VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Kasvisruoka sopii viitseliäälle

Aikuisikään ehtineet lapseni ovat kaikki kääntyneet viimeistään teini-iässä enemmän tai vähemmän kasvisruuan kannalle. Tosin kaikkein vannoutuneinkin kasvisten syöjä on palannut piirun verran liharuokien suuntaan.

Lasten perässä päätin itsekin, että pidän viikossa vähintään kaksi kasvisruokapäivää.

En tehnyt päätöstä terveyden tähden. Lähinnä ajattelin, että miksi minulla on oikeus kuluttaa lihaa mielin määrin, kun keskimääräisellä maailman kansalaisella ei ole siihen varaa.

Nyt olen livennyt periaatteestani rehellisesti sanoen vain siksi, että lihaa käyttämällä on helppo turvata tarvittavat aminohapot. Ei tarvitse miettiä, mikä olisi hyvä kasvisvalkuaisen lähde.

Koko maapallon väestöä ajatellen lihan syöminen on kestämätöntä. Maailman maatalousmaasta käytetään 75 prosenttia eläinten kasvatukseen. Jos karjasta luovuttaisiin ja tärkeimmät ravintokasvit syötäisiin lihaksi jalostamatta, ihmisille jäisi kaloreita liki 50 prosenttia nykyistä enemmän.

Ruokapulaa lisää, että elintarvikkeista häviää lähes puolet joko tuotannossa, teollisuudessa, kaupassa tai kuluttajien pöydillä.

Myös pellon hamuaminen biopolttoaineiden tuotantoon on ongelma.

Eikä ole olemassa mekanismia, jossa ylensyöneen suomalaisen säästämä ruokapala päätyisi nälkää näkevän pohjoiskorealaisen lautaselle. Ja jos olisikin, maapallon väkiluku kasvaisi köyhien parantuneiden elinolojen vuoksi pian niin, että taas olisi pula ruuasta.

Kasvisruokaan siirtymisellä ei taida ratketa maailman ongelmat. Sillä onnistuu vain vaientamaan huonon omantuntonsa.

JUKKA PASONEN

jukka.pasonen@mt1.fi

Perinteisestä poiketen uusi hernekeitto on vaahdotettu sifonilla ja sen lisukkeena tarjotaan nestetypellä jäädytettyä sinappia.

Molekyyligastronomiaa

Ruoka ei ole ollut entisellään sen jälkeen, kun kemistit ja fyysikot tulivat keittiöihin. Heidän menetelmänsä ovat ravistelleet jopa satoja vuosia vanhoja tapoja. Vaikka kemiaa ja fysiikkaahan ruuanvalmistus on aina ollut.

Suomessa molekyyligastronomiaa ovat tuoneet suuren yleisön tietoisuuteen eräiden ravintoloiden ohella elintarvikekehityksen tutkimusprofessori **Anu Hopia** yhdessä keittiömestari **Tatu Lehtovaaran** ja keittiömestari **Arto Rastaan** kanssa.

He ovat esitelleet molekyyligastronomiaan keskittyvässä MG-klubissa kiinnostuneiden maisteltavaksi sekä perinteisillä että uusilla menetelmillä valmistettuja ruokia.

Testien tuloksia ja molekyyligastronomian periaatteita esitellään kolmikon kirjassa Kemisti ja kaksi kokkia.

Mukana on tietysti molekyyligastronomian klassikko, kananmunan kypsentäminen, jossa 68 asteen lämpötila hyydyttää proteiinit. Lopputuloksena on perinteisesti keitetystä poikkeava kananmunan ”hyytelömäinen” kiinteytyminen.

Kun mennään perusteisiin, melkein kaiken keittämiseen liittyvän voi muokata uusiksi.

Perheen jokapäiväistä ruokahuoltoa molekyyligastronomia ei ratkaise, vielä. Sieltä löytyy kuitenkin jatkuvasti uusia menetelmiä ja kehitetään erilaisia raaka-aineyhdistelmiä, joilla kotiruokakin vähitellen uudistuu.

