

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Maistuvia juureksia kotimaasta

Viime viikonloppuna pohdiskelin kaupassa, mitä ruuaksi laittaisin. Onneksi viivytelin juureshyllyllä. Tarjolla oli monipuolinen valikoima kotimaisia juureksia. Jopa palsternakka-kin näytti vielä valmiissa pakkauksissaan hyvältä ja tuoreelta.

Kotona tyhjensin pussit ja pakkaukset pesualtaaseen ja ryhdyin valmistelemaan soppaa. Juurekset tuntuivat niitä pestessä kiinteiltä, olivat varmaan viljelijöiden ja tukun varastoista suoraan aamulla kaupan hyllyille tuotuja.

Juureksia valmistellessani maistoin palan sieltä ja toisen tuolta. Raikkaan ja tuoreen vaikutelma vain vahvistui: aivan ihania, hyvältä maistuvia juureksia. Hiukan jo vilahti mielessä sopankeittosuunnitelman vaihtaminen salaatiksi.

Onneksi kuitenkin maltoin mieleni ja kypsentelin sopan. Juuresten maut tukivat hienosti toinen toisiaan, ja minut yllätti maussa tuntuva makeus. Sitä ei yleensä enää näin talvi-juuresten kaudella osaa odottaa. Nakkien lisääminen soppaan oli melkein turhaa, niin hyvää soppa oli ilmankin.

Sopan onnistumisen suurin salaisuus on juuresten viljely- ja varastointikeitun onnistunut yhdistelmä. Vielä kuluttajan käsittelyyn päätyessäänkin kasvikset ovat ensiluokkaisia.

Kun muistelen entisaikoja, usein juuresten laadussa oli monenmoista moittittavaa: oli nahistumista ja laikkaisuutta. Nykyään sellaisiin kasviksiin ei enää törmää, ellei ole juureksia omassa jääkaapissaan nahistuttanut.

Kyllä olen tyytyväinen, ettei minun tarvitse selviytyä kasvukaudella porkkanakemppien ja muiden tuholaisten kanssa. Ei tarvitse myöskään miettiä, mitä sellerien ja lanttujen kasvu edellyttää maan kasvukunnosta.

Hienoa, että isossa mittakaavassa toimivat viljelijät hoitavat nämä asiat puolestani, ja minä saan nauttia raikkaita kotimaisista juureksista näin keskitalvella!



Olgan opeilla pullaa leipomaan

Kotona leivottu tuore pulla on hieno ja edullinen herkkupala arjen piristeeksi ja sopii aineksia muunnellen myös juhlaan tarjoiluun.

Näyttelijä, yrittäjä ja perheenäiti **Olga Temonen** on koonnut resepteistään pullakirjan, jonka opeilla aloittelijakin uskaltautuu kokeilemaan pullan leivontaa.

Pullassa ei sinänsä ole mitään uutta, mutta on erittäin hyvä, että sitä nostetaan esiin omana itsenään. Eikä nyt käsillä oleva kirjakaan ole ensimmäinen kokonaan pullalle omistettu, mutta sekään ei näin keskeisen leivonnaisen kohdalla haittaa.

Ammattileipojat voivat tuhahtella pullakirjalle, mutta harrastajalle on avuksi, kun joku on miettinyt, millä kaikilla aineksilla taikinaa voi hoystää. Ideat ovat aina tervetulleita, jos pullaa ei leivo viikoittain.

Temosen kirjassa on nelisenkymmentä reseptiä. Ohjeita on myös gluteenittomaan pullaan ja täysjyvätaikinaan. Havainnekuvilla esitellään erilaisia pitkojen letitystapoja. Pullan periaatte perusleivonnaisesta muunnelmiseen tulee tutuksi. Myös kuivahtanut pulla saa käyttöä korppuina ja köyhinä ritareina.

Temosen ohjeilla epävarmakin uskaltaa upottaa kätensä taikinaan ja pyöräyttää pellillisen pullia.

MAIKKI KULMALA

Olga Temonen: Olgan pullakirja. 151 sivua. Tammi.

Rovastin ruokaa retrolla ranteella

Lapin Kätkäsuwannossa asuva rovasti, myös kirjoittajana tunnettu **Vilho Vähäsarja** harrastaa ruuanlaittoa jopa niin innokkaasti, että hän on koonnut rakkaimmat reseptinsä Rovastin ruokakirjaksi.

Tärkeällä sijalla kirjassa ovat lähiruoka ja luonnon antimet: marjat, sienet, kala ja Lapissa tietyt poro ja leipäjuusto. Mutta onpa mukaan päässyt matkamuistoina muutama eksoottinenkin ateria, kuten liekitetty antilooppi ja etanappanu.

