

001	66	16	96	96	72	69	57	25	52	61	13	01	7	0
001	86	96	66	94	92	90	85	80	70	60	55	50	45	40

Perjantaina 28. syyskuuta 2012

MAASEUDUN TULEVAISUUS

17

VIIKONVAIHDE

VIIKON VINKKI

Luomuviikolla paljon tapahtumia

Luomuliiton luomuviikko alkaa maanantaina. 1.–7. loka-kuuta järjestettävän luomuviikon temana on tänä vuonna Meidän luomu.

Viikon aikana järjestetään luomuun liittyviä tapahtumia eri puolilla Suomea. Viikko alkaa maanantaina Lisää luomua -kiertueen aloitustilaisuudella Hyvinkäällä, Hyrian maaseutuopistossa.

Torstaina tempaistaan Mikkelissä, missä tavoitteena on järjestää Suomen suurin luomulounasruokailu. Lounasai-kaan klo 11–13 Mikkelin ja Juvan toreilla on soppatykkikeit-tiöt, josta luomuhernekeittoa saa ostaa myös kotiin.

Perjantaina luomutuotteisiin pääsee tutustumaan luomu- ja lähiruokakauppatapahtumassa Rääkkylän S-marketissa klo 9–16.

Tarkempi tapahtumakalenteri löytyy nettiosoitteesta www.luomuliitto.fi.

Lisäksi Luomuliitto järjestää myös luomuviikon kilpai-lun, jossa palkintoina on luvassa juhluvouttaan viettävän Ruohonjuuren luomutuotepaketteja.



Luomuviikon tämän vuoden teema on Meidän luomu.

Lähiruuan myyjiä entistä enemmän

Lähiruokaan erikoistuneet kaupat ja muut myyntipaikat ovat Ruoka-Suomen kartoituksen mukaan lisääntyneet viime vuodesta.

Myyntipaikkoja on maatilapuodeista alkaen yli 140, kun viime joulukuussa vastaava määrä oli 120.

Yli viidennes lähiruokakaupoista keskittyy kartoituksen mukaan Uudellemaalle. Maakunnista seuraavilla sijoilla ovat Etelä-Savo ja Lappi.

Vähiten Ruoka-Suomen kokoamalle listalle on löytynyt yrityksiä Kainuusta, Etelä-Pohjanmaalta, Etelä-Karjalasta ja Kymenlaaksosta.

TARJA HALLA

Lähiruuan myyntipisteet maakunnittain: www.ruokasuomi.fi.

Suomalaisherkuille uusi vientibrändi

Suomalaiselle ruualle on kehitetty uusi vientibrändi. Yritysten käyttöön tarkoitetun Food from Finland -palve-lun tavoitteena on edistää suomalaisten elintarvikkeiden vientiä.

Palvelun uskotaan parantavan kansainvälisille markki-noille pyrkivien elintarvikeyritysten näkyvyyttä maailmal-la.

Ensimmäisen kerran yritykset esittäytyvät Food from Finland -brändin alla Moskovan elintarvikemessuilla ensi helmikuussa.

”Meillä on paljon viennittävää maailmalle”, brändin taustaorganisaation Fennopromo Oyn toimitusjohtaja **Eeva-Liisa Lilja** sanoo.

”Suomalaisiin elintarvikkeisiin liittyy monia vahvuuksia kuten turvallisuus, puhtaus, korkeatasoinen tuotekehitys sekä rehti tuotantotapa.”

”Ruuantuotantomme perustuu viljelijöiden ja jatkoja-lostajien vahvaan ammattitaitoon, puhtaaseen luontoon ja eläin- ja kasvitautivapauteen sekä tuotantoketjun läpinä-kyvyyteen.”

Pienyritysten tuotteet ja brändit hukkuvat markkinoilla helposti. Food from Finland -kattobrändin avulla yritykset voivat nostaa tuotteitaan esille ja kertoa niiden erityisvah-vuuksista.

Vientibrändin käyttöönottoa ovat valmistelleet Finpro, Elintarvikekehityksen OSKE-klusteri, Uudenmaan ELY-keskus, MTK, maa- ja metsätalousministeriö, ulkoasiain-ministeriö sekä suomalaisen ruuan lähettiläs **Kim Palhus** verkostoineen.

Suomen elintarvikevienti kasvoi viime vuonna 16 prosenttia.

TARJA HALLA

www.foodfromfinland.com



Food from Finland -brändi näkyy Suomen maaosastolla ensi vuoden Prodexpo-messuilla. Venäjän elintarvikealan suurtapahtuma järjestetään helmikuussa 20. kertaa.

Sadonkorjuupöytä on katettu

Nyt nautitaan täysin siemauksin syksyisten makujen mehevyydestä.

.....

Mikään ei maistu niin hyvältä kuin juuri maasta nostetut juurekset ja vihannekset. Myös kauppojen vihanneshyllyt not-kuvat tuoreista kotimaisista kasviksista.

