



Metsäsieniherkkuja



Lukijalle

Arktiset Aromit ry järjesti yhteistyössä neuvontajärjestöjen kanssa valtakunnallisen sieniruokaohjekilpailun. Kilpailulla koottiin uusia, maukkaita ja terveellisiä ruokaohjeita, joista parhaimpia on koottu tähän esitteeseen. Ohjeitten avulla voitte helposti lisätä sienien käyttöönne. Metsäsieniä voidaan käyttää sekä sesonkina että ympäri-vuotisesti.

Metsäsienien käyttö on Suomessa vielä vähäistä ja yksipuolista. Sienten päivittäinen kulutus on meillä vain puolet ruokasuolan käyttömäärästä. Ravitsemuksen kannalta on hyvä vähentää ruokasuolan käyttöä ja lisätä ruokaan muita makuvaihtoehtoja. Sienet ovat yksi maukas ja terveellinen vaihtoehto.

Sienet soveltuvat käytettäväksi monissa ruokalajeissa. Tuoreet sienet voidaan (keitettäväksi suositeltuja ja korvasientä lukuun ottamatta) paistaa sellaisenaan tai käyttää salaateissa, muhennoksissa, kastikkeissa, leivonnaisissa, laatikoissa, padoissa ja keitoissa. Runsassatoiset rouskut soveltuvat keventämään liihapyöryköitä, -murekkeitä ja pihvejä. Sieniä voi käyttää myös päällysteenä ja täytteenä sienipitsoissa, -munakkaissa ja -kääryleissä.

Tuoreiden ja pakastettujen sienien lisäksi niitä voi käyttää kuivattuina. Kuivatut sienet ja niistä tehdyt jauheet ja rouheet sopivat erinomaisesti leivontaan, keittoihin ja kastikkeisiin. Yritysten valmistamia kuivattuja sieniä, sienisäilykkeitä, pikkelssejä, salaatteja ja marinadeja on saatavissa useista myymälöistä. Ravintoloissamme voisi olla tarjolla yhtä herkullisia metsäsienistä tehtyjä alku- ja pääruokia kuin tärkeimässä herkkutatint vintimaassamme Italiassa.

Sieniruokaohjekilpailun tuomaristoon kuuluivat Seija Heikkinen, Esko Holopainen, Sanna Kankaanranta, Pirjo Määttä, Simo Moisio ja Maarit Ronkainen. Tuomaristo piti erityisesti pääruokasarjan ruokia maukkaina ja raaka-aineiltaan monipuolisina. Ko-keilkaapa.

Lisätietoa sienistä ja luonnontuotteista löydätte Arktiset Aromit ry:n kotisivuilta.

Arktiset Aromit ry
www.arktisetaromit.fi



Tämän esitteen valmistukseen on Arktiset Aromit ry saanut maa- ja metsätalousministeriön tukea.



Pääruoat

Metsäsieniseljanka

500g	metsäsieniä
¼	kaalia
1	sipuli
2-3	valkosipulinkynttä
1 rkl	öljyä
3	perunaa
2	porkkanaa
pala	selleriä
1 ½ l	vettä
1	kasvisliemikuutio
4 rkl	tomaattipyreetä
	laakerinlehti
1 tl	mustapippuria
1	suolakurkku
1	tomaatti
	persiljaa
	basilikaa

Lisäksi:
kevytmetanaa, hunajaa,
paahdettua ruisleipää

Mikäli käytät suolattuja sieniä, liota ne ensin. Kuullota tuore kaali, sipulit ja sienet öljyssä pehmeiksi. Lisää peruna, porkkana ja sellerin palat. Anna hautua kasvisliemessä, lisää pilkottu tomaatti, tomaattipyree, laakerinlehti ja pippurit. Lisää suolakurkun palat, persilja, basilika ja halutessa vielä kapriksia. Anna hautua noin 15 minuuttia miedolla lämmöllä. Tarjoile smetanankareen kera ja lorauta päälle 1 tl hunajaa. Tarjoa paahdetun ruisleivän kera.

