

Luonnontuotteiden KUIVAAMINEN JA KÄYTTÖ



KUIVATTUJA MAITOHORSMAN LEHTIÄ



TYRNIMISU, OHJE s. 17



SIENIRISOTTO, OHJE s. 12



KUIVATTUUA TYRNIJAUHETTA

• yrtit • sienet • marjat

Luonnontuotteiden KUIVAAMINEN JA KÄYTTÖ

Elintarvikkeita kuivattaessa haihdutetaan pois neste, jotta mikrobi- ja entsyymitoiminta saadaan loppumaan. Maku ja aromit kuitenkin säilyvät, usein jopa voimistuvat. Ruoaksi valmistettaessa kuivatut tuotteet imevät itseensä uudelleen nestettä ja turpoavat.

Kuivatut tuotteet ovat kevyitä ja vievät vain vähän säilytystilaa. Ne säilytetään ilmatiiviissä purkeissa tai paperipusseissa kuivassa ja pimeässä tilassa. Kuivatut yrtit on hyvä käyttää vuoden kuluessa kuivaamisesta, mutta oikein säilytettynä esimerkiksi sienet säilyttävät ravinto- ja aromiaineensa jopa viisi vuotta.

Kuivatuista tuotteista saa monipuolista ruokaa. Erinomaisen käytännöllisiä ne ovat retkiolosuhteissa. Nestettä käytetään ruoanvalmistuksessa enemmän kuin normaalisti. Kuivatut tuotteet imevät itseensä nestettä painoonsa verrattuna 3– 10 kertaisen määrän.

Kuivaukseen soveltuvat lähes kaikki raaka-aineet. Hyödynnä siis vuoden eri sesongit. Keväällä ja alkukesällä kerätään erilaisia yrttejä, esimerkiksi nokkosien nuoria versoja ja koivunlehtiä sekä korvasieniä. Muista kuitenkin korvasienten oikea käsittely niitä ruoaksi valmistettaessa. Kesällä ja syksyllä kuivataan sieniä ja marjoja. Myös marjamehun valmistuksesta jäävät marjojen kuoret voi kuivata ja jauhaa kuitupitoiseksi marjajauheeksi.

Kuivaukseen käytetään vain virheetömiä ja puhtaita raaka-aineita. Paras kuivaustulos saadaan kuivurilla. Markkinoilla on monia kotitalouskäyttöön soveltuvia kuivureita. Niitä voi tiedustella vuokralle esimerkiksi sieniseuroilta ja kotitalousneuvontajärjestöiltä.

Kotikäyttöön sieniä, marjoja ja yrttejä voi kuivata ilman kuivuriakin. Hyviä kuivauspaikkoja ovat mm. haalea leivinuuni, jonka pelti ja uuninluukku ovat avattuna, lämmin uuninpankko, haalea sauna ja pannuhuone. Kuivauspaikan tulee olla puhtas. Tavallinen sähköuuni on liian kuuma ja ilmanvaihto liian vähäinen. Mikroaaltouunissa kuivaamista ei suositella, koska kuivattava tuote voi nesteen puuttuessa syttyä palamaan.

Kuivattuja luonnontuotteita saa myös vähittäiskaupoista. Kuivattuja sieniä ja sienirouheita sekä yrttejä, marjoja, marjajauheita ja -rouheita löytyy jo mm. markettien valikoimista, etnisistä ruokakaupoista ja luontaistuotekaupoista. Kuivattujen tuotteiden kilohinta saattaa tuntua korkealta tuoreisiin tuotteisiin verrattuna. Täytyy kuitenkin muistaa, että kuivattaessa raaka-aineet kutistuvat, mutta ruoaksi valmistettaessa ne imevät itseensä runsaasti vettä ja saavuttavat näin jälleen normaalipainonsa. Esimerkiksi 1 dl kuivattua mustikkaa vastaa noin 5 dl tuoretta mustikkaa ja 30 g kuivattuja suppilovahveroita noin 1 litraa tuoreita.

Tämän esitteen tarkoituksena on kannustaa luonnonyrttien, -marjojen ja -sienten keräämiseen ja kuivaamiseen, sekä kuivattujen tuotteiden monipuoliseen käyttöön ruoanlaitossa.

Kokeile ja maista!

Arktiset Aromit ry.

Yrttien kuivaus

Yrtit poimitaan puhtailta paikoilta, etäisyyden lähimpään tiehen tulee olla 50–100 metriä liikenteen vilkkauksen mukaan. Puhtaimmat kasvit saadaan alueilta, joita ei ole lannoitettu tai käsitelty rikkaruohojen tai tuhohyönteisten torjunta-aineilla. Kasveja tulee aina jättää jonkin verran jäljelle, jotta kyseisen lajin olemassaolo kasvupaikalla jatkuisi. Nuutuneita tai vahingoittuneita yrttejä ei kerätä. Paras aika keräämiseen on kauniilla, kuivalla säällä aamukasteen haihtumisen jälkeen.

Puhtaat yrtit ovat valmiita kuivattavaksi sellaisenaan. Sen sijaan juuret ja juurakot pestään huolellisesti. Ne leikataan ohuiksi viipaleiksi, jotta ne kuivuvat nopeammin eivätkä pilaannu.

Kuivaamisen onnistumisen kannalta on tärkeää, että yrtit saadaan kuivumaan mahdollisimman pian keräämisen jälkeen, ja että kuivaus tapahtuu nopeasti ilman keskeytyksiä. Näin yrttien maku ja vitamiiniarvot säilyvät mahdollisimman hyvinä.

