

Jälkiruoka mukaan aterialle



*Herkullisia
jälkiruokaohjeita
marjoista*

Lukijalle

Arktiset Aromit ry. järjesti yhteistyössä neuvontajärjestöjen kanssa Jälkiruoka mukaan aterialle -ruokaohjekilpailun vuonna 2007. Kilpailureseptien raaka-aineina tuli olla marjoja tai niistä tehtyjä jaloiteita esim. mehuja, rouheita, jauheita ja kastikkeita.

Kilpailun tavoitteena oli herätellä väestöä muistamaan, että jälkiruoka ja marjat ovat perinteisesti kuuluneet suomalaiseen ruokakulttuuriin. Värikkäät marjat sopivat mainiosti niin arkisiin kuin juhlavampiinkin jälkiruokiin. Marjat sisältävät vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua ja polyfenoleja sekä keventävät ruokavaliota. Tämän vuoksi Arktiset Aromit ry. suosittelee syömään marjoja kaksi desilitraa eli noin 100 grammaa päivittäin.

Jälkiruoka mukaan aterialle -kilpailuun saapuneista 83 reseptistä parhaat valittiin loppukilpailuun. Kajaanin ammattikorkeakoulun catering-alan opiskelijat valmistivat nämä jälkiruokat kilpailun raadin arvioitavaksi. Arvostelussa kiinnitettiin huomiota uusiin ideoihin, valmistuksen selkeyteen ja helppouteen, ulkonäköön, makuun ja rakenteeseen. Tuomaristoon kuuluivat Arktiset Aromit ry:n ja Kainuun maa- ja kotitalousnaisten edustajat sekä ravintolapäällikkö Vuokatin Urheiluopistosta. Arktiset Aromit ry. kiittää kilpailuun reseptejä lähettäneitä sekä yhteistyökumppaneita kilpailutiedotuksesta ja osallistumisesta raatiin. Tähän esitteeseen on koottu kilpailun parhaat reseptit. Lisää vinkkejä marjojen käyttöön löydät Arktiset Aromit ry:n nettisivuilta.

Tutustu esitteen ohjeisiin ja muista nauttia 2 dl marjoja päivittäin eri muodoissa. Kauniit ja maukkait marjat keventävät ruokavaliotasi ja lisäävät hyvinvointiasi!

Arktiset Aromit ry.

**Syö marjoja
2 dl joka päivä**



Karpalo-omenajäädyke gluteeniton

Ohje: Marja Lahtinen

- | | |
|-------|---|
| 1 dl | omenamehua |
| 2 dl | sokeria |
| 2 kpl | keltuaista |
| 1 rkl | konjakkia tai calvadosta |
| 1 tl | kardemummaa |
| 2 dl | karpalososetta
(tai puolukkasosetta) |
| 1 dl | omenasosetta |
| 5 dl | kuohukermaa |

Kiehauta omenamehu ja sokeri kattilassa. Vatkaa lämpimässä vesihauteessa keltuaiset vaahdoksi. Kaada lämmin mehu-sokeriliemi keltuaisten joukkoon ohuena nauhana ja jatka vatkaamista, kunnes seos paksuntuu ja sakenee. Jäähdytä seos. Vatkaa kerma vaahdoksi. Mausta kermavaahto konjakilla ja kardemummalla. Sekoita karpalosose sekä omenasose munavaahtoon ja nostele sekaan kermavaahto. Kaada seos pyöreään jäädyke- tai kakkuvuokaan, voit käyttää myös silikonikakkuvuokaa. Jäähdytä pakastimessa seuraavaan päivään. Kumoa jäädyke tarjoilulautaselle pehmenemään puolisen tuntia ennen tarjoilua. Koristele karpaloilla tai karpalokastikkeella (soseuta yhdessä 4 dl karpaloita, 2 dl sokeria ja 2 dl vettä).



