VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Villiruoka ryyditti Suomen sijoitusta

Peittosimme ranskalaiset. Suomi nousi kulinaariselle maailmankartalle. Ei anneta periksi lamalle. Tärkeitä huomioita ruokakulttuurimme tilasta kuultiin Suomen kokkijoukkueen palkintojuhlassa Helsingissä.

Suomen lihavati maistui kokkien MM-kisan tuomariston mielestä maailman parhaalta. Metsäisten makujen ryyditttämä kokonaisuus oli hieno todiste siitä, ettei meillä turhaan puhuta villiruuan puolesta.

Helmikanaa Lapland tarjoaa kotikokillekin vinkkejä, vaikka kilpailusuorituksen kaltaisia asetelmia ei kotona tehdäkään.

Tuomaristo sai maisteltavakseen metsämarjoilla ja ilmakuivatulla porolla maustettua helmikananrintaa. Koipi oli täytetty metsäsienillä ja katajanmarjoilla. Kyytipoikana tarjottiin sienikermaa, paistettua helmikanan sydäntä ja kivipiiraa. Kuusenkerkät ja tryffeli maistuivat paistoliemessä.

Kokeilunhalua herättävät oitis kuusenkerkät, katajanmarjat ja poro mausteen tavoin käytettynä. Metsäsienien ja lihan yhdistäminen taitaa olla monelle kokkaajalle ennestään tuttua, villin luonnon keskellä kun eletään.

Viime viikolla päättyneen kisan pakollinen raaka-aine oli hiukan riistalta maistuva helmikana, jota tarhataan kisojen isäntämaassa Ranskassa.

MM-kisa oli merkittävä voitto pohjoismaiselle ruualle ja sen kasvavalle kansainväliselle suosiolle, jonka eteen Pohjoismaiden kokit ja ruokakulttuurin edistäjät ovat tehneet pitkään yhteistyötä.

Kisan voiton vei Norja, kolmanneksi tuli Ruotsi ja neljänneksi Suomi. Neljän suoran rikkoi vain Yhdysvallat, joka sijoittui toiseksi.

Huippukokki **Matti Jämsén** joukkueineen treenasi tinkimättömästi kaksi vuotta kohti menestystä. Äkkiseltään tuntuisi, että Suomen kisamaine tuo vielä paljon potkua elintarvikevientiin ja ruokamatkailuun.

TARJA HALLA

tarja.halla@mt1.fi

Säästäväisen kokin arkivinkkejä

Rippeistä syntyy ruokaa kokeneiden keittiömestarien **Ulla Liukkosen** ja **Helena Lylyharjun** ohjeilla. Kolmantena tekijänä on ruokatoimittaja ja valokuvaaja **Kari Martiala**.

Nahistuneet porkkanat ja puuron jämät kierrätetään liedellä eikä sullota roskapussiin. Eilen valmistetusta paistista riittää raaka-ainetta seuraavaan ateriaan.

Sosekeittoon voi pilkkoa jääkaapista kasvikset, joille ei ole vähään aikaan keksinyt muuta käyttöä. Karjalanpaistin tähteistä voi keittää maanantain lihakeiton ja lohen kappaleista koota riisin ja vihannesten kera salaatin.

Tähteeksi jäänyt pasta uppoaa esimerkiksi lounassalaattiin ja keitetyt perunat vanhan ajan perunasalaattiin. Pyttipannuun voi pilkkoa vaihteeksi kasviksia ja sieniä.

Lapsille maistuva arkivokki syntyy nopeasti kypsästä broilerista ja keitetystä riisistä. Kiusaukset, padat, risotot ja lämpimät voileivät on hyvä pitää mielessä, kun ruuan hävikkiä ja rahan menoa halutaan pienentää.

Tekijät haluavat kannustaa lukijaa luovaan ruuanlaittoon. Siksi raaka-ainemäärät on jätetty pääsääntöisesti ohjeista pois. Periaate voi tuottaa kokemattomalle kokille ongelmia.

Esimerkiksi leivän leivontaan käytetään ohjeen mukaan ylijäänyttä puuroa ja vehnäjauhoja ilman tarkkoja mittoja. Lukijan voi olla vaikea arvioida, tarvitaanko myös vettä ja kuinka paljon sitä tarvitaan.

Jos perheessä suositaan mannapuuroa, hyvä vinkki on kaapia puuron loput kattilasta Ahvenanmaan pannukakkuun. Kardemummalla maustettuun jälkiruokaan sopii myös riisipuuro.

TARJA HALLA

Ulla Liukkonen, Helena Lylyharju, Kari Martiala: Ajatusta arkiruokaan! Herkkuja rippeistä. 119 sivua. Karisto.

Ruoka-apua tarvitaan lisää

Ruokahävikin määrä antaisi mahdollisuuden laajentaa vähävaraisille ihmisille jaettavaa ruoka-apua.

”Potentiaalia lisätä ruuan lahjoittamista on sekä teollisuudessa että kaupan alalla”, Luonnonvarakeskuksen tutkija **Kirsi Silvennoinen** toteaa. Myös ylijäävää ravintolaruokaa esimerkiksi laitoskeittiöistä voisi hyödyntää ruuanjakelussa.

Luonnonvarakeskus ja Elintarviketurvallisuusvirasto Evira osallistuivat yhteispohjoismaiseen selvitykseen, jossa kartoitettiin ruoka-apua ja lainsäädäntöä.

Tulokset osoittivat, että ruoka-avun tarve ja määrä ovat kasvussa niin Suomessa kuin muissakin Pohjoismaissa.

Silvennoisen mukaan on tärkeää, että teollisuudesta ja kaupoilta ylijäävä ruoka saadaan jaettua vähätuloisille ja ruoka-apua tarvitseville. Samalla vähennetään ruokahävikkiä.

Lahjoitetusta ruuasta ei Suomessa vielä valmisteta ruoka-annoksia samaan tapaan kuin muissa Pohjoismaissa. Suomessa ruokalahjoitukset jaetaan yleisimmin kotiin vietävissä kasseissa.

Ruuan jakaminen on Suomessa melko tehokasta ja hyvin organisoitua. Järjestöt jakavat ruokaa tuhansille tarvitsijoille useita kertoja viikossa.

Selvitys keskittyi pääkaupunkiseudun ja Turun alueelle, jossa ruokaa jaetaan noin 2–3 miljoonaa kiloa vuodessa. Määrä vastaa noin 10–15 prosenttia alueen kauppojen ruokahävikistä.

Kansallinen lainsäädäntö on helpottanut ruuan jakamista Suomessa. Ylivalmistettua tai päiväysvanhenevaa ruokaa voidaan nykyään lahjoittaa suhteellisen helposti.

TARJA HALLA

Appelsiinimarmeladia kotikeittiöstä

Juuri samoihin aikoihin, kun ensimmäiset kotimaiset tulppaanit koreilevat keittiön pöydällä, on aika ostaa isot pussilliset edullisia sitrushedelmiä ja käynnistää vuotuinen marmeladityöpaja.

JAANA KANKAANPÄÄ

Tee, paahtoleipä, voi ja appelsiinimarmeladi ovat kiireettömän aamiaisen klassikkoyhdistelmä.

Marmeladin valmistus ei ehkä sovi kiireisille, sillä siihen kuluu pari iltapäivää ja runsaasti käsityötä.

Mutta sellaisena viikonloppuna, kun pyryttää eikä ulkoilu houkuttele, voi perheen tai ystävien kanssa täyttää keittiön iloisilla oranssin sävyillä ja makean kirpeillä tuoksuilla.

