

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Vihdoin terveellistä naposteltavaa!

Koko aikuisikäni olen etsinyt suolaisen himon tyydyttävää mutta terveellistä naposteltavaa telkkari-iltoihin. Perunalas-
tut ja paukkumaissit kun kertyvät vyötärölle.

Myös ruissipseissä ja muissa terveellisemmissä vaihtoeh-
doissa on turhan paljon kaloreita.

Hedelmälohkoja tai marjoja minulle on turha tyrkyttää
viihdekäyttöön. Toki syön niitä, mutta ne eivät ole juuri
sellaisia raksuvia naksuja, joita osa-aikainen sohvaperuna
kaipaa saunan jälkeen.

Yksi kaunis päivä kuulin lehtikaalisipseistä. Suhtauduin
heti epäilevästi: kaalistako muka saisi ritisevän rapeaa ja
maistuvaa?

Ensimmäisen ja toisen pellillisen poltin. Mies valitteli
löyhkää seuraavat kolme vuorokautta. Ruskistuneita lehti-
kaaleja ei voi syödä, sillä ne ovat valttavan kitkeriä.

Onneksi sain kumppaniltani luvan kolmanteen kokei-
luun. Kaalisipseistä tuli täydellisiä! Raps ja rousk. Ahmin
pellillisen siltä seisomalta.

Jotta kokeilunhaluisten ei tarvitsisi käreyttää kämppään-
sä, tarjoan pari vinkkiä.

Kun olet huuhtonut kaalinlehdet, kuivaa ne hyvin. Vetiset
lehdet eivät rapeudu uunissa. Sen jälkeen leikkaa ruodit
pois. Sipsit saavat olla isohkoja, noin seitsemän sentin
suikaleita.

Laita kaalit kulhoon, lorauta päälle pari ruokalusikallista
öljyä, ripottele suolaa ja pippuria. Maustamisessa voi käyt-
tää mielikuvitusta. Jotkut tykkäävät laittaa limeä, chiliä,
valkosipulia tai jopa parmesaania.

Asettele sipsit leivinpaperille ja paista 150-asteessa 10–15
minuuttia. Suosittelen könöttämään uunin läheisyydessä
tarkkailemassa, etteivät kaalit kärehdä. Meillä on kiertoil-
mauuni, joka tekee erityisen tehokasta jälkeä.

Optimaalinen lehtikaalisipsi on vihreä ja reunoiltaan vain
aavistuksen tummunut. Höyhenen kevyt lastu liki sulaa
suussa, mutta silti rakenne kestää myös dippailun.

Enemmän näiden eteen saa
nähdä vaivaa kuin perunalas-
tupussin avaamiseen, mutta
lopputulos on vaivan väärti.
Mieheni tosin ei allekirjoita
tätä, mutta makunsa kullakin.



KATJA LAMMINEN

kati.jaakonen@
mti.fi

KIRJA

Leipä taipuu moneen herkkuun

Ruokablogisti Hellaoliisi eli **Kati Jaakonen** on uusim-
massa kirjassaan keskittynyt leipiin ja leipään perustuviin
ruokiin.

Kirjan runsaassa 70 reseptissä on ohjeita niin ruokalei-
piin kuin aamiais- ja välipalaleipiinkin. Ohjeissa on myös
muuttamia gluteenittomia leipiä, mistä tekijälle plussaa.

Mukaan ovat päässeet parhaillaan trendikäs pataleipä
ja kiinnostava ”nyhtöleipä”, paloista koottu sämpylä, joka
kirjassa esitellään nimellä amerikkalainen auringonkukan-
siemensämpylä.

Varsinaisten leivontaohjeiden ohella tarjolla on myös
täytettyjä leipiä, voileipäkakkuja, erilaisia napostelupaloja
ja muuttamia jälkiruokiakin.

Leivontaohjeissa on kivoja ideoita, joilla omia leipomuk-
sia saa monipuolistettua. Täytettyjen leipien resepteistä
puolestaan löytää
vinkkejä esimer-
kiksi vierastarjoi-
luun.

Kirja toimii
parhaiten, jos lei-
pomisen perusteet
ovat hallinnassa.
Leipien raaka-ai-
neita, leipomisen
työvaiheita ja
käytettäviä työvä-
lineitä ei kirjassa
nimittäin erikseen
esitellä.