Eri yrttilajit kuivataan toisistaan erillään, jotta miedot yrtit eivät saisi sivumakuja voimakas-aromisista yrteistä. Kuivattaessa yrteistä poistuu noin 70% vettä. Kuivattujen yrttien ihanteellinen kosteuspiitoisuus on korkeintaan 5%.

Yrttien kuivauslämpötilaksi suositellaan korkeintaan 35 astetta, liian korkeassa lämmössä ne tummuvat. Yrttejä kuivataan ohuena kerroksena huoneenlämmössä, pölyttömässä ja puhtaassa paikassa, jossa on hyvä ilmanvaihto. Kuivaamista auringossa ei suositella. Tehokkain kuivausmuoto on hyötykasvikuivuri. Yrtit voi myös kuivata nippuina ja ripustaa ne harvakseen narulle tai tangolle kuivumaan.

Yrttien kuivausaikaan vaikuttaa niiden sisältämä vesimäärä ja kuivausolot. Kuivurissa yrtit kuivuvat muutamassa tunnissa, pannuhuoneessa puolestaan vajaassa viikossa. Umpinaisissa tiloissa kuivaamista tulee välttää, koska ilmankosteus voi nousta liian korkeaksi ja yrtit homehtuvat helposti. Yrtit ovat tarpeeksi kuivia, kun ne ovat kiinteitä ja murenevat käsissä. Niissä on vielä liikaa kosteutta, jos ne tuntuvat pehmeiltä tai nahkeilta.



HYÖTYKASVIKUIVURI

Yrttien säilyttäminen

Kuivatut yrtit säilytetään valolta suojattuna puhtaissa lasi- tai peltitölkeissä tai paperipusseissa. Yrttejä ei pitäisi jauhaa aivan hienoksi, koska silloin vitamiinit haihtuvat nopeammin. Kuivatut yrtit käytetään vuoden sisällä.

Kuivattuja yrttejä käytetään ruoanvalmistuksessa monipuolisesti. Näin ruokien ravintoarvo kasvaa ja ruokaan saadaan uusia makuja. Kuivayrttejä kannattaa kokeilla esimerkiksi jauheena keittoihin, muhennoksiin, laatikoihin, munakkaisiin sekä leivontaan. Viherjauhetta voi käyttää myös viiliin tai jogurtin päällä.

Valmiiksi kuivattuja yrttejä löytää varmimmin luontaistuotekaupoista, mutta myös etnisistä ruokakaupoista sekä marketeista. Myynissä on mm. viherjauhetta, nokkosjauhetta, koivunlehteä, kanervaa ja kultapiiskua.

Yrttien hiostaminen

Useiden yrttien lehdet voidaan hiostaa eli fermentoida. Hiostuksessa kosteuden, hapen ja entsyymien vaikutuksesta syntyy uusia aromiyhdisteitä, ja mahdolliset karvaat parkkiaineet hajoavat. Hiostamista suositellaan ahomansikalle, lillukalle, maitohorsmalle, me-siangervolle, mesimarjalle, pihlajalle ja vadelmalle.

Näin yrttejä hiostetaan:

Puhtaat ja kuivat yrtit levitetään nuutamaan huoneenlämpöön tai aurinkoon muutamaksi tunniksi. (KUVA 1)

Nahistuneet lehdet hierretään kiertämällä ne tiiviiksi rulliksi (KUVA 2) ja rullaamalla leikkuulautaa vasten voimakkaasti painaen niin, että kasvin solunesteet kihoavat lehtien pinnoille. Hiertämisen voi tehdä myös kaulitsemalla (KUVA 3) tai pyörittelemällä pallosia lehdistä kämmenten välissä. Hiertäminen on hiostamisen tärkein vaihe, ja siihen kannattaa paneutua huolella. Hyvin hierretty lehti on kostunut solunesteestään tasaisesti ja vaatii lyhemmän hiostusajan.

Pakkaa hierretyt lehdet ilmastavasti lasipurkkiin (KUVA 4) ja jätä sen kansi hieman raolleen, jotta happi ei loppuisi kesken hiostuksen. Laita purkki lämpimään paikkaan (40– 50 astetta), esimerkiksi hyötykasvikuivuriin tai kylmälaukkuun, joka lämmitetään kuumavesipulloilla. Lämpötila tulisi pitää tasaisena; liian viileässä on homehtumisvaara ja liian lämpimässä entsyymit eivät toimi.

Sopiva hiostusaika on tunnista muutamaan tuntiin, kunnes yrtit muuttuvat ruskeiksi. Avaa rullat tai palloset (KUVA 5) ja levitä yrtit kuivumaan ilmastavasti (KUVA 6).

Hiostetut ja kuivat yrtit säilytetään käyttöön asti valolta suojattuna ja ilmatiiviisti pakattuna. Näin aromit eivät pääse haihtumaan.



(KUVA 1)



(KUVA 2)



(KUVA 3)



(KUVA 4)



(KUVA 5)



(KUVA 6)

Yrttijuoman valmistus kuivatuista yrteistä

Perinteisesti yrtejä on nautittu teen tapaan valmistetun yrttijuoman muodossa. Yrttijuomaa voi valmistaa kahdella tavalla; hauteeksi tai keitteeksi. Sitä nautitaan sekä kuumana että kylmänä.

Hauteeksi eli infuusioksi kutsutaan kasvin kukista ja lehdistä valmistettua yrttijuomaa. Se valmistetaan kaatamalla kiehuvaa vettä yrttien päälle, tämä irrottaa vaikuttavat ainesosat yrteistä. Juoman valmistaminen muistuttaa tavallisen teen valmistamista. Kupilliseen yrttijuomaa tarvitaan teelusikallinen kuivattuja yrtejä. Päälle kaadetaan kiehuvaa vettä, annetaan hautua viisi minuuttia ja siivilöidään. Makeutetaan tarvittaessa hunajalla.

