



Puolitoistavuotiaan Vilhon suosikkiruoka on Chili con casvis. Ohje sivulla 53.



Maija, Miikka, Pihla ja Vilho kokkaavat viikonloppuisin mielellään myös ystävilleen.

Teksti Maria Tuominen Kuvat Lauri Mannermaa

Kaikki kokkaa

Puolitoistavuotias Vilho osallistuu ruoanlaittoon maistelemalla raaka-aineet. Perheen kanssa samaan ruokaan siirtyminen tapahtuu maku kerrallaan.

Vilho Järvinen, 1,5 v, istuu pöydän ääressä ja syö kasvispataa ja riisiä välillä lusikalla, välillä sormin. Pojan kasvoilla on tyytyväinen hymy. Häneltä on pari päivää sitten leikattu kitarisat. Nyt ruoka maistuu ensimmäistä kertaa sen jälkeen.

Vieressä isosisko Pihla, 6, seisoo pienellä jakkaralla ja kokoaa isänsä Miikka Järvisen, 38, kanssa lasagnea. Isä pitelee kuumia kattiloita ja patoja, mutta Pihla hoitelee kaiken muun.

Pihla on osallistunut ruoanlaittoon kaksivuotiaasta. Tyttö roikkui jatkuvasti kokin jalassa, joten hänet nostettiin lopulta tuolille seurailemaan tapahtumia. Pian hänelle annettiin pieniä tehtäviä. Pihla sai esimerkiksi sekoittaa mausteita tai salaatin-kastikkeita.

"Parivuotias Pihla jaksoi pisimmillään seistä jakkaralla mukana kokkaamassa yli kaksi tuntia", Miikka kertoo.

Nyt Vilhokin on siinä iässä, että hän tahdot osallistua.

"Vilho istuu ruoanlaiton aikana pöydän päässä ja maistelee aineksia", kertoo Vilhon äiti Maija Koski, 34.

Perheellä on tapana, että kun kokataan yhdessä, lapset saavat koemaistaa raaka-aineet.

"Esimerkiksi monet tuoreet yrtit ovat

tulleet lapsille sillä tavalla tutuiksi", Maija sanoo.

Inhokausia tulee ja menee

Vilho on napannut annoksensa päältä persiljan ja työntää sen suuhunsa. Inhon väristykset kulkevan pojan läpi. Persilja päätyy pöydälle, josta poika aina välillä kokeilee sitä suuhunsa.

Vilho on syönyt perheen kanssa samaa ruokaa yhdentoista kuukauden ikäisestä. Aluksi hänen annoksestaan jätettiin suola pois, ja edelleen ruoka on vähäsuolaista. Mausteita ja yrttejä käytetään sen sijaan runsaastikin. Vain chilin kanssa ollaan vähän varovaisempia. Esimerkiksi nyt Vilhon kasvispata on chili con carnen kasvisversio, josta puuttuu chili. Aikuiset maustavat oman annoksensa chili-valkosipuliöljyllä, kun lasten annokset on otettu erilleen.

Maijasta on ollut helpotus, kun Vilho on siirtynyt samaan ruokaan muiden kanssa. Purkkiruokia Vilholle on enää turha edes tarjota.

"Ne eivät enää maistu, kun hän on saanut syödäkseen muuta", Maija sanoo.

Sekä Pihlalla että Vilholla on hyvä ruokahalu, mutta eivät hekään aina kaikkea suostu syömään. Pihla ei tykkää kaikista juustoista eikä Vilho kananmunasta. Niitäkin silti tarjotaan. →

Kohti yhteisiä aterioita

★ Noin kahdeksan kuukauden iässä lapselle on hyvä tarjota entistä karkeampaa ruokaa. Sen syöminen harjoittaa suun ja kielen liikkeitä ja auttaa puheen kehittymistä.

★ Pieni lapsi voi syödä samaa ruokaa kuin muu perhe ensimmäisen ikävuotensa lopulla.

★ Suolaa ei lisätä vauvan ruokaan ennen yhden vuoden ikää ja senkin jälkeen vain maltillisesti.

★ Mausteiden käyttö voidaan aloittaa jo ennen yhden vuoden ikää.

★ Lapsen ruoka voidaan erottaa muun perheen ruoasta ennen suolaamista ja voimakasta maustamista.

★ Lapselle kannattaa tarjota erilaisia ruokalajeja, jotta hän tottuu uusiin makuihin.

★ Uusiin ruokiin tottuminen voi vaatia useita maistamiskertoja. Vaikka lapsi ei heti välitä uudesta mausta, sitä kannattaa tarjota hänelle uudelleen.

★ Vanhempien tehtävä on tarjota lapselle monipuolista ruokaa säännöllisin väliajoin. Lapsi puolestaan saa päättää, paljonko hän syö.

Jos ruoka ei kelpaa, siitä ei tehdä numeroa

"Jos ruoka ei jostain syystä kelpaa, emme tarjoa muuta tilalle. Toista ruokaa on sitten seuraavalla aterialla", Maija sanoo.

Periaatteesta kyllä joustetaan, esimerkiksi jos lapset ovat kipeitä.

Kun Maija ja Miikka huomaavat, että lapsi pitää jostakin uudesta mausta, tykkäämistä pidetään yllä tarjoamalla samaa ruokaa pian uudelleen. Jos taas jokin aiemmin suosikkina ollut maku ei yhtäkkiä kelpaakaan, siitä ei tehdä numeroa.

"Inhokaudet menevät yleensä nopeasti ohi", Maija sanoo.

Maijan ja Miikan mukaan etukäteen ei kannata miettiä, mistä lapsi ehkä pitää tai ei pidä.

"Monet aikuisten outoina pitämät maustavat maistua lapselle hyvin. Pihla ja Vilho syövät mielellään esimerkiksi katkarapuja ja simpukoita sekä reilusti maustettuja intialaisia ruokia."

Ruoka maistuu apukokille

Vilho on saanut ruokansa syötyä ja yrittää nousta seisomaan syöttötuolissaan.

"Kiitos", sanoo Maija, nostaa pojan lattialle ja tarjoaa D-vitamiinipillerin. Tasainen riisikerros pöydällä ja lattialla kertoo, että Vilho on syönyt koko aterian itse.

Maija ja Miikka ovat huomanneet, että kun lapsi saa itse osallistua ruoanlaittoon, ruoka usein myös maistuu hyvin. Lasten kanssa kokkailu innosti heidät myös kokomaan keittokirjan. Viime vuonna ilmestyneen *Apukokin keittokirjan* ohjeet on kirjoitettu niin, että työvaiheet on jaettu erikseen lapselle ja aikuiselle sopiviin.

Ruoanlaitto on perheelle yksi tapa olla yhdessä.

"Koska varsinkin viikonloppuisin kokkailuun menee paljon aikaa, on mukava, että lapset ovat mukana", Miikka sanoo. *

Ota lapsi mukaan

* Pienikin lapsi voi kaataa mittalusikasta aineita kulhoon ja sekoittaa niitä.

* Tuoreiden yrttien repiminen sujuu taaperoltakin.

* Pehmeiden aineiden pilkkominen onnistuu tavallisella ruokaveitsellä.

* Koristelu on monien apukokkien mieleen.

* Kuumien kattiloiden käsittely ja räiskyvällä pannulla paistaminen ovat aina aikuisen hommia.

Lähde: Apukokin keittokirja, Moreeni



Kuumien astioiden käsittely kuuluu aikuisille.



Kuusivuotiaan Pihlan suosikkiruoka on lasagne, jota hän on mielellään myös kokkaa itse yhdessä vanhempiensa kanssa.



Lohifilee saa päälle reilusti seesaminsiemeniä.

Seesamilohta ja höyrytettyjä kasviksia

n. 800 g lohifileettä
3 rkl soijakastiketta
3 rkl makeaa chiliikastiketta
2 rkl öljyä
seesaminsiemeniä

Kasvikset:

5 porkkanaa
200 g pitkiä vihreitä papuja
tuoreena tai pakasteena
1 parsakaali

> Leikkaa lohifilee yhtä moneen osaan kuin on syöjiä ja asettele palat laakeaan uunivuokaan nahkapuoli alaspäin. (Voit jättää fileen myös kokonaiseksi.) Sekoita soija, chili-kastike ja öljy keskenään. Lusikoi maustekastike lohifileiden päälle uunivuokaan. Ripottele päälle reilusti seesaminsiemeniä.

> Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin puoli tuntia fileen paksuuden mukaan. Valmista sillä aikaa kasvikset.

> Kuori ja pilko porkkanat pitkiiksi tikuiksi. Leikkaa tarvittaessa paviusta kannat. Paloitele parsakaali reiluiksi paloiksi. Höyrytä kasvikset kattilassa. Aloita porkkanoista ja lisää noin 10 minuutin päästä joukkoon parsakaali ja siitä 5 minuutin kuluttua pavut. Vihannekset ovat valmiita, kun ne ovat vielä napsahavia. Voit myös keittää vihannekset. Mausta halutessasi kevyesti suolalla tai soijakastikkeella.

> Tarjoa lohifileet kasvispedillä ja lusikoi marinadikastiketta päälle.

Chili con casvis

3 porkkanaa
2 isoa sipulia
3 valkosipulinkynttä
100 g aurinkokuivattuja tomaatteja öljyssä
3 rkl oliiviöljyä
1 tl jeeraa eli juustokuminaa
2 tl paprikajauhetta
2 tölkkiä tomaattimurskaa puolikas kanelitanko
3 tölkkiä (à 400 g) kidneypapuja tai ruskeita papuja valutettuna (= 690 g papuja)
(1 1/2 tl suolaa)
mustapippuria myllystä

> Kuori ja raasta porkkanat.

> Kuori ja silppua sipulit ja valkosipulinkyntset ja kuullota niitä korkealaitaisessa pannussa oliiviöljyssä muutama minuutti.

> Mittaa pannuun jeera ja paprikajauhe ja kaada sekaan porkkanaraaste. Paista muutama minuutti.

> Sekoita joukkoon tomaattimurska ja puolikas kanelitanko. Jätä haautumaan liedelle miedolle lämmölle.

> Mittaa aurinkokuivattujen tomaattien sekaan noin ruokalusikallinen niiden omaa öljyä. Soseuta tahnaksi ja lisää se keitokseen. Jätä haautumaan puoleksi tunniksi. Sekoita välillä. Maista ja lisää suola.

> Lisää valutetut pavut ja pari kierre mustapippuria myllystä. Hauduta pataa vielä miedolla lämmöllä

vähintään puoli tuntia.

> Tarjoa ruoka täysjyvärisin kera. Lisukkeeksi sopii chili-valkosipuliöljy. (Paahda silputtua valkosipulia ja kuivattua chiliä reilussa oliiviöljyssä muutama minuutti.)

Lasagne

Bolognese-kastike:

1 porkkana
1 sipuli
1 valkosipulinkyntsi
1 lehtisellerin varsi
4 pekoniiviapelta
2 rkl oliiviöljyä
500 g naudanjauhelihaa
2 tl silputtua tuoretta oreganoa
2 1/2 dl maitoa (tai 1 1/2 dl punaviiniä ja 1 dl maitoa)
1 rkl sokeria
mustapippuria
500 g tomaattimurskaa
1/2 maustemittalista eli 1/10 tl muskottipähkinäjauhetta
(1 tl suolaa)

> Kuori ja raasta porkkana karkeaksi raasteeksi.

> Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulinkyntsi. Viipaloi lehtiselleri läpikuultavan ohuiksi siivuksiksi.

> Leikkaa jääkaappikylmät pekoniiviapleet nippuna ohuiksi suikaleiksi ja paista niitä pannulla oliiviöljyssä, kunnes ne irtoavat toisistaan.

> Lisää sipuli, valkosipuli ja selleri pannulle. Lisää hetken kuluttua myös porkkanaraaste. Jatka paistamista, kunnes sipuli on läpikuultavaa. Siirrä seos kiehumaan hiljalleen takalevyille.

> Paista jauheliha kuivalla puhtaalla pannulla. Sekoita jauheliha sitten kasvis-pekoniiseoksen joukkoon.

Jos et käytä punaviiniä, siirry suoraan seuraavaan vaiheeseen.

Jos käytät punaviiniä, kaada se jauhelihaosekseen. Keitä voimakkaalla lämmöllä sekoitellen, kunnes suurin osa viinistä on haihtunut. Keitettäessä alkoholi haihtuu punaviinistä.

> Lisää kastikkeeseen maito, sokeri ja oregano ja rouhi sekaan reilusti mustapippuria myllystä. Lisää joukkoon tomaattimurska ja muskottipähkinäjauhe ja mausta kastike vielä suolalla.

> Keitä kastiketta hiljaisella lämmöllä ilman kannetta vähintään tunti, mieluiten kaksi. Maista välillä ja lisää tarvittaessa suolaa ja mustapippuria.

Valkokastike:

2 rkl voita
2 rkl vehnä jauhoja
5 dl maitoa
1 tl suolaa
mustapippuria
1/2 maustemittalista eli 1/10 tl jauhetta muskottipähkinää

> Sulata voi paksupohjaisessa paistokasarissa ja sekoita joukkoon vehnä jauhot. Lämmitä maito omassa astiassa ja lisää se kasariin vähän kerrallaan, kiehauta ja sekoita koko ajan niin kauan, kunnes kastike on sakeaa. Sekoita joukkoon suola, pari kierrosta mustapippuria myllystä ja ripaus jauhetta muskottipähkinää.

Kokoamiseen:

300 g täysrasvaista juustoa
n. 20 g parmesaania
250 g lasagnelevyjä

> Höylää juusto ja raasta parmesaani omiin astioihinsa.

> Levitä uunivuon pohjalle tasainen kerros bolognesekastiketta. Lado päälle yksi kerros lasagnelevyjä.

> Levitä kauhalla vuokaan lasagnelevyjen päälle kerros valkokastiketta ja sen päälle kerros juustoviipaleita.

> Kokoa lasagne kerros kerrallaan (1 kerros = bolognese, lasagnelevyt, valkokastike ja juusto). Aineksista riittää hyvin kolmeen kerrokseen.

Ripottele ylimmän kerroksen valkokastikkeen ja juustosiivujen päälle vielä parmesaaniraaste.

> Kypsennä 180-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia.

Vinkki: Lasagnen bolognese-kastike on sellaisenaankin mainio ruoka, ja siitä on helppo erottaa perheen pienimmälle annos ennen suolan lisäämistä.

Jos lasagne tuntuu työläältä ruokailulta, kannattaa tehdä vaikka pakastimeen valmiiksi reilu annos bolognesea ja käyttää osa siitä tarpeen tullen lasagneen.