Talvikaalit valloittavat

Viljelijät ovat korjanneet kaalit talteen syys- ja lokakuussa, ja niitä riittänee lähes varhaiskaalisatoon saakka. Varastoidut valko- ja punakaalit ovat kookkaita ja rakenteeltaan tiiviitä, mutta raikkaita ja rapeita. Makeahkosta talvikaalista syntyy maukasta ja ravitsevaa ruokaa.

Talvikaalit sopivat haudutettaviksi uunissa, padassa, kattilassa tai vokkipannulla. Kaalikeitto ja lammaskaali täydentyvät porkkanasta ja kypsyvät liedellä. Uunin lämmöllä saadaan herkullista kaalilaatikkoa ja kaalipiirakkaa. Joskus osan tuorekaalista voi korvata hapankaalilla, ja punakaali sopii aivan samoihin ruokiin kuin valkokaalikin. Kaali valmistuu kätevästi myös säilyväksi salaatiksi.

Kaalista löydät runsaasti taustatietoa osoitteesta [www.kasvikset.fi](http://www.kasvikset.fi/Link.aspx?id=1047493) .

**Lautasmalli käyttöön**

Lautasmalli opastaa helposti ymmärrettävällä tavalla syömään hyvin. Moni täyttää lautasensa kodin ulkopuolella itsepalvelulinjaston äärellä. Silloin on hyvä mahdollisuus totutella kokoamaan ateria niin, että täyttää lautasesta puolet joko kypsennetyillä tai tuoreilla kasviksilla.

Ruokaostoksilla lautasmalli ohjaa pysähtymään kaupan hedelmä- ja vihannesosastolla ja poimimaan kasviksia arviolta sellainen määrä, että ostoskärryn tai korin sisällöstä kertyy kasviksia puolet koko ruokaostosten määrästä. Ennen ruoanlaittoa näkee työpöydälle kootuista aterian aineksista, onko kasviksia riittävä määrä suhteessa muihin aineksiin.

Monesti kasvikset sisältyvät pääosin itse ruokaan, esimerkiksi keitossa tai salaatissa. Useimpiin tuttuihin ruokaohjeisiin kannattaakin lisätä jo maun takia kasvisosuutta, ja vähentää vastaavasti jotain muuta. Samalla ruoka muuttuu värikkääksi ja houkuttavaksi.

Lautasmallista tarkemmin: <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

**Talvisesongin kasvisvalinnat**

(näyttökuvassa talvikauden kasviksia)

Talvikauden kasviksiin kuuluvat juurekset, sipulit, pavut ja herneet, kaalit ja perunat. Väriä ja vaihtelua saadaan salaateista, tomaateista, kurkusta ja mausteyrteistä. Tuoreutta tulee myös viljellyistä sienistä, iduista ja versoista.

Valitse juureksia vaihdellen: porkkanaa, punajuurta, juuriselleriä, palsternakkaa ja lanttua. Yhdistele ruokiin erilaisia sipuleita: kelta- ja punasipulia, purjoa ja valkosipulia. Suikaloi patoihin ja keittoihin valkokaalia ja punakaalia.

Kaupan hedelmätarjonnan lisäksi kannattaa muistaa pakastetut marjat, ja käyttää vaihdellen niin kotipakastimeen kuin kaupan pakastealtaaseenkin tallennettua kesää.

Talvi on täyteläisten patojen, lämmittävien keittojen ja hitaasti haudutettavien uuniruokien aikaa.

Blinien seuraan kuuluvat kauniisti hienonnetut kelta- tai punasipulit raakoina. Jos maku on kovin voimakas, voi sipulikuutiot huuhtoa siivilässä kylmässä, juoksevassa vedessä.

**Tiedotteen teksti, ruokaohjeet ja kuvausjärjestelyt**: Pirjo Toikkanen

**Seuraava tiedote** ilmestyy helmikuun puolivälissä ja sen aihe ovat peruna ja sipuli.

**Kauteen sopivia, kokeiltuja ruokaohjeita:**

**Lämmin kaalisalaatti**(näyttökuvassa lämmin kaalisalaatti, rosmariiniperunasose, poronkäristystä ja puolukoita)



300 g valko- tai punakaalia  
2 porkkanaa  
100 g fenkolia / lehtiselleriä / juuriselleriä  
1 sipuli  
1 vihreä paprika  
neljännes mietoa maustepaprikaa (chiliä)  
2 rkl rypsiöljyä  
0,5 dl hienonnettua tuoreyrttiä (persiljaa/basilikaa/kirveliä)  
Kastike:  
2 dl maustamatonta jogurttia  
0,5 dl majoneesia  
2 tl sinappia  
1 rkl juoksevaa hunajaa  
1 rkl sitruunamehua  
mustapippuria  
suolaa  
hiven cayennenpippuria

Suikaloi kaalinlohko, kuorittu porkkana sekä fenkoli tai selleri vihannesleikkurilla tai terävällä veitsellä leikkuulaudalla. Hienonna sipuli, paprika ja pala chiliä.