Keitteeksi eli dekoktiksi kutsutaan yrttijuomaa, joka on valmistettu keittämällä yrtejä jonkin aikaa vedessä hiljaisella tulella. Näin niiden parantavat aineet ja maku tulevat parhaiten esiin. Tällä tavalla valmistetaan yrttijuomaa erityisesti kasvien kovista ja puisista osista, kuten juurista, kuorista, siemenistä ja marjoista. Puolelle litralle vettä käytetään noin 30 g kuivattuja yrtejä ja seosta keitetään 15 minuutin ajan. Lopuksi juoma siivilöidään.

Yrttijuomasekoituksia:

- vadelman- ja maitohorsmanlehtiä
- vadelman- ja koivunlehtiä
- koivun- ja puolukanlehtiä, kultapiiskua
- koivunlehtiä, nokkosta, siankärsämöä, voikukkaa
- voikukan-, mustikan- ja vadelmanlehtiä
- koivunlehtiä, kultapiiskua, nokkosta
- mustikan lehtiä ja puna-apilan kukkia
- mustaherukan ja mustikan lehtiä



Yrttien poimintaohjeita:

- Yrttien lehdet kerätään ennen kasvin puhkeamista kukkaan
- Yrttien kukat kerätään niiden puhjetessa, mukaan ei vanhoja, kuihtuvia kukkia
- Voimakastuoksuiset kasvit kerätään niiden ollessa täydessä kukassa
- Yrttien siemenet ja hedelmät kerätään juuri ennen täyttä kypsyyttä
- Yrttien juuret ja juurakot kerätään keväällä heti maan sullettua tai myöhään syksyllä

Yrtti	Kerättävä osa	Keräysaika	Kuivaaminen	Käyttötapa
Ahomansikka	lehdet	ennen kukintaa touko-kesäkuussa	tuoreena/ hiostettuna	yrttijuomiin
HUOM! Lehdet voivat aiheuttaa allergiaoireita.				
Apila	lehdet	ennen kukintaa alkukesällä	tuoreena	mausteeksi leipään, lämpimiin ruokiin
Apila	kukinnot	kukkien puhjettua	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi leipään, lämpimiin ruokiin
Kamomillasaunio	nuoret kukat	kukien puhjettua kesä-syyskuussa	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Saattaa aiheuttaa allergisia oireita.				
Kanerva	kukat	kukkien puhjettua heinä-elokuussa	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Sisältää mm. parkkiaineita ja arbutiinia.				
Kataja	marjat	loppukesästä syksyyn	tuoreena	yrttijuomiin, lihan/riistan ja kaljan mausteeksi
HUOM! Sisältää munuaisia rasittavia haihtuvia öljyjä, ei suositella munuaisvikaisille tai raskaana oleville.				
Kataja	nuoret versot	keväällä	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi savustukseen
HUOM! Sisältää munuaisia rasittavia haihtuvia öljyjä, ei suositella munuaisvikaisille tai raskaana oleville.				
Koivu	nuoret lehdet	ennen juhannusta	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Lehdet virtsaneritystä lisääviä.				
Kultapiisku	kukinnot	heinä-elokuu kukkien puhjettua	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Voimakkaasti virtsaneritystä lisäävä, vain tilapäiseen käyttöön. Liiallisesti käytettynä myrkyllinen.				
Lillukka	lehdet	alkukesä ennen kukintaa	tuoreena/ hiostettuna	yrttijuomiin
Maitohorsma	lehdet	ennen kukintaa kesä-heinäkuussa	tuoreena/ hiostettuna	yrttijuomiin, lämpimiin ruokiin
Mesiangervo	lehdet	ennen kukintaa alkukesällä	tuoreena/ hiostettuna	yrttijuomiin
HUOM! Jatkuvaa käyttöä tulisi välttää.				
Mesiangervo	kukinnot	kukkien puhjettua	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Jatkuvaa käyttöä tulisi välttää.				
Mesimarja	lehdet	ennen kukintaa kesäkuussa	tuoreena/ hiostettuna	yrttijuomiin

Yrtti	Kerättävä osa	Keräysaika	Kuivaaminen	Käyttötapa
Mustaherukka	lehdet	kesä-heinäkuussa	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi säilykkeisiin
Mustikka	nuoret lehdet	kesä-heinäkuussa	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Sisältää oksaalihappoa, ei sovi munuaistautisille.				
Mänty	nuoret kerkät	keskikesä	tuoreena	yrttijuomiin, höyryhengitykseen, kylpyveteen
HUOM! Sisältää paljon haihtuvia öljyjä, jotka pitkään nautittuna voivat olla terveydelle haitallisia.				
Nokkonen	lehdet	alkukesällä ennen kukintaa	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi leipään, lämpimiin ruokiin
Peltokorte	nuoret vihreät versot	alkukesällä	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Keitettävä useita minuutteja, jotta pii ehtii liueta veteen. Virtsaneritystä lisäävä. Suurilla annoksilla haittavaikutuksia.				
Pihlaja	lehdet	alkukesällä ennen kukintaa	tuoreena/hiostettuna	yrttijuomiin
Pihlaja	marjat	elo-syyskuussa marjojen kypsyttyä	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi leipään
Poimulehti	lehdet	alkukesällä ennen kukintaa	tuoreena	yrttijuomiin, lämpimiin ruokiin
Puolukka	lehdet	keväällä tai myöhään syksyllä	tuoreena	yrttijuomiin
HUOM! Sisältää arbutiinia ja sen johdannaisia, jotka pitkään käytettynä myrkyllisiä. Vain tilapäiseen käyttöön.				
Siankärsämö	kukat, lehdet	kukinnan alkaessa keskikesällä	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi liharuokiin
HUOM! Sisältää haihtuvia öljyjä. Liiallisesti käytettynä voi aiheuttaa mm. päänsärkyä, huimausta ja ihottumaa.				
Vadelma	lehdet	ennen kukintaa alkukesällä	tuoreena/hiostettuna	yrttijuomiin
Voikukka	lehdet	ennen kukintaa alkukesällä	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi, lämpimiin ruokiin
Voikukka	kukat	kukkien puhjettua	tuoreena	yrttijuomiin, lämpimiin ruokiin
Voikukka	juuri	keväällä tai myöhään syksyllä	tuoreena	yrttijuomiin, mausteeksi lämpimiin ruokiin, kaljaan
Vuohenputki	aluslehdet	toukokuu	tuoreena	mausteeksi, lämpimiin ruokiin

