



Paratiisin parhaat

Väittävät, että Paratiisi sijaitsi muinaisessa Mesopotamiassa. Paratiisin ruokaa olivat kasvikset.

Näin kirjoittavat professori **Anu Hopia** ja keittiömestari **Tatu Lehtovaara** uutuusteoksessaan *Kasvikset kemistin keittiössä* (Minerva 2015).

Kirja esittelee sekä kasviksia että niiden käyttöä ruuanvalmistuksessa. Sisällysluettelon luettuaan ei enää malta laskea teosta käsistään. Kirja johdattelee taitavasti lukijansa aiheeseen kemian ja molekyyli-gastronomian avulla.

Reseptit on taustoitettu runsaalla tieto- ja vinkkimäärällä, ja kokonaisuus on todella nautittava ja helpolukuinen. Loistavan kuvituksen ansiosta voi lähes aistia, miltä eri ruokalajit maistuvat.

Kiinnostavaa oli lukea esimerkiksi

neljällä eri tavalla (foliossa, omassa kuoressa, suolakuoressa, mikroaaltouunissa) valmistettujen uuniperunoiden testitulokset.

Syyspäivän herkku

Poimimme kirjasta malliksi uunijuuresten reseptin. Niiden laittajaa Hopia ja Lehtovaara neuvovat näin:

Sopiva kasvisvalikoima tuottaa ruoka-annokseen tasapainoisen seoksen makeutta, hapokkuutta ja karvautta ryyditettyinä sipulin rikkipitoisilla höyryillä ja sellerin polttavuudella. Älä unohda muitakaan hyviä tuoksujia! Tyypillinen virhe on käyttää liikaa makeita juureksia, kuten porkkanaa, jolloin juureslisäke muistuttaa makeudeltaan jälkiruokaa.

Jotta lopputulos ei olisi pelkkää



Uunijuurekset

100 g	palsternakkaa
100 g	varsiselleriä
200 g	kesäsipuleita
200 g	usia perunoita
100 g	porkkanoita
2	valkosipulin kynttä
½ dl	oliiviöljyä
1 rkl	hunajaa
2	rosmariinin oksaa
6	timjamin oksaa
	suolaa, mustapippuria

1. Kuori ja paloittele kasvikset suuriksi paloiksi. Siten saat juureksiin sekä paahnutunutta pintaa että mehevää sisusta.

2. Pane uunivuokaan öljyä ja pyörittele kasvikset öljyssä. Öljy hidastaa nesteen haihtumista kasviksista, jolloin kasviksen pinta lämpenee nopeammin uunin lämpötilaan. Kuumassa uunissa öljyttyyn pintaan syntyy

kuuma reaktiokeskus, jossa ruskistumisreaktiot pääsevät hyvin käyntiin.

Jos pintaa ei öljyä, veden haihtuminen pinnassa jatkuu pidempään, jolloin kasviksen pinta pysyy veden höyrystymislämpöisenä eli noin 100-asteisena. Jos kasviksista haluaa haihduttaa enemmän vettä, kannattaa öljyäkäsittely siis jättää väliin. Sisus ei ole silloin yhtä mehevä, mutta vastapainoksi kasvien oma maku voimistuu.

3. Lisää hunajaa, yrtit ja mausteet. Sekoita vielä varovasti. Hunajassa on runsaasti hedelmäsokeria eli fruktoosia, joka on erityisen ärhäkkä ruskistumaan.

4. Nosta vuoka 200-asteiseen uuniin 10 minuutiksi, laske sitten lämpötila 150 asteeseen ja paista kasvikset kypsiksi.

Lopputulos on pinnalta ruskea ja rapea, sisältä mehevä ja kuohkea.

mössöä, juurekset kannattaa aluksi pyöritellä öljyssä. Öljy hidastaa nesteen haihtumista. Näin juureksiin saadaan paahteinen pinta, mutta sisus säilyy mehukkaana. □

Eila Hämäläinen ja Timo Tuomi

Kirjoittajat ovat kemian ammattilaisia ja molekyyli-gastronomian suuria ystäviä.
eilaha@elisanet.fi
timo.tuomi@welho.com