VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Pakastettuja muistoja

Pakastimessa loisti aamulla punainen valo. Hemmetti, joku oli jättänyt oven raolleen illalla. Eikä ollut ensimmäinen kerta.

Nopea inventaario päässä: oliko siellä jotain tärkeää? Ensimmäiseksi tuli mieleen mustikat ja mansikat. Koirille tarkoitetut lihat, ostoleivät ja vihannekset eivät niinkään huolettaneet.

Mutta ne marjat. Ne eivät olleet vain marjoja, vaan tärkeitä muistoja edelliseltä kesältä.

Mustikat oli kerätty kotikylän liepeiltä hurjassa helteessä. Parhaissa marjapaikoissa sai noukkia omassa rauhassaan parin kilometrin päässä kylän keskustasta.

Miksiköhän kaikki eivät riennä marjastamaan? Ihmiset eivät ole tainneet ymmärtää poiminnan kaikkia etuja.

Ensiksikin itse kerättynä voi olla varma herkkujen hyvästä alkuperästä ja laadusta.

Toiseksi poiminta on oivaa aikaa oman elämänsä ja maailman pohdinnalle. Sääliksi käy kiireisiä työn orjia, joilta ei löydy aikaa moiseen.

Saattaisivat monen johtajan löysät lausumat saada ryhdikseen harkittua järkeä, jos he malttaisivat viettää muutaman tunnin metsän rauhassa.

Mansikat taas oli poimittu läheiseltä marjanviljelytilalta. Kolmivuotias lapsenlapsenikin oli pari kertaa mukana. Hänelle mansikoita tärkeämpiä taisivat kyllä olla tilan lampaat ja työkoneet.

Itse ihailin talon nuorten tyttärien ammattitaitoa pyörittää palkattujen poimijoiden ja meidän lomalaisten rinkiä. Toivottavasti heistä löytyy voimaa jatkaa tilan pitoa direktiivien ja markkinoiden puristuksissa.

Onneksi kaappi ei ollut sentään ihan lämmennyt. Laatu varmaan kärsi, mutta kaikki syödään ennen uutta marjakautta.

JUKKA PASONEN
jukka.pasonen@mt1.fi

KIRJAN KUVITUSTA

Gluteenitonta hirssipuuroa voi höystää esimerkiksi hunajalla.

Puuroa moneen makuun

Puurosta on tullut maailmalla hittiruokaa. Meikäläisittäin katsoen ihan tavalliset kaura- ja ruispuurot maistuvat niin puurobaareissa kuin kotikeittiöissäkin.

Puuro on terveellistä ja monipuolista, opastaa vastikään suomeksi ilmestyneen kirjan Puuroa & mysliä kirjoittanut **Viola Adamsson**. Hän on pohjoismaiseen ravintoon ja sen terveysvaikutuksiin erikoistunut lääketieteen tohtori, joka on toiminut myös Ruotsin hiihtomaajoukkueen ravintoneuvojana ja puuronkeittäjänä.

Kirjassa on nelisenkymmentä puuro- ja myslireseptiä sekä muutama ohje puuron hyödyntämisestä leipätaikinoissa. Puuroja kruunaavat hedelmä- ja marjalisukkeet, joita Adamsson esittelee seitsemän.

Melkein kaikki reseptit ovat yhden annoksen mitoituksella. Siitä voi sitten kertoa ainesmäärät syöjien mukaan.

Vaikka reseptit ovat ruotsalaisia, hyvin tuttuja puuroja niillä valmistuu. Toki syvällisesti puuroihin perehtynyt Adamsson osaa antaa puuronkeiton konkareillekin kivoja vinkkejä. Hauska on kahden puuron yhdistelmä: kahdesta annoksesta vaaleaa mannapuuroa ja kahdesta annoksesta ruisjauhopuuroa saadaan lautasille neljä annosta mustavalkoista puuroa.

Uutta makua puuroon saa, kun hiutalesekoituksen paahtaa hieman samaan tapaan kuin mysliä valmistettaessa. Ja jos aika ei riitä aamulla eväspuuron keittoon, löytyy ohje termospuuroon.

Tämän kirjan antaisin evääksi kotoa muuttavalle.

MAIKKI KULMALA

Viola Adamsson: Puuroa & mysliä. 112 sivua. Kustannus-Mäkelä Oy.

Maksuton tieto ruuasta kiinnostaa

Yrityksiltä ei enää peritä maksua elintarvikkeiden koostumustietopankin Finelin käytöstä. Avointa tietoa ovat nyt erilaisiin sovelluksiin tarvittavat koosteet, joiden avulla tuotetaan esimerkiksi elämänhallintapalveluja mobiilimaailmaan.

Maksuton tieto on herättänyt yrityksissä välittömästi kiinnostusta, erikoissuunnittelija **Heikki Pakkala** Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksesta THL:stä kertoo. Eniten avoimista tiedoista hyötyvät uuden liiketoiminnan suunnittelijat.

Finelin avaamisen toivotaan parantavan etenkin ohjelmistoyrittäjien mahdollisuuksia rakentaa suomalaisille sopivia terveystuotteita. Seuraavaksi kehitetään Finelin tietojen mobiilikäyttöä ja yhteensopivuutta muiden tietoaineistojen kanssa.

Noin 2 000 euron maksu on saattanut Pakkalan mukaan aiemmin muodostua liian suureksi kustannukseksi pienille aloitteleville yrityksille. Palvelua on käyttänyt vuosittain 10–20 asiakasta.

Aiemmin valtion tietovarantoja on avattu liikenne- ja viestintäministeriön sekä työ- ja elinkeinoministeriön hallinnonalalla.

Finelin tiedot tuotetaan THL:n ravitsemustutkimuksen tarpeisiin. Niitä ylläpidetään laitoksen ravitsemusyksikössä.

Yksittäiset kuluttajat käyttävät ahkerasti Finelin ravintoainetaulukoita. Verkkosivuilla on päivittäin yli 5 000 kävijää.

TARJA HALLA

Lisätietoja: www.fineli.fi

Maksaklassikoiden paluu

Broilerinmaksasta tehty mousse sopii aamulla leivän päälle.

JAANA KANKAANPÄÄ

Pekoni antaa hienon aromin maksakastikkeeseen.

Kalevalan päivänä iloitsemme suomalaisesta ruokakulttuurista. Esimerkiksi tutut maksaruoat ovat palanneet kotikeittiöön.

Kaupan lihatiskiltä voi nykyään ostaa kokonaista maksaa. Jauhettu sian- ja naudanmaksa on useimmiten valmiiksi pakattua.

Broilerinmaksaa kannattaa etsiä pakastealtaasta. Broilerinmaksasta voi valmistaa samoja ruokia kuin naudan maksastakin.

Jauhetusta maksasta tehdään maksapihvejä, maksa-kasviskastiketta perunan tai spagetin seuraksi, laatikkoa rusinoilla tai ilman sekä pateeta.

Kokonaisesta maksapalasta syntyvät mehevät leikkeet, kastikkeet ja pataruuat.

Pirteä puolukka, karpalo ja mustaherukka yhdistettiin isoäidin keittiössä maksaruokiin. Perunat tarjottiin muusina. Nämä samat lisäkkeet maistuvat yhä maksan kanssa.

Maksa-pekonikastike

4 annosta
1 pak (120 g) fileepekonia
1 pak (350 g) naudan maksaa
voita
2 sipulia
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
2 dl vettä
2 dl ruokakermaa
persiljaa

Kuutioi pekoni. Poista kalvo maksan pinnalta. Leikkaa maksa ja sipulit kuutioiksi.

Paista pekonikuutiot pannussa. Nosta kypsä pekoni pois pannulta. Paista maksakuutiot voissa, kunnes ne saavat kauniin värin. Lisää sipulikuutiot paistumaan. Ripottele mausteet pinnalle. Lisää pekoni, vesi ja ruokakerma. Hauduta noin viisi minuuttia. Ripottele pinnalle persiljaa.

Tarjoa puolukkasurvoksen ja perunasoseen tai keitettyjen perunoiden kanssa.

Maksapihvit ja hunajasipulit

5 annosta
Maksapihvit
500 g naudan maksaa
1/2 dl vehnäjauhoja
1 tl suolaa
1/2 tl jauhettua mustapippuria
25 g voita
Hunajasipulit
4–5 (500 g) sipulia
1 rkl voita
2 rkl hunajaa
1/2 liha- tai kasvisliemikuutiota
1/2 rkl sitruunamehua
1 dl vettä
Kastike
1 prk kevyt crème fraîchea
ripaus mustapippuria
1/2 tl sitruunamehua
1/2 dl persiljasilppua

Valmista ensin sipulit. Leikkaa kuoritut ja puolitetut sipulit ohuiksi viipaleiksi. Ruskista kevyesti voissa kattilassa. Lisää joukkoon loput aineet. Hauduta kypsäksi kannen alla noin 20 minuuttia. Tarkista maku. Pidä seos lämpimänä.

Poista maksan pinnalta kalvo. Kalvottomat maksapihvit eivät käpristy paistettaessa. Leikkaa maksa noin sentin viipaleiksi. Sekoita kuivat aineet keskenään. Kääntele maksaviipaleet jauhoseoksessa. Paista melko kuumalla pannulla voissa pari minuuttia kummaltakin puolelta. Älä kypsennä liikaa, ettei maksa sitkisty.

Tarjoa maksapihvit sipulin, kastikkeen, puolukkasurvoksen ja perunasoseen kanssa.

Broilerinmaksamousse

8 annosta
300 g broilerin maksaa
1 omena
1 sipuli
2 rkl voita
3/4 tl suolaa
1/4 pak viherpippurisulatejuustoa
25 g pehmeää voita
1–2 dl maitoa

Sulata jäiset maksat maidossa yön yli. Valuta hyvin ja painele talouspaperilla kuiviksi.

Paista huoneenlämpöiset maksat ja paloiteltu sipuli sekä omenakuutiot voissa pannulla noin viisi minuuttia.

Soseuta ainekset monitoimikoneessa ja lisää maitoa, kunnes seos sileää. Anna tekeytyä seuraavaan päivään. Tarjoa ruisleivän päällä.

Maksalaatikko

8–10 annosta
1 1/2 dl puuroriisiä tai rikottuja ohrasuurimoita
5 dl vettä
1/2 tl suolaa
2 rkl voita
2 sipulia
5 dl täysmaitoa
1 tl suolaa
1 muna
3 rkl siirappia
1/2 tl valkopippuria
1/2 tl inkivääriä
1 tl meiramia
1 dl rusinoita
300 g jauhettua maksaa

Lisää puuroriisit suolalla maustettuun kiehuvaan veteen ja keitä noin 20 minuuttia. Ruskista hienonnetut sipulit kevyesti voissa. Lisää riisien joukkoon kaikki muut aineet. Sekoita tasaiseksi, vellimäisen löysäksi seokseksi. Kaada voideltuun, noin 2,5-litraiseen uunivuokaan. Kypsennä 175 asteessa tunnin verran.

Rusinat voi halutessaan jättää pois.

Maksapatee

8–10 annosta
300 g jauhettua maksaa
2 munaa
1 dl perunasosejauhetta
1 rkl perunajauhoja
2 dl kuohukermaa
1/2 rkl suolaa
2 tl meiramia
1/2 tl valkopippuria
1 dl hienonnettua persiljaa

Sekoita perunasosejauhe kermaan ja anna turvota hetki. Sekoita sitten kaikki ainekset keskenään tasaiseksi massaksi. Laita noin litran vetoisen patee- tai leipävuoan pohjalle leivinpaperi ja voitele reunat. Kaada seos vuokaan. Kypsennä uunin alaosassa 175 asteessa noin tunnin verran.

Anna jäähtyä vuoassa ja kumoa tarjolle. Koristele persiljalla ja kokonaisilla puolukoilla tai karpaloilla.

Sipuli-maksapata

4 annosta
2 isoa sipulia
2 rkl voita
400 g maksaa
2 dl ruokakermaa
1 dl vettä
1/2 lihaliemikuutiota
1 tl meiramia
1/4 tl valkopippuria
(persiljasilppua)

Halkaise ja viipaloi sipulit. Paista sipuliviipaleet pehmeiksi voissa ja siirrä ne pois pannulta. Poista kalvo maksan pinnalta. Leikkaa maksa suikaleiksi. Ruskista maksasuikaleet pannulla nopeasti. Lisää maksan joukkoon paistettu sipuli. Lisää ruokakerma, vesi ja puolikas liemikuutio. Kuumenna ja mausta kastike. Anna kiehua alhaisella lämmöllä vain pari minuuttia.

Tarjoa heti perunasoseen, puolukkasurvoksen tai -hillon ja maustekurkkujen kanssa.

ANNELI PESSALA

Kuinka usein maksaa saa syödä?

A-vitamiini on rasvaliukoinen vitamiini, joka varastoituu maksaan. Naudan, sian ja broilerin maksan A-vitamiinipitoisuudet ovat korkeammat kuin minkään muun ruoka-aineen.

Maksa on A-vitamiinin lisäksi hyvä raudan lähde.

Maksaruokia suositellaan yleisesti syötäväksi pari kertaa kuukaudessa. Pienille lapsille ja raskaana oleville käyttösuositukset ovat tarkemmat.

Alle 1-vuotiaille ja raskaana oleville ei suositella maksaruokia. Alle kouluikäisille sopiva määrä maksamakkaraa on 4–5 viipaletta eli 70 grammaa viikossa.

Jos maksaruuista lapsen ruokavalioon kuuluu ainoastaan maksalaatikkoa, sitä voi syödä enintään 300 grammaa eli kolme neljännestä eineslaatikosta kahdessa viikossa.

Maksakastike ja -pihvit sisältävät maksaa suurempia määriä kuin maksamakkara tai maksalaatikko.

Mikäli aikuinen syö maksamakkaraa päivittäin, suositeltava on rajoittaa se kahteen viipaleeseen.

ANNELI PESSALA

KALEVALAN PÄIVÄN JÄLKIRUOKA

Marjakukko

8–10 annosta
Pohja
200 g voita
3/4 dl sokeria
2 1/2 dl ruisjauhoja
1 dl vehnäjauhoja
3/4 tl leivinjauhetta
Täyte
5 dl mustikoita tai puolukoita
1 dl (fariini)sokeria
2 rkl perunajauhoja
Tarjoiluun
kermavaahtoa tai vaniljajäätelöä

Vaahdota voi ja sokeri. Lisää ruisjauhon ja leivinjauheen seos. Erota taikinasta vajaa kaksi kolmasosaa ja taputtele se halkaisijaltaan 23-senttisen uunivuoan pohjalle ja reunoille 3–4 sentin korkeudelle. Taputtele loppu taikina leivinpaperille kanneksi tai leikkaa siitä leivinpyörällä suikaleita.

Sulata pakastemarjat kohmeisiksi mikrossa. Tämä nopeuttaa kypsymistä. Lisää marjoihin sokeri ja perunajauho. Kaada seos vuokaan. Nosta kansi tai taikinasuikaleet päälle. Paista 200 asteessa noin 40 minuuttia.

Tarjoa lämpimänä kermavaahdon kanssa

ANNELI PESSALA

MAKSAN VALMISTUS

Poista kudoskalvo maksapalan päältä työntämällä sormi kalvon ja maksan väliin. Kiskaise kalvo irti.

Nopea kypsennys

Maksa on lihaan verrattuna haurasta kudosta ja siksi nopeasti kypsyvää.
Kalvottomaksi ja suonettomaksi puhdistettu maksaviipale säilyttää parhaiten muotonsa.
Leikkaa maksa terävällä veitsellä viiltäen, ei sahaten.
Maksaleikkeen hyvä paksuus on noin sentti.
Paistettavalle pinnalle ei ripotella raakana suolaa, koska se kuivattaa ja kovettaa.
Pinnalle voi ripotella valkopippuria, paprikaa tai kuivattuja yrttejä.
Kypsennä maksa pannulla nopeasti, ei kuitenkaan ylikuumalla pannulla.
Käännä mahdollisimman pian, kun toinen puoli on ruskistunut.
Maksaa ei pidä kääntää useita kertoja.
Mausta kypsät leikkeet suolalla.
Oikein kypsennetty maksa on pehmeää ja mureaa.