VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Tähteet pelastavat laiskan kokkaajan

Kun järjestin kotiäitinä muutaman vuoden ajan viisi ateriaa päivässä jokaisena viikonpäivänä, opin vähitellen miettimään ruokalistaa ennakoivasti.

Isosta kattilallisesta aamupuuroa jää aineksia seuraavan päivän väli- tai iltapalaan. Lihakastikkeen jämä pääsee huomenna perunasoselaatikkoon. Kalan ja kanan tähteet löytävät paikkansa pastakastikkeesta tai salaatista.

Kaltaiseni laiska kokkaaja maksimoi valmistettavan ruuan määrän, jotta huomenna olisi jotain puoliksi valmiina. Sellaista, josta pystyy pienellä vaivalla säveltämään riittävästi ruokaa, kun lounasaika taas koittaa.

Joulun alla tähdekokkaajia hemmotellaan ketjutetuilla resepteillä, koska sattuneesta syystä melkein jokaisen kodin ruokavarastossa on tuohon vuodenaikaan ylen määrin kinkkua ja piparkakkuja, joita on koetettava syödä päivätolkulla.

Muuna aikana reseptit on etsittävä ja yhdisteltävä yksittäin, jos omatoiminen kokeilu ei inspiroi.

Laiskuus voi saada aikaan hämmästyttäviä asioita. En ole koskaan ollut järin suuri perunan ystävä – siis silloin, kun vietin keittiössä aikaa lähinnä ruokailijana. Nyt, kun olen siirtynyt hellan vakiokumppaniksi, perunasta on tullut ylivoimainen suosikkini. Kuorineen keitetyt perunat säilyvät loistavasti seuraavia aterioita varten. Niistä syntyy pyttipannuja, salaattia tai viipaloituja ruisleivän päällisiä.

Jopa perunamuusin tähteitä talletan tulevia taikinoita varten. Vaikka perunaa olisi sämpylätaikinassa vain desilitran nyssäkkä, se parantaa tuotosten makua merkittävästi. Taikinan tekoon on jostain syystä jopa tavallista helpompaa ryhtyä, kun muistaa jääkaapissa odottavan muusinokareen. Hyvin säästetty on puoliksi tehty!

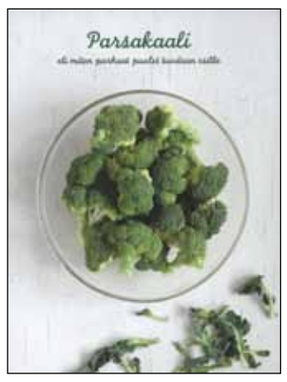
HANNA LENSU

hanna.lensu@mt1.fi

Hyväntuulista ruuanlaittoa

Maku-lehden päätoimittaja ja kotikokki **Satu Koivisto** on koonnut resepteistään Gastronaatti-keittokirjan. Nimen naatti viittaa Koiviston mukaan paitsi kasvisten naatteihin, myös nauttimiseen savolaisittain, mikä ei ollenkaan ole pahaksi, kun ruuasta puhutaan.

Koivisto on jaotellut reseptit pääraaka-aineiden mukaan. Valikoimassa on jokapäiväisen ruuanlaiton perusaineksia: maitoa, ohraa, porkkanoita, punajuuria, perunaa, lihaa, kanaa, kalaa sekä pari kokeilemisen arvoista vähemmän tavallista ainesta, talvikurpitsa ja kikherneet.



Reseptit ovat jaoteltu kirjassa pääraaka-aineiden mukaan.

Reseptit ovat mutkattomia. Koivisto opastaa valmistamaan esimerkiksi juureksia isomman annoksen kerralla, silloin jo valmiiksi kypsiä aineksia on hyödynnettävissä monenlaiseen uuteen ruokalajiin. Maukasta saa ihan kaupassa tarjolla olevista perusaineksista, kunhan hiukan miettii ruuanlaiton kokonaisuutta ja ajankäyttöä, se on mielestäni Koiviston antama tärkein oppi.

