VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Ruokalistan rivien välistä

Raikasta salaattia, rapeat ranskalaiset ja *täyteläistä suklaakakkua.*

Vesi herahtaa kielelle, kun ravintoloiden ruokalistojen adjektiivipommitusta tavaa.

Toisin on Suomen huipuiksi ylistetyissä ravintoloissa. Adjektiivit loistavat poissaolollaan. Listalta voi pääruuaksi valita pelkistetysti *Härkää ja purjoa* ja jälkiruoaksi *Metsämansikkaa ja vuohenmaitoa*.

Turhia ei selitellä: asiakkaalle informoidaan vain annoksen pääosan esittäjät X ja Y. Kokki toimii kuin ohjaajana, jonka tehtävänä on ohjata päätähdet roolisuoritukseen lautasella, ja asiakkaan on luotettava siihen.

Sivuosassa näytteleviä tai niiden kesäteatterissa hankkimiaan meriittejä ei listalla mainita. Vasta kun tarjoilija marssii ruoka-annoksineen, seuraa yleensä litania valmistusmenetelmiä ja alkuperiä.

Jos listalla korostetaan, että annokseen sisältyy raikasta salaattia, tulee mieleen, että toisinkin voisi asia olla. Että tällä kertaa on tarjolla raikasta, mutta ilman raikasta-sanaa, salaatti saattaakin olla lötköä.

Vahvikkeena käytetyt adjektiivit toimivat siis jollain tavalla itseään vastaan.

Toisaalta voihan olla, ravintoloitsijat ovat vain lisänneet adjektiiveja nälkäisten asiakkaiden silmille ostopäätöstä vauhdittamaan.

Jossain aivojen sopukassa käy varmasti suurempi säpinä, kun listalta *luetaan rouskuvan rapeaksi paahdettuja lankkuperunoit*a kuin pelkkää *perunaa*.

Sama ajatus nousee, jos listalla on vain kerran mainittu sanat *kotimainen* ja *itse tehty.* Se antaa ymmärtää, että kaikki muut raaka-aineet ruokalistalla tulevat paketista ja ulkomailta. Tämä ei välttämättä tietenkään ole tilanne.

Asian toista päätä edustaa turha vaatimattomuus. Pienpalvaamon kotisivuilla kotimaisuutta ja itse tehtyä tuotetta ei aina muisteta mainita, sillä sehän on selviö. Totta kai liha tulee omalta tilalta ja on itse valmistettua.

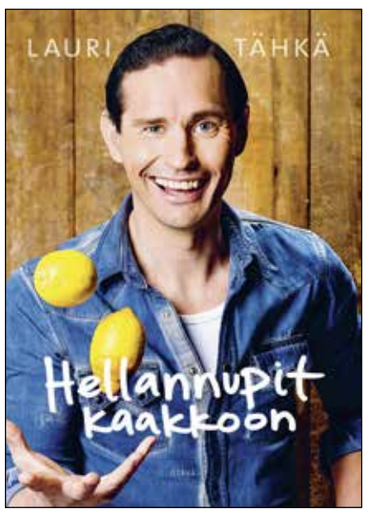
HENNI LAITALA

henni.laitala@kantrilehti.fi

KIRJA

Helppoa ruokaa musisoivalta kokilta

Muusikko Laurin Tähkän keittokirja on vaarassa lipsahtaa samaan kategoriaan kuin moni muukin nykypäivän keittokirjoista: kustantaja ratsastaa julkkiksen maineella ja julkaisee kokoelman ruokaohjeita pahimmillaan keittotaidottoman ihmisen nimissä.



Siksi onkin tarpeen muistuttaa jo takakansitekstissä, ettei Tähkä eli **Jarkko Suo** ole astunut keittiöön ensi kertaa elämässään. Ennen muusikon uraansa hän hankki ravintolakokin koulutuksen.

Kirja on keittokirjaksi hyvin tavanomainen. Kauniit kuvat – suuri osa Tähkän itsensä ottamia toki – ja tarjolla koko skaala alkupaloista jälkiruokaan.

Onneksi Tähkä on perustellut monia ohjeitaan liittämällä niiden oheen pieniä muistumia elämänsä varrelta.

Pohjalaisuuden edustajaksi profiloituneelta maakuntamieheltä olisi odottanut huomattavasti enemmän taustastaan kumpuavia ruoka- ja leivontaohjeita. Maapähkinätahnan lisääminen mansikoiden tai ohukaisten päälle ei ole edes kovin suomalaista saati pohjalaista, pavlova on pavlola muunneltunakin ja omenasmoothien osaa tehdä ohjeettakin.

Iso plussa runsaasta kasvisten käytöstä!

JUHANI REKU

Lauri Tähkä: Hellannupit kaakkoon. 120 sivua. Otava

Ruualla saa vähän leikkiä

Lapsiperheille on luvassa syksyyn mittaan ruokatapahtumia eri puolilla maata. Leikkimieltä ei puutu, Ruokakulttuurikeskus Ruukku ry lupaa.

Ruoka on järjestön mukaan niin iloinen asia, että sillä voi vähän leikkiäkin.

Aistirata haastaa isot ja pienet kävijät maistamaan, haistamaan. katsomaan, kuulostelemaan ja tutkimaan ruokaaineita.

Aistirata perustuu Suomessa kehitettyyn Makukouluruokakasvatukseen. Sen avulla on mahdollista voittaa niin lasten kuin aikuistenkin ennakkoluuloja erilaisia ruokia kohtaan.

Syksyn sato tulee tutuksi kasvisten tunnistuspisteellä ja taidepajassa. Virkistystä tarjoaa pop up -ravintola.

Tavoitteena on kannustaa lapsiperheitä hyvän ruuan, yhteisten aterioiden ja ruuanvalmistuksen pariin.

Seuraava Makumestari-tapahtuma järjestetään lauantaina Vaasassa. Kiertueen seuraavia etappeja ovat Rovaniemi, Vantaa, Turku, Oulu ja Tampere.

Jokaisessa tapahtumassa julkistetaan kaupungin Makumestari. Hän on kunnostautunut ruokamaailmassa ja valmistanut herkullista ruokaa tai jakanut ruokaosaamistaan. Valituksi voi tulla myös henkilö, joka on maistellut makuja ennakkoluulottomasti.

Makumestari-tapahtumia rahoittaa tänä ja ensi vuonna maa- ja metsätalousministeriö.

TARJA HALLA

Lisätietoja: www.makumestari.net

Kaalia keittoon, pataan ja salaattiin

Kaalit ovat monipuolinen vihannesryhmä. Kukka- ja parsakaali ovat vanhastaan tuttuja. Lehtikaali on siirtynyt pihan koristekasvista ruokalautaselle. Oletko jo tutustunut kyssäkaaliin?

Energiaa kaalissa on vähän, mutta paljon makua ja vitamiinia.

Päivän C-vitamiinitarpeen saa tyydytettyä kaalilla helposti. Siihen riittää 16 grammaa lehtikaalia, 35 grammaa parsa- tai kukkakaalia ja 50 grammaa valko- tai punakaalia.

Kaalien hyviin puoliin kuuluvat myös niiden sisältämät kuidut.

Kyssäkaalipata

4 annosta
1 (noin 300 g) kyssäkaali
noin 300 g maustamattomia broilerisuikaleita
1 rkl voita
1 pieni purjo
2 porkkanaa
2 perunaa
1 tlk ananaskuutioita
1 rkl siirappia
2 rkl soijakastiketta
noin 1 1/2 dl ananaslientä ja vettä
1/2 tl mustapippuria
1/2 tl paprikajauhetta
(suolaa)
hienonnettua persiljaa tai ruohosipulia
Pinnalle
kyssäkaalilastuja

Leikkaa kuorittu kyssäkaali kuutioiksi. Halkaise purjo, huuhtele ja leikkaa suikaleiksi. Suikaloi kuoritut porkkanat ja perunat. Ruskista broilerisuikaleet kevyesti voissa padan tai kattilan pohjalla. Lisää joukkoon kasvikset ja ananaskuutiot, sekoittele hetki. Lisää siirappi, ananasmehu-vesiseos, soijakastike ja mausteet. Keitä hiljalleen noin 20 minuuttia.

Tarkista suolan määrä ja lisää runsaasti persiljasilppua. Vedä kuoritusta kyssäkaalista perunankuorimaveitsellä lastuja koristeeksi.

Raastevati

4–5 annosta
2 porkkanaa
1 (300 g) kyssäkaali
puolikas (150 g) kurkkua
1 prk (200 g) raejuustoa
Pinnalle
mustapippurirouhetta, vaaleaa balsamikastiketta

Raasta kasvikset. Valuta raejuusto. Asettele raasteet omiksi ryhmikseen tarjolle. Jauha myllystä mustapippuria pinnalle. Valuta hiukan vaaleaa balsamikastiketta vielä pinnalle.

Kahden kaalin jauhelihavuoka

4–5 annosta
1 (n. 1 kg) kukkakaali
1 (n. 300 g) kyssäkaali
10 dl vettä
1 tl suolaa
1 rkl voita
400 g naudan jauhelihaa
1 iso sipuli
1/2 tl suolaa
1/2 tl jauhettua mustapippuria
2 dl ruokakermaa
1 pussi (150 g) punaleimaista emmentalraastetta

Paloittele kukkakaali. Kuori ja leikkaa kyssäkaali kuutioiksi. Keitä kaalit suolalla maustetussa vedessä lähes kypsiksi, noin viisi minuuttia. Valuta kasvikset siivilässä ja siirrä voideltuun uunivuokaan.

Kuumenna voi paistinpannussa. Paista siinä jauheliha ja hienonnettu sipuli. Mausta. Lisää ruokakerma ja puolet juustoraasteesta. Kaada lihaseos vuokaan ja nosta kaaleja hieman näkyviin.

Paista 225 asteessa 15 minuuttia. Lisää loppu juustoraaste ja kuorruta 5–10 minuuttia.

Kaalicurry

4 annosta
1 (n. 500 g) kukkakaali
3-4 lehtikaalinlehteä
2 porkkanaa
pala tuoretta inkivääriä
1 sipuli
3 rkl voita
1 rkl punaista currytahnaa
1 tl garam masala mausteseosta
1/2 tl juustokuminaa eli jeeraa
1 tl suolaa
1 prk (2,5 dl) limen ja kookoksen makuista ruokakermaa

Irrota kukkakaalin nuput irti toisistaan ja hienonna kanta. Suikaloi lehtikaalit, ota kova keskiruoti pois. Kuutioi porkkanat, inkivääri ja sipuli.

Sulata voi pannulla ja lisää currytahna, juustokumina ja garam masala. Kuumenna mausteita hetki ja lisää kasvikset. Pyörittele hetki ja lisää suola ja ruokakermavalmiste. Hauduta kypsäksi.

Tarjoa riisin tai perunoiden kanssa.

Kuorrutettu kaalivuoka

4 annosta
300 g parsakaalia
500 g kukkakaalia
vettä, merisuolaa
Kuorrutuskastike
2 rkl voita
3 rkl vehnäjauhoja
4 dl maitoa
1/2 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
100 g punaleimaemmentalraastetta
1 keltuainen

Keitä paloitellut kaalit suolalla maustetussa vedessä sopivan kypsäksi.

Valuta ja levitä voideltuun uunivuokaan.

Valmista kuorrutuskastike. Kiehauta jauhot voissa. Lisää maito ja sekoita tasaiseksi. Mausta ja lisää juustoraaste. Sekoita, kunnes juusto on sulanut.

Ota kattila levyltä ja sekoita joukkoon keltuainen. Kaada kastike parsakaalin päälle. Kuorruta 200 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoa lisäkeruokana tai sellaisenaan pikkuruokana tuoreen leivän kanssa.

Pehmeä kaalikeitto

4 annosta
1 pieni (300 g) kukkakaali
1 pieni (200 g) parsakaali
2 sipulia
3 vaaleaa leipäviipaletta
1 l vettä
1/4 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
2 oksaa tuoretta basilikaa
1 pussi (150 g) sinihomejuustomurua
1 dl ruokakermaa
1/2 dl hienonnettua persiljaa

Paloittele kaalit ja sipulit. Leikkaa leivästä kuoret pois. Lisää kasvikset ja murennetut leipäviipaleet kiehuvaan liemeen. Lisää ripaus pippuria ja suolaa. Keitä kypsäksi.

Lisää suikaloitu basilika, juustomuru, kerma ja persiljasilppu. Kuumenna sekoittaen. Soseuta keitto sauvasekoittimella aivan tasaiseksi. Tarjoa tuoreen leivän kanssa.

Sadonkorjuukeitto

5 annosta
1/2 l perunoita
2 (150 g) porkkanaa
1 sipuli
1/2 (200 g) kukkakaalia
1/2 (100 g) kyssäkaalia
kourallinen tuoreita papuja
6 dl vettä
1 tl suolaa
2 tl sokeria
1 laakerinlehti
1 tl kokonaisia mustapippureita
kourallinen herneenpalkoja
6 dl täysmaitoa
1 rkl vehnäjauhoja
1 dl hienonnettua persiljaa
ruohosipulia

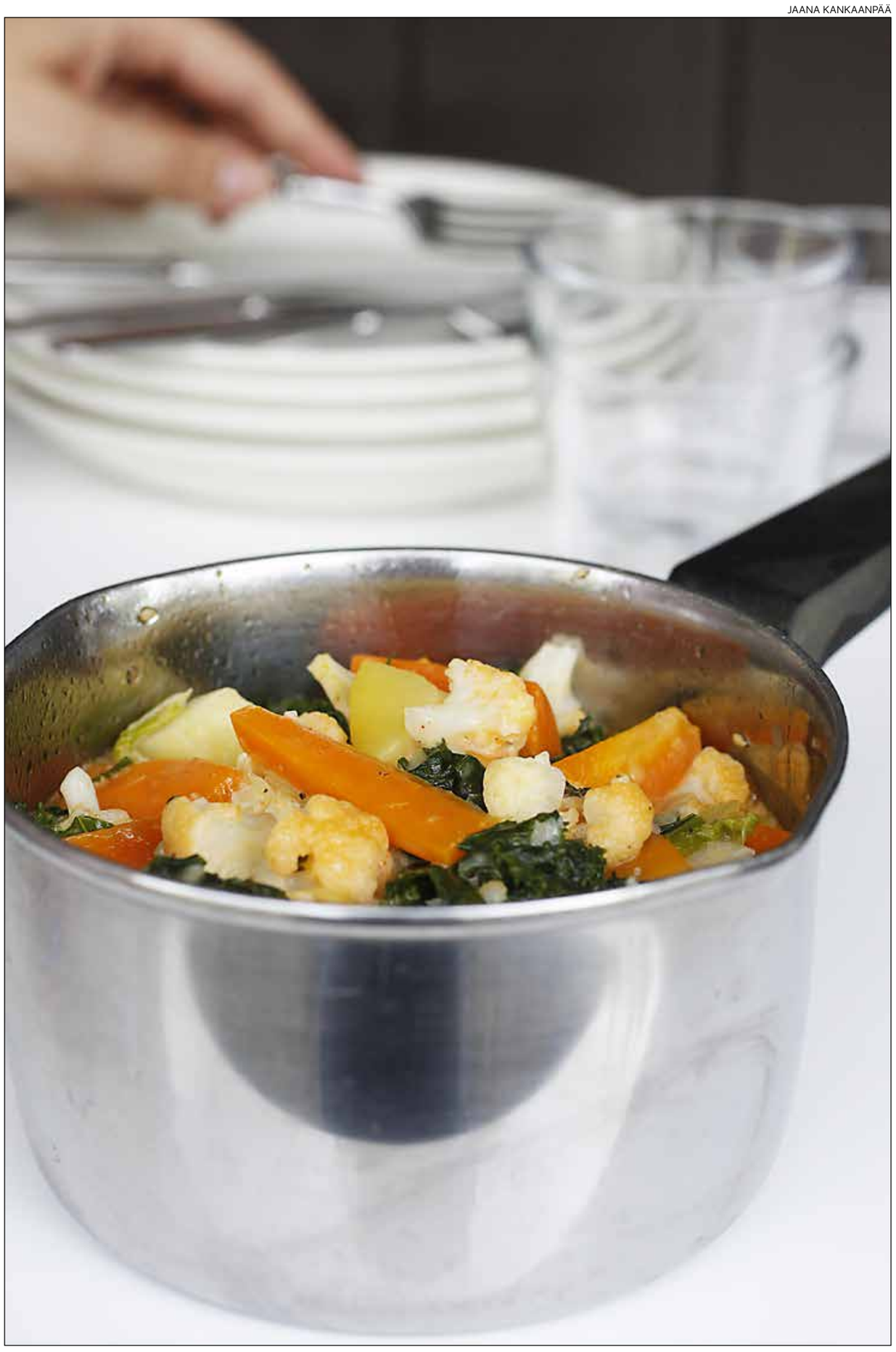
Lohko perunat ja viipaloi porkkanat. Paloittele kaalit ja sipuli. Napsi pavuista kannat. Lisää kasvikset kiehuvaan ja maustettuun veteen. Anna kiehua lähes kypsiksi. Lisää keittoon herneet. Sekoita jauhot maitoon ja lisää keittoon. Anna kiehua hiljalleen pari minuuttia. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa. Tarjoa ruisleivän ja leikkeleiden kanssa.

Vinkki:

Paista jälkiruoaksi lettuja ja tarjoa punaherukoista tehdyn survoksen kera.

ANNELI PESSALA

JAANA KANKAANPÄÄ



Kyssäkaalipadan kauniit kyssäkaalilastut muistuttavat ulkonäöltään parmesaanijuustolastuja.

Kaalicurryssa tuoksuvat ja maistuvat itämaiset mausteet.

KYSSÄKAALI

Mehevä mukula

Kyssäkaalista syödään maan päälle kehittyvä mehevä varsimukula.
Pyöreähköön mukulaan kasvaa lehtiä, joista alimmat varisevat pois ja jäätävät pintaan poikittaisia arpia.
Mukulan kuori on vaaleanvihreä tai sinipunertava.
Malto on aina vaalea, pehmeä ja miedonmakuinen. Sitä voi käyttää lantun tai nauriin tapaan.
Raasta mehukkaaksi raakaraasteeksi, leikkaa naposteltaviksi lastuiksi tai tikuiksi
Keitä suolalla maustetussa vedessä lisäkkeeksi tai käytä lämpimiin ruokiin, esimerkiksi keittoihin, patoihin, muhennoksiin ja gratiineihin.
Kyssäkaali säilyy kylmässä, +2:sta +4 asteeseen.

Päivän C-vitamiinitarpeen saa tyydytettyä kaalilla helposti. Kaalien hyviin puoliin kuuluvat myös niiden sisältämät kuidut.