VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Kaksi lämmintä ruokaa päivässä

Rutiinit tulevat tutuiksi pikkulapsiperheessä. Helposti kuvittelee, että aikatauluista riippumaton aikuiselämä jatkuu lapsen syntymästä huolimatta – siitä luulosta saa luopua viimeistään, kun lapsi ryhtyy syömään kiinteää ruokaa.

Elämä alkaa kiinnittyä entistä tarkemmin kellonaikoihin, etenkin ruoka-aikoihin.

Kun muutaman kuukauden ikäisen vauvan kanssa on tuskaillut yöherätyksiä ja miettinyt epätoivoisia ajatuksia lämmitettyään maitopulloa jo yhdettätoista kertaa saman vuorokauden aikana, alkaa säännöllinen ateriarytmi näyttää pelastukselta.

Kun ateriarytmi löytyy, elämä alkaa helpottaa. Jos reilun vuoden ikäinen syö säännöllisesti viisi kertaa päivässä, voi vanhempi huokaista.

Lapsi on tyytyväinen, kun hänelle tarjoaa aamupalan, lounaan, välipalan, päivällisen ja iltapalan. Kun vatsa täyttyy säännöllisesti, unikin maistuu.

Asiassa on varjopuolensa. Elämän kiinnittyessä entistä tiukempaan ruoka-aikoihin, niistä poikkeaminen saa aikaan kaaoksen. Kukaan ei halua kuunnella nälkäisen lapsen kiukuttelua. Kun päiväunet menevät pieleen, illasta tulee helvetillinen ja yönirytmi menee sekaisin.

Ja kaikki vain siksi, että lounas myöhästyi tunnilla. On kaikkien hermoille parempi, jos pitää vain kiinni siitä ateriarytmistä.

Olen kuullut, että lasten muuttaessa kotoa äidit huokaisevat helpotuksesta. Sitä odotellessa suunnittelen tänään töiden jälkeen laittavani makaronilaatikon uuniin.

STINA HAASO

stina.haaso@mt1.fi

Lukijat nimesivät smoothien suomeksi

Pirtelö, pehmelö, löysäke, murskis, sörsseli. Esimerkiksi näitä suomennoksia lukijamme ovat ehdottaneet englanninkieliselle sanalle smoothie.

Lukijoilta tuli kymmeniä ehdotuksia, kun pyysimme heitä lehden verkkosivulla ja Facebookissa keksimään suositulle terveysjuomalle kotoista nimeä.

Pirtelö on monen lukijamme mielestä kelpo nimi smoothielle.

Eniten puollettiin tuttua sanaa pirtelö. Ihmeteltiin, mitä vikaa vanhassa nimessä on, eihän pyörää tarvitse uudelleen keksiä. Ulkomaiset nimet tuntuvat toisista vaan hienommilta.

Marttojen pikkukokin keittokirjassa smoothie on käännetty pehmoksi eikä pirtelöksi. Pirtelö kun voidaan tulkita jäätelöjuomaksi.

Ehdotukset kertovat suomen kielen rikkaudesta ja sen tuntemuksesta lukijoiden keskuudessa. Smoothie on esimerkiksi mustikkaliiru, silomösselö, vaahdokas, höttö, sorvellus, soselo, pehmyke, mössö tai löllö.

Monelle kelpaisivat sanat smuuti tai smuutti. Ne myötäilevät tunnistettavasti englanninkielisen sanan ääntämistä.

Nyt jännitämme, saavatko kelpo ehdotukset vielä kielenhuoltajien hyväksynnän.

TARJA HALLA

STUDIO RETRO

Juustonkeittäjä Ville Kuivinen esittelee palkittuja vuohenjuustoja.

Juustoportti voitti kaksi kultamitalia

Perhemeijeri Juustoportti on voittanut kaksi kultamitalia eurooppalaisessa premiumjuustojen Käsiade-kilpailussa Itävallassa. Kärkeen ylsivät suomalaisesta vuohenmaidosta valmistetut erikoisjuustot.

Vuohen Gruyére Grand Reserve on yli kuusi kuukautta kypsytetty kova juusto, joka on aiemmin palkittu Suomen parhaana kittijuustona. Vuohen viinitarhurin valmistukseen on käytetty vuohenmaidon ohella punaviiniä.

Toimitusjohtaja **Timo Keski-Kasari** arvioi kultamitalien vauhdittavan vientiä. Vienti Saksaan on päässyt hyvään alkuun jo ennen kilpailua.

”Tahdomme tehdä vain parasta, ja on oikein mukavaa, että se on nyt huomattu maailmallakin.”

Hieno sijoitus nostaa Suomea esiin varteenotettavana juustomaana. ”Vaikka suomalainen maito on maailman parasta, juustokulttuurimme on vielä nuori.”

Tirolissa marraskuun alkupuolella järjestettyyn kilpailuun osallistui toistakymmentä maata ja yli 400 tuotetta.

Juustoportti on kasvanut pienestä maatilajuustolasta noin 150 henkeä työllistäväksi yritykseksi. Meijeritoiminta keskittyy Jalasjärvelle. Toiminta jakautuu useaan eri yhtiöön, joiden liikevaihto oli viime vuonna noin 45 miljoonaa euroa.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Mince piet ovat englantilaisten joulutorttuja ja suosittuja adventin aikaan.

Piparimuotti ja silikoninen muffinivuoka sopivat mince pien valmistukseen.

Täytettä ei tarvita paljon, teelusikallinen tai pari riittää.

Vedellä kostuttaminen ”liimaa” kannen paikoilleen.

Kananmunavoitelulla saa kauniin paistopinnan.

Pikkujouluun muiden maiden herkkuja

Sosiaalisessa mediassa ei voi olla huomaamatta, että joulun odotus on alkanut. Siellä jaetaan kuvia ensimmäisistä joulutortuista ja koristelluista pipareista.

Jotta jouluruokiin ei kyllästyisi ennen varsinaista juhlaa, pikkujouluissa kannattaisi tarjoilla jotain vähemmän perinteistä, vaikka muiden maiden jouluherkkuja.

Meidän suomalais-englantilaisessa kodissamme etsitään kylmiöstä purkillinen edellisvuotista mincemeat-seosta ja tutkitaan, kuinka hyvin se on säilynyt.

Nimestä huolimatta purkissa ei ole lihaa. Joskus muinoin lihaa säilöttiin kuivien hedelmien kanssa ja vanhoissa resepteissä lihakin mainitaan.

Nykyisin mince pie -leivonnaisten täyte koostuu vain hedelmistä ja mausteista. Meillä näiden englantilaisten joulutorttujen tekeminen sujuu sutjakasti kahden hengen sarjatyönä.

Puuro pitää pintansa joulun ajan suosikkiruokalajina. Sitä tarjotaan etenkin monissa adventin ajan tapahtumissa ja puurojuhlissa.

Valkoinen riisipuuro on saanut seurakseen ekologista ohrasuurimopuuroa ja modernia spelttihelmipuuroa.

Joitakin vuosia sitten puurobaarit valtasivat lontoolaiset rautatieasemat.

Rantautuivat ne viimein Suomeenkin. Kesällä ja alkusyksystä Helsingissä työmatkalaiset saivat ostaa tuunattua puuroa rekasta. Tampereen asemalla on pysyvä puurobaari. Kotona haudutellen puuron saa toki paljon edullisemmin.

Mincemeat

noin 2 kg
500 g omenoita
500 g tummia ja vaaleita rusinoita
250 g korintteja
200 g sokeroitua appelsiininkuorta
100 g sukaattia
200 g muscovado- tai fariinisokeria
200 g pehmeää margariinia
100 g hasselpähkinä- tai mantelirouhetta
yhden sitruunan tai appelsiinin raastettu kuori ja mehu
1/4 tl jauhettua neilikkaa
1/2 muskottipähkinää raastettuna
1 dl viskiä tai konjakkia

Kuori omenat ja poista niistä siemenkodat. Leikkaa omenat pieniksi kuutioiksi.

Sekoita kaikki ainekset isossa kulhossa. Pakkaa mincemeat tiiviisti puhtaisiin tölkkeihin, sulje kannet ja säilytä viileäkaapissa, kylmiössä tai jääkaapissa.

Anna makujen kehittyä vähintään kaksi viikkoa ennen käyttämistä. Seos säilyy kylmässä vuodenkin.

Mince pies

14–16 kpl
1 dl sokeria
200 g voita tai margariinia
5 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 muna
mincemeat-seosta
tomusokeria

Pane uuni kuumenemaan 175 asteeseen.

Sekoita leivinjauhe vehnäjauhoihin. Kaada jauhot ja sokeri monitoimikoneen kulhoon. Leikkaa voi kuutioiksi ja lisää kulhoon. Käynnistä kone ja sekoita tasaiseksi.

Lisää täyttöaukosta vatkattua kananmunaa sen verran, että taikina alkaa kasaantua yhteen palloksi.

Jos sinulla ei ole monitoimikonetta, sekoita taikina sähkövatkaimella tai puuhaarukalla. Silloin voin pitää olla pehmeää, mutta ei sulaa.

Kaaviloi taikina jauhotetulla pöydällä levyksi käyttäen jauhotettua kaulinta. Käytä pyöreää muottia tai sopivankokoista juomalasia piiraspohjien leikkaamiseen.

Nostele lastan avulla varovasti piiraspohjat silikoniseen muffinivuokaan, jossa on matalat syvennykset. Laita jokaiseen piiraaseen 1–2 teelusikallista mincemeat-täytettä.

Leikkaa taikinasta kansiksi pienempiä pyörylöitä. Pykäreunaisella muotilla tai tähden muotoisella piparimuotilla saa hauskan näköisiä kansia.

Kostuta piiraan reuna ja kannen reunaa veteen kastetulla sormella ja ”liimaa” kansi paikoilleen. Pistele umpinaiseen kanteen muutama höyryaukko tulitikulla. Voitele piiraat lopulla kananmunalla.

Paista 175-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia kullanruskeiksi. Anna jäähtyä vuoassa. Irrota piiraat varovasti. Silikonivuoasta ne saa ylös helposti pohjasta nostamalla. Sirottele siivilän läpi tomusokeria koristeeksi.

Munatoti

noin 13 dl
2 kananmunaa
1 1/2 dl sokeria
1 1/2dl rommia
1 l täysmaitoa
muskottipähkinä

Vatkaa munat ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi. Vatkaa rommi muna-sokerivaahtoon. Kuumenna maito lähes kiehuvaksi koko ajan sekoittaen.

Vatkaa kuuma maito munaseokseen vähitellen. Jäähdytä pari tuntia jääkaapissa. Ennen tarjoilemista vatkaa vielä kerran ja kaada laseihin.

Raasta pinnalle muskottipähkinää. Voit tarjota myös kuumana kuumankestävistä laseista.

Maustetut cashew-pähkinät

400 g cashew-pähkinöitä (suolaamattomia)
1 rkl rypsi- tai oliiviöljyä
1/2 rkl merisuolaa
1 rkl garam masala -mausteseosta

Kuumenna uuni 175 asteeseen.

Sekoita pähkinät ja öljy kulhossa. Levitä öljytyt pähkinät uunipellille yhteen kerrokseen ja paahda 10–15 minuuttia kullanruskeiksi. Sekoita kerran tai pari paahtamisen aikana.

Kaada pähkinät takaisin kulhoon ja mausta suolalla sekä garam masalalla. Levitä uudestaan uunipellille ja pistä uuniin vielä pariksi minuutiksi. Kaada kulhoon jäähtymään.

Maustetut pähkinät säilyvät suljetussa astiassa kuukauden verran.

Hirssipuuro

4:lle
2 dl vettä
8 dl maitoa
2 dl hirssisuurimoita
1/2 tl suolaa

Mittaa hirssisuurimot pinnoitettuun kattilaan ja kaada vedenkeittimestä kuumaa vettä päälle. Kiehauta hirssisuurimot ja kaada sitten siivilään.

Huuhtele suurimot vesihanan alla ja kaada takaisin kattilaan. Näin saadaan kitkerän makuiset ja vaahtoavat saponiinit pois hirssistä. Mittaa huuhdottujen hirssien joukkoon vesi ja maito.

Kuumenna puuroa sekoitellen, kunnes se sakenee. Hauduta pienellä lämmöllä kannen alla noin tunnin ajan. Mausta kypsä puuro suolalla.

Riisipuuro

4:lle
3 dl vettä
2 dl puuroutuvaa riisiä
noin 7 dl (täys)maitoa
1/2 tl suolaa

Mittaa vesi ja riisit pinnoitettuun kattilaan. Keitä, kunnes vesi on imeytynyt riiseihin.

Lisää maito ja sekoita kunnes puuro sakenee. Anna puuron hautua noin 40 minuuttia. Sekoita välillä.

Lisää suola ja tarkista maku.

Ohrauunipuuro

4:lle
1 1/2 dl rikottuja ohrasuurimoita
1 l maitoa
1/2 tl suolaa
vuoan voitelemiseen margariinia

Mittaa kaikki aineet voideltuun uunivuokaan. Täytä vuoka vain puolilleen, koska puuro kuohuu uunissa.

Hauduta puuroa uunin alaosassa 200 asteessa noin 1,5 tuntia.

Sekoita puuroa kerran kypsymisen alkuvaiheessa.

Spelttipuuro

4:lle
1 litra täysmaitoa
2 dl spelttihelmiä
1 tl suolaa

Lisää kaikki aineet haudekattilaan ja anna kiehua tunnin verran, jonka jälkeen sammuta levy ja jätä puuro hautumaan kannen alle muutamaksi tunniksi.

Tarjoile kylmän maidon, mehukeiton tai voisilmän kera.

MARIA KING

Joulupuuro voi olla myös hirssipuuroa, Maria King näyttää.