VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Paino hallinnassa kuusitoista vuotta

Tammikuussa moni laihduttaa. Laihduttamisen jälkeen pitäisi säilyttää saavutetut linjat, mikä on paljon vaikeampaa.

Minä rupesin laihduttamaan 16 vuotta sitten, tammikuussa 1998. Paino putosi yhdeksässä kuukaudessa vajaat parikymmentä kiloa.

Olen onnistunut pysymään tuolloin saavuttamassani painossa seuraavin keinoin.

Syön monipuolisesti suomalaista perusruokaa. Pistelen suuhun myös herkkuja. Lasiinkaan en sylje.

Pysyn kohtuudessa. Varsinkin herkkuja napostellessani tyydyn pieniin määriin. Syön suklaapatukastakin usein vain puolet ja jätän loput seuraavaan kertaan.

Aamiaisesta ja lounaasta en tingi, koska muuten supernälkä yllättää illalla.

Toiseksi harrastan liikuntaa. Ilman fyysistä rasitusta paino todennäköisesti lähtisi vaivihkaa nousemaan.

Liikunta ei ole vastenmielistä pakkopullaa, sillä minulla kävi onni. Löysin pari lajia, joista tykkään: maantiepyöräilyn ja hiihdon. Olen jaksanut harrastaa niitä kuukaudesta ja vuodesta toiseen.

Kolmanneksi seuraan jatkuvasti painoani. Käyn joka aamu vaa'alla ennen kuin syön aamiaisen. Kirjoitan painon muistiin. Viides pikkulehtiö täyttyi lukemista viime sunnuntaina.

Paino vaihtelee parin kolmen kilon sisällä. Olen asettanut hälytysrajan. Jos vaa'an lukema on sitä suurempi, tingin syömisistä muutaman päivän.

Helppoa painon hallitseminen ei ole. Mitä enemmän ikää karttuu, sitä vaikeammaksi se käy.

Motivaatiota pitää olla. Minua kannustavat reipas olo ja se, että löydän vaatteita tavallisista kaupoista. KaikkeIn eniten motivoi kuitenkin terveys.

Kuulun siihen ryhmään, jolla on perimän takia suuri riski sairastua diabetekseen. Diabetesliiton testin mukaan kaltaisistani joka kolmas sairastuu kymmenen vuoden kuluessa. Teen kaikkeni, jotten kuuluisi tuohon kolmannekseen.

PIRJO LOISKEKOSKI on MT:n toimitussihteeri.

pirjo.loiskekoski@mt1.fi

Kala vähentää diabetesriskiä

Kalasta ja kalaöljyistä saatavat rasvahapot voivat kuopiolaistutkimuksen mukaan vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen.

Tutkimus tuo uutta tietoa, sillä tähänastiset tulokset Euroopassa ja Yhdysvalloissa tehdyistä tutkimuksista ovat olleet ristiriitaisia.

Ruokavalioon suositellaan vähintään kahta kala-ateriaa viikossa, mieluiten rasvaisena kalana.

Runsaasti pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja sisältävät muun muassa lohi, kirjolohi, muikku, lahna, anjovis, sardiini ja makrilli. Hyvin vähän niitä on seitissä ja turskassa.

Itä-Suomen yliopiston tutkimus on julkaistu kansainvälisesti arvostetussa Diabetes Care -tiedelehdessä.

Kuluttajat arvostavat kalaa

Kuluttajien mielestä kala on huipputerveellistä, kertoo Suomen Gallup Elintarviketiedon loka–marraskuussa tekemä kysely.

Kalaa pitää terveellisenä tai erittäin terveellisenä 89 prosenttia vastaajista.

Broileria ja kalkkunaa arvostaa vastaavasti 67–68 prosenttia, naudanlihaa 46 prosenttia ja porsaanlihaa 34 prosenttia vastaajista.

Sekä lihaa että kalaa pitää terveellisenä selvästi useampi vastaaja kuin vuotta aiemmin toteutetussa kyselyssä.