Marjapasha gluteeniton

Ohje: Riitta Ryyti

250 g rahkaa
1 dl vispikermää (20 %)
1 keltuainen
1 pss makeita kuivattuja mustikoita (50 g)
1 pss makeita kuivattuja karpaloita (50 g)
1/3 dl sokeria
1 tl vanilliinisokeria
2 tl sitruunamehua

Koristeluun:

Kermavaahtoa pursotettuna
Kuivattuja makeita karpaloita

Sekoita rahka, keltuainen ja sokerit. Vaahdota kerma ja lisää se rahkaseokseen. Lisää loput aineet ja sekoita tasaiseksi. Vuoraa siivilä tai pashamuotti esim. sideharsolla ja kaada pashamassa muottiin. Anna valua seuraavaan päivään jääkaapissa.

Kumoa pasha tarjoilulautaselle ja koristele reuna helminauhamaisesti kuivatuilla karpaloilla sekä kermapursotuksin.

Huom! Pasha makeutuu hitaasti muotissa ollessaan, kun kuivat ja makeat marjat pehmenevät ja makeuttavat massaa.



Pihlajanmarjajäädyeke ja valkosuklaakastike

gluteeniton

Ohje: Johanna Jakonen

2 dl pihlajanmarjasosetta
1-1,5 tl kanelia
1,5 dl tomusokeria
2 valkuaista
2 keltuaista
1 dl tomusokeria
1 tl vaniljasokeria
2 dl kuohukermää

Valkosuklaakastike:

150 g valkoista suklaata
1,5 dl kermää
2 rkl pihlajanmarjamehua

Mausta pihlajanmarjasose kanelilla ja lisää joukkoon 1,5 dl tomusokeria.

Vaahdota valkuaiset kovaksi vaahdoksi, samoin keltuaiset tomusokerin ja vaniljasokerin kera. Vaahdota kerma. Sekoita pihlajanmarjasoseen joukkoon keltuaisvaahdo, kermavaahdo ja lopuksi valkuaisvaahdo. Kaada seos kylmällä vedellä huuhdottuun vuokaan ja jäähdytä pakastimessa.

Ennen tarjoilua kasta vuoka nopeasti kuumaan veteen ja kumoa jäädyeke tarjoiluvadille. Koristele kokonaisilla pihlajanmarjoilla. Tarjoa lisukkeena manteli- tai kauralastuja sekä valkosuklaakastiketta.

Valkosuklaakastike:

Pane paloiteltu suklaa pieneen kullhoon kerman kera ja sulata vesihautteessa. Mausta pihlajanmarjamehulla.





Nopea vadelmajäätelö gluteeniton

Ohje: Tanja Kaikkonen

400 g jäisiä vadelmia
1 dl tomusokeria
4 kpl valkuaisia
2 dl vispi- tai kuohukermaa
2 tl vaniljasokeria

Sekoita kaikki ainekset monitoimikoneessa (leikkuuterällä) tai mikserissä, kunnes sinulla on tasainen jäätelömassa. Tarjoile välittömästi tai pakasta. Lisänä voit tarjota kokonaisia vadelmia.

Puolukkapäärynät

gluteeniton, maidoton, munaton

Ohje: Tanja Kaikkonen

2 kiinteää päärynää
1 dl ruokosokeria
1,5 dl puolukkamehua
1,5 dl vettä
2 kpl tähtianista
5 kpl vihreää kardemummaa

Kuori päärynät ja halkaise ne pitkittäin kahtia. Poista kova kanta ja siemenkodat. Paahda ruokosokeri kattilassa, kunnes se on kokonaan sulanut ja kauniin kullanuskeaa. Lisää puolukkamehu, vesi ja mausteet, keitä kunnes sokeri on liuenut. Lisää päärynänpuolikkaat, keitä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia, kunnes päärynät ovat pehmeitä (keittoaika riippuu päärynöiden kypsyydestä). Poista päärynät keitinliemestä. Kiehuta nestettä noin viisi minuuttia kunnes se hieman sakenee. Siivilöi ja kaada päärynöiden päälle kastikkeeksi. Tarjoa huoneenlämpöisten puolukkapäärynöiden lisänä kermavaahtoa tai vaniljajäätelöä.

Ruokosokerin voi korvata tavallisella kidesokerilla tai fariinisokerilla. Vihreän kardemumman voi jättää pois tai sen voi korvata kanelitangolla.



