



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET



Kotimainen omena - terveellinen herkku

Jenni Kunnaala

Etelä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset

Maa- ja kotitalousnaisten toiminta

Järjestötoiminta

- lähes 60 000 jäsentä,
yli 1 500 yhdistystä
- valtakunnalliset kampanjat,
yhdistysten omat tilaisuudet
- kurssit, retket, näyttelyt,
tapahtumat...
- iloa yhdessä olemisesta ja
kokemisesta

Neuvontatyö

- yli 70 neuvojaa
 - kotitalousneuvonta
 - yritysneuvonta
 - maisemanhoidon
neuvonta
- tunnemme maaseudun
arjen ja toimintaympäristön

Elävä maaseutu – hyvinvoivat ihmiset

Neuvontatyö tehdään 11 maakunnallisessa Maa- ja kotitalousnaisten
piirikeskuksessa, jotka toimivat ProAgria Keskusten yhteydessä.



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET

Kotimainen omena & Maa- ja kotitalousnaiset

■ *Kutsu kävi uuden tuoremehuaseman avajaisiin Nummelle, vuonna 1976 toimintansa lopettaneen Saukkolan meijerin tiloihin.*

■ *Asialla oli maa- ja kotitalousnaisten Uudenmaan piirikeskus, puuhanaisinaan johtava kotitalouskonsulentti Pirkko Hjelm ja kotitalousneuvoja Inkeri Salkovaara.*

■ *Tätä kaikkea oli seurapiiritapahtuma nummilaiseen tapaan: onnitteluja ja kiitoksia, kahvia ja torttua, omenatuoremehua pullosta ja suoraan puristimesta*



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET

EIKÖ OLEKIN KIRKASTA? Tovi löydettiin varttumaan, ennen kuin tulivat ensimmäiset asiakkaat. Odoteltaessa haki Pirkko Hjelm rätköistään pullon vuodentakaista omenatuoremehua. Pullossa kumituppilo korkkina pastöroitu mehu säilyy vaikkapa tavallisessa ruokakomerossa.



Teksti ja kuvat:
KALEVI HAIKO



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET

Kotimainen omena & Maa- ja kotitalousnaiset

- Omenalla on ollut iso merkitys järjestön 80-vuotisen historian aikana.
- 1930-luvulla puutarhat haluttiin hyötykäyttöön ja yli 10 000 omenapuuta välitettiin yhdistysten kautta istutettavaksi.
- Neuvontaa puiden leikkukseen, sadon hyödyntämiseen.
- Nykyisin painopiste kotipuutarhan sijaan maisemahoidossa, mutta mehuasemia on edelleen toiminnassa.



Ei omena kauas puusta putoa

Kotimaisen omenan maku synnyttää muistoja parhaimmillaan: mummon omenamehu, itse tehty hillo, miksei myös nauruntäyteiset omenavarkauskepposet naapurin pihalla ja suoraan puusta suuhun päätynyt loppukesän maku. Omena maistuu monella tavalla hyvältä!



Omena kotitalouksissa

- Omenasadon kypsyessä yksillä on omppuja liikaa ja toisilla liian vähän. Omenapuiden omistajille sato voi käydä kalliiksi jos mätänevät omenat päätyvät jätteenä kaatopaikalle.
- Älä ruoki hukkaa: lahjoita naapureille, ystäville, työpaikalle, omenapörssiin tai riistanhoitoon metsästysseuroille. On parempi, että mahdollisimman moni saa herkutella kotimaisilla omenoilla.
- Osta oma omenapuu (Råbäck Gård, Espoo)



Omena päivässä pitää lääkärin loitolla

- Pitääkö kuoria? Syö kotimaiset omenat kuorineen ja tarvittaessa huuhtelee ne ensin.
- Omenan terveellisyyteen vaikuttavia flavonoideja ja kuituja on nimenomaan kuoressa. Flavonoidit ovat antioksidantteja, jotka edistävät terveyttä monin tavoin. Nämä estävät sydän- ja verisuonitautien, syöpien ja diabeteksen kehittymistä useiden tutkimusten mukaan.
- Brittitutkijat ovat nyt todenneet, että jos lääkärit määräisivät jokaiselle yli 50-vuotiaalle britille omenan päivässä, sydänkuolemat vähenisivät joka vuosi noin 8 500 tapauksella.



Omena päivässä pitää lääkärin loitolla

- Oxfordissa tutkijat ovat laskeneet, että kolesterolia alentavat lääkkeet säästävät vuosittain lähes 10 000 brittihenkeä, mutta omenallakin päästäisiin 8 500 hengen säästöön ja vailla sivuvaikutuksia.
- Arvioiden mukaan vain vajaa kolmannes briteistä syö nykysuosittelun mukaisesti viisi annosta vihanneksia ja hedelmiä päivässä. Antioksidanttinsa ja flavonoidiensa ansiosta ne ovat kuitenkin erittäin tärkeitä etenkin yli 50-vuotiaille, koska tällöin sydänriskit kasvavat. (*British Medical Journal –lehti*)



Omena päivässä pitää lääkärin loitolla

- Omena pitää myös näläntunnetta loitolla kuitujen ansiosta. Kuiduissa oleva pektiini suojelee suolistoa ja laskee verensokeria.
- Omenasta saat A-, E-, K-, C- ja B-vitamiineja.



Omena & terveys

Ravintosisältö (100 g) kotimainen omena kuorineen:

- Energiaa 149 Kj, 36 kcal
- Hiilihydraattia 7,1g
 - Kuitua 2,0 g
- Proteiinia 0,2 g
- Rasvaa <0,10 g



Hapanta vai makeaa?

- Leivontaan ja ruokaomenaksi sopivat kirpeän happoiset omenat. Happamat lajikkeet pehmenevät kypsyessään paremmin kuin makeat. Makeat omenat syödään sellaisenaan tai käytetään ruokiin, joissa omenoiden halutaan pysyvän koossa.
- Mehuihin ja hilloihin käyvät paremmin hieman raa'at kuin liian kypsät omenat. Omenien hapokkuus on silloin hyvin tallella.
- Omenoiden täysi aromikkuus tulee esiin vasta kypsinä.

Ideoita omenoiden käyttöön

- Kotimaisesta omenasta syntyy syksyn parhaimmat herkut.
- Se on erinomainen raaka-aine leivonnassa, ruoanlaitossa, mehuissa ja hilloissa.
- Rouski kotimaisia omenoita joka päivä silloin kun ne ovat parhaimmillaan. Omena on mainio välipala.



Omena ruoanvalmistuksessa

- Omena on helppo ja raikas hedelmä ottaa esim. evääksi. Hyvänmakuinen omena maistuu sellaisenaan melkein missä tilanteessa tahansa.
- Omena sopii loistavasti erilaisiin piirakoihin, kakkuihin, leipiin ja valmistuu helposti uuniomenaksi vaikka arkipäivällisen jälkiruoaksi.
- Omena höystää, raikastaa ja keventää kastikkeita, pata- ja vokkiruokia, keittoja sekä sopii pirtelöihin ja smootheihin, monenlaisiin jälkiruokiin ja puuroihin. Omenan maku sopii silakan ja lohen tai kirjolohen, possun, broilerin ja riistan sekä kasvisten seuraan.



Omena ruoanvalmistuksessa

- Mehukas kuutioitu tai viipaloitu omena on mainio lisä lähes kaikenlaisiin salaatteihin. Jotkut omenalajikkeet tummuvat hyvin nopeasti, kun niitä leikkaa tai raastaa. Purista päälle vähän sitruunamehua (2 dl vettä + 2 rkl sitruunamehua) tummumisen estämiseksi.
- Omena aiheuttaa tuoreena joillekin allergiaa. Moni voi kuitenkin ja onneksi nauttia siitä kypsennettynä lämpimissä ruoissa, piirakoissa ja uuniomenoissa. Monelle sopivat myös omenasäilykkeet, pakastettu sose ja kuivatutkin omenat.



Omena säilönnässä

- Omenasta saat herkullisia säilykkeitä kuten omenasosetta, hilloa ja puristettua mehua (mehunpuristusasemalla tai pieniä määriä mehulingolla), chutneya ym. Omenaa voit myös kuivata ja pakastaa.
- Pieni määrä (1 kg omenaa) omenahilloa/sosetta syntyy kätevästi mikrossa. Käytä tavallista sokeria kun pakastat hillon tai hillosokeria tai hillo-marmeladisokeria, kun säilytät hillon kellarissa tai jääkaapissa. Jos pakastat hillon, mausta se pienellä sokerimäärällä (4 dl:n rasiaan riittää 1-2 rkl) ja pakasta sopivan kokoisiin annosrasioihin. Voit käyttää makeutukseen myös makeutusainetta.



Omena säilönnässä

- Omenahilloon saat erilaisen aromin maustamalla sen esim. tuoreella rosmariinilla tai mintulla.
- Väriä ja erilaista makua omenahilloon ja soseeseen saat porkkanasta, puolukasta ja pihlajanmarjasta. Käytä happamia pihlajanmarjoja vasta pakkasen puremina tai niin että olet pitänyt niitä ensin pari päivää pakastimessa. Maista pihlajanmarjoja aina ennen poimimista. Aurinkoisella rehevällä paikalla kasvavan pihlajan marjat ovat makeimpia. Puolukka ja pihlajanmarja ovat aika happamia, joten niitä käytettäessä sokeria pitää lisätä vähän enemmän.



Omena säilönnässä

- Omenasose valmistuu näppärästi mehustinta ja sosemyllyä apuna käyttäen. Huuhdo omenat. Puolita tai lohko ne ja leikkaa samalla siemenkota pois, kun haluat vaaleaa sosetta. Nosta omenat mehustimen ritiläosaan ja anna pehmitä höyryssä. Omenalohkot pehmenevät myös liedellä, uunissa ja mikrossa ennen soseutusta. Soseuta pehmenneet omenat sosemyllyllä.
- Soseuttamiseen sopivat sosemyllyn lisäksi myös sauvasekoitin ja monitoimikone. Kuuma omena ”poksahtelee” ja kuplii, joten varo polttamasta itseäsi säilykkeitä valmistaessasi.



Omena säilönnässä

- Mausta sose sokerilla tai hunajalla ja pakasta jäähtyneenä sopivan kokoisissa rasioissa. Tai kuumenna sose kiehuvaaksi ja lisää joukkoon tavallista tai hillosokeria.
- Käytä sosekiloa kohden 3-3,5 dl hillosokeria. Purkita puhtaisiin kuumiin tölkkeihin ja sulje välittömästi ja säilytä kylmässä. Tavallisella sokerilla tehty omenasose homehtuu herkästi, jos sokeria ei ole tarpeeksi ja jos säilytyspaikka ei ole tarpeeksi kylmä.



Omena säilönnässä

- Omena on myös helppo kuivata. Poista keskusta omenaporalla ja leikkaa veitsellä tai vihannesleikkurilla omenasta tasaisia ohuita paloja. Kastele sitruunavedessä tummumisen ehkäisemiseksi. Levitä viipaleet kuivurin ritilöille ja anna kuivua.
- Ilman kuivuria voit kuivata omenaviipaleita itse rakennettujen ritilöiden päällä tai naruun pujotettuna lämpimässä, ilmavassa paikassa. Lisää ilmankiertoa tuulettimen tai lämpöpuhaltimen avulla.
- Voit kokeilla kuivaamista myös kiertoilma- tai tavallisessa uunissa. Lämpötila ei saa nousta silloin yli 50 asteen.



Säilytys kotona

”Yksi mätä omena pilaa koko korin”

- Poimi omenat varovasti, varo kolhuja.
- Säilytä omenat mahdollisimman kylmässä (+1-+4 astetta).
- Huoneenlämmössä nahistuvat nopeasti.
- Omena tuottaa runsaasti etyleeniä, joten se on haitaksi etyleenille herkille kasviksille (mm. porkkana, kurkku, salaatti, kaalit).
- Etyleeni läpäisee muovipussin. Kannellinen kulho on hyvä säilytyspaikka omenoille.
- Talvisäilytystä varten omenat tarvitsevat hyvän kylmäkellarin.



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET

Maukasta joulun odotusta!



MAA- JA
KOTITALOUS-
NAISET