VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Hyvät neuvot apteekista

Vatsatautia ei aina kannata ryhtyä lääkkeillä toppuuttelemaan. Tämän opin lähimmässä apteekissa, johon vinttasin polkupyörällä hakemaan ensiapua puolisolle.

Kokenut farmaseutti ei tuputtanut tunnettua ripulilääkettä, vaikka tiesin sitä kysellä. Oireiden perusteella kyse oli noroviruksesta, jota elimistö ikään kuin ajaa ulos ripulin voimalla. Lääkettä virukseen ei ole.

Sitten seurasi ravitsemusneuvontaa. On hyvä juoda riittävästi, esimerkiksi kivennäisvettä ja mehua. Elimistö tarvitsee suoloja ja sokereita.

Kuitujen nauttiminen nopeuttaa parantumista, farmaseutti opasti. Jos mitään ei tee mieli, kannattaa kokeilla näkkileipää.

Niinpä ostin kotimatkalla paketin pyöreää näkkileipää, jonka kuitupitoisuus on tuoteselosteen mukaan peräti 18 prosenttia.

Kotona oli jo valmiiksi maitohappobakteereja, joista voi olla tällaisessa tapauksessa hyötyä.

Apteekin ammattilainen teki todellisuudessa hyvää myyntityötä, vaikka en yhtään lääkettä ostanutkaan. Koriin kertyi hyvän mielen vallassa yhtä sun toista kosmetiikka- ja voidehyllyiltä.

Moni potilas on lääkärin vastaanotolla liian arka kysymään kaikkea sitä, mitä mielessä liikkuu. Siksi onkin tärkeätä, että kysymistä voi jatkaa apteekissa.

Farmaseuteilta saa perusteltua tietoa ja oman kokemukseni mukaan ystävällisessä hengessä.

Mikä tärkeintä, mies parani äkkiä.

TARJA HALLA

tarja.halla@mt1.fi

Reseptejä sadan vuoden takaa

Yli-intendentti **Jouni Kuurne** Kansallismuseosta on tehnyt kiinnostavan historiallisen ruokamatkan Museoviraston hallinnoiman Urajärven kartanon viimeisen omistajan **Lilly von Heidemanin** kokoamien ja käyttämien reseptien pariin.

”Keittiön puolelle” vieneen tutkimusmatkan tuloksena on syntynyt Urajärven kartanon keittokirja. Se antaa kiinnostavan näkökulman kartanon tarjoomuksiin runsaan sadan vuoden taakse.

Lilly von Heidemanin kokoamat ohjeet painottuvat leivonnaisiin ja jälkiruokiin. Liemistä, kastikkeista, liha- ja kalaruuista ja säilykkeistä on käsin kirjoitettuja reseptejä kokoelmassa jopa niukasti.

Kartanossa on tallella kaksi painettua keittokirjaa, Kajsa Wargin ja Margaretha Nylanderin kokoamat, joista jokapäiväiseen keittämiseen varmasti on ammennettu ideoita.

Kuurne pitää ilmeisenä, että myös Anna Olsonin keittokirja on ollut käytössä. Siihen viittaa myös se, että monet Lilly von Heidemanin talteen kirjoittamista resepteistä juontuvat suoraan Olsonin kirjoista tunnettuihin resepteihin.

Talteen kirjoitetut reseptit viestivät, mitä Lilly von Heideman on itse pitänyt tärkeänä. Kuurne on kirjaan sisällyttänyt reseptit sekä suomeksi että alkuperäisinä, ruotsiksi kirjoitettuina versioina. Kuurne on moniin resepteihin kirjoittanut myös lisäkommentteja.

Ruuan historiasta kiinnostuneille Lilly von Heidemanin reseptit antavat uusia näkökulmia. Aika moni resepteistä edellyttää kokenutta kokkaajaa, eikä näitä voi suositella vasta-alkajan kokeiltaviksi. Hienoja löytöjä reseptit tarjoavat heille, jotka haluavat kokeilla, mitä sata vuotta sitten on esimerkiksi kahvipöydässä tarjottu.

MAIKKI KULMALA

Urajärven kartanon keittokirja. Lilly von Heidemanin reseptejä vuosilta 1905–1910. Toim. Jouni Kuurne. 103 sivua. Museovirasto.

KIRJAN KUVITUSTA

Kirjan ohjeilla valmistuu muun muassa mukailtu kilpikonnaliemi.

Kiuas-Seura valitsi parhaat makkarat

Akateeminen Kiuas-Seura on valinnut Perniön Liha Oy:n valmistaman lammasmakkaran vuoden parhaaksi.

Lammasmerguez on testien perusteella taidolla maustettu makkara. Valmistajan mukaan tavoitteena on tuoda Lähidän maut suomalaisen ruokapöytään ilman lisäaineita. Sana merguez tarkoittaa Pohjois-Afrikalle tyypillistä makkaraa.

Kaikkiaan kuusi makkaraa eri sarjoissa palkitaan kunniakirjoilla Akateemisen Kiuas-Seuran vuosijuhlan yhteydessä ensi lauantaina.

Grillimakkaroiden sarjan voitti Hakalan Lihajalosteet Oy:n Tukkijätkä. Grillattavaksi sopii myös erikoismakkaroiden sarjan voittanut Wurstin Perunamakkara.

Raumalainen Suomisen Lihaherkku vei nakkisarjan voiton Maalaisnakilla. Raakamakkaroissa pärjäsi parhaiten helsinkiläinen Harjun makkaratehdas Harjun Sinappi Bratwurstilla.

Bratwurstien taituriksi nousi Lihatukku Veijo Votkin Bryggeriwurstilla, joka on valmistettu helsinkiläiselle panimoravintolalle.

Akateeminen Kiuas-Seura on maistellut makkaroita vuodesta 1991 lähtien.

TARJA HALLA

Wurstin Perunamakkara voitti erikoismakkaroiden sarjan.

Syksyllä kattilassa kiehuu kaalisoppa

Monipuolisesta kaalivalikoimasta syntyy maukkaita keittoja viileneviin syyspäiviin. Eri kaalilajeja yhdistämällä keittoon saa väriä ja uutta makua.

JAANA KANKAANPÄÄ

Kahden kaalin nakkikeittoon suositettua ruokaa.

Kahden kaalin nakkikeittoon suikaloidaan keräkaalia sekä pilkotaan parsakaalia. Käytä parsakaalista myös varsi. Parhaimmillaan parsakaali on, kun sen tummanvihreät kukinnot ovat vielä pieniä eikä terälehtien keltainen väri näy.

Parsakaali tunnetaan myös nimellä broccoli.

Se sisältää erityisen paljon A- ja C-vitamiineja, foolihappoja, flavonoideja, kaliumia ja ravintokuituja

Keräkaalia kutsutaan Pohjolan appelsiiniksi, koska sen C-vitaminipitoisuus on appelsiinin luokkaa

Kymmenen kiloa keräkaalia vastaa aikuisen ihmisen päivittäistä energiantarvetta. Ei ole mikään ihme, että keräkaalista valmistettu keitto on laihduttajien suosiossa. Kaalissa on sekä liukenevaa että liukenematonta kuitua.

Kyssäkaalin kuori on vaaleanvihreä tai sinipunertava, mutta malto on aina vaalea. Maultaan kyssäkaali on mieto. Kyssäkaalia käytetään lantun tai nauriin tavoin. Se sopii hyvin keittojen raaka-aineeksi.

Lammas-kaalikeitto

noin 8 annosta
500 g lampaan lihaa
25 g voita
1 1/2 l vettä
8 valkopippuria
8 maustepippuria
1 kg valkokaalia
1 sipuli
2 porkkanaa
2 valkosipulin kynttä
2 tl suolaa
2 tl meiramia
2 tl siirappia

Paloittele liha kuutioiksi. Suikaloi kasvikset. Sulata voi paksupohjaisessa kattilassa ja ruskista lihakuutiot.

Pane kaikki ainekset meiramia ja siirappia lukuun ottamatta kattilaan ja hauduta kypsäksi, noin tunti.

Tarkista nesteen määrän riittoisuus haudutusvaiheen aikana ja lisää tarvittaessa vettä.

Mausta lopuksi meiramilla ja siirapilla.

Karpaattien kaalikeitto

5–6 annosta
100 g pekonia
300 g jauhelihaa
3 sipulia
1/2 purjoa
500 g keräkaalia
2 porkkanaa
1 1/2 l vettä
2 tl meiramia
2 tl rosmariinia
10 maustepippuria
1 tl suolaa

Suikaloi pekoni ja ruskista kevyesti yhdessä jauhelihan kanssa. Hienonna sipulit ja purjo. Suikaloi kaali ja kuoritut porkkanat.

Lisää kattilaan kaikki kasvikset ja vesi. Mausta ja hauduta keitto kypsäksi.

Tarjoa lisänä tummaa leipää ja leikkeleitä.

Lehtikaalikeitto

5 annosta
7 dl vettä
1 1/2 kasvisliemikuutiota
600 g lehtikaalia
1 iso makea omena
1 sipuli
1 dl ruokakermaa
ripaus valkopippuria

Mittaa kattilaan vesi. Kuumenna kiehuvaksi. Lisää liemikuutiot, huuhdeltu, pilkottu kaali, kuutioitu omena ja sipulit.

Anna kiehua noin 20 minuuttia. Soseuta keitto. Lisää ruokakerma ja pippuri. Kuumenna ja tarjoa raejuuston kanssa.

Vinkki: Lisää alussa kiehumaan kaksi rosamunda-perunaa (300 grammaa) , jos haluat saada rakenteeltaan paksumman keiton.

