



Mitä Hyvää Marjasta

RUOKAOHJEITA



Arktiset Aromit ry. suunnitteli yhdessä Sotilaskotiliiton, Kansanterveyslaitoksen ja neuvontajärjestöjen kanssa Mitä Hyvää Marjasta -ruokaohjekilpailun. Kilpailun tavoitteena oli saada kuluttajilta uusia ruokaohjeita, jotka edistävät marjojen käyttöä, ovat terveellisiä ja soveltuvat helppotekoisina myös nuorten käyttöön. Kilpailun sarjat jakautuivat juomiin, leivonnaisiin ja muihin ruokaohjeisiin.

Mitä Hyvää Marjasta -kilpailuun saapuneista ohjeista parhaat valittiin loppukilpailuun. Kajaanin ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijat valmistasivat nämä ruoat kilpailun arvosteluraadin arvioitaviksi. Arvostelussa kiinnitettiin huomiota ruoan terveellisyyteen, makuun, ulkonäköön, uutuusarvoon ja ohjeen toteutettavuuteen. Mitä Hyvää Marjasta -kilpailun arvosteluraadissa olivat mukana Marttaliiton, Maa- ja kotitalousnaisten, Kansanterveyslaitoksen, Sotilaskotiliiton ja Kajaanin ammattikorkeakoulun edustajat.

Arktiset Aromit ry. kiittää kilpailun yhteistyökumppaneita sen tiedotuksesta, uusien ohjeiden kokeilusta ja arvostelusta. Tähän esitteeseen on koottu kilpailun parhaimmisto. Ohjeet on tehty kotitalouskäyttöön soveltuviksi.

Tutustu esitteen ohjeisiin ja nauti sata grammaa marjoja päivittäin eri muodoissa. Se kevenää ruokavaliotasi ja edistää terveyttäsi. Nauti marjojen monista houkuttelevista väreistä. Huomaat, että herkullinen voi olla myös terveellistä.

Kevät 2007

Arktiset Aromit ry.



Piparminttu-marja-aroniajuoma

6 l vettä
3 l marja-aroniaa
1 dl kuivattua piparminttua
1 pss (25 g) viinihappoa
3–6 dl hedelmäsokeria

Kiehauta vesi. Soseuta marja-aroniat esimerkiksi sauvasekoittimella. Kun vesi on hieman jäähtynyt, kaada vesi ämpäriin ja lisää marjasose, kuivattu piparminttu ja viinihappo. Sekoita. Anna juoman seistä kannen alla viileässä 1–2 vuorokautta. Siivilöi mehu tiheään lävikön läpi ja lisää sokeri. 0,5 dl hedelmäsokeria/mehulitra tekee juomasta raikkaan ruokajuoman. 0,75–1 dl sokeria/mehulitra saa aikaan täyteläisemmän maun sokeroidun mehun ystävälle. Käytä juomaa laimennettuna suhteessa 1:4 tai maun mukaan. Säilytä mehu kylmässä. Tiivisteen voi myös pakastaa.

Vinkki:

Siivilöinnin yhteydessä saatavasta sakasta voi keittää raikkaan jälkiruokakiisselin.

Ohje: Eila Alho

Kuusenkerkkä-vadelmajuoma

0,5 sangollista (tiiviisti paineltuna) huuhdottuja kuusenkerkkiä
4 l vettä
25 g sitruunahappoa
1,5 l pakastettuja tai tuoreita vadelmia.
Sokeria maun mukaan

Liota kuusenkerkkiä vedessä yön yli. Lisää sitruunahappo ja vadelmat. Anna muhia päivä ja keitä n. tunti. Siivilöi ja lisää sokeria maun mukaan. Hillosokerin avulla saat juomasta säilyvämpää. Vadelmien asemesta voidaan käyttää myös omenamurskaa. Kuusenkerkkä-vadelmajuoma on raikas ja piristävä juoma.

