VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Rahkauskoinen elimistöni pomppii

Lapsuusvuosinani rahka tarkoitti minulle yhtä kuin paksun kermavaahdon, perusrahkapurkin ja pakastemansikoiden tuhtia sekoitusta.

Erityisesti mummuni suosi tätä herkkua. Muistan sunnuntait, kun hän tuli vierailulle kassissaan aina nuo kolme tarveainetta. Tietenkin seokseen lisättiin vielä runsaasti sokeria.

Niistä ajoista juontaa kestorakkauteni rahkaan.

Opiskelukaverilta opin rahka- ja kermaviilipurkillisten yhdistämisen – ja siihen puolukkasurvosta. Edettiin helpompaan ja kevyempään suuntaan.

Elämä oli yksinkertaista: rahka oli rahkaa ja muut tuotteet muita tuotteita.

Nykyään puntaroin markettien hyllyillä, mitähän tekisin sitruunarahkasta, sopisiko yhdistelmään sittenkin paremmin vanilja tai appelsiini, kenties joku kausimaku, kuten luumukaneli tai päärynä-kinuski. Entä pehmeät ja kovat rahkat? Mitä mihinkin?

Juhlat ovat olleet sitä makoisammat, mitä useamman mausterahka- ja tuorejuustopurkin olen ostanut, sekoittanut, vatkannut, hyydyttänyt, jäädyttänyt tai muuten vain asettanut tarjolle.

Silti olen jo täysin vakuuttunut rahkasta myös arkituotteena.

Syksyn kuntoilukauden alettua huomaan, että elimistöni oikein huutaa hapahkon maitotuotteen perään. Proteiinisanalla myytäviä rahkoja olen perusarkipuuskuttajana vältellyt, olen pitänyt niitä liiaksi urheilun palautusjuomia muistuttavina tehotuotteina.

Äskettäin kokeilin kodikkaan näköisiä rahkan ja jugurtin yhdistelmiä. Raikkaudessaan ne päätyivät ostoskoriini toisen ja kolmannenkin kerran.

Rahkassa on maagista vetovoimaa, enkä ole rahkauskossani yksin.

LIISA YLI-KETOLA
liisa.vli-ketola@mt1.fi

KIRJA

Poro tropiikissa

Tietoni havaijilaisesta ruuasta ovat rajoittuneet kinkkuananaspitsaan. Harmikseni Kesäruokaa paratiisista, Havaijilaisia herkkuja kotikeittiöön ei laajentanut juurikaan tietouttani.

Takakannessa kerrotaan, että ohjeet on soviteltu suomalaiseen keittiöön sopiviksi. Kulmakarvani kohosivat, kun reseptissä tulivat vastaan kylmäsavuporosiivut! Poro ei tietääkseni kuulu Havaijin alkuperäislajeihin.

Samalla minulle heräsi koko joukko kysymyksiä. Ymmärsin, että kyse on pikemminkin fuusiokeittokirjasta kuin havaijilaiseen ruokakulttuuriin pureutuvasta keittokirjasta. Ajatus on sinänsä perusteltu: onhan havaijilainen keittiö saanut paljon vaikutteita ympäri maailmaa.

Lukijana tunsin tulleeni kuitenkin huijatuksi. Olisin vähintäänkin halunnut kuulla, mitä havaijilaiset käyttävät kylmäsavuporon tilalla. Reilun kahden sivun johdantoa lukuun ottamatta havaijilainen ruokakulttuuri jää lukijalle aika ohueksi.

Kirjan resepteistä kokeilin Mauin maissikeittoa, joka on juuressosekeitto ryyditettynä valkosipulilla, chilillä, inkiväärillä ja maissinjyvillä. Keitto oli oikein maukas, mutta valmistusohjeissa oli unohdettu mainita, missä vaiheessa inkivääri ja chilipaprika pitäisi keittoon lisätä.

Tekijät kertovat johdannossa, että he vierailivat Havaijilla paikallisilla maatiloilla ja jututtivat ravintoloitsijoita. Juuri siitä olisin halunnut lukea lisää. Nyt yleisvaikutelmaksi keittokirjasta jää hiukan valju fuusiokeittiö, josta ei ota selvää, onko se ananas vai poro.

HENNI LAITALA

Kari Martiala ja Helena Lylyharju: Kesäruokaa paratiisista. Havaijilaisia herkkuja kotikeittiöön. 125 sivua. Karisto

Karpalosuolla voi tehdä tienestiä

JAANA KANKAANPÄÄ

Karpaloja voi kerätä lumen tuloon saakka.

Karpalo on kypsynyt poimittavaksi koko maan nevoilla, rämeillä ja korvissa. Nyt on aika tehdä retki karpalosuolle ja poimia marjoja talven tarpeisiin.

Yritykset toivovat marjastajien poimivan karpaloa myös myyntiin, Arktiset aromit ry kertoo. Useilla yrityksillä on tänä syksynä ollut vaikeuksia ostaa kotimaista satoa.

Ulkomaiset poimijat ovat lähteneet, joten yritykset ovat kotimaisten poimijoiden varassa.

