Porkkana sesonkinsa huipulla

*Nyt eletään porkkanan kannalta parasta mahdollista ajanjaksoa. Varastoitavan porkkanan nostot aloitettiin syyskuun puolivälin jälkeen, ja ne etenevät vauhdikkaasti lokakuulle saakka. Porkkanat ovat täyteen kokoonsa kasvaneita. Ne ovat ehtineet kerätä talvehtimista varten itseensä sokereita ja maistuvat makeilta. Porkkanoiden ravintopitoisuus on loppusyksyllä runsaimmillaan.*

Porkkanan oranssi väri tulee karotenoideista, erityisesti beetakaroteenista, joka muuttuu elimistössä A-vitamiiniksi. Riittävä A-vitamiinin saanti huoltaa ihoa, limakalvoja ja näkökykyä ja väitetäänpä vanhenemisen seurauksienkin vähenevän. Antioksidanttina beetakaroteeni suojaa soluja ulkoisilta rasitteilta, esimerkiksi ihosoluja auringon säteiltä.

Keskikokoisesta porkkanasta saa sopivan päiväannoksen beetakaroteenia. Yliannostuksen vaaraa ei aiheudu isommastakaan määrästä, koska ylimäärä poistuu elimistöstä toisin kuin pillereistä nautittava A-vitamiini. Elimistö toisin sanoen muodostaa beetakaroteenista A-vitamiinia juuri tarvitsemansa määrän.

Porkkanaa on suositeltavaa syödä sekä kypsennettynä että raakana. Kypsennetystä porkkanasta pienen öljytilkan kanssa nautittuina beetakaroteenin imeytyminen suolistossa paranee. Lisäksi porkkana sisältää esimerkiksi K- ja C-vitamiinia, B-ryhmän vitamiineihin kuuluvaa foolihappoa, kaliumia, magnesiumia ja seleeniä sekä kuitua.

**Tasapainota ruokalaskua porkkanalla**

Porkkana kuuluu keräkaalin, lantun, sipulin ja kiinankaalin ohella niihin kasviksiin, jotka ovat hinnaltaan kaikkein edullisimpia kaikkina vuodenaikoina. Usein gallupeissa kuluttajat valittavat, että he kyllä söisivät kasviksia, mutta esteenä on hinta.

Kasvisten kalleudella perustellaan suomalaisten vähäistä kasvisten kulutusta. Tämä on harhakäsitys. Kun ravitsemussuositusten mukaisesti täyttää ruokalautasen puolilleen kasviksia ja varaa neljänneksen perunalle, on kasvisten ja perunan hinta silti koko aterian raaka-ainekuluista keskimäärin vain noin viidennes.

Löytyneekö yhtään lämmintä kasvislisäkettä tai pääruokaa, johon porkkanaa ei voisi yhdistää. Monien liha-, riista-, kala- ja eksoottisten kasvisruokien kokonaishinta alenee ja samalla ravintoarvo rikastuu, kun osan kalliimmista raaka-aineista korvaa porkkanalla.

**Mehevöitä ja väritä, korosta makua**

Porkkana on yksi monikäyttöisimmistä kasviksista. Sellaisenaan se on hyvä välipala ja antaa hampaille tarpeellista työtä. Porkkanoiden keitinveteen voit suolan sijaan kokeilla appelsiini- tai sitruunamehua. Pieni hapokkuus terhakoittaa porkkanan maun.

Porkkana nousee ruoassa esiin miellyttävällä tavalla, kun siihen yhdistää tuoreita yrttejä. Etenkin rakuunaa kannattaa kokeilla. Rakuunaporkkanat lunastavat paikkansa kulinaristinkin lautasella. Myös kirveli, timjami ja tuttu persilja ovat hyviksi kokeiltuja valintoja.

Porkkanan parhaat kaverit muista kasviksista poimittuina ovat selleri ja sipuli. Porkkanan, lehti- tai juurisellerin ja sipulin pyhä kolminaisuus toimii aina, kun hienonnat nämä kasvikset ja kuullotat ne pienessä öljytilkassa keiton, padan tai kastikkeen pohjaksi.

Porkkana sopii erittäin hyvin kypsennettäväksi höyrykattilassa yhdessä perunoiden kanssa. Toinen mukava tapa on paahtaa porkkanapalat uunipellillä yhdessä lohkoperunoiden kanssa. Ruokiin porkkana antaa mehevyyttä, väriä ja täyteläistä makua. Sopii se leivontaankin.

Jos käytettävissäsi on tehokas vihannesleikkuri, nyt kannattaa raastaa porkkanaa pakastettavaksi. Pakkaa porkkanaraaste kertaeriin ja pakasta sellaisenaan tai puserra joukkoon sitruunamehua.

**Säilytä kylmässä ja erillään etyleenistä**

Porkkana on herkkä etyleenille, joten se on pidettävä erillään omenoista, tomaateista ja banaaneista eli etyleeniä tuottavista vihanneksista ja hedelmistä. Muutoin maku kitkeröityy. Porkkana itsekin voi tuottaa etyleeniä, jos se pakataan liian tiiviisti ja pidetään lämpimässä.

