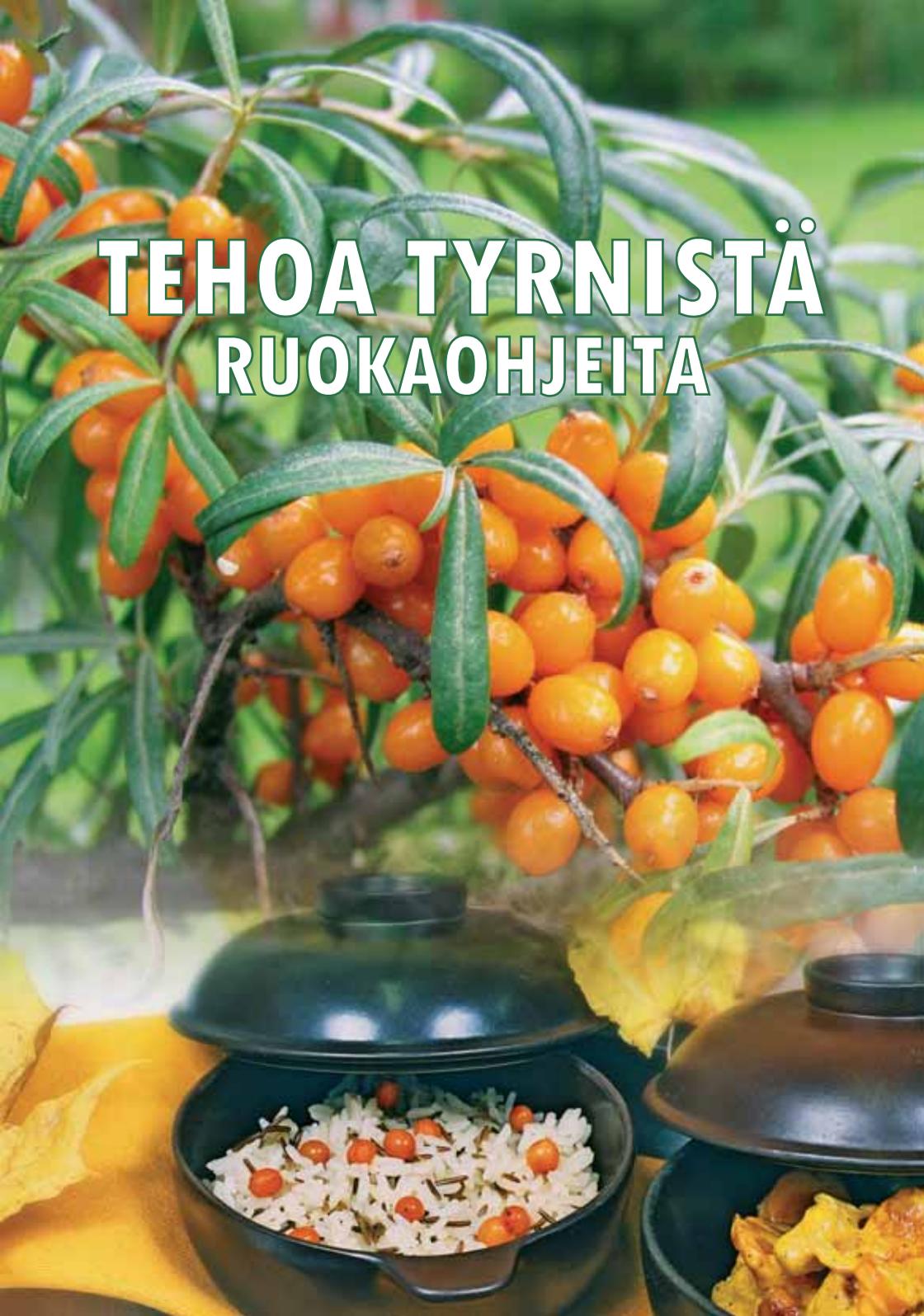


TEHOA TYRNISTÄ RUOKAOHJEITA



TEHOA TYRNISTÄ - ruokaohjeita kotitalouksille

Kellertävää tai oranssinväristä tyrnimarjaa kasvaa luonnonvaraisena Pohjanlahden rannikolla ja saaristossa sekä Ahvenanmaalla. Tyrnipensas suosii avoimia ja valoisia kasvupaikkoja, joita maan kohoaminen paljastaa rannikolla. Tyrni voi muodostaa kasvupaikoilleen laajoja yhtenäisiä ja läpitunkemattomia pensaikkoja juuriversojen avulla. Uusille kasvupaikoille tyrni levittyy siemenistä, joita marjoja syövät linnut levittävät. Parhaiten tyrni kasvaa juuri vedestä paljastuneilla valoisilla hiekka- ja sorarannoilla. Tyrnipensaiden oksien katkominen tai vahingoittaminen on kielletty luonnonsuojelulaissa.

Nykyisin huomattava osa myyntiin tulevasta tyrnistä viljellään. Viljely on Suomessa laajentunut viime vuosina niin, että kotimaista tyrniä on saatavilla ympärivuotisesti. Markkinoille on tullut runsaasti uusia tyrnituotteita perinteisten tyrnimehujen rinnalle. Näissä tyrnin runsasarominen ja vahva maku on laimennettu kuluttajaystävällisemmäksi. Saatavana on kautta vuoden mm. tyrnihilloja, -hyytelöitä, -kastikkeita, -soseita, kuivatettuja tyrnijauheita ja tyrnimakeisia. Tyrniöljyä käytetään myös kosmetiikka- ja luontaistuoteteollisuuden raaka-aineena. Tyrnin terveysvaikutuksia tutkitaan innokkaasti eri puolilla maailmaa.

Tyrni on arvostettu marja korkean vitamiinipitoisuutensa ja aromaattisen maun vuoksi. Se on ruusunmarjan jälkeen toiseksi eniten C-vitamiinia sisältävä marjalajimme. Marjat sisältävät C-vitamiinia 100-400 mg/100 g. Marjoissa on myös karoteenia, B-, E- ja K-vitamiinia. Marjat sisältävät poikkeuksellisen runsaasti energiaa (329 kJ/100 g), koska marjan siemenissä ja hedelmälihassa on öljyä 3-8 prosenttia. Marjat maistuvat happamilta, sillä ne sisältävät runsaasti omenahappoa.

Arktiset Aromit ry. järjesti vuoden 2005 luonnonmarjaksi valitusta tyrnistä yhteistyössä Marttaliiton ja Maa- ja kotitalousnaisten keskuksen kanssa valtakunnallisen tyrni-ruokaohjekilpailun. Kilpailussa etsittiin uusia maukkaita ruokaohjeita kotitalouksien käyttöön. Reseptejä kilpailuun saatiin yhteensä 66 eri puolilta Suomea. Näistä parhaimpia on koottu tähän oppaaseen.

Arktiset Aromit ry. kiittää kaikkia tyrnireseptikilpailuun osallistuneita sekä Kajaanin ammattikorkeakoulua yhteistyöstä ruokaohjeiden kokeilusta ja valmistuksesta lopukilpailua varten. Yhdistyksen tavoitteena on nostaa suomalaisten marjojen käyttö sataan grammaan henkeä kohti päivässä. Tyrni on yksi vaihtoehto marjojen värikkäästä valikoimasta. Käyttäkäämme sitä nykyistä enemmän ruoanvalmistuksessa myös kotitalouksissa.

ARKTISET AROMIT ry.



SYKSYINEN HIRVIPATA

Aulikki Kyllösen ohjetta mukaillen

1 kg	luutonta hirvenlapaa kuutioina
1 dl	ruokaöljyä
2	punasipulia
2 1/2 dl	lihalientä
2 1/2 dl	kuivaa valkoviiniä
1/2 tl	timjamia
1/2 tl	rosmariiniä
1/2 dl	calvadosta
1/2 dl	tyrnipyrettä
1 rkl	sinihomejuustoa
3 dl	smetanaa

Ruskista lihapalat öljyssä pannulla pienissä erissä ja siirrä sivuun odottamaan. Kuori ja hienonna sipuli, kuullota 5 min miedolla lämmöllä, älä anna ruskistua. Yhdistä lihat ja sipuli, lisää lihaliemi ja valkoviini. Lisää vielä mausteet, calvados, tyrnipyre sekä sinihomejuusto. Hauduta miedolla lämmöllä 45-60 minuuttia, kunnes liha on mureaa. Lisää smetana ja anna porista vähän aikaa, tarkista maku. Tarjoa esimerkiksi perunamuusin tai keitetyn riisin kera. Lisäkkeeksi sopivat hyvin tyrni-calvadosomenat.



