

KAINUUSSA luonto tarjoaa parastaan!



Luonnon omista raaka-aineista kainuulaiset luonnontuotealan yritykset jalostavat aromikkaita tuotteita, joissa maistuvat vapaa luonto, pohjoinen ilmasto, vahva ammattitaito ja suuri tunne!

Tervetuloa tutustumaan! www.arktisetaromit.fi ja KALKE-hanke

Maukkaat marjat

Maistuisiko puolukkapiirakka, mustikkainen smoothie, variksenmarjamehu tai lakkahillo? Ainekset näihin kaikkiin herkkuihin voi helposti poimia Kainuun metsistä!

Maa, missä marjat viihtyvät

Marjoilla on tilaa kasvaa pohjoisen metsissä ja soilla. Parhaat mustikkapaikat löytyvät korven kätköistä ja tuoreista kangasmetsistä, kun taas puolukka viihtyy kuivemmassa maastossa. Lakka on tyypillinen suokasvi. Marjoja kerätessä pääsee nauttimaan monimuotoisesta ja erittäin puhtaasta luonnosta, jota Kainuussa todella riittää!

Omat vivahteensa marjojen aromeihin antavat kylmä talvi ja yötämyöten valoisa kesä. Marjat ovat ainutlaatuisia!

Suomalaista superruokaa

Luonnonmarjat ovat tärkeitä C- ja E-vitamiinin, kuidun sekä kivennäis- ja hivenaineiden lähteitä. Siemenet sisältävät pehmeää tyydyttymätöntä rasvaa sekä elimistölle huipputärkeitä rasvahappoja. Sen sijaan kolesterolia luonnonmarjoissa ei ole lainkaan ja energiaakin hyvin vähän. Marjat sopivat erinomaisesti monenlaisiin terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäviin ruokavalioihin. Vapaana kasvanut ruoka on kestävä.

Kiinnostavia marjatuotteita

Heleänsininen juolukka maistuu ja näyttää hyvältä. Lumihangen alta paljastuvat, jo edellisenä syksynä kypsyneet, karpalot ovat herkullisia luonnon makeisia, joita pakkanen vain jalostaa. Luonnonmarjoista valmistetaan runsaasti myös kansainvälisesti kiinnostavia tuotteita. Marjajauheet, rouheet, välipalatuotteet, hillot, mehut, marmeladit ja erilaiset juomat ovat suosittuja ja suositeltavia.

Kainuun erikoisuus

Marjastuksen maailmanmestaruudesta on kilpailtu Kainuun Suomussalmella yli kahdenkymmenen vuoden ajan. Perinteisesti aina syyskuussa selviää, kuka on maailman paras marjanpoimija.



Villit ja vapaat yrtit

Nokkonen on täyttä rautaa. Kaunis poimulehti edistää ikuista nuoruutta ja voikukka kuuluu maailman parhaimpien salaattikasvien joukkoon.

Vetovoimaiset villiyrtit

Muodikkaisiin villiyrtteihin liittyy paljon hyviä makuja ja mukavia tarinoita. Ne kuuluvat sekä ruokakulttuuriin että kansanperinteeseen. Mielenkiinto villiyrttejä kohtaan kasvaa jatkuvasti. Villiyrtit ovat uutta, mutta samalla aidosti vanhaa. Ne ovat renessanssin kokeneita metsän aarteita.

Villiyrttejä voidaan käyttää vihanneksien tapaan, mausteina, yrttijuomien raaka-aineina tai rohtoina. Kerättävät villiyrtit on ehdottomasti tunnistettava, sillä kaikki metsän kasvit eivät suinkaan sovellu nautittaviksi. Yrtit on parasta kerätä kuivalla säällä. Se on mukavinta myös kerääjälle.

Tuoreena, kuivattuna tai pakastettuna

Villiyrtit kannattaa käyttää tuoreina eli juuri kerättyinä. Talven varalle on kuitenkin järkevää kuivata yrttejä ja jauhaa ne ravinteikkaiksi viherjauheiksi. Hyppysellinen viherjauhetta riittää ruokiin, sillä kuivattuina yrttien aromit ja maku usein voimistuvat. Pakastaminen on myös mahdollista. Jääpaloihin kätkeytynyt horsmankukat koristavat juomia ja tuovat kesän jopa keskelle talvea.

Yrttijuoma on voimajuomaa

Yrttijuomia voi sekoittaa kaikista syötävistä yrteistä ja halutessaan luoda täysin uusia makuyhdistelmiä. Mesiangervon, ahomansikan, koivun, horsman, mustikan ja voikukan lehdet ovat tyypillisiä raaka-aineita. Siankärsämön, kanervan ja valkoapilan kukat sopivat juomiin. Yrtit kiinnostavat myös pölyttäjiä ja maistuvat hunajassa. Esimerkiksi horsmahunajan maku on täydellinen.

Kainuun erikoisuus

Kainuuseen on vakiintunut Villiruokaviikko, jonka aikana paikalliset ravintolat ja ammattikeittiöt tarjoavat asiakkailleen luonnossa vapaana kasvaneista raaka-aineista valmistettuja ruokia.



Suosikut sienet

Sieniä on mukava kerätä ja samalla tarkkailla metsän elämää. Tatit, rouskut, haperot ja vahverot täyttävät ilmavan korin nopeasti, kunhan vain kohdalle osuvat. Sieniharrastukseen liittyvät kulinarismi ja löytämisen riemu.

Sade houkuttelee sienet esiin

Paras sieniaika ulottuu elokuusta lokakuuhun. Hyvä sienisato vaatii aina vesipisaroita. Sieniharrastus on ikuista oppimista ja itselle uusia sienilajeja kannattaa nimenomaan opiskella. Myrkkysieniä näkee jokaisella sieniretkellä, joten on erittäin tärkeää tunnistaa varmasti ne sienet, joita kerää. Paras apu niin sienimetsässä kuin keittiössä on asiantunteva kaveri.

Sieniruokien valmistukseen on syytä perehtyä. Esimerkiksi korvasienet ja kirpeimmät rouskut vaativat huolellista ryöppäystä. Tuoreet sienet pilaantuvat nopeasti, joten lähimetsän antimet pitää syödä tai säilöä heti. Pakastaminen, kuivaaminen, suolaaminen ja etikkasäilöntä ovat kaikki hyviä vaihtoehtoja.

Anna aromien maistua

Sieniruoissa käytetään perinteisesti runsaasti kermaa ja voita. Periaatteessa vähäenergiset ja luonnollisesti aromikkaat sienet eivät voita kaipaa, vaan maistuvat hyviltä öljyssä paistettuina tai hakkeluksena esimerkiksi kasvien ja kalan lisukkeina.

Terveellistä ravintoa

Sienistä saa huomattavan määrän kuitua sekä kohtalaisesti A-, B- ja D-vitamiineja. Sienissä on paljon kivennäis- ja hivenaineita. Ne sisältävät erityisesti kaliumia, rautaa, sinkkiä ja seleeniä. Suurin osa sienten painosta on vettä ja kaloreita sadasta grammasta löytyy keskimäärin vain 25. Natriumia ei juuri ole, joten sieniruoka ei nosta verenpainetta. Sen sijaan sienimetsässä liikkuminen sitä laskee.

Kainuun erikoisuus

Matsutake eli tuoksuvalmuska on himoittu arvosieni, jota hyvinä sienivuosina kasvaa runsaasti Kainuussa. Hyvällä tuurilla unelma omasta matsutakeapajasta toteutuu. Parhaat sienipaikat pitää löytää itse, mutta niiden perässä kannattaa kyllä matkustaa!



**Kainuun luonnontuotealan kehittämishanke
KALKE**



www.arktisetaromit.fi



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahoista:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

