VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Lihamössöpolvi pelkää sattumia

”Missä munuaiset ovat?” Janet kysyy suunnistaessaan kohti lähikaupan lihahyllyä. Harpon ystäväni kintereillä selittäen, että olemme nyt Suomessa ja täällä tilanne on kenialaisittain kehno. Hyllyistä löytyy pakettikaupalla jauhelihaa, marinadissa purjehtivia kanasuikaleita, makkaroita – ja lisää jauhelihaa.

Janetin hämmästelystä ei tule loppua. Keniassa munuaiset ovat lihaa kalliimpia ja lihatkin myydään luussa kiinni.

Kulttuurieron syynä on suomalainen jauhelihakasvatus. Jauheliha on suomalaisen ruokakulttuurin kruununjalokivi, tasalaatuinen kuin suomalainen itse.

Jauhelihasta voi tehdä lihapullia, pihvejä ja roiskeläppiä. Jauhelihalapsuus hioo elämästä ylimääräiset sattumat ja vie ajatukset kauaksi verestä, elintoiminnoista ja muista elämään ja kuolemaan liittyvistä inhottavuuksista. Tilalla on viaton ja ihana köttbulle, pyöreä kuin äidin tissi.

On kuulemma ollut aika, jolloin Suomessa vielä syötiin munuaisia. Tuolloin luita sai kaupasta ja sianpää oli säätyläisten jouluherkku.

Nykyään sianpäät kuljetetaan Suomesta Venäjälle, jossa ne edelleen kelpaavat osaksi paikallista ruokakulttuuria. Esimerkiksi HK Scan on vienyt maahan rekkalasteittain suomalaisia sianpäitä, jotka venäläinen kuluttaja syö kursailematta. Täällä grillissä tirisevää sianpäätä pahempi lienee vain pakollinen kasvisruokapäivä.

Joskus jauhelihamössöpolvikin haluaa laajentaa tajuntaansa. Juhannuksena ostimme kokeeksi pussillisen kanan sydämiä. Grillitikkuun pistettyjen pienten sydänten grillaamisessa oli melodramaattinen sävy.

Marinointi pelasti hieman tilannetta, mutta edelleen kyseessä oli selvästi eläimen osa. Otin sydämen sormieni väliin ja koetin ajatella tasalaatuisia ja pehmeitä ajatuksia. Kun vain tämänkin joku olisi minulle valmiiksi jauhanut.

TUULIKKI VIILO
Tuulikki.viilo@mt1.fi

Hesburger käyttää kotimaisia marjoja

Kesäkuun alusta alkaen Hesburgerin marjajuomissa käytetään ainoastaan suomalaisia marjoja. Ne toimittaa suomussalmelainen Kiantama Oy.

Hesburgerin varatoimitusjohtajan **Jari Vuodin** mukaan yhtiö etsi kotimaista kumppania pari vuotta.

Juomien makujen kehittämisessä on otettu huomioon kotimaisten marjojen saatavuus. Vuoti muistuttaa, että Hesburgerin tarvitsemat raaka-ainevolyymit ovat suuria ja saatavuus pitää varmistaa ympäri vuoden.

Kiantaman markkinointi- ja viestintäpäällikkö **Teija Ruokamo** vakuuttaa, että marjoja riittää.

”Kotimaisten marjojen käyttö tuotteissa on hieno suunta. Olemme ylpeitä yhteistyöstä Hesburgerin kanssa”, Ruokamo sanoo.

Hesburgerin marjasmoothiet ovat mustikka-banaani ja mansikka-banaani.

MAIJA ALA-SIURUA

Hesburgerin smoothieissa käytetään muun muassa suomalaista mustikkaa.

KIRJA

Taikinaterapiaa rukiin ystäville

Viime viikolla julkaistu tietokirja rukiista saa tavallisen kotileipurin innostumaan. Moni meistä on ollut aikeissa ryhtyä ruisleivän tekoon, mutta taikinanjuuren onnistuminen tuntuu elämää suuremmalta asialta.

Kynnystä madaltavat kirjassa niin kotileipurit kuin asiantuntijatkin. Esimerkiksi heinolalaisen kotileipomon yrittäjä Kaija Hyväkkä neuvoo, miten yksinkertaista oman leivän juuren teko voi olla. Aineksiksi tarvitaan vähän vanhaa leipää, vettä ja ruisjauhoa.

Itse tehty taikinajuuri kuuluu myös kirjan pieneen reseptivalikoimaan.

Ruisvoimaa-kirjasta voi poimia vinkkejä esimerkiksi taikinajuuren säilyttämistavoista. Kuivattu juuri on kätevä ottaa mukaan vaikka ulkomaan matkalle.

Herratkin harrastavat ruisleipää. Yksi kirjan leipureista on keravalainen Jouko Nieminen, jonka opetteli leivänteon salat kantapään kautta. Hän lähti jäljittämään lapsuuden uutisleivän makua ja kertoo siinä nyt onnistuneensa.

Toimittaja Riitta Mustonen kertoo valloittavalla tyylillä ruisleivän asemasta suomalaisessa kulttuurissa. Tärkeällä sijalla ovat myös terveysvaikutukset, joita Mustosen lisäksi avaa apulaisprofessori Kati Katina Helsingin yliopistosta.

Terveellisyys ei tarkoita vain tuhtia annosta ravintokuitua. Kun täysjyvärukiiseen yhdistetään hapanjuuri, syntyy terveyttä ylläpitäviä bioaktiivisia yhdisteitä. Niistä kuullaan vielä tulevissakin tutkimuksissa.

Kirjan sisällysluettelo on harmittavan niukka. Lukija joutuu muistin varassa selaamaan kirjaa ja etsimään kaipaamaansa tietoa. Lukujen kirjoittajat eivät selviä sisällysluettelosta vaan vasta asianomaisen luvun yhteydestä.

Erinomainen kuvitus on kulttuuriteoksessa paikallaan. Enpä ihmettele, jos Ruisvoimaa päätyy vaikkapa kesäiseksi tuliaislahjaksi.

TARJA HALLA

Riitta Mustonen (toim.): Ruisvoimaa. Teksti: Riitta Mustonen, Heikki Manner, Kati Katina ja Pekka Väisänen. 177 sivua. Maahenki.

JAANA KANKAANPÄÄ

Kalkkunacurry riisin kera on maistuvaa viikonloppuruokaa.

Maukasta kotiruokaa siivekkäistä

Broilerista ja kalkkunasta syntyy nopeasti kesäistä syötävää. Vaalea kalkkunanliha on broilerin tavoin kevyttä, nopeasti kypsyvää, mureaa ja erittäin mehukasta.

Broileri ja kalkkuna myydään enimmäkseen tuoreena ja valmiiksi paloiteltuna. Huolehdi, etteivät tuotteet pääse turhaan lämpenemään.

Jos kauppamatka on pitkä, varaa mukaan kylmälaukku ja kylmäpattereita. Käsittele raaka broileri ja kalkkuna muista ruoka-aineista erillään. Pese kaikki työvälineet ja kädet heti käsittelyn jälkeen.

Kalkkunacurry

4–5 annosta
400 g maustamattomia kalkkunafileesuikaleita
1 rkl voita
1 rkl punaista currytahnaa
2 valkosipulinkynttä
1 dl ananasmehua
2 dl ruokakermaa
1 pussi (200 g) herne-maissi-paprikaa
1 rkl makeaa soijakastiketta
1/2 tl mustapippuria
1/4 tl suolaa
Päälle
hienonnettua tuoretta korianteria tai persiljaa
limetin lohkoja

Ruskista suikaleet kahdessa erässä voissa ja laita kattilaan. Lisää pannulle paistamisen aikana hienonnetut valkosipulinkynnet ja currytahna. Sekoittele hetki.

Lisää kattilaan ananasmehu ja kerma ja anna kiehua hiljalleen kypsäksi. Lisää loput mausteet. Tarkista maku ja mausta halutessasi lisää. Lisää päälle korianteri- tai persiljasilppua. Tarjoa basmatiriisin, raidan ja limetin lohkojen kanssa.

Kurkkuraita

4 annosta
1 pieni kurkku
2 dl turkkilaista jogurttia
1–2 valkosipulinkynttä
1/4 tl mustapippurirouhetta
1/2 tl suolaa
1 tl sokeria

Raasta tai suikaloi kurkku ja valuta neste pois. Sekoita ainekset keskenään. Anna maustua 2–3 tuntia.

Broileripihvit ja kasvissalsa

4 annosta
4 kpl broilerin rintafileitä tai grillipihvejä

Kasvissalsa
3 tomaattia
1/2 (100 g) kurkkua
1 punasipuli
1 valkosipulin kynsi
4-5 mustaa oliivia
1 rkl sitruunamehua
1/2 dl yrttisilppua; basilikaa, persiljaa, ruohosipulia
1/2 dl makeaa chilikastiketta

Leikkaa kurkku ja tomaatit mahdollisimman pieniksi kuutioiksi. Jos tomaatit ovat hyvin mehukkaita, valuta niistä ylimääräinen liemi pois.

Leikkaa sipuli ja oliivit pienen pieniksi kuutioiksi. Purista valkosipulinkynsi ja yhdistä kaikki aineet. Anna makujen tasoittua pari kolme tuntia ennen tarjoilua.

Grillaa tai paista pannulla broilerin rintafileitä tai grillipihvejä. Jos fileet ovat maustamattomia, mausta kypsät pihvit suolalla ja pippurilla. Tarjoa lisäksi kasvissalsaa.

Koipireidet uunissa

4–6 annosta
1 paketti (noin kilo) maustamattomia koipireisiä
1/2 dl soijakastiketta
1 rkl fariinisokeria
1 rkl limettimehua
2 valkosipulin kynttä
1 vihreä paprika
1/2 purjoa
2 dl ruokakermaa

Mikäli koipireidet eivät mahdu kokonaisina uunivuokaan, leikkaa koivet ja reidet irti toisistaan.

Sekoita soijakastike, fariinisokeri, limetinmehu ja murskatut valkosipulinkynnet keskenään. Nosta nahkaa ylöspäin ja sivele mausteseosta lihan pintaan. Paina nahka mausteseoksen päälle. Anna maustua huoneenlämmössä puolisen tuntia.

Kuutioi paprika ja suikaloi huuhdeltu purjo. Levitä kasvikset voideltuun uunivuokaan. Nosta koipireisipalat päälle. Kaada lopuksi vuokaan ruokakerma.

Kypsennä 175 asteessa noin tunti. Tarjoa perunoiden, riisin tai pastan kanssa.

Broileri-pastasalaatti

4 annosta
3 dl simpukkaminipastaa
1 dl ruokakermaa, kolme juustoa
300 g marinoituja broilerin fileesuikaleita
1 pieni tlk ananasrenkaita
6 kirsikkatomaattia
1 ruukku jäänsalaattia
2–3 sipulinvartta
mustapippuria

Keitä pasta kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhdo ja valuta lävikössä. Kaada pasta kulhoon. Lisää joukkoon juustokerma.

Kypsennä broilerisuikaleet pannulla. Jäähdytä. Valuta ananas ja kuutioi. Sekoita pasta ja ananas keskenään. Anna maustua jääkaapissa.

Revi tarjoilukulhoon salaatinlehtiä. Lisää pastaseos, halkaistut tomaatit ja pilkotut sipulinvarret.

Rouhi päälle mustapippuria.

Mausteinen broilerikeitto

5 annosta
1 rkl voita
1/2 tl currya
1 tl kurkumaa
2 rkl tuoretta inkivääriä
300 g broilerisuikaleita (maustamattomia)
2 1/2 rkl makeaa, mietoa chilikastiketta
1 pussi (500 g) kasvissekoitusta
1 l vettä
2 kana- tai kasvisliemikuutiota
3 dl (100 g) nuudeleita
1 prk (2,5 dl) ruokakermaa (kookoksella ja limellä maustettua)
1 dl persiljaa

Mittaa kattilaan voi ja mausteet sekä inkivääri kuorittuna ja hienonnettuna. Kiehauta ja lisää broilerisuikaleet. Ruskista kevyesti. Lisää chilikastike ja kasvissekoitus. Kuumenna ja sekoita.

Lisää kanaliemi, ja keitä hiljalleen noin 3 minuuttia.

Murenna nuudelit aivan pieniksi ja lisää keittoon. Keitä 3 minuuttia.

Lisää lopuksi ruokakerma. Kuumenna kiehuvaksi. Ripota keiton pinnalle hienonnettu persilja. Tarjoa heti.

ANNELI PESSALA

TUNNETKO CURRYN?

Kanaruuan kaveri

Curry yhdistetään usein broileriruokiin.
Se voi tarkoittaa mausteseosta tai intialaista kastiketta.
Kastike valmistetaan lihasta, kalasta tai kasviksista.
Ruoka nimetään pääraaka-aineen mukaan, esimerkiksi broilercurry.
Curry-mausteseos koostuu monista eri mausteista.
Siinä voi olla esimerkiksi cayennepippuria, kardemummaa, mausteepippuria, korianteria, inkivääriä, kuminaa, kurkumaa, muskottipähkinää, mustapippuria, paprikaa ja valkopippuria.
Mausteseoksen väri ja voimakkuus vaihtelevat ainesten mukaan.

Koipireidet hautuvat uunissa meheviksi.

Värikäs pasta-broilerisalaatti vie pikkunälän mennessään.

LINNUNLIHAN KÄSITTELY

Kypsennä huolellisesti

Valitse maustamattomia vaihtoehtoja, niin voit itse lisätä makuja mielesi mukaan.
Liha on itsessään maukasta, joten miedon maun ystävät lisäävät vain ripauksen suolaa, sitruunaa ja yrttejä.
Suikaleet ja ohuet filee- ja paistileikkeet kypsyvät pannulla reilussa viidessä minuutissa.
Rintafileet voi myös leikata ohuiksi suikaleiksi.
Luulliset koipireidet tarvitsevat puolesta tunnista tuntiin kypsennystavasta riippuen.
Paista kokonaiset broilerit, rintaleikkeet ja koipireidet meheviksi uunissa.
Grilliin valitaan broilerista koipireisiä, rintafileet, koivet ja siivet. Kalkkunasta fileepihvit ja leikkeet.
Kypsennä aina täysin kypsäksi. Kypsän kanan sisälämpötila on 73–75 astetta.
Kypsästä linnunlihasta valuva neste on kirkasta.
Tarjoa heti kypsentämisen jälkeen kuumana tai nopeasti jäähdytettynä.
Vähärasvainen liha kuivuu ja sitkistyy nopeasti.