Marika Kuittinen



Mustasienieksotiikkaa (4 annosta)

2 dl risottoriisiä
2 rkl öljyä
½–1 tl kurkumaa
3 dl mustatorvisieniä
2 dl katkarapuja
suolaa
mustapippuria

Keitä riisit vedessä ohjeen mukaan. Lisää öljy ja värjää riisit keltaiseksi kurkumalla. Paista mustatorvisieniä kevyesti öljyssä ja hauduta kannen alla noin 15 minuuttia, saat enemmän makua. Sulata katkaravut. Mausta ainekset, yhdistä kevyesti nostellen ja kuumenna. Voit halutessasi lisätä pinnalle juustoraastetta tai käyttää kastikkeena makeaa kiinalaista chilikastiketta.

Kirsti Eskelinen

Aasiahenkinen kangastatticurry

½ l paloitteluja kiinteitä kangastatteja
4 porkkanaa ohuina siivuina
3 isoa sipulia isoina siivuina
3 valkosipulinkynttä siivuina
öljyä
½–1 tl sitruunaruohotahnaa
½–1 tl inkivääritahnaa
½–1 tl voimakasta curryä
1 punainen suippopaprika paloina
pieni kesäkurpitsa paloina
½–1 tölkkiä kookosmaitoa
suolaa
tuoreita yrttejä, esim. korianteria ja kirveliä, minttua

Laita tatit, porkkanat, sipuli ja mausteet paistumaan laakeaan paistokasariin. Lisää muut ainekset kypsytysjärjestyksessä, viimeisenä kesäkurpitsa. Lisää lievän ruskistumisen jälkeen kookosmaito. Kypsennä al dente niin, että kesäkurpitsa jää kiinteäksi. Lisää suolaa maun mukaan. Tarjoa riisiin tai ohran kera tai lisää kypsä lisäke suoraan ruokaan. Koristele tuoreyrttisilpulla.

Minna Pantala

Suppilovahvero"tataki"

½ l pilkottuja suppilovahveroita
3 sipulia ohuina lohkoina
3 dl vahapapuja
300 g munanuudeleita

Kastike:

4 rkl soijaa
2 tl seesamöljyä
¼ chiliä
1 rkl raastettua inkivääriä
2 valkosipulinkynttä murskana
sokeria
suolaa

Lämmitä kastikeaineet, kunnes sokeri ja suola sulavat. Keitä nuudelit pikaisesti. Paista sienet ja vihannekset. Yhdistä ainekset. Kaada kastike päälle.

Minna Pantala

Säräsienisoppa älä gruppa Martti (6 annosta)

100 g kypsää särää, hirveä, poroa tai nautaa
¼ dl ohrasuurimoita
100 g mietoja kuivia sieniä tai
1 kg tuoreita, esikäsiteltyjä sieniä
2 kpl sipuleita
2 kpl porkkanoita
1 l vettä tai maitoa
suolaa, pippuria
1 kpl kasvisliemihyytelöä
2 dl kermaa
voita
persiljasilppua

Laita ohraryynit edellisenä iltana likoamaan veteen. Liota kuivatut sienet vedessä tai maidossa 2 tuntia tai jääkaapissa yön yli. Pilko sipulit ja porkkanat paksupohjaiseen kattilaan, jossa on nokare voita, kuullota niitä hieman. Lisää sienien liotusneste. Lisää tarvittaessa uutta nestettä. Huuhtelee ohraryynit ja lisää kattilaan. Purista sienistä ylimääräinen neste pois, pilko sienet ja lisää kattilaan. Lisää pippurit ja suola, halutessasi myös kaksi laakerinlehteä. Keitä 30 minuuttia. Pilko



kypsennetty liha 5mm:n kuutioiksi. Lisää liha ja kasvisliemihyytelö ja jatka keittämistä 5 minuuttia. Lisää kerma ja voi. Tarkista suolaisuus. Laita lautaselle sopan koristeeksi persiljasilppua. Tarjotaan paahtoleivän kera etu- tai pääruokana.

Martti Hakala

Suppibulgur

1 ½ dl bulguria
3 dl vettä
5 dl pilkottuja suppilovahveroita
½ purjoa
1 punainen paprika
öljyä
½ kesäkurpitsaa
purkillinen kevytfetaa kuutiona
mustapippuria, suolaa
tuoretta tai kuivattua minttua
ja oreganoa

Valmista bulgur ohjeen mukaan (keittää ohjeen mukaan noin 8 minuuttia). Kuumenna paistinpannulla pari ruokalusikallista öljyä, lisää ensin sienet, sitten siivutettu purjo ja paloitettu paprika. Lisää loppuvaiheessa paloitettu kesäkurpitsa ja kypsennä niin, että se jää kiinteäksi. Lisää feta ja kypsennä niin, että se lämpenee. Mausta mieluiten tuoreella mintulla ja oreganolla sekä ripauksella mustapippuria ja suolaa. Voit lisätä sienikashöyryseen bulgurin sekaan tai tarjota ne erillisenä. Suppilovahveron ohella ruokaan voi käyttää herkku- tai kangastattia. Bulgurin voi korvata myös ohralla.

Minna Puntala

Sienimakkarat (8 kpl)

200 g haapa- tai karvarouskuja, lampaankääpää tai vaalea orakasta
1–2 sipulia
100 g tofua
30 g punaleimaementajuuustoa raasteena
1 muna
1 rkl ranskankermaa
suolaa, mustapippuria

Mikäli käytät suolasieniä, kiehauta ne enimmän suolan poistamiseksi. Jos käytät lampaankääpää tai orakasta, paloittele sienet ja haihduta ensin neste pannulla. Silppua sipulit ja kuullota pannulla pari minuuttia. Valuta tofu ja leikkaa paloiksi. Laita sienet, sipuli, tofu ja juusto monitoimikoneeseen ja jauha tasaiseksi massaksi. Voit jauhaa myös lihamyllyllä. Lisää muut ainekset ja sekoita tasaiseksi.

Leikkaa talouskelmusta noin 15x20 cm:n paloja. Laita kelmuun pari ruokalusikallista makkaraseosta (noin 50–60 g). Kääri makkaran muotoiseksi 2–2,5 cm:n vahvuiseksi tangoksi. Kierrä kelmun päät tiiviiksi. Keitä makkarat kattilassa tai vaakapa perunoiden päällä höyrykattilassa, saat samalla lisäkkeet. Kypsymisaika on noin 15 minuuttia. Poista kelmu hiukan jäähtyneenä.

Voit ruskistaa vielä makkaraita pannulla tai uunissa. Tarjoa puolukkahillon kera.

Kirsti Eskelinen



Sieni-punajuurilaatikko

1 dl täysjyväpikariisiä
4 dl vettä
5 raakaa punajuurta
150 g pekonia
1 sipuli
1 l kantarelleja tai suppilovahveroita
suolaa
mustapippuria
basilikaa
2 muna
2 ½ dl ruokakermaa

Keitä riisit vedessä 10 minuutin ajan. Kuori punajuuret ja raasta hienoksi. Silppua pekoni ja kuumenna pannulla. Silppua sipuli ja lisää ne sekä pilkotut sienet pekoniseokseen. Kypsennä sekoitellen. Sekoita punajuuriraasteen joukkoon kypsennetyt riisit. Kaada voideltuun uuni- vuokaan punajuuri-riisiseosta vuorotellen sienipekoniseoksen kanssa. Ripottele suolaa, mustapippuria ja basilikaa pinnalle. Sekoita munat ja ruokakerma, ja kaada vuokaan. Kypsennä 175 asteessa noin tunti. Tarjoa pääruokana salaatin kanssa. Voit käyttää muitakin sieniä, esim. esikäsiteltyjä rouskuja. Riisin voit korvata myös ohralla.

Terttu Laaksonen

Lämmin valkosipuli-chili-tattivoileipä

Herkkutatteja
Sipulia
Runsaskuituista sekaleipää
Rypsi- tai oliiviöljyä
Valkosipulia
Thai-sweet -kastiketta
Juustoraastetta

Leivitykseen:
kananmuna, korppujauhoja, suolaa

Viipaloi herkkutatit. Kasta ne ensin vatkattuun kananmunaan ja pyörittele viipaleet sen jälkeen suolalla maustetuissa korppujauhoissa. Paista sieniviipaleet silputun sipulin kanssa pannulla öljyvoiseoksessa. Valuta leipäviipaleiden päälle hieman öljyä ja levitä tattipalat leiville. Mausta puristamalla päälle valkosipulia ja tilkka thai-sweet kastiketta. Lisää päälle juustoraaste ja kypsytä uunissa 200 asteessa kunnes juusto sulaa.

Merja Heiskanen

Leivonnaiset

Pirtsakka sienijuustopiiras (pyöreä vuoka, noin 8 annosta)

Pohja:

75 g margariinia tai voita
½ prk (125 g) maitorahkaa
1 tl leivinjauhetta
1 dl ruisjauhoja
2 ½ dl hiivaleipäjauhoja
2 rkl vettä

Täyte:

1 l sekasieniä (haperoita, rouskuja, tatteja jne.)
2 rkl rypsiöljyä
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 dl tuoretta silputtua persiljaa
200 g fetajuustokuutioita (rasva 3 %)
1 prk kevytkermaviiliä
2 muna
1 tl paprikajauhetta

Sekoita pehmeään rasvaan rahka ja muut ainekset, sekoita tasaiseksi ja levitä taikina voidellun piirasvuolan pohjalle ja reunoiille. Kuumenna öljy paistinpannalla ja lisää pilkotut sienet. Hauduta sienet ja mausta suolalla, pippurilla ja persiljalla. Levitä sieniseos piiraspohjan päälle. Valuta juustokuutioista vesi ja levitä kuutiot sieniseoksen päälle. Sekoita kermaviiliin joukkoon munat ja paprikajauhe ja levitä seos piirakan pinnalle. Paista 200 asteessa noin puoli tuntia, kunnes pinta ja reunat ovat saaneet värin. Nauti esim. iltapalana teen ja salaatin kera.

Riitta Ryyti



Mustikkaiset mesimuffinit (20-24 kpl)

4 dl piimää
25 g hiivaa
2 rkl hunajaa tai siirappia
3 rkl sulaa voita tai öljyä
½ tl suolaa
½ dl kuivattuja mustikoita
3 dl kiehausettuja ja hienonnettuja mesisieniä
3 dl spelttijauhoja
2 dl kaurahiutaleita
5 dl vehnä- tai hiivaleipäjauhoja

Lämmitä piimä ja liuota hiiva joukkoon. Lisää muut ainekset ja jauhot puuharukalla sekoittaen. Nostele jauhoihin tai öljyyn kastetulla ruokalusikalla taikinaa silikonitai voideltuihin muffinivuokiin. Anna kohoaa ja paista 225 asteessa noin 15–20 minuuttia. Kosteaa sieniä vaatii vähän pidemmän paistoaajan. Tarjoa keiton tai teen kera.

Mesisienien ohella muffineihin sopivat suppilovahverot, mustatorvisienet ja koiravunkantosienet.