Yrttireseptejä



NOKKOSKEKSIT

1,5 dl vettä	1 dl ruisjauhoja
1/2 dl nokkosjauhetta	1,25 dl vehnäjäuhoja
1 dl kaurahiutaleita	1 tl leivinjauhetta
1/2 dl ruokaöljyä	1/2 tl suolaa
	1 rkl hunajaa

Sekoita nokkosjauhe ja kaurahiutaleet veteen, anna turvota hetki. Lisää muut aineet, sekoita hyvin napakaksi taikinaksi. Kaulitse ohueksi levyksi ja ota muotilla pikkuleipiä tai leikkaa neliöiksi. Pistele haarukalla. Paista 250 asteessa noin 10 minuuttia.



NOKKOSHYRRÄT

250 g leivontamargariinia
4 dl vehnäjäuhoja
1/2 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
1/2 dl nokkosjauhetta
250 g rahkaa

Täytteeksi esimerkiksi:

- juustoraastetta
- kinkkua hienonnettuna
- porkkanaraastetta
- maustettua tuorejuustoa
- tuoreita yrttejä
- sieniä

Sekoita suola, leivinjauhe ja nokkosjauhe vehnäjäuhoihin. Nypi jauhoseos margariiniin. Lisää rahka, sekoita hyvin mutta älä vaivaa. Anna taikinan levätä hetki. Kaulitse taikina ja levitä päälle valitsemasi täyte. Rullaa tiiviiksi rullaksi ja leikkaa noin 1 cm paksuisiksi paloiksi. Paista 200 asteisessa uunissa noin 15 min.

Yrttiresptejä

KOIVU-PERUNARÖSTI

- 4 keskikokoista perunaa
- 1 sipuli
- 1/2-1 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippurirouhetta
- 1 rkl kuivattua koivua jauhettuna ruokaöljyä paistamiseen

Kuori ja raasta perunat. Kuori sipuli ja hienonna erittäin hienoksi. Yhdistä peruna ja sipuli, lisää joukkoon mausteet sekä koivujauhe. Sekoita hyvin. Kuumenna ruokaöljy paistinpannalla ja taputtele röstiseos pannulle tasaiseksi levyksi. Kypsennä miedolla lämmöllä, kunnes pinta on saanut kauniin kullanruskean sävyn. Käännä suuren ruokalautasen avulla. Paista toinenkin puoli kauniin väriseksi. Tarjoa perunalisäkkeenä tai esimerkiksi sienikastikkeen kera.

Vinkki! Rösti on hyvää myös kylmänä leivän päällä.



Sienten kuivaus

Sienten kuivaaminen on helppoa ja vaivatonta. Kuivattuna sieni kutistuu paljon. Esimerkiksi litrasta tuoreita suppilovahveroita saadaan kuivattuna 30 g. Kuivatut sienet säilyvät useita vuosia ja sopivat raaka-aineeksi moniin ruokalajeihin. Tärkeät kivennäisaineet ja suurin osa vitamiineista säilyy hyvin. Kuivattaessa maku tiivistyy voimakkaammaksi. Sieniä käytetään aluksi varoen ja opetellaan sopiva annostus. Sienijauheita voi käyttää myös mausteena.

Kuivaus sopii kaikille sienilajeille. Sienet puhdistetaan ja paloitetellaan. Tattien lakit leikataan muutamana millimetrin paksuisiksi viipaleiksi. Helttasienten (mm. rouskut ja haperot) lakki viipaloidaan neljästä kahdeksaan osaan helttöjen suuntaisesti. Sienten jalat viipaloidaan joko pitkittäis- tai poikkisuunnassa laadun ja käyttötarkoituksen mukaan. Jos sienen jalka on säikeinen, se viipaloidaan poikkisuunnassa. Onttojalkaisen sienen, kuten haaparouskun, poikkisuuntaisesti viipaloidut jalat ovat kauniita esimerkiksi keitoissa. Ohutmaltoisia sieniä ei tarvitse paloitella kuivauksen takia, mutta puhdistaminen on helpompaa, jos ne halkaistaan kahtia.

