



Kattiloista karkkeihin - kaikkea jouluun!

NETANTILA.COM

Kokkaa lasten kanssa

Lasten kanssa kokatessa rima helposti laskee nauravien nakkien tasolle. Apukokin keittokirja ei tähän lasten vähättelyyn lankea.



Lapsen kasvaminen kaikkiruokaiseksi, kulinaarisesti uteliaaksi aikuiseksi ei hevin onnistu, jos kotikeittiön menu on kovin kapea-alainen, valmisruokapainotteinen ja mikrosyntyinen. Näinvalitettavasti monta kertaa on asian laita.

Kattavampikaan á la carte ei takaa gastrovisivistystä, jos syöjältä jää puuttumaan omakohtainen kosketus ruoan syntyyn. Mitä varhemmin lapsi pääsee sinuiksi keittiötouhujen kanssa, sitä parempi syömämies tai -nainen hänestä varttuu.

Toki lasten keittiökasvatus vaatii kotichefiltä viitseiäsiäyttyä ja venyvää pinnaa. Työkalut ovat ehkä vaarallisia, hella voi polttaa, sotku syntyy, eikä lopputuloskaan ehkä pärjäisi maultaan tai ulkonäöltään Bocuse d'Orissa.

Näihin ongelmiin tarttuu oppaaksi **Miikka Järvisen** ja **Maija Kosken Apukokin keittokirja**, joka on kokattu kokoon +3-vuotiaiden assistenttien kanssa. Kirjan rakenteellinen perusidea on kolmella eri fontilla prantätty ohjeet. Yksi on tarkoitettu ohjaavalle aikuiselle, yksi oppivelvolliselle apukokille ja kolmas tiimille yhdessä.

Koereseptinä kokattiin Enon yrttikala. Alaikäistä testaja ei työssä tosin ollut. Arvio on vain aikuisen.

Arvio kirjasta

Reseptin toimivuus. Resepti on kirjan yksinkertaisimmasta päästä ja onnistuu varmasti lapsenkin kanssa. Apukokille varatut tehtävät sujuvat vähäisimmältään juonilalta, ja aikuis-

nenkin saa olla lähes uusavuton. Ehkä voisi neuvoa viiltämään kalan kylkeen viiltoja ja laittamaan niihin hieman voita, jolloin mehevyyttä lisäänty.

Lopputulokset. Kelpo kala, vaikka näin karkeasti käsitellyt yrtit eivät kovin paljon makua kalaan jätäkään. Ehkä voisi neuvoa ripsauttamaan kalan sisään vähän suolaa ja pippuria. Nyt niitä pitää lisätä annokseen.

Kirja. Fontti-idea on mainio, mutta voisi toimia paremminkin, jos sen työpöytä olisi selkeämmin erottuvaa. Yhteistoimintaan ohjaava vihreä fontti erottuu huonosti muusta leipätekstistä. Hyvä, että lapsen osuus sentään on erottuvalla punaisella. Muuten idea toimii oivallisesti. Kirjan sisältö ja reseptivalikoima saavat kiitetävän arvosanan. Tekijät eivät lähde pelleilemään nauravilla nakeilla, vaan ruoat ovat kunnan sapuskoja, joissa vaikeusaste ja haasteita ei karteta. Valikoima vaihtelee kotikeittiön perusjuutuista jännittäviin etnisiin juttuihin. Ukin uunirisotto on väärin nimetty -risotto on jotain ihan muuta.

Kuvausastiat: Vittala Outlet, Turku

MARKKU HAAPIO
markku.haapio@iltalehti.fi



Resepti

Enon yrttikala

- 1 kuha, siika, taimen tai muu hyvä kala (kokonaisena, perattuna)
- reilusti tuoretta timjamia
- reilusti tuoretta basilikkaa
- 1 sitruuna
- karkeaa merisuolaa

1. Taputtele kalan vatsa sisäpuolelta kevyesti talouspaperilla. Viipaloitu sitruuna ja puolita viipaleet (mahdottomat paremmin kalan sisään). Riivi basilikasta ja timjamista varsia lehtineen niin paljon kuin kalan sisään mahtuu.

2. Levitä uunivuon pohjalle taivassainen kerros merisuolaa ja pane kala sen päälle. Täytä kala koko pituudeltaan ensin yrteillä ja sitten sitruunaviipaleilla. Laita täytettyä niin paljon kuin suinkin saat kalaan mahtumaan. Ripottele sitten reilusti merisuolaa myös kalan päälle. Varo, ettei sitä pääse kalan sisuksiin.

3. Paista 200-asteisessa uunissa noin 1½ puoli tuntia, kalan koon mukaan ehkä enemmän tai vähemmän. Tarjoa itse tehdyn perunamuusin tai uusien perunoiden ja salaatin kanssa.

HELPPOA

Yrttikalan valmistaminen on niin helppoa, että se onnistuu pieneltäkin kokiilta.

Tiistai

Merimiespihvi

- 12-15 perunaa
- 3 sipulia
- 600 g naudanpaistia
- vehnä jauhoja
- voita tai öljyä
- suolaa, mustapippuria
- 1 pll I-olutta, lihalientä

Kuori ja viipaloitu perunat ja sipulit. Kuullota sipuleita hetki. Leikkaa liha pieniksi viipaleiksi ja pyöräytä niitä jauhoissa. Ruskista lihat rasvassa. Lado uunivuokaan kerroksittain perunaa, sipulia ja lihaa, mausta kerroksia. Lado päällimmäiseksi perunaa. Kaada päälle olut ja lisää vettä niin, että ylin kerros juuri pilkistää. **Kypsennä** 175-asteisessa uunissa 2 tuntia.

Keskiviikko

Pasta bolognese

- 1 porkkana, lehtisellerin varsi
- 2 sipulia, 3 valkosipulinkynnyttä
- 600 g naudanjauhelihaa
- suolaa, pippuria, oreganoa
- 3 rkl tomaattipyyreetä
- 1 tlk tomaattimurskaa
- lihalientä, spagettia

Kuori ja raasta porkkana, sippua hienoksi selleri ja sipulit. **Freesaa** kasviksia hetki. Murusta ja ruskista jauhelihaa, lisää kasvikset ja maustet. Lisää tomaattimurskaa ja -pyree. Kypsyttele noin tunti. Lisää tarpeen mukaan lihalientä. **Keitä** spagetti ohjeen mukaan purukypsäksi. Jos kaapissa on parmesaania, raasta sitä annosten päälle.

Torstai

Vihreä hernekeitto

- 2 sipulia, voita
- 2 pss pakasteherneitä
- 1 l kana- tai kasvislientä
- suolaa, valkopippuria
- 1 dl kuohukermaa
- paahtoleipää, emmentaljuustoa

Kuori ja hienonna sipulit ja freesaa sippua voissa. Lisää herneet, liemi ja maustet. Keitä 10-12 minuuttia ja soseuta keitto sauvasekoittimella. Jos teet keiton pyhärüoan alkukeitoksi, paseeraa se vielä siivilän läpi. **Vatkaa** kerma veteläksi vaahdoksi ja sekoita varovasti keiton joukkoon. **Gratinoi** juustolla päällystettyjä leipiä uunissa keiton kyytipojiksi.

Perjantai

Linssi-makkara-pata

- 3 sipulia
- pieni chili, öljyä
- 500 g makkaraa (lenkkiä, nakkeja, chorizoa tms.)
- 500 g punaisia linsejä
- 1 l liha- tai kanalientä
- 2 rkl tomaattipyyreetä
- suolaa, mustapippuria

Kuori ja hienonna sipulit. Hienonna chili. Freesaa sipuli- ja chillisippua hetki. Lisää kuorittu ja kuutioitu makkara. **Kääntele** hetki ja lisää huuhtodut linssit. **Lisää** liemi ja pyree. Kypsennä haudutellen 40-50 minuuttia - kunnes linssit ovat pehmeitä. Mausta.