VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMALLA

Kaalipata kutsuu

Olin kuukauden reissussa maapallon toisella puolen. Se tarkoitti, että kuukauteen en laittanut ruokaa. Sehän on perheenäidille tietysti lomaa, mutta yllätys, yllätys: loma teki tehtävänsä ja alkoi tehdä mieli hellan ääreen.

”Jos olisin kotona, niin leipoisin nyt pullaa”, tuumasin kaihoten matkakumppanilleni. Tai: ”Olisipa kiva syödä pitkästä aikaa keitettyjä perunoita ja jauhelihakastiketta.”

Saatoin jopa kaivata kaurapuuroa muna-pekoniaamiaista haarukoidessani ja kotoista kaalipataa vaihteluksi ravintolaruualle.

Kotiin palattuani nämä mieliteot oli helppo täyttää. Kaalinpää odotti jääkaapissa. Lisäksi tarvittiin sika-nautaa, sipulia, valkosipulia ja porkkanaa.

Ensin vähän öljyä pannulle. Siihen pilkotut sipulit ja valkosipulit hetkeksi hautumaan. Perään jauhelihat ruskistumaan. Mausteeksi suolaa, pippureita, yrttejä ja mieto chilinpalko potkua antamaan.

Jauhelihan ruskistuessa kaali suikaleiksi isoon kattilaan tai pataan. Paloiteltu porkkana väriksi ja makeudeksi. Loraus vettä joukkoon, jotta kaalit eivät pala poristessaan, ja jauheliha-sipuliseos sekaan. Vielä omat erikoiset mutta eivät välttämättömät: kourallinen kuivattuja suppilovahveroita huhmaressa hienonnettuna ja ruokalusikallinen siirappia.

Helppoa ja halpaa kotiruokaa. Myös terveellistä ja maistuvaa, etenkin puolukkahillon kera. Jos oikein herkuttelee, voi lisukkeeksi sekoittaa yrteillä maustetun ranskankerman.

Kun tekee ison annoksen, siitä riittää evääksi töihinkin – ellei perheen teini ole tyhjentänyt eväsrasiaa yönälkäänsä.

RIITTA MUSTONEN
riitta.mustonen@kantrilehti.fi

KIRJA

Pienen budjetin kokkailua

Keittokirjailija ja muusikko **Verna Kaunisto-Feodorow** on tuoreessa keittokirjassaan keskittynyt pienen budjetin resepteihin. Opiskeluaikojen ruuanlaittokokemuksista on jalostunut oiva opas kaikille, jotka joutuvat hoitamaan ruokatalouttaan niukoilla varoilla.

Kaunisto-Feodorow linjaa kirjoittavansa ohjeitaan niin, ettei ruuassa säästämisen laskua joudu maksamaan omalla terveydellään.

Monissa ohjeissa proteiini saadaan palkokasveista ja lihaa käytetään hyvin vähän. Kasviksia ohjeissa on runsaasti.

Mielialaa kohentavia herkkuja ei ole unohdettu, koska ”nautinnon tunne on tärkeä, että jaksaa niukkuutta”.

Raaka-aineissa ohjeet perustuvat kotimaiseen valikoimaan. Edullisimmin ruokaa syntyy kauden tarjonnasta.

Kaupoissa tarjolla olevia kansainvälisiä valikoimiakin kannattaa niukoilla varoilla ruokaa laittavan vilkuilla, koska niiltä hyllyiltä löytyy usein ruokaan edullista lisämakua.

Kirjoittajalla on runsaasti muitakin hyviä vinkkejä, joita pienen budjetin keittiössä kannattaa hyödyntää.

Hän on myös selvittänyt, mitä yhdelle hengelle saa viikoksi 15 eurolla. Samoin hän kertoo, mitä saa 25 eurolla, varsinkin jos etsii tarjoukset.

”Kirja on kirjoitettu toivoen, että ihmisarvoa ei mitattaisi rahalla vaan tietämyksellä, arvostuksella ja asenteella”, Verna Kaunisto-Feodorow kirjoittaa esipuheessa.

MAIKKI KULMALA

Verna Kaunisto-Feodorow: Katusoittajan keittokirja. Hyvää ruokaa oikeasti pienellä budjetilla. 157 sivua. Gummerus.

