VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Juhannuksena on varaa valita

Juhannuksena juhlitaan keskikesää perinteisesti juomien mutta myös herkkujen siivittämänä.

Juhlavaa oli jo kauan sitten, jos perunapalsta näytti merkkejä, että uuden sadon mahdollisuus oli vähänkään olemassa. Ja sillilaivojen saapumisesta tehtiin STT:tä myöten uutisia alkukesällä.

Molemmat, niin uusi peruna kuin sillikin, ovat edelleen tärkeitä juhannuspöydässä.

Ja tietysti myös graavi kala. Satakuntalaisena kaihoan graavia merisiikaa, vaikka usein on ollut tyytyminen vähempään. Mutta kyllä savumuikut ja muukin savukala maistuvat juhannusjuhlissa.

Pohjanmaalla varmaan huomauttavat, että perinnejuhannusta ei ole ilman juhannusjuustoa, tuntikausien ajan punertavaksi keitettyä kesäherkkua.

Nykyisin minusta tuntuu, että juhannusherkkujen valikoimat ovat paljon monipuolisemmat kuin ennen. Grilleissä kypsyvät kokolihat ja niiden saatteeksi kootaan salaatteja laajasta, tuoreesta vihannesvalikoimasta. Harva tyytynee käristelemään pajukeppiin pujotettua makkaraa edes kokon loisteessa.

Nyt ei voi kuvitella, etteikö juhannuksena olisi saatavilla niin tuoreita avomaankurkkuja, kaaleja kuin porkkanoita ja mausteyrttejäkin, salaattivalikoimasta puhumattakaan. Ammattiviljelmillä avomaan sadonkorjuu on alkanut juhannuksen alla.

Juhannukseksi tähytään myös mansikkapelloille. Joko nyt punakylkistä herkkua olisi sen verran, että edes hiukan pääsisi maistamaan?

Myös juomista pitää mainita. Jos malttaa katsella herukkapensaita muuten kuin marjasadon toivossa, lehdistä saa siman tapaan maukasta juomaa. Eikä simaa mikään säännös estä valmistamasta muulloin kuin vappuna.

Oikein hyvää keskikesän juhlaa!

MAIKKI KULMALA
maikki.kulmala@mt1.fi

Uusia tuulia grilliin

Nyt löytyi erinomainen tuliainen kesän mökkivisiiteille. Suomesta tuskin löytyy montaa huushollia, jossa ei tervehdittäisi ilolla Suurta grillikirjaa. Aika moni on kangistunut vanhoihin kaavoihin grillin äärellä. Harva se ilta tulilla sihisevät iänikuiset makkarat, lihat, maissit ja kasvisnyytit.

Itse ainakin otan ilolla vastaan vinkit marinoinnista, maustamisesta ja kastikkeiden teosta. Kotipihalle voi saada tuulahduksia kaukomailta.

Hampurilaiseen saa lisämakua kastikkeilla.

On aika ottaa grillistä kaikki irti. Yli 400-sivuisessa järkäleessä esitellään rapiat 200 reseptiä grillimestareiden iloksi. Perinteisten lihojen grillaamiseen saa hyviä niksejä, mutta toki tarjolla on reseptejä myös vaativampaan makuun. Harva on grillannut viiriäisiä.

Myös makkaroiden tekoon on useita reseptejä.

Varoituksena todettakoon, että kirjaa kannata selailla vain, jos lähistöllä on grilli. Mehevät kuvat nostattavat himon iskeä hampaansa tirisevään lihaan. Tästä päästäänkin siihen, että kasvissyöjälle kirja antaa hyvin vähän.

Kalareseptejä voinee soveltaa lähijärven antimiin. Miinuksen kirja saa grillatusta tonnikalapihvistä. Isot tonnikalalajit uhkaavat ehtyä maailman meristä, koska niitä kalastetaan liikaa.

Lopuksi esitellään jokunen grillissä valmistettava kasvis- ja hedelmälisuke sekä neuvotaan leivän ja pitsan paistamiseen hiilillä. Hyödyllinen ohjeistus löytyy myös hiiligrillin lämpötilan tunnusteluun kädellä.

Kirjailija **Rachel Lane** on kotoisin Australiasta, jossa grillaaminen lienee kansaa yhdistävä harrastus. Tästä päätellen on lupa odottaa hyvää.

P.S. Jos pakastimeesi on jäänyt joulukinkku lojumaan, voit valmistaa senkin grillissä karpalo- ja balsamietikkakuorrutteen kera.

KATJA LAMMINEN

Lane Rachel: Suuri grillikirja. 415 sivua. Readme.fi.

Tutkimus puoltaa uniapnean hoitoa

Uniapneaa sairastavat naiset ovat tavallista alttiimpia aivohalvauksille, espanjalaistutkimus osoittaa. Riski pienenee huomattavasti, jos heidän uniapneaansa hoidetaan.

