkinät, kuivahedelmät ja marjat. Idea on, ettei mitään ainesosia kypsennetä.

Tykkä huomasi, että terveellisistä aineksista saa loihdittua vaikka mitä: mousseja, tryffeleitä ja raakakakkuja. Pääasia on, ettei herkuttelusta tarvitse luopua.

Nyt Tykkä on koonnut herkullisimmat raakajälkiruokavinkkinsä yksiin kansiin. Reseptejä kertyi 60. Joukossa on myös aamiaisjuomia ja energiaa antavia välipaloja.

Itse ajattelin testata ainakin siemen-pähkinäpalloja. Sekaan voi rouhia manteleita, pähkinöitä ja siemeniä mieltymysten mukaan ja ripauttaa mausteeksi kanelia, kardemummaa, vaniljaa ja suolaa. Sidosaineeksi laitetaan raakakaakaovoita. Massa makeutetaan hunajalla, joka taitaakin olla reseptin ainoa kotimainen tuote.

Raakakaakao ja kookostuotteet ovat monen herkun pohjana, joten kokkaaminen vaatii visiitin erikoiskauppaan.

Teos on syntynyt yhteistyössä Ilta-Sanomien toimittajan **Sanna Ala-Seppälän** ja jo 20 vuotta ruokaa kuvanneen **Ulla-Maija Lähteenmäen** kanssa. Tuloksena on raakaa silmänruokaa.

KATJA LAMMINEN

Karita Tykkä, Sanna Ala-Seppälä, Ulla-Maija Lähteenmäki: Raakaa ja makeaa. 144 sivua. Tammi.

Hyvää arkea kyläkaupan varassa

Perusruoka syntyy vaivatta kyläkaupan napakasta valikoimasta.

Kun lapset lähtivät maailmalle ja kaupunkikoti kävi liian suureksi, päätimme mieheni kanssa kokeilla jotain ihan uutta. Muutimme maalle, noin 500 asukkaan kylän keskelle, toiminnassa olevan meijerin takapihalle.

Aluksi vähän mietitytti, miten autottomina maallemuuttajina selviäisimme. Ja huonosti olisi varmaan käynytkin ilman kyläkauppaa.

Olen menneet kuukaudet sopeuttanut ruokatalouttamme vastaamaan kyläkaupan valikoimia ja huomannut, että pienemmällä valikoimalla on etunsakin. Valintoja on yksinkertaisesti helpompi tehdä, kun vaihtoehtoja ei ole loputtomasti. Toivomuksia on voinut esittää ja omia suosikkituotteita on ilmestynyt hyllyyn heti seuraavassa kuormassa.

Arkinen perusruoka onnistuu mainiosti. Olemme alusta asti sitoutuneet käyttämään kyläkauppaa ahkerasti ja toivomme, että se huolehtii meidän kylän ruokavarastoista edelleenkin.

JAANA KANKAANPÄÄ

Maukas ja terveellinen arkiateria syntyy kyläkaupan tarjoamista aineksista.

Linssikeitto

4:lle
3 rkl rypsiöljyä
2 sipulia
½ purjo
4 porkkanaa
2-3 valkosipulinkynttä
1 litra kasvis- tai kanalientä
2 dl punaisia linssejä
3 rkl tomaattisosetta
paprikajauhetta
(cayennepippuria)
(suolaa)

Hienonna sipulit ja purjo. Kuori ja kuutioi porkkanat. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota kasvikset. Lisää puserretut valkosipulinkynnet. Lisää kasvisliemi, linssit ja mausteet ja annan keiton kypsyä. Ole varovainen maustaessasi cayennella. Sen maku vahvistuu keiton kypsyessä. Tarkista suolan maku, sitä ei välttämättä tarvita, jos käyttämäsi liemi on riittävän suolaista.

Silakkapihvit uunissa

4:lle
2 pussia pakastesilakkafileitä (600 g)
Fileiden väliin
1 tl suolaa
hitunen valkopippuria
tilliä, ruohosipulia tai juustoraastetta
rypsiöljyä

Kuumenna uuni 225 asteeseen. Lado puolet sulaneista silakkafileistä nahkapuoli alaspäin vieri viereen pellille leivinpaperin päälle. Mausta fileet. Jos laitat juustoraastetta, ihan pieni määrä riittää. Aseta kunkin fileen päälle toinen filee nahkapuoli ylöspäin. Voitele pihvit öljyllä. Paista uunin keskitasossa noin 15 minuuttia.

Pinaatti-perunasose

4:lle
8 suurehkoa perunaa (noin 1 litra kuorittuja lohkoja)
1 dl (täys)maitoa
1 pussi pakastepinaattia (150 g)
voita
1 tl suolaa

Kuori perunat ja lohko isohkoiksi paloiksi. Höyrytä perunat kypsiksi noin 20 minuuttia. Kuumenna kattilassa maitoa ja omatuntosi sallima määrä voita. Kumoa pinaatti joukkoon ja kuumenna. Kaada kypsät perunalohkot pinaatti-maitoseokseen ja hienonna perunasurvimella. Lisää suola ja vatkaa kuohkeaksi. Jos perunasose on liian paksua, lisää vähän maitoa. On helpompi lisätä kuin ottaa pois, ja laihaa perunasosetta surullisempaa ruokaa on vaikea kuvitella.

Porkkanasalaatti

porkkanoita
majoneesia
ripaus suolaa
rusinoita

Kuori ja raasta porkkanat. Sekoita raasteeseen maun mukaan majoneesia, ripaus suolaa ja vähän rusinoita. Tämä on niin hyvää, että loppuu aina kesken.

Vinkki: Cole slaw eli kaalisalaatti tehdään samalla tavalla ohueksi suikaloidusta kaalista ja majoneesista. Rusinat voi korvata auringonkukan tai pinjansiemenillä.

VINKIT

Ostoksilla kyläkaupassa

Jos haluat, että lähikaupassasi on hyvä ja nopeasti kiertävä valikoima muuallakin kuin oluthyllyssä, ainoa tapa vaikuttaa on tehdä kaupassa ostoksia.

Pyydä kauppiasta tilaamaan toivomiasi tuotteita. Voit myös sitoutua ostamaan tuotteita, joilla on pieni menekki, mutta ovat sinulle mieleen.

Pienten kauppojen heikoin lenkki on hedelmä- ja vihannesosasto. Hitaan kierron vuoksi kasvikset ehtivät nuutua. Lieneekö kaikilla maalaisilla kellarit täynnä oman puutatarhan tuotteita? Kaalien ja juuresten laatu onneksi kestää. Tarkista myös pakastekaappi. Pinaatti, pakasteherneet ja sipuli-perunasekoitus löytyvät useimmista ja ovat monikäyttöisiä.

Kalaosastolla ei tarvitse tyytyä kalapuikkoihin. Silakkafileet ja sei sopivat arkiruokiin ja vaihtelun vuoksi voi ostaa silliä tai vakuumipakattua graavilohta.

Ota selvää, minä päivinä kauppaan tulee tuoretta leipää tai uusi kasviskuorma, niin olet paikalla oikeaan aikaan.

Tutustu valikoimiin, saatat yllättyä. Turha kantaa kaupungista kopiopaperia, jos sitä löytyy leivinpaperin ja tuorekelmun vierestä.

Kyläkaupasta saa kotimaisia omenoita vielä tammikuussa, iloitsee Maria King.

Omenapaistos

4:lle
4 keskikokoista tai 8 pientä omenaa
kanelia
Kuorrutus
1 dl neljän viljan hiutaleita
½ dl fariinisokeria
50 g voita

Kiehauta kuorrutuksen ainekset kattilassa. Kuori omenat, poista siemenkodat ja viipaloi. Levitä omenat voidellun uunivuoan pohjalle. Ripottele kanelia ja levitä kuorrutus omenoiden päälle. Kypsennä 200 asteisessa uunissa 20–30 minuuttia. Tarkista, että omenat ovat pehmeitä. Tarjoile vaniljakastikkeen kera. Jos jälkiruokaa jää, loput voi syödä aamulla jugurttiin sekoitettuna.

Perussämpylät

noin 20 kpl
5 dl vettä tai maitoa
25–50 g hiivaa
1 rkl siirappia tai fariinisokeria
2 tl suolaa
noin 10 dl sämpyläjauhoja
½ dl rypsiöljyä

Lämmitä neste kädenlämpöiseksi ja kaada kulhoon. Murenna hiiva joukkoon, lisää siirappi tai sokeri ja puolet jauhoista. Hämmennä tasaiseksi ja jätä heräilemään noin 15 minuutiksi.

Sekoita kuplivaan taikinajuureen suola ja alusta loput jauhot käsin. Lisää jauhoja varovasti ja alusta kunnes taikina alkaa irrota käsistä ja kulhon reunoista. Taikina kannattaa jättää mahdollisimman pehmeäksi, että saa aikaan meheviä sämpylöitä. Vaivaa lopuksi joukkoon öljy.

Kaada taikina leivinpöydälle ja vaivaa tasaiseksi ja notkeaksi. Ripottele jauhoja pöydälle vain, jos taikina alkaa tarttua siihen. Jaa taikina kahtia ja pyöritä tangoiksi.

Leikkaa tangot viipaleiksi ja pyöritä sämpylöiksi. Voit myös laittaa viipaleet pellille leivinpaperin päälle leikkauspinta ylöspäin, sen kummemmin muotoilematta.

Kohota liinalla peitettynä lämpimässä paikassa. Paista 225 asteessa noin 10 minuuttia.

Graham-mustikkapuuro

4:lle
5 dl vettä
1 ½ dl grahamjauhoja
3 dl pakastemustikoita
½ dl sokeria
1 tl vaniljasokeria

Ripottele grahamjauhot kiehuvaan veteen kierrevatkaimella vatkaten. Hauduttele puuroa miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia sekoittaen välillä. Lisää mustikat, sekoita niin että puurosta tulee kauniin violettia. Viimeistele maku vaniljasokerilla. Tarjoa lämpimänä maidon kanssa.

MARIA KING