TYRNI-CALVADOSOMENAT

2	omenaa
1 rkl	voita
2 rkl	tyrnipyrettä
1/2 dl	calvadosa

Kuori omenat ja lohko ne reiluiksi paloiksi. Kuullota voissa. Lisää tyrnipyre ja calvados. Kypsennä miedolla lämmöllä.

TIPILINTUA TYRNIKASTIKKEESSA

Kirsti Eskelisen ohjetta mukaillen

- 400 g broilerin rintafilettä
- 2 rkl soijakastiketta
- 1 tl sitruunapippuria
- 2 rkl öljyä
- 2 porkkanaa
- $\frac{1}{2}$ purjoa
- 1 dl tyrnipyrettä
- 1 prk ranskankermaa

Leikkaa broilerin rintafileet suikaleiksi poikkisysin tai käytä valmiita filesuikaleita. Sekoita lautasella soijakastike ja sitruunapippuri. Kääntelee suikaleet siinä ja jätä maustumaan vähäksi aikaa. Ruskista suikaleet öljyssä käännellen ja nosta uunivuokaan. Kuori ja paloittele porkkanat ja leikkaa purjo renkaiksi. Kuullota pannulla vähän aikaa ja pane vuokaan. Sekoita tyrnipyre ja ranskankerma, kaada broilersuikaleiden ja kasvien päälle. Kypsennä ruokaa 200 °C:ssa noin puoli tuntia. Tarjoa keitetyn kokojyväriisin tai liotetun ja keitetyn speltvehnän kanssa.

Vinkki! Ruoan voi valmistaa myös kokonaisista tyrneistä. Sekoita 2 dl tyrnimarjoja ranskankermaan ja lisää joukkoon 2 rkl hunajaa.



TYRNI-OMENAHILLO

Johanna Kesäläisen ohjetta mukaillen

- 2 omenaa
- 1 1/2 dl tyrnitäysmehua
- 1 dl vettä
- 2 dl hillo-marmeladisokeria
- 1 rkl vaniljasokeria

Kuori ja kuutioi omenat. Keitä pehmeiksi mehuvesiseoksessa. Soseuta sauvasekoittimella. Lisää hillo-marmeladisokeri ja keitä 2 minuuttia koko ajan sekoittaen. Lisää lopuksi vaniljasokeri. Purkita desinfioituihin lasipurkkeihin.

TYRNI-PORKKANAHILLO

Johanna Kesäläisen ohjetta mukaillen

- 400 g porkkanoita
- 2 dl vettä
- 2 dl tyrnitäysmehua
- 2 dl hillo-marmeladisokeria
- 1/2 dl hunajaa

Kuori porkkanat, pilko ja keitä hiljaisella lämmöllä, kunnes porkkanat ovat täysin kypsiä. Soseuta sauvasekoittimella. Lisää hillo-marmeladisokeri ja keitä 2 minuuttia koko ajan sekoittaen. Lisää lopuksi hunaja. Purkita desinfioituihin lasipurkkeihin.



KURPITSA-TYRNIRAASTE

Arma Rissasen ohjetta mukaillen

- 3 dl kesäkurpitsaraastetta
- 1 1/2 dl tyrnimarjoja
- 1/3 dl tyrnitäysmehua
- 1 rkl juoksevaa hunajaa

Raasta kesäkurpitsa ja sekoita joukkoon tyrnimarjat ja tyrnimehu. Mausta juoksevalla hunajalla. Maistuu esimerkiksi liharuokien lisäkkeenä.

TYRNI-RAHKAHERKKU

Helvi Hynysen ohjetta mukailen

- 2 liivatetta
- 100 g appelsiinituorejuustoa
- 2 dl maitorahkaa
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 dl sokeria
- 2 omenaa
- 2 dl tyrnipyrettä
- 1 dl kokonaisia tyrnimarjoja
- 1 dl vahvaa kahvia
- 2 dl vaahtoutuvaa kermaa

Laita liivatteen liikoamaan kylmään veteen vähintään 5 minuutiksi. Notkista tuorejuusto, sekoita joukkoon maitorahka ja sokerit. Kuori ja raasta omenat karkeaksi raasteeksi. Lisää omenaraaste, tyrnipyre ja -marjat rahkamassaan. Kuumenna tilkka kahvia ja sulata siihen liivatteen. Lisää loppu kahvi liivateseokseen ja sekoita rahkaseokseen. Vaahdota kerma ja lisää se lopuksi joukkoon. Annostele jälkiruokakulhoihin ja hydytä jääkaapissa.



TYRNIMARJAMOUSSE

Aila Hietalan ohjetta mukaillen

Tyrnihillo

2 dl tyrnitäysmehua
1¹/₄ dl hillosokeria

Mousse

1 prk (2,5 dl) vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
1 prk (250g) maitorahkaa
1/2 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
130 g valkosuklaata raastettuna tyrnihilloa

Koristeluun raastettua valkosuklaata ja kokonaisia tyrnimarjoja.

Valmista ensin tyrnihillo. Laita kattilaan tyrnimehu ja kuumenna. Lisää hillosokeri ja keitä miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. Jäähdytä hillo. Tee tämä mielellään edellisenä päivänä, että hillo hyytyy yön aikana. Vaahdota vaniljakastike. Lisää maitorahka, sokerit, tyrnihillo sekä valkosuklaaraaste. Sekoita. Laita jälkiruokamaljoihin. Koristele kokonaisilla tyrnimarjoilla sekä valkosuklaaraasteella. Säilytä jääkaapissa.



TYRNI-PERSIKKAKIISSELI

Katja Vapolan ohjetta mukaillen

3 dl	tyrniipyrettä
1 tlk (420 g)	säilykepersikoita
2 dl	sokeria
1 l	vettä
3-4 rkl	perunajauhoja
2 rkl	vaniljasokeria

TYRNVISIPUURO

Aulikki Kyllösen ohjetta mukaillen

8 dl	vettä
2 dl	tyrniäsmehua
1,5 dl	mannaryynejä
1/2 tl	suolaa
1 1/2 dl	sokeria
2 rkl	vaniljasokeria

Paseeraa tyrnimarjat siivilän läpi, jos käytät kokonaisia marjoja. Soseuta persikat liemineen sauvasekoittimella. Laita ainekset vaniljasokeria lukuun ottamatta kattilaan. Kiehauta ja kypsennä miedolla lämmöllä koko ajan sekoittaen. Lisää vaniljasokeri. Tarjoa esimerkiksi kermavaahdon tai jäätelön kera.

Kiehauta vesi ja tyrnimehu kattilassa. Lisää mannasuurimot ja keitä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Mausta suolalla ja sokereilla. Anna jäähtyä ja vatkaa kuohkeaksi sähkövatkaimella. Nauti esimerkiksi kylmän maidon kera.

TYRNI-SMOOTHIE

Piritta Ahon ohjetta mukaillen

2	kypsää banaania
2 dl	appelsiinimehua
3 dl	rasvatonta vaniljajogurttia
2 dl	tyrnimarjoja
2 rkl	hunajaa
1 dl	leseitä

Soseuta banaanit, appelsiini-mehu, jogurtti, tyrnimarjat ja hunaja sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa. Lisää lopuksi leseet ja sekoita hyvin.

Vinkki! Tyrnimarjojen tilalla voit käyttää myös tyrniipyrettä.



TJOPEN TYRNIJÄÄDYKE

Brita Pettersonin ohjetta mukaillen

- 3 keltuaista
- 2 dl sokeria
- 1 ½ dl tyrnitäysmehua
- 3 dl vaahtoutuvaa kermaa
- 3 valkuaista

Vaahdota keltaiset ja sokeri kuohkeaksi, lisää tyrnimehu ja sekoita hyvin. Vaahdota kerma ja lisää tyrni-keltuaisseoksen joukkoon. Vaahdota valkuiset ja lisää lopuksi jäädykemassan joukkoon. Kaada jäädyke kylmällä vedellä huuhdottuun vuokaan, pakasta.

TYRNI-JOGURTTIJÄÄTELÖ

Camilla Rosendahlin ohjetta mukaillen

- 2 liivatetta
- 1 l vaniljajogurttia
- 3 dl vaahterasiirappia
- 4 dl tyrnitäysmehua

Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen vähintään viideksi minuutiksi. Sekoita vaniljajogurtin joukkoon vaahterasiirappi. Kiehauta 1 dl tyrnimehua. Lisää joukkoon kuivaksi puristetut liivatelehdet, sekoita hyvin. Lisää loput 3 dl tyrnimehua. Lisää mehuseos jogurtin joukkoon hyvin sekoittaen. Valmista jäätelökoneessa.



TYRNIJÄÄKAHVI

Kirsti Eskelisen ohjetta mukaillen

- 3 dl kylmää kahvia
- 1 dl kevytmaitoa
- 1 dl tyrnipyrettä
- 1 dl vaniljajäätelöä
- ½ dl sokeria
- 1 rkl vaniljasokeria

Laita ainekset tehosekoittimeen ja anna käydä vähän aikaa, tai sekoita sauvasekoittimella. Tarjoa heti korkeista laseista.

AAMUTOTI

Marjatta Kososen ohjetta mukaillen

- 1 dl tyrnitäysmehua
- 1 dl porkkanamehua
- juoksevaa hunajaa tai nestemäistä makeutusainetta

Sekoita mehut ja mausta hunajalla tai makeutusaineella.

KUITUINEN GLUTEENITON TYRNIHAPANKORPPU

Ohje Eila Alho ja Mari Haavisto

3 dl	vettä	1 1/2 dl	tyrnimarjoja
1 tl	suolaa	1/2 dl	vettä
1 1/2 tl	psylliumia	2 dl	täysjyvämäissijauhoa
1/2 dl	sokerijuurikashiutaleita	2 dl	täysjyväriisijauhoa
50 g	hiivaa		

Sekoita kädenlämpöiseen veteen suola, psyllium, sokerijuurikashiutaleet ja hiiva. Anna turvota huoneenlämmössä 10-15 minuuttia. Lisää seokseen veden kanssa soseutetut tyrnimarjat sekä täysjyvämäissijauhot ja -riisijauhot.

Vaivaa taikina huolellisesti ja kohota liinan alla huoneenlämmössä. Kaulitse kohonneesta taikinasta kaksi ohuen ohutta (2-3 mm paksua) taikinalevyä, ruuduta ne taikinapyörällä toisistaan paiston jälkeen irtaaviksi paloiksi. Paista levyjä 275 °C:ssa 5-10 minuuttia, kunnes ne ovat kauniin värisiä. Mikäli korput eivät ole paiston jälkeen täysin kuivia, voit kuivata niitä vielä uunissa miedolla lämmöllä.

Samalla idealla syntyvät myös nopeat hapankorput muista viljoista. Silloin voidaan kuitenkin jättää psyllium pois ja korvata haluttaessa sokerijuurikashiutale käytettävällä viljalla. Kokeile esimerkiksi erilaisia hiutaleita, ruis-, spelt- ja vehnä jauhoja.



KUITUISET HERKKUSÄMPYLÄT

Marjatta Kososen ohjetta mukaillen

- 2 1/2 dl vettä
- 2 1/2 dl kevytmaitoa
- 1 rkl siirappia
- 1 tl suolaa
- 1 dl kuivattua tyrnirouhetta
- 1 1/2 dl porkkanaraastetta
- 2 dl kaurahiutaleita
- 1 pss kuivahiivaa
- 5-6 dl vehnä jauhoja
- 1/2 dl ruokaöljyä

Lämmitä vesi-maitoseos hieman kädenlämpöä lämpimämmäksi. Lisää siirappi, suola, tyrnirouhe, porkkanaraaste sekä kaurahiutaleet, joihin olet sekoittanut kuivahiivan. Alusta vehnä jauhot joukkoon. Lisää lopuksi ruokaöljy. Anna kohota kaksinkertaiseksi lämpimässä paikassa 20-30 minuuttia. Leivo kohonneesta taikinasta sämpylöitä, anna kohota noin 15 minuuttia liinalla peitettynä. Paista 225 °C:ssa kullanuskeiksi.

KAURA-TYRNIPIPARIT

Ohje Riitta Kinnunen

- 2 dl kaurahiutaleita
- 1/2 dl kuivattua tyrnirouhetta
- 1 1/2 dl sokeria
- 1 dl mantelirouhetta
- 1 rkl vehnä jauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 50 g leivontamargariinia sulatettuna
- 1 muna

Sekoita kuivat aineet keskenään, lisää jäähtynyt margariinisula sekä kananmuna ja sekoita tasaiseksi. Nostelee lusikalla pieniä kasoja leivinpaperille, jätä leviämistä varten. Paista 225 °C:ssa 5-10 minuuttia.

Vinkki! Liitä kaksi jäähtynyttä piparia yhteen sulatetulla suklaalla.

KULLANKELTAINEN TYRNIPIPARIT

Riitta Kinnusen ohjetta mukaillen

- 2 munaa
- 1 1/2 dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl suolaa
- 8 dl maitoa
- 4 dl vehnä jauhoja
- 1 dl kuivattua tyrnirouhetta
- 1 tl leivinjauhetta
- 75 g sulatettua leivontamargariinia

Sekoita kulhossa munat, sokerit ja suola. Lisää maito sekä keskenään sekoitetut kuivat aineet. Lisää viimeiseksi margariinisula ja anna taikinan turvota noin puoli tuntia. Kaada taikina voidellulle pellille ja paista 225 °C:ssa noin puoli tuntia. Tarjoa tyrnihillon ja kermavaahdon tai vaniljajäätelön kanssa!

AURINKOINEN TYRNIHYYTELÖKAKKU

Riitta Kinnusen ohjetta mukaillen

150 g kaurakeksejä
2 rkl kuivattua tyrnirouhetta
50 g sulatettua leivontamargariinia

6 liivatelehteä
2 dl maustamatonta jogurttia
1 1/2 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 dl tyrnitäysmehua
2 1/2 dl vaahdotettavaa kermaa

2 liivatetta
1 dl tyrnitäysmehua
1 dl vettä

Koristeeksi: kokonaisia tyrnimarjoja sekä syötäviä kukkia

Hienonna keksit esimerkiksi monitoimikoneessa ja sekoita joukkoon tyrnirouhe ja sulatettu margariini. Aseta irtopohjavuono (halk. n. 24 cm) pohjalle leivinpaperi ja painele keksiseos vuono pohjalle. Laita jääkaappiin jähmettymään. Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen. Sekoita jogurtti ja sokerit. Purista liivatelehdet ja sulata ne 1/2 dl kuumennettua tyrnimehua. Lisää joukkoon loput 1/2 dl tyrnimehua. Sekoita liivateseos tasaisena nauhana jogurttiin koko ajan sekoittaen. Lisää lopuksi vaahdotettu kerma varovasti sekoittaen. Kaada seos vuokaan ja anna hyyytä jääkaapissa yön yli.

Valmista kiille. Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen vähintään 5 minuutiksi. Kiehauta kattilassa vesi ja tyrnimehu, ota kattila pois levyltä. Sulata liivatteen kuumaan nesteeseen, jäähdytä hieman. Kaada jäähtynyt tyrniäille varovasti kermahyytelön päälle. Anna hyyytä jääkaapissa ja koristele tyrnimarjoilla ja kukilla.



TYRNIMARJA-KAHVIMUFFINIT

Aulikki Kyllösen ohjetta mukaillen

- 2 1/2 dl kevytmaitoa
- 2 rkl pikakahvijauhetta
- 100 g leivontamargariinia
- 6 dl vehnäjauhoja
- 1 dl pinjansiemeniä
- 1 tl ruokasoodaa
- 1 1/2 tl leivinjauhetta
- 2 rkl kuivattua tyrnirouhetta
- 2 1/2 dl sokeria
- 2 munaa
- 2 dl tyrnihilloa

Kuorrute

- 1 1/2 dl tomusokeria
- 1-2 rkl tyrnimehua

Lämmitä maito, liota siihen pikakahvijauhe. Sulata margariini, anna jäähtyä. Sekoita keskenään vehnäjauhot, pinjansiemenet, sooda, leivinjauhe sekä tyrnirouhe. Vaahdota munat ja sokeri. Lisää joukkoon tyrnihillo, kuivat aineet sekä jäähtynyt maitokahvi ja margariini. Sekoita tasaiseksi. Paista 180 °C:ssa noin 20 minuuttia. Sekoita kuorrutuksen ainekset tasaiseksi ja koristele muffinit.



TIKUN JA TAKUN PÄHKINÄKAKKU

Ohje Kirsti Eskelinen

150 g leivontamargariinia
2 dl sokeria
2 munaa
4 dl vehnä jauhoja
1 dl speltjauhoja
2 dl hasselpähkinöitä
1 tl soodaa
200 g tyrnipyrettä

Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää munat yksitellen voimakkaasti vatkatun. Sekoita jauhot, hienonnetut pähkinät ja sooda. Lisää voivaattoon vuorotellen jauhoseosta ja tyrnipyrettä. Kaada voideltuun ja korppujauhotettuun kakkuvuokaan, paista 175 °C:ssa noin 50 minuuttia. Kumoa vähän jäähtyneenä ja kääri folioon. Kaku on parhaimmillaan parin päivän päästä paistamisesta.



KELTAINEN RAHKAKAKKU

Ohje: Kirsti Eskelinen

4	munaa
1 dl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
1 1/4 dl	vehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta
2 prk (500 g)	rahkaa
1 prk (150 g)	ranskankermaa
1 dl	tyrnipyrettä

Erottele kananmunista valkuaiset ja keltuaiset. Vaahdota valkuaiset, lisää keltuaiset ja sokerit. Sekoita jauhot ja leivinjauhe. Lisää munavaahtoon rahka, ranskankerma, tyrnipyre ja jauhot. Sekoita hyvin. Kaada voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan ja paista 175 °C:ssa noin 45 minuuttia, kunnes kakku on hyytynyt ja kauniin ruskea. Kumoa vuoasta vähän jäähtyneenä. Valuta pinnalle juoksevaa hunajaa ja koristele kokonaisilla tyrnimarjoilla.



TEHOA TYRNISTÄ RUOKAOHJEITA

Tehoa tyrnistä - ruokaohteita kotitalouksille	2	Tjopen tyrnijäädyke.....	9
Sykyynen hirvipata ja tyrni-calvadosomenat	3	Tyrni-jogurttijäätelö.....	9
Tipilintua tyrnikastikkeessa	4	Tyrnijääkahi	9
Tyrni-omenahillo.....	5	Aamutoti.....	9
Tyrni-porkkanahillo	5	Kuituinen tyrnihapankorppu	10
Kurpitsa-tyrniraaste	5	Kuituiset herkkusämpylät.....	11
Tyrni-rahkaherku	6	Kaura-tyrnipiparit	11
Tyrnimarjamousse	7	Kullankeltainen tyrnipannari.....	11
Tyrni-persikkakiisseli	8	Aurinkoinen tyrnihyytelökakku	12
Tyrnivisipupuuro	8	Tyrni-kahvimuffinit	13
Tyrnismoothie	8	Tikun ja Takun pähkinäkakku.....	14
		Keltainen rahkakakku.....	15



Arktiset Aromit ry.

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
Puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592
info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi