

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
001	006	016	026	036	046	056	066	076	086	096	106	116	126	136	146	156	166	176	186	196	206	216	226	236	246	256	266	276	286	296	306	316	326	336	346	356	366	376	386	396	406	416	426	436	446	456	466	476	486	496	506	516	526	536	546	556	566	576	586	596	606	616	626	636	646	656	666	676	686	696	706	716	726	736	746	756	766	776	786	796	806	816	826	836	846	856	866	876	886	896	906	916	926	936	946	956	966	976	986	996	1006

Perjantaina 13. helmikuuta 2015

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Ei hassumpaa nyhtöpossua

Kaupan liha-altaisiin ilmestyi viime keväänä uusia muovipäniköitä, joissa oli valmiina erikoiselta kuulostavia herkkuja: salmiakkipossua, karamellipossua, pulled porkia. Niitähän täytyi heti kokeilla.

Ei hassumpaa, totesi kotiväki. Niin oli kai todennut moni muukin, ainakin pulled porkista eli nyhtöpossusta, sillä HK Scanista kerrottiin sen myyneen hyvin ja pysyvän valikoimissa. Salmiakki-possu taisi olla liian erikoista, mutta nyhtöpossu saa nyt kaverikseen rypsiporsaan Pork belly -aineokset.

En tiedä, miksi nimien pitää olla englanniksi – vai eikö possun kylki myy yhtä hyvin – mutta kylläpä tuli yksinkertaisin ohjein tästäkin sangollisesta mehevää sapuskaa.

Valmistaminen oli varsinaista slow foodia: mausteet lihan pintaan, folio päälle, neljä tuntia 150 asteessa ja sen jälkeen makealla kastikkeella kuorrutus kuumassa uunissa viisi minuuttia. Juurekset ja perunat kypsyivät siinä ohessa omassa astiassaan.

Jos näin saadaan ihmiset käyttämään muitakin ruhonosia kuin fileitä ja paisteja, hyvä on.

HK Scan tuo pääsiäisen markkinoille myös tuoreen karitsanlihan, mutta ei suinkaan Suomesta vaan Uudesta-Seelannista. Tuote tulee vakuunissa suoraan kaukomailta 700 grammaan pakkauksessa.

Merkkinä ei sitten olekaan HK eikä Kariniemi, koska liha ei ole suomalaista, vaan Chosen by Farmers.

Ei tämänkään maussa mitään vikaa ole, mutta mielummin söisin pääsiäisaterialla kotimaista lammasta. Ehkä ensi kesänä on taas hankittava omat pääsit laiturille ennen kuin Suomen lam-mastalous kasvaa siihen mittaan, että suomalaista karitsaa riittää niin pääsiäisen viuluksii kuin kesän grilliritilälle.



RIITTA MUSTONEN

riitta.mustonen@mta.fi

Porsaankäristys kevyttä ruokaa

Tätä kirjaa on varmasti odotettu: Sydänmerkki on julkaissut Sydänruokaa-keittokirjan. Sen puolensataa reseptiä muuttavat näkökulman terveelliseen ruokaan, jonka ei todellakaan tarvitse olla mautonta ja valjua.

Kirjan resepti on jaoteltu viiteen pääluokkaan: keitot; kastikkeet, pihvit ja salaatit; uuniruuat; suolainen leivonta sekä makeat leivonnaiset ja jälkiruuat.

Jokaisessa reseptissä on merkitty sydän-symbolilla ne raaka-aineet, jotka omassa tuoteryhmässään ovat ravitsemuksellisesti parempia vaihtoehtoja.

Resepteissä on myös laskettu valmiin ruuan ravintosisältö eli energia, rasva ja siihen sisältyvä tyydyttynyt rasva, hiilihydraatit ja niihin sisältyvät sokerit, kuidut, proteiini ja suola 100 grammaa kohti. Reseptin annosmäärä on ilmoitettu, samoin suunnitellun annoksen koko.

Raaka-aineet ovat tavallisia. Paljon ei tarvitse kaupassa etsiä löytääkseen terveelliset vaihtoehdot. Valkoinen pasta vaihtuu täysjyvätuotteeseen ja juusto vähärasvaiseksi. Kasviksia käytetään runsaasti ja varsinkin juureksia suositaan.

Ohjeita on niin lammaskaalikeitollle kuin lasagnellekin. Kiva uusi ajatus on possunkäristys. Kohmeisesta ulkofileestä leikatut ohuet lastut valmistetaan poronkäristyksen tapaan, toki runsailla vihanneksilla höystettynä.

Makeiden leivonnaisten puolella tarjolla on jopa juustokakkua ja jälkiruuisia köyhiä ritareita.

Sydänruokaa-kirja muuttaa ruuan terveellisyysajattelun. Se sopii osviitaksi ihan jokaiselle ruuanlaittajalle.

MAIKKI KULMALA

Sydänruokaa. 144 sivua. Sydänmerkki.

KIRJAN KUVITUSTA



Terveellinen ruoka syntyy monipuolisista, maukaista raaka-aineista.

Jodisuola tulossa kaupan leipään

Valtion ravitsemusneuvottelukunta suosittelee ensimmäistä kertaa koko elintarviketeollisuudelle jodioidin suolan käyttöä. Tähän asti jodisuolaa on myyty etupäässä vain kotitalouksille.

Lievä jodin puutos on tullut esiin väestötutkimuksissa. Taustalla voi olla muodikkaiden erikoissuolujen suosion kasvua. Vielä 2000-luvun alussa jodin saanti oli erinomaisella tasolla.

Elintarviketeollisuusliitto kannustaa alkuvaiheessa leipomoita siirtymään jodisuolaan. Myös muiden toimialojen toivotaan tutkivan käyttömahdollisuuksia.

”Tuotteiden täydentäminen jodioidulla suolalla leipomoissa on merkittävä askel jodin saannin lisäämiseksi”, arvioi elintarvikeasiantuntija **Mari Lukkariniemi** Elintarviketeollisuusliitosta.

Luontaista jodin lähteitä ovat maito, kala ja kananmunat. Esimerkiksi vegaaniruokavaliota noudattaville on eduksi, että jodia saadaan myös leivästä.

Jodia tarvitaan muun muassa sikiön ja lapsen normaaliin kasvuun. Jodin puute voi aiheuttaa sikiökaudella neurologisia kehityshäiriöitä.

Jodisuolan käyttö ei ravitsemusneuvottelukunnan mukaan lisää liikasaannin riskiä. Sen sijaan merilevävalmisteiden käyttö voi johtaa liikasaantiin, jos niiden jodipitoisuus on korkea.

TARJA HALLA



Muikunmäti, smetana ja punasipulikuutiot tekevät rapeasta blinistä täydellisen annoksen.

Blini lisukkeineen täyttää nälkäisenkin vatsan. Viikonloppuun osuvat myös laskiainen pullineen ja ystävänäpäivä, jota juhlistetaan vaaleanpunaisella sydänkakulla.

.....

Blinit ovat kuohkeita, paksuhkoja slaavilaisia lettuja. Taikina eroaa monella tavalla lettutaikinaasta.

Blinitaikinaa saa käydä muutamia tunteja, ja osa vehnäjauhoista korvataan tattarijauhoilla. Munista erotellaan valkuaiset, ja ne lisätään lopuksi taikinaan kovaksi vatkatuna vaahtona.

Blinit paistetaan runsaassa voisulassa blini- tai ohukaispannulla. Isolle joukolle blinit voi paistaa etukäteen valmiiksi. Laita kypsät blinit pellille leivinpaperin päälle vierekkäin. Voitele voisulalla ja kuumenna 200 asteessa. Näin blinit saavat jälleen rapean pinnan.

Varaa lisukkeeksi sienisalaattia ja maustekurkkuja sekä tietenkin sipulia, mättiä ja smetanaa. Myös omenasose tai pirtettä puolikkahillo maistuu blinin kanssa.

Täytetty pulla on laskiaisajan leivonnainen.

Sen täyttämisestä ja nauttimisesta ollaan monta mieltä. Voidellaanko halkaistu pulla mansikka- vai vadelmahillolla? Tuleeko väliin viipale mantelimassaa? Haluatko kermavaahtoa? Koverratko pullan alapuoliskoon kolon täyteillevai laitatko ne suoraan leikkauspinnalle?