Peräti kolmannes kaikista vastaajista pitää nautaa ja possua jossain määrin terveellisinä. Siten plusmerkkinen mielikuva naudasta on kaikkiaan 77 prosentilla ja possusta 68 prosentilla vastaajista. Kalan kohdalla vastaava osuus nousee 98 prosenttiin.

Lihatiedotuksen julkistamassa tutkimuksessa selvitettiin lihan kulutukseen vaikuttavia tekijöitä.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Muikussa on runsaasti terveellisiä omega-3-rasvahappoja.

Liha terveellisempi kuin makkara

Paljon makkaraa ja muita teollisesti prosessoituja lihavalmisteita syövät voivat ruokavalionsa takia altistua monille sairauksille ja myös menehtyä niihin. Tavallinen, prosessoimaton punainen liha ei ole tuoreen tutkimuksen mukaan samanlainen riskitekijä, Uutispalvelu Duodecim kertoo verkkosivullaan.

Ruotsalaistutkijoiden tulos perustuu aiempien tutkimusten yhteisanalyysiin ja vahvistaa jo kertynyttä näyttöä prosessoitujen lihavalmisteiden epäterveellisyydestä.

Makkaran ja vastaavien lihatuotteiden haitat selittyvät osin niiden suurella suola- ja nitraattipitoisuudella.

Paljon prosessoitua punaista lihaa syövät menehtyvät aikaisemmin kuin hyvin vähän lihatuotteita syövät. Runsas lihansyönti yleensäkin liittyi suurempaan kuolleisuuteen, mutta tuloksista on vaikea erottaa muiden elintapojen vaikutuksia. On todennäköistä, että paljon lihaa syövien elintavat ovat muiltakin osin erilaiset kuin kasvispainotteisesti ruokailevien.

Tulokset on julkaistu American Journal of Epidemiology -lehdessä.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Tagliatellenauhat saavat kuivahtaa hetken ilmavassa paikassa ennen keittämistä.

Paras pasta syntyy kotikeittiössä

Valmis pastapussi tuo helpotusta kiireiseen arkeen. Tuorepasta suo makunautinnon ja tekemisen iloa viikonloppukokkaajalle. Kokeile, kuinka helppoa ja hauskaa pastan valmistaminen on kotikonstein.

Pastan valmistus yksinkertaista. Taikinan oikean koostumuksen oppii tuntemaan sormissaan pienen harjoittelun jälkeen.

Italialainen käyttää pastan valmistukseen durumvehnää. Durumvehnä lisää pastan keitonkestävyyttä ja pitää tuotteen kiinteänä. Pasta onnistuu myös hienoista vehnäjauhoista.

Pastakone on kätevä apulainen, mutta ei suinkaan välttämätön. Tukevalla peruskaulimella onnistuu pastataikinan kaulinta jauhotulla työpöydällä oikein hyvin.

Yksinkertaisimmillaan pasta-ateria koostuu suolavedessä keitetystä pastasta sekä joukkoon sekoitetusta kastikkeesta ja juustoraasteesta. Pastalevyistä voi muotoilla rusetteja, kierteitä, solmuja.

Voit tehdä myös täytettyjä ravioleja, jotka muistuttavat pieniä tyynyjä. Täytteenä voi olla esimerkiksi äyriäisiä, pinaattia, sieniä tai kinkkua juustoon sekoitettuna.

Munapastataikina

4 dl (noin 300 g) durumvehnäjauhoja
3 munaa
1/2 tl suolaa
1 rkl ruokaöljyä
(vettä)

Taikina: Mittaa jauhot pöydälle ja sekoita suola joukkoon. Tee jauhojen keskelle kuoppa ja riko siihen munat. Lisää öljy.

Riko munien rakenne haarukalla. Sekoita käsin munia ja jauhoja vähitellen sekaisin. Etene keskeltä laidoille. Vaivaa, kunnes taikina on pehmeä ja notkea. Aikaa kuluu noin 10 minuuttia. Jos taikina tuntuu kovalta lisää tilkka vettä, jos se on taas liian pehmeää, lisää vähän jauhoja.

