VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Totuus löytyy ainesosaluettelosta

Makkarat tirisevät grillissä ja nälkä kurnii vatsassa. Ruokailua edeltävään joutilaaseen hetkeen pitäisi löytää jotain viihdykettä.

Tyhjä makkarapaketti on sopivasti käden ulottuvilla, ja katse osuu ainesosaluetteloon. Pitäisi kuitenkin miettiä kahdesti ennen kuin siihen iskee silmänsä. Etenkin jos ruokailu on pian alkamassa.

Oletettavasti myös makkaransyöjä toivoo löytävänsä lautaseltaan laadukasta lihaa. Osasta grillimakkaroita sitä saa kuitenkin hakemalla hakea.

Käteen sattuneessa paketissa ensimmäinen ainesosa on vesi, joka on toivottavasti puhdasta ja kotimaista. Seuraavaksi eniten makkarassa on koneellisesti eroteltua siipikarjanlihaa.

Vihdoin kolmantena mainitaan sianliha. Mutta alamäki jatkuu. Perunatärkkelyksen, silavan ja kamaran jälkeen sekaan on sotkettu siipikarjannahkaa.

Vielä, kai lihapitoisuutta nostamassa, listalta löytyy broilerinliha. Lopuksi joukkoon on heitetty erilaisia keinotekoiselta kuulostavia aineksia.

Nämä on muussattu tasapaksuksi seokseksi ja tungettu pinkeään kuoreen.

Listan lukeminen loppuu sopivasti, kun höyryävän kuuma makkara lasketaan lautaselle. Rapsakka kuori ja kauniit viillot kutsuvat iskemään veitsen makkaran kylkeen.

Äskeinen lukukokemus saa kuitenkin harkitsemaan uudelleen. Edes reilu sinappikuorrutus ei peitä sitä tosiasiaa, että kuoren alta pilkistävä vaaleanpunertava mössö on kaukana laadukkaasta lihasta.

Kuluttaja voi kai vain olla kiitollinen näin tarkoista pakkausmerkinnöistä. Ruokahalua totuus ei tosin aina lisää.

MIINA RAUTIAINEN

miina.rautiainen@mt1.fi

Kuvat kannustavat kokkaamaan

Värikäs, yksinkertainen ja selkeä. Nämä sanat tulevat ensimmäisenä mieleen, kun lukee Hellapoliisi **Kati Jaakosen** Koko perheen kokkauskirjaa. Se on ensisijaisesti suunnattu kouluikäisille lapsille.

Kokkauskirja alkaa aivan perusteista. Ensilehdillä esitellään kuvien kera kaikki tarvittavat ruuanlaittovälineet vispilöistä valkosipulinpuristimeen.

Ohjeet ovat helppoja. Kirjassa esitellään tuttuja perusruokia ja leivonnaisia. Reseptit marjapiirakkaa, kinkkupasteijoita ja kalakeittoa varten löytyvät helposti.

Vaikka reseptit ovat tavanomaisia, niiden muoto tekee kirjasta hieman erikoisemman. Jokaisesta työvaiheesta on erillinen kuva, jota kuvatekstissä oleva ohje vielä selventää.

Kokkitaipaleellaan aloittelevat on huomioitu myös yksinkertaisilla lauserakenteilla ja tarkoilla ohjeilla.

Joukossa on myös pari monimutkaisempaa ohjetta. Esimerkiksi kinuskikakun 30-vaiheinen leivontaohje on tehty kuvia ja tekstejä säästelemättä, ja siitä voi aloitteleva aikuiskokkikin ottaa mallia.

Ylipäätään lukiessa herää kysymys, miksei aikuisille ole tehty vastaavaa kuvitettua reseptikirjaa. Paahtovanukkaiden ja täydellisten risottojen kokkaaminen kuvallisten opasteiden kanssa tekisi kenestä tahansa kotikeittiön mestarikokin.

LIINA NIITTYMAA

Kati Jaakonen: Koko perheen kokkauskirja. Ensimmäiset reseptit. 203 sivua. Readme.fi.