Jokaiseen reseptiin liittyy lyhyt historia, mikä tekee kirjasta henkilökohtaisen ja hauskan. Rovastin rouva mainitaan useaan otteeseen, kuten vaikka yrttisen makkarapannun kommentina: ”Valmistin aterian 40-vuotishäpäivänä 2010. Rouva tosin ei ollut kotona arvostelemassa annosta. Voi harmi!”

Kirjan ulkoasu ja **Jaakko Alatalon** kuvat tuovat mieleen 1970-luvun. Kattaukset ja annokset eivät ole mitään ravintolahifestelyä, vaan reilusti kotikutoisen näköisiä ja sellaisia, että keittiössä kokemattomampikin uskaltaa tarttua pannuun ja paistinlastaan.

Koska suomen- ja englanninkielinen teksti kulkevat kirjassa rinnakkain, se sopii mainiosti lahjaksi ulkomaisille ystäville. Liekö ulkomaalaisia lukijoita ajateltu myös siinä, että jokaiseen ateriaan liittyy **Kari Suurmaan** juomasuositus, joka useimmiten on tiettyä puna- tai valkoviiniä, joskus myös olutta.

RIITTA MUSTONEN

Vilho Vähäsarja: Rovastin ruokakirja. Reverend's Recipes. 88 sivua. Koutakirja.

Kiinnostus kotivaraa kohtaan on lisääntynyt.

Sosiaalisen median erilaisille varautumista ja omavaraisuutta käsitteleville keskustelusiivuille on ilmestynyt viime kuukausina runsaasti uusia osallistujia.

Haja-asutusalueilla asuville kotivarassa ei ole mitään uutta. Kun kaupassa käyminen edellyttää pitkää ajomatkaa, on luonnollista, että ostetaan kerralla enemmän ja yritetään ajatella useamman päivän tarpeita.

Taajamissa, joissa on totuttu siihen, että kaupat ovat auki lähes päivittäin ja joskus vuorokauden ympärikin, kaupoista on tullut meidän kotivaramme säilytyspaikkoja.

Aina ei kaikki kuitenkaan suju totutulla tavalla. Taannoin erään pankin maksukortit eivät toimineet usean päivän aikana. Ilman käteistä rahaa ruokaostosten teko ei onnistunut.

Se pisti useat miettimään, kannattaako pitää kaikkia perheen tilejä samassa pankissa. Pitäisikö kotona olla myös käteistä rahaa? Olisiko hyvä pitää vähän enemmän ruokaa varastossa?

Kotivaraksi kutsutaan kotona säilytettävää elintarvikevarastoa, jonka pitäisi riittää viikoksi kaikille taloudessa asuville. Kotivaraan kuuluu myös vettä, lääkkeitä, hygieniatarvikkeita ja muuta tarpeellista.

Suomen Pelastusalan keskusjärjestö julkaisee nettisivuillaan ohjeita kotivaran kokoamiseksi. Kotivara koostetaan niistä elintarvikkeista ja muista välttämättömyystarvikkeista, joita taloudessa muutenkin käytetään.

Ruokia käytetään koko ajan osana normaalia ruokataloutta ja korvataan uusilla. Kotivara toimii puskurina poikkeus-tilanteissa.

Kaupoissa voi olla jakeluhäiriöitä, sairastuminen tai lomautukset voivat aiheuttaa tilapäisiä maksuvaikeuksia. Myrskyt, kemikaalionnetto-muudet tai vaikka epidemiat voivat estää kaupassa käymisen.

Osan kotivaraan kuuluvista elintarvikkeista on hyvä olla sellaisia, jotka ovat syötäviä sellaisenaan, ilman kypsennystä. Vaihtoehtoisia ruuan kypsennystapoja voi myös miettiä etukäteen esimerkiksi pitkien sähkökatkojen varalta.

Puolittia ei ole joka kodissa, mutta retkikeitin tai kaasugrilli voivat ulkotiloissa toimia tilapäiskeittiminä. Älä unohda myöskään lemmikkiesi kotivaraa.

Makaronilaatikko
6 annosta
5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 dl soijarouhetta
300 g täysjyvämakaronia
1 sipuli
1 valkosisipulinkynsi
1 rkl öljyä
1/2 rkl paprikajauhetta
mustapippuria myllystä
3 dl maitojauhetta + 6 dl vettä
50 g juustoraastetta
Kiehauta vesi ja liemikuutio. Keitä soijarouhetta liemessä

noin viisi minuuttia. Keitä makaronit kypsiksi pakkauksen ohjeen mukaan ja valuta.

Hienonna sipulit. Kuumenna öljy pannulla ja paista sipuleita sekä valutettua soijarouhetta hetki.

Mausta pippurilla ja paprikalla. Sekoita maustettu soijarouhe makaronien joukkoon ja kumoa seos kevyesti voideltuun uunivuokaan.

Sekoita maitojauhe veteen ja kaada makaroniseoksen päälle.

Ripottele pinnalle juustoraastetta.

Paista 175-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia.