Karpaloretkellä voi nauttia syksyn värikkäästä luonnosta. Liikunnan ja terveellisten marjojen talteenoton voi retkellä mukavasti yhdistää.

Suoretkelle on syytä pukeutua lämpimästi ja ottaa mukaan lämmintä juotavaa. Näin syksyn viileys ei pääse yllättämään.

Karpaloa voi kerätä lumen tuloon saakka. Pakkanen vähentää marjan happamuutta ja lisää sen sokeripitoisuutta.

Karpaloita kasvaa kahta eri lajia, isokarpaloa ja pikkukarpaloa. Isokarpalo on satoisampi.

Pääosa 20–25 miljoonan kilon vuosisadosta jää keräämättä.

Karpalo sisältää monia terveellisiä yhdisteitä. Sen on todettu ehkäisevän haitallisten bakteerien kasvua ja tulehduksia. C-vitamiinia on enemmän kuin puolukassa.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Havaijin ananas-kinkkuleivät, sienimuhennosleivät sekä italialaiset leivät kuumennetaan, kunnes juusto sulaa niiden päällä.

Paistettu häränsilmä sekä jauhelihapihvi ovat oopperaleivän vakiopäällysteet.

VALIKOIMA

Leipää moneen makuun

Leipävalikoimamme on rikas, koska olemme saaneet vaikutteita sekä idästä että lännestä.

Ruislimput ovat tulleet idästä ja reikäleivät lännestä. Revityt ruisleivät ovat suomalaisen tuotekehityksen tulosta.

Hapattaminen ja pitkä paistoaika takaavat rukiisen leivän säilymisen.

Monen viljan leipiin yhdistetään useimmiten neljää viljalajia. Vehnä-, ruis-, ohra- ja kaurajauhojen seoksesta leivottuja leipiä kutsutaan sekaleiviksi.

Viipaloi lämpimiin leipiin sekaleipää tai valitse valmiita viipaleita. Myös rukiiset paahtoleivät sopivat tarkoitukseen hyvin.

Leipäviipaleiden paahtaminen korostaa leivän aromia. Vehnä-, graham- ja kaurapaahtoleipien ohella on erilaisia moniviljaleipiä, mitkä sisältävät lisäksi siemeniä ja lesettä.

Kun suosit täysjyväleipää, saat energian lisäksi hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja ja ravintokuituja.

Leivän täysjyväpitoisuuteen kannattaa kiinnittää huomiota ja tarkistaa se pakkauksesta.

Runsaskuituisessa leivässä on vähintään kuusi grammaa kuitua sadassa grammassa.

Klassikkoleivät palaavat

Vanhoja, tuttuja leipiä kannattaa muistella ja valmistaa pieneksi ateriaksi tai iltapalaksi.

Lämpimien leipien suosio oli taattu muutama vuosikymmen sitten. Ravintolassa oli tarjolla pikkunälkään kappeli- ja oopperaleipiä.

Kotona valmistettiin juustoraasteella kuorrutettuja lämpimiä leipiä. Useimmiten juustoraasteen alle kätkettiin ananas- ja kinkkuviipale.

Metsästäjänleipä tunnetaan täyteläisestä sienikastikkeesta. Sen alle laitetaan jauhelihapihvi tai lihaleikkeleitä.

Häränsilmäksi paistettu muna koristaa kappeli- ja oopperaleipää. Koristeeksi valmiin leivän päälle voi laittaa nostalgisesti persiljatupsun. Persiljahan oli ennen ehdoton leipien koristeyrtti.

Oopperaleipä

4 annosta
4 viipaletta isoa moniviljapaahtoleipää
Pihvit
400 g paistijauhelihaa
1 sipuli
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
voita
Päälle
4 munaa
suola-mustapippurisekoitusta
1 punasipuli
salaattia
Tarjoiluun
etikkapunajuuria
maustekurkkua

Kuutioi sipuli ja sekoita jauhelihataikinaan yhdessä mausteiden kanssa. Muotoile taikinasta neljä pihviä ja paista pannulla molemmin puolin kypsäksi. Paista munat ohukaispannulla. Paista myös päälle tuleva suikaloitu punasipuli.

Pidä pihvi ja munat lämpiminä sen aikaa, kun paistat pannulla leipäviipaleet. Nosta lautaselle leipäviipale, päälle salaatinlehti, pihvi, punasipuli ja lopuksi paistettu muna. Rouhi munalle mustapippuri-suolasekoitusta.

Tarjoa lisäksi etikkapunajuuria ja maustekurkkua.

Metsästäjän leipä

4 leipää
4 viipaletta ruispaahtoleipää
noin 400 g possunfileetä
2 rkl voita
ripaus suolaa
ripaus mustapippuria
Sienikastike
1 rasia (200 g) herkkusieniä
1 sipuli
1 rkl voita
1 1/2 rkl vehnäjauhoja
2 dl ruokakermaa
1/2 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
Pinnalle
3/4 dl tuoretta persiljaa

Valmista ensin sienikastike. Hienonna sienet ja sipuli. Kuumenna voi pannulla ja ruskista kevyesti sienet ja sipuli. Ripottele jauhot joukkoon ja lisää ruokakerma. Sekoita ja hauduta 3–4 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla.

