# VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

## Arki vie voiton

Matkailussa suurten kokemusten sijaan mieleen jäävät pienet:

Kuka jaksaa muistella kahta kertaa Big Beniä, mutta miten britit voivatkin jättää tiskatut astiat huuhtelematta?

Amerikkalaisten värjättyjen popcornien ja loputtoman limonadivalikoiman rinnalla Golden Gaten silta on kalvakka kokemus.

Olisin voinut ottaa ajatuksesta onkeeni, kun koetimme keksiä japanilaiselle vaihto-oppilaalle tekemistä.

Halusimme antaa Daichirolle (kirjoitusasu lähes varmasti väärin) jonkun hauskan muiston Suomesta kotiin viemisiksi. Miten olisi hiihtoratsastus?

Ei kun liinat kiinni satulaan ja metsätielle. Oli hyvä pakkanenkin ja hanki kantoi.

Daichiro muksahteli minisuksilla hevosen perässä ja kiitteli kohteliaasti kokemuksesta.

Kotona ystäväni lämmitti saunan. Vieraamme istui kanssamme lauteilla, livahti hetken kuluttua alemmalle lauteelle ja poistui kiitellen ovesta.

Olin saanut pohjolan glooriasta hetkeksi tarpeekseni, joten teimme illalliseksi tortilloja. Tapanani on paistaa tortillapohjia pannulla ja höylätä päälle vähän juustoa.

Nähdessään pöydälle ottamani Oltermannin Daichiron silmät laajenivat: Hän ei ollut koskaan nähnyt NÄIN isoa juustoa!

Kaivoin tiskikoneesta puhtaan juustohöylän. Moinen keittiötarvike oli Daichirolle aivan uusi. Hän seurasi kiinteästi juuston höyläystä ja kysyi sitten, saisiko itsekin kokeilla.

Annoin höylän hänelle ja menin kattamaan pöytää. Palatessani keittiöön vieraamme oli höylännyt pöydälle puoli tahkoa Oltermannia.

Selitin, että juusto menee pilalle, jos kaiken höylää valmiiksi. Daichiro ei kuitenkaan saanut silmiään irti juustosta. "Miten olisi... jos vielä yhden?"

No, antaa mennä. Päivän vaivannäkö tuntui turhalta. Kotona Daichiro tuskin muistaisi hiihtoratsastusta, saunaa tai tuomiokirkkoa. Mutta niin iso juusto! Voitteko kuvitella!

Arjen eksotiikkaa ei voita mikään.

TUULIKKI VIILO

tuulikki.viilo@mt1.fi

KEITTIÖMOKAT

## Kun kaikki menee pieleen, lue ohje

Alavutelaisen **Anne Hiipakan** leipoma leipä olisi kelvannut moneen tehtävään. Ei ehkä kuitenkaan syötäväksi.

"Pidän itseäni kohtuullisen pätevänä ruuanlaittajana ja leipurina. Talouskoulukin tuli aikoinaan käytyä.

Vuosia olin vältellyt leivän tekemistä, mutta sitten päätin tarttua härkää sarvista. Ajattelin, ettei se kovin vaikeaa voi olla.

Etsin vanhasta keittokirjasta leipäohjeen ja luin sen. Siis vain sen alkuosan, missä luetellaan ainekset ja määrät, en jatkoa. Minähän osasin tehdä pullataikinan, joten ei se siitä paljon poikkeaisi.

Alustin taikinan, mikä tuntui käteen aika löysältä. Siispä lisäsin jauhoja. Ja uudestaan. Ja vielä kerran kiellon päälle.

Jopa tuntui taikina napakalta, sitä nyrkittäessä hiki kihosi väkisinkin otsalle.

Koulussa aina sanottiin, että taikina on valmis, kun se irtoaa kupin laidoista. Totisesti se pysyi niistä irti.

Jos köntti ei olisi ollut niin jumalattoman painava, se olisi singahtanut kulhosta ulos.

Keittokirja oli sen verran vanha, että siinä ei puhuttu asteista tai paistoajasta mitään. Summalta vaan kuin karstulaiset Amerikkaan, tuumasin uunin lämpöä säätäessäni.

Leivät eivät tahtoneet nousta millään. Lopulta kärsivällisyyteni katkesi ja laitoin leivät uuniin. Lopputuloksena oli kovakuorisia, mustiksi kärähtäneitä limppuja, joiden sisus oli raakaa mömmöä. Niitä ei syönyt edes naapurin hevonen, jolle kävin palasia tarjoamassa.

Painoa leivillä oli noin kilo per kappale. Jos limpulla olisi heittänyt ihmistä, osuma olisi ollut tappava.

Suunnittelin käyttäväni limppuja joko ovenpönkkinä tai verkonpainoina, mutta kompostiin ne lopulta päätyivät.

Tapaus opetti nöyryyttä ja kärsivällisyyttä: usko kokeneempiasi ja lue jutinan tähden ohjeet loppuun saakka. Tämä tapahtui vuosia sitten. Jauhopeukalo on siitä kehittynyt ja kehtaan jo tarjota omatekoista leipää vieraallekin."

TUULIKKI VIILO

## Raakaravinto oli muotia 30-luvulla

JAANA KANKAANPÄÄ

Mustikka on nimetty supermarjaksi.

Raakaravinto nousi 1930-luvulla muoti-ilmiöksi. Vitamiinit, joista ei pari vuosikymmentä aiemmin juuri tiedetty, todettiin ihmisille välttämättömiksi. Ilmiö sai vauhtia myös kivennäisaineiden tutkimuksista.

Marttojen teemavuosi keskittyi vuonna 1933 raakaravintoon. Esiin nostettiin muun muassa raasteet ja tuoresäilöntä. Talousopettaja **Anni Sirkan** toimittama opas Raakaravinnosta ilmestyi seuraavana vuonna. Tuhansia ihmisiä osallistui Marttojen kursseille ja valistustilaisuuksiin.

Lotta Svärd -lehdessä kehotettiin vuonna 1935 kokeilemaan raakamarjapuurojen ja -keittojen valmistamista.

Maltillisen linjan edustajat suosittelivat ravintoa, jossa kypsennetyn ruuan lisäksi nautitaan runsaasti raakoja marjoja, hedelmiä, juureksia ja salaatteja.

Tärkeää oli huomioida, että ruuan valmistustavalla on suuri merkitys vitamiini -ja kivennäisainepitoisuuksiin.

Lottamuseo ja Lottakanttiini haastavat kaikki suomalaiset keräämään vähintään viisi kiloa metsiemme terveystuotteita. Lottamuseon Facebook-sivuilla julkaistaan syksyllä lottien parhaat vinkit marjojen valmistamiseen ja säilömiseen.

Marjoja on kautta aikojen käytetty runsaasti hyväksi suomalaisessa ruokataloudessa. Metsissä kypsyy parhaillaan ennätyssato esimerkiksi superruuaksi nimettyä mustikkaa.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Ruisevään voi ottaa mukaan harrastuksiin ja syödä välipalana valmiin kaakaon ja maitopikarin kanssa. Laita eväät pieneen kylmälaukkuun yhdessä kylmäpatterin kanssa.

# Paluu säännölliseen ateriarytmiin

Säännöllinen ruokailurytmi ja monipuolinen ruokavalio pitävät verensokerin tasaisena koko päivän. Olisi hyvä, jos aterioiden väli ei venyisi yli neljään tuntiin.

Nälkäinen syö helposti turhaa energiaa tuottavia valmiita välipaloja. Loppukesä tarjoaa runsain mitoin tuoreita marjoja ja vihanneksia, joten välipalanälkä on helppo pitää loitolla terveellisillä vaihtoehdoilla.

Toisille aamupala heti ylösnousun jälkeen on ehdoton edellytys. Joillakin aamupala jää helposti vähälle huomiolle tai kokonaan väliin.

Kaikkien kannattaa muistaa kunnon aamiaisen merkitys, jotta työpaikalla tai koulutunnilla pystyy keskittymään.

Maito ja voileipä sekä maustamaton jugurtti murojen tai myslin kanssa ovat nopeita mutta loistavia aamupaloja. Kun valitset leivän ja murot täysjyvävalmisteista, saat runsaasti kuitua. Paras myslivalinta on sellainen, mihin ei ole lisätty sokeria. Kuivatut hedelmät sisältävät sitä luonnostaan.

Elokuun lämpiminä aamuina puuro ei välttämättä maistu. Silloin leseillä rikastettu smoothie on mainio tapa aloittaa aamu.

Keitetty kanamuna tai munakas tuo proteiinia aamupalaan ja pitää kylläisenä. Kourallinen tuoreita marjoja on hyvä lisä niin puuro- kuin jugurtti-annokseen. Makeuttamattomat hedelmä- tai marjamehut sekä kuppi kahvia tai teetä takaavat pirteän alun päivään.

Lomien jälkeen liikuntainnostus herää itse kussakin.

Liikunnan lisäksi luut tarvitsevat riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia. Myös magnesiumia popsitaan entistä useammin lisäravinteena.

Monipuolinen ruokavalio takaa kuitenkin molempien kivennäisaineiden saannin. Suomalaisten magnesiumin saanti on vähentynyt huomattavasti sen, kun olemme siirtyneet ruisleivästä vaaleaan leipään. Ruisleipää kannattaa syödä myös kuidun saannin takia.

Ruisevään voi ottaa mukaan harrastuksiin ja syödä välipalana valmiin kaakaon ja maitopikarin kanssa. Laita eväät pieneen kylmälaukkuun yhdessä kylmäpatterin kanssa.

### Urheilijan välipalaleivät

*5 annosta*
5 ruisleipästä
*Täyte*
200 g jauhelihaa
1 iso sipuli
1 rkl voita
1/2 dl vettä
1/2 pussia tacomausteseosta
1 dl juustoraastetta
1/2 dl makeaa chilikastiketta
1 tomaatti kuutioituna
1 dl kermaviiliä
rapeaa salaattia

Ruskista jauheliha ja sipuli voissa pannulla. Lisää vesi ja mausteseos. Keitä hetki. Jaa jauhelihaseos ruiskiekon pohjille. Sekoita kermaviilin joukkoon juustoraaste, chilikastike ja tomaattikuutiot. Levitä jauhelihaseoksen päälle. Laita pinnalle salaatti suikaloituna ja nosta kansi päälle.

### Ruiseväs

*1 kpl*
ruisleipänen
levitettä
2 isoa juustoviipaletta
jauhelihapihvi
1 rkl sipulilla maustettua
ranskankermaa
3–4 paprikarengasta
1 iso salaatinlehti

Voitele ruisleipäsen alapuoli. Nosta päälle juustoviipaleet ja jauhelihapihvi. Voit lämmittää pihvin pannulla tai mikrossa, jos syöt leivän heti. Lusikoi pihvin pinnalle ranskankermaa. Laita päälle paprikarenkaat sekä salaatti ja nosta kansipuoli päälle. Nauti kaakaon tai maidon kera.

### Tonnikalakääröt

*2 kpl*
2 täysjyvätortillaa
4 rkl cheddar-sulatejuustoa
1/2 prk tonnikalaa vedessä
1 kananmuna
1 tomaatti
2 isoa salaatinlehteä

Voitele tortillat cheddarin makuisella juoksevalla sulatejuustolla. Kuutioi tomaatti. Hienonna tonnikala ja muna. Asettele ainekset tortilloille. Taita alareunasta pohjaa hikan täytteen päälle ja rullaa reunasta kääröksi. Nauti välipalaksi maidon kanssa.

### Mustikkapannukakku

*uunipannullinen, 8 palaa*
3 munaa
6 dl maitoa
3 dl vehnäjauhoja
1/2 dl sokeria
1 tl suolaa
4 dl mustikoita
50 g voita sulatettuna
*Tarjoiluun*
sokeroitua vadelmasurvosta
vaniljajugurttia

Riko munien rakenne kulhossa. Lisää joukkoon maito, jauhot, sokeri, suola ja viimeiseksi sulatettu voi ja mustikat. Anna taikinan turvota noin 30 minuuttia. Kaada taikina voidellulle uunipannulle.

Jos käytät leivinpaperia, varmista, että se peittää myös reunat eikä taikina pääse karkaamaan osittain paperin alle. Kypsennä 225 asteessa uunin alaosassa noin 25 minuuttia, kunnes se on kypsää. Ripottele pinnalle sokeria.

Nauti välipalaksi vaniljajugurtin ja vadelmasurvoksen kanssa.

### Mustaherukkasmoothie

*2 annosta*
2–4 lehtikaalin lehteä
2 dl maustamatonta jugurttia
2 dl mustaherukoita
1 dl maitoa
2 rkl pellava-mustikkarouhetta (2 rkl hunajaa)
*Pinnalle*
mustaherukoita, pellava-mustikkarouhetta

Valitse lehtikaalista hennoimmat lehdet ja poista niistä lehtiruoti.

Laita kaikki ainekset monitoimikoneeseen tai sekoittimeen ja vatkaa kuohkeaksi juomaksi.

Nauti smoothie aamun piristeeksi tai välipalaksi.

### Kuningatarmaito

*1 annos*
2 dl maitoa
1 dl mustikkaa ja vadelmaa
1/2–1 rkl juoksevaa hunajaa tai sokeria
2–3 rkl mysliä

Kaada maito syvälle lautaselle. Lisää marjat ja hunaja tai sokeri. Ripottele mysli pinnalle.

Nauti kesäisenä välipalana tai jälkiruokana.

ANNELI PESSALA

Tonnikalakäärön avulla jaksaa keskittyä läksyihin ja harrastuksiin.

SAANTI

## Mistä magnesiumia?

**Tarvitaan sadoissa** aineenvaihdunnan tapahtumissa.
**Aikuisen elimistössä** magnesiumia on 20–28 grammaa, puolet solujen sisällä ja lähes puolet sitoutuneena luustoon.
**Saadaan lähes** kaikista elintarvikkeista. Eniten sitä on leseissä, jyvissä, pavuissa ja pähkinöissä.
**Täysjyvävilja, ruisleipä,** tummanvihreät kasvikset, kuoriperunat, hedelmät, marjat, maitovalmisteet ja liha ovat myös hyviä lähteitä, samoin kala. Esimerkiksi 100 g ruisleipää sisältää 85 mg magnesiumia, parsakaali ja mustaherukka 24 mg.
**Magnesium on** jyvän kuoriosissa, joten sen pitoisuus vähenee, kun ne poistetaan.
**Liukenee kasvisten** keitinveteen ja vähenee kuoritusta perunasta.
**Saantisuositus on** miehillä 350 mg ja naisilla 280 mg vuorokaudessa.

## Mistä kalsiumia?

**Luusto on** uusiutuvaa kudosta, joten kalsiumia tarvitaan luun ylläpitoon myös aikuisena.
**Saamme kalsiumista** yli 60 prosenttia maitovalmisteista.
**Imeytyminen vaatii** riittävää D-vitamiinin saantia.
**Parhaat D-vitamiinin** lähteet ovat auringonvalo, kala, D-vitaminoidut ravintorasvat sekä maitovalmisteet.
**Kasvava nuori** tarvitsee kalsiumia 900 milligrammaa vuorokaudessa.
**3 lasillista** rasvatonta maitoa tai piimää ja 2–3 viipaletta juustoa takaavat kouluikäisen päivittäisen kalsiumin saannin.

**Mantelit, pähkinät, marjat, seesaminsiemenet ja ruisleipä ovat terveellisiä välipaloja, joista saa runsaasti myös kivennäisaineita.**