

Kokkausta pienen apukokin kanssa

Jauhopeukalo: Vanhemman ja lapsen yhteistyöllä valmistuu hyvää ruokaa

Miikka Järvinen ja Maija Koski:
Apukokin keittokirja.
Moreeni 2010, 256 s.

Mikä: Keittokirja, jossa laitetaan ruokaa pienten 3–6-vuotiaiden lasten kanssa.

Hyvää: Kivasti kuvitettu retrohenkinen kirja, hienoja kuvia lapsista keittiöpuuhissa. Ajatus pienen lapsen ottamisesta mukaan ruoanlaittoon on rohkeaa ja hauskaa. Aikuisen, lapsen ja yhdessä tehtävät työt erotettu toisistaan väreillä.

Huonoa: Harmittavan moni ohjeista vaatii aineksia, joita ei lähikaupasta saa tai joita en halua pienelle lapselle syöttää. Ensin mainitusta esimerkkinä viinilehtikääryleet ja jälkimmäisestä suklaaseen kastetut vaahdokarkit.

Mitä opin: Alle kolmivuotiaskin lapsi voi olla ruoanlaitossa mukana eikä homma silti luisu täydelliseen kaaokseen. Hermoja ja aikaa toki vaaditaan. Lapsi maistaa mieluummin sellaista ruokaa, jota on ollut valmistamassa.

Linssikeitto

2,5 dl punaisia linsejä
1 iso sipuli
2 valkosipulinkynttä
3 rkl öljyä
2 porkkanaa
1 omena
pala tuoretta inkivääriä
0,5 tl jeeraa
0,5 tl jauhettuja korianterinsiemeniä
0,5 tl paprikajauhetta
tölkki tomaattimurskaa
1,3 l kasvislientä
mustapippuria
tarjolle tuoretta korianteria

a = apukokin tehtävä,
b = aikuisen tehtävä



Linseissä on paljon proteiinia ja niistä saa maistuvaa keittoa.

1a. Mittaa linssit siivilään ja huuhtelee kylmällä vedellä.
1b. Kuori ja pilko sipulit ja laita kattilaan öljyn kera.
2a. Kuori porkkanat.
2b. Pilko porkkanat ja kuori ja pilko omena ja inkivääri.
3a. Kuullota sipuleita kattilassa muutama minuutti miedolla lämmöllä.
3b. Mittaa sipulien joukkoon mausteet.

Arviot

Apukokin keittokirja
Ohjeiden selkeys ●●●●○
Ulkoasu ●●●●○

Linssikeitto
Maku ●●●●○
Vaikeusaste ●●●●○

Punajuuripihvit
Maku ●●●●○
Vaikeusaste ●●●●○

Tällä palstalla kokeillaan, miten teoria toimii käytännössä.



Apukokki on innolla mukana kaikessa ruoanlaittoon liittyvässä.

inkivääriä ja soseuta sauvasekoittimella.

Näin se onnistui: Vähän alle kolmivuotias lapsi ei vielä osaa kuoria porkkanaa, joten suurin osa työstä jäi äidille.

Lapsi oli innolla mukana ruoanlaitossa, mutta ei suostunut syömään keittoa. Keitosta tuli hyvää ja se maistui vanhemmille.

Tekisinkö uudestaan? Kyllä. Kasvisliemen osuutta kannattaa vähentää, sillä 1,3 litralla keitosta tuli liian laimeaa. Jos ei pidä korianterista, sen voi jättää pois ja keitto on silti hyvää. Raejuusto sopii keiton kanssa.

Punajuuripihvit

5 keskikokoista keitettyä ja kuorittua punajuurta
6 keitettyä ja kuorittua perunaa

1 sipuli
1 rkl oliiviöljyä
2 kananmunaa
2 rkl korppujauhoja
1,5 tl yrttisuolaa
mustapippuria

Keitä ja kuori juuret ja perunat etukäteen.

1a. Raasta punajuuret raastimen isoimmalla terällä. Varo sormia!

1b. Kuori ja hienonna sipuli ja kuullota öljyssä pannulla.

2a. Muhenna perunat isossa kulhossa. Perunat voi myös raastaa.

2b. Raasta tarvittaessa punajuuret loppuun ja sekoita perunamuhennoksen kanssa.

3a. Riko soseen joukkoon kaksi kananmunaa. Lisää sitten joukkoon korppujauhot ja mustapippuri.

3b. Lisää joukkoon suola ja sipuli ja sekoita tasaiseksi. Pane jääkaappiin maustumaan hetkeksi.

4a. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla ja voitele oliiviöljyllä.

4b. Jaa taikina 12 keoksi pelille.

5a. Kastele kädet vedessä ja litistä keot pihveiksi. Muotoile.

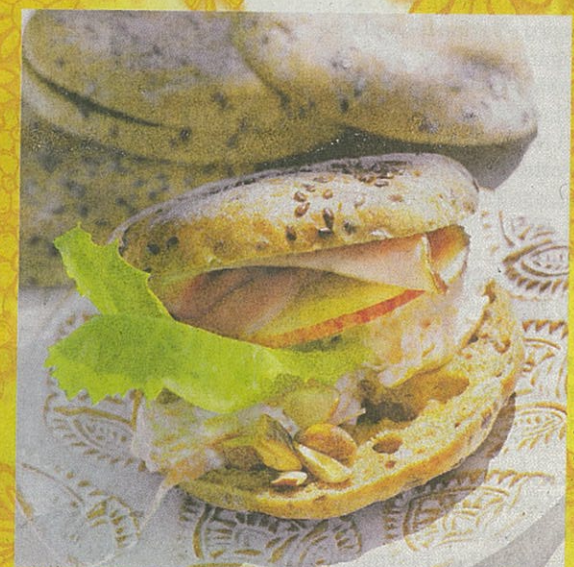
5b. Paista pihvejä 225-asteisessä uunissa ensin 15 minuuttia. Käännä pihvit ja jatka paistamista 10 minuuttia.

Näin se onnistui: Joka paikka oli punajuureissa, mutta hauskaa oli. Lapsi nautti erityisesti kananmunien rikkomisesta ja pihvien taputtelusta. Pihvit maistuivat sekä lapselle että aikuisille.

Tekisinkö uudestaan: Kyllä, mutta lisää makua kaivataan. Lisään pihvitaikinaan hieman sinihomejuustoa, joka sopii hyvin punajuuren kanssa.

KATJA KÄRKI

KESÄ TAKAISIN!



asiakaspalvelu: www.polarbrod.fi

Polarkraft RIEMUJYVÄT

Herkullisessa leivässä on runsaasti siemeniä ja jyviä joihin luonto on ladannut terveellistä aurinkoenergiaa. Saat ainakin osan kesästä takaisin.



★ Säilöntäaineeton.
Hiilihydraatteja vain 35%.
Sokeria vain 3,3%. Ei lisättyä rasvaa.
★ Erinomainen myös paahdettuna

RIEMUJYVÄT uutuus on nyt kaupoissa. Hae oma osasi kesän riemuista.

