

Hienoisia aromeja ja persoonallisia makuivahteita kannattaa kokeilla, kannustaa Suomen tee- ja kahviseuran puheenjohtaja **Maisa Venäläinen**.

Kahviasiantuntija, sydäimestään kahvia ja teetä rakastava Maisa Venäläinen sanoo, että ruokakulttuurissa on hänen mukaansa vallalla jo se, että ruoalla, lisukkeilla tai juomaksi valitulla viinillä on oma tarinansa – ehkä raaka-aineiden alkulähteistä tai valmistajan arvoja ajatusmaailmasta. Joku tarina, joka antaa ruoalle ja juomalle ”henkevät raamit”.

Kahvi- ja teekulttuurissa mennään Maisa Venäläisen mukaan yhä enemmän kohti hifistelyä.

– Kahvi tai tee ovat yhä useammalle myös illanistujaisjuoma. Ei tarvita alkoholia vaan viihdytään hyvin näiden juomien kanssa. Tätä ajatusmallia haluan tarjota myös nuorille.

Kahvilla ja teellä makuparit

Kahvilla ja teellä on myös makuparinsa, joissa kumpikin tukee toistaan eikä kumpikaan latistu. Esimerkiksi vahva-aromiseksi kahville sopii sacher-tyyppinen kakku, perinteiselle suomalaiselle kahville mokkapala ja kevyelle teearomille kenties jokin yhtä lailla hentoarominen syötävä.

Maisa Venäläinen sanoo juovansa päivittäin neljä normaalikokoista kupillista kahvia. Hyvälaatuinen cappuccino on Venäläisen suosikkeja, samoin eri kahvilajien sekoitukset.

– Sekoitukseen voi laittaa esimerkiksi yhden vallitsevan päämaun ja tukea sitä jollain muulla maulla. Myös pienten paahtimien kahveja kannattaa kokeilla. Niihin usein liittyykin se tarina, paahtimon elämä ja arki, ideologia ja rakkaus työhön.

Paula-tyttö edistää kahvikulttuuria

Maisa Venäläinen on järjestyksessään kuudes Pauligin Paula-tyttö vuosilta 1977–1980.

– Opin aikoinani kahvisekoitusten maistamisen ja hyvien kahvien valmistamisen. Kahvin ja teen parissa olen tehnyt töitä jo 33 vuoden ajan. Suomen tee- ja kahviseuran puitteissa haluan edistää tätä kulttuuria ja vaalia ajatusta, että kuluttajalla on oikeus saada hyvää kahvia ja teetä jokaisesta kahvilasta.

Teetä ja työntä mieltä

Maisa Venäläinen on myös teen ystävä. Suosikkeja ovat vihreä tee ja valkoinen tee, jonka pehmeä ja hentoarominen aromi pääsee sellaisenaan oikeuksiinsa.

Venäläisen mukaan teetä voi myös maus-

Vihreä ja valkoinen tee ovat maailman terveellisimmät lehtiteet, koska niissä on antioksidantteja ja kivennäisaineita.

Nyt hifistellään KAHVILLA JA TEELLÄ

Kuulutko kenties niihin ihmisiin, jotka hörppivät aamukiireessä kahvinkeitin antia tai käyttivät teepussin nopeasti kiehuvaan vedessä, kyytiin liukenemaan vielä pari sokeripalaa? Makuelämyksiä kannattaa ehdottomasti avartaa.

TEKSTI: MIRKKA KORTELAINEN
KUVAT: BANANASTOCK JA DEPOSITPHOTO

taa erilaisilla yrteillä kuten suklaa- ja mansikkamintulla.

– Teen joukkoon voi myös laittaa kuivatua mansikkaa tai persikkaa, oman maun mukaan.

Teen voi ottaa mukaan myös haalennettuna esimerkiksi treenijuomaksi ja sen makua voi tehostaa stevialla, palmusokerilla tai hedelmillä.

Tuunaa yrteillä

– Makuelämykset ovat rajattomia. Myös inkivääri, goji-marja tai makeat stevian lehdet ovat mainioita teen lisänä. On hyvä muistaa, että moni teen nimikkeellä oleva

tuote ei välttämättä sisällä teetä ja tuotetietoutta on aina hyvä hankkia.

Useammat yrtit viihtyvät kukkaruukuissa tai vesiviljelylaitteissa, joista kaupunkilainenkin saa ne aina tuoreeltaan.

– Teen hienoa makua ei kannata peittää. Esimerkiksi palmusokeri on hienoarominen ja sisältää runsaasti kivennäisaineita. Vihreässä ja valkoisessa teessä taas on runsaasti antioksidantteja, joten yhdessä nämä tekijät tekevät keholle ja mielelle hyvää ja vaikuttavat keskittymiskykyyn.

Onko sitten olemassa laihduttajan teetä? Maisa Venäläinen juo iltaisin ison kupillisen teetä ja sitä ennen mahdollisesti janoon lasillisen vettä. Tämän kanssa saattaa mennä yksi voileipä.

– Riippuu paljon siitä, millaiset ruokailutottumukset omaa ja miten paljon rasvaa ja sokeria käyttää.

Juomalla runsaasti myös aineenvaihdunta paranee ja tulee myös syötävä vähemmän. Laihdutusasia on siten monen tekijän summa eli kaikki vaikuttaa kaikkeen, myös liikunnan määrä.

Maisa Venäläinen muistuttaa, että tärkeät antioksidantit saattavat tuhoutua, jos vihreä tee valmistetaan yli 70–80 -asteissa vedessä. Teepalloa ei saa myöskään täyttää aivan täyteen, koska tuolloin kaikki aromit eivät pääse vapautumaan.

Joulua kohti mennään

Maisa Venäläinen on iloinen, että kuluttajille on tarjolla runsaasti erilaisia kahvinkeitintimiä, ”makunappeja” ja kahviin liittyvää laitteistoa.

– Kannattaa kuitenkin rohkeasti kokeilla myös vanhanajan metodeja, pannukahvia tai jauhaa pavut itse. Kokeilujen kautta löytyy usein omat suosikit. Joulua kohti kun mennään, voi suodatinkahvikannun pohjalle laittaa itse sidotun nyttin, jossa on esimerkiksi kanelia, kardemummaa tai tähtianista. Maistelemalla löytyy mieleinen aromi.

Maisa Venäläinen odottaa joulunaikaa ja kiirettömyyttä.

– Olen tehnyt pitkän rupeaman yrittäjänä ja pikku hiljaa aion täyttää elämäni muilla asioilla taas. Elämäni kuuluvat tulevaisuudessaakin vahvasti kahvi- ja teekulttuurin tukeminen ja erilaiset koulutus- ja pr-työtävät. Kahviin, teehen ja itse kasvatettuihin yrteihin olen myönteisesti koukussa. ■