Tamperelainen LEO sai luomutähden

Tamperelainen kahvila-ravintola LEO kipusi Portaat luomuun -ohjelman ylimmälle portaalle ja ansaitsi siten tähtiluokituksen. Kauppahallissa sijaitseva ravintola keskittyy puhtaasti luomutuotteiden käyttöön.

Tähti-portaalla ravintola sitoutuu käyttämään pääsääntöisesti luomua. Vastaavia tavanomaisia tuotteita käytetään ainoastaan, jos luomua ei ole saatavilla. Tällä hetkellä LEO:ssa käytetään luomua 85 prosenttisesti.

Raaka-ainehankintojen pääkriteereitä ovat laatu, paikallisuus ja luonnonmukaisuus.

Portaat luomuun on vapaaehtoinen ohjelma, joka auttaa ammattikeittiöitä lisäämään luomutuotteiden käyttöä. Portaita on viisi ja tähti on niistä paras.

MT

Oskarin Aitta avaa ovensa netissä

Lähiruokaa, tuotteita ja palveluita kauppaava Oskarin Aitta aukeaa elokuussa. Verkkokaupasta voi tilata paikallisten yrittäjien valmistamia lähituotteita. Niiden kotiinkuljetuksesta vastaavat Itella ja Matkahuolto.

”Oskarin Aitan kauppiaita yhdistää rakkaus suomalaiseen työhön ja maaseutuun. Arvostamme aitoa, omin käsin tehtyä, reilua ja rehellistä, paikallista ja jäljitettävää. Ympäristön huomioon ottaminen kestävästi sekä uudenlainen että vanhanaikainen yhteisöllisyys ovat myös lähellä sydäntä”, palvelua kehittävä porukka kuvaa tiedotteessaan.

Tiimiin kuuluvat **Elina Leiponen**, **Hanna Leiponen-Syyrakki** ja **Sara Syyrakki**.

Lähituotteiden tuottajille tarjotaan valmiiksi mietitty verkkokauppakonsepti ja yhteistä, osallistavaa markkinointia kuluttajille erityisesti sosiaalisessa mediassa.

Ensimmäiset kauppiaat ovat Hämeen ja Pirkanmaan alueelta: laatulihaa tuottavat Lahisten kartano Valkeakosken Sääksmäellä ja Hattula Hereford, kotimaista käsityötä edustava Pajuparvi Pälkäneellä sekä lähipalveluita tuottavat ravintola Turengin Asema, pitopalvelu Myllyn Kuppi sekä Kakku Lammilla.

MT

www.oskarinaitta.fi, www.facebook.com/oskarinaitta

JAANA KANKAANPÄÄ

Vaniljatangon siemenet antavat juhlavan maun ja tuoksun kesäiseen kukkakaalisosekeittoon.

Pistä lusikkasi kesäiseen keittoon

Heinäkuussa lusikoidaan samettisen pehmeitä kasviskeittoja. Hellepäivänä kylmä keitto on raikkaudessaan piristävä vaihtoehto. Viileällä ilmalla lempeä kasvissosekeitto lusikoidaan lämpimänä.

Ruohosipulin kukat ovat koristeellisia raejuuston kanssa italialaisessa kasvissosekeiton pinnalla.

Soseuta kypsät kasvikset monitoimikoneessa, tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.

Raakojen kasvisten ja isompien määrien hienontaminen onnistuu parhaiten monitoimikoneella. Sauvasekoitin on näppärä kypsien kasvisten yhden ja kahden annoksen soseuttamisessa.

Silppua keittojen lisäkkeeksi erilaisia tuoreyrttejä. Kun yrtit ripotellaan annoksen päälle vasta lautasella, niin ne säilyttävät paremmin värinsä ja makunsa. Raejuusto, erilaiset siemenet, pähkinät ja maustamaton jugurtti antavat kevyeen keittoannokseen energia- ja makulisäyksen.

KEITTO

Tomaatista väriä keittoon

Tomaattikeittoon käyvät ylikypsät yksilöt.
Kypsyys ja lämpötila vaikuttavat tomaatin makuun. Kypsinä poimituissa tomaateissa on enemmän sokereita kuin raakana poimituissa.
Viileässä rakenne vetistyy, yli 13 astetta on paras säilytyslämpötila.
Pieni ripaus sokeria ruokaan poistaa tomaatin happamuuden.
Leikkaa tomaatteihin ristiviilto ja kasta ne kuumaan veteen. Vedä kuori irti. Leikkaa tomaatit lohkoiksi. Jos kuori ovat hyvin pehmeä, niin arkikeittoon sitä ei välttämättä tarvitse poistaa. Kokonaisista purkkitomaateista ja tomaattimurskasta saa myös maukasta keittoa.

Sauvasekoittimella kypsät kasvikset soseutuvat parhaiten kapeassa astiassa.

Italialainen kasvissosekeitto

4–5 annosta
1 (400 g) kesäkurpitsa
4 (400 g) porkkanaa
1 (100 g) sipuli varsineen
1 l kasvislientä
2–3 oksaa tuoretta oreganoa
1 prk (200 g) paprikatuorejuustoa
Pinnalle
yrttisilppua; basilikaa, persiljaa, oreganoa
raejuustoa

Kuori kesäkurpitsa, jos se on iso ja kuori kova. Kuutioi tai suikaloi kasvikset ja pane kattilaan. Lisää kasvisliemi ja oreganon oksat. Keitä kypsäksi eli noin 20 minuuttia. Soseuta keitto.

Lisää juusto. Kuumenna sekoittaen tasaiseksi ja anna hautua muutama minuutti.

Tarjoa lisäksi raejuustoa ja yrttisilppua.

Mummolan kesäkeitto

5 annosta
1/2 l uusia perunoita
2 (150 g) porkkanaa
1/2 (200 g) kukkakaalia
1 sipuli varsineen
6 dl vettä
1 tl suolaa
2 tl sokeria
1 tl kokonaisia mustapippureita
1 dl herneenpalkoja
6 dl täysmaitoa
100 g sulatejuustoa
1 dl hienonnettua persiljaa
voinokareita

Lohko perunat ja viipaloi porkkanat. Paloittele kukkakaali ja sipuli.

Lisää kasvikset, sipulinvarsia ja herneitä lukuun ottamatta, kiehuvaan suolalla, sokerilla ja pippureilla maustettuun veteen. Anna kiehua lähes kypsiksi.

Lisää keittoon herneet ja hienonnetut sipulinvarret.

Lisää maito ja sulatejuusto nokareina keittoon. Anna kiehua hiljalleen pari minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa ja viimeistele parilla nokareella voita.

Keiton voi myös soseuttaa tasaiseksi.

Espanjalainen tomaattikeitto

4 annosta
500 g kypsiä tomaatteja
1/2 (200 g) tuoretta kurkkua
2 punaista suippopaprikaa
1 sipuli
1–2 valkosipulin kynttä
1 rkl voita
8 dl vettä
1 rkl sokeria
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
1 dl persiljaa hienonnettuna

Leikkaa tomaatit lohkoiksi. Kuori ja kuutioi kurkku. Pilko paprikat, sipuli ja valkosipulin kynnet.

Hauduta kasviksia voissa noin 15 minuuttia. Soseuta kasvikset. Lisää vesi ja mausteet. Kuumenna. Tarjoa keitto lämpimänä tai kylmänä tuoreen leivän kera.

Tulinen tomaattikeitto

4–5 annosta
2 tlk (à 400 g) tomaattimurskaa
2 dl vettä
1 1/2 kasvisliemikuutiota
2 vaaleaa paahtoleipäviipaletta
4 valkosipulin kynttä
1 prk (200 g) paprika-chili -tuorejuustoa
1/2 rkl oreganoa
makeaa chilikastiketta maun mukaan
Pinnalle
turkkilaista jugurttia

Kaada tomaattimurska kattilaan. Lisää vesi ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää liemikuutiot.

