

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Perjantaina 26. syyskuuta 2014

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Kaurapuuroa Skotlannista

Ei tullut Skotlannista itsenäistä valtiota, mutta omanlaisen-sa alue se Britanniassa on. Myös ruokien suhteen.

Kaikki Skotlannissa käyneet tietävät haggiksen, tuon vähän maksalaatikon tapaisen sisäelinmuhennoksen, josta puuttuvat rusinat. Haggista tarjottiin syyskuisessa kongressissa niin perunamuussiin sekoitettuna kuin päätösillallisen alkupalapalleroinakin.

Olipa sen maku saatu ututettua perunalastuihinkin. Kuvitelkaapa: miltä maistuisivat maksalaatikkosipsit! Toinen skottien ylpeys on kaura. Erilaisia kaurapuuro-aineksia esiteltiin uutuuksina, siis näitä meidänkin tunte-miamme pussipuuroja. Kauraa on tarjolla myös monissa kekseissä, joita britit rakastavat nauttia teen kanssa tai ripotella rouheena jugurtin, puuron ja sämpylätaikinan sekaan.

Skotlanti on kalastusmaa ja lohi ykköskala. Niinpä lohta saa sekä savustettuna ja graavina että keitossa ja uunikalana.

Ei sovi unohtaa marjoja. Skotlanti on iso vadelman tuotta-ja. Mutta myös mansikat, herukat, karviaiset ja pensasmusti-kat rikastuttavat ruokapöytää.

Nostaakseen profiiliaan marjamaana skotit ovat keksineet aloittaa kansainväliset hillokilpailut. Dundeeassa kisataan joka syyskuu siitä, kuka on World Jampion.

Hilloa saarivaltakunnassa kuluu paljon, sillä teepöydän tutuin leivonnainen skonssi vaatii seurakseen aina hillon. Englannissa tähän lisätään vielä paksua kermaa, clotted cream, mutta Skotlannissa pannaan paremmaksi ja levite-tään hillon alle voita.

Jotenkin tuntui tululta. Lohi, kaura, marjat. Meillä se olisi ehkä kala, ruis, marjat. Superfoodia, olipa se sitten skot-tilaista tai suomalaista, mutta hyvää sellaista. Jos vielä osaisimme markki-noida maksalaatikon niin kuin skotit haggiksen, niin hyvät eväät meilläkin on. Ja ei kun vain hilloja keittämään ja kisaamaan!



RIITTA MUSTONEN

riitta.mustonen@mt.fi

Makumatkalla Vera Jordanovan kanssa

Suomalais-bulgarialainen huippumalli ja näyttelijä **Vera Jordanova** on tehnyt uuden aluevaltauksen julkaisemalla keittokirjan.

Tartuin Don't Miss a Bite -kirjaan jossain määrin ennakkoluuloisena: kuuluoiko reseptikokoelma kevyiden julkkis-tyrkkyyjen sarjaan?

Täydellisesti väärä oli olettukseni, sillä kirja on sekä ruokaa että ruuanlaittoa rakastavan Jordanovan tarjoilema kiinnostava makumatka eri puolille Eurooppaa ja hänen nykyiseen asuinmaahansa Yhdysvaltoihin sekä kihlattuensa kotimaahan Kolumbiaan.

Jordanova esittelee sekä makumuistojaan että noin sata reseptiään. Reseptit eivät ole vain sieltä täältä napattuja tuokiokuvia, vaan Jordanova on selvästi käyttänyt niiden kokeiluun ja kehittelyyn aikaa ja vaivaa. Myös hänen lapsuudenperheensä ja isoitiensä rakkaus ruokaan välittyy lukijalle näissä resepteissä kauniisti.

Koska reseptit tulevat useista ruokakulttuureista, aina-kaan kaikkiin ei ole saatavissa aineksia joka ruokakaupasta, mutta monenlaista näiden mukaan pääsee omassa keittiössä kokeilemaan. Itse aion kokeilla ensimmäiseksi persikka-pekoni-possupannua.

Jordanova ei ole unohtanut suomalaisiakaan aineksia: jäiset marjat kuumalla kinuskikastikkeella tai rukiinen lohiphitsa maistuu varmasti monelle.

Kansainvälisiä makupaloja tarjoileva kirja voisi olla vahva ehdokas jopa vuoden keittokirja -tittelistä kilpailtaessa; siitäkän huolimatta tai ehkä juuri sen vuoksi, että tekijä ei ole keittiöammattilainen.



KIRJAN KUVITUSTA

Vera Jordanova: Don't Miss a Bite. Makuja ja muistoja maailmalta. 256 sivua. WSOY.