Tutkimuksesta kertoo Uutispalvelu Duodecim verkkosivullaan.

Tähän asti on ollut epäselvää, miten unenaikaisia hengityskatkoksia aiheuttava uniapnea vaikuttaa naisten riskiin sairastua sydän- ja verisuonitauteihin. Myöskään uniapnean hoidon vaikutuksia riskeihin ei ole tunnettu.

Espanjalaistutkimuksessa seurattiin seitsemän vuoden ajan lähes tuhatta naista. Tuona aikana suurimmassa aivohalvausvaarassa olivat uniapneaa sairastavat hoitamattomat naiset. Verrattuna naisiin, joilla ei todettu uniapneaa, heidän riskinsä sairastua oli yli kuusinkertainen.

Aivohalvausriski rajoittui vain hoitamattomiin potilaisiin. Yläpainehengityshoitoa saavat naiset eivät sairastuneet yhtään todennäköisemmin kuin terveet naiset.

Tavallisesti uniapneaa hoidetaan CPAP- eli yläpainehengityshoidolla. Myös laihduttaminen voi vähentää oireita tai jopa parantaa sairauden.

TARJA HALLA

Juhannusjuustoa ja kesäjäätelöä

Ennen nykyisiä karjanhoitomenetelmiä ja kylmäketjuja maito oli sesonkituote.

JAANA KANKAANPÄÄ

Kotoiseen ruokakulttuuriin kuuluvat kehässä valmistetut juustot.

Juuston valmistuksessa käytettävää juustonjuoksutinta myydään hyvin varustetuissa ruokakaupoissa kylmähyllyssä, Maria King kertoo.

Ennen vanhaan vain jokunen lehmä ruokittiin talvikaudella hyvin. Näin maitoa saatiin pikkulapsille ja toipilaille. Kun lehmät sitten pääsivät uusille laitumille, kaikki odottivat vesi kielellä tuoretta maitoa ja voita.

Sen vuoksi meidän perinteiset juhannusherkkumme ovat usein maitoruokia. Jotkut niistä ovat peräisin pakanuuden ajalta paimenten keskikesän juhlista.

Juhannuksen kunniaksi voimme jatkaa vanhoja perinteitä tai keksiä omia uusia. Nyt kokeillaan perinnöksi saatua puista juustokehää tai rapsutetaan ruosteet muurikkapannusta.

Entäs se jäätelökone, onko se teidänkin keittiössä unohtunut yläkaappiin termoskannujen taakse? Kotona tehty jäätelö maistuu juhannuksen jälkeenkin.

Porlammin emäntien piimäjuusto

3 l täysmaitoa
1 l piimää
3–4 munaa
1 tl suolaa
1/2 tl sokeria
voisulaa

Kuumenna maito lähes kiehuvaksi (85–90 astetta).

Vatkaa munien rakenne rikki ja lisää piimä niiden joukkoon.

Sekoita piimä-munaseos maidon joukkoon ja kuumenna uudelleen lähes kiehuvaksi (noin 95 astetta).

Nosta kattila pois kuumalta levyltä ja odota, kunnes seos on juustoutunut ja kirkas hera erottunut.

Nosta juustomassa varovasti reikäkauhalla kulhoon. Mausta suolalla ja ripauksella sokeria sekä voisulalla. Vatkaa halutessasi massa ihan sileäksi sähkövatkaimella.

Vuoraa juustokehä kostealla juustoliinalla ja pakkaa juustomassa kehään. Peitä juusto liinalla ja pane päälle kevyt paino. Siirrä juusto kylmään ja anna heran valua alla olevaan astiaan.

Kumoa kiinteä juusto tarjolle. Voi tarjota perinteisessä voileipäpöydässä sellaisenaan tai jälkiruokana sokerin ja kanelin kera. Kokeile myös raikkaiden marjojen tai mausteisen hedelmähillokkeen kanssa.

Oululaisten makeajuusto

4–8:lle
6 l maitoa
1 rkl juustonjuoksutinta
1/4 tl suolaa

Kuumenna noin puolet maidosta hitaasti kädenlämpöiseksi ja sekoita siihen juustonjuoksutin. Pidä kattila edelleen lämpimässä. Riko juustoutuma ja anna heransekaisen juustomassan hiljalleen kiehua.

Kun hera alkaa olla vähissä, lisää joukkoon tuoretta maitoa ja jatka keittämistä. Keitä 3–8 tuntia lisäten välillä maitoa ja aivan lopussa suola. Lopulta juustokeitto on ruskeanpunertavaa ja kokkareista, ja siinä on enää vähän lientä jäljellä. Tarjoa keitto maidon kanssa.

Vaniljainen kotijäätelö

4:lle
4 keltuaista
1/2 dl sokeria
2 dl kuohukermaa
2 dl maitoa
vaniljatanko

Laita jäätelökoneen kylmävaraaja pakastimeen ja kytke pakastusteho päälle.