Poista leivistä kuoret ja murenna leivät kattilaan. Lisää paloitellut valkosipulin kynnet. Anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 15 minuuttia.

Sekoita joukkoon tuorejuusto sekä oregano ja mausta sopivan tuliseksi chilikastikkeella. Soseuta sauvasekoittimella.

Jugurtti taittaa sopivasti keiton voimakasta makua.

Kreikkalainen tzatzikikeitto

4–5 annosta
1 prk (200 g) salaattijuustoa
250 g kurkkua
6 dl maustamatonta jugurttia
1–2 valkosipulin kynttä
1 rkl sitruunamehua
2 rkl tuoretta basilikasilppua tai minttua
1/2 dl tillisilppua
1/4 tl valkopippuria
Koristeeksi
basilikanlehtiä

Hienonna salaattijuusto haarukalla. Kuori, raasta ja valuta kurkku.

Yhdistä keiton ainekset. Anna maustua kylmässä pari tuntia ennen tarjoilua. Tarjoa jääkylminä. Koristele annokset basilikanlehdillä.

Aasialainen kukkakaalikeitto

4 annosta
1 (noin 500 g) kukkakaali
1 sipuli
8 dl vettä
1 vaniljatanko
1 kasvisliemikuutio
1 dl kuohukermaa
Pinnalle
1 rkl kurpitsansiemeniä
1/2 dl pähkinäsekoitusta

Paloittele kukkakaali ja sipuli. Lisää ainekset kiehuvaan veteen. Murenna liemikuutio joukkoon.

Halkaise vaniljatanko ja kaavi siemenet kattilaan. Lisää myös tangon kuoret.

Keitä, kunnes kukkakaali on sopivan kypsää. Ota vaniljatangon kuoret pois keitosta.

Soseuta keitto sauvasekoittimella aivan tasaiseksi. Vaahdota kerma kevyesti ja vatkaa keiton joukkoon.

Hienonna veitsellä pähkinäsekoitus ja sekoita joukkoon kurpitsansiemeniä. Lisää seosta keittoannoksen päälle.

Kylmä meloni-jugurttikeitto

4 annosta
1/2 (750 g) hunajamelonia
1 (350 g) kurkku
2 dl turkkilaista jugurttia
1 pala (100 g) salaattijuustoa
1 tl suolaa
1/4 tl mustapippurirouhetta
Pinnalle
4 rkl paahdettuja pinjan- tai auringonkukansiemeniä

Kuori ja paloittele meloni ja kurkku. Soseuta tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa. Lisää jugurtti ja juusto murennettuna sekä mausteet. Pyöräytä keitto sileäksi.

Anna maustua pari tuntia kylmässä ennen tarjoilua.

Paahda siemenet kuivalla, puhtaalla pannulla keskilämmöllä. Jäähdytä Ripota keiton päälle ennen tarjoilua.

Kesän kaalisoppa

4 annosta
700 g varhaiskaalia
2–3 (200 g) porkkanaa
7 dl vettä
1 tl suolaa
6 dl maitoa
1 prk (2,5 dl) ruokakermaa, kolme juustoa
1–2 rkl voita
ripaus valkopippuria
1 dl tilliä ja / tai ruohosipulia hienonnettuna

Keitä hienonnettu kaali ja ohueksi suikaloidut porkkanat kypsiksi, noin 20 minuuttia, suolalla maustetussa vedessä.

Lisää maito ja juustokerma. Kuumenna kiehuvaksi. Mausta voilla, pippurilla ja yrteillä. Tarkista suola. Tarjoa paahdetun ruisleivän kanssa.

Vinkki: Jos haluat keitosta paksumman, niin sekoita 2 rkl vehnäjauhoja tilkkaan kylmää vettä ja lisää suurus keittoon ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Keitä 1–2 minuuttia.

ANNELI PESSALA