VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Tieto sulaa uunissa

Ravintolat ja kuntakeittiöt taitavat olla tuontilihan sulatusuuneja. Sitä ei kuitenkaan mieluusti julisteta. Possu on possua, tuli se sitten Saksasta tai Suomesta.

En halua ostaa sikaa säkissä, mutta monet ravintolat haluavat näköjään minun tekevän niin. Ei varmaan moni ABC:n asiakas tiennyt, kuinka laajasti ketju suosii pakastettua tuontilihaa ennen kuin Ylen Kuningaskuluttaja selvitti tilannetta.

> En halua ostaa sikaa säkissä, mutta monet ravintolat haluavat näköjään minun tekevän niin.

Kysyin kiinalaisen ravintolan kassalla, mistä broileri tulee. Tukusta, ystävällinen ravintoloitsija vastasi. Jatkoin siis kyselyä. Broileri tulee Belgiasta, possu Saksasta ja nauta enimmäkseen Suomesta.

Lounaani äärellä mietin, missä tämä Belgian broileri on kasvatettu. Voisiko se sittenkin olla Thaimaasta Belgian kautta meille rahdattua?

Jos en saa suomalaista lihaa ruokalautaselle, otan mieluummin eurooppalaista kuin aasialaista. Antibioottien käyttö ja hygienia ovat unionin alueella sentään jonkinlaisessa kontrollissa.

Nälkäisenä ei ole kiva perata ruokansa alkuperää, vaikka kuinka tuntee olevansa asiakkaana oikeutettu saamaan tietoa. Olisi rennompaa nauttia lounaasta, jos ravintola kertoisi tiedot ruokalistallaan.

Ravintolat edustavat tiedon pihtaamisessa eilispäivää. Markettiruuan tuoteselosteet ovat tarjoilupaikkojen ruokalistoihin verrattuna melkein täydellisiä.

Harmittelen, ettei maa- ja metsätalousministeriö vastannut tuoreella kansallisella asetuksella kuluttajan toiveisiin (MT 21.5.). Nyt olisi ollut mahdollista päästä EU:n malli-oppilaan leimasta ja säätää tarjoilupaikoille velvoite kertoa lihan alkuperämaa. Mutta ei. Ministeriö päätti odotella, mitä tuleva EU-lainsäädäntö tuo tullessaan.

Suosikaamme ravintoloita, jotka oma-aloitteisesti jo kertovat lihan alkuperän. Parhaat niistä kertovat jopa maatilan, missä possu tai lammas on kasvatettu.

TARJA HALLA

tarja.halla@mt1.fi

KIRJA

Suomalaisen ruuan juurilla

Ravintola Juuren ravintoloitsija **Ilja Björs** ja hänen henkilökuntansa ovat suomalaisen ruuan puolestapuhuja.

Jo kohta kymmenen vuotta Helsingissä toimineessa ravintolassa on oman maan ruokakulttuurista ylpeinä ammennettu makumaailmaa suomalaisesta ruokaperinteestä ja raaka-aineista.

Ravintolan reseptejä on koottu Juuri nyt -keittokirjaan, mikä kannustaa kokeilemaan niitä myös kotikeittiöissä.

RIITTA SOURANDER/KIRJAN KUVITUSTA

Luomukaritsan kotletti on yksi kirjan resepteistä.

Juuressa halutaan suojella ruokakulttuurin kansallisia erityispiirteitä. Niinpä siellä on tuotu pöytään sapakset, suomalaiset tapakset, jotka juontavat niin suomalaisiin pitopöytiin kuin arkiruokiinkin.

Sapakset esittelevät uudella tavalla esimerkiksi kalakukon, perunapannarin, hernekeiton, kalapuikot ja jopa maksalaatikon. Mikään ei estä tarjoamasta näitä pääruokina.

Kirjassa kerrotaan sapasten lisäksi omina lukuinaan maidosta, leivästä, makkarasta, kalasta, lihasta, kasviksista ja jälkiruuista.

Hienoa suomalaisen ruokakulttuurin hehkutusta kannesta kanteen. Samaan aikaan, kun tehdään paluuta juurille, uudistetaan asioita nykytrendeihin istuviksi.

Juuri nyt -kirja on tärkeää luettavaa kaikille suomalaisesta ruokakulttuurista ja sen kehittämisestä kiinnostuneille sekä tietysti kotikokeille. Ehdottomasti yksi varteenotettavista ehdokkaista niin vuoden keittokirjaksi kuin ruokakulttuuriteoksikin.

MAIKKI KULMALA

Ilja Björs, Antti Ahokas, Jukka Nykänen, Arto Koskelo, Mika Wist: Juuri nyt. Suomalaisen keittiön uudet klassikot. 240 sivua. WSOY.

TERVEYSVINKKI

Kovasta rasvasta helppo tinkiä

Suomalaisten ruokavalio sisältää entistä enemmän kovaa rasvaa. Sen osuus on kasvanut päivittäin syödystä rasvasta 14 prosenttiin, kun ravitsemussuosituksen mukainen osuus on enintään 10 prosenttia. Tiedot käyvät ilmi Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Finravinto 2012 -tutkimuksen tuloksista.

Vuosikymmen sitten tilanne oli parempi, erikoistutkija **Susanna Raulio** kertoo. Tyydyttyneen eli kovan rasvan osuus laski lupaavasti jo 12–13 prosenttiin.

Voibuumi on Raulion mukaan voinut vaikuttaa terveydelle epäedullisiin lukemiin. Siksi kovan rasvan osuus voi nopeasti laskeakin. Huomiota kannattaa kiinnittää etenkin maitovalmisteiden rasvapitoisuuteen.

”Kovan rasvan vähentäminen onnistuu valitsemalla vähemmän kovaa rasvaa sisältäviä levitteitä, juustoja ja maitovalmisteita.”

Esimerkiksi liharuuan tyydyttynyt rasva voi olla peräisin paitsi lihasta, myös ruokaan lorautetusta kermasta.

Naiset syövät kovaa rasvaa etenkin juustoissa ja leivonnaisissa, miehet makkaroissa. Maitovalmisteiden osuus kovan rasvan saannista on naisilla lähes kolmannes ja miehillä yli neljännes.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Ikkunalaudan yrttitarhassa kasvavat genovalainen basilika ja punainen basilika sekä salvia, sitruunamelissa, timjami ja oregano.

Kevätkeittiössä tuoksuvat yrtit ja salaatit

Kun päivä alkoi maaliskuussa paistaa keittiön ikkunalle ja pakastimen ruohosipulivarastot hupenivat, oli aika hankkia ikkunalaudalle yrttejä.

Tavallisista kaupan ruukkuyrteistä leikkasin ruokiin noin puolet ja loput istutin kukkaruukkuihin.

Tänä vuonna hankin pari pussillista yrttimultaa, mutta aiempina vuosina olen menestyksellisesti käyttänyt tavallista kukkamultaakin. Nyt toukokuussa yrtit rehottavat ja olen siirtänyt ne ulos oven viereen.

Kovilla ukonilmoilla nostan ne tuulikaappiin turvaan sadekuuroilta.

Omat baby leaf -salaattisekoitukset, rucolat ja krassikanankaalit ovat vielä siemeninä pusseissa, mutta pian nekin pääsevät styroksilaatikoihin itämään. Siihen asti ostetaan kasvihuoneissa kasvatettuja versoja ja salaatteja. Jokaisella aterialla myöhäiseen syksyyn asti on nyt raikkaita salaatteja ja tuoksuvia yrttejä.

Salaatti maustetaan juuri ennen tarjoilua, jotta lehdet pysyvät rapeina ja raikkaan vihreinä.

Yrttinen frittata

2:lle
4 kananmunaa
½ –1 tl suolaa
rouhittua mustapippuria
kourallinen tuoreita yrttejä (esimerkiksi basilikaa, rakuunaa, timjamia ja salviaa)
1–2 rkl rypsi- tai oliiviöljyä
2–3 kevätsipulia
1 dl raejuustoa

Vatkaa kananmunat ja mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita joukkoon hienonnetut yrtit.

Kuumenna uuninkestävällä paistinpannulla öljyä ja kuullota siinä silputut kevätsipulit. Kaada yrttinen munakasmassa sipulien päälle. Lusikoi raejuusto munakkaalle. Kun pohja alkaa hyytyä, nosta frittata 170-asteiseen uuniin noin 10 minuutiksi. Valmis frittata on kuohkea ja kullankeltainen. Varo, ettet polta kättäsi paistinpannua nostellessa!

Tarjoa vaikka pikalounaaksi vihreän salaatin ja kokojyväleivän kanssa.

Salade de mesclun eli vihreä sekasalaatti

4–6:lle
1 valkosipulinkynsi kuorittuna
2 rkl punaviinietikkaa
1 tl (dijonin)sinappia
5–8 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä
200–300 g salaatinlehtiä ja yrttejä (esimerkiksi rucolaa, salanovaa, vuonankaalia, tammenlehtisalaattia, kirveliä, basilikaa, rakuunaa)
suolaa ja mustapippurirouhetta

Sivele salaattikulhon sisäpinta valkosipulinkynnellä ja jätä kynsi kulhoon. Lisää etikka, suola ja pippuri sekä sinappi. Sekoita aineksia, jotta suola liukenee ja vatkaa sitten hitaasti joukkoon öljy. Ota valkosipulinkynsi pois ja sekoita kastike tasaiseksi. Lisää salaatinlehdet kulhoon ja kääntele niitä kastikkeessa.

Tarjoa salaatti heti.

Kylmä minttu-kurkkukeitto

4:lle
1 iso kurkku
½ rkl suolaa
5 dl maustamatonta jogurttia
2 dl vettä
1 rkl öljyä
1 valkosipulinkynsi
2 rkl sitruunamehua
1 tl sokeria
1–2 rkl tuoretta minttua
suolaa
mustapippuria

Kuori ja kuutioi kurkku. Sekoita joukkoon suola ja anna vaikuttaa 15 minuuttia. Valuta kuutiot. Sekoita jugurtti, vesi ja öljy keskenään. Lisää murskattu valkosipuli, mausteet ja kurkkukuutiot. Anna makujen tasaantua kylmässä pari tuntia.

Yrttivoi

500 g voita
3 dl kylmäpuristettua auringonkukka- tai rypsiöljyä
2 dl vettä
persiljaa
1 rkl jauhettua tai kokonaista kuminaa
1 dl tuoretta hienonnettua oreganoa tai rakuunaa

Sekoita huoneenlämpöiset aineet sähkövatkaimella tai tehosekoittimella tasaiseksi tahnaksi. Pakkaa kannelliseen rasiaan tai kulhoon ja jäähdytä jääkaapissa. Säilyy pari viikkoa. Hyvää leivän päällä ja perunoiden höysteenä.

Yrttiöljy

4:lle
1 ruukku basilikaa
1 ruukku rucolaa
1 ruukku lehtipersiljaa
1 dl rypsi- tai oliiviöljyä
½ tl suolaa
mustapippurirouhetta

Mittaa kaikki ainekset monitoimikoneen kulhoon, sekoita tai käytä sauvasekoitinta. Surauta tasaiseksi. Tarjoa kalan, broilerin, kasviksien tai salaatin kastikkeena. Sopii myös leivälle. Kokeile muitakin yrttejä.

Sitruunamelissajuoma

4:lle
1 l vettä
kourallinen tuoretta sitruunamelissaa
1 sitruunan mehu

Kiehauta vesi ja kaada sitruunamelissan lehtien päälle. Anna hautua viitisen minuuttia ja siivilöi yrtit pois. Purista joukkoon sitruunan mehu. Laimenna tarvittaessa vedellä.

Tarjoa kylmänä tai huoneenlämpöisenä ruokajuomana.

MARIA KING

JAANA KANKAANPÄÄ

Frittata on italialainen munakas, joka viimeistellään uunissa.

Sitruunankuoresta, persiljasta ja valkosipulista syntyy grilliruokien maustamiseen sopiva gremolata.

Klassisia yrttisekoituksia

■ **Persillade:** Ranskalainen mausteseos, johon yhdistetään hienonnettua persiljaa ja hienonnettua valkosipulia. Mausta persilladella paistetut perunat, pastaruokia tai grillattua lihaa.

■ **Gremolata:** Italialaisessa versiossa hienonnetun persiljan ja valkosipulin joukkoon lisätään vielä raastettua tai pieneksi kuutioitua sitruunankuorta.

Gremolata on osso bucon perinteinen mauste, joka sopii myös broilerin, kalan ja kasvisruokien höysteeksi.

■ **Provencen yrtit:** Hienonna tuoreita yrttejä tai yhdistä kuivattuja yrttejä seokseksi. Sopivia välimerellisiä yrttejä ovat timjami, rosmariini, laakerinlehti, basilika, kynteli (laventeli). Porsaan- ja lampaanlihan lisäksi yrttiseos sopii moniin kasvisruokiin tai vaikka sämpylöiden maustetteksi.

■ **Bouquet garni:** Ranskalainen yrttikimppu, jolla maustetaan liemet, keitot ja padat. Kääräise purjonlehden sisään timjamin ja persiljan oksia, tuore laakerinlehti ja sellerinvarsi, ja sido kimpuksi puuvillalangalla. Poista maustekimppu valmiista ruuasta.

■ **Fines herbes:** Yhdistä hienoksi hakattua basilikaa, kirveliä, meiramia, timjamia, rosmariinia ja rakuunaa. Tämä ranskalainen mausteseos saa jäädä ruokaan ja se sopii hyvin munakkaisiin, kastikkeisiin ja muhennoksiin.

MARIA KING