

HELLAN KULMALLA

Metsän parsaa ja oikeaa voita

Innostuin taas viime keväänä hiukan villiyrteistä. Myöhässä tietenkin, niin kuin monesti ennenkin.

Ehdin silti kokeilla Sami Tallbergin Villiyrttikeitto­kirjasta muutaman reseptin ennen kuin paras sesonki oli ohi.

Ensin tartuin voikukan nuppuihin. Kirjan mukaan niitä voi paistaa oliiviöljyssä ja tarjota sitruunan kanssa. Oliiviöljyn ja sitruunan ystävänä päätin kokeilla. Epäilykset olivat vahvat, sillä useista yrityksistä huolimatta en ole vielä onnistunut voikukasta pitämään.

Valikoin mielestäni kostean ja varjoisan kasvupaikan, nuoret kasvit ja kauneimmat nuput. Tulos oli silti tutun kitkerä. Ei suoraanisesti syömäkeltvoton, mutta ei nautintokaan.

Ehkä kasvupaikka oli sittenkin vääränlainen? Tiedä häntä, mutta saavat tänä vuonna kasvaa nekin nuput kukiksi.

Onneksi nokkosletut toimivat aina ja toinen uusi kokeilu­kin onnistui.

Viime hetkellä ryntäsin etsimään nuoria maitohorsman versoja, joita täällä Karjalassa vielä kesäkuun puolivälissä onneksi löytyi metsästä mukavasti.

Hetki keittämistä suolavedessä, sitten pyöräytys pan­nalla valkosipulisessa voisulassa. Maku oli suussa sulava. Parsamainen, tai melkein parempi. Jopa ennakkoluuloinen kannsaruo­kailija otti lisää.

Eikä herkuttelu jäänyt kertaan. Totesin, että pehmeitä horsmanlatvuk­sia pystyi vastoin suosituksia keräämään vielä myöhemminkin kesällä, kunhan valikoi tarkasti.

Tänä kesänä pitääne testata uutena ainakin takiaisen varret hollannin kastikkeen kera. Varsi­sellerin tavoin käytettävä jättipalsami sen sijaan saattaa jäädä edelleen maistamatta.



TERHI TORIKKA
terhitorikka
@mt1.fi

KIRJA

Kaikki ruhon osat kannattaa käyttää

Palkitut, kolme ravintolaa pyörittävät tamperelaisravinto­loitsijat **Mika Roito** ja **Pekka Salmela** ovat kirjoittaneet omaa ruoka-ajatteluaan ilmentävän keittokirjan. Koko lihan maku -kirjassa he opastavat kuinka naudasta, lampaasta, possusta ja kukonpojasta hyödynnetään kaikki syötäväksi kelpaava.

Roito ja Salmela käyttävät itse sous-vide-tekniikkaa, mutta antavat ohjeet kotikeittioon soveltuvina. Hyödyntämisen juju on kotikeittiössäkin hidas kypsentäminen alhaisessa lämpö­tilassa. Asianharrastajille jokaisessa ohjeessa on myös tiedot sous-vide-kypsennyksen lämpötilasta ja kypsennysajasta.

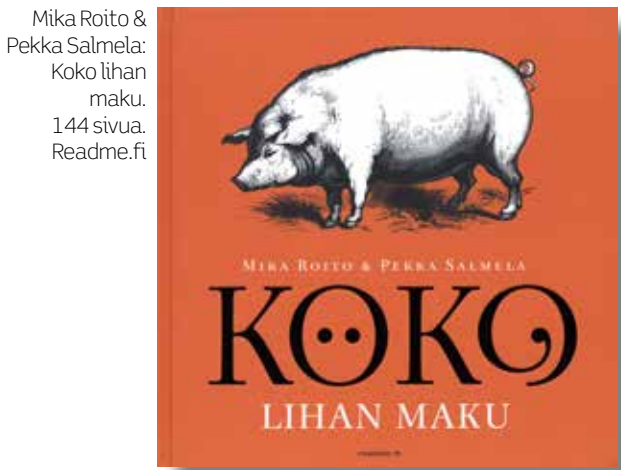
Tämä kirja on ihan ehdoton, kun haluaa hyödyntää harvi­naisempia ruhonosia ja onnistuu niitä hankkimaan.

Ohjeita löytyy niin perinteiseen sianpääsilytyn – tosin nimellä pääprssi – kuin possun saparille ja häränhännille. Possun ja naudan poskille on useampikin resepti. Hienoa, että myös klassiset piparjuuri- ja tilliliha ovat päässeet mu­kaan, ajan henkeen sopivasti muokattuina kuitenkin.

”Toivomme, että kirja välittää aitoa välittämistä eläimestä: uskomme vahvasti, että eläinten kasvattaminen ihmisravin­noksi velvoittaa meitä käyttämään sen parhaalla mahdollisel­la tavalla ruuanlaittoon”, Roito ja Salmela kirjoittavat kirjan esipuheessa.

Heidän reseptinsä lisäävät mahdollisuuksia tämän ajatuk­sen toteuttamiseen, ja kannustavat kokeilemaan, millaista ruokaa syntyy vähän vieraammaksi jääneistä ruhon osista.

MAIKKI KULMALA



KIRJA

Televisiosarja poiki keittokirjan

Televisiosarja Kaappaus keittiössä on poikिनut samannimisen keittokirjan. Tulos ei ole ollenkaan hullumpi, onhan asialla ravintola Savoyн keittiömestari **Kari Aihinen** rautaisella ammattitaidollaan.

Monipuolinen valikoima ruokaohjeita keskittyy alku- ja pääruokiin. Pientä makeaa on tarjolla sopivan niukasti kirjan lopussa.

Kiireistä kookkia ilahduttaa, että muutamia salaatteja voi mainiosti valmistaa jo edellisiltana. Näihin kuuluvat esi­merkiksi marinoitu kukkakaali-vihannessalaatti ja ruokaisa papu-kvinoasalaatti.

Osa tv-sarjassa esiintyneistä perheistä kommentoi kirjassa Aihisen kykyä innostaa kokkaamaan kotona.

Ristiinassa asuvan perheen ruokalistalle on ilmestynyt kasvisruokaa, kuten terveellisiä sosekeittoja. Perheensä Mikko kertoo päässeensä vihdoin irti ennakkoluuloistaan.

”Tätä muutosta yritti aiemmin moni ravintoterapeutti ja lääkäri, mutta kukaan ei onnistunut ennen tuota pitkätuk­kaista humpullettiä. Kun muutokseen saa oikeat työkalut, on kaikki tässä maailmassa mahdollista.”

Kirjassa on runsaasti myös liharuokien ohjeita. Aihinen tuntuu olevan mieltynyt pekoniin, jolla maustetaan niin musia, makaronilaatikkoo, broileria, sipulikeittoa kuin silakkalaatikkookin.

Kalan paisto-ohjeet ovat kesän lähestyessä paikallaan. Esimerkiksi siikapatat paistetaan kuumalla pannulla ensin nahkapuolelta pari minuuttia ja sitten suolatulta lihapuolelta minuutin verran. Ohjeissa on mukana myös Aihisen perheen suosikkiruoka, currylla maustettu savulohipasta.

TARJA HALLA
Kari Aihinen: Kaappaus keittiössä. Auditorium. Helsinki. 208 sivua



Munakastike ja keitetyt porkkanaviipaleet tekevät uunihauesta herkullisen annoksen.

Toukokuun maukkaimmat kalajutut

Jos kalaonni suosii, nyt voi herkutella haukipihveillä ensimmäisistä nokkosista tehdyn muhennoksen kera.

Miedonmakuinen ja vähäras­vainen hauki on yleinen saalis­kala varsinkin keväällä. Parhaan makuinen se on 1–2 kilon pai­noisena.

Kilon hauesta saa noin puoli kiloa fileitä. Puisevan makuiset, isot hauet kannattaa jauhaa kalamassaksi. Massan voi pa­kastaa sellaisenaan tai valmiina kalapullina, pihveinä tai murek­keina.

Raaka kala säilyy pakastimes­sa noin puoli vuotta.

Uunikala
5–6 annosta
noin kilo (2 kpl) haukifileitä
2 rkl sitruunamehua
1/2 tl suolaa
ripaus valko- tai mustapippuria
1 dl emmentaljuustoraastetta
Munakastike
75 g voita
3 munaa kovaksi keitettynä
nippu tilliä tai ruohosipulia
Mausta kalafileet sitruuna­mehulla, suolalla ja pippurilla.
Laita voideltuun uunivuokaan ja ripottele pinnalle hienoksi raastettua punaleimaemmenta­lia. Kypsennä 175 asteessa noin 45 minuuttia.
Sulata voi. Lisää voisulan joukkoon haarukalla hienonne­nut munat ja silputtu tilli. Tarjoa uunissa paistetun kalan kanssa.

Kala-kasvisvuoka
4 annosta
noin kilo ahvenia
2 tl suolaa



Solakka hauki ja pulleat ahvenet uivat kalastajan pyydyksiin.

Kuutio maustekurkut ja valuta kuutiot siivilässä. Mausta ka­lapalat. Levitä kurkkukuutiot kalapaloille.
Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada vuokaan. Kypsennä 175 asteessa noin 45 minuuttia. Ripottele pinnalle runsaasti ruohosipulia.

Haukikeitto
5 annosta
1 (reilu 1 kg) hauki
8 dl vettä
10 maustepippuria
10 valkopippuria
1–2 laakerinlehteä
2 (200 g) sipulia
4 (400 g) perunaa
1 prk (3,3 dl) ruokakermaa
1 reilu viipale jälkiuunileipää
2 tl suolaa
1 dl hienonnettua ruohosipulia
Laita kylmään veteen perattu kala reiluna paloina. Kun vesi kiehuu, poista vaahto pinnalta.
Lisää pippurit ja laakerinleh­ti. Keitä noin 20 minuuttia. Kun kalapalat ovat kypsiä, nosta ne kattilasta ja poista ruodot.
Siivilöi liemi. Lisää liemeen kuoritut ja lohkotut sipulit. Keitä noin 5 minuuttia. Lisää perunat kuutioina. Keitä keitto kypsäksi. Lisää kalapalat, ker­ma, suola ja ruisleipäviipale.
Anna hautua kannen alla noin 5 minuuttia. Lisää pinnalle hienonnettu ruohosipuli vähän ennen tarjoilua.

Piparjuuri-haukipihvit
15 kappaletta
500 g tuoreita haukifileitä
1 rasia (100 g) piparjuurituore­juustoa
1 dl maitoa
3 vaaleaa paahtoleipäviipaletta tai
3/4 dl korppujauhoja
1 dl ruohosipulisilppua
2 munaa
1/2 tl suolaa
pieni ripaus valkopippuria (korppujauhoja)
Paistamiseen juoksevaa rasva-seosta
Jauha kalafileet hyvin hie­noksi tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa. Lisää muut ainekset ja sekoita tasaiseksi massaksi. Anna seoksen turvota hetki.
Muotoile taikinasta pihvejä. Jos haluat, niin kierrittele pihvit korppujauhossa. Paista pannul­la kuniin ruskeita pihvejä.
Tarjoa perunoiden ja nokkos-kastikkeen kera.

Nokkoskastike
4 annosta
2 rkl voita
1/2 dl vehnä jauhoja
5 dl täysmaitoa
1 dl nokkososetta
1/2 tl muskottia

ripaus musta- tai valkopippuria
1/2 tl suolaa
Sulata voi kattilassa. Kiehau­ta siinä jauhot. Lisää maito ja nokkossose. Sekoita kastike ta­saiseksi. Anna kiehua muutama minuutti. Mausta.

Rukiiset kalapullat
25–30 kpl
500 g haukifileitä
5 hapankorppua
1 sipuli
1 prk kermaviiliä
2 munaa
1/2 tl suolaa
1 rkl sitruunamehua
1/2 tl valkopippuria
Pinnalle hapankorpuista hie­nonnettuja korppujauhoja
Paistamiseen voita
Pilko kala, hapankorput ja sipuli monitoimikoneeseen ja jauha hienoksi.
Lisää muut ainekset ja sekoita tasaiseksi. Anna turvota noin 15 minuuttia.
Muotoile pulliksi ja pyörittele hapankorppujauhuhelmassa.
Paista voissa pannul­la kauniin ruskeiksi.

Tartarkastike
4–6 annosta
1 prk kermaviiliä
1 dl sinappista kurkkusalaattia
1 muna keitettynä
Keitä muna kypsäksi. Hie­nonna jäähtyneenä haarukalla. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.

Ahvenfileet
4 annosta
n. 600 g ahvenfileitä
suolaa
Paistamiseen voita
Limettikastike
2 dl ruokakermaa
1 dl vettä
1/2 kalaliemikuutiota
1/4 tl kurkumaa
puolikkaan limetin kuori raas-tettuna
1–2 rkl limettimehua
25 g voita
(1/2 rkl vaaleaa kastikesuurus-tetta)
Valmista kastike. Sekoita kattilassa ruokakerma, vesi, liemikuutio ja kurkuma. Keitä pari min. Lisää limetin kuori, limettimehu ja voi.
Ruskista voi pannulla kau­niin vaalean ruskeaksi. Lisää kalafileitä pannulle paistumaan nahkapuoli alaspäin (täytä pan-nusta kerrallaan korkeintaan 2/3 pinta-alasta).
Paista kalafileet kypsiksi kummaltakin puolelta. Ripota fileille suolaa.
Kuumenna kastike ja lisää tarvittaessa kastikesuurustetta. Tarjoa paistetut ahvenfileet kastikkeen kanssa.

ANNELI PESSALA



Laita onkiahvenet juuresten kanssa vuokaan ja anna hautua hiljalleen folion alla kypsäksi.

SUOMUSTUSVINKKEJÄ



Kalankäsittelijän pikkuapulaiset

Kunnon kumikäsineet suojaavat käsiä piikkisiltä eviltä.
Suomustusrauta tai -veitsi ovat hyviä apuvälineitä suomujen irrottamiseen.
Näin keväällä suomustus kannattaa tehdä ulkona. Jos suomustat keittiössä, laita kala muovipussiin ja raaputa suomut irti pussin sisällä.
Kalasaksilla on kätevä avata kalan vatsa ja leikata evät pois.
Kun poistat nahkaa, kalapiikin avulla kalafilee pysyy paikoillaan.
Hyvä fileointiveitsi on kapeateräinen, pitkä, terävä ja taipuisa.