Appelsiinimarmeladin perusohjetta voi muunnella käyttämällä erilaisia hedelmäyhdistelmiä ja mausteita. Suosittuja mausteita ovat esimerkiksi inkivääri ja viski. Marmeladia voi käyttää aamiaispaahtoleipien päällä, leivonnaisissa tai maustamaan sitrushedelmäsalaatteja.

Appelsiinimarmeladi
noin 2 kg
1 kg appelsiineja
1 sitruuna
2 l vettä
2 kg hillosokeria
(200 g tummaa muscovado-sokeria)
(3/4 dl viskiä)

Pese ja kuivaa hedelmät sekä leikkaa puolikkaiksi tai neljäsosiksi.

Aseta kulhon päälle siivilä ja vuoraa siivilä kaksinkertaisella sideharsoliinalla.

Purista mehut hedelmistä ja kaavi kaikki hedelmäliha, siemenet ja kalvot siivilään. Ota kulhoon valunut mehu talteen. Leikkaa kuorista terävällä veitsellä irti valkoinen kerros. Lisää kaikki valkoiset osat siivilään.

Sido sideharso nyytiksi langalla ja laita nyytti isoon paksupohjaiseen kattilaan. Kaada vesi päälle.

Leikkaa kuorten keltaiset osat ohuiksi suikaleiksi ja lisää kattilaan. Anna liota useiden tuntien ajan, mielellään yön yli.

Kuumenna kiehuvaksi ja vähennä sitten lämpöä. Keitä hiljalleen ilman kantta, kunnes kuorisuikaleet ovat ihan pehmeitä ja neste on vähentynyt puoleen. Aikaa tähän kuluu noin kaksi tuntia, joskus enemmänkin.

Poista nyytti, jossa on siemenet ja kalvot ja purista siitä nesteet kattilaan. Nyytin sisällön voit laittaa biojätteeseen. Lisää kattilaan sokeri ja hedelmistä puristettu mehu. Jos haluat tummaa marmeladia, voit lisätä muscovado-sokeria.

Kuumenna hitaasti kiehuvaksi ja sekoita kunnes sokeri on liuennut kokonaan. Nosta lämpötilaa ja kuumenna marmeladiseos niin kuumaksi, ettei sen poreilu lakkaa, vaikka sekoitat sitä kauhalla. Keitä, kunnes hyytymispiste on saavutettu. Siihen menee noin 10 minuuttia. Mausta halutessasi viskillä. Kuumasta säilykkeestä alkoholi haihtuu, mutta maku jää. Anna jäähtyä hetken ja sekoita niin, että kuorisuikaleet ovat tasaisesti marmeladissa. Kaada marmeladi steriloituihin tölkkeihin.

Kolmen hedelmän marmeladi
noin 1,5 kg
1 greippi
2 appelsiinia
2 sitruunaa
2 litraa vettä
2 kg hillosokeria

Seuraa appelsiinimarmeladin ohjetta.

Verigreippimarmeladi
noin 2,5 kg
1 kg verigreippiä (noin 4 keskikokoista)
3 l vettä
2 ¼ kg (hillo)sokeria
1 ¼ dl sitruunamehua

Seuraa appelsiinimarmeladin ohjetta. Lisää sitruunamehu samalla kuin sokeri ja greipeistä puristettu mehu.

Sitruuna-hunajamarmeladi
noin 2,5 kg
1 kg luomusitruunoita
3 l vettä
2 kg hillosokeria
3 dl juoksevaa hunajaa

Seuraa appelsiinimarmeladin ohjetta. Lisää hunaja sokerin ja mehun kanssa samaan aikaan.

Hillosuppilon avulla marmeladin saa siististi kuumiin tölkkeihin.

Klementiinimarmeladi
noin 1 kg
500 g klementiinejä, mandariineja tai satsumia
5 dl omenamehua
5 dl vettä
750 g hillosokeria
6 rkl vastapuristettua sitruunamehua

Seuraa appelsiinimarmeladin ohjetta.

Marmeladimuffinit
12 kpl
225 g (2 ¾ dl) sokeria
100 g voita
2 kananmunaa
1 tl soodaa
2 ¼ dl piimää
180 g (2 ¾ dl) vehnäjauhoja
yhden appelsiinin raastettu kuori
4 rkl marmeladia

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Vuoraa muffinipellin kolot paperisilla muffinivuoilla. Vatkaa sokeri ja pehmeä (ei sulatettu) voi vaaleaksi ja kuohkeaksi vaahdoksi. Vatkaa kananmunat joukkoon yksitellen.

Sekoita sooda piimän joukkoon.

Sekoita voi-sokerivaahtoon vuorotellen jauhoja siivilän läpi ja piimää lusikoittain. Lopuksi sekoita joukkoon appelsiininkuoriraaste.

Jaa puolet taikinasta kahteentoista muffinipellin koloon. Laita teelusikallinen marmeladia jokaisen muffinin keskelle ja jaa loput taikinasta muffinien päälle.

Paista uunissa 20–25 minuuttia, kunnes ne ovat hyvin nousseita ja joustavat pinnasta koskettaessa. Marmeladin muffinin keskellä on tosi kuumaa, joten anna jäähtyä ennen maistamista.

MARIA KING

5 makupalaa marmeladista

1. Marmeladin nimi on peräisin keskiajalta, jolloin sillä tarkoitettiin portugalilaista kvittenitahnaa, marmeladaa. Vuosisatojen aikana hedelmäsäilykkeeseen lisättiin enemmän sokeria ja sitrushedelmien kuorta.

2. Tarinan mukaan skotlantilaisessa Dundeen satamassa appelsiinilastissa ollut laiva rikkoontui, eikä päässyt jatkamaan matkaa. Nokkelat kaupunkilaiset keittivät appelsiinien mehusta ja kuorisuikaleista meripihkan väristä säilykettä, josta tuli myyntimenestys.

3. Esimerkiksi Suomessa ja Saksassa marmeladilla tarkoitetaan mistä tahansa marjasta tai hedelmästä tehtyä säilykettä, jossa on niin runsaasti sokeria, että se on kiinteää. Englannissa marmeladilla tarkoitetaan vain sitrushedelmistä tehtyä säilykettä.

4. Marmeladia tarjottiin aluksi jälkiruokana suurissa juhlissa. Sitä on nautittu myös vilustumis- ja reumalääkkeenä. Nykyisin marmeladitölkki katetaan useimmiten aamiaispöytään paahtoleivän tai kroissanttien seuraksi.

5. Paras marmeladihedelmä on pomeranssi eli Sevillan appelsiini, jossa on runsaasti hyytymistä helpottavaa pektiiniä. Piparkakkumausteena tunnettua pomeranssia ei saa Suomesta tuoreena. Sen voi korvata esimerkiksi greipillä.

VINKIT

Hyytymistesti

Laita pino pikkulautasia jääkaappiin.
Kun olet keittänyt marmeladia kovalla lämmöllä noin 10 minuuttia, ota kattila liedeltä.
Tipauta teelusikallinen marmeladia kylmälle lautaselle. Työnnä minuutin päästä marmeladin pintaa sormella.
Jos pinta on niin kiinteää, että se rypistyy, hyytymispiste on saavutettu.
Jos marmeladi lautasella on edelleen juoksevaa, jatka keittämistä ja testaa muutaman minuutin päästä uudestaan. Tähän pitäisi mennä korkeintaan 20 minuuttia.

Säilyketölkkien sterilointi

Pese tölkit, kannet, mahdolliset tiivisteet ja hillosuppilo kuumalla vedellä ja astianpesuaineella.
Laita tölkit 150-asteiseen uuniin 20 minuutiksi. Kannet voit kiehauttaa vedessä. Kumitiivisteitä ei saa keittää, koska ne haurastuvat.

Hyytymistestin läpäissyt marmeladi ei valu kylmällä lautasella.