

001	06	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	00
001	06	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	00

Perjantaina 31. lokakuuta 2014

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Kekrikausi huipentuu pyhäinpäivään

Vanha suomalainen sadonkorjuujuhla kekri on viime vuosina tehnyt paluuta mutta jäänyt edelleen hiukan amerikkalaisen halloweenin jalkoihin.

Ihan turhaan, sillä molemmilla on yhteiset juuret euroop-palaisessa sadonkorjuun ja vuoden vaihtumisen juhlinnassa monen tuhannen vuoden takaa.

Sadon valmistumisen kunniaksi mikkelinpäivän ja pyhän-päivän välillä, toki viimeistään pyhäinpäivänä, on uudesta sadosta kannettu parasta pöytään. Se on oivallinen tapa ny-kyisinkin, ja sillä voidaan elvyttää kekrin ajan ruokaperinteitä.

Vanhan kansan kekriin liittyvissä sananparsissa mainitaan useampaan otteeseen lammas, josta on valmistettu keittoa tai paistia tai joka on kypsennetty kokonaisena. Myös palvattu sonninjalka ja possu mainitaan, samoin makkarat ja tappais-keitto, jossa on käytetty sisäelimiä.

Kukaan ei varmaan kiellä juhlistamasta kekriä vaikkapa lammaskaalilla ta lampaan potkilla, jotka molemmat syn-tyvät uunipadassa pitkään hauduttaen melkein itsestään. Lisukkeeksi voi samaisilla uunin lämpimillä ja perinteistä ruuanlaittoa kunnioittaen haudutella vielä makeita juureksia: nauriita, lanttua, punajuuria ja porkkanoita.

Jos haluaa kekriruokien valmistuksessa palata aikoihin ennen Amerikan löytymistä, herneet, kaalit, sipuli ja nauris ovat varmoja valintoja.

Koska kekri on ollut ruuan suhteen yltäkylläisyyden juhlaa, myös jälkiruoka on paikallaan. Omenoista syntyy, niistäkin, uunissa hauduttaen vaikkapa uuniomenoita tai paistosta kaurahiutaleiden, vain, sokerin ja kanelin kera.

Mutta voi kekriinä tehdä myönnetyksiäkin ja nostaa pöytään uuden maailman tulokaskasveja: perunoita, tomaattia, maissia, paprikaa, papuja ja kurpitsaa.

Eri puolilta maailmaa ole-vien ainesten yhdistäminen ruuassa yhdistää samalla myös juuriltaan eriytyneet juhlat samaan yhteiseen pöytään.



MAIKKI KULMALA

maikki.kulmala@mt1.fi

JAANA KANKAANPÄÄ



Kotikokki loihtii helposti sopivan sokerisen välipalan maustamattomasta rahkasta.

Proteiinirahkalla myyvä nimi

Maustettu proteiinirahka ei ole sen kummoisempi pro-teiinin lähde kuin tavallinen maustamaton rahka, kertoo Kuluttajalehden vertailu.

Testatut proteiinirahkat sisältävät proteiinia 10–11 grammaa sataa grammaa kohden. Maustamaton kotimainen rahka sisältää proteiinia suunnilleen saman verran, 10–12 grammaa.

”Proteiinirahka kuulostaa myyvältä, mutta se on harhaan-johtava tuote. Rahka on luonnostaan proteiinipitoinen”, Kuluttaja-lehden haastattelema ravitsemusasiantuntija **Jatta Puhkala** UKK-instituutista toteaa.

Testissä oli mukana kolme proteiinirahkaa sekä joukko muita maustettuja rahkoja. Sokerin määrä kannattaa tarkistaa. Jos sitä on vähemmän kuin 10 prosenttia, määrää voi pitää kohtuullisena.

Makein vaihtoehto testissä oli Valion valkosuklaalla ja limellä maustettu rahka. Koko purkillinen vastaa kahতোতো sokeripalaa, joka on saman verran kuin berlinimunnukissa.

TARJA HALLA



Netistä tilatut ruuat voi noutaa kassiin pakattuna autokaistalta.

Verkkoruokaa autokaistalta

Netistä tilatut ruuat voi hakea kaupan pihasta nousematta autosta. Suomen ensimmäinen elintarvikkeiden drive-in-kaista avattiin Helsingin Kannelmässä.

Prisma Kaaren noutopisteestä saa tuotteet valmiiksi kootussa kassissa. Tilauksen voi tehdä jopa samana päivänä tietokoneella tai kännykällä. Noutopiste on avoinna joka päivä.

HOK-Elannon verkkokaupan kehityspäällikkö **Jukka Ra-nua** kertoo, että tilausten nouto on kotinkuljetuksen ohella voimakkaasti kasvussa.

”Tyypillisiä ovat noudot töistä kotiin palatessa tai perjantai-na mökille lähdeettäessä.”

Saapuessaan autokaistalle asiakas pysähtyy puhelintolpalle, kertoo tilausnumeronsa ja ajaa sisään noutopisteelle. Ostot voidaan maksaa etukäteen tai noudettaessa.

Kauppakassin keräyspalvelu maksaa noin neljä euroa. **MT**

Lisätiedot www.prisma.fi/kauppakassi



Kookoshiutaleet ja inkivääri maustavat karibialaista kurpitsakeittoa.

Kurpitsaista lyhtyjä, soppaa ja piirakkaa

Amerikkalaiset viettävät tänään, lokakuun viimeisenä päivänä, halloweeniä. Alun perin juhla kulkeutui irlantilaisten ja skotlanti-laisten siirtolaisten mukana Yhdysvaltoihin.

Kelttiläisten talven alkamis-juhlasta on pikkuhiljaa muo-dostunut karnevaalihenkinen tapahtuma.

Erityinen merkitys hallowee-nillä on lapsille, koska silloin saa pukeutua naamaiaisasuihin. Kummitukset, merirosvot, haltijat ja pikkuprinsessat kier-televät soittamassa ovikelloja karkkien toivossa.

”Karkki tai kepponen” kuului ovelta, kun avasin taikasauvaa heiluttaville haltijoille.

Minulle tämä Amerikasta tul-lut tapa oli vieras, joten en ollut osannut varautua karkeilla. Hauska pikkukepponen koitui osakseni.

Kurpitsakeittoa ja piirakkaa

Amerikassa kurpitsasta on tul-lut halloweenin symboli. Siitä koverretut lyhdyt valaisevat pihoja. Sisusta soseutetaan keit-toon tai paistetaan piirakaksi.

Vaikka halloween ei ole meil-lä varsinainen juhlapäivä, talvi-kurpitsojen hyödyntäminen on paikallaan.

Lämmin kurpitsakeitto sopii hyvin kylmeneviin syyspäiviin. Pieni annos sametista keittoa on herkkulainen alkuruoka. Toki keitto maistuu myös pääruoka-na. Silloin se kaipaa seurakseen ruokaisan voileivän tai piirak-kapalan.

Isosta kurpitsasta riittää si-susta myös makeaan kurpitsa-piirakkaan.

Pinta kova, sisus pehmeä

Talvikurpitsan kova kuori pa-rantaa sen säilymistä. Sisus on useimmiten värikäs ja pehmeä. Oranssi kurpitsa sisältää paljon A-vitamiinia. Myös kuidun läh-teenä se on hyvä. Energiaa on niukasti, joten pieni juusto- tai kermaliusaus lisää keiton kylläi-syyttä.

Isot siemenet kannattaa hyö-dyntää. Kuivattuna ja paahdet-tuna ne voi käyttää salaattissa tai leivonnassa. Maustamalla esimerkiksi suolalla, paprikalla ja chilillä paahdetut siemenet ovat mukavia naposteltavia sel-laisenaan.