Kuivaamisessa tärkeintä on, että sienet ovat ilmavasti, esimerkiksi tiheän ritilän päällä. Kuivumisen tulisi tapahtua nopeasti ja yhtäjaksoisesti. Kuivauslämpötilan tulee olla riittävän alhainen, se ei saisi nousta yli 40 °C:een. Sienien rakenne kovettuu, jos sienet kuivataan liian korkeassa lämpötilassa. Sienet ovat tarpeeksi kuivia, kun ne murtuvat rapsahtuen. Tällöin niiden kosteuspitoisuus on noin 8–12 %. Kuivatut sienet säilytetään lasi- tai metallitölkeissä tai paperipusseissa. Mikäli sienet voivat imeä itseensä ilmasta kosteutta, paperipussin päälle on hyvä laittaa vielä muovipussi. Kuivatut sienet säilytetään viileässä, kuivassa ja pimeässä.

Kuivattujen sienten maku ja rakenne palautuvat parhaiten, kun ne liotetaan vedessä ennen käyttöä. 10 g kuivattuja sieniä tarvitsee 2 dl vettä. Sienistä liukenee veteen ravinto- ja makuaineita, joten liotusnesteeseenkin voi hyödyntää ruoanvalmistuksessa (ei kuitenkaan korvasienissä). Valmistettaessa esimerkiksi maitopohjaisia ruokia, voidaan ne liottaa myös maidossa. Liotusaika on riippuvainen sienilajista. Ohutmaltoiset sienet (suppilovahvero, mustatorvisieni ja mustavahakas) ovat käyttövalmiita jo noin 20 minuutin liotuksen jälkeen, paksumaltoiset (haperot, tatit, vaaleaorakas ja lampaankäpä) vaativat noin tunnin liotuksen ja kantarelli peräti kolmen tunnin liotuksen. Sieniä käsitellään liotuksen jälkeen samoin kuin tuoreita sieniä. Miedot sienet käytetään ruoanvalmistuksessa sellaisenaan. Rouskujen maku miedontuu kuivattaessa ja makunsa puolesta niitä voi käyttää ilman keittämistä. Keitä rouskut, jos haluat varmuuden niiden haitallisten vesiliukoisten aineiden poistumisesta.

Ohutmaltoisia sieniä voi myös murentaa keittoihin kuivana ilman liotusta. Sienet lisätään heti valmistuksen alkuvaiheessa. Suppilovahvero ja punikkittatti ovat voimakkaan makuisia sieniä, joten niitä lisätään ruokiin varovasti, ettei sienen maku tule ruoassa liian hallitsevaksi.

Myös korvasieniä säilötään kuivaamalla. Niitä kuivattaessa on muistettava huolehtia kuivaustilan hyvästä ilmanvaihdosta, koska korvasienistä haihtuu ilmaan vaarallista myrkyä, gyromitriiniä. Kun kuivatut korvasienet otetaan käyttöön, on muistettava, että ne sisältävät vielä myrkyä ja ne on käsiteltävä yhtä huolellisesti kuin tuoreetkin sienet. Korvasieniä liotetaan vähintään kaksi tuntia ennen käyttöä (10 g sienä ja 2 dl vettä). Liotuksen jälkeen ne huuhdellaan hyvin ja keitetään kaksi kertaa runsaassa vedessä (1 osa sienä ja 3 osaa vettä) vähintään viisi minuuttia kerrallaan, kuten vastaavia tuoreita. Sienet huuhdotaan huolellisesti runsaassa vedessä keittokertojen välillä. Liotus- ja keitinveettä ei saa missään nimessä käyttää ruoanvalmistukseen. Korvasienistä haihtuu myös keitetessä gyromitriiniä, joten hyvästä tuuletuksesta on huolehdittava.

Sienireseptejä

SIENIRISOTTO (kuva esitteen kannessa)

20 g	kuivattuja sienä	Liota kuivatut sienet 4 dl:ssa haaleaa vettä. Kiehauta
1	sipuli	1 l vettä ja liota siihen kasvisliemikuutiot. Kuori ja
1/2 dl	ruokaöljyä	hienonna sipuli erittäin hienoksi. Kuumenna öljy
3 dl	risottoriisiä	kattilassa, lisää sipulisilppu, risottoriisi ja kuivattu
2 tl	kuivattua timjamia	timjami, kuullota hieman niin että riisistä tulee
1 dl	kuivaa valkoviiniä	läpikuultavaa. Lisää valkoviini ja kiehauta. Lisää
1 l	vettä	hieman kasvislientä ja anna kypsyä miedolla
2	kasvisliemikuutiota	lämmöllä. Nestettä on tarkoitus lisätä vähitellen,
4 dl	sienien liotusvettä	vähän kerrallaan niin ettei riisi pääse kokonaan
1-2 tl	suolaa	kuivumaan. Kypsennä noin 10 minuuttia ja lisää
1/2-1 tl	mustapippurirouhetta	sitten liotetut sienet. Käytä myös sienien liotusvesi
1 dl	ruokakermaa	osana risoton nestettä. Kypsennä vielä 8-10
		minuuttia nestettä lisäten ja sekoitellen kunnes riisi
		on pehmeää mutta se on kuitenkin vielä purtavaa
		eikä liian mössöä. Mausta suolalla ja
		mustapippurirouheella sekä niin halutessasi
		kermalla. Risoton tulee olla riisipuuromaisena kostea.

Vinkki! Voit halutessasi jättää valkoviinin pois.

