

001	002	003	004	005	006	007	008	009	010	011	012	013	014	015	016	017	018	019	020	021	022	023	024	025	026	027	028	029	030	031	032	033	034	035	036	037	038	039	040	041	042	043	044	045	046	047	048	049	050	051	052	053	054	055	056	057	058	059	060	061	062	063	064	065	066	067	068	069	070	071	072	073	074	075	076	077	078	079	080	081	082	083	084	085	086	087	088	089	090	091	092	093	094	095	096	097	098	099	100
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Perjantaina 7. marraskuuta 2014

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Maissikanaa ja kampylobakteeria

Tuontibroileri on kotikokille arvoituksellinen otus. Kau-poissa sitä ei juuri näy, mutta tilastot kertovat yllättävän laajasta tuonnista.

Joka seitsemäs tänä vuonna Suomessa syöty broileri on tuotettu ulkomailla.

Tuontimaita on lähellä ja kaukana. Eniten broileria ostetaan Alankomaista, Brasiiliasta ja Thaimaasta.

Tänä vuonna osuuttaan on kasvattanut huimasti Bri-tannia. Se panee miettimään syytä, sillä kesällä uutisoitiin Britannian broileriskandalista. Kampylobakteeri on levinnyt kuin kulovalkea huonon hygienian takia.

Mihin tuontibroileri oikein katoaa? Sinne, missä alkuperä jää hämärän peittoon eli ravintoloihin, kuntien keittiöihin ja lihaa jalostavaan teollisuuteen.

Monikaan ei ryhdy kesken ateriala kyselemään, mistä kaukaa broilerisalaatin aines on hankittu. Siinähan voi mennä ruokahalu.

Kiusallisen tilanteen eteen joutui hiljattain Fazer, joka on Amica-ravintoloissaan liputtanut kotimaisen alkuperän puolesta. Sen sijaan helsinkiläisessä á la carte -ravintolassa syötiin Ranskasta pakastettuna tuotua maissikanaa, jonka epäillään aiheuttaneen ruokamyrkytyksiä.

Ruokamyrkytysten syy on Fazerin mukaan todennäköi-sesti ranskalaisen broilerin tuotantoerässä ollut kampy-lobakteeri. Myrkytyksen oireita ovat ripuli, vatsakivut ja kuume.

Broilerin kulutus on tänä vuonna kipumassa ensi kertaa nautanlihan ohi. Moni kuluttaja taitaa vilkuilla uusia ravitsemussuosituksia, joiden mukaan broileri on punaista lihaa terveellisempi vaihtoehto.

Broilerin kasvatusaika on niin lyhyt, että suomalaisten tuottajien on kohtuullisen helppo reagoida kulutuksen kas-vuun. Kotimainen tuotanto riittäisi siis hyvin, mutta tuonti on silti kasvussa.

Suomessa tuotetut raaka-aineet ovat kotikokille lähes poik-keuksetta turvallisia valintoja. Kotijoukot voi huolettomasti kutsua pöytään.



TARJA HALLA

tarja.halla@mti.fi



Ruskista lihat useassa erässä, jotta pannu ei pääse jäähtymään liikaa. Jauhotetut lihapalat saavat hyvän paistopinnan ja liemikin suurstuu.

Virolaisia perunareseptejä

Virolaisen **Epp Mihke-liksen** keittokirjoista on vastikään ilmestynyt suomeksi kirja Herkkuja perunasta. Kirja esittelee paitsi entuudestaan meillä tuttuja perunaruokia, myös uusia tuulahduksia moni-ilmeisestä virolaisesta perunaruokakulttuurista.

Runsaassa 50 reseptissä tutustutaan muun muassa erilaisiin perunapiirakoi-hin ja -leipiin, -salaattei-hin, -keittoihin, -mykyi-hin ja -makkaroihin sekä muutamaiin makeisiin perunaleivonnaisiin.

Kiinnostavia re-septejä on kirjassa runsaasti. Esimerkiksi peruna-raejuustopiiras on hyvin läheistä sukua kotoisalle karjalampiirakallemme, vaikka kätkeekin täyt-teensä ummistettuun ruiskuoreen. Juurella kohotettuun ruisleipään on puolestaan leivottu sisään perunanpaloja ja pekonia.

Peruna muuntuu Mikheliksen resepteillä moneksi ja ylijääneillä keiteityillä perunoilla on runsaasti uutta käyttöä. Ilanistujaisiin on varmaan ihan pakko lähiaikoina valmis-taa peruna-pekoniilevypiirakkaa. Kinkulla ja maustekurkul-la höystettyä perunaterriniä voi tarjota vaikka juhlavassa buffetissa. Kokeileva kokkaaja voi kirjan ohjeella valmistaa vaikka perunamakkaraa.

Mikhelis opettaa, että peruna ei tosiaankaan ole ”vain” lisuke, vaan sillä on myös monia mahdollisuuksia tarjoiluun päärooliin.



