# VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

## Pikaruokaa on helppo tehdä

En ole koskaan oikein ymmärtänyt pikaruuan ideaa. Suunnilleen kaikki tekemäni ruuat valmistuvat viidessätoista minuutissa.

Tarvitseeko siis ruuan olla vieläkin nopeammin valmista?

Itse tehty ruoka on siitä hyvä idea, että siinä pääsee valitsemaan tuoreet raaka-aineet. Mausteita on helppo lisätä viime hetkellä.

Ruuasta saa vähällä vaivalla vaihtelevaa ja vielä terveellistäkin.

Talon perussoosi on ruokalaji, jossa voi olla melkein mitä tahansa kohtuullisen nopeasti kypsyviä aineksia. Ja on itse asiassa vain hyvä, jos juurekset ja vihannekset jäävät hieman rapeiksi, niitä on hauskempi syödä.

Näin se käy: Ensin pannaan vedellä täytetty kattila hellalle. Sillä aikaa kun vesi kiehuu, katsotaan, mitä kaapeista sattuu löytymään.

Pienempään kasariin lorautetaan vähän vettä ja tilkka rypsiöljyä. Sitten kasariin silputaan tomaatteja, kukkakaalia, sipulia ja valkosipulia.

Tai ehkä jotakin lihaa tai makkaraa, parsakaalia ja palsternakkaa. Tai kenties sieniä, porkkananviipaleita ja nokare voita.

Kun kattilan vesi kiehuu, sinne pudotetaan pieniä perunoita tai vaikka pastaa. Sillä aikaa kun perunat tai pasta kiehuvat, kastiketta sekoitetaan pari kertaa ja samalla katetaan pöytä.

Kastikekasari siirretään pienemmälle lämmölle. Kasarille pannaan kansi päälle.

Vielä pari pyöräytystä kauhalla, ehkä loraus kermaa, ja kastike saa jäädä hautumaan.

Kun perunat tai pasta ovat kypsiä, keitinvesi kaadetaan pois ja ruokailijat huudetaan syömään. Joku voi tuoda tullessaan juustonpalan ja raastimen.

REA PELTOLA
rea.peltola@mt1.fi

## Spelttirisottoa ja tiikerikakkua

Kotimaassa tuotettua alkuviljaa eli spelttiä voi käyttää jo yllättävän monipuolisesti ruuanvalmistuksessa. Mainion valikoiman ruokaohjeita tarjoaa syksyn uutuuskirja, jonka **Kari Kaipainen** on toimittanut yhdessä huippukokkien kanssa.

Spelttikakkujauhoista syntyy esimerkiksi kääretorttu tai tiikerikakku, johon sekoitetaan kaakaon lisäksi mustikkajauhoa. Haukipalat voi käännellä vaihteeksi spelttitalkkunajauhoissa.

Spelttisuurimot toimivat ruuanlaitossa riisin tapaan. Kirjan ohjeilla voi valmistaa esimerkiksi sieni-spelttirisottoa ja spelttipihvejä tai keittää suurimot kasvisliemessä salaatin ainekseksi.

Markkinoilla on jo hyvä valikoima jauhoja, hiutaleita, leseitä, mannaryynejä ja jopa spelttipastaa. Niinpä kirjan ohjeilla valmistetaan muun muassa pitsaa, puuroa, sämpylöitä, räiskäleitä ja rieskaa. Smoothien ystävä voi rikastaa juomaansa spelttikuitulisällä.

Kokeiluhaluja herättää nopea ja helppo siitakesienikarpalopasta, joka on saatu kirjaan keittiömestari **Sasu Laukkoselta**. Kirjassa jopa neuvotaan, miten tehdään hapanjuuri spelttitäysjyväjauhoista.

Jos speltti on vielä tuntematon vilja, kokeilun voi aloittaa vaikkapa kakkujauhoilla tai lapsia ajatellen mannaryyneillä. Pähkinäisestä mausta ja hyvistä ravintoarvoista joutuu tosin maksamaan enemmän kuin tavallisista vehnäjauhoista.

Kirjan tekijä Kari Kaipainen on spelttituotteita valmistavan Sun Speltin perustaja ja toimitusjohtaja. Luomuliitto palkitsi Kaipaisen yrityksen viime vuonna vuoden luomuyrityksenä.

Speltin viljelyala on laajentunut Suomessa noin 2 000 hehtaariin.

TARJA HALLA

Kari Kaipainen: Speltillä luonnollisesti parempaa. 185 sivua. Tammi.

## Diabetes hälyttää raskausaikana

**Painonhallinta auttaa ehkäisemään tyypin 2 diabetesta.**

Raskausdiabetesta ei kannata unohtaa, Suomen Diabetesliitto muistuttaa Maailman diabetespäivänä. Vaikka oireet häviävät usein synnytyksen jälkeen, sairastuminen altistaa äidin myöhemmin tyypin 2 diabetekselle.

Raskausdiabeteksella tarkoitetaan raskauden aikana ensimmäisen kerran todettua sokeriaineenvaihdunnan häiriötä. Merkittävä riskitekijä on äidin ylipaino.

Suomen Diabetesliitto suosittelee raskausdiabeteksen sairastaneille säännöllistä seurantaa. Se tarkoittaa sokerirasituskoetta ja paastoverensokereiden mittaamista.

Tärkeää on tavoitella normaalipainoa, syödä terveellisesti ja liikkua päivittäin niin, että liikunta myös hengästyttää.

Raskausdiabeetikkojen määrä on viime vuosina lisääntynyt. Sokerirasituskokeen tulos oli vuonna 2011 poikkeava 12,5 prosentilla synnyttäjistä.

Useat diabetesyhdistykset, apteekit ja terveydenhuollon toimipisteet järjestävät perjantaina diabetespäivän tempauksia.

Suomen keski-ikäisestä väestöstä noin 15 prosentilla on diabetes. Kaikkiaan noin 35 prosentilla on todettu jonkinasteinen sokeriaineenvaihdunnan häiriö.

Viime vuoden lopussa lääkkeillä hoidettuja diabeetikkoja oli 286 136. Heistä 26 023 eli yhdeksän prosenttia oli uusia tapauksia.

Suuri joukko sairastaa diabetesta tietämättään, sillä tyypin 2 diabetes ei alkuvaiheessa aiheuta oireita. Tautia sairastaa arviolta puoli miljoonaa suomalaista. Sairastavien määrä on kasvanut vuosi vuodelta, koska väestö lihoo ja liikunta vähenee.

TARJA HALLA

# Nyt kiehuvat linssit sopaksi

**Marraskuun pimeydessä maistuu reippaasti maustettu, pehmeäksi keitetty linssikeitto. Hyvän maun lisäksi se on terveellistä, helppotekoista ja edullista ruokaa.**

**Aasialainen linssikeitto maistuu korianterille, kookokselle ja limetille.**

Italialainen linssikeitto on heikkouteni. En kyllästy sen makuun, vaikka keitän sitä lähes viikoittain.

### Tarvitsee pitkän keittoajan

Huuhdo linssit siivilässä. Liota halutessasi vihreitä ja ruskeita linssejä kylmässä vedessä noin tunnin verran.

Liotus puolittaa linssien keittoajan. Keittoaika ilman liotusta on puolesta tunnista tuntiin.

Punaisille linsseille riittää pelkkä huuhtelu. Ne kypsyvät nopeasti, koska kuori on poistettu. Keittoajaksi riittää reilu 10 minuuttia. Pidempään keitettäessä punaiset linssit soseutuvat ja samalla sakeuttavat keittoa.

Sekoita keittoa silloin tällöin ja tarkista liemen määrä. Linssien turpoaminen vaihtelee hiukan, joten lisää kattilaan nestettä tarvittaessa.

Mustan Beluga-linssin pyöreät siemenet muistuttavat kaviaaria. Musta väri vaalenee keitettäessä.

> Liotus puolittaa linssien keittoajan. Keittoaika ilman liotusta on puolesta tunnista tuntiin.

Todellista pikaruokaa syntyy, kun valitset kaupasta pikalinssejä. Niitä ei tarvitse liottaa eikä keittää pitkiä aikoja. Pikalinssit kypsyvät viidessä minuutissa.

Pikalinsseistä tehty keitto on ravitseva ja hyvä vaihtoehto silloin, kun ruoka pitää saada hetkessä lautaselle.

Käytä linssikeiton liemeksi kasvislientä. Suosi ilman glutamaattia valmistettuja liemikuutioita. Tomaattimehu ja -murska täydentävät mainiosti linssien mietoa makua.

> Pikalinsseistä tehty keitto on ravitseva ja hyvä vaihtoehto silloin, kun ruoka pitää saada hetkessä lautaselle.

Kokeile rohkeasti mausteita, sillä itse linssit ovat hiukan mauttomia. Lisää keittoon juustokuminaa, currya, korianteria ja varovasti cayennepippuria. Tuoreet yrtit yhdessä raejuuston tai sinihomejuuston kanssa täydentävät valmista keittoannosta.

### Juusto-linssikeitto

*6 annosta*
1–2 rkl voita
1 iso sipuli
2 valkosipulin kynttä
2 porkkanaa
pala (100 g) selleriä tai palsternakkaa
2 rkl curryjauhetta
1 1/2 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
4 dl vihreitä linssejä
1 pak (250 g) maustamatonta sulatejuustoa

Kuori ja kuutioi sipulit ja juurekset. Sulata voi kattilassa. Kuullota juureksia hetki ja lisää curryjauhe. Anna kiehua hetken aikaa. Lisää tomaattimurska, vesi ja liemikuutiot.

Huuhdo linssit siivilässä kylmällä, juoksevalla vedellä ja lisää ne kattilaan. Keitä välillä sekoittaen 30–40 minuuttia, kunnes linssit pehmenevät. Lisää juusto nokareina keittoon ja anna sulaa. Sekoita tasaiseksi.

Jos haluat samettisen pehmeän rakenteen, soseuta keitto lopuksi sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa.

### Pekoni-linssikeitto

*6–8 annosta*
1 pak (120 g) fileepekonia
1/2 tl voita
1 iso sipuli
3 dl linssejä
2 (200 g) perunaa
2 (200 g) porkkanaa
1 1/2 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
1/2 tl valkopippuria
2 rkl tomaattisosetta
1/2 tl meiramia
1/2 dl ruohosipulia
*Pinnalle*
1/2 prk (125 g) maitorahkaa
1/2 pussia (75 g) sinihomejuustomurua
noin 1/2 dl maitoa

Hienonna pekoni. Ruskista se kattilassa, lisää tarpeen mukaan voita. Lisää kuutioitu sipuli kattilaan. Kuullota. Huuhdo linssit siivilässä juoksevalla vedellä.

Leikkaa perunat ja porkkanat pieniksi kuutioiksi. Lisää ne sekä vesi, liemikuutiot ja linssit kattilaan. Mausta. Anna kiehua hiljalleen välillä sekoittaen 30–40 minuuttia.

Sekoita rahka, juusto ja maito. Lisää nokare rahka-juustoseosta keiton päälle lautasella.

### Aasialainen linssikeitto

*4 annosta*
2 dl suppilovahveroita tai 5–6 herkkusientä
1 rkl voita
1 porkkana
1 punasipuli
1 valkosipulin kynsi
5 dl vettä
1/4 tl valkopippuria
1 kasvisliemikuutio
2 dl punaisia linssejä
1/2 pussia(à 450 g) ohuita, pitkiä pakastepapuja
1/2 paprikaa
1 prk (2,5 dl) maustettua ruokaa 5 % (esim. cocos&lime)
tuoretta korianteria
*Pinnalle*
suppilovahveroita sekä tuoretta korianteria

Puhdista suppilovahveroista roskat. Revi isot sienet keskeltä halki. Sudi herkkusienet pinnalta puhtaiksi ja leikkaa viipaleiksi. Kuumenna sieniä kattilassa, kunnes neste on haihtunut ja lisää voi. Hauduta hetki. Ota pienimmät sienet koristeeksi.

Lisää kattilaan porkkana ohuiksi tikuiksi leikattuna, kuutioitu sipuli ja valkosipulin kynsi hienonnettuna. Pyörittele hetki kattilan pohjalla.

Lisää vesi, valkopippuri ja liemikuutio. Kuumenna kiehuvaksi. Lisää huuhdotut linssit kiehuvaan liemeen. Keitä noin 15 minuuttia. Lisää pakastepavut ja paprika ohuina suikaleina. Kuumenna viitisen minuuttia.

Mausta tuoreella korianterilla ja maustetulla ruoka 5%:lla. Kuumenna keitto. Tarkista suola.

Lisää annosten päälle paistettuja suppilovahveroita sekä tuoretta korianteria.

**Tomaatti antaa väriä ja makua italialaiseen linssikeittoon.**

### Turkkilainen linssikeitto

*4–6 annosta*
1 rkl öljyä
1 sipuli
1 tl juustokuminaa
1 l vettä
1 rkl tuoretta inkivääriraastetta
1 tl sinappia
2 tl suolaa
1/2 tl mustapippurirouhetta
1/2 rkl sitruunan kuoriraastetta
4 dl punaisia linssejä
*Lisäksi*
2 dl turkkilaista jugurttia
1–2 rkl sitruunamehua
1/2 ruukkua tuoretta korianteria

Kuutioi sipuli ja kuullota hetki juustokuminalla maustetussa öljyssä. Lisää vesi ja loput mausteet. Kuumenna kiehuvaksi. Huuhtele linssit ja lisää kattilaan. Keitä noin 20 minuuttia, kunnes linssit ovat pehmeitä. Lisää vettä ja suolaa tarvittaessa.

Mausta jugurtti sitruunamehulla ja tuoreella korianterisilpulla. Valuta jugurttia valmiiden keittoannosten päälle.

### Italialainen linssikeitto

*6 annosta*
1 l vettä
1 iso sipuli
2 valkosipulin kynttä
2 dl punaisia linssejä
1 kasvisliemikuutio
1/2 tl mustapippurirouhetta
1 tlk (500 g) tomaattimurskaa
1 tlk (400 g) valkoisia säilykepapuja
1/2 rasiaa (à 200 g) chilipaprika tuorejuustoa

Kuumenna vesi ja lisää hienonnetut sipuli ja hienonnetut valkosipulin kynnet. Lisää vesi ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää liemikuutio, pippuri ja lävikössä juoksevalla vedellä huuhdotut linssit.

Keitä kannen alla miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Lisää tomaattimurska ja valutetut pavut. Jatka hauduttamista noin 10 minuuttia. Sekoita joukkoon tuorejuusto, kuumenna ja tarkista maku.

### Suomalainen linssi-jauhelihakeitto

*6–8 annosta*
1–2 rkl voita
1–2 (175 g) sipulia
400 g jauhelihaa
3 (300 g) porkkanaa
12 dl vettä
8 kokonaista maustepippuria
2 tl suolaa
2 laakerinlehteä
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
2 dl vihreitä linssejä
2 perunaa
1 prk (2,5 dl) juuston makuista ruokakermaa
1/2 dl persiljaa
*Pinnalle* hienonnettua persiljaa

Sulata voi kattilassa. Kuullota hienonnetut sipulit. Lisää jauheliha ja ruskista. Lisää porkkanakuutiot. Sekoita ja kuumenna. Lisää vesi, maustepippurit, suola, laakerinlehdet ja tomaattimurska.

Huuhdo linssit siivilässä kylmällä, juoksevalla vedellä ja lisää kiehuvaan liemeen. Kuutioi kuoritut perunat ja lisää ne keittoon. Anna kiehua kannen alla noin 40 minuuttia välillä sekoittaen.

Lisää keittoon ruokakerma ja persiljasilppua, kuumenna kiehuvaksi. Tarkista maku ja kypsyys. Ripota pinnalle hienonnettua persiljaa. Tarjoa ruisleivän kanssa.

ANNELI PESSALA

KASVI

### Erivärisiä linssejä

**Linssi eli kylvövirvilä** on matala, lyhytpalkoinen hernekasvi. **Palkojen pyöreät siemenet** muistuttavat optista linssiä. **Linssejä on monia** eri lajikkeita. Yleisimmin meillä käytettävät linssit ovat vihreitä tai punaisia. Myös ruskeita ja mustia myydään. **Linssit ovat helppoja,** hyvin sulavia ja edullisia proteiinin lähteitä. Ne sisältävät noin 25 prosenttia proteiinia, runsaasti B-vitamiineja, rautaa, kuitua ja fosforia.

JAANA KANKAANPÄÄ