Jauhoisista perunoista tehty muusi on todellinen sadonkor-juuherkku. Paras sose syntyy, jos viitsii survoa keitetyt peru-nat siivilän läpi. Kun muusiin sekoitetaan kuuma maito, lop-putulos on ilmava ja kuohkea.

Muusin seuraksi paiste-taan ruisjauhoissa kieriteltymiä muikkuja. Rapeiksi paistuneet muikut ovat mielestäni yksi parhaimmista kalaruuista. Ne eivät välttämättä kaipaa erillis-tä kastiketta, mutta lämmin sie-nikastike maistuu muikkujen kanssa erinomaiselta.

Omenapuiden juurella riit-tää yhä poimittavaa. Omenoita pilkkotaan leivonnaisten ja jälkiruokien lisäksi myös pää-ruokiin.

Sämpylähyrrät

30 kpl

5 dl maitoa

50 g hiivaa

2 tl suolaa

2 rkl sokeria

1 valkospulin kynsi murskattuna

2 dl ohrajauhoja

8 1/2 dl vehnäjäuhoja

50 g voita

Täyte

150 g (3 dl) punaleima-emmentalia raasteena

1 dl persiljasilppua

1 dl suppilovahverohakkelusta (esikäsiteltyä)

1/2 tl suolaa

1/4 tl mustapippurirouhetta

Sekoita hiiva kädenlämpöi-seen maitoon. Lisää mausteet ja hiutaleet. Alusta joukkoon jauhot ja pehmeä voi. Kohota taikina.

Kauli taikinasta suorakaiteen muotoinen levy (40 x 60 sent-tiä). Sekoita keskenään täytteen ainekset ja jaa levyille. Kääri rullalle ja leikkaa noin kolmen sentin levyisiksi paloiksi.

Nosta leivinpaperille pellille leikkauspinta ylöspäin. Käännä taikinanauhan pää alapuolelle. Kohota ja paista 200 asteessa noin 15 minuuttia.

Inkivääri-porkkana-sosekeitto

6 annosta

4 (noin 400 g) porkkanaa

2 omenaa

1 sipuli

1 rkl (noin 3 cm) inkivääriä hienonnettuna

noin 3 dl vettä

7 dl täysmaitoa

1/2 tl suolaa

1 rkl tuoretta oreganoa

1/4 tl mustapippurirouhetta

Tarjoiluun

tuoreita yrttejä: persiljaa, ruohosipulia, oreganoa

Lisää paloitellut porkkanat ja omenat, lohkoktu sipuli sekä hienonnettu inkivääri kiehu-vaan, suolalla maustettuun veteen. Keitä kypsäksi. Mausta.

Lisää puolet maidosta. So-seuta tasaiseksi sauvasekoitti-mella tai monitoimikoneessa. Lisää loppu maito ja kuumenna.

Lusikoi yrttisilppua keittoan-nosten päälle. Tarjoa sämpylä-hyrrän kera.

Sämpylähyrrät

Porkkanasosekeitto

Paistetut muikut

Perunamuusi

Punajuuripyree

Salaatti

Syyskiisseli

Vaniljakastike

Kahvi

Omenaboston

Sadonkorjuu-lounas

Sämpylähyrrät

Porkkanasosekeitto

Paistetut muikut

Perunamuusi

Punajuuripyree

Salaatti

Syyskiisseli

Vaniljakastike

Kahvi

Omenaboston

Paistetut muikut
6 annosta
noin kilo muikkuja
2 tl hienoa merisuolaa
1 1/2 dl ruisjauhoja
Paistamiseen
75 g voita
Poista halutessasi muikuista pää ja vedä sisälmykset samalla pois. Jos jätät pään, poista kiduk-set ja sisälmykset.
Huolehdi, että suoli tulee pois, sillä se antaa kypsälle kalalle huonon maun. Huuhdo ja valuta muikut hyvin.
Sekoita muovipussissa tai lau-tasella suola ja ruisjauhot. Pyö-rittele muikut jauhoissa. Sulata voi pannulla, kuumenna ja lado muikut vieri viereen pannulle.
Kypsennä pari minuuttia, laita iso kansi pannun päälle ja käännä kalat yhtenä ”kakkuna” kannelle ja valuta takaisin pannulle. Voit kääntää myös lastalla muikku kerrallaan.
Kypsennä vielä toiselta puo-lelta rapeiksi. Nosta kypsät kalat tarjoiluvadille ja pidä lämpimä-nä.



Perunamuusi, paistetut muikut ja punajuuripyree ovat sadon-korjuuruokaa parhaimmillaan.

Punajuuripyree
5–6 annosta
1 sipuli hienonnettuna
2 tl hienoa merisuolaa
2–3 (200 g) keitettyä, kuorittua punajuurtta
2 rkl pestokastiketta
(1 dl omenatäysmehua)
Hauduta sipuli rasvassa kyp-säksi. Paloittele punajuuret. Laita kaikki aineet monitoimi-koneen tai tehosekoittimen kul-hoon. Soseuta tasaiseksi.
Tarjoa pyree kylmänä tai kuu-menna kattilassa ennen tarjoilua. Mikäli pyree on paksaus, ohenna omenamehulla.

Syyskiisseli
6 annosta
noin 4 dl puolukoita
5 dl omenatäysmehua
3 dl vettä
1 dl sokeria
1/2 dl perunajauhoja
1 dl vettä
Tarjoiluun
vaniljakastiketta
Mittaa kattilaan puolukat, omenatäysmehu, vesi ja sokeri.

Keitä noin viisi minuuttia. Nosta kattila levyltä.
Sekoita perunajauhot desi-litraan vettä ja kaada ohuena nauhana kattilaan koko ajan se-koittaen.
Kuumenna sekoittaen, kunnes kuplahtaa.
Kaada kiisseli jälkiruokamal-jaan tai annoskuhloihin. Ripota pinnalle hiukan sokeria. Anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Tarjoa lisäksi vaniljakastiketta.

Omenaboston
noin 20 palaa
2 1/2 dl maitoa
1 pussi kuivahiivaa
1 pieni muna
3/4 tl suolaa
1/2 rkl sokeria
1/2 rkl kardemummaa
100 g voita
noin 8 dl vehnäjäuhoja
Omena-rahkatäyte
1 prk (200 g) vaniljarahkaa
1 dl kiinteää omenahilloa tai -marmeladia
1/2–1 dl fariinisokeria
1 1/2 rkl kanelia



Leikkaa omenaboston sektoreittain viipaleiksi.

Muruseos
1 1/2 dl kaurahiutaleita
1/2 dl vehnäjäuhoja
50 g voita
1 dl fariinisokeria
Lämmitä maito reilusti käden-lämpöiseksi, 42 asteeseen. Sekoi-ta joukkoon muna ja mausteet. Lisää osa jauhoista ja kuivahiiva. Sekoita taikina tasaiseksi. Alusta loput jauhot sekä pehmeä voi taikinaan. Anna taikinan kohota liinan alla kaksinkertaiseksi.
Ota taikinasta pala ja kauli siitä pyöreä levy 24 sentin irtopohja-vuokaan. Kauli loppu taikina noin 50 x 40 sentin kokoiseksi levyksi.
Sekoita täytteen ainekset. Jos hillo on kovin makeaa, käytä fa-riinisokeria puoli desiä. Levitä

seos pohjalle, jätä pitkälle sivulle toiseen reunaan tyhjää. Rullat-taessa pehmeä täyte työntyy eteenpäin.

Kääri löysäksi rullaksi. Leik-kaa terävällä veitsellä noin 12 palaa. Nostele palat vuokaan pohjan päälle, leikkauspinta ylöspäin. Kohota.

Nypi pehmeän voin joukkoon fariinisokeri, kaurahiutaleet jauhot. Ripota muruseos kohon-neen pullan pinnalle. Paista 200 asteessa noin puoli tuntia. Leik-kaa jäähtyneenä sektoreittain viipaleiksi.

Vinkki
Levitä täytteeksi pelkkää omenahilloa noin 3 dl. Ripottele päälle kanelia ja kääri rullalle.

ANNELI PESSALA

MUIKKU

Maistuu paistettuna

Muikka muistuttaa siikaa. Ne erottaa toisistaan leuasta. Muikun alaleuka on yläleukaa pidempi ja siialla päinvastoin. **Muikun suomet** ovat hopean-

hohtoiset ja selkä on tumma. **Muikka kuuluu** lohikaloihin, joten selässä on rasvaevä. **Muikku on** 12–20 senttiä pitkä ja painaa 10–70 grammaa.

Neulamaukut ovat noin viisi-senttisiä. **Muikka maistuu** paistettuna, savustettuna ja keitettynä. Tunnetuin ruoka on kalakukko.



Nopea perata

Paina peukalo kiduskannen alle ja irrota kidukset. **Poista kidukset** ja

sisälmykset vetämällä, myös suoli. **Jos kalan** sisällä on mätä,

työnnä mätä peukalolla ulos muikun vatsaontelosta. **Huuhtelee mätä** puhtaaksi.



Syksyn viimeiset tomaatit ovat pieniä ja vihreitä. Mauste-liemessä niistä tekeytyny mainio lisäke rista-aterialle.

Varo, etteivät tomaatit kiehu rikki.

Nosta tomaatit puhtaisiin, kuumiin lasitölkeihin ja kaa-

da liemi päälle. Sulje tölkit ja säilytä kylmässä ja pimeässä. Tomaattisiäilyke on valmista tarjottavaksi viikon kuluttua.