MAIKKI KULMALA
Epp Mihkelis: Herkkuja perunasta. 128 sivua. Moreeni.

Elo-säätiö palkitsi Naantali-ilmion

Elo-säätiö on palkinnut vuoden ruokakulttuuritekoina Naantali-ilmion, Dalla Valle Oyn:n ja Helsingin ruokastrate-gian.

Naantali-ilmio syntyi, kun yksittäiset ihmiset innostivat toisiaan tekemään lähiruokaideoista totta. Tunnustuksen sai neljä ilmion alkuunpanijaa: perunanviljelijä **Jaakko Lehmuskoski**, Velkuan kunnanjohtaja **Tiina Rinne-Kylänpää**, ruokapalvelupäällikkö **Irma Takaprami** ja hankintapäällikkö **Timo Jyväkorpi**.

Lapset saavat nyt entistä laadukkaampaa ruokaa, muun muassa lähikalaa ja -perunoita. Samalla saatiin lisää työtä paikkakunnalle.

Helsingistä on Elo-säätiön mukaan kehittynyt kansain-välisesti kiiteltä ruokakulttuurikaupunki, joka nojaa kau-pungin ruokakulttuuristrategiaan. Strategiaa päivitetään ja työ jatkuu. Kaupunkilaiset ovat päässeet nauttimaan esimerkiksi Teurastamon tapahtumista, kaupunkiviljelystä ja katuruosta.

Italialainen **Loreno Dalla Valle** palkittiin suomalaisten silmien avaamisesta ja villiruokame viennin edistämisestä.

Dalla Valle aloitti Suomessa tattien keräily:n ensin harrastuksena 80-luvulla. Italialaiset ihastuivat suomalais-ten tattiin korkeaan laatuun ja vuonna 1997 syntyi yritys Dalla Valle Oy, joka osti herkkutatteja suoraan paimijoilta. Parhaina sieniyösuosina herkkutatteja vietitiin yli miljoona kiloa.

Dalla Vallen työ on nostanut esiin sienien mahdollisuu-det ruokaviennissä.

TARJA HALLA

Kartanon mailla laiduntaa pörröistä ja pitkäsarvista ylä-maan karjaa. Ne viettävät koko elämänsä ulkosalla ja poikivat vasikkansa useimmiten ilman ihmisten apua.

Skotlannista kotoisin oleva rotu selviää karuissakin olosuhteis-sa eikä ole vaativa ruuan suh-teen. Katos on vain sitä varten, että pääsee helteitä tai rankkoja sateita suojaan.

Lehmät, sonnrit ja vasikat ovat yhdessä. Eiipä ihme, että ylämaan karjaa ilmestyy voi-malaisille tiloille maisemaa hoitamaan.

Ja kyllä niiden lihakin kulut-tajille kelpaa. Runsaasti liikku-van nautan liha on tummaa ja vähärasvaista. Skotlantilaisten tutkimusten mukaan lihan rasvahappokoostumus on ta-vallista nautanlihaa parempi ja kolesterolimäärä pienempi.

Ylämaan karjan lihaa myydään usein suoraan tilalta. Minä soitan kohta kartanon pehtoorille ja tilaan useam-man sunnuntain pata-ainekset pakastettavaksi. Isänpäiväksi hauduttelen Jamaikan pataa reggaen tahdissa.

Piparjuuriliha
4:lle
600 g nautan etuselkää tai lapaa
n. 7 ½ dl vettä
½ rkl suolaa
6 valkopippuria
1 sipuli
2 porkkanaa
1 laakerilehti
Kastike:
2 rkl voita tai margariinia
3 rkl vehnä jauhoja
4 dl keitinlientä
½ dl kermaa
raastettua piparjuurta tai pipar-juuritahnaa

Huuhdo liha ja nosta se kat-tilaan. Lisää vesi ja suola. Vettä tulee koko ajan olla sen verran, että se peittää lihan. Kuumen-na hitaasti kiehuvaksi ja kuori vaahto pois reikäkauhalla.

Lisää pippurit ja laakerin-lehti. Pese ja kuori porkkanat, paloittele ne. Kuori ja lohko sipuli. Lisää molemmat kattilaan. Keitä lihaa hiljaa miedolla

LIHAN KULUTUS



Ylämaan karjan lihaa myydään usein suoraan tilalta.

Ulkona laiduntavat rodut hyvä vaihtoehto

Lihan kulutus Suomessa on kaksinkertaistunut 1960-luvulta tähän päivään.

Suomalaiset ravitsemus-suositukset kehottavat vähentämään punaisen lihan (possun, lampaan ja nautan) kulutusta. Punaista lihaa suositellaan syötäväksi korkeintaan puoli kiloa viikossa.

Nautanlihan tuotannon ympäristökuormitus on suuri. Osittain se johtuu märehitjöiden metaanipäästöistä, osittain siitä, että eläimille täytyy kasvattaa rehua.