Ohje: Irma Voutilainen

Lakkabooli

1 litra lakkamehua
1 litra Pommacia
1 sitruunan mehu
pakastelakkoja

Sekoita mehut ja limonadi kylminä keskenään ja lisää jäiset marjat.

Ohje: Kaija Nieminen



Tyrnijuhlajuoma

1 osa laimentamatonta tyrnimarjamehua
1 osa Pommacia
1 osa kivennäisvettä
Jäisiä tyrnimarjoja

Sekoita mehu, limonadi ja kivennäisvesi keskenään ja lisää joukkoon jäisiä tyrnimarjoja. Juoma pysyy pidempään kylmänä boollimaljassa, jos marjat jäädytetään jääpalojen sisään. Pommac ja kivennäisvesi laimentavat mehua sopivasti ja kuplivina juomina antavat juomalle juhluuutta.

Ohje: Krista Lähteenmäki



Variksenmarjanektari

4 dl variksenmarjoja
1 dl mustaherukoita
5 dl vettä
1 dl fariinisokeria (tai intiaanisokeria)

Laita vesi ja marjat kattilaan ja kuumenna kiehuvaaksi. Jauha sosemyllyllä tai tehosekoittimella. Lisää sokeri ja kuumenna uudelleen kiehuvaaksi, jos et pakasta nektaria. Jos käytät intiaanisokeria, lisää se vasta tarjotessasi juomaa. Juomaa voi tarjota myös laimennettuna esimerkiksi vihreän teen kanssa suhteessa 1:1. Omenasiiderin kanssa sekoitettuna nektarista saa juhlan kuohujuoman.

Ohje: Kirsti Eskelinen

Mintun mansikkajuoma kahdelle

2 dl minttuteetä
0,5 dl mansikkasosetta
2–3 tl juoksevaa hunajaa

Valmista teejuoma valmiista minttuteeaineista tai tuoreista mintun lehdistä. Jäähdytä. Sekoita tee, mansikkasose ja hunaja tehosekoittimessa, jolloin pinnalle nousee koristeellinen vaahto. Tarjoa kylmänä jalallisista lasista mintunlehdellä koristeltuna. Mintun mansikkajuoma sopii vaikka kesäiseksi tervetulojuomaksi.

Ohje: Kirsti Eskelinen





Marjastajan puolukkapiirakat 25 kpl

2,5 dl maitoa
 25 g hiivaa
 1 muna
 0,5 tl suolaa
 0,75 dl juoksevaa hunajaa
 1 tl kardemummaa
 1 dl rypsiöljyä
 8,5 dl hiivaleipäjauhoja

Täyte:

4 dl sokeroitua puolukkasurvosta
 1 tl anista
 1 omena raastettuna
 0,5 rkl perunajauhoja

Voiteluun kananmunaa.

Valmista pullataikina sekoittamalla haaleaan maitoon hiiva, suola, hunaja, muna, kardemumma ja öljy. Lisää jauhot ja alusta taikina pehmeäksi. Kohota liinan alla. Jaa taikina 25 osaan ja leivo ne pulliksi. Laita harvakseen uunipellille leivinpaperin päälle ja kohota hyvin. Sekoita täyteaineet keskenään. Paina kohonneisiin pulliin syvennys juomalasin pohjalla. Jos taikina tarttuu lasiin, kasta lasin pohja öljyyn. Voitele reunat munalla ja nosta syvennykseen reilu lusikallinen täytettä. Paista piirakat 225 asteessa 10–12 minuuttia kauniin ruskeiksi.

Ohje: Kaija Nieminen

Puolukkakakku

2 dl sokeria
 3 dl vehnäjäuhoja
 0,5 dl speltti- tai grahamjauhoja
 1 tl kanelia
 1 tl neilikkaa
 1,5 tl soodaa
 1 dl siirappia
 1 muna
 3 dl kokonaisia puolukoita
 1 prk (200g) ranskankermaa

Sekoita kaikki kuivat ainekset keskenään. Lisää puolukat, siirappi ja muna sekä lopuksi ranskankerma. Sekoita tasaiseksi. Varo sekoittamasta liikaa, sillä puolukoiden on tarkoitus säilyä kokonaisina. Laita taikina voideltuun korppujauhotettuun, esimerkiksi pitkänomaiseen vuokaan. Paista 175 asteessa noin 50 minuuttia.