SIENISOSEKEITTO

4	jauhoista perunaa	Kuori ja pilko kasvikset. Kuumenna öljy kattilassa
1	purjo	ja kuullota kasviksia hetki. Lisää vesi,
1	sipuli	kasvisliemikuutiot, sienijauhe ja pippuri. Kypsennä
1	valkosipulin kynsi	kunnes perunat ovat täysin kypsiä. Soseuta
2 rkl	ruokaöljyä	sauvasekoittimella. Lisää vettä tarvittaessa. Tarkista
8 dl	vettä	maku.
2	kasvisliemikuutiota	
2 rkl	sienijauhetta	
1/2-1 tl	mustapippurirouhetta	



SIENIBRUCHETTA

4 palaa vaaleaa leipää
 1/2 dl ruokaöljyä
 2 kynttä valkosipulia
 1/2 tl suolaa
 1/2 tl mustapippuria
 10 g kuivattuja sieniä
 4 siivua pekonia
 1 pieni punasipuli
 2 kynttä valkosipulia
 1 tl kuivattua timjamia
 2 pientä tomaattia
 tuoretta basilikaa
 1/2 tl suolaa
 ripaus mustapippuria

Laita sienet likoamaan 2 dl haaleaa vettä. Hienonna valkosipuli ja sekoita se suolan ja mustapippurin kanssa öljyyn.

Suikaloi pekoni, viipaloi punasipuli ohuiksi puoliympyröiksi, hienonna valkosipuli. Poista tomaatin sisus ja kuutioi pieneksi. Ruskista pekoni paistinpannalla, lisää punasipuli ja kuivaksi puristetut sienet. Lisää valkosipuli, timjami ja tomaattikuutiot. Lämmitä. Lisää hienonnettua basilikaa, suolaa ja mustapippuria maun mukaan.

Paahda leivänpalat kuumalla pannulla, sivele päälle mausteöljyä ja päällystä sieniseoksella. Koristele tuoreella basilikalla ja nauti heti.

SIENITIKUT

2 dl vettä
 1 tl suolaa
 1 tl sokeria
 1/2 dl sienijauhetta
 1 ps kuivahiivaa
 1 dl ruisjauhoja
 4-5 dl vehnä jauhoja

voiteluun

1/2 dl ruokaöljyä
 25 g voita

Lisää lämpimään veteen suola, sokeri ja sienijauhe sekä kuivahiiva sekoitettuna ruisjauhoihin. Lisää vehnä jauhoja kunnes saat napakan taikinän. Anna kohota 15 minuuttia. Leivo taikinasta ohuita, pikkurillin paksuisia tikkuja. Anna kohota leivinpaperilla 15 minuuttia, voitele ja paista 10-15 minuuttia 200 asteisessa uunissa, kunnes tikut ovat kauniin värisiä.



Marjojen kuivaus

Kuivaamalla marjoja saadaan terveellisiä naposteltavia, jotka säilyvät huoneenlämmössä pienessä tilassa. 5 dl tuoreita mustikoita kutistuu kuivattaessa 1 dl kokoon. Kuivatuista marjoista on helppo valmistaa myös esimerkiksi maistuvia jälkiruokia ja leivonnaisia.

Kuivattavat marjat poimitaan kuivalla säällä. Näin kuivattujen marjojen laatu on parempi ja kuivausaika lyhyempi. Kostealla säällä kerätyt marjat kuivuvat hitaammin. Vain hyvälaatuisia ja kypsiä marjoja valitaan kuivattavaksi. Pihlajanmarjoista poimitaan hieman pakkasen puremia marjoja, joiden maku on parempi. Pihlajissa on erimakuaisia marjoja, makuerot käyvät ilmi maistamalla.

Huonot marjat poistetaan. Marjoja ei tule kuivata liian korkeassa lämpötilassa. Marja voi kiehua omassa mehussa, jolloin mehu ei pääse haihtumaan kuoren läpi. Marjat kuivuvat hitaasti, ja ne voivat myös rikkoutua.

Marjat kuivataan kokonaisina, jolloin niiden ravintoaineet säilyvät paremmin. Kovakuoriset marjat, kuten karpalo, voidaan esikäsitellä ennen kuivausta. Marjat laitetaan siivilään ja kastetaan hetkeksi kiehuvaan veteen, jotta kuori halkeaa. Marjat levitetään sen jälkeen tiheälle rutille kuivumaan.

Marjoja kuivatessa on tärkeää, että ne säilyttävät värinsä ja makunsa mahdollisimman hyvin. Runsaasti sokeria sisältäviä marjoja ei saa kuivata niin kauan, että ne kovettuvat. Kuivien marjojen tulee olla sitkeitä ja nahkamaisia. Marjojen kuivuminen kestää kauemmin kuin sienten ja yrttien.

Marjajauhetta valmistettaessa marjat soseutetaan ensin ja sose kuivataan rutilän päälle asetetun leivinpaperin päällä. Tämä on nopeampi kuivaustapa, mutta näin aiheutuu myös enemmän vitamiinihävikkiä. Kun marjasoseen pinta on kuivunut, saa levyn poistetuksi paperista. Marjalevy rikotaan useampaan osaan ja jatketaan kuivaamista ilman leivinpaperia. Kuivunut levy murskataan ja jauhetaan marjajauheeksi käyttötarpeen mukaan. Myös kuivattuja marjoja voi jauhaa marjajauheeksi. Esimerkiksi yhdestä desistä kuivia mustikoita saadaan noin neljä ruokalusikallista mustikkajauhetta.

Kuivattujen marjojen käyttö on monipuolista. Marjoja syödään sellaisenaan makeina välipaloina ja pikkunaposteltavana. Niistä voidaan valmistaa erilaisia jälkiruokia, kuten marjakeittoja, ja lisätä niitä leivonnaisiin ja lämpimiinkin ruokiin. Marjajauheita ja -rouheita käytetään ruoanlaitossa ja leivonnassa sekä vitamiinilisänä esimerkiksi viiliin ja jogurtin kera tai maun antajana erilaisissa juomissa.

Hyvin varustelluista kaupoista löytää mm. kuivattuja mustikoita, puolukoita ja pihlajanmarjoja; mustikka-, karpalo-, tyrni-, variksenmarja-, lakka- ja puolukkejauhetta sekä mustikan-, karpalon- ja tyrnin siemen- ja kuorijauhetta.

Marjareseptejä



Vinkki!

Voit myös tehdä annosvanukkaita metallisessa muffinivuoassa.

MUSTIKKA-LEIPÄVANUKAS

6 viipaletta vaaleaa leipää tai pullapitkoa
25 g leivontamargariinia
1 dl paistonkestävää vadelmahilloa
1 dl kuivattuja mustikoita
1 muna
2 dl maitoa
1/2 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria

Voitele leipäviipalet margariinilla ja sitten vadelmahillolla. Asettele yksi kerros leipiä voidellun uunivuoan pohjalle. Ripottele päälle kuivattuja mustikoita ja lisää uusi kerros. Jatka näin, päällimmäiseksi kuivattuja mustikoita. Sekoita muna, maito ja sokerit keskenään ja kaada leipien päälle. Kypsennä vesihautteessa uunissa 180 asteessa noin 45 min, kunnes muna-maito on hyytynyt ja pinta kauniin kullanuskeaa. Tarjoa lämpimänä esimerkiksi vaniljajäätelön kera.



MUSTIKKA SCONES

3 dl vehnä jauhoja
1/2 dl sokeria
1,5 tl leivinjauhetta
1/2 tl suolaa
100 g leivontamargariinia
1,5 dl piimää
1 dl kuivattuja mustikoita
1 limen kuori

Sekoita vehnä jauhot, sokeri, leivinjauhe ja suola keskenään. Nypi margariini joukkoon. Lisää piimä, kuivatut mustikat ja hienoksi raastettu limen kuori. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Taputtele taikina jauhotetulla pöydällä noin 2 cm paksuiseksi levyksi. Ota pyöreällä muotilla tai esimerkiksi pienellä lasilla ympyröitä. Paista pellillä leivinpaperin päällä 200 asteessa noin 15 min, kunnes sconesit ovat kauniin värisiä. Tarjoa lämpiminä esimerkiksi hillon kera.

Marjareseptejä

TYRNIPULLA

1/2 l	vettä tai maitoa
2 ps	kuivahiivaa
TAI	
50 g	tuoretta hiivaa
1 tl	suolaa
1	muna
2 dl	sokeria
1dl	tyrnijauhetta
12-13 dl	vehnä jauhoja
100 g	leivontamargariinia



Lisää hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen. Jos käytät kuivahiivaa, tulee nesteen olla hieman lämpimämpää. Lisää suola, muna, sokeri ja tyrnijuhe ja sekoita hyvin. Alusta joukkoon vehnä jauhot niin, että saat kiinteän mutta löysähkön taikinan. Lisää lopuksi pehmeä margariini ja sekoita hyvin. Anna kohota kaksinkertaiseksi. Leivo pulliksi. Anna kohota. Voitele munalla ja paista 225 asteessa kunnes pullat ovat kauniin värisiä ja kypsiä.

Vinkki! Leivo pullataikinasta tyrnipuusteja korvapuustien tapaan, käytä kanelin tilalla tyrnijuhetta. Voit myös leipoa tyrnipitkon, josta saat tyrnihillon ja kermavaahdon kanssa maistuvia tyrniritareita.



SUKLAA-PUOLUKKAMUFFINIT

120 g	tummaa suklaata
100 g	leivontamargariinia
2	munaa
1 dl	sokeria
1 prk (150g)	ranskankermaa
3 dl	vehnä jauhoja
1 tl	leivinjauhetta
1 tl	vaniljasokeria
70 g	kuivattuja puolukoita

Sulata suklaa ja margariini mikrossa tai kattilassa erittäin miedolla lämmöllä. Vaahdota munat ja sokeri. Lisää siihen suklaaseos, ranskankerma sekä keskenään sekoitetut vehnä jauhot, leivinjauhe, vaniljasokeri ja kuivatut puolukat. Sekoita hyvin ja annostele muffinivuokiin. Paista 15-20 minuuttia 180 asteessa.

Vinkki! Voit koristella muffinit sulatetulla valkosuklaalla.

Marjareseptejä

TYRNI-MISU

250 g maustamatonta tuorejuustoa
3 kpl keltuaista
1 dl sokeria
3 kpl valkuaista
2 rkl tyrnijauhetta
1/4 dl tyrnimehua
3/4 dl vettä
2 tl vaniljasokeria
16 kpl sormikeksejä
kaakaojauhetta

Erottele keltuaiset ja valkuiset eri kulhoihin. Vaahdota keltuaiset ja 1/2 dl sokeria, lisää tuorejuusto ja sekoita tasaiseksi. Vaahdota valkuiset ja 1/2 dl sokeria. Yhdistä vaahdot ja lisää tyrnijauhe. Sekoita tyrnimehu, vesi ja vaniljasokeri, kostuta sillä keksit. Kokoa vuokaan vuorotellen kostutettuja keksejä ja tuorejuustovaahtoa. Päällimmäiseksi kerros vaahtoa, siivilöi sen päälle kaakaojauhetta.

Vinkki!

Sormikeksien tilalla voit käyttää esimerkiksi ohutta sokerikakkupohjaa.