Koska yhtä ainoaa oikeaa tapaa ei ole, varaa reilun kokoisia pullia, hilloa, mantelimassaa ja kermavaahtoa. Jokainen voi täyttää laskiaispullansa oman mieltymyksen mukaan.

Arkiblinit
8 kpl blinipannulla
3 dl rasvatonta piimää
1 muna
20 g voita sulatettuna
3 dl vehnäjauhoja
1 dl tattarijauhoja tai -hiutaleita
1/2 tl soodaa

Paistamiseen voita
Sekoita piimä, muna ja voisula. Yhdistä kuivat aineet ja lisää piimaseokseen.

Laita voimakare blini- tai ohukaispannulle ja kuumenna. Annostelee paksua taikinaa pannulle ja kypsennä miedolla lämmöllä, kunnes reunat jäähmettyvät. Käännä ja kypsennä pari kolme minuuttia myös toiselta puolelta.

Tarjoo puolikkasurvoksen ja hapankaalisalaatin tai loihitteen kanssa.

Hapankaalisalaatti

4 annosta
250 g hapankaalia
1/2 prk kermaviiliä
1/2 sipulia hienonnettuna

1/4 tl suolaa
1/2 rkl hunajaa
1 valkosipulin kynsi

Sekoita hapankaalin joukkoon muut ainekset. Tarjoo kylmänä lisukkeena arkisten blinien kanssa. Sopii myös lämmitettynä liharuokien seuraksi.

Lohitäyte

4 annosta
300 g lämminsavulohta
100 g maustamatonta tuorejuustoa
2 rkl maitoa
1/2 dl tillisilppua
1/2 rkl sitruunamehua
Poista lohesta nahka ja ruodot. Leikkaa veitsellä paloiksi. Yhdistä tuorejuusto, sitruunamehu ja tillisilppu. Ohenna kastike maidolla. Tarjoo kastiketta lohien ja blinien kanssa.

Herkkublinit
noin 20 kpl
5 dl täysmaitoa
35 g hiivaa
2 1/2 dl tattarijauhoja
11/4 dl vehnäjauhoja
3 keltuaista
1 prk (1,25 dl) smetanaa
1/2 tl suolaa
3 valkuaista
Paistamiseen voita
Tarjoiluun smetanaa
mättiä
kuutioitua punasipulia
kuutioitua maustekurkkua
hienonnettua tilliä
Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Vatkaa joukkoon tattari- ja vehnäjauhot. Anna seoksen käydä lämpimässä pari tuntia. Lisää keltuaiset, smetana ja suola. Vaahdota valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja lisää taikinaan varovasti sekoitellen.

Laita reilu nokare voita blini- tai ohukaispannulle ja paista paksuhkoja blinejä. Älä käytä liian kovaa lämpöä, jotta blinit ehtivät kypsyä myös sisältä. Tarjoo juuri paistettuina lisukkeiden kanssa.

Vinkki: Korvaa vehnäjauhot gluteenittomalla jauhoseoksella tai käytä pelkästään tattarijauhoja. Valmista muuten samaan tapaan.

Pienet pannukakut

noin 15 kpl
4 dl vehnäjauhoja
1 dl tattarijauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 tl soodaa
1 rkl sokeria
1/2 tl suolaa
2 munaa
5 dl piimää
25 g voita sulatettuna

Paistamiseen voita
Tarjoiluun pakastemansikoita
mansikkahilloa
juoksevaa hunajaa tai vaaleaa siirappia

Yhdistä kuivat aineet kulhossa. Vatkaa toisessa kulhossa munat, piimä, maito ja voisula. Sekoita kuivat aineet niiden joukkoon. Anna taikinan turvota mielellään noin puoli tuntia tai yön yli jääkapissa.

Paista keskilämmöllä paksuhkoja lettuja. Sekoita mansikkahillon joukkoon pakastemansikoita lohkoina. Nauti pikkupannarit lämpiminä mansikkahillon ja hunajan kera.

Blinipannari
9–12 palaa
6 dl maitoa
25 g hiivaa
1 prk (200 g) kermaviiliä
25 g hiivaa
1/2 rkl suolaa
2 dl tattarijauhoja tai -hiutaleita
2 dl vehnäjauhoja
75 g voita sulatettuna
Kypsänä voiteltuun 25 g voita sulatettuna

Lämmitä maito reilusti kädenlämpöiseksi. Sekoita kermaviili joukkoon. Liuota sekaan hiivaa. Vatkaa seokseen suola ja jauhot.

