VIIKONVAIHDE

HELLAN KULMA

Kulunut astia ei sovi ruuanlaittoon

Tunnustan, että vanhoja astioita on ilo katsella, ja minusta tuntuu, että monella muulla on samanlaisia mietteitä.

Nostalgiassa on myös toinen, astioiden tapauksessa voisi sanoa, likainen puolensa. Tällä en tarkoita vanhoista astioista kirpputoreilla nyhdettäviä hintoja enkä sitä, että vanhat astiat ovat monen mökkivarkaan haluamaa saalista.

Vanhoissa astioissa on usein näkyviä kolhiumia ja kulumia. Usein ne erottuvat pinnassa tummentumina tai muina värimuutoksina. Niiden pitäisi heti varoittaa astian käyttäjää.

Salakavalasti vanhasta kuluneesta ja jopa ehyeltä näyttävästä keramiikka-astiasta voi irrota ihmiselle haitallisia aineita. Esimerkiksi lasitteissa ja väreissä on ennen käytetty lyijyä ja kadmiumia.

Hyvä nyrkkisääntö onkin nostaa koristeiksi sellaiset keramiikka-astiat, jotka eivät kestä konepesua. Tyypillisimmin juuri niistä irtoaa ihmiselle haitallisia aineita.

Kulunut astia ei enää tiskissäkään puhdistu liasta niin kuin sen pitäisi. En väitä, että vuosikymmeniä astioihin pinttynyt lika olisi jonkun sairastuttanut, mutta on se mahdollista.

Kuluneet metalliastiat näyttävät jo lähtökohtaisesti arveluttavilta. Niissä on värivirheitä ja jopa suoranaisia syöpymiä. Kuumuutta kestäväksi tarkoitetut pinnoitteet alkavat vanhemmiten helposti hilseillä. Ainakin minua epäilyttää, mitä niistä irtoaa ruokaan.

Rikkoutuneen lasin ja säröilevän emalin vaarat kannattaa myös pitää mielessä.

Mikä minut näihin astioiden vaaroihin herätti? Viime aikoina olen ruokakuvissa nähnyt ruuan ja kuluneiden astioiden yhdistelmiä. Niitä on varmaan ajateltu trendikkäinä esillepanoina. Toivottavasti kyseinen arveluttava kuvausmuoti menee nopeasti ohitse.

MAIKKI KULMALA

maikki.kulmala@mt1.fi

Jouluohjeet yksissä kansissa

Marttaliiton työryhmä on uudistanut kokonaan vuonna 2004 ensimmäisen kerran ilmestyneen Martan joulukirjan.

Yksiin kansiin on koottu noin 170 reseptiä alkuruuista liha- ja kalaruokiin, lisukkeisiin ja salaatteihin, leivontaan, juomiin ja makeisiin.

Klassikoiden eli kinkunpaiston, rosollin, laatikoiden ja joululimpun ohella kirjaan on otettu myös uusia reseptejä, kuten limesilli, persimoni-punajuurisalaatti tai luumuinen riisikakku. Vain jouluisen ohrapuuron ohjetta jäin kaipaamaan, muuten kirjassa on kaikki mitä joulupöydässä tarvitaan – enemmänkin.

Joistakin resepteistä on myös erikseen mainittu, että ne ovat gluteenittomia, mikä on erinomainen asia varsinkin pipareissa ja pullissa.

Päälukujen väleihin on kirjattu jouluun liittyviä kodinhoitovinkkejä. Niissä opastetaan muun muassa ruuanlaittohygieniaan, tähteiden hyödyntämiseen, joulusiivoukseen ja joulukukkien hoitoon.

Kirjan lopussa on myös muutamia jouluisia askarteluvinkkejä. Niissä voi hyödyntää loppuun palvelleita kodin tavaroita. Esimerkiksi tyhjistä säilyketölkeistä syntyy helposti näyttäviä tuikkulyhtyjä ja tarpeettomasta paperista koristesydämiä ja -enkeleitä.

Kirja on aloittelevalle joulun rakentajalle mainio opas ja konkarille hyvä muistilista. Reseptejä voi aina täydentää oman perheen perinnereseptillä.

Tämä on oikein hyvä lahjakirjakin kotoa muuttaville mukaan annettavaksi.

MAIKKI KULMALA

Martan joulukirja. 168 sivua. Marttaliitto.

JAANA KANKAANPÄÄ

Pullan hiilihydraatit ovat huonoja, sillä ne imeytyvät nopeasti.

Hiilihydraatin laadulla on väliä

Huonot hiilihydraatit altistavat aikuistyypin diabetekselle. Huonojen vaihtoehtojen joukkoon kuuluu esimerkiksi vaalea leipä, jonka tärkkelys on nopeasti imeytyvää.

Harvardin yliopiston tutkimus vahvistaa näyttöä huonojen hiilihydraattien terveyshaitoista. Tutkimuksen mukaan hiilihydraattien määrän sijaan ongelma on niiden laatu.

Paljon hiilihydraatteja syövät eivät välttämättä ole muita alttiimpia diabetekselle. Terveysriski kasvaa, jos ruokavalion hiilihydraatit ovat suurelta osin sokeria ja tärkkelystä.

Tärkkelys imeytyy eri tahtia eri ruoka-aineista, mutta merkittävä osa länsimaisen ruokavalion tärkkelyksestä on nopeasti imeytyvää.

Esimerkiksi vaalean leivän tärkkelys imeytyy nopeasti, kun taas palkokasvien tärkkelys on hidasta. Pastan tärkkelys imeytyy valmistustekniikan ansiosta hitaasti.

Tulokset tukevat nykyisiä ravitsemussuosituksia, jotka suosittavat vähentämään huonojen hiilihydraattien syömistä ja lisäämään kuidun ja hyvien hiilihydraattien syömistä. Hyviä hiilihydraatteja saa täysjyväviljatuotteista ja kasviksista.

Tutkimus perustuu noin 70 000 naisen terveystietoihin yli 20 vuoden seuranta-ajalta. Tuloksista kerrotaan Lääkäriseura Duodecimin Terveyskirjaston sivulla.

TARJA HALLA

JAANA KANKAANPÄÄ

Nosta voidellun taikinapyörylän reunat ylös vastakkain ja nipistele empanadan saumakohta huolellisesti kiinni.

VAIHTOEHDOT

Tee itse tai osta valmista

■ **Hyvä piirakkapohja**

Mittaa pohjan aineet huolellisesti. Kukkuraisilla mitoilla pohjasta tulee liian kuiva.

Sekoita leivinjauhe ensin jauhoihin ja lisää vasta sitten kylmä neste. Jos neste on lämmintä, leivinjauhe aktivoituu liian nopeasti.

Vaivaa piirastaikinaa mahdollisimman vähän, jotta se ei sitkisty. Sekoitettaessa gluteeni alkaa turvota ja muodostaa sitkoa, jota piiraspohjaan ei haluta.

Voitaikina saa levätä jääkaapissa, jotta se on helpommin kaulittava. Levännyt voitaikina ei kutistu paistamisen aikana.

■ **Vaivaton valmistaikina**

Valmis pakastetaikina on vaivatonta käyttää.

Valikoimassa on pohjataikinoita sekä suolaisiin että makeisiin piiraisiin. Tähän aikaan vuodesta on myynnissä myös torttu- ja piparkakkutaikinaa.

Ota taikina huoneenlämpöön noin tunniksi ennen leipomista. Sulanut taikina säilyy jääkaapissa pari vuorokautta.

Piirakkataikina on omiaan suolaisten piiraiden ja paistosten pohjaksi.

Lehtitaikinaan on koneellisesti kaulittu yli 200 kerrosta. Siitä syntyvät lehtevät pasteijat, tortut ja viinerit.

Ohueksi kaulitusta ruistaikinasta paistetaan kukkoja, piiraita ja pasteijoita.

Ruokaisa lohikulibjaka kätkee sisäänsä kokonaisen aterian.

Empanadan lempeä tulisuus ja jouluglögin makean mausteinen maku kohtaavat pikkujouluissa.

Glögin seuraksi piiraita

Jouluglögi saa seurakseen kansainvälisiä piiraita. Empanada hurmaa sekä maullaan että ulkonäöllään. Kulibjaka puolestaan täyttää nälkäiset vatsat runsaudellaan.

Empanadat ovat lähtöisin Espanjan Galiciasta ja levinneet sieltä Etelä-Amerikkaan.

Maissijauhot antavat pohjataikinaan kellertävän värin. Niissä ei ole sitkoa, joten ne sopivat hyvin leivinjauheleivonnaisiin.

Espanjassa täytteessä on usein kalaa, kun taas Etelä-Amerikassa pikkupiiraan sisälle kätketään kanaa, naudanlihaa, katkarapuja, kasviksia tai juustoa.

Lohikulibjaka on slaavilainen, kaaviloituun voitaikinaan leivottu klassikkopiirakka. Meillä suositaan pohjana kevyempää vaihtoehtoa, rahka-voitaikinaa.

Riisi-lohitäytteinen piirakka on hyvin ruokaisa, joten salaatin kera se riittää ateriaksi.

Lohikulibjaka

8–10 annosta
Rahkavoitaikina
1 prk (250 g) maitorahkaa
250 g voita
4 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
Täyte
200 g suppilovahveroita tai herkkusieniä
1 sipuli
1 rkl voita
puolikas purjoa
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
1 dl puuroriisiä
2 keitettyä (8 min.) munaa
2 rkl sitruunamehua
1/2 dl hienonnettua tilliä
1/2 dl ruokakermaa
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
300 g lohta tai kirjolohta
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria
Voiteluun munaa

Sekoita maitorahkaan pehmeä voi. Lisää vehnäjauho-leivinjauheseos. Sekoita nopeasti tasaiseksi. Muotoile taikina suorakaiteeksi ja kääri se kelmuun. Anna taikinan kovettua jääkaapissa ennen kaulintaa.

Hienonna sienet ja sipulit. Hauduta pannulla voissa, kunnes neste on haihtunut sienistä. Mausta seos suolalla ja pippurilla.

Keitä riisi kypsäksi suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta tarvittaessa. Jäähdytä. Hienonna kananmunat. Sekoita jäähtynyt riisi ja munahakkelus. Mausta sitruunamehulla, suolalla, tillillä, pippurilla ja lisää kerma.

Jaa taikina kahteen palaan. Kauli toinen pala noin 20 x 30 senttimetrin levyksi. Voitele reunat munalla.

Nosta levy leivinpaperin päälle uunipellille. Levitä puolet riisiseoksesta levyn pohjalle. Jätä reunoista pari senttiä vajaaksi.

Leikkaa lohi viipaleiksi ja levitä riisin päälle. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria. Levitä päälle sieniseos ja lopuksi riisi. Kauli loppu taikina hiukan isommaksi, 22 x 32 senttimetrin kokoiseksi levyksi.

Nosta täytteen päälle ja painele reunat kiinni toisiinsa haarukalla. Voitele pinta munalla. Mikäli taikinaa on jäänyt reunoista, niin tee niistä pinnalle koristekuvioita.

Kypsennä 200 asteessa noin 15 minuuttia. Alenna lämpö 175 asteeseen ja paista noin 20 minuuttia, kunnes pinta on kauniin värinen. Tarjoa salaatin kanssa.

Empanadat

noin 30 kpl
100 g voita
4 dl maitoa
6–7 dl vehnäjauhoja
3 dl maissijauhoja
1 tl suolaa
1 rkl leivinjauhetta
1 muna
Täyte
1 dl punaisia linssejä
1 suippo punainen paprika
1 suippo keltainen paprika
pieni purjo
2 rkl tuoretta inkivääriä
1/2 mietoa chilipalkoa
2 rkl voita
1 tl jeeraa
1/2 tl mustapippurirouhetta
1 tl suolaa
Voiteluun muna

Valmista täyte maustumaan edellisenä päivänä. Kypsennä linssit pakkauksen ohjeen mukaan. Halkaise paprikat ja poista siemenet.

Leikkaa paprikat pienen pieniksi kuutioiksi. Silppua huuhdeltu purjo, chili ja inkivääri. Sulata voi pannulla ja kuullota kasviksia hetki. Lisää pannulle kypsät linssit ja mausteet. Hauduta hetki ja jäähdytä.

Sulata taikinan voi kattilassa ja lisää maito. Sekoita vehnä- ja maissijauhot (ei maissitärkkelysjauhoja), suola ja leivinjauhe. Kaada jäähtynyt voi-maitoseos jauhojen joukkoon ja lisää muna. Sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Leivo saman tien piirakoiksi.

Kauli taikina osissa noin puolen sentin paksuiseksi levyksi. Ota muotilla (esimerkiksi lasilla) halkaisijaltaan noin 8 senttimetrin pyörylöitä. Voitele reunat munalla.

Nosta pyörylälle noin ruokalusikallinen täytettä. Nosta reunat vastakkain ja nipistä saumakohta kiinni. Laita pellille saumapuoli ylöspäin. Voitele pinta munalla. Paista 225 asteessa noin 12 minuuttia.

Tarjoa glögin kanssa pikkusuolaisena.

Katkarapupiirakka

uunipannullinen, noin 42 palaa
150 g voita
4 1/2 dl vehnäjauhoja
1 rkl leivinjauhetta
1 1/2 dl (50 g) perunasosejauhetta
3 dl kylmää vettä
1 tl suolaa
Täyte
500 g kuorittuja katkarapuja
1 pussi (150 g) mozzarellajuustoa raasteena
1 prk (2,5 dl) sipulilla maustettua ruokakermaa
1 dl maitoa
4 munaa
1 dl hienonnettua tilliä
1/2 tl valkopippuria

Nypi voi, jauhot ja perunasosejauhe sekaisin. Lisää vesi ja suola. Sekoita tasaiseksi. Taputtele saman tien levyksi uunipannulle leivinpaperin päälle.

Levitä sulatetut, valutetut katkaravut ja juustoraaste taikinapohjalle. Sekoita loput täytteen aineet ja kaada vuokaan.

Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes täyte on hyytynyt ja kauniin värinen.

Sienipiirakka

6–8 annosta
75 g pehmeää voita
2 dl maitoa
4 dl kaurahiutaleita
2 dl vehnäjauhoja
1/4 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
Täyte
5 dl sieniä, esim. suppilovahveroita tai herkkusieniä
2 sipulia
3–4 (200 g) hapanta omenaa
1 pussi (150 g) emmentalraastetta
1/2 tl mustapippurirouhetta
1 dl ruohosipulisilppua
1 rkl timjamia
1/2 tl mustapippurirouhetta
1/2 tl suolaa
2 munaa
2 dl ruokakermaa

Sekoita pohjan ainekset ja painele taikina voideltuun, halkaisijaltaan noin 28-senttisen vuoan pohjalle ja reunoille.

Hienonna sipuli ja raasta omenat karkeaksi raasteeksi. Kuumenna pilkottuja sieniä pannulla, kunnes irtoava neste on haihtunut.

Lisää voi ja sipuli sekä omena. Hauduta hetki.

Ota pannu levyltä ja sekoita joukkoon juusto ja mausteet. Riko munien rakenne ja sekoita kerma munien kanssa. Lisää seos pannulle ja sekoita. Kaada täyte vuokaan.

Paista 200 asteessa noin 35 minuuttia. Peitä leivinpaperilla, jos pinta saa liikaa väriä.

ANNELI PESSALA