Ohje: Kirsti Eskelinen





Rapeat marjamunkit

5 dl vettä
50 g hiivaa
20 g (0,6 dl) sokerijuurikaskuituhiutaleita
50 g (0,6 dl) sokeria
10 g (2 tl) suolaa
60 g margariinia
n. 900 g (n. 1,4 l) speltti- tai vehnä jauhoja
100 g makeaa mustikkaa kuivattuna
25 g makeaa puolukkaa tai karpaloa kuivattuna

Paistamiseen rypsiöljyä
Sokerointiin hienokiteistä kidesokeria

Lisää 38-asteiseen veteen sokerijuurikaskuitu ja hiiva. Anna veden imeytyä kuituihin tunnin ajan. Lisää sokeri, suola ja jauhot vähitellen. Käyttäessäsi spelttijauhoja, jätä taikina normaalia löysemmäksi, niin taikina kohoaa paremmin.

Vaivaa taikinaa noin 5 minuuttia ja lisää pehmeä margariini. Vaivaa vielä noin 5 minuuttia. Lisää kuivatut marjat ja sekoita taikinaa vielä hieman. Varo etteivät marjat rikkoutu, vaan säilyisivät ehjinä.

Nostata taikinaa peiteltynä 10 minuuttia. Kaulitse taikina 6 mm:n paksuiseksi, 20 cm leveäksi levyksi. Leikkaa taikinasta taikinapyörällä 2 cm:n levyisiä nauhoja. Laita nauhat pelleille kohoamaan 30 minuutiksi. Paista kohonneet munkit 180-asteisessä öljyssä 2–3 minuuttia. Sokeroi munkit lämpiminä.

Ohje: Outi Leinonen, Kirsi Kortelainen, Kaija Krökki

Aroniapiparit

100 g voita tai margariinia
1 dl fariinisokeria
2 dl vehnä jauhoja
0,5 dl speltti- tai grahamjauhoja
0,5 dl marja-aroniajauhetta
1 tl leivinjauhetta
0,5 tl soodaa
0,5 dl ranskankermaa

Sekoita kuivat aineet keskenään. Nypi joukkoon voi ja lisää ranskankerma. Sekoita tasaiseksi. Voit leipoa taikinan heti. Kaaviloi ohueksi levyksi ja ota muotilla puolikuuta tai muita mielisesi muotoisia piparkakkuja. Paista 200 asteessa noin 10 minuuttia.

Ohje: Kirsti Eskelinen



Tyrni-vuokaleivokset

100 g margariinia
1 dl sokeria
3 munaa
3 dl speltti- tai vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,5 dl kuivattua tyrnirouhetta
3 rkl tyrnimehua

Vaahdota margariini ja sokeri. Vatkaa kananmunat toisessa kulhossa ja lisää vaahto rasva-sokerivaahtoon. Lisää jauhot, tyrnirouhe ja tyrnimehu seokseen. Sekoita taikina tasaiseksi. Jaa taikina paperisiin muffinivuokiin. Paista leivokset 200 asteessa uunin keskiosassa 10–12 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsiä.

Kuorrutus:

n. 2,5 dl tomosokeria
0,5–1 rkl tyrnimehua

Sekoita tomosokeri tyrnimehuun. Kuorrutuksen täytyy olla juoksevaa. Lisää tarvittaessa tomosokeria tai tyrnimehua. Annostele kuorrutetta lusikalla tai pursottamalla leivoksien päälle.

Ohje: Erja Toivonen



Kesäiset marjapuustit

5 dl speltti- tai vehnä jauhoja
1 dl grahamjauhoja
1 dl sokeria
0,5 tl mineraalisuolaa
2 tl kardemummaa

30 g hiivaa + 0,5 dl lämmintä vettä
tai omenamehua

1 dl rypsiöljyä
2 munaa
1 dl maitoa

Täyte:

3 dl tuoreita vadelmia
1 dl tuoreita punaherukoita
1 dl hyytelösokeria

Koristeeksi:

Mantelirouhetta

Yhdistä kuivat aineet. Sekoita toisessa kulhossa hiiva veteen tai mehuun. Sekoita joukkoon maito, muna ja öljy sekä jauhoseos. Sekoita nopeasti ja taputtele tasainen taikina jauhote-tulla pöydällä korvapuustien tapaan levyksi. Levitä levyille marjat ja hyytelösokeri. Kääri levy rullaksi ja leikkaa neljän sentin paloiksi. Kiepauta kierteen helma pohjaksi ja aseta puustit pystyssä muffinivuokiin. Anna kohota vuoassa kaksinkertaiseksi. Voitele puustit maidolla ja ripottele pinnalle mantelirouhetta. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Ohje: Sari Nieminen



Puolukkainen sienipizza

2,5 dl maitoa tai vettä
2 rkl voita tai öljyä
25 g hiivaa
6 dl speltti- tai vehnä jauhoja
0,5 tl suolaa

Päälle:

Puolukkahilloa
n. 200 g suolasienihakkelusta
Pieni purkillinen ananasmurskaa (sokeriton)
2–4 valkosipulin kynttä
Oreganoa
Juustoraastetta

Lämmitä neste kädenlämpöiseksi ja liuota siihen rasva. Murena joukkoon hiiva ja suola. Lisää jauhot vähitellen. Käyttäessäsi spelttijauhoja, jätä taikina normaalia löysemmäksi, niin taikina kohoaa paremmin. Taputtele taikina leivinpaperin päälle uunipellille ohueksi soikioksi ja pistele se haarukalla.

Levitä päälle kerros puolukkahilloa, huuhdellut ja valutetut suolasienet sekä ananasmurska. Puserra päälle valkosipulia maun mukaan. Ripottele pinnalle oreganoa ja juustoraastetta. Paista 250 asteessa 10–15 minuuttia.

Ohje: Maarit Alatossava

Tyrni- ja piirakat

Täyte:

0,5 dl soseutettuja tyrnimarjoja
3,5 dl vettä
1 dl riisihiutaleita
riipaus suolaa
(0,5 dl sokeria)
hunajaa

Kuori:

1 dl vettä
0,5 tl suolaa
3 dl sihtiruisjauhoja

Valmista riisihiutale-tyrnipuuro. Anna puuron jäähtyä. Valmista kuoritaikina sekoittamalla suola, jauhot ja vesi keskenään. Valmista pieniä piirakoita karjalanpiirakoiden tapaan ajelemalla pohjat, laittamalla lusikallinen tyrnipuuroa pohjalle ja rypyttämällä ne. Paista piirakat rapeiksi 275 asteessa n. 10 minuuttia. Sivele kypsän piirakan täytteen päälle hunajaa.

Ohje: Marianne Kosonen



Marjaleipä

1 kg makeita omenia
1 kg makeapihlajan tai muun pihlajan marjoja
0,5 kg puolukoita
muutama ruusukvittenin hedelmä
3–4 dl sokeria (tai intiaanisokeria)

Höyrytä omenat ja marjat mehumaijassa. Osan mehusta voi ottaa muuhun käyttöön. Jauha hedelmä-marjamassa sosemyllyllä. Sekoita joukkoon sokeri. Levitä sose leivinpaperin päälle noin 1–1,5 sentin paksuiseksi kerrokseksi. Kuivata kuivurissa tai muun lämpölähteen päällä pari vuorokautta. Leikkaa paloiksi ja anna vielä kuivua vähän aikaa. Tarjoa vaikkapa makeisina. Säilytetään tölkillissä.

Ohje: Kirsti Eskelinen

Tyrni-spelttilastut

50 g voita tai margariinia
2 dl spelttihiutaleita
0,75 dl kuivattua tyrniä
1 dl sokeria
1 muna
1 tl leivinjauhetta

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Sulata voi ja lisää muut aineet. Laita taikina lusikalla pieniksi nokareiksi pellille. Jätä leviämisvaraa. Paista 7–10 minuuttia.

Ohje: Erja Toivonen

Aurinkoiset syyspasteijat

(20 kpl, luontaisesti gluteeniton)

Kuori:

3 dl vettä
1 rkl psylliumia
1 tl suolaa
2,5 dl tattarijauhoa
1 dl täysjyväriisijauhoa
1 dl täysjyvämaissijauhoa

Täyte:

2 l kanttarelleja
2 sipulia

Paistamiseen voita tai kasvimargariinia

Suolaa

1–2 tl kuivattua salviaa (tai rouhittua mustapippuria)
2–3 dl lakkahilloa (tai 2 dl lakkoja ja 2 rkl sokeria)

Voiteluun kananmuna, maitoa tai vettä.

Sekoita veteen psyllium, suola ja tattarijauho. Lisää riisi- ja maissijauhot. Vaivaa tasaiseksi massaksi. Anna vetäytyä hetki viileässä. Kuullota hienonnetut sienet ja sipulit voissa paistipannulla. Mausta suolalla ja salvialla (tai mustapippurirouheella). Lisää joukkoon lakkahillo tai makeutetut lakat. Jaa kuoritaikina 20:een yhtä suureen osaan. Kauli kustakin palasta ohut, pyöreä, halkaisijaltaan noin 12 cm oleva levy, joka saa olla hieman paksumpi kuin karjalanpiirakan pohja. Nosta pohja pellille ja tee toisen puolen keskelle muutama viilto. Aseta ehjälle puolelle täytettä ja taita kuori kaksinkerroin. Painele kaareva reuna haarukan lappeella kiinni.

Voitele pasteijat ja paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.

Vinkki:

Valitsemalla maidottoman paistorasvan on pasteija maidoton. Kananmunavoitelu antaa pinnalle kauniin värin. Ilman voitelua pinta jää harmahtavaksi, mutta maku vie silti kielen mennessään.

Vinkki:

Maukkaan kuoren saa myös sihtiruisjauhosta ja grahamjauhosta, mikäli ruokavalio sen sallii. Silloin psylliumin (kuitulisä ja sitkon korvike) voi jättää pois.

Ohje: Eila Alho



Mustikkahyve

1 prk vaahdotuvaa vaniljakastiketta
1 prk tuorejuustoa
0,75 dl sokeria
1 dl kaurahiutaleita
1 tl vanilliinisokeria
2,5 dl mustikkaa

Paahda kaurahiutaleet pannulla ja jähdytä ne. Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi. Lisää vaahdoton notkistettu tuorejuusto, sokerit, paahdetut kaurahiutaleet ja mustikat. Sekoita ja laita annosmaljoihin. Koristele kokonaisilla mustikoilla. Laita annokset vetäytymään kylmään hetkeksi. Tarjoile jälkiruokana tai välipalana.

Ohje: Aila Hietala

Karpalopuuro

1 l vettä
4 dl karpaloita
2 dl 2 dl speltti- tai grahamjauhoja
1 dl sokeria
1 rkl vaniljasokeria, hiven suolaa
1 dl rusinoita + 1 dl vettä
0,5 dl paahdettuja, rouhittuja maapähkinöitä tai manteleita.

Laita huuhdotut rusinat likoamaan desilitraan vettä noin tunniksi. Keitä karpaloita vedessä muutama minuutti ja siivilöi marjat hyvin pusertaen. Lisää marjaliemeen rusinat ja jauhot hyvin vatkat. Anna kiehua noin 15 minuuttia. Jätä hetkeksi jäähtymään. Mausta sokerilla ja suolalla ja kaada vadiille. Ripottele pinnalle pannulla kevyesti paahdetut pähkinät tai mantelit. Tarjoa haaleana kermamaidon kera.

Ohje: Kirsti Eskelinen



Kuningatarsmoothie

2 annosta

1 dl vadelmia
1 dl mustikoita
3 dl maitoa
1 rkl appelsiinimehua
2 rkl juoksevaa hunajaa
0,25 tl kanelia tai kardemummaa
0,5 dl kauraleseitä

Mittaa kaikki aineet syvään kulhoon ja soseuta kuohkeaksi juomaksi sauvasekoittimella. Nauti kylmänä.

Ohje: Sakari Lahtinen

Karpalo-mansikkapirtelö

4 annosta

1 dl karpaloita soseutettuna
2 dl mansikoita
2 rkl juoksevaa hunajaa
1 dl kermaa
4 dl piimää
2 rkl sokeria
0,5 dl vehnäleseitä

Sekoita kaikki ainekset leseitä lukuun ottamatta tehosekoittajassa. Lisää lopuksi joukkoon vehnäleseet lusikalla sekoittaen.

19 Ohje: Arma Rissanen



Mansikka-chilihyytelö

500 g mansikkaa
8 dl sokeria
3 dl vettä
1 appelsiinin mehu
punaista jalapenoa purkista
hyytelöimis- ja säilöntäainetta

Laita mansikat, sokeri, vesi ja appelsiinimehu kiehumään. Nosta liedeltä. Soseuta sauvasekoittimella. Lisää soseeseen jalapenoa vähän, n. 3 g kerrallaan oman maun mukaan. Jalapenon maku on voimakas, joten kannattaa olla varovainen. Kaada sose siivilän läpi toiseen kattilaan niin että kaikki mansikan siemenet saadaan pois. Anna kiehua uudestaan ja lisää siihen hyytelöimis- ja säilöntäaineet pakkausten ohjeen mukaan. Laita tölkkeihin ja nauti talvella. Sopii voileivän päälle ja lihan kanssa.

Ohje: Camilla Rosendahl

Yrttimysli

1 l neljän viljan hiutaleita
0,5 l kaurahiutaleita
0,5 rkl kauralesettä
1 dl rouhittua pähkinää
1 dl kuorittuja auringonkukansiemeniä
1–1,5 dl kuivattua omenaa, mansikkaa, mustikkaa yms.
2 rkl nokkosjauhetta
0,5 rkl tyrnijauhetta yms.
rusinoita
1 dl siirappia
2 rkl öljyä
1 rkl vettä

Kuumenna kattilassa siirappi-öljy-vesiseos. Mittaa kuivat aineet rusinoita lukuun ottamatta uunipellille leivinpaperin päälle ja sekoita. Kaada kuumennettu siirappi-öljy-vesiseos päälle. Laita 175 asteiseen uuniin 20 minuutiksi välillä hyvin sekoittaen. Lisää lopuksi rusinat. Nautitaan kylmän maidon ja marjojen kanssa.

Ohje: Marita Höyliä

Pure puolukkaa yllätys

4-5 henkilölle
1 dl jauhettuja hapankorppuja
1 rkl kauralesettä
2 rkl tummaa kaakaojauhetta
2–3 rkl fariinisokeria
1,5 prk puolukkasosetta (300 g) tai puolukkasurvosta 3 dl, sokeroitua

Kastike:
0,5 dl kevytkermaa
0,5 dl rahkaa
1–2 rkl juoksevaa hunajaa

Paahda hapankorppujauhelmaa pannulla ruskeammaksi. Sekoita ainekset juuri ennen tarjoilua lisäämällä joukkoon leseet, kaakaojauhe, sokeri ja puolukkasose. Jaa annosla-seihin. Sekoita kastikkeen ainekset ja nosta annoksen pinnalle.

Ohje: Kirsti Eskelinen

Auringonnousu

100–150 g porkkanaa
2 dl tyrnimehua
2 dl sokeria
1 l vettä
3 rkl perunajauhoja

Keitä karkeaksi raastettu porkkana sokeri-vedessä kypsäksi (n. 10 min.). Lisää tyrnitäysmehu. Saosta perunajauhoilla (tilkkaan vettä sekoitettuna). Sopii maitokiisselin, manna-puuron, maustamattoman jogurtin, maidon tai kermavaahdon kanssa tarjottavaksi.

Valmiin kiisselin pinnalle ripotellut kokonaiset tyrnimarjat (n. 1 dl) kruunaavat kokonaisuuden.

Ohje: Lea Juvani



Joulusienet

- 1,5 l suppilovahveroita
- 1 iso punasipuli
- 1,5 dl vettä
- 1,5 dl omenaviinietikkaa
- 1 dl sokeria
- 0,5 dl hunajaa
- 1 tl suolaa
- 2 laakerinlehteä
- 1 tl roseepippureita
- 1 dl karpaloita

Puhdista sienet. Käytä pienimmät kokonaisina. Isommat sienet voidaan halkaista. Leikkaa sipuli viipaleiksi. Sekoita liemen ainekset mausteineen. Anna kiehahtaa ja lisää sienet ja sipuli. Keitä noin 5 minuuttia ja lisää karpalot, kiehauta. Tölkitä ja tarjoa vaikka joulupöydässä.

Ohje: Kirsti Eskelinen



Värikäs sienipatee

- 300 g (noin 5 dl) esipaistettuja sikurirouskuja (tai vaaleaorakkaita), muut rouskut sopivat myös
- 1 selleri (noin 100–150 g)
- 200 g kesäkurpitsaa
- 1 sipuli, öljyä
- 1 dl korppujauhoja
- 2 munaa
- 2 dl ranskankermaa
- sitruunapippuria, suolaa
- 1,5 dl karpaloita

Sikurirouskuja ei tarvitse keittää, nesteen haihdutus pannulla riittää. Kuori ja kuutioi selleri. Paloittele kesäkurpitsa. Keitä kypsiksi pienessä vesimäärässä. Soseuta.

Silppua sipuli ja kuullota öljyssä. Hienonna sipuli ja sienet teholeikkurissa tai sauvasekoittimella. Vatkaa munat ja yhdistä kaikki ainekset keskenään. Lisää viimeksi karpalot. Älä sekoita liikaa ettei karpalot rikkoonnu. Voitele pitkä vuoka voilla tai öljyllä, jauhota. Kaada pateetain kina vuokaan ja paista vesihautteessa leivinpaperin alla 175 asteessa noin 45 minuuttia. Kumoa vadiille. Lisää koristeeksi ja lisäkkeeksi karpaloita ja etikkaan säilöttyjä sieniä tai maustekurkkuja. Tarjoa vaikkapa värikkäiden blue kongo perunoiden kera. Voit tarjota pateen myös alkuruokana viipaleiksi leikattuna kiehautetun punajuuren lehden päältä

Ohje: Kirsti Eskelinen



Mitä Hyvää Marjasta

RUOKAOHJEITA

Kuvat: Vesa Rannikko

Lukijalle.....	3	Tyrnipiirakat.....	15
Piparminttu-marja-aroniajuoma	5	Marjaleipä	16
Kuusenkerkkä-vadelmajuoma	5	Tyrni-speltilastut.....	16
Lakkabooli.....	5	Aurinkoiset syyspasteijat	17
Tyrnijuhlajuoma.....	6	Mustikkahyve.....	19
Variksenmarjanektari.....	7	Karpalopuuro	19
Mintun mansikkajuoma kahdelle	7	Kuningatarsmoothie	19
Marjastajan puolukkapiirakat	9	Karpalo-mansikkapirtelö	19
Puolukkakakku	9	Mansikka-chilihiyytelö.....	20
Rapeat marjamunkit.....	11	Yrttimysli.....	20
Aroniapiparit	11	Pure puolukkaa yllätys.....	21
Tyrni-vuokaleivokset.....	13	Auringonnousu	21
Kesäiset marjapuustit	13	Joulusienet.....	23
Puolukkainen sienipizza.....	15	Värikäs sienipatee.....	23



Arktiset Aromit ry

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