Anna taikinan levätä huoneenlämmössä muovipussissa noin puoli tuntia. Näin taikinaa on helpompi kaulia.

Kaulitseminen: Jaa taikina osiin ja käsittele pala kerrallaan. Ota muovipussista pala ja litistä. Kauli pastakoneella kierros kierrokselta taikinalevyä ohentaen. Nosta 1–2 millin paksuinen levy jauhotetulle työpöydälle. Peitä kelmulla. Pastakone ei ole välttämätön. Levyjen kaulitseminen onnistuu myös tukevalla kaulimella.

Muotoilu: Valmista taikinalevystä ravioleja tai leikkaa haluamasi muotoiseksi pitsapyörällä. Pastakoneen terällä syntyy kaunista tagliatellenauhaa.

Sieniraviolit

4–6 annosta
1 annos munapastataikinaa
Sienitäyte
3 dl pakastettuja sieniä (korvasieniä, suppilovahveroita, tatteja)
1 pieni sipuli
pari oksaa tuoretta timjamia
1 rkl voita
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippurirouhetta
1/2 rasiaa (à 200 g) metsäsieni tuorejuustoa
Koristeluun
timjamia
voissa pannulla paistettuja sieniviipaleita

Valmista pastataikinan levätessä raviolien täyte ja lisäkkeet.

Hienonna sienet puolijäisenä. Kuutioi sipuli. Hauduta sienisilppua, kunnes neste on haihtunut. Lisää pannulle voi ja sipulikuutiot. Kypsennä ja mausta. Lisää tuorejuusto. Soseuta tasaiseksi massaksi sauvasekoittimella ja jäähdytä seos.

Suihkuta puhtaalla sumutinpullolla vettä pastalevylle. Hiukan kosteat taikinapinnat tarttuvat toisiinsa kiinni. Pursota tai laita noin teelusikallinen täytettä parin sormenmitan välein taikinalle. Nosta päälle toinen kaulittu levy. Painele taikina tiukasti yhteen täytteen ympäriltä. Vältä ilmakuplien jäämistä taikinalevyjen sisään. Leikkaa tyynyiksi. Taikinapyörällä saat kauniit, aaltomaiset reunat. Myös pitsaleikkuria tai terävää veistä voi käyttää.

Anna raviolien kuivahtaa jauhotetulla pöydällä noin puoli tuntia. Lisää ne runsaaseen, kiehuvaan veteen. Kun vesi alkaa kiehua uudelleen, keitä ravioleja 3–4 minuuttia. Valuta.

Tarjoa juustokastikkeen kera.

Juustokastike

4–6 annosta
2 rkl voita
2 rkl vehnäjauhoja
5 dl maitoa
1 dl pastajuustoraastetta
tai 1/2 pak Koskenlaskija voimakasta
1/4 tl valkopippuria

Kiehauta jauhot voissa kattilassa. Lisää maito vähitellen samalla sekoittaen. Kuumenna sekoittaen, kunnes kastike alkaa kiehua. Alenna lämpöä ja keitä muutama minuutti välillä sekoittaen. Lisää juusto ja sekoita, kunnes se on sulanut.

Koristele ravioliannos voissa kuullotetuilla sieniviipaleilla ja tuoreella timjamilla.

Yrttipasta

3–4 annosta
1 prk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa kolme sipulia
1/2–1 dl pastajuustoraastetta
2–3 oksaa tuoretta basilikaa
2–3 oksaa tuoretta timjamia
pari tupsua tuoretta persiljaa
pari sitruunan lohkoa
1 annos tuorepastaa
vettä, suolaa

Leikkaa taikinalevy ohuiksi nauhoiksi pastakoneella tai pitsaleikkurilla. Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä lähes kypsäksi. Kaada vesi pois. Siirrä takaisin kattilaan. Lisää joukkoon ruokakerma ja kuumenna. Silppua yrtit hienoksi. Sekoita pastan joukkoon yrttisilppu ja juustoraaste. Purista lautasella annoksen päälle sitruunamehua.

Vinkki: Tagliatellen voi tarjota myös sieniraviolien täytteellä. Käytä silloin kastikkeeseen rasiallinen metsäsienituorejuustoa.

Tomaattipasta

4 annosta
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
1 valkosipulin kynsi
1/4 tl suolaa
1 tl sokeria
1 rkl kuivattuja yrttejä, esim. pizzamaustetta
1/4 tl mustapippurirouhetta
1 dl pastajuustoraastetta
1 annos tuorepastaa
pastajuustoraastetta

Hienonna valkosipulin kynsi ja lisää kaikki ainekset, juustoraastetta lukuun ottamatta, tomaattimurskan joukkoon. Hauduta noin 15 minuuttia kannen alla. Sekoita kastikkeeseen pastajuustoraaste ja kuumenna. Sekoita lämpimän, keitetyn pastan joukkoon.

Ripottele annokselle lautaselle pastajuustoraastetta

Välimeren pasta

4 annosta
400 g pakastettuja scampeja tai isoja katkarapuja
1 rkl oliiviöljyä
1 sitruuna
1/2 tl mustapippurirouhetta
1/2 punaista chilipalkoa
1 valkosipulin kynsi
2 rkl voita
1 annos tuorepastaa
Pinnalle
parmesania
tai mustaleima-emmentalia

Sulata ja valuta scampit. Kuori, jos ravut ovat kuorimattomia. Pese sitruuna hyvin ja leikkaa ohuesti kuoren keltainen osa. Purista mehu.

Mausta scampit oliiviöljyllä, pippurilla ja 2 ruokalusikallisella sitruunamehua.

Halkaise chilipalko ja ota siemenet pois. Leikkaa palon puolikas pieniksi paloiksi. Kuori ja pilko valkosipulinkynsi.

Sulata voi pannulla ja kuumenna siinä chilisilppu, pilkottu valkosipuli ja muutama pala sitruunan kuorta. Lisää valutetut scampit ja paista nopeasti kypsäksi. Keitä samalla tuorepasta.

Valuta pasta ja sekoita joukkoon scampit ja loppu sitruunan mehu. Laita pinnalle parmesania tai mustaleimaa lastuina.

ANNELI PESSALA

VINKIT

Tuorepastataikina

Käytä durumvehnäjauhoja niiden hyvän sitkon takia.
Osan jauhoista voi korvata esimerkiksi spelttijauhoilla.
Oikean koostumuksen oppii tuntemaan sormenpäillään.
Keitettäessä pasta ei liisteröidy niin helposti, jos taikinassa on tilkka öljyä.
Taikinaa voi värjätä punaiseksi punajuurella, porkkanalla, aurinkokuivatulla tomaatilla.
Vihreä pasta saa värinsä pinaatista, tuoreyrteistä tai nokkosjauhelmasta.
1 muna ja 100 g jauhoja riittävät yhden hengen annokseksi.
Pastataikinan voi pakastaa raakana, ellei kaikkea kypsennä kerralla.
Taikinan voi valmistaa myös yleiskoneessa taikinakoukulla hiljalleen vaivaten.

Vahdi pastakattilaa

Harjaa ylimääräiset jauhot pastan pinnalta.
Kuumenna noin 3 l vettä ja lisää suolaa 1 tl/vesilitra.
Sekoita pastaa kypsymisen aikana.
Keitä, kunnes rakenne on pehmeä, mutta kuitenkin vielä puresketlava.
Kaada keitinvesi pois ja laita pasta lämmitettyyn kulhoon.
Huuhtele ainoastaan silloin, kun pasta tarjotaan kylmänä.
Sekoita joukkoon hiukan oliiviöljyä tai voinokare.
Voi- ja kermapohjaiset kastikkeet täydentävät tuorepasta-annoksen.

Raviolien teko alkaa taikinasta. 1. Mankeloi taikinasta ohuita pastalevyjä. 2. Nosta täytelevyn päälle samankokoinen levy. 3. Leikkaa pasta taikinapyörällä tyynyiksi. 4. Nauti raviolit juustokastikkeen ja paistettujen sienien kera.