Ei ole ennen tullut mieleeni kokeilla sämpylöiden leipomista murotaikinan tapaan aloittaen jauhojen ja rasvan yhteen nyppimisellä, mutta seuraavaksi aion kokeilla. Hopia kirjoittaa, että raaka-aineiden järjestystä vaihtamalla vaikutetaan taikinan sitkoon.

Kokkiohjelmien, erityisesti kilpailujen seuraajille, Kaksi kokkia ja kemisti -kirja avaa käsitystä siitä, mitä kilpakeittiöissä tapahtuu.

MAIKKI KULMALA

Anu Hopia, Tatu Lehtovaara ja Arto Rastas: Kaksi kokkia ja kemisti. 263 sivua. Nemo 2014.

Välipalaksi kotona tehtyä superruokaa

Maailmalla markkinoituja superruokia on saatavilla hyvin varustetuista marketeista. Uusi kirja opastaa käyttämään suomalaisittain eksoottisia siemeniä ja jauheita välipalojen valmistamiseen.

Kirjan tekijät ovat eri-ikäisiä naisia, joille pulla tai teollinen energiapatukka ei kelpaa välipalaksi. Tunnetuin heistä on tv-toimittaja **Hanna Sumari**. Kaikki ovat bloggaajia, joita yhdistää halu vaalia terveitä elämäntapoja.

Välipalakirjan alussa esitellään lyhyesti tekijöiden arvostamat raaka-aineet. Niihin kuuluvat chian siemenet, spirulina- ja chlorellalevät, goji- ja acaimarjat, maca-, lucuma- ja psylliumjauheet, riisiproteiini ja kookosöljy.

Kotimaasta saatavia voimaruokiakaan ei ole unohdettu. Ruokaohjeissa käytetään muun muassa kananmunaa, lohta, marjoja, ruista ja kauraa. Erinomaisten superruokien joukkoon nousevat nokkonen ja lehtikaali.

Välipalat on jaoteltu selkeästi patukoista suolaisiin välipaloihin. Kotona tehdyt patukat ja myslit on helppo ottaa mukaan, jos välipalaa syödään kodin ulkopuolella. Sama koskee raakapuuroja ja monia muitakin kirjan välipaloja.

Ruokaohjeet kuvastavat tekijöiden vahvaa luottamusta superruuaksi nimettyihin tuotteisiin.

Varmuutta lukija ei saa siitä, onko ravinnetiheää ruokaa todella syytä etsiä maahantuotujen superruokien hyllystä. Esimerkiksi kookosöljyn käyttäjän on hyvä tietää, että se sisältää monien hyvien ominaisuuksien ohella runsaasti kovaa rasvaa.

TARJA HALLA

Hanna Sumari, Marjo Kauppila, Monna Pursiainen, Aino Mäkelä: Välipalat. Virtaa superfoodeista. 167 sivua. Readme.fi.

Pitsa täyttää ulkoilijan vatsan

Talvilomalla vietetään lasten kanssa puuhapäivä keittiössä, sillä kädentaitoja oppii vain tekemällä. Pikkukokit innostuvat, kun saavat itse leipoa ja täyttää pitsat mieltymyksensä mukaan.

JAANA KANKAANPÄÄ

Rullaa pyöreä pitsa kuumana pitsaleikkurilla kolmioiksi.

Hiivalla kohotettava pohjataikina valmistuu nopeasti. Pohja kohoaa samalla, kun täytteet pilkotaan. Päällysteitä voi valita ja yhdistellä lähes loputtomasti.

Tomaatti jossain muodossa ja yrttimausteet ovat pitsan tyypilliset makuaineet, lisäksi kalaa, lihaa tai kasviksia. Lopuksi päälle ripotellaan runsaasti juustoraastetta. Parhaiten siihen sopivat mozzarella- ja pitsajuustoraaste. Ripaus sinihomejuustoa tuo lisämakua.

Jos haluat italialaistyyppisen ohuen pitsapohjan, käytä durumvehnäjauhoja. Kohota taikina ja vaivaa uudelleen. Lisää jauhoja niin, että taikinasta syntyy pyöreä pallo. Taikina on kuivaa ja elastista. Kauli taikinasta mahdollisimman ohuita pohjia leivinpaperin päälle.

Italialaisissa pitsoissa täytteitä on harvakseltaan. Valmiin pitsan päälle voi laittaa salaattia tai tuoreita yrttejä keventämään annosta.

Tomaattikastike pitsoille

1 kg (2 prk) tomaattimurskaa
3 rkl kuivattua oreganoa
5 valkosipulin kynttä murskattuna
1/2 rkl suolaa
1/2 rkl mustapippuria
1 tl sokeria

Laita ainekset kattilaan ja keitä hiljalleen, kunnes seos on kiinteää. Anna jäähtyä.

Jauhelihapitsa

uunipannullinen

Taikina
2 dl vettä
25 g hiivaa
1/2 tl suolaa
2 rkl ruokaöljyä
5 dl vehnäjauhoja

Täyte
250 g paistijauhelihaa
1 sipuli
1 porkkana
1–2 valkosipipulin kynttä
1 rkl voita
1/4 tl suolaa
1 rkl oreganoa tai basilikaa
1/2 tl mustapippurirouhetta
1 dl sinihomejuustomurua
2 dl tomaattikastiketta
1 pussi (150 g) mozzarella- tai pitsajuustoraastetta

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut aineet. Anna taikinan kohota.

Vaivaa kohonnut taikina hyvin. Taputtele taikina käsin tai kauli leivinpaperin päälle uunipannun kokoiseksi. Voit tehdä myös kaksi isoa tai neljä pienempää pitsaa. Anna kohota leivinliinalla peitettynä täytteen valmistamisen ajan.

Kuori ja hienonna sipulit ja raasta kuorittu porkkana. Ruskista jauheliha, sipulisilppu ja porkkanaraaste pannulla voissa. Lisää mausteet ja juustomuru. Levitä valmis tomaattikastike kohonneelle pohjalle. Levitä hiukan jäähtynyt jauhelihaseos päälle. Ripottele juustoraaste pinnalle.

Paista 225 asteessa noin 20 minuuttia.

Pizza Italiana

2 isoa, pyöreää pitsaa

Pohja
2 dl vettä
1/2 pak (25 g) hiivaa
1/2 tl suolaa
1/2 dl oliiviöljyä
7–8 dl durumvehnäjauhoja

Päälle
2 dl tomaattikastiketta

Täyte
noin 200 g tuoremozzarellaa
1 rasia rucolaa
muutama kirsikkatomaatti
muutama kapris tai oliivi
tuoretta basilikaa

Maustamiseen
suolaa, mustapippuria, öljyä, viinietikkaa

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen veteen, lisää mausteet ja öljy. Lisää jauhoja pikkuhiljaa. Vaivaa kimmoisaksi ja anna nousta kaksinkertaiseksi. Vaivaa kohonnutta taikinaa ja lisää vielä hiukan jauhoja.

Kauli taikina kahdeksi isoksi pyöreäksi pohjaksi. Anna kohota liinan alla. Levitä pohjalle tomaattikastike. Ripota päälle oreganoa. Paista 250 asteessa 8–10 minuuttia. Ota pitsa uunista. Levitä päälle viipaloitu mozzarella ja pane uuniin vielä 2–3 minuutiksi.

Sekoita tomaateista, oliiveista ja basilikasta salaatti. Mausta salaattia hiukan suolalla, mustapippurilla ja öljy-viinietikkakastikkeella. Levitä pizzan päälle ja tarjoa heti.

Kinkku-ananaspitsa

2 kpl
1 annos pitsa italianan pohjataikinaa

Päälle
2 dl tomaattikastiketta
300 g kinkkusuikaleita
1 iso prk ananaspaloja
(1–2 paprikaa)
1/2 pussia sinihomejuustomurua
1 pussi (150 g) pitsajuustoraastetta

Kauli kohonnut taikina kahdeksi ohueksi, pyöreäksi pohjaksi. Anna kohota hetki.

Levitä pohjalle ensin tomaattikastiketta. Pane päälle kinkkusuikaleita ja ananaspaloja. Jos olet paprikan ystävä, levitä sitä suikaleina. Ripottele pinnalle juustot ja paista 250 asteessa noin 10 minuuttia.

Spelttipitsa

2 isoa, pyöreää pitsaa

Pohja
2 dl vettä
noin 1/4 pak tuorehiivaa
1 tl suolaa
50 g voita sulatettuna
7 dl spelttijauhoja

Päälle
2 dl tomaattikastiketta
2 dl (100 g) pitsajuustoraastetta
1/2 purjoa
1–2 valkosipulin kynttä
1 pak (100 g) siitakesieniä
10 mustaa oliivia
2 dl (100 g) pitsajuustoraastetta
1 tl oreganoa

Durumvehnäjauhoilla alustettu pitsataikana muistuttaa pientä jalkapalloa.

Tomaattikastikkeella voidellun pohjan päälle ripotellaan tasaisesti täytteitä ja juustoa.

Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva. Lisää suola sekä voisula joukkoon. Lisää vähitellen spelttijauhoja ja vaivaa taikina kimmoisaksi. Anna taikinan nousta noin puoli tuntia liinan alla.

Jaa taikina kahteen osaan. Venytä ja taputtele palat jauhotetulla alustalla pyöreiksi pohjiksi.

Nosta pohjat leivinpaperille pellille ja anna niiden nousta hyvin.

Viipaloi sienet ja purjo. Hienonna valkosipuli. Kypsennä pannulla ja mausta suolalla ja pippurilla.

Levitä kohonneille pitsapohjille tomaattikastiketta ja osa juustoraasteesta.

Lisää sipuli-sieniseos ja puolitetut oliivit. Ripota oreganoa ja loppu juustoraaste. Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.

ANNELI PESSALA

JAUHOT

Durumista grahamiin

■ **Durumvehnäjauho**
Durumvehnän jyvät ovat lasimaisen läpikuultavia ja tavallista vehnää kovempia.
Jauho on väriltään tavallista vehnäjauhoa keltaisempaa.
Sitkoaineen pitoisuus on alhainen.
Hyvä jauho ohuisiin, italialaistyyppisiin pitsapohjiin. Sopii leivontaan, johon ei haluta venyvää sitkoa.

■ **Spelttijauho**
Alkuvehnä- eli spelttijauho on aromikas, hiukan pähkinäisen makuinen.
Jauho on väriltään vaaleaa.
Sitkon laatu on tavallista vehnää huonompi.
Kokeile pitsapohjiin vehnäjauhon tilalle.
Korvaa aluksi noin kolmasosa leipätaikinan jauhoista speltillä ja vaivaa kauemmin kuin tavallista vehnätaikinaa.
Käytä hiivaa normaalia vähemmän.
Leipätaikina saa jäädä hieman normaalia löysemmäksi.
Käytä hiukan alempaa paistolämpötilaa; pidempi kypsymisaika takaa hyvän lopputuloksen.

■ **Puolikarkea vehnäjauho**
On tavallista vehnäjauhoa.
Jauhettu vehnän ydinosasta ja väriltään valkoista.
Käytä sämpylöiden ja leivän leipomiseen, myös muihin hiivataikinoihin.
Imee itseensä nopeasti taikinanestettä, joten sitko muodostuu lyhyessä ajassa.

■ **Grahamjauho**
Täysjyvävehnäjauho, joka sisältää vehnänjyvän kaikki osat.
Vitamiini-, kivennäisaine- ja kuitupitoinen.
Käytä vehnäjauhojen kanssa leipä- sämpylä- ja piirakkataikinoihin.
Yksin käytettynä lopputulos ei ole yhtä kuohkea kuin vehnäjauhoilla, mutta maku on viljaisampi ja väri tummempi.

Edessä spelttijauhoa. Siitä myötäpäivään keltaista durumvehnäjauhoa, grahamjauhoa ja vaaleaa tavallista vehnäjauhoa.