Porkkanat tulee säilyttää +2 - +5 asteessa eli jääkaapin lämpötilassa. Huuhtele porkkanat ennen käyttöä ja pese mahdollinen multa pois.

Jos kuorit porkkanoita valmiiksi tarjolle, säilytä porkkanat raikkaassa vedessä. Evääksi porkkanat pakataan syöntivalmiina muovipussiin tai -rasiaan.

**Tiedotteen teksti:** Pirjo Toikkanen, Kotimaiset Kasvikset ry

Alla ajankohtaiset, maistuvat ruokaohjeet porkkanasta herkullisine kuvineen.

Poimi lisää kokeiltuja, porkkanaa sisältäviä ruokaohjeita osoitteesta www.kasvikset.fi/keittokirja.

**Linssi-porkkanasosekeitto**

(6 - 8 hengelle)

500 g porkkanoita
pieni pala juuriselleriä
1 sipuli
puolikas tuoretta chiliä
2 dl punaisia linssejä
500 g kypsiä (kirsikka)tomaatteja
3 rkl rypsiöljyä
3 rkl fariini- tai ruokosokeria
7,5 dl kasvislientä fondista tai liemikuutiosta
1 tl korianterinsiemeniä
1 tl juustokuminaa eli jeeraa
3 rkl limetin (tai sitruunan) mehua
1,5 dl ruoka- tai kevytkermaa (tai cocos & lime -ruokakermaa)
suolaa
mustapippurirouhetta
Pinnalle:
tuoretta korianteria

* Kuori ja paloittele porkkanat ja selleripala. Huuhtele linssit siivilässä. Lohko tomaatit ja hienonna sipuli ja maustepaprika.
* Kuumenna tilavan kattilan pohjalla tilkka öljyä ja lisää juurespalat, sipuli ja maustepaprika. Kuumenna sekoittaen ja lisää linssit, tomaatit ja sokeri.
* Kaada kattilaan vesi ja kasvisliemiaines. Mausta korianterinsiemenillä ja jeeralla. Keitä noin 20 minuuttia.
* Soseuta sauvasekoittimella.
* Puserra sosekeittoon limetin mehua ja lisää kerma. Kuumenna kiehumispisteeseen ja mausta keitto suolalla ja pippurilla. Tarkista maku.
* Tarjoa keiton pinnalla tuoretta korianteria.
* Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

**Itämainen porkkanalisäke**

2 rkl seesaminsiemeniä
0,5 kg porkkanoita
1 rkl öljyä
1 tl curryjauhetta
0,5 tl inkiväärijauhetta (tai 1 tl tuoretta inkivääriä)
1 tl hunajaa
ripaus suolaa

* Paahda seesaminsiemenet pinnoitetulla pannulla ilman rasvaa, kunnes ne saavat hiukan väriä. Siirrä siemenet odottamaan.
* Leikkaa kuorimaveitsellä tai juustohöylällä porkkanoista pitkittäin nauhamaisia suikaleita.
* Kuumenna pannulla tilkka öljyä, lisää curryjauhe ja inkivääri ja lämmitä mausteita hetki. Lisää porkkananauhat ja hunaja ja anna porkkanoiden pehmetä.
* Lisää seesaminsiemenet porkkanoiden joukkoon ja sekoita varovaisesti. Tarjoa broileri-, jauheliha-, porsaanliha- tai pihviaterialla.
* Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

**Porkkanaohukaiset**

3 munaa
1  dl hienoksi raastettua porkkanaa
1 dl korppujauhoja
0,75 dl vehnäjauhoja
2 dl maitoa
0,5 tl suolaa
ripaus muskottia
0,5 tl sokeria
mustapippuria
Paistamiseen:
öljyä, margariinia tai voita
Lisäksi:
puolukka- tai omenasosetta

* Erota munista keltuaiset ja valkuaiset. Sekoita keltuaisten joukkoon muut aineet valkuaisia lukuun ottamatta. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi ja yhdistä muihin raaka-aineisiin. Paista taikinasta rasvatulla pannulla kullankeltaisia ohukaisia.
* Tarjoa puolukka- tai omenasoseen kanssa.
* Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

**Porkkana-broilerimureke**

5 (noin 300 g) porkkanaa
1 dl korppujauhoja
1 dl kermaviiliä, kevyt- tai ruokakermaa tai vettä
2 munaa
1 tl rakuunaa
1 tl kirveliä
1 - 2 tl suolaa
mustapippuria
350 g broilerin jauhelihaa

* Kuori ja raasta porkkanat raastimen hienoimmalla terällä.
* Yhdistä korppujauhot, kermaviili ja porkkanaraaste. Anna korppujauhojen turvota hetki.
* Lisää turvonneen porkkana-korppujauhoseokseen munat ja mausteet. Yhdistä massaan lopuksi myös broilerin jauheliha. Sekoita tasaiseksi.
* Muotoile murekemassa voideltuun pitkulaiseen tai soikeaan uunivuokaan kostutetuin tai öljytyin käsin. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia.
* Porkkana-broilerimurekemassa ei ole aivan yhtä kiinteää kuin perinteinen jauhelihamurekemassa, mutta kiinteytyy uunissa kypsennettäessä jääden herkullisen mehukkaaksi.
* Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry