VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Alennuslihasta mainiota ruokaa

Kaupan lihatiskit ovat viikonloppujen ja suurten juhlapyhien jälkeen kirjavia. Monissa pakkauksissa on oranssi lappu, johon on painettu -30 %. Lihan viimeinen käyttöpäivä on tänään tai huomenna.

Meidän perheemme on ostanut tätä laputettua lihaa monta vuotta. On syöty broileria, nautaa ja sikaa eri muodoissa.

Olemme luottaneet suomalaiseen elintarviketeollisuuteen ja alan kylmäketjuun. Olemme uskoneet, että lähellä viimeistäkin käyttöpäivää myytävä lihaa on kunnollista. Emme ole joutuneet pettymään.

Laputetun lihan syöntiin on monta syytä. Yksi – vähämerkityksisin – on raha.

Joskus on vaikea keksiä, mitä tänään syötäisiin. Silloin voi antaa kaupan lihatiskin päättää. Ostamme sitä, mitä on myynnissä alennushintaan. Jotain vähän harvinaisempaakin lihaa voi ostaa, kun googlaa kännykällä reseptin ja ostaa muut tarvittavat raaka-aineet samalla.

Laputetun lihan osto ja syöminen on meille ennen kaikkea arjen pieni ympäristöteko. Kun eläin on kasvatettu, kuljetettu ja teurastettu, liha leikattu, pakattu ja kauppaan kuljetettu, sille on kertynyt painava hiilijalanjälki. On surullista, jos lopputuote jää käyttämättä ja hävitetään. Hiilijälki syntyi turhaan, ja pahimmassa tapauksessa syömättä jäänyt liha mätänee kaatopaikalla tuottaen lisää kasvihuonekaasuja.

Kun ostamme laputettua lihaa, voimme olla varmoja, että ainakin tämä annos tulee varmasti hyödynnettyä. Emme heitä muruakaan hukkaan.

Olen kuullut joidenkin häpeävän alennushintaisen lihan ostamista. He panevat ostokset koriin alimmaksi, muiden tuotteiden alle piiloon. Meille se ei ole tullut mieleenkään.

Emme osta kaupasta juuri muuta kuin -30 %:n lihaa. Pettymys on lähellä, jos alennuslihaa ei ole tarjolla.

Täyshintaista lihaa ostamme suoraan tiloilta ja juhlapäivien edellä kaupastakin, kun ruokittavana on pientä arkiperhettä isompi joukko väkeä.

PIRJO LOISKEKOSKI
pirjo.loiskekoski@mt1.fi

Lampaankääpä kerättävä nuorena

TIMO NIEMINEN/KUVALIITERI

Lampaankääpä maistuu nuorena.

Ruokasienen kerääjää saattaa joskus kohdata ikävä yllätys, kun kirjoissa korkealle noteerattu sieni ei maistukaan omassa suussa hyvältä.

Suomen Sieniseuran Facebook-ryhmässä kysyttiin, mitkä lajit ovat aiheuttaneet pettymyksen. Ryhmä on yli 13 000 hengen keskustelufoorumi.

Yllättävän moni mainitsi pettyneensä lampaankääpään ja kehnäsieneen, joita kuvaillaan sienikirjoissa erinomaisiksi ruokasieniksi.

Syy ikäviin kokemuksiin saattaa johtua siitä, että koriin on kerätty liian vanhaksi ehtineitä sieniä.

Kuusikoissa kasvava lampaankääpä muuttuu vanhemmiten karvaaksi ja rakenteeltaan murenevaksi. Siksi lampaankäävät, joissa on keltaista tai vihreää, kannattaa jättää metsään.

Lampaankääpä muuttuu pannulla kuumennettaessa kauniin keltaiseksi.

Eräs Sieniseuran keskusteluun osallistunut rouva kertoi onnistuneesta paistoksesta. Hän siivutti lampaankääpää pannulle, lisäsi joukkoon mausteita, kermaa ja riisiä ja tarjosi lapsille. He luulivat syövänsä kanaa. Sieni sopiikin erinomaisesti kanakastikkeen jatkeeksi.

Leivittäminen ja pannulla paistaminen on hyväksi havaittu keino valmistaa lampaankääpää. Muuan sieniharrastaja kertoi ryhmän keskustelussa, että ennen leivitystä hän marinoi sieniä sitruunalla, korianterilla ja kapriksella maustetussa oliiviöljyssä.

Kehnäsienelle ei sienikirjoissa yleensä suositella kuivaamista. Nuorille sienille kuivaaminen on kuitenkin käypä vaihtoehto. Kehnäsientä kannattaa kokeilla itämaisiin ruokiin.

TOPI LINJAMA

Puurokammo saa kyytiä

Suomalainen puurokirja uudistaa perinteistä käsitystä puurosta ja sen kanssa nautittavista lisukkeista. Se antaa luvan lisätä kaurapuuroon vaikka raejuustoa tai tilkan kinuskikastiketta.

Kirja jakautuu perinteisiin puuroihin, uusiin tuttavuuksiin ja tuorepuuroihin.

Runsaasti proteiinia sisältävä kvinoa on yksi puuromaailman uutuuksista. Kvinoaa tuodaan meille muun muassa Perusta, mutta Suomessakin sitä viljellään hiukan.

Gluteeniton kvinoa on nopeasti löytänyt tiensä Etelä-Amerikasta Eurooppaan, etenkin vegaanien ruokavalioon.

Kvinoapuuro saa kirjan ohjeen mukaan lisämakua kookosmaidosta, jolla osa nesteestä on korvattu. Makua tuovat myös kuivatut aprikoosit, pähkinärouhe ja seesaminsiemenet.

Lopputulos maksaa arjen ratkaisuna paljon enemmän kuin kaurapuuro. Kaurapuuron proteiinipitoisuutta voi helposti kohentaa maitotuotteilla, ellei allergia sitä rajoita.

Kirja tutustuttaa lukijan myös chia-siementen ja amarantin käyttöön. Nekin ovat nopeasti päätyneet Amerikan mantereelta kauppoihimme.

Kirjan tekijä on niin vakuuttunut chia-siementen terveellisyydestä, että kehottaa ainakin vatsan toiminnasta ja verenpaineesta huolestuneita tutustumaan niihin. Äkkiseltään on kuitenkin vaikea uskoa, etteikö terveyttä voisi vaalia ilman eksoottisia siemeniäkin.

Kirjan kuvituksesta saa vinkkejä puurojen koristeluun. Ennakkoluuloton nautiskelija ottaa käyttöön esimerkiksi idut ja versot.

TARJA HALLA

Tiia Koskimies: Suomalainen puurokirja. 142 sivua. Minerva Kustannus.

JAANA KANKAANPÄÄ

Muhkea sienikakku kätkee sisäänsä kantarellin lisäksi tuoreita yrttejä ja perunaa.

Rakkaat rouskut ja kauniit kantarellit

Jokaisella sienihullulla on oma suosikkinsa. Se voi olla lempeän makuinen tatti, kirpeän raikas rousku tai täyteläinen suppilovahvero.

Sienimetsään kannattaa mennä kuivanakin aikana, sillä kosteissa paikoissa sammaleiden välissä pilkottaa kauniin keltaisia kantarelleja.

Kantarellien ja tattien tavoin haapa- ja karvarouskut ovat arvostettuja sieniä. Moni sienestäjä etsii ainoastaan niitä. Usein toiveena on saada purkillinen suolattuja rouskuja joulun sienisalaattiin.

Sienikakku

10 annosta
125 g voita
2 dl maitoa
5 dl kaurahiutaleita
2 dl vehnäjauhoja
1/2 tl suolaa
1/2 rkl leivinjauhetta
Täyte
1 l kantarellia
2 rkl voita
1 sipuli
1/2 (100 g) purjoa
1 (150 g) pieni keltainen kesäkurpitsa
1/2 tl mustapippurirouhetta
1/2 tl suolaa
6–8 keskikokoista keitettyä perunaa
1 tl suolaa
1 dl persiljasilppua
1/2 ruukkua timjamia
3 munaa
2 dl maitoa
2 dl ruokakermaa
1 rasia (200 g) ruohosipulituorejuustoa

Laita leivinpaperi halkaisijaltaan noin 27-senttisen irtopohjavuoan pohjalle. Voitele vuoan reunat. Sekoita pohjan ainekset ja painele taikina vuoan pohjalle ja reunoille.

Paloittele sienet, raasta tai suikaloi sipuli, purjo ja kesäkurpitsa. Kuumenna sieniä pannulla, kunnes irtoava neste on haihtunut. Lisää voi ja kasvikset.

Hauduta hetki. Ota pannu levyltä ja sekoita joukkoon mustapippuri ja hiukan suolaa.

Viipaloi kypsät perunat.

Laita kolmasosa sieni-kasvisseoksesta pohjalle. Levitä päälle puolet perunaviipaleista. Ripottele niille suolaa, pippuria ja reilusti tuoretta timjami- ja persiljasilppua. Laita päälle sienikerros ja tee toinen perunakerros. Levitä loppu sieniseos pinnalle.

Vatkaa kerma, maito, tuorejuusto ja munat sekaisin ja valuta seos vuokaan. Paista 200 asteessa noin 35 minuuttia. Peitä leivinpaperilla, jos pinta saa liikaa väriä.

Koristele kypsä piirakka tuoreella timjamilla ja pienillä, paistetuilla kantarelleilla.

Vinkki: Jos pidät vuohenjuustosta, levitä perunakerrosten päälle vuohenjuustoviipaleita. Vähennä silloin suolan määrää.

Rouskupasta

2 annosta
n. 5 dl esikäsiteltyjä rouskuja
1–2 rkl voita
1 sipuli
1/2 tl rouhittua mustapippuria
1/2 prk maustettua ruokakermaa: valkosipuli-yrtti
Tarjoiluun
keitettyä pastaa
parmesaania tai mustaleima-emmentalia lastuina

Keitä rouskuja väljässä vedessä noin viisi minuuttia. Huuhtele kylmällä vedellä ja valuta.

Paloittele ja kuumenna paloiteltuja sieniä pannulla sekoitellen kunnes enin neste haihtuu. Lisää voi ja hienonnettu sipuli. Paista, kunnes sipuli pehmenee. Lisää pippuri ja hapankermavalmiste. Kuumenna.

Tarjoa keitetyn pastan kanssa. Ripota annoksen päälle juustolastuja.

Sienikeitto

8–10 annosta
5 dl tuoreita sieniä esim. kantarelleja tai tatteja
1 sipuli hienonnettuna
2 rkl voita
4 keskikokoista, jauhoista perunaa
5 dl vettä
1 tl suolaa
4 dl kevytmaitoa
2 dl ruokakermaa
50 g viherpippurisulatejuustoa
suolaa ja/tai soijakastiketta, mustapippuria myllystä
Päälle
1 dl kahvimaitoa
sienipaloja

Paista hienonnettuja sieniä ja sipulia pannulla, kunnes sienien neste on haihtunut. Ota pieniä, kypsiä sienipaloja keiton koristeeksi.

Kuori ja paloittele sipuli, purjo sekä perunat. Laita ainekset kattilaan ja lisää vesi ja suola. Anna kiehua, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää kattilaan sieni-sipuliseos ja sulatejuusto paloina. Soseuta. Lisää maito ja kerma.

Kuumenna ja tarkista maku.

Vatkaa hiukan lämmitetty kahvimaito vaahdoksi ja lisää keiton päälle. Koristele pienillä sienipaloilla.

Muutamasta rouskusta saa metsäisen maun pastaannokseen.

Soseutettu sienikeittoannos on saanut pinnalleen maitovaahtopilven.

Kantarelli-pekonikastike

4–5 annosta
1 pak (120 g) fileepekonia
1 rkl voita
1 pieni sipuli varsineen
1 l kantarelleja
ripaus suolaa
mustapippuria myllystä
1 rkl vehnäjauhoja
2 dl kevytmaitoa
1 prk (2 dl) ruokakermaa
3/4 dl hienonnettua persiljaa

Leikkaa fileepekoni pieniksi kuutioiksi, hienonna sipuli varsineen. Ruskista pekonikuutiot pannulla keskilämmöllä. Lisää pannulle voi ja sipulit. Kuullota. Lisää paloitellut sienet.

Kun ylimääräinen neste on haihtunut pannulta, mausta suolalla ja pippurilla. Ripota sienten päälle vehnäjauhot, sekoita. Lisää maito ja kerma koko ajan sekoittaen.

Anna kiehua hiljalleen 5–10 minuuttia välillä sekoittaen. Ripota kastikkeeseen persiljasilppu. Tarjoa keitettyjen perunoiden kanssa.

Marinoidut kantarellit

1 l pieniä kantarelleja
1 sipuli
Mausteliemi
1/2 dl väkiviinaetikkaa
1/2 dl valkoviinietikkaa
1 1/2 dl vettä tai omenamehua
2 dl sokeria
pieni kanelitanko
1 rkl sinapinsiemeniä
1 tl suolaa
tilliä

Puhdista sienet. Kuori ja kuutioi sipuli.

Yhdistä mausteliemen ainekset kattilassa. Kiehauta. Lisää sienet ja sipuli mausteliemeen, keitä noin 15 minuuttia. Lisää silputtua tilliä. Lusikoi seos kuumennettuihin tölkkeihin ja kierrä kannet kiinni.

Makaroni-sienilaatikko

6 annosta
3 dl kuviomakaronia
1 kasvisliemikuutio
1 rkl voita
1/2 l haaparouskuja
1 (250 g) purjo
3 valkosipulin kynttä
1/2 tl mustapippuria
1 rkl basilikaa
1/2 rkl timjamia
1 rkl soijakastiketta
1 rkl sitruunamehua
Liemi
4 dl täysmaitoa
2 munaa
1/2 rkl paprikajauhetta
1/2 tl suolaa
Pinnalle
persiljaa hienonnettuna

Keitä makaroni kypsäksi kasvisliemessä. Paista hienonnettuja, ryöpättyjä rouskuja, viipaloitua purjoa ja pilkottua valkosipulia voissa, kunnes sienistä irronnut neste on haihtunut. Mausta seos.

Yhdistä sieniseos makaronien joukkoon ja kaada voideltuun uunivuokaan.

Sekoita liemen ainekset keskenään ja kaada vuokaan. Kypsennä 200 asteessa noin tunnin ajan. Tarjoa esimerkiksi porkkanaraasteen kera.

ANNELI PESSALA

SIENET

Parhaat ruuat valmistuvat vasta poimituista sienistä

Käytä ruokaan yhtä sienilajia, jotta tunnistat sen maun. Käsittele tatit ja rouskut heti. Kantarellit voivat odottaa kylmässä muutamia päiviä.

Kantarellien poimuihin jää helposti roskia, joten sudi alapinta huolellisesti.

Kantarellit, mustat torvisienet, tatit sekä suppilovahverot ovat heti valmiita sieniä pannulle.

Rouskujen maku on tuoreena kirpeä. Kirpeä maku hävitetään ryöppäämällä eli keittämällä väljässä vedessä. Sen jälkeen ne huuhdotaan, valutetaan ja käytetään. Keitinvesi heitetään pois.

Kantarellin ja tatin hieno maku ei kaipaa voimakkaita mausteita.

Persilja, timjami ja ruohosipuli tuovat oman hienostuneen makulisän sieniruokaan.

Kantarellia kannattaa hauduttaa kauan, jotta sen maku irtoaa kunnolla sienikastikkeeseen tai muhennokseen.

Käytä rouskuja erilaisiin sieniruokiin, ei vain suolattuna.

Ellei metsästä löydy saalista, niin valmista ruokia viljellyillä herkkusienillä.

Paista pienet kantarellit pannulla ja nauti leivän päällä.