Ympäri vuoden ulkona laidun-tavat rodut ovat hyvä vaihto-ehto eettiselle lihan kuluttajalle.



Ylämaan karjan liha on tummaa ja vähärasvaista.

n. 600 g nautan lapaa tai paistia
2 rkl öljyä
1 rkl vehnä jauhoja
1–2 sipulia
3–4 dl punaviiniä (ja lihalientä)
1 valkosipulinkynsi
½ rkl suolaa
2 mm pippuria
2 mm timjamia
1 purjo
persiljaa

Leikkaa liha suurehkoiksi kuutioiksi. Ruskista lihapalat öljyssä pannulla ja siirrä ne pataan. Lisää vehnä jauhot ja sekoita.

Kuori ja viipaloi sipulit, rus-kista ne kevyesti pannulle jää-neessä rasvassa ja lisää pataan. Huuhdo pannu tilkalla kuumaa

vettä ja kaada lihan joukkoon. Lisää viini (ja lihaliemi), murs-kattu valkosipulinkynsi, suola, pippuri ja timjami.

Hauduta kannen alla miedol-la lämmöllä noin 1,5 tuntia eli kunnes liha tuntuu murealta. Halkaise ja huuhdo purjo ja paloittele se.

Lisää purjopalat pataan ja hauduta vielä 15–30 minuuttia. Tarkista maku ja lisää pinnalle persiljaa.

Tarjoa keitettyjen perunoi-den kanssa.

Vinkki: Purjon asemesta voit käyttää pataan 10–12 pikku-sipulia. Myös pienet herkkusienet ja tomaattisose sopivat Burgundin pataan.



Burgundinpadasta tulee irlantilaista pataa, kun punaviinin vaihtaa olueen ja lisää pataan tomaattisosesta ja herkkusienistä.

Jamaikan pata
6:lle
1 kg nautan lapaa, potkaa tai etuselkää
vehnä jauhoja
3–4 rkl rypsi- tai auringon-kukkaöljyä
1 chili
2 sipulia
1 tl maustepippuria
500 ml kookosmaitoa
8 oksaa tuoretta timjamia
1 tlk isoja valkoisia papuja

Leikkaa lihapaloista liika ras-va pois ja kuutioi liha. Taputtele kuutiot kuiviksi talouspaperilla. Kaada muovipussiin suolalla ja pippurilla maustettuja vehnä-jauhoja ja lisää pussiin liha-palat. Sulje pussin suu ja ravis-tele lihapaloja pussissa, niin että ne ovat kaattaataan jauhojen peitossa, sitten tipauta lihapalat lautaselle.

Kuumenna uuni 150 asteeseen.

Kuumenna isossa paistinpan-nussa kaksi ruokalusikallista öljyä keskilämmöllä. Ruskista lihat kahdessa erässä ja nostele pataan. Lisää öljyä tarvittaessa.

Leikkaa chili pitkittäin kahtia ja poista siemenet sekä silppuaa chili pieneksi. Hienonna si-pulit. Kuullota chiliä ja sipulia pannulla ja kun ne ovat peh-menneet, lisää mukaan mauste-pippuria ja kaada kaikki pataan lihojen päälle. Sido timjamin-oksat langalla kimpuksi ja pistä sekin pataan. Mausta lihapata suolalla ja pippurilla.

Kuumenna pata liedellä kie-huvaksi, lisää kookosmaito ja tarvittaessa vettä sen verran, että lihat peittyvät. Sekoita, pei-tä kannella ja siirrä pata uniini. Hauduttele kaksi tuntia. Lisää

pavut, sekoita ja hauduta uu-nissa vielä puoli tuntia. Tarjoa perunasoseen ja kypsennetty-jen porkkanoiden kanssa.

Paahtopaisti
6–8:lle
1 ¼ –1 ½ kg nautan paahto-paistia

Työnnä paistin paksuimpaan kohtaan lihalämpömittari ja aseta liha ritilälle uunipannun päälle.

Paista ensin 225 asteessa 20 minuuttia, jotta liha ruskistuu. Vähennä sen jälkeen läm-pö 125–150 asteeseen ja jatka kypsentämistä, kunnes mittari osoittaa 60–65 astetta lihan mureudesta ja toivotusta kyp-syysasteesta riippuen.

Ota kypsä liha uunista ja anna sen levätä hetki. Leikkaa liha viipaleiksi ja pane tarjoiluvadil-le. Kata pöytäen sormisulolaa ja pippurimylly.

Merimiespata
4:lle
400 g jauhelihaa
1 sipuli
2 porkkanaa
pala lanttua
6–7 perunaa
n. 6 dl lihalientä
1 valkosipulinkynsi
oreganoa ja basilikaa

Ruskista jauheliha kevyesti padassa.

Lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja karkea porkkana- ja lantturaaste. Lado päälle viipa-loidut perunat.

Kaada joukkoon maustettu lihaliemi.

Kypsennä pataa runsas puoli tuntia.

MARIA KING