

# VAPAAILLA

## Ei mikään tyrkky

Tultuaan tiettyyn  
ikään Hanna Jensen on huomannut,  
että kesäkurpitsallakin on luonne.

RUOKA JA KUVAUSJÄRJESTELYT SUVI RÜSTER  
KUVAT SAMI REPO

Nuorempana ajattelin, että jotkut ihmiset ovat tylsiä: hajuttomia, mauttomia, värittömiä. Ei mielipiteitä, ei reaktioita. Pieni hymy, satunnainen hymähdys, naurua suu kiinni. Mitä ajanhukkaa, mitä elämän tuhlauksista ja miten työstä seuraa muille!

Vähän niin kuin kesäkurpitsa.

Jokainen tietää sen elokuisen päivän, kun sosiaalinen media räjähtää täyteen kesäkurpitsaa. Joka toinen huutelee, että →



## Kesäkurpitsa-suklaabrowniet

15 PALAA

5 dl (noin 350 g) raastettua kesäkurpitsaa  
150 g voita  
150 g tummaa suklaata  
riipaus suolaa  
3 kananmunaa  
3 dl muscovadosokeria  
2 dl rouhittuja pähkinöitä,  
esim. pekaani- ja cashewpähkinöitä  
3 ½ dl vehnä jauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
1 tl kanelia  
**Koristeeksi**  
150 g tummaa suklaata  
50 g voita  
150 g tuorejuustoa  
1 rkl raastettua inkivääriä

1. Kuumenna voi ja suklaa kattilassa miedolla lämmöllä. Kun voi on sulanut, ota kattila liedeltä. Mausta ripauksella suolaa.
2. Vatkaa munat ja sokeri kevyesti sekaisin. Sekoita vehnä jauhot, pähkinät, leivinjauhe ja kaneli keskenään.
3. Kaada suklaaseos munasokeriseokseen. Lisää kesäkurpitsaraaste ja jauhoseos. Sekoita nopeasti tasaiseksi.
4. Levitä taikina 20×30-senttiseen vuokaan. Paista 200-asteisen uunin keskitasolla noin 25 minuuttia eli kunnes pinta tuntuu kovahkolta. Kakku saa jäädä sisältä tahmeaksi. Anna jäähtyä.
5. Kuumenna kuorrutuksen suklaa ja voi. Sekoittele, kunnes suklaapalat alkavat sulaa.
6. Anna suklaan jäähtyä kädenlämpöiseksi ja sekoita se tuorejuustoon. Lisää inkivääriraaste ja levitä kuorrutus kakun pinnalle.

### KAVERIKSI KAKKUUN

Kesäkurpitsaa voi upottaa kakkutaikinoihin reilusti, sillä se mehevoittaa rakennetta muttei maistu. Leivo kakku tarjoilua edeltävänä päivänä kuorrutusta vaille valmiiksi. Maut ehtivät tasaantua.

## Grillattu kesäkurpitsacocktail

4 ANNOSTA

1 keskikokoinen kesäkurpitsa  
5 dl kantarelleja  
1 valkosipulinkyntsi  
1 rkl voita tai öljyä  
4 rkl hienonnettua basilikaa  
riipaus suolaa ja mustapippuria  
100 g kuttucheddaria  
80–90 g ilmakuivattua kinkkua  
**Lisäksi**  
noin 8 cocktailtikkoa

1. Pese kesäkurpitsa ja leikkaa pituus suunnassa 3–5 millin viipaleiksi. Käännä kurpitsa nurin, kun olet viipaloinut siemenkotaan saakka: saat ehjiä viipaleita. Täytettä riittää kahdeksalle viipaleelle.
2. Puhdista ja hienonna kantarellit. Kuori ja hienonna valkosipuli. Kuumenna voi ja lisää sienet ja valkosipulisilppu. Paista, kunnes sienistä irronnut neste on haihtunut. Mausta.
3. Raasta kuttucheddar. Ripottele juustoraastetta kesäkurpitsaviipaleiden pinnalle. Lisää sienitäytettä ja kääri rullalle.
4. Kiedo kesäkurpitsarullan ympärille ilma-kuivattu kinkkuviipale. Pistä kiinni cocktailtikulla.
5. Grillaa keskilämmöllä noin 6–8 minuuttia tai kypsennä 225-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Tarjoile heti.

## Intialaisittain marinoitua kesäkurpitsaa

2–3 kesäkurpitsaa (1,5 kg)  
2 tl suolaa  
2 punaista chiliä  
2 valkosipulinkynttä  
**Marinadi**  
4 dl vettä  
2 dl valko- tai omenaviinietikkaa  
1 dl sokeria  
1 dl hunajaa  
2 tl suolaa  
1 luomulimetin kuori  
1 tl korianterinsiemeniä  
1 tl juustokuminan siemeniä  
1 kanelitanko

1. Viipaloi kesäkurpitsa noin puolen sentin viipaleiksi. Levitä ne uunipellille.
2. Ripottele pinnalle suolaa. Itkettä noin 15 minuuttia, kunnes pinnalla on nestepiisaroita. Pyyhkäise pinta talouspaperilla.
3. Paahda 250-asteisessa uunissa grillivastuksen alla noin 10 minuuttia eli kunnes kesäkurpitsojen pinta on paahnut.
4. Kiehauta ja keitä marinadin ainekset miedolla lämmöllä, kunnes sokeri sulaa.
5. Pese ja viipaloi chilit. Kuori ja viipaloi valkosipuli. Lado kesäkurpitsaviipaleita, chilejä ja valkosipulia lasipurkkeihin. Kaada päälle marinadi.
6. Sulje purkit tiiviillä kannella. Anna jäähtyä ja nosta kylmään. Tuote säilyy viileässä pari kuukautta.

### PALAKSI PURKKIIN

Marinoituneet kesäkurpitsaviipaleet maistuvat sellaisenaan vaikka leivän päällä. Sekoita muutama lusikallinen marinadia öljyyn, niin saat salaatile ihanan kastikkeen.

### SEURAKSI SIENELLE

Grillibileiden alkupala syntyy, kun täytät kesäkurpitsalastut paistetuilla kantarelleilla ja cheddarilla. Käärö pysyy grillattaessa koossa, kun kietaiset ympärille siivun ilmakuivattua kinkkua.





kasvimaalla olisi miljoona kesäkurpitsaa, tulkaa hakemaan. Kukaan ei vastaa.

Vaikka kesäkurpitsaa on joka paikassa ja se kehtaa vielä lisääntyä valtavina satoina, syömmme sitä vain puoli kiloa vuodessa. Siis yhden vähän keskikokoista isomman zucchinin.

Kesäkurpitsa on kurkun tylsä pikkuserkku. Niin sitä nuorempana luuli.

**Z**UCCHINI ELI SUVIPUMPPU saapui Suomeen joskus 1600-luvulla. Se ei varsinaisesti räjäyttänyt pankkia. Nykyiseen ”suosioon-sa” se ylsi vasta 1970-luvulla. Kymmenen vuotta sitten zucchini nimettiin Vuoden vihannekseksi, mutta hetken kun kaivelee, käy ilmi, että kyseessä oli jonkin sortin säälipalkinto, jolla haluttiin edistää kesäkurpitsan käyttöä.

Entäs terveysvaikutukset? Wikipediasta löytyy niistä yksi rivi: *Poistaa kuona-aineita, edistää ruuan-sulatusta ja suojaa suoliston limakalvoja.*

Koska lääketiede ei edes tunnista sanaa kuona-aine, jäljelle jää kaksi terveysvaikutusta. No, kyllä pumppu sisältää sentään C- ja E-vitamiineja ja A-vitamiinin esiastetta.

*Alkaa ymmärtää, ettei vähäeleinen tunteiden näyttäminen tarkoita, että tunteet olisivat vaimeat.*

**K**UN VANHENE, alkaa tajuta, että ihmisissä on viehättäviä kerroksia. Alkaa ymmärtää, ettei vähäeleinen tunteiden näyttäminen tarkoita, että tunteet olisivat vaimeat. Siinä vaiheessa alkaa ehkä ymmärtää myös paremmin *squashia* eli *courgettea*.

