

00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Perjantaina 28. elokuuta 2015

MAASEUDUN TULEVAISUUS

13

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Maun taustakohinaa

Nykyään suositellaan, että aikuinen saisi enintään viisi grammaa suolaa päivässä. Siis teelusikallisen. Suuri osa määrästä tulee jo juustoista, leivästä ja leikkeleistä.

Suomalaiset syövät ihan liikaa suolaa, 8–10 grammaa päivässä. Verenpaine nousee, verisuonet kärsivät.

Lihassa ja maidossa luonnostaan oleva natrium tyydyttää päivittäisen natriumin tarpeen, joka vastaa noin 1,3 gram-maa ruokasuolaa. Lukuun ottamatta vegaaneja ihminen ei siis kaipaa suolaa – muuten kuin maun vuoksi.

Jos olet tottunut suolaiseen ruokaan, suolaton ei maistu miltään. Hupaisaa on, miten nopeasti tilanne muuttuu, jos alat vähentää suolan käyttöä.

Ensin kannattaa katsoa, paljonko suolaa kuluu päivässä. Teelusikallinen pannaan kastikkeeseen, toinen perunoi-den keitinveteen, kolmas pihvien päälle ja neljäs salaatin kastikkeeseen.

Sitten ruvetaan vähentämään. Ihan vähän kerrallaan. Vaikkapa neljäsosa tai viidesosa joka lusikallisesta pyyh-käistäänkin eri kuppiin ennen ruualle sirottelemistä.

Kun etenet tarpeeksi hitaasti, eroa maustamisessa tuskin huomaa. Kannattaa syödä pari viikkoa hiukan vähemmän suolattua ruokaa ja sitten pienentää lusikallisia taas.

Samalla voit katsoa, kuinka tuhdisti suolattuja leipiä, leikkeleitä, juustoja ja muita valmisruokia käytät, ja valita ostoskoriin vähäsuolaisempia.

Muutaman kuukauden kuluttua saatat huomata, että neljäsosalusikallinen suolaa saa aikaan aivan yhtä mauk-kaan kastikkeen kuin aiemmin täysi lusikallinen.

Jos menet ravintolaan syömään, voi käydä niin, että siellä ruoka maistuu nyt aivan liian suolaiselta. Kaikki maku-vivahteet peittää suolan tasainen taustakohina.

Kun makuaiisti so-peutuu vähäsuolaiseen, suolaisesta ruuasta katoavat maut. Aivan samalla tavalla makuaiisti tottuu makeaan ruokaan, vähemmän sokeroi-tuihin herkkuihin, chiliin tai vaikkapa natriumglutamaat-tiin.



REA PELTOLA

rea.peltola@mt1.fi

Martat neuvovat sienestäjiä

Marttojen ruokasieninäyttelyt avautuvat lauantaina eri puolilla maata. Järjestö viettää jo perinteiseen tapaan valtakunnallista sienipäivää elokuun viimeisenä lauantaina.

Koulutetut sienineuvojat auttavat tunnistamaan sieniä muun muassa Hämeenlinnan, Lappeenrannan, Lahden, Seinäjoen, Kokkolan, Vaasan ja Porin toreilla.

Näyttelyjä pystytetään myös Mikkelin Kenkäveroon, Kajaanin Prismaan, Jyväskylän kävelykadulle, Joensuun Martta-kahvioon, Pyhänturille, Liminganlahden luonto-keskukseen, Suomen luontokeskus Haltiaan ja Nousiaisten seurakuntakeskukseen.

Tietoja kellonajoista voi tarkistaa marttapiirien verkko-sivuilta. Syyskuussa järjestetään monin paikoin sieniretkiä.

Sieninäyttelyissä voi kysellä myös ruuanlaitto- ja säilöntävinkejä. Kuivaaminen on monille sienille ihan-teellinen säilöntätapa, sillä kuivaatuissa sienissä maku- ja ravintoaineet säilyvät hyvin.

Erityisen hyvin kuivattaviksi sopivia sienilajeja ovat muun muassa suppilovahvero, mustatorvisieni, herkkutatti, ukonsieni, viiruvalmuska ja miedot haperot.

Syksyn sienisato on vielä arvoitus. Elokuun aurinkoinen ja kuiva sää sekä kylmät yöt ovat monin paikoin hidastaneet sienien kasvua.

Kesän mittaan kantarelleja on löytynyt runsaasti. Ko-reihin on poimittu kohtuullisesti myös vaaleaorakkaita ja rouskuja. Alueelliset erot ovat olleet suuria.

TARJA HALLA

Voimaruokaa Pohjolan asukkaille

Ravitsemuksen asiantun-tijat **Eeva Voutilainen** ja **Soili Soisalo** ovat kirjoittaneet ihailtavan selkeän ruokakirjan suomalaisille. Kirjan al-kuosassa on tiivistetty eri ravintoaineiden terveys-vaikutukset tavalla, josta kokematonkin kokkaa ja saa selvää.

Vakuuttavaa tietoa löytyy esimerkiksi rypsiöljystä, jonka rasvahappokoostumus on poikkeuksellisen hyvä. Lukiaille selviää, mitä ovat probiootit ja probiootit, mistä niitä saa ja miten ne terveyt-tämme hoitavat.

Kirjasta on kätevä vilkaista, millainen ruoka ehkäisee esimerkiksi muistihäiriöitä, diabetesta tai ylipainoa.

Ruokaohjeet nojaavat kotimaasta saataviin raaka-ainei-siin.

Pohjan ruokavalio on uudistettu painos viisi vuotta sit-ten julkaistusta teoksesta Mustikka, ruis ja rypsi – Voima-ruokaa Suomesta. Teksti on päivitetty uusimman tutkimus-tiedon mukaiseksi.

Kirjan nimi on sikäli osuva, että Pohjoismaissa noudate-taan samankaltaisia ravitsemussuosituksia.

Ruokaohjeet noudattelevat kotimaisia suosituksia, mikä näkyy esimerkiksi kovan rasvan ja sokerin säästeliäässä käytössä.

Jos pullataikinan vähäinen rasvamäärä hirtvittää juhla-pullan leipojaa, mikään ei estä sitä kasvattamasta. Myös kerman ja sokerin käytössä voi käyttää tilannetajua.

Houkuttelevia ohjeita ovat esimerkiksi perunalla muheu-tetut sieni-kaalikääryleet, siika-pinaattiruulat, hirviapyrykät ja tuoreherneleüte.

Ruokaohjeet ja ravitsemustieto on ryhmitelty omiin hakemistöihinsä. Näin kirjan käyttö on arjessa helppoa ja kätevää.

TARJA HALLA

Soili Soisalo ja Eeva Voutilainen: Pohjolan ruokavalio. 198 sivua. Otava.



Lautasen täyttäminen puoliksi kasviksilla onnistuu helposti sadonkorjuun aikaan. Ranskalaiset pavut sopivat lisäksi vaalealle kalalle.

Tuoreita papuja pataan ja lautaselle

Värikäs ja ravitseva lisuke valmistuu koti-maisista tuoreista pavuista. Pavut ovat erityisen hyviä proteiinin ja ravinto-kuidun lähteitä.

.....

Papusato valmistuu pikkuhiljaa muutaman viikon aikana. Papu-ja on hyvä keittää lisukkeeksi vähitellen ja säilöä osa sadosta pakastimeen talven varalle. Myöhemmin tuoreet pavut voi korvata pakaste- tai säilyke-pavuilla. Säilyke on kypsä tuote, joten se vaatii ainoastaan kuu-mennuksen. Pakastepavut on esikiehautettu, joten niidenkin keittoaika on vain muutaman minuutin.

Ranskalainen papulisäke
4 annosta
500 g taite- tai vahapapuja
50 g voita
2 valkosipulin kynttä
1/2 tl suolaa
1 rkl soijakastiketta
1/4 tl mustapippurirouhetta
1 tl viinietikkaa
1 tl sokeria
1 dl seesaminsiemeniä
paahdettuna

Poista kannat ja puolita isot pavut. Keitä papuja suolalla maustetussa vedessä viisi mi-nuuttia. Valuta vesi pois.

Sulata voi pannulla ja lisää valkosipulit hienonnettuna sekä pavut. Pyörittele pannulla noin viisi minuuttia. Mausta suolalla, soijalla, pippurilla, sokerilla ja

viinietikalla. Paahda seesamin-siemeniä kuivalla pannulla ja ripottele papujen päälle.

Tarjoa paistetun vaalean ka-lan, esimerkiksi ahvenfileiden kanssa.

Kreikkalainen peruna-papusalaatti
4–5 annosta
6–8 keitettyä perunaa
1 tl suolaa
300 g tuoreita papuja
12 mustaa oliivia
1 prk (180 g) salaattijuustoa
1/2 tl mustapippurirouhetta
4 rkl oliiviöljyä
rosmariinin oksa

Kuori ja paloittele kypsät perunat. Ripottele pinnalle suo-laa. Keitä papuja 10 minuuttia suolalla maustetussa vedessä. Jäähdytä pavut.

Kokoa ainekista salaatti kul-hoon, salaattijuusto murrettuna pienemmiksi paloiksi, mausta pippurilla sekä oliiviöljyllä. Nypi rosmariinin neulasia pin-nalle.

Kasvis-juustopannu
2 annosta
2 dl härkäpapuja
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
2 rkl voita
1 (400 g) vihreä kesäkurpitsa
1 paprika
1 dl mustia kivetömiä oliiveja
1 prk (180 g) salaattijuusto-kuutioita
suolaa
mustapippuria
hienonnettua persiljaa

Riivi härkäpavuista siemenet ja keitä suolalla maustetussa vedessä noin kolme minuuttia. Halkaise ja suikaloi sipuli ja vii-paloi valkosipulinkynnet.

Kuumenna voi esimerkiksi



Kreikkalainen peruna-papusalaatti on mukava loppukesän iltapala tuoreen leivän kera.

muurinpohjapannulla ja paista sipulit siinä. Lisää kuutioitu ke-säkurpitsa, suikaloitu paprika, oliivit ja härkäpavut.

Paista aineksia pannulla sekoitellen. Lisää valutetut juustokuutiot. Mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita varovasti, kunnes juusto on kuumentunut.

Ripottele päälle runsaasti persiljaa. Tarjoa tuoreen leivän kanssa.

Annoksesta riittää kahdelle pääruuaksi, lisäksi noin neljälle.

Vinkki: Käytä härkäpapujen tilalla 200 grammaa tuoreita papuja.

Talonpojan kesäsalaatti

4 annosta
1 kerä rapeaa salaattia
200 g vihreitä papuja
3 keitettyä perunaa
1 punasipuli
1 prk säilykemuikkuja tai 200 g savumuikkuja
3 keitettyä (8 min.) munaa
1 dl mustia, marinoituja oliiveja
mustapippurirouhetta
suolaa

Pese, kuivaa ja revi salaatti. Keitä pavut suolalla mauste-tussa vedessä, valuta ja jääh-dytä. Viipaloi kypsät perunat, leikkaa sipuli ohuiksi viipaleik-

si sekä lohko munat.

Asettele ainekset salaatti-vadille tai -kulhoon. Koristele oliiveilla. Tarjoa yrttiöljyä kas-tikkeeksi.

Hiivaleipä täydentää salaatti-aterian.

Yrttiöljy
2 dl oliivi- tai kylmä-puristettua rypsiöljyä
1/2 dl sitruunamehua
kourallinen basilikan lehtiä
4–5 oksaa persiljaa
1/4 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria

Laita ainekset korkeaan kulhoon ja sekoita sauvase-

koittimella tasaiseksi. Öljyyn voi hienontaa erilaisia tuoreita yrttejä.

Voit myös laittaa kokonaisia yrttinoksia öljyn joukkoon ja antaa maustua.

Saksalainen makkarapannu
4 annosta
200 g tuoreita papuja
300 g bratwurstia
1 rkl voita
1 tl currya
6 keitettyä perunaa
1 sipuli
1 dl kurkkusalaattia
1 prk (2,5 dl) kolmen juuston ruokakermaa
1 dl persilja- tai ruoho-sipulisilppua

Keitä papuja noin 10 mi-nuuttia suolalla maustetussa vedessä. Siivilöi vesi pois. Pa-loittele makkarat ja paista ne pannulla.

Nosta makkarat lautaselle. Sulata voi pannulla ja lisää cur-ry. Paista viipaloitdut perunat ja sipulirenkaat.

Lisää pavut, kurkkusalaatti ja ruokakerma. Sekoita lopuksi makkarapalat pannulle ja ri-pottele yrttisilppu päälle.

Persiljapavut
4 annosta
500 g vahapapuja
1 dl vettä
1 tl suolaa
25 g voita
2 tl sitruunamehua
1 dl persiljasilppua
ripaus mustapippuria

Napsi pavuista kannat pois. Keitä suolalla maustetussa ve-dessä kypsiksi. Mausta kypsät pavut voilla, sitruunamehulla, pippurilla ja tuoreella yrttisil-pulla.

ANNELI PESSALA

PAVUT

Tuoreet pensaspavut

Taite-, vaha- ja leikkopapu ovat pensaspapuja. Taitepapu on vihreä ja pyöreäpalkoinen; vahapapu on litteä, keltainen ja muodoltaan pyöreä; leikko-papu on sekä litteä että leveä. Leikkopavut käytetään paloiteltuna, ja nimitys johtuu siitä. **Säilytää pavut** kylmässä 2–5 asteessa, mieluiten muovipussissa. **Käytä tuoreet** pavut palkoineen.

Vedä kanta ensin pois ja sen mukana mahdollisesti lähtevä rihma. Keitä pavut kokonaisina tai paloiteltuna ennen käyttöä, sillä ne sisältävät haitallisia glykosideja. Heitä keitinvesi pois. **Glykosidit hajoavat** noin kymmenen minuutin keittämisen jälkeen. **Keitetyt pavut** maistuvat liha- ja kalaruokien lisukkeina tai osana kasvisateriaa. Papuja voi käyttää myös salaattihin, keittoihin ja pataruokiin.

Härkäpapu

Härkäpapu kuuluu virnoihin, palossa on 2–7 siementä. **Nuoret, pikkusormen** kokoiset härkäpavun palot voi syödä kokonaisina. **Täysikasvuiset härkäpavut** avataan herneenpalon tapaan sormin tai veitsen avulla. Sormet tummuvat työssä, joten käytä ohuita suojakäsineitä. **Riko pavun** pinta kynnellä ja työnnä papu kuoresta ulos. **Keitä siemeniä** noin 5 minuuttia suolavedessä ja

jäähdytä nopeasti. **Käytä salaattissa**, pasta-kastikkeessa, kasviskeitossa, lämpimänä lisukkeena valkosipulilla maustettuna tai soseuta tahnaksi ja mausta pippurilla, suolalla ja öljyllä.

Härkäpavut kasvavat varressa ylöspäin. Ne on helppo nähdä ja napsia pois. Astiaan poimittuja taite-papuja saa välillä etsimällä etsiä lehtien alta.

