

Puntarissa

Vuoden paras ruokakirja

Lasten ruokailussa on tulevaisuus.

Juhani Tolvanen
juhani.tolvanen@iltasanomat.fi

JOS MINUN pitäisi valita vuoden 2010 paras ruokakirja, niin **Miikka Järvisen** ja **Maija Kosken** *Apukokin keittokirja* (Moreeni) taitaisi viedä potin.

Apukokin keittokirja opastaa, miten kolme plus -ikäisten lasten kanssa voidaan laittaa ruokaa ja miten tavattoman hauskaa ja antoisaa se on sekä pää- että apukokeille.

Pienet lapset osaavat ja voivat tehdä yllättävän monia asioita keittiössä, kun vanhemmat ovat mukana.

Kirjan ruokaohjeet ovat monipuolisia, ja niissä on oivaltavasti painettu punaisella värillä apukokille sopivat toimet. Kirja luottaa lasten fiksuuteen ja ennakkoluulottomuuteen ja tarjoaa niin blinejä kuin sushia ja rumaa kananpoikakeittoakin.

Hakemisto on erinomaisten hyvien laadittu.

Sami Perttilän hienoista valokuvista välittyy apukokien toimien intensiivisyys ja



» *Pienet lapset osaavat ja voivat tehdä yllättävän monia asioita keittiössä, kun vanhemmat ovat mukana.*

hetkeen tarttuminen, ja **Satu Kontisen** luoma ulkoasu on konstailematon, raikas ja selkeä – nappisuoritus.

Apukokin keittokirja neuvoo hössöttämään ja varoittamaan mahdollisimman vähän

ja vain tärkeimmissä tilanteissa.

RUOTSINKIELISTEN marttojen parissa toimivien **Nina Colliander-Nymanin** ja **Maria Riskan** *Oikeaa ruokaa - lapset, ruoka & terveys* (Kirjapaja) on alkujaan ruotsinkielinen *Maträtt* (Fontana media) lapsiperheiden ruoasta.

Teos on kaunis ja tasapainoinen kokonaisuus, mutta sen ruokaohjeet ovat yksinkertaisenkin kotikeittokirjaston omistavalle todella tylysiä. Puolukkasurvos, paistetut silakat, purjoperunakeitto, munakas ja marjakiisseli löytyvät jokaisen kodin muis-takin keittokirjoista.

Kirjan paras anti on alun napakka tekstiosuus, jossa selostetaan terveellisen ja yksinkertaisen ravinnon etuja ja kerrotaan selkeästi hyvän ruoan perusteista. Hauskasti kirja paukuttaa myös syksyn rasvakeskustelun teemoja:

"Voi on tärkeää kasvaville lapsille, koska se on terveellistä, sillä se on mainio rasvaliukoisten A-, D- ja E-vitamiinien lähde. Lasten ravinnossa pitää välttää etenkin margariinia ja kevytrasvatuoiteita." +

Lelulaatikko

Joka keittiön peruskalu

MENE ystäville kylään ja kysy, millaisia pannunalusia heillä on. Tuskin kenelläkään on yhtään samanlaista kuin sinulla. Kenellä on lapsen puutoissa sorvaama, kenellä Madeiralta ostettu muistokaakeli, kenellä Alma-tädin huovuttama hirvitys.

Pannunalunen on kattilan ja paistinpannun pakollinen kaveri, eikä yksikään koti tule toimeen ilman sitä. Alusten valikoima on loputon. Ja joka kodissa niitä on ainakin sen puolen tusinaa.

Sain muutama vuosi sitten joululahjaksi design-pannunalusen, joka oli niin nerokkaasti muotoiltu ja pakattu, että minulta meni ensin minuuttikaupalla pak-

kauksen avaamiseen, viisi minuuttia vekottimen avaamiseen sen varsinaiseen käyttötarkoitukseen ja saman verran aikaa sen tajuamiseen pannunaluseksi.

Nyt tanskalaiset suunnittelijat **Claus Jensen** ja **Hans Holbæk** ovat luoneet *Eva Solo* -sarjaan silikonista ja teräksestä tehdyn, mutta topatululta pehmoytyynyltä näyttävän pannunalusen. Se täyttää tehtävänsä siinä, missä mikä muu pannunalunen hyvänsä. Se kestää kuumuutta 300 asteeseen asti – kuten varmaan kaikki muutkin pannunaluset. Hyvää tässä aluksessa on sen kitka, eli astiat eivät liu'u helposti sen päältä pois. Värivalikoimaan kuuluu oranssinvärinen lisäksi musta, hiekkä ja valkoinen.

Juhani Tolvanen