Sitä katsoo ja miettii, onko sillä luonteenpiirteitä, joiden tyylikkyys tulee esiin vasta, jos sitä osaa kohdella oikein. Kenties silkkihansikkain? Ehkä vähän vähemmän päsmäröiden?

#### PIENI HIILIVERTAILU

Hiilijalanjälki (hiilidioksidiekvivalenttia/kg)

- Kesäkurpitsa Suomesta ja Euroopasta kesällä 0,4
- Kikherne 0,6
- Kesäkurpitsa Euroopasta ympäri vuoden 1,8
- Myskikurpitsa Suomesta 2,2
- Kurkku suomalaisesta kasvihuoneesta 2,3
- Katkaravut 6,1

Lähde: Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville (Teos)

J . A . P  
company

www.japcompany.com

On mentävä niiden luokse, jotka ymmärtävät kesäkurpitsan luonnetta.

**G**OURMET-KOKIT eivät koskaan nyrpistä nenäänsä zucchinille. He haluavat tavata sen mieluiten parin peukalon kokoisena, enintään kämmenelle mahtuvana. Silloin sen hedelmäliha on jo kuitumaista mutta kiinteää.

Kokit tietävät, että kesäkurpitsa täytelöittää keitot ja on loistava pohja mille tahansa muhennokselle.

Raakaruuan ystävät suorastaan rakastavat zucchinia. Se taipuu ohuina, leveinä viipaleina rullalle ja muuttuu kuivurissa tai uunissa täytettynä rapeaksi. Siitä saa suikalomilla raakaspagettia ja lasagnea.

Ja jonkun mielestä paistettu kesäkurpitsa on loppukesän parasta herkkua. Kun sen pyöräyttää oliiviöljyssä ja valkosipulissa rapsakaksi, pitää varoa riippuvuutta.

*Vaikutelma on vähän sama kuin Suomi-filmissä, jossa harmaa konttoristineiti ottaa silmälasit pois ja paljastuu kaunottareksi.*

**V**ANHEMMITEN KESÄKURPITSAN seura on miellyttävän rauhoittavaa. Se ei tyrkytä itseään. Se viihtyy lempeästi seurassa tekemättä itsestään numeroa. Se kestää kaikenlaisia persoonia ja makuja rinnallaan.

Ja kun sitä oikein maistelee, huomaa hentoja nauriin ja herneen vivahteita.

Lopulta kesäkurpitsa myös rävyttää. Se tarjoilee itsestään kukan ruokapöytään. Vaikutelma on vähän sama kuin vanhassa Suomi-filmissä, jossa harmaa konttoristineiti ottaa silmälasit pois ja paljastuu kaunottareksi.

Italialaiset tietävät jo, miten herkullista on täytetty ja uppoaistettu kesäkurpitsan kukka. Joidenkin mielestä se on paras raakana salaattissa. Paistettuna bruschettan päällä kukat ainakin ovat herkullisia.

Zucchinin kukkia saattaa saada, jos osaa tilata niitä myyjältä. Ei kesäkurpitsakaan mikään ihan helppo nakki ole. **O**

## Slank Vain 2 kapselia päivässä! Double Action UUDISTAA MUOTOSI

Slank Double Action kapseleiden teho perustuu kolmen eri kaktuksen samankaltaisiin vaikutuksiin. Joita ovat: 1) Rasvasoluihin varastoituneeseen rasvan polttaminen ja 2) hiilihydraattien imeytymisen ja rasvaksi muuttumisen estäminen. Lisäksi Slank Double Action sitoo ruuan sisältämää rasvaa ja sokereita ja edistää niiden poistumista elimistöstä.

Parhaan tehon aikaansaamiseksi Slank Double Action sisältää kahta erilaista kapselia, joista tumma otetaan ennen ruokailua ja vaalea ruokailun jälkeen.

Tuote vaikuttaa myös ilman merkittäviä muutoksia ruokavalioon, mutta parhaiten yhdessä terveellisen ruokavalion kanssa.



www.naturamedia.fi