

001	002	003	006	009	012	016	020	024	028	032	036	040	044	048	052	056	060	064	068	072	076	080	084	088	092	096	100

Perjantaina 18. syyskuuta 2015

MAASEUDUN TULEVAISUUS

13

VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

En syö!

Lapsena riitelin syömisestä kaiket kesät isoäitini kanssa. Maitoruuat varsinkin nipistelivät vatsaa. Eihän siihen aikaan ymmärretty, että lapsi ei välttämättä sulata laktoosia.

Lopulta elin kesät suurin piirtein ruisleivällä ja tomaa-teilla.

Ruokapöydässä tappelee moni muukin perhe. Olisi kyllä parempiakin tapoja saada lapsi syömään kuin huutaminen ja nalkuttaminen.

Kun meillä käy lapsivieraita, tapaan nykyään sanoa heti alkuun, että meillä ei ole pakko syödä mitään. Toisaalta talossa on sellaista ruokaa kuin sattuu olemaan.

Ellei se maistu, täytyy tyytyä leipään ja hedelmiin. Kyllä niilläkin hengissä pysyy.

Jos ei huvita istua pöydässä, kiitetään ja lähdetään leikkimään, eikä ryhdytä riitelemään.

Väliin olen istunut ruokapöydässä, jossa lapsi ilmoittaa, että ruoka on pahaa. Sitten istumme nokakkain ja mietimme asiaa.

Ongin padasta sokeriherneen palon ja pistän sen suuhuni. Kysyn, mille palko lapsesta tarkkaan ottaen maistuu.

Liian makealta vai liian karvaalta? Vai tuntuuko se liian liukkaalta suussa?

Lapsi kiinnostuu ja maistaa omalta lautaseltaan palkoa. Mutustelemme ja maistelemme. Keskustelemme makuvivahteista ja suutuntumasta.

Kun palko on saanut perinpohjaisen arvion, ongimme padasta perunan ja maistelemme sitäkin. Ja entäpä tämä paprika tässä?

Lapsi ei välttämättä siinä juttellessamme syö kovinkaan paljon. Mutta hän maistelee.

Samalla hän antaa itselleen tilaisuuden tottua ruuan maakuun.

Kun lapsi tarpeeksi monta kertaa maistaa, hän voi huomata pitävänsä uudesta mausta.

Parasta maistelussa

on tietysti se, että lapsella on mukavaa. Aikuinen ihminen suhtautuu vakavasti lapsen mielipiteeseen ja kertoo omasta maku-elämyksestään.



REA PELTOLA

rea.peltola@mt1.fi

Sikatila tutuksi Ruokavisassa

Ruokavisa tutustuttaa yläkoululaisia tänä lukuvuonna eläinten hyvinvointiin.

Oppimateriaalin videoista selvää, mitä Laatuvas-tuu-merkki kertoo sikatilasta. Videot perehdyttävät oppilaita myös kalankasvatukseen ja kasvihuonetuotantoon.

Lukuvuoden teemoja ovat ympäristö ja eläinten hyvinvointi. Ruokavisan avulla pohditaan, miten ympäristövaikutuksia voidaan pienentää ruuantuotannossa ja mitä jokainen voi omassa arjessaan tehdä.

Tavoitteena on viestiä kohtuullisuudesta ruokavalinnois-sa.

Ruokavisan osaamiskilpailu on toista kertaa avoin kaikille Suomen yläkouluille.

Alkukarsinnat käydään verkossa 7. tammikuuta alkaen. Kolme maakunnallisesti parhaiten menestynyttä koulua kutsutaan loppukilpailuun, joka järjestetään 7. huhtikuuta Helsingin messukeskuksessa.

Ruokavisa on yläkouluille suunnattu ruokakasvatuksen opetuskokonaisuus, jonka ovat tuottaneet Ruokatieto, MTK ja Kotitalousopettajien liitto. Se tutustuttaa nuoret ruokaketjuun pelloilta pöytään, jotta heistä kasvaisi vastuullisesti kuluttavia ja ruuantekijöitä arvostavia aikuisia.

Jokainen suomalainen voi testata vastuutaitojaan edellisten vuosien osaamiskilpailujen avulla. Ne löytyvät Ruokavisan verkkosivulta.

TARJA HALLA

Ruokavisan osaamiskilpailu: www.ruokavisa.fi; Koko oppimateriaali: www.ruokatieto.fi/ruokavisa

KIRJA

Huipulta ja tyyllillä

Tyylikäs on sana, joka kuvaa parhaiten Ruotsin Bocuse d’Or -kokkilipailija **Tommy Myllymäen** kirjaa kasviksista.

En tarkoita tällä kuitenkaan turhaa hienostelua. Kirjoittajan tittelistä huolimatta kotikokin ei kannata säikähtää.

Reseptit eivät sisällä kymmeniä eri työvälineitä ja pikkutarkkaa näpertämistä, kuten aluksi luulin.

Ohjeissa on yhdistetty muutamia selkeitä makupareja oivaltavasti. Raaka-aineina käytetään muun muassa yrttejä, sipuli- ja palkokasveja sekä kotoisesti juureksia.

Muutama hienompikin raaka-aine mah-tuu toki mukaan. Han-henmaksa ja karhun-laukkaa ei löydy ainakaan minun kaapeis-tani.

Voisin kuvitella kokeilevani kirjan reseptejä silloin, kun etsin jotain uutta ko-keiltavaa viikonlopun pikkaisen parempi-en aterioiden kylkeen. Silloin, kun pakaste-vihannekset tulevat jo korvista ulos.

Innostuin kokonai-sena paistetusta kuk-kakaalistista. Resepti al-kaa rohkaisevan yksinkertaisesti: ”Puhdista kukkakaali ja laita se uunivuokaan.” Vinhan makuparin kukkakaalille an-taa kastike, jossa on kapriksia, salviaa, sitruunamehua ja rus-kistettua voita.

Esteettistä silmää ruokkivat pelkistetyt ja rakkaat ruo-kakuvat, joissa pääosissa ovat raaka-aineet. Lukija voi myös ihastella Myllymäen ruokataideteoksia kirjan takaosassa olevista kilpailuvuista.

Pitkin kirjaa sirotellut tietoisut ja Myllymäen ruuanlait-tovinkit tuovat huippukokin ajatusmaailmaa lähemmäksi lukijaa.

HENNI LAITALA

Tommy Myllymäki: Kasvikset lisukkeena & pääruokana. 217 sivua. Kustannusosakeyhtiö Tammi.



JAANA KANKAANPÄÄ



Karpalokupissa suolainen, makea ja hapan muodostavat hienon makuyhdistelmän.

PIRTEÄT PUNAISET

Puolukka ja karpalo

Poimi puolukka ja karpalo täysin kypsänä, jotta väri säilyi kauniin punaisena.

Marjat kannattaa säilöä ilman sokerilisää, koska niitä käytetään sekä suolaisten että makeiden ruokien raaka-aineena ja lisäksi.

Voit keittää myöhemmin talvella survoksesta hillo-sokerilla hilloa, jos kaipaat kiinteää ja makeaa hilloa.

Pakasta kokonaisia marjoja koristeiksi ruokiin ja leivonnaisiin.

Kypsissä puolukoissa on yhtä paljon sokeria kuin mustikassa, mutta se peitty happoisuuden alle.

Pirteän maun lisäksi puolukka sisältää tärkeitä rasvahappoja

kuten linolihappoa, runsaasti mangaania, ravintokuitua sekä flavonoideja. Vitamiineista puolukassa on E-vitamiinia, C-vitamiinia puolestaan vähiten kaikista luonnonmarjoista.

Karpalo on hyvä C-vitamiinin lähde. Kovakuorisessa marjassa on myös kuitua runsaasti.

Puolukan tavoin karpalo sisältää säilymistä edistävää bentsoehappoa.

Syyskarpaloissa on hyttelöitymistä edistävää pektiiniä, joten niistä voi valmistaa helposti mainiota hyttelöä ja marmeladia.

Karpaloita voi poimia myös keväällä. Silloin marjan sokeripitoisuus on suurentunut ja happamuus on vähentynyt.



Survo puolukat niin, että ne peittyvät omaan mehuunsa. Sokeria ei lisätä, koska sokeri saa raakasurvoksesta aikaan käymisen.

Kermavaahto ja rapea kauramuru tekevät arkisesta vispipuurosta juhlanan herkun.

Syksyn raikkaat marjaherkut

Puolukka ja karpalo

piristävät sekä

maullaan että

värillään. Nauti

sellaisenaan.

Tee jälkiruokia

ja leivonnaisia.

Säilö hillona tai

pakasta kokonaisena.

.....

Puolukka ja ruis ovat kautta aikojen olleet maukas ja terveellinen yhdistelmä.

Mummoni haudutti ruis-puolukkapuuroa yön yli uunin jälkilämmössä.

Oma puolukkapuuroni valmistuu nopeasti ruishiutaleista. Jos on aikaa, ruisjauhoilla tunnin haudutus kattilassa takaa herkullisen lopputuloksen.

Vispipuuro taitaa olla tänä päivänä tunnetuin ja suosituin puolukkapuuro.

Kermavaahdolla ja rapeilla kauramuruilla tuunattuna siitä saa juhlanan jälkiruuan.

Puolukan ja karpalon pirteä aromi korostuu ja happamuus taittuu, kun marjoja yhdistää makeaan omenaan tai banaaniin.

Karpalokupit

8 annosta
100 g voita
1/2 dl sokeria tai fariinisokeria
1 1/2 dl vehnä jauhoja
3/4 dl kaurahiutaleita
3 rkl suolapähkinärouhetta
Karpalokinuskitäyte
1 dl kuohukermaa
1 dl fariinisokeria
noin 3 dl karpaloita

Karpalokupit

8 annosta
100 g voita
1/2 dl sokeria tai fariinisokeria
1 1/2 dl vehnä jauhoja
3/4 dl kaurahiutaleita
3 rkl suolapähkinärouhetta
Karpalokinuskitäyte
1 dl kuohukermaa
1 dl fariinisokeria
noin 3 dl karpaloita

Kauramurut

75 g voita
1 1/4 dl sokeria

Ruis-puolukkarahaa

noin 6 annosta
6 viipaletta (60 g)
hapankorppuja

Ruis-puolukkarahaa

noin 6 annosta
6 viipaletta (60 g)
hapankorppuja

Ruis-puolukkarahaa

noin 6 annosta
6 viipaletta (60 g)
hapankorppuja

Ruis-puolukkarahaa

noin 6 annosta
6 viipaletta (60 g)
hapankorppuja

Ruis-puolukkarahaa

noin 6 annosta
6 viipaletta (60 g)
hapankorppuja



Puolukka sisältää tärkeitä rasvahappoja, runsaasti mangaania, ravintokuitua sekä flavonoideja.