Syyskaalit kauden muotiherkkua

*Sadonkorjuun runsaudesta poimitaan nyt ruokiin erityisesti keriviä kaaleja. Valko-, puna- ja savoijinkaali kantavat Vuoden vihannes -titteliä vielä vuoden loppuun saakka. Keräkaalien suosio on tänä vuonna monesta syystä kasvanut kiitettävästi. Viljelijät korjaavat kaalisatoa kaiken aikaa myyntiin ja varastoitavaksi koko syys- ja lokakuun ajan. Syyskaalille on tyypillistä raikas maku ja mehevästi suussa rapsahtava rakenne.*

Syyskaalit ovat varhaiskaalia kiinteämpiä ja niiden korjuuaika on pidempi kuin varhaissadolla. Syyskaalit sopivat erityisen hyvin salaattikäyttöön ja vokkipannulle, mutta myös keittoihin, pataruokiin ja uuniin. Nyt on aika tehdä kaalisalaatteja, borssia, lammaskaalia, kaalikääryleitä ja itämaisittain maustettua kookoskaalia.

**Retroruokiin ja aasialaiskokkailuun**

Isoäidin keittiö ja retroruoat ovat tämän syksyn ruokamuotia aasialaisen gourmetruoan rinnalla. Molempiin näihin ruokatrendeihin kaali sopii hyvin. Kaali onkin saanut uusia ystäviä. Parsakaali tuli jo aiemmin halutuksi ns. superruokana, mutta nyt kohistaan kerivistä kaaleista. Erityisesti estradille on noussut punakaali.

Punakaalisalaattiin suositellaan kansainvälisessä ruokalehdessä puolukkasurvosta ja paahdettuja saksanpähkinöitä. Puolukat ja kaali yhdessä – sehän me osataan! Hauska kielellinen yhteensattuma, että punakaalin antosyaani-niminen antioksidantti mainitaan hyväksi aivoille. Painetaan tämä asia ”kaaliin” eli aivoihin.

**Hapankaalia ja ekokäärettä**

Kerivät kaalit, lähinnä kiinankaali, nousivat jo alkuvuodesta trendiravintoloiden suosikiksi kimchi-nimisenä aterian alku- ja väliruokana. Kimchi on maitohappokäymisellä valmistettua, usein tulista korealaista herkkua. Chilillä ja sipulilla maustettu kimchi on levinnyt jopa amerikkalaisten hotdogien piristeeksi. Meille tuttu hapankaali sopii kotikäyttöön kimchiä paremmin.

Loistava, uusvanha käyttöalue kaalinlehdille puolestaan keksittiin ja hyväksi havaittiin Suomen Turussa. Keskiaikamarkkinoilla tarjottiin kesällä menestyksekkäästi maistuvia makkaroita ja savulohta kaalinlehdiltä ilman paperikääreitä. Varhais-, kiinan- ja savoijinkaalin lehdet irtoavat makkaran tai kalapalan syötäviksi kääreiksi ihan tuoreeltaan. Kaalin sisäosat on hyvä tarjota lisäkesalaatissa.

**Hyväksi terveydelle**

Kaalit kuuluvat ristikukkaisiin Brassica-suvun kasveihin, joiden tiedetään olevan hyväksi ihmisen terveydelle. Kerivistä kaaleista saa C-vitamiinia, beetakaroteenia eli A-vitamiinin esiastetta, B-ryhmän vitamiineja, muun muassa tärkeää folaattia sekä E- ja K-vitamiinia. Kivennäisaineista voi mainita kaalien kalsiumin, kaliumin, mangaanin, raudan ja seleenin. Vastustuskyvyn kannalta tärkeitä ovat kaalien flavonoidit ja glukosinolaatit. Kolesterolitasoa alentava ja suolistosairauksia ehkäisevä kuitu sekä keveys ovat kaalien valtteja nekin.



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

**Kokeiltuja ruokaohjeita:**

**Borssi**

****

1 valkokaali (noin 600 g)  
5 punajuurta  
2 porkkanaa  
1 palsternakka  
pala juuriselleriä  
2 sipulia  
2 rkl rypsiöljyä  
1 l vettä  
2 kasvis- tai lihaliemikuutiota tai kasvis- tai lihafondia  
1 laakerinlehti  
1 – 2 valkosipulinkynttä  
mustapippuria myllystä  
2 rkl tomaattisosetta  
1 rkl väkiviinaetikkaa  
2 tl sokeria  
tuoretta, hienonnettua persiljaa  
Lisäksi, jos haluat:  
400 g pannulla paahdettua jauhelihaa tai makkaraa

* Suikaloi puhdistettu kaalinkerä. Kuori ja raasta karkeaksi raasteeksi punajuuret, porkkanat, palsternakka ja selleripala. Kuori ja lohko sipulit.
* Kuumenna öljy isossa kattilassa ja kuumenna ensin punajuuri- ja selleriraasteita parin minuutin ajan. Lisää kaalisuikaleet, palsternakka- ja porkkanaraasteet sekä sipulilohkot.
* Lisää vesi ja muut keiton ainekset. Keitä 30 – 40 minuuttia. Lisää keittoon halutessasi kypsää, maustettua jauhelihaa tai paahdettua, paloiteltua makkaraa, esimerkiksi nakkeja. Tarkista maku. Lisää pinnalle tuoretta persiljaa.

**Vinkki:** Tarjoa lisäksi ruisleipää: voitele leipäviipaleet, kasta pinta hienonnettuun ruohosipuliin tai tilliin ja peitä pinta keitetyillä perunaviipaleilla asettelemalla niitä leivälle runsaasti limittäin.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

**Kookoskaali**

1 keräkaali (noin 600 g)  
2 rkl rypsiöljyä  
1 dl kookoshiutaleita  
1 dl rusinoita tai muita kuivattuja hedelmiä  
1 – 2 rkl tuoretta, hienonnettua chiliä  
1 rkl sokeria tai hunajaa  
ripaus suolaa

* Suikaloi puhdistettu kaali leikkuulaudalla veitsen avulla. Hienonna pieni määrä tuoretta chiliä.
* Kuumenna öljytilkka isossa kattilassa tai vokkipannulla ja kuumenna ensin kevyesti kookoshiutaleet ja rusinat, lisää sitten kaalisuikaleet ja kuumenna pikapaistaen niin, että kaali jää napakan kypsäksi eikä täysin pehmene.
* Jos käytät kovaa talvikaalia, voit tarvittaessa hauduttaa ruokaa kannen alla pikapaiston jälkeen niin, että lisäät nesteeksi hieman kookosmaitoa tai kasvislientä.
* Mausta ripauksella suolaa ja makeuta sokerilla tai hunajalla.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry

**Lammaskaali**(4 – 6 hengelle)

1 kg lampaan keittolihaa, esim. lapaa  
2 - 3 rkl rypsiöljyä  
1 kg valkokaalia  
2 sipulia  
3 porkkanaa  
2 - 3 rkl siirappia  
6 – 8 maustepippuria  
1 laakerinlehti  
2 tl suolaa  
5 dl vettä, 2 rkl lihafondia  
mustapippuria  
0,5 dl tuoretta, hienonnettua timjamia

* Leikkaa lampaanliha luineen annospaloiksi ja pyyhi pinnat talouspaperilla.
* Puhdista kaali ja leikkaa reiluiksi, suikalemaisiksi paloiksi. Kuori ja paloittele sipulit ja porkkanat.
* Ruskista lihapalat padassa kuumassa öljytilkassa.
* Siirrä liha ja kaali kerroksittain mausteiden ja siirapin kanssa isoon kattilaan tai uunivuokaan. Uunivuokaan voit lopuksi lisätä pinnalle muutaman rasvanokareen tai tipoittain öljyä.
* Kiehauta vesi, lisää fondi ja kaada joukkoon. Tarkista, että nestettä on peitoksi asti. Hauduta ruokaa miedolla lämmöllä noin puolentoista tunnin ajan. Jos käytät uunia, säädä se 150-asteeseen. Voit loppuvaiheessa lisätä päälle foliota tai kannen, mikäli pinta kuivuu.
* Tarjoa lisänä hyvää leipää, puolukoita tai viinimarjoja sekä raikasta salaattia ja keitettyjä perunoita tai ohrasuurimoita.

Ohje: Kotimaiset Kasvikset ry