TIEDOTE 18.10.2004

Pitkäjyväinen riisi ei vaadi pitkää keittoaikaa

Ravitseva ruoka valmistuu jopa 12 minuutissa

Suomalaiset ajattelevat usein, että hyvän riisin keittäminen vie paljon aikaa. Meillä on totuttu keittämään riisi erittäin pehmeäksi, kuin puuroa varten. Useimmat muut eurooppalaiset sen sijaan vaativat riisinsä 'al dente' – juuri ja juuri kypsänä tämäkin viljatuote on kaikkein maistuvinta.

Suomalaisten makumieltymyksiä selvitettiin kuluttajille järjestetyssä sokkotestissä. Siinä osanottajien oli hyvin vaikea erottaa toisistaan 20 minuuttia keitetyn Uncle Ben's pitkäjyväisen riisin ja vain 15 minuuttia keitetyn riisin makua. Jälkimmäistä pidettiin kuitenkin aavistusta parempana. Kun tehtäväksi annettiin arvioida jyvän pehmeyttä, edes 12 minuuttia keitetty riisi ei erottunut joukosta. Pitkää keittoaikaa käytetäänkin lähinnä vanhasta tottumuksesta.

Riisin luultua lyhyempi keittotarve tekee siitä entistäkin järkevämmän vaihtoehdon kiireisille arkiruoan laittajille. Sen valmistaminen on äärimmäisen yksinkertaista, eikä kypsymistä juuri tarvitse odotella. Ruuanlaittoon käytetty aika onkin viime vuosina lyhentynyt selvästi. Tilastokeskuksen mukaan siihen päivittäin käytetty aika on alle kolme varttia niillä, jotka ruokaa todella tekevät. Vielä 25 vuotta sitten aikaa meni miltei tunti.

Riisi sopii kevyeen ruokavalioon

Riisi on terveellinen ja hyvin ravitseva ruoka. Rasvapitoisuus on alhainen ja siksi riisi on myös oiva valinta osaksi kevyttä ruokavaliota. Se on helposti sulavaa ja sopii monille allergikoille.

Pitkäjyväinen riisi on Suomen käytetyin riisilaatu. Sen energiasta suurin osa tulee hiilihydraateista, joilla on tärkeä rooli terveellisessä ruokavaliossa. Niiden osuudeksi suositellaan päivittäisestä energiansaannista hieman yli puolta kaikesta nautitusta.

Parboil-menetelmä säilyttää riisin tärkeät ravintoaineet kuten vitamiinit, mineraalit ja kivennäisaineet. Siinä jyviä käsitellään paineisella höyryllä niin, kuorikerroksen arvokkaat kivennäisaineet sekä vitamiinit siirtyvät jyvän sisempiin kerroksiin.

Parboil-käsitellyssä pitkäjyväisessä riisissä on tallella 80 % enemmän jyvän ravintoaineita kuin ei parboil-käsitellyssä pitkäjyväisessä riisissä. Riisit säilyvät hyvin ehjinä, jolloin ne ovat vähemmän alttiilta hyönteisten aiheuttamille vaurioille ja kosteudelle sekä kestävät paremmin kuljetusta ja muuta käsittelyä. Keitettäessä ne imevät paremmin vettä ja huonommin rasvaa, eivätkä koskaan puuroudu kuten käsittelemättömät riisit.

Lähteet: Consumer Compass -tutkimus. Tilastokeskus: Ajankäyttötutkimukset 1979, 1988 ja 1999-2000.

Lisätietoja: Pirjo Kauhanen, kuluttajaneuvoja, Masterfoods Oy p. (09) 0101808852 (9-12), contact.fi@masterfoods.com. Lähettäjä, kuvapyynnöt: Maija Hakala, AC-tiedotus p. (09) 6962 8125, maija.hakala@actiedotus.fi

---

Uncle Ben's® onnistuu aina. Se turpoaa 20 % enemmän kuin tavallinen pitkäjyväinen riisi. Se on myös hyvin irtonaista, ja kestää hyvin lämpösäilytyksessäkin. Valmistukseen ei käytetä GMO-tuotteita tai lisäaineita ja kaikki raaka-aineet tulevat tarkasti valvotuilta sopimusviljelijöiltä. Riisit käyvät läpi ennen kaupan hyllylle pääsemistään 215 laadunvalvontapistettä, joten jyvät ovat esimerkiksi kaikki samanvärisiä, -paksuisia ja -pituisia. Uncle Ben's on johtava riisituotemerkki yli 100 maassa.

Herkullista, nopeaa ja helppoa

Avoriisimunakas (4 annosta)

1,5 dl Uncle Ben's pitkäjyväistä riisiä
4 kananmunaa
2-3 rkl vettä tai kermaa
1-2 tomaattia
1 dl Emmental-juustoraastetta
nokare voita
suolaa
rouhittua mustapippuria
persiljaa

Keitä riisiä 12-15 min. Sillä välin pese ja siivuta tomaatit. Riko kananmunat kulhoon. Lisää suola, mausteet ja vesi tai kerma. Sekoita hyvin. Laita nokare voita pannuun kaada päälle munamassa. Lämmitä hiljaisella lämmöllä ja samalla vedä haarukalla tai lastalla hitaasti reunoilta keskelle.

Kun massa on vähän hyytynyt, ripottele päälle keitetty riisi, siivutetut tomaatit, juustoraaste ja viimeisenä hakattu persilja. Nosta liedeltä uuniin ja paista 180° n. 10 minuuttia kunnes munakas on kokonaan hyytynyt.

Vinkki: Kun vedät munamassaa reunoilta keskelle, munakkaasta tulee kuohkeampi. Lisää muut aineet vasta kun munakas on pohjasta hieman hyytynyt.

Tomaattinen riisijauhelihakeitto

1 dl Uncle Ben's pitkäjyväistä riisiä
200 g jauhelihaa
1 keskikokoinen sipuli
50 g tomaattipyreetä
1 prk tomaattimurskaa
n. 8 dl lihalientä
1 rkl öljyä
1 nokare voita
suolaa
persiljaa tai basilikaa

Silppua sipuli. Laita öljy sekä voi paksupohjaiseen kattilaan ja kuumenna ne. Lisää sipuli, keittämätön riisi ja jauheliha sekä tomaattipyree. Freesaa muutama minuutti, lisää tomaattimurska, lihaliemi ja mausteet.

Anna hauta hiljakseen noin 15 minuuttia kunnes riisi on kypsää. Ennen tarjoilua ripottele päälle runsaasti tuoretta persiljaa tai basilikaa.

Vinkki: jos haluat keitosta kasvisversion niin korvaa jauheliha esimerkiksi mustapavuilla.

Uncle Ben's riisituoteperhe

Pitkäjyväinen riisi – Pitkäjyväinen riisi keittopussissa - Kokojyväriisi – Pikariisi – Basmatiriisi – Jasmiiniriisi – Basmati- ja thairiisi – Pitkäjyväinen ja villiriisi – 7 lajin sekoitus