

Sokerina pohjalla: Kuinka sokerin terveysriskeistä vaiettiin 50 vuotta?

Sokeriteollisuuden rahoittama härski pseudotutkimus on vaikuttanut ravintotieteisiin ja ravintosuosituksiin jo 50 vuotta ja vaikuttaa yhä. Se on vakava aihe, vaikkakaan ei yllättävä, eikä ehkä uutinenkaan.

Jumalauta! Ilmastohuijaus on totta

Jumalauta! Ilmastohuijaus on totta ja se on jatkunut jo vuosikymmeniä. Moni ei vain tiedä, kuinka syväälle tämän huijauksen juuret yltävät. Vetäkää foliohatut tiukemmalle, varmistakaa turvavyöt ja pukekaa sadevaatteet päälle, koska aion huuhtoa teidät syväälle salaliittojen synkkään ja haisevaan vessanpyttyyn.

Ketoherkut: Kaikkeamitä- kaapista-löytyy-joulun-

jälkeen-salaatti

Juu. Tiedetään. Ketoilu on hidas itsemurha. Ketoilijan päivän salaattina esittelen ihanan ja täydellisen kaikkea-mitä-kaapista-löytyy-joulun-jälkeen-salaatin. Bon Appetit!

Raaka-aineet:

Kylmäsavugraavilohi (n. 100 g jäi joulusta)

Tonnikala öljyssä (purkki)

Aurinkokuivatut tomaatit (kourallinen siivutettuina)

Marinoituja latva-artisokkia (kourallinen siivutettuina)

Kalamata-oliiveja (kourallinen puolikkaina)

Fetaa (n. 100 g kuutioituna)

Cosmopolitan-salaattia (aika paljon ja maun mukaan)

Eri värisiä kirsikkatomaatteja (n. 200 g puolikkaina)

Paprikaa (ohuina suikaleina yksi riittänee)

Kesäkurpitsaa (noin 15 cm pätkä)

Sipuli (pieneksi hienonnettuna)

Puolikkaan sitruunan mehu

Kreikkalainen jogurtti (pari runsasta ruokalusikallista)



Oma currymajoneesi

1 muna

2,5 dl öljyä

1 tl suolaa, mustapippuria ja valkosipulijauhetta

2-4 tl curryjauhetta

Korkillinen roseviinietikkaa tai etikkaa

1-2 rkl kreikkalaista jogurttia

Leikkasin raaka-aineet sopivan kokoisiksi siivuiksi isoon kulhoon. Puristin päälle puolikkaan sitruunan mehun ja lisäsin pari reilua ruokalusikallista kreikkalaista jogurttia. Majoneesin olin tehnyt aiemmin.

Helppoin tapa tehdä mahtavaa majoneesia on lisätä 2,5 dl rypsiöljyä ja 1 muna korkeaan ja kapeaan astiaan. Päälle lisätään korkillinen roseviinietikkaa tai etikkaa sekä muut mausteet. Annetaan seisoa lämpimässä 10-20 minuuttia. Asetetaan sauvasekoitin kapean astian pohjaan, käynnistetään ja nostetaan sauvasekoitinta hitaasti noin 10 sekunnin aikana ylöspäin. Jos käy niin ikävästi, että majoneesi juoksetuu, sen voi korjata lisäämällä yhden munan öljyyn ja sauvasekoittamalla uudestaan. Kun majoneesi valmistuu, siihen voi lisätä 1-2 rkl kreikkalaista jogurttia, joka tekee siitä hieman pehmeämmän.

Kruunasin salaatin currymajoneesilla ja sekoitin. Annoin salaatin makuuntua jääkaapissa tunnin verran. Tämä oli paras salaatti ikinä. Onnellista alkavaa vuotta kaikille!