Kirsti Eskelinen

Vahakaspannari

400 g hallavahakkaita tai mustavahakkaita = noin 2,5 dl esikäsiteltynä
3 dl maitoa
1 muna
½ dl korppujauhoja
1 dl vehnäjäuhoja
½ tl suolaa
½ dl raejuustoa
1 dl lakkoja
2 rkl hunajaa

Käsittele vahakkaat pannulla haihduttamalla ensin neste. Sekoita maidon joukkoon muna ja jauhot. Mausta suolalla, lisää raejuusto ja puolet sienistä. Sekoita tasaiseksi. Kaada taikina voideltuun tai leivinpaperilla pohjattuun piirakkavuokaan (noin 22x30 cm). Paista 225 asteessa 10 minuuttia. Levitä loput sienet paistoksen pinnalle ja paista vielä noin 10 minuuttia. Levitä kypsän pannarin pinnalle tuoreet lakat ja naruta juokseva hunaja. Tarjoa lämpimänä teen kera.

Kirsti Eskelinen



Sienileipä

Taikina:

- 4 dl vettä
- 50 g hiivaa
- 1 tl suolaa
- 1 tl hunajaa tai siirappia
- n. 7 dl vehnäjauhoja
- 5 rkl oliiviöljyä

Täyte:

- 100 g pekonia
- 1 l kantarelleja tai suppilovahveroita
- 1 sipuli
- 50 g fetajuustoa
- mustapippuria

Päälle:

oliiviöljyä ja sormisuolaa

Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola, hunaja ja oliiviöljy. Lisää seuraavaksi muutama desi jauhoja ja jätä noin 15 minuutiksi kohoamaan. Alusta sitten taikinaan loput jauhot. Kohota liinan alla.

Leikkaa pekoni pieniksi paloiksi, laita pannulle. Kuumenna hetki ja lisää pilkotut sienet ja sipulisilppu. Kypsennä hetki pannulla käännellen. Siirrä syrjään jäähtymään. Taputtele tai kauli kohonneesta taikinasta 30 x 40 cm:n kokoinen levy. Levitä puolelle levyä sieni-pekoni-sipuliseos, murus-tele päälle feta-juustoa ja mustapippuria. Käännä toinen levynpuolikas päälle. Painele reunat kiinni. Nosta leivinpaperin päälle uunipellille. Voitele oliiviöljyllä, kohota. Ripottele pinnalle sormisuolaa. Kypsennä 200 asteessa alatasolla noin 20 minuuttia. Anna hetken jäähtyä ennen leikkaamista.

Voit käyttää esim. esikäsiteltyjä rouskuja, pakastettuja, suolattuja tai kuivattuja sieniä. Voit korvata puolet vehnäjauhoista täysjyvävehnäjauhoilla.

Terttu Laaksonen

Ohra-kantarellirieskat

- 2 dl pilkottuja kantarelleja
- 2 dl porkkanaraastetta
- 6 dl ohrajauhoja
- 3 dl vettä
- ½ tl suolaa

Ainekset sekoitetaan. Leivo uunipellille leivinpaperille litteitä rieskoja ja paista niitä noin 20 minuuttia 200 asteessa.

Mukaiillen Johanna Pettisen ohjetta



Sienirieska

- 5 dl vettä
- 4 dl rikottuja ohraryynejä
- 8 dl piimää
- 2 dl ruokakermaa
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 munaa
- 5 rkl rypsiöljyä
- 1 tl suolaa
- 1 l kantarelleja tai suppilovahveroita
- 1 sipuli
- 100 g pekonia
- mustapippuria

Liota ohraryynejä kaksi tuntia vedessä. Lisää piimä, kerma, kaurahiutaleet, munat, öljy, ja suolaa. Sekoita ja kaada seos leivinpaperille uunipannulle. Laita paistipannulle pilkotut kantarellit, sipulisilppu ja pienitty pekoni. Kuumenna ja pyörittele pannulla noin 10 minuuttia. Kaada täyte uunipannulle taikinan päälle. Ripottele vielä pinnalle mustapippuria. Kypsennä 175 asteessa tunnin ajan.

Terttu Laaksonen

Sikurirouskukorppuset

- 8–10 g kuivattuja sikurirouskuja
- 4 dl maitoa
- 50 g hiivaa
- 3 rkl sulaa voita tai rypsiöljyä
- ½ tl suolaa
- 2 rkl siirappia tai hunajaa
- 4 dl spelttijauhoja
- 1 ½ dl kaurahiutaleita
- 3 dl hiivaleipä- tai vehnäjauhoja

Hienonna sikurirouskut kaulimella leivinpaperin päällä ja lisää lämpimään maitoon. Lisää hiiva, mausteet, jauhot ja rasva. Sekoita puukauhalla taikinaksi. Nostele kohonneesta taikinasta vehnäjauhoihin kastetulla lusikalla taikinapalloja leivinpaperin päälle. Anna kohota hyvin ja paista 225 asteessa noin 10 minuuttia. Halkaise pikkusämpylät haarukan avulla. Ruskista pintoja vielä noin 5 minuuttia ja kuivaa korpuiksi uunin jälkilämmössä tai uunin päällä. Annoksesta tulee noin 80 korppua.

Kirsti Ekelinen

Muut ruokalajit

Kantarelli-kesäkurpitsarullat (4 annosta)

- 1 l kantarelleja
1 iso tai 2 keskikokoista
kesäkurpitsaa
1 tl suolaa
vajaa ½ tl jauhettua mustapippuria
½ dl vihreää pestoa

cocktailtikkuja rullien kiinnitykseen

Puhdista kantarellit. Puolita isommat sienet pituussuuntaan. Huuhtelee kesäkurpitsa ja leikkaa siitä juustohöylällä 16 ehjää viipaletta (250g) pituussuunnassa. Levitä kesäkurpitsaviipaleet leikkuulaudalle vierekkäin. Mausta ne ja kantarellit suolalla ja pippurilla. Sivele pesto kesäkurpitsaviipaleille.

Aseta sienet jalat vierekkäin kesäkurpitsaviipaleen päähän, niin että kun alat rullata kantarellin lakki pilkottaa hieman kesäkurpitsaviipaleen yli. Rullasta pitää saada mahdollisimman tasainen, joten rullaa tiukasti, mutta älä riko sienen rakennetta. Kiinnitä rulla ainakin kahdella cocktailtikulla, jotta se pysyy grillatessa kasassa. Anna rullien makuuntua hetki ennen paistoa. Grillaa noin 8 minuuttia välillä käännellen grillisi tehosta riippuen. Poista tikut. Tarjoa alkupalana.

Anne Kiuru



Pinkki haperosalaatti

- 3 dl esikäsiteltyjä isohaperoita
(= runsas 1 l tuoreita
paloiteltuja sieniä)
1 punasipuli
½–1 tl hienoa merisuolaa
½ tl sitruunapippuria
1 tl juoksevaa hunajaa
1 ½ dl maustamatonta jogurtia
suolaa

Älä poista isohaperoilta perattaessa lakin pintakalvoa, saat kauniin värin ruokaan. Pilko sienet kauniiksi paloiksi ja haihduta pannulla ensin neste. Jäähdytä ja mausta suolalla ja sitruunapippurilla. Silppua sipuli ja paahda pannulla kevyesti, jotta sipuli pehmenee vähän. Jäähdytä ja yhdistä ainekset. Sekoita joukkoon hunaja ja jogurtti. Anna vetäytyä kylmässä pari tuntia. Tarjoa lisäkkeenä keitinperunoiden kera tai leivän päällä.

Kirsti Eskelinen



Lampaankääpäsalatti

- 300 g lampaankääpiä
100 g omenaa
100g viinirypäleitä
50 g purjoa
20 g saksanpähkinöitä

Kastike:
2 dl turkkilaista jogurtia
1 rkl hunajaa
60 g sinihomejuustomurua

Viipaloi lampaankäävät, anna kiehua pais-
tinpannalla ja jäähdytä. Kuutioi omena,
hienonna purjo, rouhi vähän saksanpä-
kinöitä. Sekoita kastikkeen ainekset. Li-
sää kastike sekoitettuun salaattiin ja anna
vetäytyä jääkaapissa muutama tunti.

Pirkko Ruuskanen



Joulurouskut

300 g	keitettyjä pieniä kangasrouskuja (= noin 3 dl tiiviisti, eli 1 l tuoreita sieniä)
1 dl	vettä
¼ tl	merisuolaa
1 dl	omena- tai marjaviinietikkaa
2 dl	karpaloita
1 ½ dl	sokeria
2 rkl	hunajaa
12	kokonaista neilikkaa

Keitä kangasrouskuja runsaassa vedessä 10 minuuttia. Huuhtelee kylmässä vedessä ja valuta hyvin. Sekoita liemen ainekset, karpalot ja neilikat sekä kiehauda. Lisää sienet ja hunaja. Kuumenna kiehuva. Tölkitä heti. Annoksesta tulee 4 dl, tölkillinen tai kaksi pienempää. Tarjoa liharuokien lisäkkeenä. Säilyy useita kuukausia.

Kirsti Eskelinen



Kurjenojan oma kangasrouskupikkelssi

¼–½ l	keitettyjä kangasrouskuja
1 dl	vettä
½ dl	omenaviinietikkaa
1 dl	sokeria
1	kanelitanko
1	laakerinlehti
10	valkopippuria
10	rosépippuria
10	viherpippuria
¼	natriumbenzoatti -puriste
¼ tl	suolaa

Kiehauda mausteet, sokeri, suola ym. etik-kavesiseoksessa. Laita sienet joukkoon ja kiehauda. Poista kanelitanko. Purkita heti puhtaisiin purkkeihin. Säilytä kylmässä. Valmista nautittavaksi kahden viikon kulluttua.

Kirsti Palmén

Hunajakantarellit

1 ½ l	kantarelleja
3 dl	vettä
1 tl	karkeaa suolaa
1 ½ dl	omenaviinietikkaa
½ dl	hunajaa
½ dl	sokeria
1	sipuli
1 rkl	rosépippuria

Käytä puhtaita pieniä kantarelleja, isomat voit halkaista. Leikkaa sipuli renkaiksi. Kiehauda sienet suolavedessä. Siivilöi keitinvesi ja mittaa siitä 2 dl sieniä varten. Lisää liemeen muut ainekset ja sipuli. Kuumenna uudelleen kiehuva ja tölkitä. Pinnalle voit laittaa pienen mustaherukan tai kirsikan lehden. Annoksesta tulee puolen litran tölkillinen. Reseptiin voi käyttää myös vaalea- ja rusko-orakkaita.

Kirsti Eskelinen

Korvasienihyytelö (4 annosta)

125 g	esikäsiteltyjä korvasieniä (2 ½ dl)
1	herkkukurkku (noin 100 g)
1	omena (noin 50 g)
3	liivatelehteä
2 rkl	maitoa tai kurkun lientä
1 rkl	omenaviinietikkaa
1 tl	hunajaa
2 ½ dl	piimää tai kermaviiliä
	sitruunapippuria, suolaa

Keitä korvasienet kahteen kertaan runsaassa vedessä (1 osa sieniä ja 3 osaa vettä) vähintään viisi minuuttia ja huuhtelee hyvin molempien keittokertojen jälkeen runsaassa vedessä. Hienonna sienet, kuutioi kurkku ja omena. Pehmitä liivateita kylmässä vedessä ja liuota kuumassa maito- tai kurkunliemitiikassa. Sekoita ainekset keskenään ja mausta. Laita seos vedellä huuhdottuun vuokaan tai pieniin annosvuokiin (4kpl) hyytymään. Kumoa tarjolle ja tarjoa alkuruokana salaatinlehden päältä keitettyjen pienten perunoiden kera. Ke-väällä ja kesällä voit lisätä hyytelöön myös 2–3 retiisiä.

Kirsti Eskelinen



Yksinkertaisen maukas maidoton kantarellikastike (4 annosta)

5–7 dl	kantarelleja
2 ½ dl	kaurakermaa
2–3 rkl	rypsiöljyä
1 tl	suolaa

Puhdista ja paloitele kantarellit. Kuumenna paistinpannu. Paista kantarellit rypsiöljyssä noin 10 minuuttia. Mausta suolalla. Kaada kaurakerma ja kiehauda. Valmistuu ja on maukasta hetkessä.

Helena Luoto





Ohjeita sienien käyttöön

- Puhdista sienet jo metsässä, leikkaa pois multainen tyvi ja harjaa roskat. Sienet pilaantuvat helposti, joten säilö tai valmista sienet ruuaksi mahdollisimman nopeasti.
- Kuivaaminen on yksinkertainen ja helppo säilömistapa. Ravintoaineita ei juuri hukkaannu ja maku usein voimistuu kuivattaessa. Sienet mahtuvat pieneen tilaan ja ne säilyvät kauan kuivassa ja valolta suojatussa tilassa.
- Kuivatut sienet liotetaan vedessä ½–2 tunnin ajan ennen ruuanvalmistusta. 1 dl kuivattua sientä kohden tarvitaan noin 2–3 dl vettä. Hyödynnä liotusneste ruuanvalmistuksessa, sillä se sisältää liuenneita ravinto- ja makuaineita. Kuivatut sienet voit lisätä suoraan keittoon.
- Jauha kuivatut sienet ja käytä jauhetta mausteena esim. kastikkeissa tai keitoissa.
- Umpiointi on ekologinen säilöntämuoto. Kypsennetyt sienet tölkitetään puhtaisiin lasipurkkeihin, jotka suljetaan muovitiivisteisillä kannilla. Tölkkejä keitetään puolen tunnin ajan, jonka jälkeen niiden annetaan jäähtyä. Lopuksi varmistetaan, että kannet ovat tiukasti kiinni. Umpioidut sienet säilytetään viileässä.
- Herkkutatteja, kantarelleja ja suppilovahve-roita voit syödä myös raakana. Herkkävatsaisen kannattaa kuitenkin kypsentää kaikki ruokasienet. Punikitatti on aina kypsennettävä huolellisesti. Se myös tummuu voimakkaasti, mikä ei kuitenkaan vaikuta makuun.
- Kerää ravinnoksi vain niitä sieniä, jotka varmasti tunnistat syötäviksi.

Pääruuat

Metsäsieniseljanka.....	3
Mustasienieksoitiikkaa	4
Aasiahenkinen kangastatticurry	4
Suppilovahvero"tataki"	5
Säräsienisoppa älä gruppa Martti	5
Suppibulgur	6
Sienimakkarat	6
Sieni-punajuurilaatikko.....	7
Lämmin valkosipuli-chili-tattivoileipä	7

Leivonnaiset

Pirtsakka sieni-juustopiiras	8
Mustikkaiset mesimuffinit	9
Vahakaspannari.....	9
Sienileipä	10
Ohra-kantarellirieskat	10
Sienirieska	11
Sikurirousukorppuset	11

Muut ruokalajit

Kantarelli-kesäkurpitsarullat.....	12
Pinkki haperosalaatti	13
Lampaankääpäsalatti.....	13
Joulurouskut	14
Kurjenojan oma kangasrouskupikkelssi.....	14
Hunajakantarellit	14
Korvasienihyytelö	15
Yksinkertaisen maukas maidoton kantarellikastike	15



Arktiset Aromit ry

Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590
fax (08) 6155 5592
info@arktisetaromit.fi
www.arktisetaromit.fi