

[illegible]

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Alas makkaravalta!

Makkaran ylivalta kesätapahtumien kahvila- ja ravintolamyynnissä puistattaa. Toisikohan tämä kesä mieluisia yllättäkösi?

Ensimmäiset kesäravintolat eivät valitettavasti luvanneet hyvää. Parissa pytingnissä makkaraa, kolmenessa munkkeja, limua ja kahvia.

Ymmärrän hyvin, että grillimakkara kuuluu Suomen kesään. Tapahtumajärjestäjien kannalta se on helppo ja elintarviketurvallisuuden kannaltaakin kohtuullisen varma vaihtoehto.

Silti olisi jo aika laventaa tarjontaa. Enkä lue lavennukseksi sitä, että myyntiin tulee myös juusto-, kalapeno- tai mitä-lie-niitä-onkaan-makkaroita.

Lapsena raveissa jaettiin aina isän kanssa grillivaihtu kana tai sitten silli-kananmuovoileivän. Eikös niitä voisi myytikin myydä?

Vai kielsikö elintarvikelvalvonta meiltä jo ihan kaiken? Jos pitää pysyä grillilinjalla, voidaan grillillä valmistaa niiden broilerinkoipien lisäksi nopeasti myös porilaisia, hotdogeja tai ”lihapullia muusilla”.

Ruotsalaisittain tulee perunamussia ja pari nakkia. Naapureilta voi käydä ostamassa laitteen, joka kuumentaa nakit ja pitää muusin lämpimänä.

Laitetaan kaikissa nyyttiin mukaan reippaasti rehuja: sipuli-, tomaatti- ja/tai kurkkusillppua. Tulisi vähän tervettyä ja makua niille, jotka haluavat.

Oppisi nuorisokin, että aito grilliruoka on muuta kuin makkärin tai hesen burgeri.

Kuka alkaisi myydä raveissa, konserteissa ja lavoilla ynnä muissa tapahtumissa viipaloituja hedelmiä ja marjoja valmiiksi annos-teltuina kippoihin? Vaatii pohjatyötä ja paljon kylmälaatikoita, mutta homman toimivuutta ja tuottoa ei saa selvälle, ellei kokeile.



**KAIJALEENA
RUNSTEN**
[kaijaleena.runsten@
mtt.fi](mailto:kaijaleena.runsten@mtt.fi)



Varhaisperunaa juhlitaan Turussa

kotimaista varhaisperunaa juhliitaan viikonloppuna Turussa neljättä kertaa. Kunnioitusta alkukesän ainutlaatuista herkkua kohtaan kuvastaa tapahtuman nimi Neitsytsperunafestivaali.

Sana neitsytsperuna on leikkimielinen laina Italiasta. Siellä arvostettu oliiviöljy on neitsytoliiviöljyä.

Festivaaliohjelmasta vastaa Lounais-Suomen ruokakulttuuriyhdistys Kaffeli ry. Puheenjohtaja **Mari Sandell** on innostansa uudesta tapahtumapaikasta panimoravintola Koulu sisäpihalla Turun ydinkeskustassa.

"Nyt pääsemme lähemmäs ihmisiä. Sijainti keskustan ruoka-aittojen lähellä, Kauppahallin kupeessa ja perunanheiton päässä Kauppatorista on meille luonteva."

Festivaalialueella tarjoillaan maukasta suomalaista piharuokaa kahdeksassa ravintolatellassa. Ruokatarjonnasta vastaavat turkulaiset huippuravintolat.

Perunanviljelijöiden omistama Jepun peruna Oy esittelee ja maistattaa usia varhaisperunalajikkeita yhdessä Turun keittiömestarien kanssa.

Perunatorilla voi hankkia aamulla mullasta nostettuja lähialueen tuottajien perunoita kotiin viemiseksi. Tänä vuonna ensimmäiset varhaisperunat istutettiin jo 7. maaliskuuta Rymättylässä.