Persikka-pekoni-possupata saa jokaisen näyttämään huippukiltta, kirjoittaa Vera Jordanova.

Kuitupitoinen ruoka ennakoi pitkää ikää

Elinikää voi eteläkorealaistutkijoiden mukaan pidentää syö-mällä runsaasti kuitupitoista ruokaa, etenkin viljakuituja.

Tutkimuksessa yhdistettiin seitsemän aikaisemman tutkimuksen aineistot, jotka koostuivat yhteensä yli 900 000 potilaan terveystiedoista. Seurantojen aikana menehtyi yhteensä 62 000 potilasta.

Runsaasti kuituja ruuastaan saavat menehtyivät tutki-musten seuranta-aikana noin viidenneksen epätodennä-köisemmin kuin kuituja vain vähän syövät. Yhteys koski vihanneksista ja varsinkin viljasta saatavia kuituja.

Monissa tutkimuksissa on saatu näyttöä kuitujen terveel-lisyydestä.

Kuitupitoisen ruuan on arvioitu vähentävän riskiä sai-rastua sydäntauteihin, aivohalvaukseen, verenpainetautiin ja diabetekseen. Toistaiseksi ei ole varmuutta siitä, kuinka suurelta osin on kyse kuidusta ja toisaalta kuitupitoisten ruoka-aineiden muista terveellisistä vaikutuksista.

Tuloksista kerrotaan Uutispalvelu Duodecimin verkkosi-vulla.

TARJA HALLA



Vuohenjuusto ja lehtipersilja maustavat vaaleat uunijuurekset.

Syksy on juuresten juhlaa

Juurekset maistuvat niin rouskuvan raakana kuin pehmeäksi haudutettuinakin.

.....

Näin syksyllä porkkanat ja muut juurekset ovat täynnä kesän makua. Rouskutelleen niitä raakana mahdollisimman usein ja hyödynnetään päivittäisessä ruuanlaitossa. Syysjuureksista tehty raaste on mehevää ja sopii sellaisenaan aterian lisäkkeeksi.

Juurekset ovat tyyppillisiä laattiko- ja pataruokien ainek-sia. Ruokaohjeissa käytetään toisinaan myös naatteja. Itse en ole niitä käyttänyt, koska niiden terveellisydestä kiistellään. Sen sijaan aivan pieniä lehtiä ja versoja voin laittaa koristeeksi.

Katkeilleet ja pintavaurioitu-neet juurekset on hyvä hyödyn-tää pian korjaamisen jälkeen. Rosolli on oma syys suosikkini. Siinä juuresten makeus pääsee oikeuksinsa.

Syyslaatiitiin kuutioin raaka-aineet reilun kokoiseksi paloiksi. Joulurosolli koostuu pienen pie-nistä kuutioista.

Sadonkorjuurosolli
6–8 annosta
4–5 (250 g) punajuurta
3 (200 g) porkkanaa
1 palsternakka
2 omenaa
Keitä porkkanat ja punajuu-ret kypsiksi. Samoin palster-nakka.

Kuori juurekset ja leikkaa reilun kokoiseksi kuutioiksi. Kuutioi myös omenat.

Sekoita ainekset varovasti keskenään. Tarjoa lisäksi lämmintä pi-parjuurikastiketta.

Piparjuurikastike
6–8 annosta
2 rkl voita
1/2 dl vehnä jauhoja
5 dl täysmaitoa
riipaus musta- tai valkopippuria
1/2 tl suolaa
1–2 rkl piparjuuriraastetta (ripaus sokeria)

Sulata voi kattilassa. Kiehau-t siinä jauhot. Lisää maito ja sekoita kastike tasaiseksi.

Anna kiehua muutama minuutti. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää piparjuurta ja maista välillä, josko kastike on mieleisesi vahvuista.

Tarjoa lämmin kastike rosol-lin kanssa.

Uunijuurekset
6 annosta
1 pieni (300 g) lanttu tai nauris
3 (n. 400 g) porkkanaa
2 sipulia
1 (100 g) palsternakka
1/2 (noin 200 g) mukulaselleriä
25 g voita
1/2 dl vaaleaa siirappia
1 tl suolaa
2–3 oksaa tuoretta timjamia
noin 1/2 tl mustapippuri-rouhetta
1 pak (150 g) chevre-vuohenjuustoa
Pinnalle
lehtipersiljaa

Kuori kasvikset. Leikkaa reiluiksi lohkoiksi. Sulata voi uunivuossa ja pyöräytä kas-vislohkot siinä. Ripottele kas-viksille hiukan suolaa. Sekoita joukkoon timjaminoksia.

Rouhi pinnalle mustapip-puria. Valuta siirappi päälle ja kypsennä 175 asteessa noin 30 minuuttia.

Lisää pinnalle juusto viipalei-na ja jatka kypsentämistä noin 10 minuuttia. Juurekset saavat jäädä hiukan napakoiksi.

Punajuuri-ohralaatikko
8–10 annosta
1 kg punajuuria
1–2 sipulia

1 1/2 dl esikypsennettyjä, kokonaisia ohrasuurimoita
1 dl kurkkusalaattia
1 tl suolaa
1 prk (5 dl) maustettua ruoka-kermaa (kolme juustoa)
5 dl maitoa

Kuori ja suikaloi punajuuret. Hienonna kuoritut sipulit. Voi-tele reilun kokoinen uunivuoka (2 l).

sekoita punajuurisuikaleet, sipulisilppu ja ohrasuurimot, kurkkusalaatti sekä suola.

Kaada nesteet vuokaan. Kyp-sennä 150 asteessa kaksi tuntia.

Painele vuoaan pintaa pari ker-taa ja laita alumiinifolio päälle, jos vuoka ruskituu liikaa.

Juuresruukku
6 annosta
8 (400 g) porkkanaa
5 (300 g) punajuurta
1 pieni (300 g) lanttu
1 (200 g) palsternakka
2 sipulia
2 rkl meiramia
1/2 rkl suolaa
5 dl kevytmaitoa
2 rkl vehnä jauhoja
1 pak (200 g) viherpippuri-sulatejuustoa

Raasta juurekset ja sipulit karkeaksi raasteeksi. Sekoita kasvikset ja mausteet kes-

VINKKI

Kuivaa juureksista sipsejä

Porkkanasta, nauriista, raita- ja punajuuresta tulee herkullisen värisiä ja makuisia lastuja.
Kuori juurekset ja vedä juustohöylällä tai perunan-kuorimaveitsellä ohuita lastuja.
Kiehauta lastuja parin minuutin ajan suolalla maustetussa vedessä.

Valuta vesi pois ja kuivaa uunissa tai kuivurissa 50 asteessa.
Laita leivinpaperi uuniritilän päälle ja levitä juureslastut harvakeen sen päälle.
Kokeile kuivata raastettuna erilaisia juureksia kuten selleriä, palsternakkaa, porkkanaa, lanttua ja sipulia. Saat mainiota keitto- ja kastikeainesta.

kenään ja kaada voideltuun, reilunkokoiseen uunivuokaan. Mittaa maito ja jauhot katti-laan. Kuumenna sekoittaen, kunnes kastike sakenee. Lisää sulatejuusto paloina ja sekoita, kunnes juusto on sulanut.
Kaada kastike vuokaan ja kypsennä 175 asteessa noin kak-si tuntia. Peitä loppuvaiheessa, kun pinta on kauniisti ruskitu-nut.

Liha-kasvispata uunissa
6 annosta
800 g karjalanpaistilihaa
1–2 sipulia
3 porkkanaa

ANNELI PESSALA

Kaurajuuri maistuu vaikka sellaisenaan

Keväällä näin siemenkaupassa kaurajuuren siemeniä. En ollut aikaisemmin tutustunut tähän vanhaan viljelykasviin, joten mielenkiinto heräsi heti. Syk-syllä korjasin sadon ja saman tien keitin ensimmäiset juuret. Maku oli makea ja herkullinen.

Juuri on kärkestä kapeneva ja siihen kehittyy runsaasti sivu-juuria. Kuori on kermankeltai-nen ja malto valkea.

Pitkät ja alaspäin ohenevat juuret korjataan myöhään syk-syllä, kun ne ovat 20–30 senttiä pitkiä ja läpimitaltaan 2–3 sen-ttiä.

Juuret voi jättää maa-artiso-kan tavoin talven yli maahan ja korjata heti keväällä ennen kasvin kukintaa. Juurista tih-kuu maitaisnestettä, jos pinta vaurioituu nostettaessa tai sitä leikataan raakana.

Kaurajuuri sopii keittoihin, gratinoitavaksi tai keitettäväk-si sellaisenaan. Nauti parsan tavoin sulatetun sitruunavoin kera. Makea maku johtuu inu-



Kaurajuuri säilytetään kos-teassa ja kylmässä. Kuivassa se nahistuu nopeasti.

liinista, jota on huomattava osa kaurajuuren hiilihydraateista.

ANNELI PESSALA