

KAALI KEITTIÖSSÄ

Tässä luvussa ainoastaan maku merkitsee. Siksi lähetämme terveisiä ruokateollisuudelle ja kaipaamme ravintoloilta kaalien arvostusta. Kerromme myös, milloin kaalit ovat Suomessa parhaimmillaan sekä miten niitä tulee säilyttää. Tutustumme myös hapankaalin hämmentävään historiaan ja loistokkaaseen nykyisyyteen. Jälkiruuaksi tarjoilemme kaalien klassiset ja uudet mausteet. Kaiken touhun keskelle nostamme viiniasiantuntijan kanssa maljan kaalille – kaali ja viini on mainettaan maukkaampi yhdistelmä.

Kaalit voisivat olla kotikeittiöissä – puhumattakaan ammattikeittiöistä – monipuolisemmassa käytössä kuin ne nyt ovat. Kaali on tylsän kasviksen maineessa – jopa monen herkkusuuna itseään pitävän suusta kuuluu parahdus, kun kaali ja ruokailu mainitaan samassa lauseessa. Nämä poloiset ovat väärässä. Makuasioista voi kiistellä, mutta tietämätön ja ennakkokuuloinen menettää paljon: Keski-Euroopassa savojinkaali arvostetaan makunsa vuoksi suuresti, meillä sitä on harva edes maistanut. Laadukasta kotimaista ruusukaalia on tuoreena tarjolla pitkälle syksyyn, kuitenkin monen ainoa makumuistikuva siitä on ylikeitetystä pakasteesta.

Jonkinlaisen itse-tutkiskelun paikka on myös elintarviketeollisuudella, joka ei kaalin tuotteistamisessa tunnu juuri eineskääryleistä edenneen. Ravintoloissakin kekseliäisiin kaalia hyödyntäviin ruokiin törmää ani harvoin, vaikka elämme aikaa, jolloin skandinaavinen keittiö nauttii suosiota peräti maailmanlaajuisesti ja kaalit ovat tärkeä osa ruokaperinteitämme. Ruokalehdissä ja -ohjelmissa sen sijaan on viime vuosina ollut havaittavissa kiinnostuksen nousua kaaleja kohtaan – osaavat kokit löytävät klassikkoruuille uusia lähestymistapoja ja esittelevät uudenlaista reseptejä, jotka ovat usein saaneet innoituksensa Aasiasta. Toivoa siis on: ehkä seuraavaksi Suomen ravintolat valtaa kaalibuumi.

MILLOIN KAALIT OVAT PARHAIMMILLAAN?

Kaaleja, kuten muitakin raaka-aineita, kannattaa suosia ainakin silloin, kun on niiden kotimainen sesonki. Kухunkin vuodenaikaan kuuluu sille tyypillinen keräkaalinsa, jonka maku, hinta ja saatavuus on juuri tuolloin parhaimmillaan: rapsahtavien varhais- ja kesäkaalien jäl-

keen on makeiden syyskaalien vuoro. Syksyllä saatavilla on myös litteitä, erityisesti kääryleisiin sopivia kaaleja. Myöhäissyksy on hapankaalin valmistuksen kulta-aikaa. Talvisiin kaaliruokiin puolestaan sopivat tiivisrakenteiset ja suuret talvikaalit, jotka säilyvät hyvin, oikein säilytettynä nimensä mukaisesti yli talven.

Kotimaista varastokeräkaalia on tarjolla aina toukokuulle saakka, jonka jälkeen sen korvaa ensin Keski-Euroopasta tuotu, sitten kotimainen, varhaiskaali.

Kotimaisen kukkakaalin sesonki alkaa juhannuksen alla, ja sitä on saatavilla marraskuun alkuvuikoille saakka. Parsakaalia on saatavilla yleensä pari viikkoa kukka-

kaalin jälkeen, ja vastaavasti satokausi jatkuu usein marraskuun puoleen väliin saakka. Kotimaista savojinkaalia ja kiinankaalia voi löytää kesäkuulta vuoden loppuun saakka.

Ruusukaali on kotimaisista kaaleista satokaudeltaan myöhäisimpiä. Sitä alkaa olla kauppoissa yleensä vastan elokuun lopulla tai syyskuun alussa. Satokausi kuitenkin kestää pitkään ja varastojen ansiosta ruusukaalia on saatavilla vuoden loppuun.



Lehtikaalia ei Suomessa juuri viljellä, mutta toreilla siitä voi hyvällä onnella tehdä havainnon myöhäissyksyllä. Keski-Euroopassa lehtikaalia kerätään jopa tammikuulle saakka, mutta Suomeen sitä ei vähäisen kysynnän vuoksi juuri tuoda.

KAALIN KEITTÄMISESSÄ ON NIKSINSÄ

Jos haluat, että kaali säilyttää kypsennettäessä näyttävän ja kirkkaan värin, käytä lehdet, kukinnot tai käytettävä pala ensin nopeasti kiehuvaan, sitten jääkylmässä vedessä ennen kuin käsittelit kaalin reseptin vaatimalla tavalla. Kukkakaaliruuisa värin voi säilyttää paremmin, kun muhentaa kukkakaalin pienessä määrässä maitoa esimerkiksi pyreetä varten.

Kypsyvien kaalien tuoksu koetaan usein epämiellyttäväksi. Joidenkin mukaan ei voikaan puhua tuoksusta vaan hajusta ellei peräti lemusta. Toisissa kaalilajeissa tuoksu on voimakkaampi kuin

toisissa. Haju johtuu kypsyvistä kaaleista erittyvästä etyleenistä, jota on keräkaaleissa runsaasti. Hajuhaitoilta vältyt, kun lisää keitinveeten tilkan etikkaa tai sitruunaa. Sekin auttaa, kun keittämisen alussa jättää kattilan ilman kantta.

MITEN KAALEJA KUULUU SÄILYTTÄÄ?

Kaalia pitää säilyttää oikein, kuinkas muuten: ne ovat herkkiä etyleenille, jota tuottavat esimerkiksi tomaatit, omenat, aprikoosit, luumut, persikat ja banaanit. Kaalit



onkin pidettävä kellastumisen ja pilaantumisen estämiseksi erillään näistä.

Kokonaista talvikeräkaalia lukuun ottamatta kaalit tulee säilyttää muoviin käärittynä – elintarvikekelmussa tai suljetussa pussissa – jääkaapin tai viileäkaapin vihannekselokerossa +2 – +5 asteessa. Tutkimusten mukaan useimpien suomalaisten jääkaappi on useimmiten hieman liian lämmin. +8 astetta riittää maidolle ja einöksille, mutta on kaukana optimaalisesta tuoreelle kalalle, lihalle sekä useille vihanneksille.

Keräkaali sopii myös pakastettavaksi lohkoiksi leikattuna tai raastettuna ja 10 minuutin esikiehahtuksen jälkeen.

KAALIA MONEEN MAKUUN

Kerivät kaalit muodostavat kilomääräisesti suurimman osan Suomessa kasvatetusta ja syödystä kaalimäärästä. Keräkaaliin liittyy myös eniten perinteikkäitä ja leimallisen suomalaisina pidettyjä reseptejä. Keräkaalista

syntyy myös Suomen tunnetuin, syödyn ja rakastetuin kaaliruoka, kaalikääryleet.

Kerivät syyskaalit ovat varhaiskaalia kiinteämpiä, ja niiden korjuuaika kestää aina lokakuulle asti. Syyskaalit sopivat useimpiin käyttötarkoituksiin: salaatteihin, wokkeihin, keittoihin, pataruokiin ja uuniin. Syksyllä on oikea aika tehdä kaalikääryleitä, mutta myös kaalisalaatteja, borssia tai lammaskaalia. Talvikaalit pehmenevät muheiksi esimerkiksi laatikoissa, mutta oikealla käsittelyllä ne taipuvat myös meheviksi salaateiksi.



POSSUNPOSKIA JA SAVOIJINKAALIA

500 g possunposkia

2 litraa vettä

2 porkkanaa

mukulaselleriä

1 salottisipuli

☒ purjoa

☒ fenkolia

2 laakerinlehteä

5 maustepippuria

2 tl suolaa

1 savoiijinkaali

Täyte:

keitettyjä possunposkia

1 salottisipuli

2 valkosipulinkynttä

100 g voita

1 tl juustokuminaa


1 tl garam masala -maustesekoitusta

1 dl lihalientä (lihan keitinliemestä)

Keitä porsaanposket: Kuori porkkanat, mukulaselleri sekä sipuli. Lohko ne sekä purjo ja fenkoli reiluiksi paloiksi. Pane vesi, kasvikset ja mausteet kattilaan ja kuumenna kiehuvaan. Lisää porsaanposket veteen. Kiehauta ja kuori pinnalle nouseva vaahto esimerkiksi reikäkauhalla. Keitä hiljalleen kannen alla noin 2 ½ tuntia. Nosta porsaanposket liemestä. Säilytä liemi.

Käsittele savoiijinkaali: Irrota kaalin ulkolehdet varovasti veistä apuna käyttäen. Ohenna paksuimpia lehtiruoteja veitsellä. Keitä lehtiä suolavedessä noin 5 minuuttia. Nosta lehdet keittiöpyyhkeen päälle kuivumaan. Kauli lehdet kahden keittiöpyyhkeen välissä tasaisiksi ja taipuisiksi.

Tee täyte: Hienonna porsaanposket veitsellä. Kuori ja hienonna sipuli. Murskaa valkosipulit. Sulata voi pannussa ja lisää liha, sipuli, valkosipuli sekä mausteet. Hauduta pari minuuttia. Lisää 1 dl lihan keitinlientä ja keitä miedolla lämmöllä, kunnes neste on miltei haihtunut mutta muhennos on yhä mehevää. Nosta 3-4 ruokalusikallista muhennosta kaalinlehdelle lehden koosta riippuen. Kääri päistä avonaiselle löyhällä rullalle. Syö heti tai lämmitä ennen tarjoilua kuumassa uunissa tai mikroaaltouunissa.

 *Mausteisen täyteläinen ruoka sopii tarjottavaksi kylmän lager-oluen tai viilennetyn kukkaisen Gewürztraminer-rypäleisen viinin kanssa illanistujaisruokana tai osana tapas-tyylistä pöytää. Ruuassa voi käyttää myös possun niskaa, lapaa tai potkaa.*

? *Petteri Luoto: "Ruotsalaiset eivät oikein ymmärrä suomalaisen kesäkeiton päälle. He vierastavat keittoon lisättyä maitoa. Jos on tulossa ruotsalaisia vieraita, kokemukseni mukaan maito kannattaa korvata jollakin muulla nesteellä. Kerran kokkasin Tukholman Kungsträdgårdenissa leikkimielisessä näytöskilpailussa suomalaista kesäkeittoa. Korvasin maidon Koskenkorvalla ja tarjosin keiton kauniilta kukkalautasilta. Voitin yleisön huutoäänestyksen ylivoimaisesti."*

KESÄKEITTO

6 varhaisperunaa
4 varhaisporkkanaa
pala kukkakaalia
1 dl herneitä tai vihreitä papuja paloina
1 kevätsipulinvarsi
5 dl vettä
1 tl suolaa
2-3 maustepippuria
5 dl täysmaitoa
reilu nokare voita

Tillipesto:
pieni nippu tilliä
1 ½ dl rypsiöljyä tai mietoa oliiviöljyä
1 valkosipulinkynsi
⅔ dl raastettua parmesaania
2 rkl mantelilastuja

! *Tillipesto on monikäyttöistä, se sopii niin paistetun kalan kuin pastan kruunaajaksi. Tai vaikka leivän päälle. Oikeastihan tämä ei ole pestoa, mutta maistuisi vaikka Berlusconielle, jos tarjoaisimme.*

Harjaa multa perunoista ja muista kasviksista. Pilko kasvikset sopiviksi paloiksi – kesäkeittossa pieni on kaunista. Mittaa kattilaan vesi, suola ja maustepippurit ja kiehauta. Lisää perunat ja porkkanat ja keitä kannen alla reilut viisi minuuttia.

Lisää kattilaan maito ja loput kasvikset. Hauduta kannen alla kymmenen minuuttia eli kunnes kasvikset ovat napakan kypsiä.

Valmista tillipesto: Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja pyöräytä tasaiseksi tahnaksi. Ohenna tarvittaessa tilkalla vettä.

Tarjoiluun: Sekoita kesäkeittoon nokare voita. Annostele keitto lautasille ja lisää jokaisen annoksen päälle teelusikallinen tillipesto. Nauti makean saaristolaisleivän kanssa.