Leikkaa fileestä ohuita (noin puolen sentin) viipaleita. Painele viipaleita sormilla.

Paista nopeasti kuumalla pannulla voissa kullanruskeiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Nosta lihat pannulta ja pidä lämpiminä. Paista leipäviipaleet pannulla. Kokoa leivät suoraan lautasille. Nosta leipäviipaleille kypsät lihat.

Lusikoi päälle sienikastiketta ja ripota pinnalle persiljaa.

Vinkki: Voit korvata herkkusienet esikäsitellyillä suppilovahveroilla (250 grammaa) tai vastaavalla määrällä suolasieniä, joista liika suola on liotettu ja kiehautettu pois.

Kanaleipä

5 annosta
5 viipaletta grahampaahtoleipää
1 rasia (100 g) mustavalkosipulituorejuustoa
2 (500 g) marinoitua broilerin rintafileetä
1 tlk (425 / 250 g) persikkaa
Currykastike
1 prk (200 g) kermaviiliä
1/2 tl currya
1/2 rkl sinappia
ripaus suolaa, sokeria ja mustapippuria
Pinnalle persiljaa

Paista pannulla rintafileet. Leikkaa kypsänä ohuiksi viipaleiksi. Paahda leivät paahtimessa. Levitä päälle tuorejuustoa sekä broileriviipaleet. Viipaloi persikat ja lisää broilerin päälle. Sekoita kastikkeen aineet keskenään.

Annostele kastiketta leiville. Koristele persiljalla.

Kappelileipä

4 annosta
4 ruispaahtoleipäviipaletta
noin 500 g lohifileetä
voita
1/2 tl mustapippuria
1 rkl sitruunamehua
1/2 tl suolaa
4 munaa
suolaa ja mustapippuria

Leikkaa lohifilee neljään osaan. Tee paloihin viilto keskelle nahkaan asti. Käännä ”perhosiksi” ja paista voissa kypsiksi molemmin puolin. Ripottele pinnalle pippuria, suolaa ja sitruunamehua.

Paista munat häränsilmiksi ohukaispannulla. Paahda leipäviipaleet tai paista pannulla voissa. Nosta kullekin leivälle ensin lohiviipale ja päälle paistettu muna. Ripottele munalle hiukan suolaa ja pippurirouhetta.

Havaijin ananas-kinkkuleipä

4 leipää
4 viipaletta grahampaahtoleipää
voi-kasviöljylevitettä
100 g (8 viipaletta) savukinkkua
1 pieni tlk ananasrenkaita
2 dl (100 g) mozzarellaa raasteena

Leikkaa halutessasi paahtoleivistä reunat ohuelti. Voitele leivät. Laita leiville savukinkkuviipaleet. Nosta valutetut ananasviipaleet päälle. Ripottele pinnalle juustoraastetta.

Paista 250 asteessa noin viisi minuuttia eli kunnes juustoraaste on saanut väriä. Tarjoa saman tien.

Kuumat sienileivät

8 annosta
8 ruisleipästä
1 l (400 g) tuoreita suppilovahveroita tai rasia herkkusieniä
1 rkl voita
1 prk (200 g) kolmen pippurin tuorejuustoa
ripaus suolaa
2 rkl hienonnettua persiljaa
1 pussi (150 g) pitsaraastetta

Puhdista sienet ja hienonna. Kuumenna sieniä paistinpannulla, kunnes niistä on haihtunut ylimääräinen neste. Lisää voi ja paista sienet. Lisää tuorejuusto ja mausta suolalla ja persiljalla.

Levitä sieniseos ruisleipästen päälle. Ripottele juustoraastetta leiville ja kuumenna 250 asteessa noin 5 minuuttia.

Croque Monsieur

4 annosta
8 isoa paahtoleipäviipaletta
1 dl ranskankermaa
1 rkl sinappia
4 (100 g) kinkkuviipaletta
8 (100 g) viipaletta emmentaljuustoa

Voitele leivät ranskankermasinappiseoksella. Päällystä neljä leipäviipaletta seuraavanlaisesti: juustoviipale, kinkkuviipale (taitettuna leivän kokoon) ja juustoviipale.

Laita jäljelle jääneet leivät kansiksi voideltu puoli alaspäin.

Paista leivät voileipägrillissä tai paistinpannulla.

Voit myös kuumentaa leivät uunin ylätasolla leivinpaperin päällä uunipellillä 225 asteessa 6–8 minuuttia. Käännä leivät puolivälissä.

Puolita leivät halutessasi kolmioiksi. Tarjoa raikkaan salaatin kanssa.

Italialaiset leivät

4 kpl
4 viipaletta maalaisleipää
1 pak (150 g) tuoretta mozzarellaa
mustapippuria
2–3 tomaattia
basilikan lehtiä

Viipaloi juusto ja tomaatit. Levitä leipäviipaleiden päälle. Rouhi päälle mustapippuria.

Kuumenna 250 asteessa noin viisi minuuttia, kunnes juusto sulaa. Viimeistele leivät tuoreilla basilikanlehdillä.

ANNELI PESSALA