MAIKKI KULMALA

Kati Jaakonen:
Hellaoliisi –
Leipäherkkua.
161 sivua. Readme.fi



Hittiolut kantaa Kekkosen nimeä

Mikkeliläisen panimon valmistama keskiolut Kekkonen on
saavuttanut suosiota heti ensimmäisten myyntiviikkojen
aikana. Tasavallan presidentti Urho Kekkonen (1900–1986)
nimeä kantava olut tuli myyntiin maaliskuussa.

Saimaan juomatehtaalla aiotaan paiskia tulevat viikot
ylitöitä, jotta Kekkosta riittää kaikille puolittuman laatu-
luen ystäville.

”Ennakoitua hurjempi myynti on yllättänyt meidät kaik-
ki”, varatoimitusjohtaja **Jussi Laukkanen** sanoo.

Kekkonen keskiolut on Urho Kekkonen arkiston hy-
väksymä tuote, jonka oheen kuuluu asusteita, laukkuja ja
saunatarvikkeita.

UKK:n pojanpoika **Timo Kekkonen** kertoo tiedotteessa
pitävänsä ideoista.

”Kekkonen-oluella vaalitaan hausalla tavalla Urho
Kekkonen perintöä. Pidän myös siitä, että näiden tuotteiden
avulla presidentti Kekkonen saattaa tulla historiallisena
henkilönä tutummaksi myös nuoremmille polville.”

Tuoteidea on Kekkonen mukaan viety eteenpäin hyvässä
hengessä ja pilke silmäkulmassa.

TARJA HALLA

OIKAISU

Muskottipähkinää ohjeessa liikaa

Intialaisen mausteseoksen Garam masalan ohjeessa (MT
2.4.) oli virhe. Seoksen tarvitaan 1/4 muskottipähkinää, ei
kokonaista, kuten ohjeessa sanottiin.

Kiitos mausteiden parissa elämäntyönsä tehneelle luki-
jallemme, joka huomasi virheen. Jos muskottipähkinää on
liikaa, seoksen mausta tulee liian voimakas.

MT



Vasemmallalusikassa sormisuolaa, alhaalla Himalajan ruususuolaa, oikealla alhaalla karkeaa merisuolaa ja ylhäällä oikealla jodioitua ruokasuolaa.

Yleissuolan uudet haastajat

Suola tuo makua, mutta liika saanti on haitaksi terveydelle.

Hienon ja karkean suolan lisäksi
kauppaan on ilmestynyt paljon
erilaisia suolavalmisteita. Ne voi
karkeasti jakaa tavalliseen suo-
laan sekä suolakiteisiin.

Yleissuola sopii ruuanval-
mistukseen sekä taikinoihin.
Suolakiteet eli suolankukat ri-
potellaan sormin ruuan pinnalle
viimeistelyvaiheessa.

Suola korostaa ruuan makua,
mutta liika suolan saanti on ter-
veydelle haitaksi.

Tarvitsemme suolaa eli nat-
riumkloridia hyvin vähän. Tänä
päivänä suositus on noin teelusik-
allinen päivässä.

Olemme vuosien aikana vä-
hentäneet suolan saantia huo-
mattavasti, mutta vielä on
matkaa teelusikalliseen. Vä-
häsuolaiseen ruokaan tottuu
vähitellen, joten lisätyn suolan
määrää kannattaa vähentää pik-
kuhiljaa.

Suolan saantia voi vähentää
valitsemalla kaupasta vähem-
män suolaa sisältäviä elin-
tarvikkeita ja pienentämällä
liemikuutioiden ja maustekas-
tikkeiden annostusta.

Suolan sijaan ruokaa voi
maustaa yrteillä sekä muil-
la mausteilla valmistusvai-

heessa, ja annoksen voi vii-
meistellä suolaripauksella
vasta lautasella. Kasvisten si-
sältämä kalium tehostaa nat-
riumin poistumista kehosta.

Graaviolihi ja piparjuurikastike
noin 12 annosta
noin 700 g kirjolohi- tai
lohifilettä
2 rkl karkeaa merisuolaa
1 tl sokeria
2 tl roseepippuria rouheena
tillin varsia
Piparjuurikastike
1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl piparjuuritahnaa
1/4 tl suolaa
2 tl sokeria



Kypsä uunilohi maistuu sitruunarisoton kanssa.

1 tl etikkaa
1/2 dl tilliä hienonnettuna
Koristeluun sitruunaviipaleita
Laita kala nahkapuoli
alaspäin vuokaan. Ripottele
pinnalle mausteet.

Nypi tillin tupsut kastikkeeseen ja laita pelkät varret kalan
pinnalle. Peitä filee kelmulla ja
laita päälle kevyt paino. Anna
maustua jääkaapissa seuraa-
vaan päivään.

Leikkaa viipaleiksi ja koris-
tele. Sekoita kastikkeen ainek-
set keskenään ja tarjoa kalan ja
perunoiden kanssa.

Vinkki
Lisää pinnalle raastettua
piparjuurta yhdessä mausteiden kanssa.

Uunilohi ja sitruunarisotto
6 annosta
Suolaliemi
1 l vettä
1 dl suolaa
noin kilo lohta
Kuumenna vesi ja liuota suola
joukkoon. Anna liemen jäähtyä
kylmäksi.

Nypi lohesta ruodot ja leikkaa
nahka pois. Viipaloi kala annos-
paloiksi ja nosta suolaliemeen
maustumaan pariksi tunniksi.
Pidä astia kylmässä. Suolaliemi
sulkee kalan pinnan ja proteiini
pysyy kypsyssä sisällä. Kuivaa
kalapalat ja kypsennä uunissa
200 asteessa noin puoli tuntia.
Tarjoa sitruunarisoton kanssa.

Sitruunarisotto
6 annosta
3 dl risottoriisiä
1 sipuli hienonnettuna
1 rkl voita
1 l vettä
1 kasvisliemikuutio
1 luomusitruunan mehu
1/2 tl luomusitruunan kuorta
mustapippuria myllystä
25 g voita
1 dl persiljaa hienonnettuna
75 g mustaleimaa raastettuna
Pinnalle
mustaleimaemmentalia lastuina
granaattiomenan siemeniä
Kuullota hienonnettu sipuli
ja riisi läpikuultavaksi voissa,
älä ruskista. Lisää joukkoon
murennettu liemikuutio sekä

vähitellen kuumaa vesi ja
sekoita. Anna liemen imeytyä
riisiin ja lisää lientä. Jatka näin,
kunnes riisi on pehmeää mutta
vielä sen verran napakkaa, että
suutuntuma on jäljellä (noin 20
minuuttia alhaisella lämmöllä).

Kypsä risotto on mehevää
ja kosteaa. Sekoita joukkoon
pestyn sitruunan kuoriraaste ja
mehu. Mausta pippurilla.

Sekoita joukkoon voi, persil-
jasilppu ja juustoraaste. Kaada
tarjoiluastiaan ja ripottele
pinnalle juustolastuja.

Ripottele lopuksi granaat-
tiomenan siemeniä risoton
koristeeksi.

Focaccia
uunipannullinen
3 dl maitoa
1/2 pak (25 g) hiivaa
1 tl sokeria
1/2 tl suolaa
2 dl kaurahiutaleita
50 g voita
3 1/2 dl vehnä jauhoja
Päälle
2 rkl voita
1-2 sipulia
25 g voita sulatettuna
1 dl mustia oliiveja
ripaus sormisuolaa
Sekoita hiiva, suola, sokeri ja
kaurahiutaleet kädenlämpöi-
seen maitoon. Anna turvota
5 minuuttia. Lisää vehnä jau-
hot vähitellen puuharukalla
sekoittaen, voi sulatettuna.
Kaada taikina leivinpaperille

uunipellille. Taputtele jauhote-
tulla kädellä noin 1 senttimetrin
paksuiseksi soikiksi (noin 25
x 35 cm). Peitä leivinlinalla ja
anna kohota hyvin.

Kuullota ohueksi viipaloituid
sipulit rasvassa paistinpannulla.
Voitele kohonnut levy voisu-
lalla.

Levitä sipulit ja puolitetut
oliivit levyille. Ripottele päälle
hiukan sormisuolaa.

Paista uunin keskiosassa 200
asteessa noin 20 minuuttia tai
kunnes on kypsä.

Tarjoa salaatin ja sosekiton
kanssa.

Paistetut perunalohkot
4 annosta
500 g perunoita
2 rkl sitruunamehua
pari merisuolaraetta
25 g voita
sormisuolaa
mustapippuria
Pese ja kuori perunat. Paloit-
tele perunat reilun kokoisiksi
lohkoiksi.

Laita lohkot kattilaan ja
kaada vettä sen verran, että ne
peittyvät. Lisää veteen sitruuna-
mehu ja suola.