Vatkaa sekaan munat ja voi sulatettuna. Kaada uunipannulle leivinpaperin päälle. Paista noin 25 minuuttia 225 asteessa kypsäksi. Voitele kypsänä voisulalla ja leikkaa paloiksi.

Tarjoo erilaisten lisukkeiden kanssa.

Kasvislisuke
4–5 annosta
200 g tuoretta kurkkua
2 tomaattia
2 dl turkkilaista jugurttia
2 rkl sinappia
2 tl sokeria
2 tl viinietikkaa
1 dl hienonnettua purjoa
1 valkosipulin kynsi hienonnettuna

Kuutioi kurkku ja tomaatit pieniksi paloiksi ja valuta neste pois siivilässä. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Anna makujen tekeytyä pannarin kypsentämisen ajan.

Kurkku-omenakaviaari
4–5 annosta
1 prk (200 g) kermaviiliä
2 maustekurkkua
1 iso omena
mustapippuria myllystä
1/2 ruukkaa persiljaa

Kuutioi maustekurkut ja kuorittu omena, hienonna persilja. Sekoita ainekset keskenään ja anna maustua.

ANNELI PESSALA

YSTÄVÄNPÄIVÄ 14.2.

Sydänkakku

8 annosta
3 munaa
1 dl sokeria
1 dl vehnäjauhoja
2 rkl perunajauhoja
1/2 dl mantelijauhetta
1 tl leivinjauhetta
Kostutukseen noin 1 dl maitoa
Täyte
2 dl mansikkahilloa
1 prk (200 g) mansikkarahkaa
2 dl kuohukermaa
Koristeluun
1 prk (2,5 dl) mansikkakermaa
2 tl mansikanmakuista tomusokeria
punaisia sydänmarmeladeja

Vaahdota munat ja sokeri. Yhdistä kuivat aineet ja sekoita varoen munavaahtoon. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun sydämen muotoiseen vuokaan. Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia.

Leikkaa jäähtynyt kakkupohja kolmeen osaan. Vaahdota kerma ja sekoita joukkoon rahka.

Kostuta pohjaa maidolla ja



Vaaleanpunaiset mansikkakermaruusukkeet koristavat ystävänäpäivän täytekakkua.

levitä päälle kerros mansikkahilloa. Lisää kerros rahka-kermavaahtoa.

Nosta toinen kakkulevy ja kostuta. Levitä mansikkahilloa ja kermarahkaa. Nosta kolmas levy päälle ja kostuta hiukan.

Vaahdota mansikkakerma ja mausta mansikanmakuisella tomusokerilla. Levitä vaahtoa kakun reunoiile ja pursota pinta täyteen pieniä ruusukkeita. Halkaise marmeladit ja laita koristeeksi.

KASVI

Tutustu tattariin

Bliniohjeissa käytetään yleisesti tattarijauhoja.

Tattarijauho on tatarikasvin siemenistä jauhettua ja luonnostaan gluteenitonta. Sen maku on melko voimakas. **Jos ostaa** blinejä varten tattarijauhoja, loput kannattaa käyttää leipomiseen. Esimerkiksi puolen litran leipätaikinaan voi vaivata pari desii tattarijauhoja.

Pelkästä tattarista leivottuun leipään ei muodostu sitkoa, joten se on tavallista kovempaa ja sitkeämpää.

Tattarijauhot sopivat myös suolaisten ja makeiden piirakoiden pohjaan. **Jauhojen lisäksi** tattaria myydään hiutaleina, kokonaisina ja rikottuina suurimoina. Molempien keittoaika on 2–3 tuntia.

Lempeän makuinen pikapuuro syntyy hiutaleista 3 minuutissa. **Tattari** on hyvä proteiinin lähde. Se sisältää ihmiselle välttämätöntä aminohappoa lysiniä enemmän kuin useat viljat.

Tattaripuurossa on runsaasti B-ryhmän vitamiineja, kalsiumia ja magnesiumia sekä flavonoideja.

Tutustumisen arvoinen viljalaji, vaikka et noudattaisi gluteenitonta ruokavaliota.