Kirjan noin 70 reseptistä tekee mieli kokeilla melkein kaikkia, mutta ehdottomasti listalle pääsevät perunapitsa, sipulipiirakka ja ylikypsä karitsa eri muodoissa.

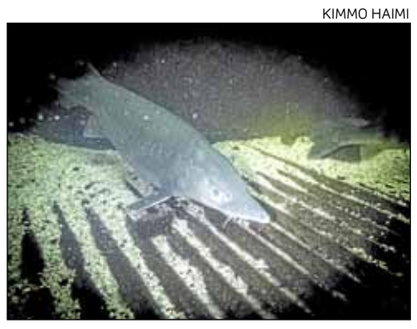
Hienoa, että Koivisto on löytänyt maukkaat pakasteluomukanat, joista syntyy keittämällä aineksia vaikka turhan huonossa maineessa olevaan kanaviillokkiin.

Tätä kirjaa voi suositella myös aloitteleville ruuanlaittajille, koska ainekset ovat helposti saatavilla ehkä puy-linssejä lukuun ottamatta ja reseptit ovat helppoja. Kaiken muun lisäksi kirjasta välittyy hyväntuulinen ja lämmin suhde ruuanlaittoon.

MAIKKI KULMALA

Satu Koivisto: Gastronaatti eli kuinka rakastuin rippeisiin. 128 sivua. Otava.

KIMMO HAIMI



Merimuseo Maretariumissa on nähtävissä eläviä sampia.

Kalamarkkinat kutsuvat Kotkaan

Kotkassa herkutellaan viikonloppuna tuoreella kalalla. Kalamarkkinat kuuluvat kansainvälisen Suomenlahti-vuoden tapahtumiin.

Kalaa myydään lauantaina ja sunnuntaina kello 10–16. Musiikista vastaa **Ari Viljakainen**.

Lauantaina markkinat avaa puoliltapäivin Suomenlahti-vuoden koordinaattori, dosentti **Kai Myrberg** Suomen ympäristökeskuksesta.

Teemakalana on eksoottinen, jättikokoinen sampi, jonka luonnonvarainen kanta on hävinnyt Itämerestä.

Sampia kasvatetaan Suomessa muutamalla paikkakunnalla. Sinisammen palauttaminen Itämereen on aloitettu saksalaisten, puolalaisten ja latvialaisten voimin.

Merimuseo Maretariumissa on nähtävissä eläviä sampia, joiden ruokintaa pääsee seuraamaan.

Sampi on esillä myös kalankäsittelyesityksissä.

Markkina-alueena toimii Maretariumin ja Sapokanlahden välinen alue Kotkansaaren etelälaidalla.

Tarjolla on tuoretta kalaa, jalosteita, kalaruokia, kalastusvälineitä, veitsiä ja muuta kalaan ja kalastukseen liittyvää tavaraa.

Järjestelyistä vastaa Etelä-Suomen Merikalastajain liitto.

MT

Kotkan kalamarkkinat 18.–19.10. klo 10–16.

Voileipävanukkaaseen ripotellaan rusinoita sattumiksi ja munamaitoa pehmentämään eiliset leipäpalat.

Leivän toinen elämä

Leipää tuppaa kertymään kaappiin, sillä kylällämme on sitä yllin kyllin tarjolla. Ranskalainen leipuri leipoo leipää taikinajuureen lähitilojen luomujauhoista. Kaupassa myydään hamppu- ja auringonkukkaleipää. Välillä on hauska itsekin leipoa.

Kotona on toisinaan ylenpalttisesti leipää, ja osa ehtii mennä vanhaksi. Ainahan leipää voi viipaloida ja pakastaa, mutta eipä sitä aina huomaa tehdä.

Onneksi on olemassa ruokia, joihin voi käyttää päivän ja useammankin päivän vanhoja leipiä.

Homeiset leivät menevät biojätepussiin. Noin viidennes suomalaisten ruokajätteestä on leipää.

Käytetään leivät mieluummin vaikka voileipävanukkaaseen. Se on sellaista herkkua, että sitä varten voi penkoa myös kaupan alennuskorista parhaat päivänsä nähneen pullapitkon.

Voileipävanukas

4–6:lle
50 g pehmeää voita
6–8 isoa paahtoleipäviipaletta
50 g kuivia hedelmiä, esim. tummia ja vaaleita rusinoita sekä silputtua aprikoosia
3 rkl sokeria
2 kananmunaa
6 dl täysmaitoa

Kuumenna uuni 160 asteeseen. Voitele reilun litran vetoinen uunivuoka.

Voitele leipäviipaleet voilla ja leikkaa ne pienemmiksi kolmioiksi tai neliöiksi.

Asettele puolet leipäpaloista voipuoli ylöspäin uunivuokaan ja ripottele päälle kuivatut hedelmät ja puolet sokerista.

Levitä loput leipäpalat myös voipuoli ylöspäin rusinoiden päälle ja ripottele loppu sokeri päällimmäiseksi.

Vatkaa munia sen verran, että valkuaiset ja keltuaiset rikkoontuvat ja sekoita joukkoon maito. Kaada munamaito siivilän läpi kannuun ja kaada sitten leipäpalojen päälle. Painele leipäpaloja niin, että munamaito imeytyy tasaisesti.

Jätä vanukas puoleksi tunniksi odottamaan, jotta leipäpalat ehtivät kostua kunnolla.

Pane vanukas kuumaan uuniin ja paista noin 45 minuuttia tai kunnes munamaito on hyytynyt ja pinta on rapea ja kullanruskea. Tarjoa vanukas kuumana maidon tai kerman kanssa.

Puolukkalotta

8 hiivaleipä- tai vehnäleipäviipaletta, ranskanleipää tai grahamleipää
2 dl vettä tai maitoa
1 rkl sokeria (ja 1 tl vaniljasokeria)
2 dl puolukkasosetta
3–4 liivatelehteä
1/2 dl kiehuvaa vettä

Mausta vesi tai maito sokerilla ja halutessasi vaniljasokerilla. Laita leipäviipaleet nesteeseen likoamaan. Vuoraa kuudella leipäviipaleella pieni kulho.

Sulata liivatelehdet kiehuvassa vedessä. Kaada liivatelehtiseos puolukkasoseen joukkoon.

Hämmennä loput liotetut leipäpalat soseeksi ja lisää puolukkasoseeseen. Maista ja lisää tarvittaessa sokeria. Puolukkaleipäsose pannaan leipäviipaleilla vuorattuun kulhoon. Tasaa reunaviipaleet täytteen korkeudelle. Anna hyytyä jääkaapissa useita tunteja niin, että hyytelöseos on aivan tiivistä.

Kaada jälkiruoka vuoastaan vadille tai maljaan ja halutessasi koristele reunat kermavaahtopursotuksilla.

Leipämaito

Juuri ennen pöytään tuontia kiehautettu ja kuumana tarjottu maito on esimerkiksi näkkileipäpalojen, limppuviipaleiden tai vehnäpullan päälle kaadettuna lämmittävä ja nopeatekoinen aamiais- tai välipalaruoka.

Köyhät ja rikkaat ritarit

3–6 vaaleaa leipäviipaletta tai pullapitkon viipaletta
maitoa
1 rkl voita tai margariinia
sokeria ja kanelia
(hilloa tai marmeladia)
(vispikermaa)

Leipäviipaleet kastetaan maidossa. Ne paistetaan paistinpannussa kuumennetussa voissa nopeasti molemmin puolin ja pannaan vadille. Hienoa sokeria ja kanelia ripotellaan pinnalle. Köyhät ritarit tarjotaan lämpimänä jälkiruokana.

Köyhistä ritareista tulee rikkaita, kun ne tarjotaan hillon tai marmeladin sekä kermavaahdon kera.

Valkosipulikastike

3–5 valkosipulinkynttä
7–8 viipaletta paahto- tai ranskanleipää
1/2 tl suolaa
3 rkl valkoviinietikkaa
1 1/2 dl öljyä

Kuori valkosipulinkynnet ja hiero ne huhmareessa massaksi. Poista leivästä kuoret ja pane leivänsisukset likoamaan kylmään veteen. Kun leipä on pehmeää, puserra vesi tarkoin pois ja pane leipä, suola ja valkosipulitahna monitoimikoneeseen. Voit käyttää myös sähkövatkainta tai sauvasekoitinta.

Lisää koneen käydessä öljy hitaasti joukkoon. Anna öljyn aina välillä imeytyä leipään. Valmis kastike on tasaista ja kermamaista. Sitä voi ohentaa vedellä.

Tarjoa kalan, lihan tai vihannesten kastikkeena.

Italialainen leipäsalaatti Panzanella

6:lle
2 isoa leipäviipaletta, esim. maalaisleipää
500 g kypsiä tomaatteja
1 punasipuli
2 sellerinvartta
1/2 kurkkua
6 rkl hyvää oliiviöljyä
2 rkl punaviinietikkaa
suolaa ja mustapippuria (sokeria)
kourallinen basilikan lehtiä

Leikkaa leipäviipaleista kuoret. Jos leipä on tuoretta, se pitää kuivata. Kuumenna uuni noin 110 asteeseen. Levitä leipäpalat pellille uunin keskiosaan ja kuivaa niitä 1/2–1 tuntia.

Leikkaa kuivuneet leipäviipaleet pieniksi kuutioiksi. Kerralla kannattaa kuivattaa koko pellillinen leipäviipaleita ja käyttää loput kuutiot esimerkiksi keittojen kanssa.

Kuutioi tomaatit ja kurkku. Kuori ja hienonna punasipuli. Leikkaa sellerinvarret ohuiksi viipaleiksi. Ripottele leipäkuutiot ison salaattikulhon pohjalle. Lisää tomaatti- ja kurkkukuutiot, hienonnettu sipuli ja selleriviipaleet.

Valuta päälle öljy ja viinietikka ja ripottele suolaa ja pippuria. Halutessasi voit vähän korostaa tomaattien makua ripauksella sokeria.

Sekoita salaattiainekset huolellisesti. Erottele komeimmat basilikan lehdet koristeeksi. Revi loput pienemmiksi ja sekoita ne salaatin joukkoon. Peitä kulho esimerkiksi tuorekelmulla ja jätä huoneenlämpöön tunniksi tai jääkaappiin noin kolmeksi tunniksi maustumaan.

Ennen tarjoilua pöyhi salaattia, maista ja säädä mausteita tarvittaessa. Pehmenneet leipäkuutiot hajoavat sekoittaessa ja se on tarkoituskin. Koristele basilikanlehdillä.

MARIA KING

JAANA KANKAANPÄÄ

Vanhanajan pikaruoka leipämaito sopii silloin, kun haluat jotain helppoa ja lämmintä.

Arjen rikkaisiin ritareihin sopii kermapursotusten ja hillon tilalle marjasose ja rahka.

Korppujauhoja tai krutonkeja

Levitä kuivahtaneet leipäviipaleet vaikkapa tarjottimelle kuivumaan rapeiksi. Myös kerrosvoileipien pois leikatut reunat voi kuivata. Pussiin jätettynä ne homehtuvat nopeasti.

Kuivuneet leipäpalat voi jauhaa monitoimikoneessa, mutta se voi tylsyttää koneen terät. Jos sinulla on vanhanaikainen käsikäyttöinen lihamylly, se sopii tähän hommaan mainiosti.

Leipäviipaleet voi myös leikata pieniksi kuutioiksi ja paistaa rapeiksi öljyssä tai voissa. Mausteeksi sopivat suola, pippuri, yrtit ja valkosipuli.

Kullanruskeat ja rapeat krutongit valutetaan vielä talouspaperin päällä, se imee liian rasvan.

Krutonkeja voi ripotella keittojen ja salaattien pinnalle.

MARIA KING