Sardiini-perunavuoka
3 annosta
4–5 isoa perunaa
1 sipuli
2 purkkia sardiinia tomaattikastikkeessa
2 dl ruokakermaa
pippuria myllystä
kuivattua tilliä

Kuori ja viipaloi perunat ja silppua sipuli.

Laita perunat, sipuli ja sardiinit kerroksittain voideltuun uunivuokaan.

Käytä perunaa alimmaisena ja päällimmäisenä.

Rouhi päälle pippuria mylly-

tä ja ripottele kuivattua tilliä.

Lisää lopuksi ruokakerma ja paista 200-asteisessa uunissa 50–60 minuuttia.

Pihvit porkkanasta ja härkäpapuruosteesta
10 pihviä
1 sipuli
1 rkl rypsiöljyä
2 dl kermaviiliä
2 dl härkäpapuruosteesta
2 munaa
2 dl hiivaleipäjauhoja
1 tl suolaa
1 mm mustapippuria
1 rkl kuivattuja yrttejä, esim. basilikaa

Kuori ja hienonna sipuli sekä raasta porkkana.

Kypsennä sipulisilppua öljytilkassa pannulla hetken aikaa.

Yhdistä kaikki ainekset kulhossa ja anna tekeytyä viitisen minuuttia.

Paista pihvit öljytyissä lettu-pannun koloissa molemmilta puolilta.

Hyvää puolukkasurvoksen tai kaalisalaatin kanssa.

Suppilovahverokeitto
2 annosta
1 dl kuivattuja suppilo-vahveroita
2 dl vettä

2 rkl öljyä tai voita
1 sipuli
1 kasvisliemikuutio
1/2 dl vehnäjäuhuja
1/2 l vettä
1-2 dl iskukuumennettua ruoka-kermaa
musta- tai valkopippuria myllystä
pilkkottua ruohosipulia pakastimesta

Pistä kuivatut sienet likoamaan kymmeneksi minuutiksi.

Valuta siivilässä, mutta ota liotusvesi talteen.

Silppua sienet ja sipulit pieniksi.

Kypsennä sini-sipulisilppua öljyssä tai voissa kattilassa hetken aikaa.

Sekoita vehnäjauhot tasaisesti joukkoon.

Lisää liotusvesi ja hämmennä. Seuraavaksi lisää 1/2 litraa vettä ja liemikuutio sekä mausteet.

Keitä kymmenisen minuuttia. Lopuksi lisää ruokakerma ja silputtua ruohosipulia.

Suklaavanukas
6 annosta
1 l maitoa
1 dl perunajauhoja
1 dl sokeria
2 rkl kaakaojauhetta
2 tl vaniljasokeria
Sekoita kylmät ainekset kes-

kenään pinnoitetussa kattilassa. Kuumenna seosta tasaisesti sekoitellen.

Kun seos alkaa saeta, katkaise virta liedestä.

Kaada vanukas jälkiruokakulhoihin ja anna jäähtyä.

Voit koristella vanukkaat kermavaahtopursotuksilla tai värikkäillä nonpareilleilla.

Rusinasoppa
4–6 annosta
150 g rusinoita
1 l vettä
1 kanelitanko
1 dl siirappia
1 rkl sitruunamehua
2 rkl perunajauhoja
1/2 dl vettä

Huuhdo rusinat kylmällä vedellä.

Laita rusinat kattilaan ja mitata päälle vesi ja siirappi.

Liota rusinoita vähintään tunnin ajan.

Lisää rusinoiden joukkoon kanelitanko ja keitä liotusliemessä, kunnes rusinat ovat pulleita ja pehmeitä.

Nouki kanelitanko pois. Lisää sitruunamehua.

Sekoita perunajauhoista ja vesitilkasta tasainen suurus.

Nosta kattila liedeltä ja kaada suurus ohuena nauhana keiton joukkoon koko ajan sekoittaen.

Nosta kattila uudelleen liedelle ja kiehauta niin, että keitosta nousee muutama kupla.

Kaada kuumuutta kestävään tarjoilukulhoon ja peitä kelmulla kuorettumisen ehkäisemiseksi.

Soppa maistuu kuumana kylmän puuron kera sekä kylmän kuuman puuron kanssa.

MARIA KING

KOTIVARA

Yhden aikuisen ruokatarpeet viikoksi

- 500 g perunaa
- 500 g riisiä ja makaronia
- 500 g öljyä ja rasvoja
- 500 g sokeria, hunajaa
- 1 litra UHT-maitoa
- 1500 g viljatuotteita ja pähkinöitä
- 1300 g maitoa ja maitotuotteita
- 1500 g vihanneksia ja juureksia
- 1000 g hedelmiä ja marjoja
- 1000 g lihaa, kalaa ja kananmunaa
- 1000 g herkkuja



Makaronilaatikon ”munamaito” syntyy maitojauheesta.



Laatikon jauhelihan voi korvata härkäpapu- tai soijarouheella.