Marjareseptejä

KARPALOPIKKULEIVÄT

100 g leivontamargariinia
1 dl ruokaöljyä
1 dl sokeria
1 dl tomosokeria
1 muna
6 dl vehnäjauhoja
1/2 tl leivinjauhetta
1/4tl suolaa
1 rkl karpalojauhetta

1 dl sokeria
2 rkl karpalojauhetta
1 tl vaniljasokeria

Vaahdota margariini, ruokaöljy sekä sokerit. Lisää muna ja vatkaa hyvin. Lisää keskenään sekoitetut vehnäjauhot, leivinjauhe, suola ja karpalojauhe. Sekoita tasaiseksi. Pyörittele taikinasta pieniä palloja ja pyörittele ne sokeri-karpalojauheseoksessa. Aseta leivinpaperin päälle ja litistä pallerointa litteämmäksi esimerkiksi lasin avulla. Paista noin 15 minuuttia 175 asteessa.



PUOLUKKA- SUKLAHIPPUKEKSIT

100 g leivontamargariinia
3/4 dl sokeria
3/4 dl fariinisokeria
1 tl vaniljasokeria
1 muna
2,5 dl vehnäjauhoja
1/2 tl soodaa
1/2 tl suolaa
150 g suklaarouhetta
70 g kuivattuja puolukoita

Vaahdota pehmeä leivontamargariini ja sokerit. Lisää muna ja sekoita hyvin. Lisää vehnäjauhot, joihin on sekoitettu sooda ja suola. Rouhi suklaa karkeaksi rouheeksi ja lisää seokseen puolukoiden kanssa. Sekoita hyvin. Nostelee lusikalla pieniä kasoja leivinpaperin päälle ja paista 210 asteessa noin 10 minuuttia.

Vinkki! Suklaarouheena voit käyttää niin tummaa-, maito- tai valkosuklaata tai niiden yhdistelmiä.



Vinkki!
Voit myös kypsentää lohifileen uunissa kokonaisena.

TYRNILOHI

1 lohifile
1 dl ruokaöljyä
2 rkl tyrnijauhetta
1 rkl sitruunamehua
1 tl mustapippurirouhetta

Poista lohifileestä ruodot ja leikkaa annospaloiksi. Sekoita keskenään marinadin ainekset ja sivele lohien päälle. Anna marinoitua pari tuntia jääkaapissa. Paista pannulla ja tarjoa esimerkiksi lanttu-perunamuusin kera.

Jokamiehen oikeudet

Luonnossa saa:

- Liikkua jalan, hiihtäen, ratsain tai pyöräillen vahinkoa aiheuttamatta.
- Oleskella tilapäisesti alueilla, missä liikkuminenkin on sallittua - esimerkiksi teltilla, kunhan telttu pystytetään tarpeeksi kauas taloista.
- Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia sekä luonnonrytjejä, jotka eivät ole rauhoitettuja.
- Onkia ja pilkkiä sekä veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä.

Luonnossa ei saa:

- Liikkua ilman lupaa pihalla, pellolla, niityllä tai sellaisilla istutusalueilla, jotka voisivat vahingoittua.
- Aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille ihmisille tai eläimille.
- Vahingoittaa, kaataa tai ottaa talteen kasvia tai kuivia puita, puiden lehtiä tai kerkkiä, varpuja tai sammalta ilman maanomistajan lupaa.
- Tehdä nuotiota toisen maalle ilman maanomistajan lupaa ilman pakottavaa tarvetta.
- Meluta tai roskata.
- Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa.
- Kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia.

Lähde: Ympäristöministeriö

Kirjallisuutta:

Hentman, R. 2007. Herkutellen luonnossa, kuivat tuotteista kunnon eväät. Sitruuna Kustannus Oy, Kerava.

Härkönen, M., Järvinen, I., Huhtinen, S. ja Hänninen, T. 2003. Suomen Kauppasienet, Edita Prima Oy, Helsinki.

Moisio, S., Mäkinen, Y., Tuominen, M. ja Vauras, J. 2006. Luonnonrytjeopas. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Moisio, S. ja Törrönen, R. 2008. Luonnonmarjat. Edita Prima Oy, Helsinki.

Plattonen, H. 2006. Luonnonkasvit käyttöön. Atena Kustannus Oy, Jyväskylä.

Rahko, T. 2000. Sienet liemessä – Sienten säilöntä marinoinnista hapattukseen. LaatuPaino Oy, Vihanti 2000.

Ranta, A. 2002. Porkkanaa iholle, nokkosta hiuksiin. Edita Prima Oy, Helsinki.

Rautavaara, T. 1983. Terveysteetä luonnonkasveista. WSOY, Porvoo.

Sahlin, S. 1981. Säilö kuivaamalla. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.

Luonnontuotteiden KUIVAAMINEN JA KÄYTTÖ

Luonnontuotteiden kuivaaminen ja käyttö ...2	
Yrttien kuivaus3	
Yrttien säilyttäminen.....4	
Yrttien hiostaminen4	
Yrttijuoman valmistus kuivatuista yrteistä6	
Yrttitaulukot.....7-8	
Yrttireseptejä:	
- Nokkoskeksit9	
- Nokkoshyrrät9	
- Koivu-perunarösti10	
Sienten kuivaus11	
Sienireseptejä:	
- Sienirisotto12	
- Sienisosekeitto12	
- Sienibruchetta13	
- Sienitikut.....13	

Marjojen kuivaus14	
Marjareseptejä:	
- Mustikka-leipävanukas15	
- Mustikka scones15	
- Tynnipulla16	
- Suklaa-puolukkamuffinit16	
- Tynni-misu17	
- Karpalopikkuleivät18	
- Puolukka-suklaahippukeksit18	
- Tynnilohi18	
Jokamiehenoikeudet19	
Kirjallisuutta19	



Arktiset Aromit ry.

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
puh. (08) 61555 590, fax (08) 61555 592
E-mail: info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi