

Viikon juures: Maa-artisokka

Tällä viikolla pääsette herkuttelemaan Pekka Nikkilän viljelemällä erittäin terveellisellä maa-artisokalla. Jos tykästyte tähän luonnon terveysteeseen, niin ensi viikolla voitte tilata sitä myös oheistuotteena.

Ja muita uutuuksia

Nyt ei tarvitse juosta joka viikko kauppaan hakemaan makaronia! Luomulaatikosta voit ostaa täysjyvämakaronia 5 kg säkissä. Tästä pussista teet toisenkin laatikon. Hinta 17,50 euroa.



Viikon 44 tuottajat/alkuperämaa

Banaani (Ecuador)
Omena, Royal Gala (Italia)
Omena, Sansa (Italia)
Päärynä, Abate Fetel (Italia)
Vihreä rypäle (Italia)
Appelsiini (Etelä-Afrikka)
Verigreippi (Meksiko)
Luumu (Italia)
Kiivi (Italia)
Mango (Peru)
Porkkana (Rapion tila, Kyröskoski)
Nauris (Suomi)
Maa-Artisokka (Pekka Nikkilä, Iittala)
Tomaatti (Suomi)
Paprika (Hollanti)
Jääsalaatti (Suomi)
Ruukkusalaatti (Suomi)
Keräkaali (Kosonen, Janakkala)
Parsakaali (Hollanti)
Purjo (Magnus Sund, Kuni)
Kesäkurpitsa (Hollanti)

Maa-artisokka

Auringonkukan sukulainen maa-artisokka rantautui Eurooppaan 1600-luvulla Pohjois-Amerikasta

Maa-artisokka tummuu helposti kun sen on kuorinut, joten kuorittuja maa-artisokkia kannattaa säilyttää vedessä, johon voi vielä lisätä vähän sitruunaa.

Maa-artisokka sopii hyvin diabeetikoille ja vähähiilihydraattiseen ruokavalioon, koska sen sisältämät hiilihydraatit ovat pääosin inuliinia. Suolistossa inuliini hajoo fruktaaniksi, joka ei hajoa ihmisen suolistossa. Kansanlääkinnässä maa-artisokkaa onkin käytetty diabeteksen ja reuman hoitoon. Lisäksi fruktaanit toimivat suoliston hyvien bakteerien ravintoja ja siksi edistävät suoliston hyvinvointia.

Maa-artisokkaa käytetään keittoihin, kastikkeisiin, muhennoksiin ja gratiineihin. Sitä voi myös käyttää perunan tavoin keitettynä tai muhennoksena. Maa-artisokan keittoaika on hieman lyhyempi kuin perunalla.



Maa-artisokka

Maa-artisokka gratiini

500 g maa-artisokkaa
400 g kesäkurpitsaa tai keitettyä perunaa
2 dl vettä
75 g sinihomejuustoa
1/2 tl suolaa
1 dl ruokakermaa
2 rkl vehnä jauhoja
mustapippuria
2-3 dl vahvaa juustoraastetta

Pese ja kuori maa-artisokat ja laita ne heti kuorimisen jälkeen veteen tummumisen estämiseksi.

Leikkaa artisokat puolen sentin vahvaisiksi viipaleiksi ja nosta kattilaan.

Lisää kattilaan vesi ja sinihomejuustoa. Keitä muutaman minuutin ajan ja mausta suolalla ja jauhetulla pipperilla.

Sekoita kerma ja jauhot keskenään ja kaada seos kattilaan koko ajan sekoittaen. Kiehauta ja nosta kattila levyltä.

Leikkaa kesäkurpitsa tai kuoritut perunat vajaan sentin paksuisiksi viipaleiksi ja levitä laakeaan uuni- vuokaan.

Kaada artisokkamuhennos päälle ja ripottele päälle juustoraaste.

Kypsennä gratiinia 225-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia eli kunnes pinta saa kauniin ruskean värin. Tarjoa gratiini liha- tai kalaruuan lisäkkeenä.

Lähde: www.hs.fi/ruoka

Laatikoiden kierrätys

Muistattehan, että otamme vastaan puhtaita luomulaatikon pahvilaatikoita. Voit antaa vanhat laatikot toimituksen yhteydessä kuljettajalle tai jättää vaikka oven viereen odottamaan meitä.