VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Omenaviinietikan ja hunajan lumoissa

Omenaviinietikka on pitkästä aikaa palannut keittiöömme. Sekoitin siitä salaattikastikkeen, johon annostelin ruokalusikan mitalla hunajaa.

Öljyksi en tällä kertaa kelpuuttanut muuten loistavaa rypsiöljyä, vaan lorautin sekaan hiukan kalliimpaa ja maultaan neutraalimpaa avokadoöljyä.

En muista, milloin salaatti olisi maistunut niin hyvältä. Maku oli yhtä aikaa pehmeä ja raikas. Ehkäpä hiukan hapanimelä, kuten kotimaisen etikan tuoteselosteessa sanotaan.

Hyvä kastike innostaa syömään salaattia aiempaa enemmän ja sehän on ravitsemuksellisesti perusteltua.

Kastikkeen oiva aines tuli mieleen, kun lueskelin professori **Toivo Rautavaaran** kirjaa Miten luonto parantaa vuodelta 1980. Omenaetikkaa käytetään Rautavaaran mukaan luontaishoidossa monenlaisten vaivojen ja sairauksien lievittämiseen, jopa parantamiseen.

Vanhan kansan parannuskeinon teki tunnetuksi amerikkalainen lääkäri **D. C. Jarvis**. Hänen kirjansa levisivät miljoonapainoksina ympäri maailmaa.

Rautavaara muistuttaa, ettei tiede tunne omenaviinietikan salaisuutta. Professori oletti, että etikkahappobakteerit synnyttävät omenaviinissä joitakin biologisesti tehokkaita aineita, joita ei vielä ole saatu selville.

Verkossa liikkuu mitä uskomattomampia väitteitä omenaviinietikan parantavista vaikutuksista. Kaikkea ei kannata uskoa, vaikka väitteen sanottaisiin perustuvan tutkimukseen. Tutkimusten luotettavuutta ei väitteissä punnita.

Jotain perää terveellisyydessä voi olla. Senpä takia minäkin päätin käyttää ”ihmeparannusainetta” salaatteihin – varsinkin kun makukin sitä puolsi.

Kerrottakoon vielä amerikkalaistohtori Jarvisin perusohje. Kaksi teelusikallista omenaviinietikkaa ja saman verran hunajaa sekoitetaan lasilliseen vettä. Tätä juodaan aamulla ensimmäiseksi ja myöhemmin myös lounaalla ja päivällisellä.

TARJA HALLA

tarja.halla@mt1.fi

Rakkaimmat reseptit talteen

Suomi syö ja juo -hanke on ryhtynyt tallentamaan nykypäivän ruoka- ja juomakulttuuria. Suomalaisten toivotaan lähettävän rakkaimpia reseptejä ja osallistuvan Silmänruokaa-valokuvauskilpailuun.

Hankkeessa on mukana 12 museota, jotka avaavat verkossa ruokakulttuuriin liittyviä valokuvia sekä tutkimusmateriaalia.

Rakkain reseptini on kollektiivinen reseptivihko, jonka kokoamiseen voi osallistua joko omalla perintöreseptillään tai tuunaamalla museoiden kokoelmista poimittuja vanhoja ruoka-ohjeita.

Reseptivihko toimii blogimuodossa hankkeen verkkosivuilla. Omat reseptit kuvien kera lähetetään julkaistaviksi hankkeen sivuilla olevan lomakkeen kautta.

Valokuvakilpailun osallistuja voi valita vanhoista ruokaaiheisista tilannekuvista suosikkinsa, lavastaa sen uudelleen ja valokuvata tilanteen nykypäivän näkökulmasta. Museoiden kokoelmista kerätyissä mallikuvissa on niin koti-, työpaikka- kuin kouluruokailukuvia.

Valokuvakilpailu ja reseptivihko sulkeutuvat sunnuntaina 30. marraskuuta.

TARJA HALLA

www.suomisyojajuo.fi

Ruuanlaittoa värien mukaan

Ruokabloggaaja **Mari Moilanen** on koonnut vuonna 2011 aloittamassaan blogissa julkaisemistaan resepteistä keittokirjan Sitä parempi soppa.

Moilanen ravistaa totutut keittokirjojen reseptijärjestykset uuteen kuosiin esittelemällä ruuat perusraaka-aineitten värien mukaan.

Kirjan pääluvut ovatkin sen mukaisesti punainen, oranssi, keltainen, valkoinen, vihreä, ruskea ja musta.

Onneksi kirjan lopusta löytyy myös toinen jaottelu aamiaisruokiin, salaatteihin, päivällisruokiin, leipomuksiin ja makeisiin paloihin.

Raaka-aineista Moilanen nostaa esille kvinoan, johon hän suosittelee tutustumaan sen monipuolisten käyttömahdollisuuksien vuoksi. Sen luontaisesta gluteenittomuudesta hän kuitenkin unohtaa mainita.

Moilanen käyttää ilahduttavan monipuolisesti kasviksia, joista punajuuren ja porkkanan ohella myös eri kaaleista on useita reseptejä.

Ja vaikka korvapuustipäivä meni jo, kirjasta voi poimia kokeiltavaksi myös Monkey breadin, joka on kuivakakkuvuokaan rakennettu muunnelma korvapuusteista.

MAIKKI KULMALA

Mari Moilanen: Sitä parempi soppa. Mitä yhdessä kokataan. 186 sivua. Kirjapaja.

Korvapuusti houkuttelee myös kakun muodossa. Kirjan kuvitusta

JAANA KANKAANPÄÄ

Silakkaceviche, punasipulihilloke, porkkanatagliatelle sekä mallaskrutongit muodostavat herkullisen kokonaisuuden.

Silakkacevicheen tarvitset kalan ja limetin lisäksi öljyä ja mausteita.

VINKIT

Kokonaisesta fileiksi

Silakan perkaamisessa ei tarvita työvälineitä, työ käy sormin.

Toki taloussaksista on apua: katkaise silakan pää joko taloussaksilla tai sormin kiertämällä.

Avaa vatsa sormin tai leikkaa saksilla vatsan reunasta ohut suikale. Poista sisälmykset, huuhtele kylmällä vedellä ja valuta.

Fileitä saat näin:

■ Työnnä peukalot selkärangan yläpuolelle kalan keskikohdalta. Vedä peukaloita pitkin selkärankaa. Avaa kala ja nosta selkäranka ylös keskeltä. Vedä päähän ja pyrstöön päin.

■ Saat nahattomia fileitä, kun työnnät sormet nahan ja lihan väliin keskeltä ja vedät sormilla nahkaa pitkin vastakkaisiin suuntiin (kuva 1).

■ Toinen tapa on irrottaa nahkaa fileen päästä (kuva 2).

Saat nahattomia fileitä, kun työnnät sormet nahan ja lihan väliin keskeltä ja vedät sormilla nahkaa pitkin vastakkaisiin suuntiin.

Fileointi onnistuu myös näin: irrota nahka fileen päästä alkaen.

Silakka on syksyllä parhaimmillaan

Hopeakylkinen silakka on makunsa ansiosta arvostettu kala. Parhaimmillaan se on syksyllä.

Silakka on monipuolinen: mistään muusta kalasta ei valmisteta niin monia ja erilaisiin tilanteisiin sopivia kylmiä ja lämpimiä ruokia.

Joillekin vastenmielisyys kalansyöntiin johtuu salaruodoista. Silakka on siitä mukava kala, että se on helppo perata ruodottomaksi.

Mikäli ei itse halua perata, silakkaa voi ostaa valmiiksi fileoituna. Sitä on saatavana kaikkialla ainakin pakastealtaasta, jos tuoreen kalan myyntipistettä ei ole lähistöllä.

Ceviche on Etelä-Amerikasta lähtöisin oleva limetin mehulla raakakypsytetty kalaruoka. Kala saa marinoitua sitrushedelmän mehussa, jolloin happo pehmentää kalan proteiinit.

Käytä tuoretta kalaa, koska ruokaa ei kuumenneta.

Anna maustua vähintään tunti kylmässä.

Perinteinen marinointiaika on noin kolme tuntia, mutta pidempi aika vain parantaa makua. Kalaksi sopivat esimerkiksi kuha, lohi, siika ja silakka.

Silakkacevichen valmistus: Leikkaa filee pitkittäin ohuiksi suikaleiksi ja sen jälkeen suikaleet poikittain pieniksi, tasakokoisiksi kuutioiksi.

Silakkaceviche

4–6 annosta
10 nahatonta silakkafileetä
1 pieni (salotti)sipuli
2 limettiä
2 valkosipulin kynttä
1 dl oliiviöljyä
nippu (1/4 dl silputtuna) ruohosipulia
3–4 oksaa tuoretta basilikaa
3–4 oksaa tuoretta korianteria

Leikkaa silakkafileet ja kuorittu sipuli pieniksi kuutioiksi (kuva). Purista limetistä mehu.

Hienonna valkosipulit sekä yrtit. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maustua jääkaapissa 1–3 tuntia. Tarjoa lisäksi keitettyjä perunoita, saaristolaisleipää, makeaa sipulihilloketta ja kasviksia.

Mallaskrutongit

2 viipaletta saaristolaisleipää
sitruunavoita

Kuutioi leipäviipaleet noin 2 x 2 senttimetrin palasiksi. Paista kuutiot pannulla sitruunalla maustetussa voissa rapeiksi. Jäähdytä.

Krutongit sopivat myös keittojen lisäkkeeksi.

Punasipulihilloke

2 (300 g) punasipulia
1 dl sokeria
1 dl punaviinietikkaa
2–3 rkl vettä
1/2 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria

Kuori ja leikkaa sipulit pienen pieniksi kuutioiksi. Kuumenna sokeri sekoitellen kattilan pohjalla.

Kun sokeri on hiukan ruskistunut, niin lisää sipulikuutiot, etikka, vesi ja mausteet. Hauduta hiljalleen, kunnes sipuli on makean makuista.

Porkkanatagliatelle

4 annosta
2 (300 g) porkkanaa
1/4 dl vettä
1/2 tl suolaa
1/4 dl sitruunamehua
1 tl voita
oksa tuoretta basilikaa

Kuori porkkanat. Vedä perunankuorimaveitsellä porkkanasta pituussuunnassa kapeita, ohuita nauhoja.

Kuumenna vesi, lisää suola sekä sitruunamehu.

Keitä porkkananauhat lähes kypsiksi, noin viisi minuuttia. Sekoita välillä, jotta ne kypsyvät tasaisesti. Lisää joukkoon voinokare ja suikaloituja basilikan lehtiä. Tarjoa lämpimänä tai kylmänä lisäkkeenä.

Silakkalaatikko

6 annosta
8–10 (noin 700 g) perunaa
2 sipulia
250 g pekonia
400 g silakkafileitä
1/2 rkl suolaa
1/2 rkl maustepippureita
4 dl täysmaitoa
2 munaa

Kuori ja viipaloi perunat ja sipulit. Suikaloi pekoni. Voitele uunivuoka.

Levitä uunivuokaan kerroksittain peruna- ja sipuliviipaleita, suola- ja pippuriseosta, pekonisuikaleita ja silakkafileitä.

Sekoita munat maitoon ja kaada vuokaan.

Kypsennä 200 asteessa reilu tunti. Peitä vuoka, jos pinta tummuu liikaa.

Sinappiset silakkarullat

3–4 annosta
500 g silakkafileitä
2 rkl sitruunamehua
1 dl hienonnettua tilliä
1 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
1 prk (2 dl) ruokakermaa
2–3 rkl sinappia

Lado fileet voipaperille nahkapuoli alaspäin (leikkaa evät saksilla pois, jos haluat). Sivele fileille sitruunamehua esimerkiksi pullasudilla. Ripota päälle tilliä sekä mausta valkopippurilla ja suolalla. Kääri fileet rulliksi ja lado uunivuokaan. Sekoita ruokakermaan sinappi ja kaada seos silakoille. Kypsennä 175 asteessa noin puoli tuntia.

Valkosipulisilakat

8–10 annosta
500 g silakkafileitä
1 1/2 dl väkiviinaetikkaa
4 dl vettä
1 tl suolaa ja 1 rkl sokeria
1/2 tl rouhittua mustapippuria
Kastike
1 prk (200 g) kermaviiliä
2 rkl sinappia
1/2 tl suolaa
3 tl sokeria
3–4 valkosipulin kynttä
1/2 dl hienonnettua tilliä

Liota silakkafileitä etikkaisessa maustevedessä yön yli. Sekoita kastikkeen ainekset tasaiseksi seokseksi. Valuta liemi silakoista huolella, leikkaa haarukkapaloiksi. Laita astiaan kerroksittain silakoita ja kastiketta. Anna maustua pari vuorokautta. Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa.

Katajanmarjasilakat

8–10 annosta
500 g silakkafileitä
2 punasipulia
1 valkosipulin kynsi
Mausteliemi
1 1/2 dl väkiviinaetikkaa
2 dl vettä
2 rkl katajanmarjoja rouhittuna
1 rkl suolaa
1/2 dl sokeria
2 tl kokonaisia valkopippureita
Kastike
2 dl turkkilaista jugurttia
1 dl kuohukermaa
1 rkl sinappia
2 rkl sitruunamehua
1 tl sitruunapippuria
1/2 dl tilliä
1 maustemitta suolaa

Leikkaa fileet haarukkapaloiksi. Kokoa kerroksittain viipaloidun punasipulin ja valkosipulirouheen kanssa lasipurkkiin. Keitä mausteliemi. Jäähdytä ja kaada lasipurkkiin kalojen päälle. Anna maustua pari vuorokautta kylmässä. Vaahdota kerma, sekoita jugurtti ja mausteet joukkoon. Tarjoa kastike erikseen silakoiden ja keitettyjen perunoiden kanssa.

ANNELI PESSALA