Kuumenna öljytilkka pannulla. Kuullota ensin hetken aikaa sipulia ja chiliä, ja lisää sitten pannulle muut kasvikset. Kuumenna muutamien minuuttien ajan sekoitellen.

Yhdistä kastikkeen ainekset keskenään. Sekoita kastike lämpimään kasvisseokseen ja siirrä salaatti tarjoiluastiaan tai suoraan lautasille. Ripottele päälle tuoreyrttiä.

Huom. Salaatti maistuu myös kylmänä.

**Talven helppo kaalisalaatti**

Suikaloi valko- tai punakaali ohuiksi suikaleiksi esimerkiksi terävän juustohöylän avulla. Siirrä kaalisuikaleet kulhoon. Ripota joukkoon vajaa teelusikallinen suolaa ja nuiji kaalia joko puisella perunanuijalla tai nyrkkiä käyttäen. Näin saat kaalimehun irtoamaan. Voit myös kaulita kaalia.

Valmista viinietikka-öljykastike: 1 rkl etikkaa, 3 rkl öljyä, suolaa, pippuria ja hunajaa. Sekoita kastike kaaliin ja säilytä kaalisalaattia jääkaapissa. Säilyvyys on noin viikko.

Kaalisalaattia voit käyttää salaattipohjana viikon aikana niin, että lisäät siihen makusi mukaan ja vaihdellen eri päivinä esimerkiksi tuoreyrttiä, porkkana-, omena- tai päärynäraastetta, purjosuikaleita, tomaattilohkoja, paprikaa tai pähkinärouhetta.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

**Kauden leivonnainen:**

**Kaalipiirakka**

5 dl maitoa  
50 g hiivaa  
noin 12 dl hiivaleipäjauhoja  
1 tl suolaa  
1 dl pullomargariinia  
Täytteeseen:  
noin 1,5 kg valkokaalia  
2 sipulia  
0,5 dl pullomargariinia  
1 tl suolaa  
2 rkl hunajaa tai siirappia  
0,25 – 0,5 tl mustapippuria  
2 rkl omenaviinietikkaa  
2 rkl tuoretta hienonnettua meiramia tai oreganoa  
Voiteluun: 1 muna

Aloita valmistamalla ensin täyte. Leikkaa kaali suikaleiksi ja hienonna kuoritut sipulit. Varaa tilava, 4-5 litran paksupohjainen kattila ja kuumenna sen pohjalla margariinia. Lisää kaali ja sipuli kattilaan ja hauduta välillä sekoitellen keski- tai miedolla lämmöllä kannen alla 0,5 – 1 tunnin ajan. Vettä ei tarvitse lisätä, koska kaalista irtoaa riittävästi nestettä.

Mausta kaaliseos suolalla, hunajalla tai siirapilla, pippurilla ja tuoreyrtillä. Tarkista maku ja siirrä jäähtymään.

Taikinaa varten lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja liuota joukkoon hiiva ja suola. Aloita taikinan vaivaaminen lisäämällä vähin erin jauhoja. Lisää margariini ja jauhoja niin paljon, että saat pehmeän mutta kaulittavan taikinan. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi.

Jaa taikina jauhotetulla pöydällä kahteen lähes samankokoiseen osaan. Kauli hieman isompi pellin kokoiseksi levyksi ja nosta leivinpaperin päälle pellille. Lisää kaalitäyte taikinalevyn päälle. Jätä reunoille hieman tilaa.

Kauli loppu taikina kanneksi ja siirrä täytteen päälle. Nosta alalevyn reunat päällimmäisen levyn päälle ja painele haarukalla reunat kiinni. Voitele pinta munalla ja pistele haarukalla.

Paista piirakkaa 225-asteisessa uunissa alatasolla noin 20 minuuttia. Tarjoa vaikkapa teen ja salaatin kanssa iltapalaksi.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry