

001	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	01	11	21	31	41	51	61	71	81	91	02	12	22	32	42	52	62	72	82	92	03	13	23	33	43	53	63	73	83	93	04	14	24	34	44	54	64	74	84	94	05	15	25	35	45	55	65	75	85	95	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	07	17	27	37	47	57	67	77	87	97	08	18	28	38	48	58	68	78	88	98	09	19	29	39	49	59	69	79	89	99	00
001	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	01	11	21	31	41	51	61	71	81	91	02	12	22	32	42	52	62	72	82	92	03	13	23	33	43	53	63	73	83	93	04	14	24	34	44	54	64	74	84	94	05	15	25	35	45	55	65	75	85	95	06	16	26	36	46	56	66	76	86	96	07	17	27	37	47	57	67	77	87	97	08	18	28	38	48	58	68	78	88	98	09	19	29	39	49	59	69	79	89	99	00

Perjantaina 31. tammikuuta 2014

MAASEUDUN TULEVAISUUS

15

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMILLA

Kotoiset jauhot yllättivät usein

Omilla pelloilla viljeltyä viljaa varmaan aika harva nykyisistä leipojista on päässyt kokeilemaan. Mutta ennen se oli itsestäänselvyys.

Minäkin olen leiponut monet kakot, eli satakuntalaiset hiivaleivät, ja pullat kotoisesta vehnästä jauhetuista jauhoista. Parhaista kotijauhoista olen leiponut myös kakkuja ja pikkuleipiä.

Kotoisissa jauhoissa on puolensa. Tietää, mitä lajiketta on viljelty ja miten sitä on viljelty.

Mutta eipäs aikaisemmin ollut tapana leivontalaatua etukäteen selvitellä. Sakolukuakaan en muista testatun, paitsi ehkä sen kerran, kun vehnästä arveltiin olevan oikein kaupaviljäksi.

Leipoja odotteli, mitä vehnämyllystä tulisi, kun sinne oli jyväsäkki viety.

Myllystä saattoi tulla jauhoja jopa kuudessa säkissä. Yhdessä oli hiukan kuoria, sitten oli tummia jauhoja, niitä, joista kakot leivottiin, oli talousvehnäjauhoja, hienoja ja karkeita jauhoja, ja saattoipa mylläriltä pyytää myös mannaryynejä.

Ensimmäiseen leivontaan oli monenlaisia odotuksia: kuinka paljon jauhoja piti käyttää, ja ennen kaikkea, ettei leivästä tulisi likilaskuista.

Aika usein leipä sentään onnistui kohtuullisesti. Kerran oli kuitenkin oikein sateinen ja kurja kesä, eikä vehnistä saatu kunnon jauhoja. Ei siihen aikaan kotoisiin jyviin käyty ostamassa parannusta muiltakaan, ja seuraavaan satoon asti syötiin enemmän tai vähemmän likilaskuista leipää.

Jos joku nyt väheksyy vehnäkakkoa, niin miettiköön uudelleen. Jyvän ylimmistä kerroksista jauhettu kakkojauho on lähtökohtaisesti tummaa, kuitupitoista jauhoa. Talousjauhopussin vaaleampi jauho käytettiin juhlaakkoon.

Kun jauhojen sakoluku oli se, mikä vehnistä tuli, oli likilaskuisen leivän vastapainona joskus toisenlainenkin yllätys. Kerran vehnä oli niin hyvälaatuista, että melkein riitti, kun jauhopussia näytti taikinanesteelle.

Sakoluvultaan va- kioitujen kaupallisten jauhojen maailmassa en paljon kotoisia jauhoja kaipaa, mutta vanhanajan kakkojauhoja hankin aina, kun siihen on tilaisuus.

Reseptit talteen ja jakoon tabletilla

Ruskolainen Mirtella Oy tarjoaa sähköistä keittokirjasovelusta älypuhelimiin ja tabletteihin.

Reseptisovellus ei ole uusi keksintö. Suomessa niitä ovat tarjonneet muun muassa kaupan ja elintarviketeollisuuden yritykset.

Ruuan laiton ystävä, martta ja yrittäjä **Mia Aihonen** piti tähänastisia sovelluksia kuitenkin liian hankalina, ja kehitti oman.

”Tämä lähti ihan omasta tarpeistani. Muihin sovelluksiin pitää usein rekisteröityä, eksyn aina niissä.”

Aihosen mukaan monissa palveluissa voi käyttää vain niiden omia reseptejä. My Own Cookbookissa eli ”minun omassa keittokirjassani” kelpaavat kaikkien sivustojen reseptit.

My Own Cookbook on toistaiseksi saatavilla Applen laitteisiin, lähiviikkoina valmistuu Android-versio.

Sovellus muistuttaa rakenteeltaan sähkökirjaa. Siihen voi kirjoittaa omia reseptejä tai tuoda niitä muualta. Valokuvaa- malla saadaan talteen vaikkapa paperilappusille sutaistut ohjeet.

Keittokirjan sivuja voi jakaa ja vaihtaa muiden käyttäjien kesken ja Facebookissa. Omia reseptejä voi kirjoittaa ja selata myös ilman aktiivista nettiyhteyttä.

Heinäkuussa 2012 julkaistua sovellusta on ladattu kymmeniä tuhansia kertoja. Sillä on käyttäjiä ympäri maailmaa, sillä se on saatavilla suomen lisäksi ruotsin, englannin, saksan, ranskan, venäjän ja espanjan kielillä.

”Kun espanjankielinen versio tuli markkinoille, kahdessa päivässä tuli valtava piikki latauksia. Yhdysvalloissa on paljon espanjankielisiä käyttäjiä”, Aihonen kertoo.

Pari viikkoa sitten Aihonen esitteli sähköistä keittokirjaa Saksassa Grüne Woche -messuilla.

Sovellus on tekijälleen silti sivuprojekti, varsinainen leipä irtoa kirjanpitäjänä.

Kansainvälinen sovellus on opettanut Aihoselle ruuanlaiton ja reseptien kulttuurieroja. Esimerkiksi Ranskassa uunin lämpötila on tapana ilmoittaa asteiden sijaan luvulla, kuten meillä keittolevyn kuumuus.

Eri maiden reseptien tulkinta helpottaa laskuri, joka muuntaa esimerkiksi amerikkalaiset unssit ja teelusikalliset eurooppalaisiksi mittayksiköiksi.

HENRIK SCHÄFER

My Own Cookbookin kokeiluversion voi ladata ilmaiseksi Applen sovelluskaupassa. Siihen mahtuu kolme omaa reseptiä. Täysversio maksaa 5,49 euroa.

Kuohukermalle löytyy vaihtoehtoja

Kermaa jäljittelevien kevyttuotteiden ostaja maksaa Kuluttaja-lehden mukaan etupäässä suurustetusta vedestä. Kiireiselle kokille kevyttuotteet ovat monista lisäaineista huolimatta kelpo vaihtoehto.

Kovan rasvan määrä vaihtelee Kuluttaja-lehden testaa- missa tuotteissa 0,4 grammasta 15 grammaan sataa grammaa kohti.

Vähiten kovaa rasvaa sisälsi Valio Ruoka 5% Rypsiöljystä. Valtaosa ilmoitetusta rasvasta oli tyydyttämätöntä eli pehmeää rasvaa.

Eniten kovaa rasvaa sisälsi Arla Ruokakerma Täyteläi- nen. Tuote sisältää rasvaa kaikkiaan 22 grammaa, josta 15 grammaa on kovaa rasvaa.

Kuohukerman vaihtaminen 10 prosentin tuotteeseen on lehden mukaan jo suuri askel terveellisempään päin. Kevyt- täkään kermaa ei tarvita, kun käyttää esimerkiksi rypsiöljyä ja tomaattimurskaa.

Testissä haastateltu professori **Anu Hopia** kertoo käyttä- vänsä pieniä määriä perinteistä kuohukermaa.

”Pidän hassuna ajatusta, että maistuvia ruuan raaka- aineita laimennetaan vedellä, jotta niitä voisi syödä enem- män.”

TARJA HALLA

Kylmän kauden kuumat kalakeitot

Höyryävä kalakeitto on talviruokaa parhaimmillaan. Raaka-aineeksi sopivat yhtä hyvin pilkkikalat kuin kaupan pakaste- altaan tarjoamat vaihtoehdotkin.

.....

Kalakeitto on monen suku- polven suosikkiruokaa. Äitini viimeistelee lohisoppansa kermalla, oma suosikkini on ruisleipäpalalla maustettu ma- dekeitto, tyttäreni kalakeitossa muhii aasialaisia makuja. Oman sukupolvensa edustajana tyt- tärentytär totesi: isomummon lohikeitto on parasta.

Maitopohjainen madekeit- to on ehdoton pakkaspäivän kalaruoka. Madekeitto ei aina onnistu, sillä madetta ei ole aina saatavilla. Toiset taas vierasta- vat tuoreen mateen käsittelyä. Silloin kannattaa turvautua pakastealtaan tarjontaan. Pa- kastetusta seistä syntyy nopeasti maistuva keitto.

Mateen käsittely

Varaa kalakeittoon noin 150 grammaa perattua kalaa syöjää kohti. Mädin ystävien kannattaa ostaa kaikkein pulskin tyttöma- de.

Poista ensin nahka nylkemäl- lä. Tämän jälkeen leikkaa vatsa varovasti auki. Ota mätipussit talteen ehjinä. Riko mätipussit ja purista sisus kulhoon. Vatkaa haarukalla tai kierrevatkaimella varovasti rihmat ja kalvot pois. Huuhdo mäti kylmällä vedellä, kunnes vesi on kirkasta. Samalla loputkin irronneet kalvot nou- sevat veden pintaan ja saadaan huuhdottua pois.

Valuta kuivaksi suodatin- paperilla vuoratussa siivlässä ja pakasta. Maiti ei kutuaikana ole käyttökelpoista, joten se kannattaa heittää sisälmysten kanssa pois. Maksan sen sijaan voi käyttää madekeitossa.

Kalalientä pikkukaloista

Pikkijoiden saalis voi olla repul- linen pikkukaloja. Keitä pienet kalat sekä isojen kalojen ruodot kalaliemeksi. Ota sisälmykset ja kidukset pois ja huuhtele kalat. Kaloja ei tarvitse suomustaa.

Laita kattilaan kilo pikkukalo- ja ja lisää päälle pari litraa vettä, sipuli lohkoina, porkkana vii- paleina, kokonaisia pippureita ja laakerinlehti. Keitä hiljalleen puolisen tuntia, kuori aluksi vaahtoa pois ja siivilöi lopuksi liemi. Käytä lientä keiton poh- jaksi kalaliemikuutioiden tilalla.

Kalakeiton monet maut

Eri maissa on omat tapansa val- mistaa kalakeittoa. Suomalaiset lisäävät keiton joukkoon maitoa. Juhlavaan keittoon sekoitetaan kermaa tai smetanaa täydentä- mään makua. Välimeren maissa kalakeitto on useimmiten kala- ja äyriäiskeiton yhdistelmä. Venäläinen maustaa keittonsa hapanimeläksi maustekurkulla ja unkarilainen kalakeitto puo- lestaan tuoksuu paprikalle.

Aasialaisessa kalakeitossa kiehuu sitruunaruohoa, korian- teria ja kookosta.

Keiton kanssa maistuu ruis- leipä. Leivän voi paahtaa tai lämmittää juuri ennen ruokai- lua, niin se maistuu entistä her- kullisemmalta.



Madesoppa

5 annosta
1 (reilu 1 kg) made
8 dl vettä
10 maustepippuria
10 valkopippuria
1–2 laakerinlehteä
2 (200 g) sipulia
4 (400 g) perunaa
2 dl täysmaitoa
1–2 viipaletta jälkiuunileipää
2 tl suolaa
Pinnalle tillisilppua

Madekeitto on ehdottomasti sydäntalven paras kalaruoka.

Laita kylmään veteen nyl- jetty kala reiluina paloina. Kun vesi kiehuu, poista vaah- to pinnalta. Lisää pippurit ja laakerinlehti. Keitä noin 20 minuuttia. Kun kalapalat ovat kypsä, nosta ne kattilasta ja poista ruodot. Siivilöi liemi.

Lisää liemeen kuoritut ja lohkotut sipulit. Keitä noin 5 minuuttia. Lisää perunat kuu- tioina. Keitä keitto kypsäksi. Lisää kalapalat, maito, leipä- viipale ja suola.

Anna hautua kannen alla noin 5 minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettu tilli vä- hän ennen tarjoilua.

Aasialaisessa kalakeitossa maistuvat inkivääri, kookos, chili sekä korianteri.

Aasialainen kalakeitto

4 annosta
8 dl vettä
1 kalaliemikuutio
1 sitruunaruohon varsi
1 fenkoli
noin 1/2 rkl tuoreita inkivääri- paloja
1/2 chilipalkoa
500 g kirjolohifileettä
1 prk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa (ruoka 5% cocos & lime)
Lautaselle
sitruuna- tai limelohkoja
tuoretta korianteria
Suikaloi fenkoli. Kuutioi inki- vääri. Poista chilipalosta sieme- net ja leikkaa puolikas pieniksi kuutioiksi. Lisää kiehuvaan kalaliemeen fenkolisuikaleet, halkaistu sitruunaruoho, inki- vääri- ja chilipalat. Keitä noin 7 minuuttia. Lisää ruokakerma ja kuutioitu kirjolohi. Keitä hiljalleen 4–5 minuuttia. Ota sitruunaruohon palat pois. Viimeistele annokset tuo- reilla korianterinlehkillä ja sit- ruunalohkolla.

Juustoinen kasvis-kalakeitto

5 annosta
12 dl vettä
2 kasvis- tai kalaliemikuutiota
3 pussia (à 250 g)
kasvissuikaleita tai tuoreita kasviksia suikaloituna
1 pak (250 g) sulatejuustoa (esim. Koskenlaskija)
1 pak (400 g) pakastekalaa tai tuoretta, ruodotonta kalafileettä
1/4 tl valkopippuria
Pinnalle hienonnettua tilliä
Kuumenna vesi. Lisää jouk- koon liemikuutiot ja kasvissui- kaleet. Anna kypsyä hiljalleen kannen alla. Lisää paloitetu juusto ja sekoita, kunnes juusto on sulanut. Lisää paloitetu kala. Anna hautua kannen alla noin 10 minuuttia, kunnes kala on kypsynyt. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla. Ripota pinnalle hie- nonnettua tilliä.

Lohikeitto

noin 6 annosta
2 porkkanaa
1–2 sipulia
pala purjoa
1 rkl voita
noin 5 dl kalalientä tai vettä
5 perunaa
500 g kirjolohita fileenä
11 maitoa
1 dl kuohukermaa
(1 tl suolaa)
1/2 dl tillisilppua

Leikkaa porkkanat ohuiksi suikaleiksi. Hienonna sipulit ja leikkaa pala purjo ohuiksi ren- kaiksi. Sulata voi kattilan poh- jalla. Lisää kasvikset kattilaan ja kuumenna sekoittaen pari minuuttia, älä anna ruskistua.

Lisää kalaliemi tai vesi. Kun liemi on kiehunut hetken, lisää kuutioiksi leikatut perunat. Kei- tä hiljalleen noin 20 minuuttia. Poista kalafileestä nahka ja leikkaa filee kuutioiksi. Lisää kattilaan kalat, maito ja kerma. Keitä kypsäksi, noin 5 minuut- tia. Mausta suolalla ja tillillä.

Suolan määrää riippuu nesteestä. Jos se on suolaista kalalientä, niin tarkista maku ensin.

ANNELI PESSALA

AJANKOHTAINEN LEIVONNAINEN

Runebergin leivokset

noin 16 kpl
200 g voita
11/2 dl sokeria
1 dl fariinisokeria
2 munaa
3 1/2 dl vehnäjauhoja
1 dl piparkakkumurskaa
1 dl mantelirouhetta
1/2 rkl kardemummaa
2 tl leivinjauhetta
1 dl maitoa
(*Kostutus*
1/2 dl vettä
tippa karvasmanteliöljyä)
Väliin
noin 1 dl vadelmahilloa
Koristelu
11/2 dl tomusokeria
1 rkl vettä
1 dl vadelmahilloa

Sekoita keskenään sulatettu tai pehmeä voi ja sokerit. Vatkaa

joukkoon munat yksitellen sekä keskenään sekoitetut kuivat ai- neet. Murskaa piparit hienoksi esimerkiksi huhmaressa. Sekoita maito taikinaan lopuksi. Levitä taikina uunipellille leivinpaperin päälle. Paista 200 asteessa noin 12 minuuttia. Anna jäähtyä.

Leikkaa levy kahtia. Levitä toi- selle puoliskolle hilloa ja nosta toi- nen päälle. Anna vetäytyä hetki, jotta pohja pehmenee. Voit myös kostuttaa pohjat vedellä, jossa on tippa karvasmanteliöljyä.

Tee sokerivesikuorrutus to- musokerista ja vedestä. Laita voi- tai leivinpaperista teke- määsi tötteröön. Laita toiseen tötteröön vadelmahilloa. Pursota levyn pinnalle vuorotellen sokeri- vesi- ja hilloraitoja. Leikkaa leivospaloiksi.



Runebergintorttutaikinasta voi leipoa myös leivoksia.