Perunasymposiumissa keskustelevat muun muassa professorit **Johanna Mäkelä** ja **Anu Hopia** sekä Elo-säätiön johtaja **Seija Kurunmäki**.

Festivaalin virallisena avajana toimii runoilija **Heli Laaksanen**.



Riisin arseeni voi olla syöpäriski

Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran tutkimus osoittaa, että aikuinen voi saada pitkäjärväisestä riisistä epäorgaanista arseenia määrän, joka ylittää turvallisena pidetyn päivittäissaa-
saannin.

Lastenruokien arseenipitoisuudet ovat Eviran mukaan alhaiset. Vain neljästä riisipohjaisesta lastenruuasta löy-
tettävää määrää epäorgaanista arseenia.

Niiden sisältämä epäorgaaninen arseeni voi kuitenkin hie-
man ylittää turvallisena pidetyn rajan.

Sen sijaan pitkäjärväisestä riisistä saatu epäorgaanisen
arseniin voi pahimman ennusteen mukaan aikuisella ylittää
turvallisena pidetyn päivittäissaaannin.

Epäorgaaniset arseeniyhdisteet ovat haitallisimpia elintar-
vikkeissa esiintyvistä lukuista eri laeissa arseeniyhdisteistä.

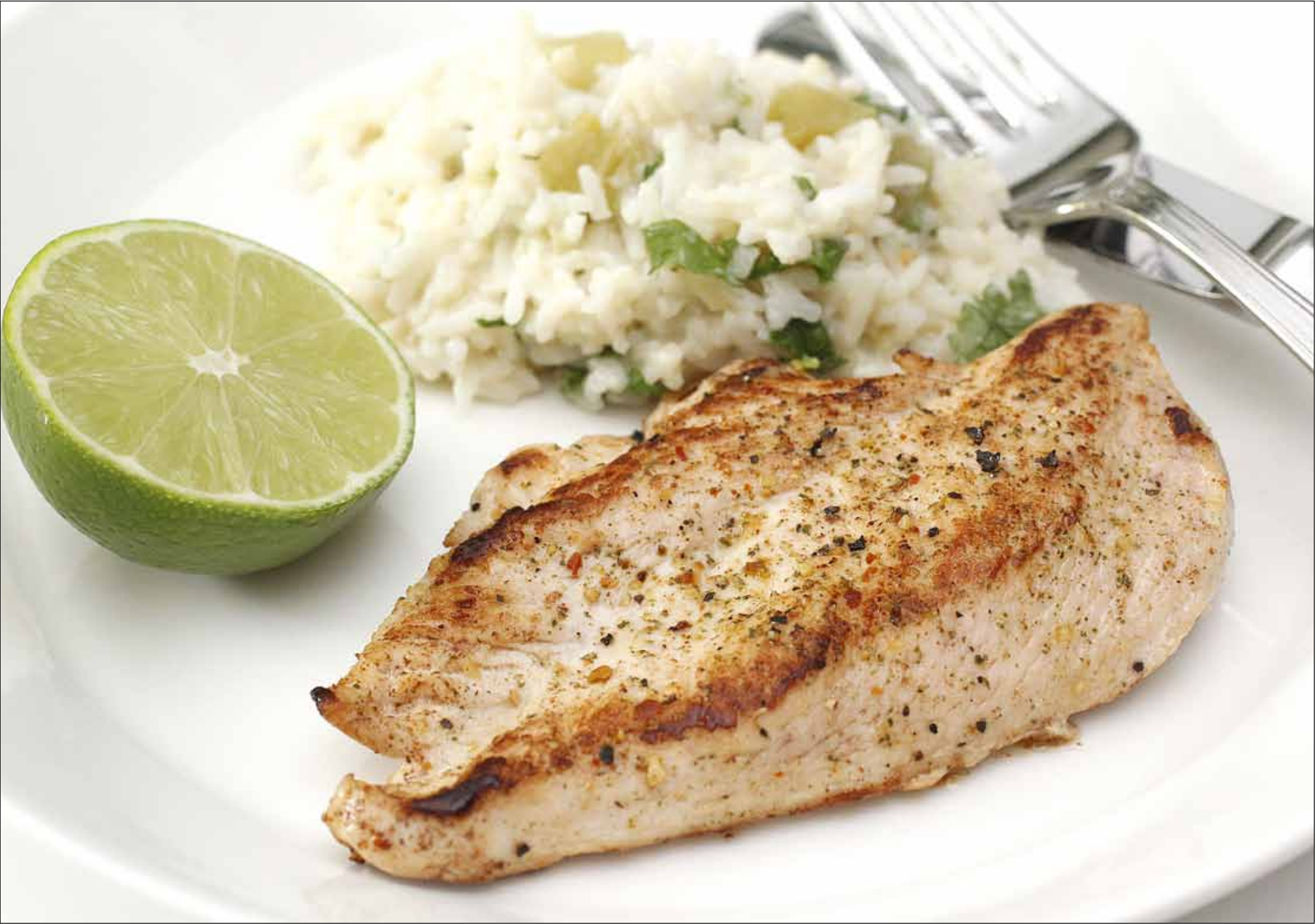
Niiden on todettu aiheuttavan muun muassa keuhko-, iho- ja
rakkosyöpää.

Euroopan elintarviketurvallisuuksiviranomaisen Efsan mu-
kaan turvallisena voidaan pitää 0,3–8 mikrogrammaa epäor-
gaanista arseenia ruumiinpainokiloa kohden vuorokaudessa.

Eviran tutkimuksessa arvioitiin epäorgaanisen arseenin
saantia vain riisiä sisältävistä elintarvikkeista, kymmenestä
riisipohjaisesta lastenruuasta ja kahdeksasta pitkäjärväisestä
riisistä.

”Jotta epäorgaanisen arseenin kumulatiivista saantia eri
elintarvikkeissa voitaisiin arvioida, on tärkeää jatkossa saada
tietoa myös muiden elintarvikkeiden epäorgaanisen arseenin
pitoisuuksista”, arvioi tutkija **Eeva-Maria Rintala** Eviran
kemian ja toksikologian tutkimusyksiköstä.

Evirassa valmistunut tutkimus on ensimmäisiä maailmas-
sa.



Itämaiset mausteet ja raparperi maustavat lisäkeriisin mukavan happoiseksi.

Raparperi raikastaa ruuan

Kesäkuun herkulliset jälkiruuat ja leivonnaiset valmistuvat raparperista. Uudenkuun kerroskiisseli, raparperiiriisi, kahvikakku sekä happaman makea säilyke ovat erilaisia vaihtoehtoja raparperin hyödyntämiseksi.

uutamaan viikon ajan on keitetty uudesta raparperisadosta kiissellä ja paistettu piirakkaa. Mikäli pakastimesta löytyy vielä viime kesän mansikkasoi-
sioita, ne kannattaa käyttää ennen uutta satokautta.

Kaada kuuma raparperikiissi-
selä ja anna sulaa. Sekoita ja tarjoa
Vudenkausiastikkeen kera.

Uudenkausi kiisseli on muun-
nonsen vanhanajan maitokisse-
listä. Monet tuntevat sen myös
nimellä kookomakiisseli. Mikäli
ei tiedä kookoksen mausta, kor-
vaa kookosmaito täysmaidolla.
Maitokissiä tulee annokseen
vähemmän kuin raparperikiis-
sillä.

Raparperi aloittaa kesän säi-
löntäkauden. Helppo ja nopea
tapa on leikata varret ohuiksi
viipaleiksi ja pakastaa sellai-
nenaan pussissa. Vähemmän
tilataa vie valmiiksi keitetty sose.
Kuori paksummat varret, pilko
ja haudata pienessä vesitilkka-
sessa. Pakasta jäähtyneenä
soseena.

Keitä soseesta talvella esimer-
kiksi kiissellä tai hilloketa.

Raparperikakku
25–30 viipaleita
200 g voita
1 1/2 dl sokeria
3 munaa
4 dl vehnäjauhoja
2 dl perunajauhoja
2 tl leivinjauhetta
2 tl vaniljasokeria
1 dl maitoa
2 dl raparperi-inkivääri-
hilloketta

pinnalle tomosokeria
Vaahdota pehmeä voi ja so-
keri. Lisää huoneenlämpöiset
munat hyvin vatkatien. Tässä
vaiheessa taikinan rakenne voi
juokseutua. Sekoita vehnäjau-
hoja, perunajauhoja, leivinjauhe
ja vaniljasokeri. Lisää taikinaan
siivilän läpi. Sekoita rakenteen ta-
saiseksi. Lisää maito ja hilloke.
Sekoita tasaiseksi.

Voitele ja korppujauhota tai
riipatto kookoshiutaleita 1,8 litran
kakkuvuokaan. Levitä taikina
vuokaan. Paista 175 asteessa
noin tunti. Anna jäähtyä vuossa

puolisen tuntia ja kumoa kakkua.
Sihtaa pinnalle tomosokeria
ennen tarjoilua.

Raparperi-inkiväärinhilloke
5 dl raparperiviipaleita
1 rkl inkivääriipaloja
1/2 rkl sitruunankuorta
2 dl sokeria
1 rkl vettä
2 rkl sitruunamehua

Laita kaikki ainekset katti-
laan (ei alumiini). Keitä, kun-
nes raparperi hajoaa. Soseuta
ja anna jäähtyä. Säilytä hilloke
jääkaapissa. Sopii esimerkiksi
paahtoleivän päälle.

Raparperirahka
5 annosta
2 dl kuohukermaa
1 prk (200 g) vaniljarahkaa
2 1/2 dl raparperihilloketta
(sokeria)
Raparperihilloke
11 raparperipaloja
2 rkl vettä
1 1/2 dl sokeria

Valmista hilloke: Keitä ra-
parperipaloja pienessä vesi-
määrässä sokerin kanssa välillä
sekoitellen, kunnes raparperi
pehmenee. Jäähtyä. (Jos hil-
loke on kovin löysää, lisäilöi osa
nesteestä ja käytä mehuna tai
kiisselissä.) Vaahdota kerma.
Sekoita joukkoon rahka ja jääht-
tynyt raparperihilloke. Lisää
tutkia sokeria.

Vinkkeä: Raparperihillokkeen
ohjeen annoksesta tulee noin 4
dl hilloketa. Käytä ylimääräi-
sen hilloke esimerkiksi jäätelön
kanssa.

Gluteeniton raparperitorttu
8 annosta
2 munaa
1 dl sokeria
1 pussi (75 g) mantelijauhetta
1/2 dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta
Kostutus
1/2 dl maitoa
1 tl vaniljasokeria
Täyte
2 dl raparperirahkaa
1 tl kanelia

Voitele ja korppujauhota pyö-
reä kakkuvuoka (halkaisija noin
23 cm) tai laita vuokaan leivin-



Kookosmaito antaa kerroskiisseliin pikantin lisämaun.

paperi. Vatkaa munat ja sokeri paksuksi, kuohkeaksi vaahdoksi. Yhdistä kuivat aineet ja siivilöi munavaahtoon. Sekoita vaaraan. Kaada taikina vuokaan. Paista 175 asteessa noin 15 minuuttia. Kumoa hiukan jäähtynyt pohja vadille. Kustota pohjaa hiukan vaniljamaidolla. Lusiko raparperirahka pohjalle. Ripota pinnalle kaneli. Anna tekeytyä kylmässä hetki.

Uudenkuun kerrossiksieli
6 annosta
Maittoikiiseli
2 dl maittoa
2 dl kokosmaitoa
3 rkl maissitärkkelysjuhoja
2 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
Mittaa pinnoitettuun tai paksupohjaiseen teräskattilaan maidot, maissitärkkelysjuho sekä sokeri. Kuumenna sekoittamalla. Anna kiehua hiljalleen noin kaksi minuuttia koko ajan sekoittaen. Nosta levyltä. Lisää vaniljasokeri. Siirrä kattila altaaseen kylmään veteen. Sekoittelevä siivilöi tällöin ja anna jäähtyä.

Raparperikiiseli
1/2 l raparperipaloja
1 vettä
1/4 dl sokeria
3/4 dl perunajauhoja
Keitä raparperipaloja sokerilla maustetussa vedessä noin 15 minuuttia.
Suurusta vesitilkkaan sekoitettua perunajauhoilla. Jäähdytä. Jaa kiiseli kerroksittain kuutamoksiiselin kanssa annoskuiluihin.

Raparpeririisi
4-5 annosta
1 rkl voita
4 dl raparperivaleita
parin sentin pätkä inkivääriä
1/2 luomusitruunan kuori suikaleina
2 tl jeeraa
1 tl suolaa
1 prk (2,5 dl) lime+cocos -ruokakermaa
6 dl vettä
3 dl basmatiriisiä
1/2 tl suolaa
Sulata voi pannulla ja lisää jeera. Kiehauta ja lisää raparperivaleita, hienonnettu



**Tämän kahvikakun mehevyyden salaisuus piilee raparperi-
hillukkeessa.**

linnvääri, sitruunan kuorisui-
kaleet ja suola. Kuumenna ja
sekoittele samalla. Lisää mau-
settu ruokakerma ja hauduta
raparperi pehmeäksi.

Kuumenna vesi ja mausta
suolalla. Lisää riisi ja keitä hi-
jalleen, kunnes neste on imey-
tynyt.

Lisää lopuksi riisiin joukkoon
raparperiseos. Tarjoa paistettua
broilerileikkeä kanssa.

Raparperiketsuppi
noin 5 dl

- 1 punasipuli
- 1 valkosipulin kynsi
- 5 dl raparperiiviäleita
- 1 dl vettä
- 1 dl fariinisokeria
- 1 rkl etikappunajuuren lientä
- 1/2 tl mustapippuria
- 1/4 tl suolaa
- 1 dl tomaattimurskaa
- 2 rkl makeaa chilistiketta

Leikkaa kuoritut sipulit
kuutioiksi. Kuori raparperi ja
viipalo. Laita kaikki ainek-
set teräskattilaan ja hauduta,
kunnes sipulit ovat pehmeitä.
Soseuta tasaiseksi.

Lisää etikappunajuuren
lientä, jos kaipaat lisähappoa.
Pullota ja tarjoa grilliruokien
lisäkkeenä.

Raparperijuoma
1 (uunu)sitruuna
2 l raparperipaloja
2–3 l vettä

Mehuun
1/2 kg sokeria mehulitralle

Pese sitruuna kuumalla ve-
dellä. Leikkaa kuori ohuesti.
Poista valkoinen osa ja viipalo
hedelmälähi. Pane raparperi-
palat, sitruunankuori ja -vi-
ipallat purkkiin ja kaada päälle
kylmää vettä niin paljon, että
palat peittyvät. Sulje purkki ja
anna olla kylmässä neljä vuo-
rokautta.

Siivyltä, mittaa mehu ja lisää
sokeria 1/2 kg mehulitraa koh-
ti. Sekoita, kunnes sokeri sulaa.
Pullota ja säilytä kylmässä. Lai-
menna vedellä janojuomaksi.

Vinkki: Lisää pieni nokare
hiivaa, niin saat raparperisi-
maa.

ANNELI PESSALA