Mittaa kerma ja maito kattilaan. Halkaise vaniljatanko pitkittäin ja rapsuta sisältä siemeniä kerma-maitoon. Laita vaniljatangon puolikkaatkin kattilaan. Kuumenna kerma-maitoa höyryäväksi. Kytke sitten lämpö pois liedestä ja peitä kattila kannella. Anna vaniljan uuttua maitoon puolisen tuntia.

Vatkaa keltuaiset ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi. Nouki vaniljatangon palat pois maidosta ja lisää sitten keltuaisvaahto kattilaan maidon joukkoon.

Kuumenna seosta koko ajan sekoittaen, kunnes se sakenee. Seos ei saa kiehua, koska silloin kiisseli helposti juoksettuu. Voimakas kiisselin vatkaaminen muodostaa pinnalle kuohua ja sakenemista on vaikea seurata, sen vuoksi sekoita rauhallisesti.

Jäähdytä valmis kiisseli kylmässä vesihauteessa koko ajan sekoittaen.

Käynnistä jäätelökone ja anna koneen käydä. Valuta kiisseli jäätelökoneeseen ja käytä konetta, kunnes jäätelö on kiinteää.

Tarjoa valmis jäätelö heti tai säilytä se pakastimessa.

Pikapiimä

2:lle
5 dl täysmaitoa
1 rkl sitruunamehua

Sekoita huoneenlämpöiseen maitoon sitruunamehua ja anna seistä noin 15 minuuttia. Tuloksena on hieman paksuuntunutta ja raikkaan makuista juomaa, joka sopii jäähdytettynä sellaisenaan juotavaksi tai erilaisten smoothie-juomien pohjaksi.

Uunijuusto

4:lle
6 dl vettä
4 dl maitojauhetta
2 munaa
1/2 tl suolaa
(2 dl kevytkermaa)

Sekoita maitojauhe veteen. Lisää munat ja suola. Jos haluat juustosta pehmeän, lisää kerma. Sekoita tasaiseksi.

Kaada voideltuun 1,5 litran uunivuokaan. Paista 175-asteissessa uunissa noin 40 minuuttia, kunnes juusto on hyytynyt ja pinta on saanut kauniin ruskean värin. Tarjoa kaneli-sokerin kanssa.

Vinkki: Jos teet uunijuuston ternimaidosta, se hyytyy hyvin ihan sellaisenaan, ilman kanannamunia. Voit laittaa pakastetun ternimaidon jäisenä uunivuokaan ja uuniin sulamaan.

Savolaiset muurinpohjaletut

10 lettua
2 munaa
1 l vettä
2 dl ohrajauhoja
3 dl vehnäjauhoja
1/2 rkl perunajauhoja
1 tl suolaa
voita tai muuta rasvaa

Riko munat kulhoon ja sekoita. Lisää vesi ja suola ja sen jälkeen jauhot. Anna taikinan seistä pari tuntia ennen kuin aloitat paistamisen. Kuumenna pyöreäpohjainen rautapata tai erityinen muurinpohjapannu.

Rasvaa pata kevyesti. Paista letuista hyvin ohuita, sillä pitsiset letut ovat parhaita. Tarjoa kuumina hillon ja kermavaahdon tai vaikkapa jäätelön kanssa.

MARIA KING

Mummolan marjamaito

Kylmää maitoa tarjotaan marjojen kera kesäisillä aterioilla sekä välipalana. Marjoina käytetään mustikoita, mansikoita tai vadelmia ja maitoa maustetaan hiukan sokerilla tai hunajalla. Marjamaidon joukkoon voidaan lisätä vehnäleipäpaloja.

VINKIT

Maidon kuumentaminen

Käytä kuumennettavissa maitoruuissa kevyt- tai täysmaitoa. Rasvaton maito palaa herkemmin pohjaan.
Valitse paksupohjainen, mielellään pinnoitettu keittoastia maitoruokia varten.
Pitkän kypsymisajan vaativia maitoruokia haudutettaessa haudekattila on paras.
Kuohumisen estämiseksi keitosta on pidettävä silmällä ja sekoitettava kuumentamisen loppuvaiheessa.
Pohjaan palamisen estämiseksi hämmennä pitkin pohjaa puisella tai muovisella kauhalla tai puuhaarukalla.
Jos lisäät lämpimään maitoon jotain hapanta, esimerkiksi sitruunaa, etikkaa, tomaattia tai pinaattia, maito juoksettuu helposti. Jauhoilla suurustaminen ennen happaman aineen lisäämistä yleensä estää juoksettumisen
Suola lisätään valmiiseen maitoruokaan juoksettumisen estämiseksi.

Jäätelökone on oiva apuri allergikoille ja muille, jotka haluavat päättää itse jäätelönsä sisällöstä. Lisäaineettomana herkkuna kotitekoinen jäätelö sulaa aika nopeasti.