Lehti- ja valkokaali sekä kukka- ja parsakaali yhdessä kyssäkaalin kanssa ovat syyskeittojen parhaimpia raaka-aineita.

Tällä lautasella on todella superruokaa: raejuustoa ja lehtikaalikeittoa.

» Keräkaalia kutsutaan Pohjolan appelsiiniksi, koska sen C-vitaminipitoisuus on appelsiinin luokkaa.

Kyssäkaalikeitto

4 annosta
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 iso porkkana
1–2 sipulia
1 (250 g) kyssäkaali
1/2 tl suolaa
mustapippuria myllystä
1 dl kolmen juuston ruokakermaa
1/2 dl persiljaa

Lisää kiehuvaan veteen kasvisliemikuutio, paloiteltu porkkana ja sipulilohkot. Keitä hetki ja lisää kuorittu ja paloiteltu kyssäkaali.

Keitä kypsiksi. Soseuta sauvasekoittimella.

Lisää ruokakerma sekä suolaa ja pippuria. Lisää vettä, jos keitto on liian sakeaa.

Kuumenna ja viimeistele persiljalla.

Kukkakaali-broilerikeitto

5–6 annosta
1 keskikokoinen kukkakaali
5 perunaa
300 g hunajamarinoituja broilerifileesuikaleita
2 rkl voita
1/2 rkl currya
1 l kanalientä
1 prk (2 dl) ruokakermaa
1 pussi (200 g) herneitä

Irrota kukkakaalin kukinnot ja halkaise isoimmat pariin osaan. Kuori ja kuutioi perunat. Paista fileesuikaleet voissa kattilassa. Lisää curry kattilaan paistamisen aikana. Lisää kanaliemi (litra vettä + 1 kanaliemikuutio), perunat kuutioina ja pilkottu kukkakaali. Anna kiehua hiljalleen kannen alla, kunnes kukkakaali ja perunat on sopivan kypsiä. Lisää kerma ja herneet aivan kypsymisen loppuvaiheessa. Tarkista suola.

Kahden kaalin nakkikeitto

5 annosta
400 g parsakaalia
400 g keräkaalia
2 porkkanaa
1 sipuli
1 valkosipulin kynsi
1 l kasvislientä
reilusti persiljaa ja ruohosipulia
1 pak (400 g) nakkia

Lisää kiehuvaan kasvisliemeen paloiteltu parsakaali, suikaloitu keräkaali, viipaloidut porkkanat ja sipulit. Anna kiehua kypsäksi. Paista viipaloidut nakit pannulla ruskeiksi ja lisää kypsään keittoon yhdessä yrttisilpun kanssa.

ANNELI PESSALA

KEITON KAVERIKSI

Leipäset saavat pehmeyttä perunasta ja jugurtista.

Leipäset

15 kpl
50 g voita
2 dl maustamatonta jugurttia
3 dl vettä
2 keitettyä perunaa
1/2 rkl suolaa
1 rkl sokeria
1 dl ruishiutaleita
3 dl spelttijauhoja
7 dl vehnäjauhoja
1 pussi kuivahiivaa

Sulata voi ison kattilan pohjalla. Sekoita joukkoon jugurtti ja vesi. Raasta perunat ja lisää suolan ja sokerin kanssa. Kuumenna vielä reilusti kädenlämpöiseksi. Lisää lastalla sekoittaen ruishiutaleet, spelttijauhot, puolet vehnäjauhoista sekä kuivahiiva. Peitä kattila ja anna olla lämpimässä tunnin verran. Sekoita taikinaan loput vehnäjauhot. Kohota ja leivo pieniä leipäsiä.

Kohota ja paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.

Vinkki: Kypsien perunoiden tilalla voit käyttää desin perunamuusia.

ANNELI PESSALA

LEHTIKAALI

Kukkapenkistä keittiöön

Lehtikaalia on kasvatettu monissa puutarhoissa kauniin ulkonäön vuoksi, mutta syksyllä kaali on jäänyt hyödyntämättä.
Viime vuosina koristeellinen lehtikaali on löytänyt tiensä myös ruokapöytään.
Se sisältää runsaasti C-vitamiinia, karoteenia, kalsiumia, proteiinia sekä rautaa.
Lehtikaalin voi jopa jättää lumen alle, mistä sitä korjataan tarvittaessa.
Maku muuttuu miedommaksi ja makeammaksi, jos sen annetaan jäätyä ennen korjaamista. Silloin sen hiilihydraatit alkavat muuttua sokereiksi ja kaali saa täyteläisen maun.
Huuhtele lehtikaalin kiharat lehdet ja leikkaa kova lehtiruoti pois ennen käyttöä. Ruodin voi pilkkoa kiehumaan keittoon mukaan, mutta se vaatii lehtiä pidemmän keittoajan.

Lehtikaalin kovan ruodin voi poistaa tai lisätä keittoon ennen lehteä.