Keitä perunat puolikypsiksi,
noin 10 minuuttia. Kaada vesi ja
anna perunalohkojen jäähtyä.

Paista perunalohkot voissa
välillä käännellen, kunnes pinta
on rapea. Mausta sormisuolalla
ja mustapippuriruuhella.

ANNELI PESSALA

Ripaus ruususuolaa vai suolankukkaa?

Yleissuolat
Suolan karheus, kiteiden muo-
to ja väri vaihtelevat mineraali-
koostumuksen mukaan.

Merisuola valmistetaan
haidhittamalla ja kiteyttämäl-
lä merivettä.

Merisuolat ovat useimmiten
valkoisia tai harmaasävyisiä.
Karkeaa merisuolaa käytetään
säilöntään, graavikalan val-
mistukseen sekä perunoiden
keitinveteen. Hieno merisuola
sopii kaikkeen ruuanvalmis-
tukseen.

Ruokasuolaa saadaan myös
louhimalla suolakaivoksista.
Ennen kiteyttämistä suola-
liuoksesta poistetaan ylimää-
raiset mineraalit.

Perusruokasuolan valmis-
tuksessa jäljelle jää ainoastaan
natriumkloridi. Tavalliseen

hienoon suolaan ja hienoon
merisuolaan lisätään jodia.
Maustesuola syntyy, kun
tavalliseen suolaan lisätään
esimerkiksi selleriä tai yrttejä.

Maustesuolasta kannattaa
valita valmiste, joka ei sisällä
arominvahventeena käytettyä
natriumglutamaattia.

Ruusu suola
Ruusu- tai intiaanisuolan
kaunis vaaleanpunainen
väri tulee sen sisältämästä
raudasta ja mangaanista. Siinä
on vähemmän natriumia kuin
merisuolassa mutta enemmän
muuta mineraaleja.

Ruusu suola sopii hyvin
leivontaan.

Ruusu suolaan kutsutaan
myös kristallisuolaksi sen
kiderakenteen vuoksi.

Mineraalisuola
Mineraalisuolassa noin puolet
natriumkloridista korvataan
kaliumilla ja magnesiumilla.

Se on kevyempää kuin
tavallinen ruokasuola, joten
normaalisti annostellen nat-
riumin määrä jää alhaisem-
maksi.

Mineraalisuola sopii ruo-
kien maustamiseen erityi-
sesti niiden kohdalla, joiden
tulee välttää natriumkloridia
esimerkiksi korkean verenpai-
neen takia.

Suolaaminen ja säilöntä
eivät onnistu mineraalisuolal-
la sen vähäisen natriumpitoi-
suuden vuoksi.

Mitä on sormisuola?
Ruokaohjeissa näkee usein sa-
nan sormisuola. Sillä tarkoite-

taan hiutaleimaista ja kristalli-
kiteistä suolankukkaa.

Sormisuola on mineraaleja
sisältävää merisuolaa.

Aromikas, hiutalemainen
suolankukka syntyy, kun me-
risuola kiteytyy suola-altaiden
pinnalle.

Puhdistamattomalla suolal-
la on oma makunsa. Rans-
kalainen keittiö valitsee kin
suolan ruokalajin mukaan.

Tätä orvokintuoksista suo-
laa ripotellaan sormin valmiin
ruoan pinnalle.

Vaikka puhutaan suolan-
kukasta, niin kyseessä ei ole
kukka. Nimi suolankukkaa
viittaa suolan hienoimpaan
osaan, ja suolankukasta
puhutaan myös gourmet-
suolana.

ANNELI PESSALA



SAANTISUOSITUS

Jodin tarve

Jodia tarvitaan muun
muassa hermoston
normaalin toimintaan ja
energia-aineenvaihduntaan.
Suomalaisten jodin saanti on
vähentynyt. Se on enää
117 mikrogrammaa
vuorokaudessa.
Aikuisten ja lasten tarve on
150 mikrogrammaa.
Määrä voi jäädä liian
vähäiseksi ilman maito-
tuotteita, muita eläinperäisiä
tuotteita ja jodioitua suolaa.
Jodisuolan käyttö on
vähentynyt ja samalla myös
jodin saanti. Elintarvikkeissa
käytetään tavallisimmin
jodioimatonta suolaa.
Suolan saantisuositus on
teelusikallinen eli noin
5 grammaa päivässä.