

# VAPAAAILLA



## Moi, tässä on minttu

Hanna Jensen teki mintusta drinkin ja vapautti yrtin jälkiruuista pääruokiin.

RUOKA JA KUVAUSJÄRJESTELYT

SUVI RÜSTER KUVAT SAMI REPO

# M

MINTTU ODOTTAA lasin pohjalla. Mortteli lähestyy ja alkaa murskata lehtiä hellästi. Yrtin olemus ja voima tulevat esiin. Minttu sekoittuu ruokosokeriliemeen ja limettimehuun, jota sen päälle on juuri valutettu.

Loraus rommia ja hiukan jäämurskaa, ja mojito on valmis.

Drinkin päätähti on kuitenkin minttu. Mitä enemmän minttua, sitä parempi. Mieluiten vaikka koko puska.

→

**STOP  
ILMASTON-  
MUUTOS!**  
SARJASSA KOKATAAN  
KAUDEN HERKKUJA  
ILMASTOYSTÄVÄLLISISTÄ  
RAAKA-AINEISTA.

## Kokonaisena grillattua kalaa ja minttuinen salsa verde

4 ANNOTTA

1 kg kokonaista, suomustettua vaaleaa kalaa, esimerkiksi 4 pientä järvisiikaa, 2 kuhaa tai 4 isoa ahventa

2 tl merisuolaa

½ luomusitruuna

2 rkl oliiviöljyä

**Salsa verde**

5 anjovisfileetä

1 rkl dijoninsinappia

5 rkl oliiviöljyä

2 rkl valkoista balsamicoa

tai viinietikkaa

1 dl hienonnettua minttua

½ dl hienonnettua persiljää

**1.** Poista kaloista sisälmykset ja suomusta kalat. Ripottele niiden sisään suolaa.

**2.** Halkaise sitruuna ja leikkaa puolikkaat ohuiksi viipaleiksi. Leikkaa kalan nahkaan muutamia viiltoja. Valele pinta oliiviöljyllä ja aseta viiltoihin sitruunaviipaleita.

**3.** Hienonna anjovisfileet haarukalla kulhossa. Sekoita joukkoon sinappi, oliiviöljy, valkoinen balsamico ja hienonnetut yrtit.

**4.** Grillaa kaloja parilalevyn päällä keskilämmöllä 10–15 minuuttia kalojen koosta riippuen. Valele niille ohuesti salsa verdeä.

**5.** Kun kalat ovat kypsiä, valuta loppu kastike kalojen pintaan.

### HILJELLÄ TAI ILMAN

Pehmeän jäähileinen graniita on mahtava jälkkäri. Jos annat sen vähän sulaa, voit sekoittaa joukkoon rommia tai kuohuviiniä ja tarjota annoksen laakeasta samppanjalasista cocktailina.

### Mintturicotta

1 l täysmaitoa

1 tl suolaa

500 g maustamatonta paksua jogurttia

3 rkl omenaviinietikkaa

1 dl hienonnettua villiminttua

**1.** Mittaa maito kattilaan ja lämmitä 95-asteiseksi eli lähes kiehuvaaksi. Sekoita joukkoon suola, jogurtti ja viinietikka. Hämmennä tasaiseksi ja nosta kattila liedeltä. Jätä maitoseos jäähtymään, jolloin se alkaa juoksettua ja muuttua kokkareiseksi.

**2.** Vuoraa siivilä harsokankaalla ja aseta alle kulho tai kattila. Kaada ricottamassa lävikköön. Anna heran valua kulhoon ja puristele massaa kevyesti.

**3.** Kun lähes kaikki neste on valunut ja juustomassa on tiivistä, sekoita joukkoon hienonnettu minttu.

**4.** Nosta harsopallo siivilään kulhon päälle ja anna valua jääkaapissa vähintään pari tuntia.

### HOHTOKALAILUA

Minttu on hohdokas kalan maustaja. Salsa verdeä kannattaa levittää kalan pinnalle ohuesti myös kypsennyksen loppuvaiheessa, jolloin yrttien maut nousevat voimakkaina esille.

### OMAA TUOTANTOA

Ricottajuuston valmistaminen on simppeleä. Ricotta maistuu ihanalta paahtetulla patonkiviipaleella tai murusteltuna tomaattiminttusalaatin kanssa.

# Kuuman BIGIni- sesongin viilentäjä!



Italialainen  
BIGI  
Orvieto  
Classico  
-valkoviini

Alkosta  
7,98€ / 75 cl

**K**ESÄN ALUSSA mintun ensimmäiset, hennonvihreät lehdet avautuvat. On tuoreen mintun aika. On kotitekoisen minttujäätelön, minttu-brownien ja minttsmoothien aika.

Tosin tässä vaiheessa mintun on syytä katsella myös pääruokien suuntaan ja vallata salaatit ja risotot.

Minttu on nimittäin yrtti, joka on suomalaisessa ruokakulttuurissa valahtanut jonnekin minttukaakaon ja pääsiäisen minttuhyytelön välimaastoon. Mintun kanssa ei osata oikein olla. Se pääsee ehkä kakun päälle, jos sitruunamelissa on kaupasta loppu.

Oikeasti tuore minttu on kuitenkin parhaimmillaan esimerkiksi savulohileivän päällä.

*Tässä vaiheessa mintun on syytä katsella myös pääruokien suuntaan ja vallata salaatit ja risotot.*

**K**ESÄN LOPULLA huomaa, että minttu on varreltaan ja lehdiltään vahvempi kuin kollegansa. Ellei kasvattaja ole tarkka, se valtaa perennanpenkin. Mintun suku on jättimäinen: erilaisia lajikkeita on kymmeniä.

Minttu kestää paremmin vettä kuin hennommat oregano ja timjami. Jos mintun päästää ikkunalaudalla kuukahtamaan, se ei tarvitse kuin vesilasillisen ja kas, taas se nostaa päänsä.

Tuore minttu on ihanaa kalan seurassa, tomaattifetasalaatissa ja kuskusissa. Itse asiassa on vaikea keksiä ruokaa, johon minttu ei sopisi. Siitä syntyy jopa ihana pesto.

Minttu on siinäkin mielessä sopeutuvainen, että ruuassa ja salaateissa se vain paranee, jos sen sekaan silppuaa salviaa, korianteria, basilikaa ja muita yrtejä. Minttu on se, joka raikastaa ruuan.

**K**UN SYKSYN ENSIMMÄISET viileät saapuvat, mintun on aika siirtyä lohturuokiin ja patoihin. Uunissa paahdetut vihannekset ja lammasruuat iloitsevat tuoreesta mintusta. Se uudistaa hernekeitonkin parmesaanin avustuksella.

Paistinpannulle minttua ei kannata päästää, sillä sen maku kitkeröityy kuumuudesta. Lisää minttu ruokaan vasta juuri ennen tarjoilua.

Sadonkorjuun ja ensimmäisten hallowien saapuessa mintunlehdet kannattaa kerätä ja pakastaa.

## PIENI HIILIVERTAILU

Hiilijalanjälki (hiilidioksidiekvivalenttia/kg)

- Minttu omalta pihalta 0,0
- Ohratäysjyväsuurimo 1,1
- Yrtit kesällä avomaalta 1,2
- Munakoiso Euroopasta 1,3

Marketin yrtit ovat kasvihuonetiloilta, joten niiden lämmittämiseen ja valaisuun käytetään kesälläkin sähköä.

Lähde: Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystävälle (Teos)

## Minttugranita

2 dl vettä  
1 ½ dl sokeria  
500 g mansikoita  
1 dl hienonnettua tuoretta minttua  
1 rkl raastettua tuoretta inkivääriä

1. Sekoita vesi ja sokeri kattilassa. Kiehauta ja keitä hetki, kunnes sokeri sulaa veden joukkoon. Anna jäähtyä.
2. Poista mansikoista kannat. Mittaa kaikki granitan ainekset tehosekoittimen kulhoon ja aja tasaiseksi massaksi.
3. Nosta pakastuksen kestävään rasiaan ja anna jäätyä vähintään kolme tuntia.

24

Kun ensimmäinen tyttärempä syntyi 1995, ystävä lahjoitti Lisa Ekdahlin levy. Sen ensimmäinen biisi Öppna upp ditt fönster kuljettaa minut aina niihin aikoihin.  
Toimittaja  
Hanna Jensen

Siinä vaiheessa halkaiset munakoison, vedät veitsellä sen pintaan viiltoja ja lorautat niihin chili- tai valkosipuliöljyä. Ripottelet sen jälkeen pinnalle sormisuolaa, limettä ja sumakkia, sitruunaisen kirpakkaa maustetta, jota käytetään paljon Lähi-idässä. Sitten annat munakoisojen paahtua uunissa 40 minuuttia.

Ennen tarjoilua sirottelet munakoisoille tietysti mintunlehtiä. Tarjoilet ruuan keitettyjen ohrahelmien ja turkkilaisen jogurtin kera.

Kenties juot myös yhden mojiton. ☺

# Viihdettä kesään

Sylvia Day  
**Sinulle  
paljastettu**  
Crossfire 1  
**Sinusta  
heijastettu**  
Crossfire 2



Uusin ja intohimoisin bestseller-sarja. Kesän kuuminta luettavaa!

15<sup>95</sup>/kpl

VAROITUS

**Tämä voi olla  
se oikea.**



Candace Bushnell  
**Hissillä huipulle**  
10<sup>95</sup>



Lesley Lokko  
**Rikas rakas,  
köyhä rakas**  
10<sup>95</sup>



Vanessa Diffenbaugh  
**Kukkien kieli**  
9<sup>95</sup>

facebook.com  
/bonpokkarit



LUE HYVIN.

**SUOMALAINEN**  
KIRJAKAUPPA

www.suomalainen.com