Karibialainen kurpitsakeitto

4–6 annosta

noin 1 1/2 l kurpitsakuutioita

7 dl vettä

1 kasvisliemikuutio

1 valkosipulinkynsi

1 rkl raastettua inkivääriä

1/2 tl suolaa

1/2 tl mustapippurirohetta (cayennepippuria)

Pinnalle

1 dl kookoshiutaleita

paahdettuna

1 dl kurpitsansiemeniä

paahdettuna

Keitä kurpitsakuutiot peh-meiksi kasvisliemessä. Lisää joukkoon puristettu valkosipu-linkynsi sekä raastettu, tuore inkivääri. Kuumenna hetki ja soseuta keitto tasaiseksi. Lisää vettä tarvittaessa.

Mausta suolalla ja mustapip-purilla. Jos haluat tulisuutta keittoon, lisää caynepippuria varovasti.

Paahda kookoshiutaleita tai -lastuja sekä kurpitsansiemeniä kuivalla pannulla. Lusikoi seosta valmiin keittoannoksen päälle.

Juusto-kurpitsakeitto

5 annosta

11 (1/2 kg) oranssia kurpitsaa

kuutioituna

1 sipuli

1–2 porkkanaa

50 g juuriselieriä

8 dl vettä

1 kasvisliemikuutio

1/4 tl muskottia

1 rkl tuoreita yrttejä, esim. oreganoa tai timjamia

100 g sulatejuustoa

Tarjoiluun paahdettua leipää

Laita paloitellut kasvikset kat-tilaan. Kaada päälle osa nestees-tä niin, että ainekset peittyvät. Kuumenna kiehuvaksi ja lisää liemikuutio. Anna kiehua kyp-säksi. Sekoita joukkoon mausteet ja sulatejuusto.

Soseuta keitto samettisen peh-meäksi. Lisää loput nesteestä ja kuumenna keitto. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa lisää.

Tarjoa paahdetun leivän kanssa alkuruuaksi.

Oliivirinkilät

20 kpl

5 dl maitoa

1/2 palaa hiivaa

1/2 rkl suolaa

5 rkl hunajaa

1 dl mustia oliiviiviipaleita

2 1/2 dl vehnäjauhoja

9 dl hiivaleipävehnäjauhoja

50 g voita

Liuita hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää suola, hunaja sekä oliiviiviipaleet. Sekoita veh-näjauhot. Lisää vähitellen hiiva-leipävehnäjauhoja ja alustuksen loppuvaiheessa pehmeä voi.

Kohota hyvin.

Leikkaa taikina 20 palaan. Pyöritä paloista säikeet ja pyöri-tä säie kierteelle. Muotoile kierre rinkilän muotoon ja nipistä päät yhteen. Kohota ja paista 225 as-teessa noin 10 minuuttia.

Mallasruudut

uunipellillinen

5 dl laktoositonta piimää

50 g hiivaa

1/2 rkl suolaa

1 tl pomeranssinkuorta

1 1/2 dl tummaa siirappia

2 dl määmi- ja leipämaltaita

1 dl kaura- tai vehnäleseitä

2 dl ruisjauhoja

11 dl vehnäjauhoja

Liuita hiiva kädenlämpöiseen piimään. Lisää loput aineet puu-haarukalla sekoittaen. Sekoita taikina hyvin, mutta älä vaivaa liikaa.

Levitä taikina reunalliselle uunipellille leivinpaperin päälle. Ripottele pinnalle ohut kerros maltaita. Anna kohota peitettynä kaksinkertaiseksi, eli noin tun-nin. Pistele ja paista 175 asteessa 40 minuuttia. Alenna lämpö 150 asteeseen ja paista vielä noin puoli tuntia.

Leikkaa kypsä leipä ruuduiksi.

Kurpitsapiirakka

12–16 annosta

11/2 kilon kurpitsa

Pohja

125 g voita

1 dl sokeria

1 muna

4 dl vehnäjauhoja

1/2 rkl leivinjauhetta

Täyte

5 dl kurpitsasoseetta

2 1/2 dl sokeria tai fariinisokeria

1 rkl piparkakkumaustetta

1/2 tl suolaa

2 dl kuohukermaa

4 munaa

Tarjoiluun

2 dl kuohukermaa

1 rkl fariinisokeria

Halkaise kurpitsa neljään osaan. Tai leikkaa vain lakki irti ja koverra sisus. Poista siemenet esimerkiksi isolla lusikalla. Nosta kurpitsalohkot uunipellille. Kypsennä 175 asteessa 45 mi-nuuttia tai kunnes malto on peh-meää. Kaavi malto irti kuoresta ja soseuta.

Leikkaa leivinpaperista poh-jan kokoinen pala irtopohja-vuokaan (halkaisija 24 senttiä). Vaahdota pehmeä voi ja sokeri.

Vatkaa joukkoon muna. Lisää keskenään sekoitetut kuivat ai-neet. Sekoita taikina tasaiseksi.

Taputtele taikina vuoaan poh-jalle ja reunoille jauhotetulla kädellä. Laita vuoka jääkaappiin täytteen valmistumisen ajaksi.

Sekoita kattilassa kurpitsa-sose, sokeri ja mausteet. Keitä hiljalleen 10 minuuttia. Sekoita koko ajan, jotta sose ei räisky. Lisää kerma. Jäähdytä sose haa-leaksi. Lisää munat yksitellen vatkaton. Kaada täyte vuokaan.

Paista piiras uunin alimmalla tasolla 175 asteessa 60–65 mi-nuuttia. Peitä leivinpaperilla kypsennyksen puolivälissä. Irrota kaku vuosta vasta jääh-tyneenä. Tarjoa kermavaahdon kanssa.

Vinkki: Pakasta ylimääräinen kurpitsasose.

Ananaswokki

4 annosta

1 pieni tlk ananaspaloja

2 dl uunissa paahdettuja kurpitsakuutioita

1–2 rkl voita

2 rkl fariinisokeria

1 prk (200 g) sitruunarahkaa

2 rkl maitoa

Pinnalle mantelilastuja tai kookoshiutaleita

Valuta ananaspalat hyvin. Paista ananaspalat ja kurpitsa-kuutiot voissa kullannruskeiksi. Ripota fariinisokeri pinnalle. Siirrä lautasille. Lusikoi päälle maidolla notkistettua sitruuna-rahkaa. Ripota annoksille man-telilastuja tai kookoshiutaleita. Tarjoa heti jälkiruokana.

ANNELI PESSALA



Mallasruudut ja oliivirinkilät sopivat hyvin kurpitsakeiton makuun.

Lastenjuhlien halloweenkakku



Seittikuvio koristaa hallo-weenkakkaa.

jalle leivinpaperi.

Sekoita kuivat aineet keske-nään. Sulata voi. Vatkaa hiukan jäähtyneeseen voisulaan rahka ja munat. Yhdistä seos kuiviin aineisiin. Kaada taikina tasapoh-jaiseen vuokaan.

Paista uunin ala- tai keskita-

solla 175 asteessa noin 40 mi-nuuttia tai kunnes on kypsä.

Vatkaa tuorejuusto, maustettu rahka ja tomusokeri tasaiseksi. Levitä seos jäähtyneen kakun päälle ja reunoille.

Mittaa kattilaan maito. Li-sää karamellit. Riko ja sekoita karamelleja puulastalla kuu-mennuksen aikana, jolloin ne sulavat nopeammin. Sekoita ja anna seoksen kiehua muutama minuutti. Lisää voi.

Kaada kuorrutus tukevaan muovii-, esimerkiksi minigrip-pussiin. Leikkaa kulmaan pieni reikä. Valuta seosta verkkoku-vioksi tortun päälle. Muotoile lakritsatoffeeekarkeista hänä-häkkejä tai käytä erilaisia lakrit-sakuvioita lisäkoristeena.