Mustikka-jogurttijäätelö ja mustikkakastike

gluteeniton, munaton

Ohje: Tanja Kaikkonen

1 liivatelehti
4 dl paksua luonnonjogurttia
(10% rasvaa, esim turkkilainen tai kreikkalainen)
0,5 dl hunajaa
1 dl tomusokeria
2 tl vaniljasokeria
0,5 dl vispi- tai kuohukermaa
3 dl jäisiä mustikoita

Mustikkakastike:

4 dl mustikoita
2 rkl fariinisokeria
0,5 dl vettä
2 tl maissitärkkelystä
2 tl vaniljasokeria

Laita liivate likoamaan kylmään veteen 5-10 minuutin ajaksi. Sekoita jogurttiin hunaja, tomusokeri sekä vaniljasokeri. Kuumenna kerma ja sulata liotettu liivate siihen, sekoita hyvin. Sekoita liivate-kerma maustetun jogurtin joukkoon. Lisää jäiset mustikat. Jäädytä pakastimessa pari tuntia tai yön yli. Sekoita muutaman kerran jäätymisen aikana, näin mustikat sekoittuvat tasaisesti jäätelömassaan. Ota jäätelö jääkaappiin noin 15 minuuttia ennen tarjoilua, näin sitä on helpompi annostella. Tarjoa lämpimän mustikkakastikkeen kera. (Liivate estää jäätelöä sulamasta nopeasti, mutta sen voi halutessaan jättää pois.)

Mustikkakastike:

Soseuta mustikat sauvasekoittimella ja paseeraa ne siivilän läpi. Näin saat tasaisen ja kuorettoman pyreen, jota pitäisi olla noin 2,5 dl. Kuumenna mustikkapyre, vesi ja fariinisokeri kattilassa. Sekoita maissitärkkelys kylmään veteen ja kaada se ohuena nauhana kuumen mustikkapyreen joukkoon. Kuumenna hetki kunnes kastike sakenee. Ota kattila liedeltä ja mausta kastike vaniljasokerilla. Tarjoa kastike lämpimänä mustikka-jogurttijäätelön kanssa.



Marjatryffelit

12 kpl

gluteeniton, munaton

Ohje: Tanja Kaikkonen

100 g tummaa suklaata
2 rkl puolukamehua
2 rkl hunajaa
20 g voita
1 tl vaniljasokeria
1 rkl kuivattuja marjoja
1 dl kaakaojauhetta

Rouhi suklaa. Kuumenna puolukamehu ja hunaja kattilassa ja lisää joukkoon rouhitu suklaa. Sekoittele erittäin miedolla lämmöllä, kunnes suklaa on sulanut ja massa on tasainen. Ota levyttä ja sekoita joukkoon huoneenlämpöinen voi, vaniljasokeri sekä kuivatut marjat. Sekoita tasaiseksi ja laita jääkaappiin jähmettymään pariksi tunniksi.

Ota jähmettyneestä suklaamassasta teelusikalla pieniä kasoja ja pyörittele pieniä palloja. Pyörittele pallot tummassa kaakaojauheessa ja asetele tarjoilulautaselle. Säilytä jääkaapissa. Ota huoneenlämpöön viisi minuuttia ennen tarjoilua ja tarjoa jälkiruokana hyvän kahvin tai teen kera.



Marjainen suklaakakku

gluteeniton

Ohje: Tanja Kaikkonen

Kakku:

60 g voita
70 g tummaa suklaata
1 muna
0,5 dl kidesokeria
0,5 dl fariinisokeria
0,5 dl perunajauhoa
0,5 dl kaakaojauhetta
1,25 dl kuivattuja marjoja

Kastike:

100 g luonnonjogurttia 10% (turkkilaista tai kreikkalaista)
1 rkl juoksevaa hunajaa
1 tl vaniljasokeria

Sulata voi ja suklaa kattilassa miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen. Suklaa palaa helposti, älä siis kuumenna liikaa. Vaahdota muna ja sokerit kuohkeaksi vaahdoksi. Sekoita perunajauho ja kaakaojauhe keskenään. Lisää suklaa-voisula munavaahtoon, siivilöi joukkoon myös peruna-kaakaojauhe-seos. Lisää lopuksi kuivatut marjat. Sekoita hyvin, mutta älä vaivaa liikaa. Kaada taikina hyvin voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan. Paista 170 asteessa noin 20 minuuttia. Älä kypsennä liikaa, kakun tulee olla kostea ja uunista otettaessa hieman ra'an oloinen. Anna jäähtyä ja tarjoile kylmänä jogurttikastikkeen kera.

Kastiketta varten sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maun tasaantua jääkaapissa ennen tarjoilua.

Jos haluat kakusta täysin gluteenittoman, muista käyttää gluteenittomia korppujauhoja kakkuvuoran jauhottamiseen. Kakussa ei käytetä leivinjauhetta eikä soodaa jotta saadaan tiivis ja kosteahko kakku.



Aurinkorahka

gluteeniton, munaton

Ohje: Kirsti Eskelinen

200 g maitorahkaa
200 g tyrnisoetta
50 g tummaa suklaata
0,5 dl auringonkukansiemeniä
n. 4 rkl sokeria tai juoksevaa hunajaa maun mukaan

Paahda auringonkukansiemenet kuumalla pannulla vaaleanruskeiksi. Rouhi suklaa. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Koristele suklaa- tai siemenrouheella. Tarjoile kylmänä korkeista laseista.

Marjavehnä

maidoton, munaton

Ohje: Kirsti Eskelinen

1 dl speltvehnää jyvänä
1 dl lakkoja
1 dl viherherukoita ja valko- tai punaherukoita
3-4 rkl juoksevaa hunajaa
0,5 tl kardemummaa

Liota vehnää noin kolmessa desilitrassa vettä 5-6 tuntia tai yön yli. (Kaada mahdollinen liika neste pois puuroon tai leivontaan.) Lisää marjat joukkoon liikaa sekoittamatta. Lisää kardemumma ja hunaja. Tarjoa karpalojauheella värjätyyn ja sokerilla tai hunajalla maustetun kermavaahdon kera.



Pihlajanmarja-jogurttihiyytelö

gluteeniton, munaton
Ohje: Johanna Jakonen

- 5 dl maustamatonta jogurttia
- 1,5-2 dl kermaa
- 1-2 dl sokeria
- 0,5-1 tl kanelia
- 0,5 dl omenasosetta
- 1,5 dl sokeroitua pihlajanmarja-sosetta
- 8 liivatelehteä

Liota liivatelehdet kylmässä vedessä. Vatkaa kerma vaahdoksi. Sekoita jogurttiin sokeri, kaneli, omenasose, pihlajanmarjasose ja vatkattu kerma. Sulata puristetut liivatelehdet tilkkaan kiehuvaan veteen ja lisää ohueksi nauhana muihin aineisiin. Kaada seos tarjoilukulhoon ja laita jääkaappiin hiytymään. Koristele jälkiruoka ennen tarjoilua suklaalastuilla ja pihlajanmarjoilla. Voit myös kaataa pinnalle pihlajanmarjasoseen mehua ohueksi kerrokseksi.

Mustikkanami

munaton
Ohje: Riitta Ryyti

- 8 kpl ruis-täysjyväkesejä
- 1 prk maitorahkaa
- 1 dl vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
- n. 0,5 dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 2 dl mustikoita
- 1 pss suklaamustikoita (100 g, osa koristeeksi)

Lisää rahkan joukkoon sokerit, mustikat ja sekoita tasaiseksi. Vaahdota vaniljakastike ja sekoita se rahkaseokseen. Murena keksit suurehkoiksi paloiksi. Rakenna jälkiruoka annosmaljoihin siten, että laita vuorotellen rahkaseosta, keksinmuruja ja suklaamustikoita. Koristele lopuksi suklaamustikoilla!



Marjapaistos

munaton
Ohje: Marja Lahtinen

- 3-4 dl karviaismarjoja
- 2 dl puolukoita
- n. 0,5 dl sokeria
- 1 tl kanelia

Pinnalle ruismuruseos:

- 3 dl ruisleipää muuina
- 0,5 dl voisulaa
- 1 rkl appelsiinimehua
- 0,5 dl sokeria

Sekoita ruisleipämurujen joukkoon voisula, appelsiinimehu ja sokeri. Voitele uunivuoka. Laita marjat uunivuokaan ja lisää marjojen joukkoon sokeri ja kaneli. Ripottele ruismuruseos pinnalle. Paista 200 asteessa noin 15-20 minuuttia. Tarjoa lämpimänä esimerkiksi vaniljakastikkeen tai pehmeän vaniljajäätelön kera.





Rahkauunijuusto ja marjahilloke gluteeniton

Ohje: Arja Heimovirta

4 kananmunaa
2 dl sokeria
250 g maitorahkaa
3 dl rasvatonta maitojauhetta
1 dl vettä
4 dl vatkattua kuohukermaa

Marjahilloke:

250 g pakastemarjoja (mansikoita ja herukoita)
1 dl sokeria
0,5 dl vettä
(2 rkl mansikkalikööriä)

Vatkaa munat, sokeri ja rahka. Lisää maitojauhe ja vesi seokseen (älä käytä vähälaktoosista maitojauhetta, koska silloin juustosta tulee ruskea). Sekoita vatkattu kerma varovasti viimeisenä. Kaada voideltuun uunivuokaan.

Paista 150 asteessa vesihäuteessä n. 1,5 tuntia, kunnes juusto on hyytynyt ja pinta on kauniin ruskea. Peitä vuoka paiston aikana foliolla, ettei juusto rusketu liikaa. Tarjoa marjahillokkeen kera.

Marjahilloke:

Raahda sokeri paistinpannalla vaalean ruskeaksi. Lisää vesi, likööri ja kohmeiset marjat ja lämmitä muutama minuutti.

Marjagratiini gluteeniton

Ohje: Terttu Laaksonen

Nokare voita
1 omena
4 dl puolukoita (tai karpaloita)
2 rkl sokeria
2 rkl hunajaa
2 rkl makusiirappia esim. punaviinisiirappi
0,5 tl kanelia
1 tl raastettua tuoretta inkivääriä

Kuorrutus:

1,5 dl ruokakermaa
1 tl vaniljasokeria
2 muna
2 rkl sokeria
Nokare voita pannulle

Kuutioi omena ja lisää pannulle. Kuumenna hetki ja lisää inkivääri ja kaneli. Kypsennä omenia sekoitellen n. 5 min. Lisää pannulle puolukat, siirappi, hunaja ja sokeri. Kuumenna hetki samalla sekoittaen. Tarkista makeus. Jaa seos laakeaan uunivuokaan tai neljään annosvuokaan.

Kuorrutus:

Kuumenna kerma kattilassa. Vatkaa keltuaiset ja 1 rkl sokeria. Lisää keltuaisten joukkoon vatkatun kuuma kerma. Kuumenna seosta varovasti kunnes sakenee. Lisää vaniljasokeri. Vatkaa valkuaiset ja 1 rkl sokeria vaahdoksi. Lisää valkuaisvahto kerma-keltuaisseokseen. Kaada kuorrutus omenamarjaseoksen päälle. Kypsennä 200 asteessa uunissa n. 10 min (tai grillissä), kunnes pinta on saanut värin.

Gratiinin voi tehdä myös muista marjoista: vadelmista, herukoista, mustikoista tai marjasekoituksista, tuoreista tai pakastetuista. Makusiirapin voi halutessaan korvata hunajalla tai tavallisella siirapilla. Samoin tuoreen inkiväärin voi korvata jauheella. Tarjoa esim. jäätelön kanssa.



Jälkiruoka mukaan aterialle

Lukijalle.....	2
Karpalo-omenajäädyke	3
Marjapasha	4
Pihlajanmarjajäädyke ja valkosuklaakastike	5
Nopea vadelmajäätelö.....	6
Puolukkapäärynät	7
Mustikka-jogurttijäätelö ja mustikkakastike	8
Marjatryffelit.....	9
Marjainen suklaakakku	10
Aurinkorahka	11
Marjavehnä	11
Pihlajanmarja-jogurttihiyytelö	12
Mustikkanami	12
Marjapaistos.....	13
Rahkauunijuusto ja marjahilloke.....	14
Marjagradiini.....	15



Arktiset Aromit ry.
Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590
fax (08) 6155 5592
info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi

