

Halvat herkut elimistä

Syksyn teurastuskaudella kannattaa unohtaa ennakkoluulot ja kokeilla myös ruhon epäsuosituimpia osia. Kivekset, kieli ja maksa voivat yllättää herkullisuudellaan.

Eila Pennanen

Elimistöön helposti imeytyvää hemirautaa sisältävä maksa on ruoka-aineista arvokkaimpia raudanlähteitä. Lisäksi maksa sisältää runsaasti raudan imeytymistä edistävää C-vitamiinia sekä B-ryhmän vitamiineja. A-vitamiinin lähteenä maksa on elintarvikkeiden ehdoton ykkönen. Lampaan kieli sisältää monipuolisesti B-vitamiineja, joista erityisen runsaasti B-12-vitamiinia. Lähes rasvattomat pääsin kivekset ovat erinomainen sinkin lähde.

Puriiniaine- ja kolesterolipitoisuuksiensa takia sisäelinruuat eivät sovi kaikille. Terve ihminen voi monipuolistaa ruokavaliotaan erilaisilla sisäelinruuilla joka toinen viikko, suotavinta on käyttää nuorten eläinten elimiä. Kaikki sisäelimet ovat helposti pilaantuvia. Ne kannattaakin valmistaa ruuaksi mahdollisimman nopeasti sekä huolehtia kylmäketjun katkeamattomuudesta tarkasti.

1 Vasemmalla kivespussi kalvoineen, keskellä ulompi kalvo poistettuna ja oikealla molemmat kalvot poistettuna.

2 Kalvoton kives pysyy hyvin koossa miedolla lämmöllä keitettäessä.

3 Liekitys antaa monimutkaisen kemiallisen reaktion kautta ruualle herkullisen ja ainutlaatuisen makuvahteen.



Hinnaltaan edulliset sisäelimet voidaan niiden sisältämien valkuaisaineiden ja rasvan määrän perusteella rinnastaa vähärasvaiseen lihaan – vitamiini- ja kivennäisaineanniltaan ne kuitenkin päihittävät lihan selvästi.



Valmista kielille maustekastike sitruunaöljystä ja valkoviinietikasta, mausta mustapippurilla ja ripauksella suolaa. Marinoi kieliviipaleita ja papuja kastikkeessa pari tuntia. Sekoita maustuneet ainekset lehtisalaatin kanssa.

Pallit tulella – liekitettyjä karitsan kiveksiä

2 kivespussia

Rasvaa paistamiseen

Suolaa

Rouhittua mustapippuria

Liekitykseen 0,5 dl konjakkia tai muuta maustettua vähintään 40-prosenttista alkoholijuomaa

Keittoliemi:

3–4 dl vettä

1 pieni sipuli

1 porkkana

10 mustapippuria

3 valkopippuria

1–2 tl suolaa

Viillä veitsellä varovasti kiveksen päällä olevat kaksi kalvoa rikki ja poista ne käsin ”kuorimalla”.

Pane rauhaset kylmään veteen ja kiehauta. Poista vaahto ja lisää viipaloitu sipuli. Keitä kiveksiä hiljalleen 20 minuuttia ja anna niiden makuuntua liemessä toiset 20 minuuttia.

Leikkaa kivekset sentin paksuisiksi viipaleiksi.

Lämmitä paistinpannu, lisää tilkka rasvaa ja ruskista kivesviipaleet kevyesti kummaltakin puolelta.

Siirrä pannu lieden sivuun ja anna sen jäähtyä hieman. Pannun pohjalla pitää olla neljännes tyhjää, jotta konjakki saa ilmaa palaakseen. Kaada puolet konjakista pannulle ja sytytä palamaan. Siirtele kivesviipaleita hiljalleen tulella. Pannun ollessa liian kuuma tuli leimahtaa kerran, mutta sopivassa lämmössä palaminen saat-

taa kestää minuutinkin. Lisää loput alkoholista ja liekitä toiseen kertaan.

Mausta kivekset kevyesti suolalla ja rouhitulla mustapippurilla.

Tarjoile esim. uunijuuresten ja sienimuhennoksen kera. Halutessasi valmista kiveksille kastike liekityspannalla lisäämällä 1 dl kivesten keitinlientä ja 1 dl kermaa. Mausta suolalla ja mustapippurilla.

Keitetty lampaan kieli 4 lampaan tai karitsan kieltä

Keitinliemi:

1 pieni sipuli

1–2 porkkanaa

5 valkopippuria

5 maustepippuria

2 oksaa tuoretta tai

0,5 tl kuivattua timjamia

2 rkl valkoviinietikkaa

1 l vettä

1 rkl suolaa

Pese kielet hyvin kylmällä vedellä ja karkealla harjalla. Laita kylmään veteen kattilaan, kiehauta ja kuori vaahto pois niin kauan kuin sitä muodostuu.

Lisää mausteet sekä kasvikset ja keitä kieliä hiljalleen 1½–2 tuntia. Kokeile pienellä terävällä veitsellä kypsyytys; kypsästä kielestä nahka irtoa helposti. Nylje kieli lämpimänä. Tee kieleen pitkittäinen viilto ja vedä nahka pois sormin. Laita nyljetyt kielet takaisin liemeen ja anna jäähtyä. (Keitinliemen voi käyttää lämpimän kastikkeen pohjaksi.)

Viipaloi kylmänä mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi pituus- tai poikkisuuntaan ruokalajista riippuen.

Teurastusaikaan kieliä kannattaa valmistaa kerralla reilu annos ja pakastaa myöhempää käyttöä varten. Kypsiä pakastetuista kielistä valmistuu nopea ateria tarjoamalla lämmitetyt esimerkiksi kielet sien-, piparjuuri- tai sitruunakastikkeen kanssa. Kylmä kieli on mainio leikkele ja sopii myös erinomaisesti lisukkeeksi mm. erilaisiin salaatteihin, piirakoihin ja risottoihin.

Maksakastike Stroganovin tapaan

400 g karitsan maksaa

1 iso porkkana

1–2 sipulia

3 rkl vehnäjuhoja

2 dl vettä

2 rkl tomaattisoseita

1 dl smetanaa

1 iso suolakurkku

suolaa

valkopippuria rouhittuna

Rasvaa paistamiseen

1 iso sipuli ruskistettuina renkaina lisukkeeksi

Leikkaa maksa haluamasi kokoisiksi ohuiksi viipaleiksi. Pilko porkkanat ohuiksi viipaleiksi ja silppua sipuli.

Sekoita lautasella vehnäjuhot, suola ja rouhitu valkopippuri. Pyöräytä maksaviipaleet jauhoseoksessa ja ruskista nopeasti keskilämpöisellä pannulla. Nosta ruskistetut maksaviipaleet sivuun odottamaan.

Paista pannulla porkkaviipaleet ja sipuli. Kun porkkanat ja sipuli ovat hieman kypsyneet, lisää joukkoon hieman rasvaa sekä loput jauhoseksesta. Ruskista kevyesti ja lisää pannulle 2 dl vettä samalla sekoittaen. Kun kastike on suurustunut, lisää tomaattisose ja smetana sekä tarvittaessa lisää vettä. Anna hautua kunnes porkkanat ovat lähes kypsiä.

Lisää lopuksi maksapalat ja pilkotu suolakurkku. Hauduta vielä hetki – maksa on mureimmillaan hieman sisältä punertavana tai juuri ja juuri kypsänä.

Tarjoa perunamuussin, ruskistettujen sipulirenkaiden ja puolukkasurvojen kera