Diabeteksen riskin voi testata netissä

Hoida itseäsi, tarkista tilanteesi. Näin kannustaa Diabetesliitto paikallisyhdistyksineen ja yhteistyökumppaneineen.

”Kakkostyypin diabetesta epäilevän kannattaa tehdä netissä tai terveysasemalla diabeteksen riskitesti”, projektipäällikkö **Sari Koski** suosittelee.

Määrätietoinen testaus on Kosken mukaan jo tuottanut tulosta. Tietämättään sairastuneiden määrä on vähentynyt noin neljänneksellä.

Riskitestin tekeminen kestää netissä vain muutaman minuutin. Testi etenee yksinkertaisilla klikkauksilla sen jälkeen kun muutama perustieto, kuten paino ja pituus, on syötetty. Testin tuloksena saa riskiarvion ja selkeät suositukset.

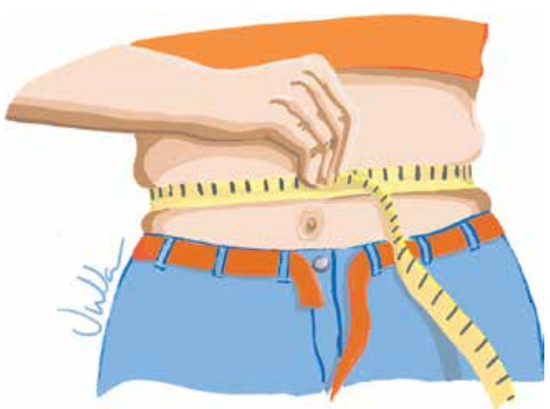
Kakkostyypin diabetekselle on ominaista hidas kehittyminen ja salakavala oireettomuus. Oireina voi ilmetä väsymystä ja vetämättömyyttä varsinkin aterioiden jälkeen, masennusta ja ärtyisyyttä, jalkasärkyjä, näön heikkenemistä ja tulehdusherkkyyttä.

Diabeteksen toteamiseen tarvitaan veren sokeripitoisuuden määritys.

Jos lähisuvussa on kakkostyypin diabeetikkoja, on hyvä tarkistuttaa verensokeriarvonsa aika ajoin, varsinkin jos ilmenee taipumusta keskivartalolihavuuteen.

Maailman diabetespäivää vietetään lauantaina 14. marraskuuta. Moni diabetesta sairastava voi Kosken mukaan onnitella itseään pärjäämisestä hankalan sairauden kanssa.

TARJA HALLA
http://www.diabetes.fi/riskitesti



Marokkolaisessa sitruunakanapadassa tuoksuvat sitruunan lisäksi tähtianis, kaneli ja juustokumina.

Oliivilehdosta suomalaispöytään

Välimereltä haemme lämpöä ja valoisuutta. Myös oliivipuut viihtyvät siellä. Suurin osa maailman oliiviviljelmistä sijaitsee Välimeren alueella.

Oliivit ovat olennainen osa Välimeren maiden ruokakulttuuria. Myös laadukas oliiviöljy sekä makuhermoja kutkuttavat tuoreet yrtit kuuluvat välimerelliseen keittiöön.

Kreikkalainen maalaissalaatti ja Nizzan salaatti oliiveineen maistuvat rapean maalaisleivän kera.

Italialainen isoäiti painelee litteän focaccia-leivän pintaan oliiveja ennen paistamista.

Marokkolaisesta keittiöstä leijuu mausteisen oliivi-sitruunakanapadan tuoksu.

Ranskalaiset dippaavat leipäviipaletta oliivitahnaan eli tapenadeen.

Kokeile oliivihakkelusta myös kotoiseen lihapullataikinaan tai kalakeittoon.

Marinoidut oliivit

10 annosta
500 g oliiveja (vihreitä ja mustia)
1 iso valkosipulinkynsi
2 rosmariinin oksaa
sitruunaviipaleita
Marinadi
1 dl omenatäysmehua
1/2 dl sitruunamehua
2 dl oliivi- tai rypsiöljyä
3 rkl vaaleaa siirappia tai hunajaa

Sekoita marinadin aineet kattilassa. Viipaloi valkosipuli. Kaada kuumennettu liemi oliivien ja viipaloidun valkosipulin päälle. Työnnä pari rosmariinin oksaa ja sitruunaviipaleita purkkiin. Anna maustua kylmässä yön yli.

Välimeren kalakeitto

n. 5 annosta
3 dl vettä
5 dl tomaattimehua
1 kalaliemikuutio
1 pussi (250 g) vihannessekoitusta
250 g (3–4) perunaa
n. 400 g pakastekalaa
1 dl paprikatäytteisiä oliiveja
2 dl ruokakermaa
(tilliä)

Mittaa kattilaan vesi ja tomaattimehu. Lisää kiehuvaan liemeen liemikuutio, suikaloidut perunat ja vihannessekoitus. Keitä noin 15 minuuttia.

Lisää paloiteltu kala, oliivit ja ruokakerma. Sekoita ja anna hautua kypsäksi muutama minuutti. Tarkista maku ja mausta halutessasi tillillä.

Nizzan salaatti

4–5 annosta
4 keitettyä perunaa
1 paprika
1 sipuli
1 prk tonnikalaa
3 kovaksi keitettyä munaa
1 prk (160 g) mustia oliiveja
basilikanlehtiä
Kastike
2 dl kreikkalaista jugurttia
2 tl sitruunamehua
1–2 valkosipulinkynttä
1/4 tl mustapippurirouhetta
1/4 tl suolaa
2 rkl tuoretta basilikasilppua
2 rkl persiljasilppua

Lohko kylmät perunat, suikaloi paprika ja leikkaa sipuli ohuiksi renkaiksi. Paloittele tonnikala ja lohko munat.

Kokoa aineksista salaatti vadille ja koristele basilikanlehdillä. Sekoita kastikkeen ainekset ja tarjoa erikseen.

Crostinit eli kuorrutetut patonkiviipaleet

n. 24 palaa
1 patonki
1 dl kivettömiä oliiveja
1/2 prk (100 g) aurinkokuivattua tomaattituorejuustoa
1 valkosipulinkynsi
1 pussi (150 g) juustoraastetta

Leikkaa patonki vinottain viipaleiksi. Hienonna oliivit karkeasti veitsellä ja sekoita tuorejuuston joukkoon, mausta valkosipulilla. Levitä seos patonkiviipaleille.

Nosta viipaleet leivinpaperille pellille. Ripota päälle juustoraaste. Kuorruta 250 asteessa noin 8 minuuttia. Tarjoa heti lämpiminä.

Oliivi-focaccia

1 kpl
3 dl maitoa
25 g hiivaa
1 tl suolaa
1/2 rkl sokeria
2 dl kaurahiutaleita
3 1/2 vehnäjauhoja
2 rkl oliiviöljyä
1 dl mozzarellaa raasteena
Pinnalle
2 rkl oliiviöljyä
2 dl oliiveja
(tuoretta) rosmariinia
(suolahiutaleita)

Sekoita kädenlämpöiseen maitoon hiiva, suola, sokeri ja kaurahiutaleet. Anna turvota 5 minuuttia. Lisää jauhot vähitellen puuhaarukalla sekoittaen. Lisää loppuvaiheessa öljy ja juustoraaste.

Kaada taikina leivinpaperille uunipellille. Taputtele jauhotetulla kädellä noin sentin paksuiseksi levyksi (noin 25 x 35 senttiä). Peitä leivinliinalla ja kohota.

Paina sormilla tasaisin välein kuoppia leivän pintaan. Voitele pinta öljyllä. Laita kuoppaan kivetön oliivi.

Ripota pinnalle rosmariinin ”neulasia”. (Ripota päälle halutessasi vielä hieman gourmet-suolaa.)

Paista uunin keskiosassa 200 asteessa noin 20 minuuttia tai kunnes se on kypsä.

JAANA KANKAANPÄÄ

Tomaatin makuinen tapenade edessä, keskellä persilja ja takana kalatapenade maistuvat esimerkiksi seesaminsiemenillä kuorrutetun vuokaleivän päällä.

Oliivileipä

2 kpl
5 dl maitoa
50 g hiivaa
1 tl suolaa
5 rkl hunajaa
2 1/2 dl (1 prk) oliiviviipaleita
2 1/2 dl vehnäjauhoja
10 dl hiivaleipäjauhoja
50 g voita
Pinnalle vehnäjauhoja

Liuota hiiva, suola ja hunaja kädenlämpöiseen maitoon. Lisää oliiviviipaleet. Alusta joukkoon jauhot ja lisää pehmeä voi loppuvaiheessa. Anna kohota. Leivo taikinasta pari pitkänmallista leipää. Anna kohota hyvin.

Ripottele pinnalle vehnäjauhoja. Paista 200 asteessa noin 40 minuuttia.

Marokkolainen sitruunabroileri

4 annosta
4 broilerin rintafileetä
1 rkl voita
1 tl suolaa
1 iso sipuli
1 pieni mieto chilipalko
parin sentin pala inkivääriä
1 luomusitruuna
1 valkosipulinkynsi
1 tl juustokuminaa eli jeeraa
2 tähtianista
1 kanelitanko
1/2 tl paprikajauhetta
1/2 tl mustapippurirouhetta
1 dl keltaisia rusinoita
2 dl vettä
100 g vihreitä oliiveja

Ruskista broilerifileet kevyesti voissa. Laita fileet uunivuokaan tai pataan. Kuullota kuutioitu sipuli, valkosipuli, hienonnettu chili ja kuorittu ja kuutioitu inkivääri.

Lisää pannulle sitruunankuori suikaleina, sitruunamehu, mausteet, rusinat, vesi ja oliivit. Kaada seos fileiden päälle vuokaan.

Kypsennä uunissa noin tunti 175 asteessa. Tarjoa lisäksi kuskusta tai perunoita.

Persiljatapenade

1 prk (150 g) vihreitä kivettömiä oliiveja
kourallinen persiljaa
1 valkosipulin kynsi
1/2 rkl sitruunamehua
1/2 dl oliiviöljyä
1/2 tl mustapippurirouhetta

Tomaattitapenade

1 prk (160 g) kivettämiä mustia oliiveja
1 valkosipulinkynsi
1 rkl tomaattipyreetä
1 dl aurinkokuivattua tomaattia
1 rkl sitruunamehua
2 rkl aurinkokuivatun tomaatin öljyä

Kalatapenade

1 prk (150 g) vihreitä kivettömiä oliiveja
4 pientä anjovisfileetä
2 rkl kapriksia
1 tl dijon-sinappia
1/2 dl oliiviöljyä

Laita tapenaden ainekset tehosekoittimeen. Pyöräytä karkeaksi tahnaksi.

Levitä tahnaa leivän päälle, sekoita pastan joukkoon tai mausta uunikala ennen paistamista.

ANNELI PESSALA

OLIIVI

Lajike, korjuuaika ja jälkikäsittely vaikuttavat makuun

■ **Käsittely**
Suoraan puusta otettu oliivi on maultaan kitkerä, joten jokainen oliivi käsitellään ennen myyntiä.
Sekä mustat että vihreät oliivit säilötään öljyyn, veteen tai suolaliemeen kuukausiksi.
Oliiveja myydään erilaisissa marinadeissa ja suolaliemissä.
Kitkeryys katoaa, kun oliivit käytetään eli fermentoidaan ja marinoidaan.
Käyminen edesauttaa myös säilymistä.

■ **Värit**
Vihreät on kerätty puusta raakoina, hiukan tummemmat kypsinä.
Täysin mustat on värjätty vihreistä rautaglukonaatilla.
Kalamata on oliivilajike, joka erottuu selvästi värjätyistä mustista oliiveista. Kalamata-oliivit ovat muodoltaan pitkänomaisen soikeita, väriltään luonnostaan tummia, lähes violettiin vivahtavia. Tumma väri johtuu siitä, että kalamata-oliivit kerätään puista vasta, kun ne ovat kypsiä.
Vihreitä oliiveja myydään myös esimerkiksi punaisella paprikalla, mantelilla tai anjoviksella täytettyinä.
Ryppyiset mustat oliivit ovat kaikkein kypsimpiä ja niiden maku on pehmeä.

■ **Säilyttäminen**
Avaamattomat oliivipurkit säilyvät huoneenlämmössä.
Älä kaada lientä pois, jos et käytä koko purkillista kerralla.
Avattuna oliivit säilyvät jääkaapissa omassa liemessään. Peltitölkistä ne kannattaa siirtää lasipurkkiin.

Edessä kurttuoliivit, keskellä chilillä marinoituja, vihreitä sekä paprikalla täytettyjä vihreitä. Takana vasemmalla tummia kalamata-oliiveja ja värjättyjä mustia.