

SIKSES PARASTA

*Lähiuokamenu
Satakunnasta*

**KOKKI-
OPISKELIJOIDEN
IDEOIMA JA
VALMISTAMA
TAIDOKAS
MENU!**



ILOISIA OIVALLUKSIA JA TEKEMISEN MEININKIÄ

Sikses parasta -hankkeen välillä on ollut ilo työskennellä Porissa Winnovan Liisanpuiston kokkiopiskelijaryhmän (KOKKIB13) kanssa. Hakeuduimme hankeyhteistyöhön, koska pidimme tärkeänä tulevien kokkien lähi- ja luomuruokatietämystä.



Satakuntalaiset maust ovat erityisen ylpeydenaiheemme. Niiden esilletuominen on ollut pääteemanamme yhteistyössä. Käytimme toimintarataa oppimisympäristönä ja ideointitapana.

Tästä alkoi syksyn mittainen projekti, Seminaarin ruokailut -päätötyö.



Opiskelijoissa syntyi heti kipinä työskentelyyn ja innostuneita oppimisoivalluksia oli ilo seurata. Kun seminaaripäivän ohjelma ja aikataulutus selvisivät, pääsivät opiskelijat käytännön keittiötyössä luomaan taidokkaita satakuntalaisia ruokia suunnitelmiansa pohjalta. Opiskelijoiden ideomat ja valmistamat tarjoilut pääsivät seminaariyleisön maisteltaviksi.



Näillä nuorilla on tulevaisuus ja koko työelämä edessä. Nyt he ovat löytäneet huikeat raaka-aineet läheltä ja tehneet ensimmäisen syvällisen tutustumisen lähiruokaan. Projektimme myötä heidän tietonsa ovat lisääntyneet ja osaaminen

karttunut. Tästä heidän on hyvä jatkaa työelämässä.

Oheiset ohjeet ovat 10 henkilölle. Tekijällä on mahdollisuus keventää ohjeita kevyemmällä tuotteilla ja muuttaa tarpeisiinsa sopivan kokoiseksi.

Ruoka-annosten kuvauksesta ovat vastanneet SataEdun valokuva-alan opiskelijat Valtteri Aura, Kirsi Tammi, Lotta Nirkkonen ja Anni Mäntysalo.



SATAKUNTALAINEN LÄHIRUOKAMENU

ALKURUOAT:

Keltainen kurpitsakeitto.....	6
Haukimureke kermaviilikastikkeen kera.....	6
Tomaattimaukut.....	7
Marinoituiden suppilovahverot.....	7

PÄÄRUOAT:

Kalkkunapata.....	9
Rosmariiniperunat.....	9
Ruiskuorrutettu siika ja piparjuurikastike.....	10
Juuresmuusi.....	10
Punajuuriohratto.....	12

LEIPÄVALIKOIMA:

Kuminamaustettu ruislimppu.....	16
Pihlajanmarjalimppu.....	16
Perunarieska.....	17
Mustikkavoio.....	17

JÄLKIRUOKAKIMARA:

Puolukkakermahyytelö puolukkakastikkeella.....	20
Olutpannari katajanmarjasiirapilla.....	21
Karpalo-toffeevahto.....	22
Ruusunterälehtipannacotta.....	22

ALKURUOAT

Keltainen kurpitsakeitto

Haukimureke kermaviilikastikkeen kera

Tomaattimuikut

Marinoidut suppilovahverot



KELTAINEN KURPITSAKEITTO

500 g	keltaista kurpitsaa
200 g	jauhoista perunaa
100 g	sipulia
100 g	porkkanaa
40 g	voita
1 l	kasvislientä
	suolaa
	(1,5 dl kuohukermaa)

Freesaa paloitellut kasvikset kattilassa voissa ja hauduta niitä n. 15 min. Lisää kuuma liemi. Keitä, kunnes kasvikset ovat ylikypsiä ja alkavat soseutua. Soseuta kasvikset tehosekoittimella ja paseeraa ne tarpeen mukaan siivilän läpi. Tarkista suola ja halutessasi voit lisätä kerman.

HAUKIMUREKE

750 g	haukimassaa
6 dl	kermaa
3	vaahdotettua kananmunan valkuaista (jauhettua muskottipähkinää)
	suolaa
	valkopippuria

KERMAVIILI-KASTIKE MUREKKEELLE

5 dl kermaviiliä
sinappia
tilliä
suolaa
pippuria
sokeria
sitruunan mehua

Sekoita kaikki ainekset yhteen. Tarjoile haukimurekkeen kanssa.

Jauha hauki kutterissa tai lihamylyssä hienoksi massaksi. Jos käytät lihamylyä, sekoita massa yleiskoneessa. Lisää kerma ohuena nauhana ja lisää lopuksi mausteet. Ota massa pois kutterista teräskulhoon ja nostele valkuaisvahto massaan. Pane massa kylmään tekeytymään. Vuoraa vuoka kelmulla tai voitele öljyllä huolellisesti. Täytä vuoka massalla. Sulje vuoka kelmulla tiiviisti ja kypsennä höyryssä 80 asteessa tai vesihauteessa noin 45 min.

TOMAATTIMUIKUT

½ ohje riittää hyvin alkupaloiksi

2,5 kg	muikkufileitä
1–2 rkl	suolaa
1/4 tl	valkopippuria (jauhettua)
3 dl	tomaattipyrettä
1 dl	chili-tomaattiketsuppia
1 l	tomaattimehua
2,5 dl	öljyä
2,5 dl	sokeria
	hienonnettua tilliä

Rullaa muikut voideltuun vuokaan. Mittaa suola ja pippuri kulhoon ja ripottele osa muikkujen päälle. Sekoita muut ainekset suolan ja pippurin sekaan kulhossa. Maista ja tarkista kastikkeen maku. Kaada kastike kalojen päälle. Kypsennä uunissa 180 asteessa n. 30–40 min.

MARINOIDUT SUPPILOVAHVEROT

400 g	suppilovahveroita
1 dl	omenamehua
0,5 dl	väkiiviinaetikkaa
2 dl	ruokaöljyä
0,5 dl	sokeria
	tuoretta hienonnettua timjamia
1	valkosipulin kynsi
1 dl	purjoa
1 tl	suolaa
	omenaviinietikkaa

Marinadiainekset kiehautetaan kattilassa. Liemi kaadetaan sienten päälle. Annetaan maustua noin kaksi vuorokautta jääkaapissa.

Alkupalojen lisäksi voi tarjota vihersalaattia erilaisista salaateista.



PÄÄRUOAT

Kalkkunapata
Rosmariiniperunat
Ruiskuorrutettu siika ja
piparjuurikastike
Juuresmuusi
Punajuuriohratto



KALKKUNAPATA

1,5 kg kalkkunan rintaa
400 g sipulia
400 g porkkanaa
200 g lanttua
6 dl kanalientä
2 dl valkoherukkaviiniä
200 g omenaa kuutioina
70 g tomaattipyreetä
timjamia
lipstikkaa
mustapippuria, suolaa
maissitärkkelystä / vehnä jauhoa

Paloittele juurekset ja sipuli. Paloittele ja ruskista kalkkunapalat. Käytä sipulit ja juurekset pannulla. Freesaa tomaattipyreetä. Siirrä ainekset pataan, lisää liemi, mausteet ja omenat. Hauduta kypsäksi ja saosta lopuksi maissitärkkelyksellä tai vehnä jauhoilla.

ROSMARIINIPERUNAT

1,5 kg kuorellista perunaa
0,5 dl öljyä
suolaa
pippuria
rosmariinia

Leikkaa perunat lohkoiksi. Lisää öljy ja mausteet. Sekoita nopeasti ja kaada perunat leivinpaperin päälle uunipellille, kypsennä 200 asteessa n. 25–35 min.

RUISKUORRUTETTU SIIKA

1,5 kg siikafilettä
voita paistamiseen

Kuorutteeseen: ruisleipää murenettuna, persiljaa, valkosipulia, sipulia, ruisjauhoja, mustapippuria, valkopippuria ja suolaa

Koristeluun tilliä

Murenna ruisleivät, lisää joukkoon hienonnetut sipulit ja valkosipulit sekä hienonnettu persilja ja mausteet. Paista jauhotetut, maustetut siit ja asettele tarjoiluastiaan. Ripottele pinnalle ruisleipämurua. Koristele tillillä.

JUURESMUUSI

1,2 kg jauhoista perunaa
250 g porkkanaa
250 g palsternakkaa
4 dl maitoa
2 rkl hunajaa
50 g voita
suolaa

Pese ja kuori perunat, porkkanat ja palsternakka. Paloittele ja keitä ne suolalla maustetussa vedessä kypsiksi. Valuta ja säästä keitinliemi. Survo juurekset. Lisää maito. Ohenna keitinliemellä sopivan notkeaksi ja makeuta hunajalla.

PIPARJUURIKASTIKE

60 g voita
1 dl vehnä jauhoja
1 l kalalientä
20 g raastettua piparjuurta tai piparjuuritahnaa
kermaa
omenaviinietikkaa
valkopippuria, suolaa



Aloita vaalean kastikkeen valmistus.

Lisää kermaan mausteet ja raastettua piparjuurta. Sulata rasva paksupohjaisessa kattilassa. Sekoita jauhot joukkoon ja anna niiden kiehahtaa rasvassa. Älä ruskista. Ota kattila levyltä. Lisää ohjeen kaikki nesteet (maustettu kerma, kalaliemi, omenaviinietikka) yhdellä kertaa. Sekoittele nestettä lisätessäsi. Nosta kattila takaisin levyille ja sekoittele, kunnes kastike kiehahtaa. Jos lisääst kastikkeeseen kuumaa nestettä, lisää se vähitellen ja koko ajan sekoitellen. Anna kastikkeen kypsä 3–5 min.

PUNAJUURIOHRATTO

300 g uunissa paahdettuja punajuuria
200 g sipulia
3-4 valkosipulinkynttä
3 rkl öljyä
5 dl kokonaisia ohrasuurimoita
1,8 l kasvislientä
hunajaa
suolaa ja pippuria
hienonnettua persiljaa
Mustaleima emmental -juustoa
valkoviiniä

Paahda kokonaiset punajuuret uunissa ja paloittele pieniksi kuutioiksi. Freesaa sipulit kattilassa. Sekoita joukkoon ohrasuurimot sekä punajuuret ja sekoita kunnes muuttuvat läpikuultaviksi. Lisää kasvisliemi ja mausteet (suola ja pippuri) ja anna kypsyä hiljalleen n. 20 min. Lisää tarvittaessa kasvislientä. Viimeistele halutessasi tilkalla valkoviiniä, mausta hunajalla ja ripottele lopuksi päälle juustoraaste ja persilja.



LEIPÄVALIKOIMA

Pihlajanmarjalimppu
Kuminamaustettu ruislimppu
Perunarieska
Mustikkavoi



KUMINAMAUSTETTU RUISLIMPPU

7 dl	vettä
75 g	hiivaa
1 tl	suolaa
1 tl	kuminaa
1 tl	viinietikkaa
1 l	ruisjauhoja
6–8 dl	vehnäjauhoja
	voiteluun vettä

Lisää hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola, kumina ja viinietikka. Lisää ruisjauhot ja sekoita taikinaksi. Anna kohota kaksinkertaiseksi. Alusta vehnäjauhoilla. Leivo taikinasta 3 leipää. Voitele voilla ja kohota puoli tuntia. Paista 175 asteessa n. 50 min. Voitele vedellä paistamisen aikana 2–3 kertaa.

PIHLAJANMARJALIMPPU

5 dl	piimää
50 g	hiivaa
1 rkl	suolaa
1 dl	siirappia
2 tl	kuminaa
2	porkkanaa raastettuna
5 dl	vehnäjauhoja
8 dl	ruissihtijauhoja
50 g	voita
	puhtaita pihlajanmarjoja

voiteluun:

½ dl	vettä
½ dl	siirappia

Liuota hiiva kädenlämpöiseen piimään. Lisää mausteet, porkkanaraaste ja siirappi. Alusta taikinaan jauhot, pihlajanmarjat sekä lopuksi pehmeä voi. Anna taikinan kohota, leivo siitä 2 pyöreää limppua. Kohota ne. Pistele leivät ja kypsennä leivät 200 asteessa 40 min. Voitele lämpimänä siirappivedellä ja anna jäähtyä peittämättä.

PERUNARIESKA

2,5 dl	Helmi-perunasuurimoita
2,5 dl	maitoa
2 dl	vehnäjauhoja
3 tl	leivinjauhetta
50 g	voita sulatettuna
2 tl	sokeria
½ tl	suolaa
1 tl	oreganoa tai timjamia

Lisää suurimot maitoon ja anna turvota 30 min. Sekoita leivinjauhe vehnäjauhoihin ja yhdistä kaikki aineet keskenään. Taputtele jauhotetuin käsin kolme ohutta leipää uunipellille leivinpaperin päälle. Pistele haarukalla reikiä leivän pintaan. Paista 225 asteessa 10 min.

LEIPIEN KANSSA MAISTUU MUSTIKKAVOI

Mausta notkeaa voita mustikoilla ja kääri tuorekelmuun rullaksi. Anna mustikkavoirullan kovettua jääkaapissa. Leikkaa viipaleiksi tarjolle.



JÄLKIRUOKAKIMARA

*Puolukkakermahyytelö
puolukkakastikkeella*

Olutpannari katajanmarjasiirapilla

Karpalo-toffeevahto

Ruusunterälehtipannacotta



PUOLUKKAKERMAHYYTELÖ

4 dl vispikermaa
1 1/4 dl sokeria
3 dl puolukkasosetta
4 kpl liivatelehteä

Vatkaa kerma pehmeäksi vaahdoksi. Sokeroi puolukkasurvos ja lisää kerma kevyesti. Liota liivateita 5 min kylmässä vedessä. Purista ylimääräinen vesi pois ja sulata liivate pieneen määrään kuumaa nestettä. Jäähdytä liivateseos ja lisää muiden aineiden kanssa yhteen. Annostele hyytelö vuokaan ja anna jäähtyä pari tuntia tai yön yli. Puolukkakermahyytelö tarjotaan vuoasta kumottuna ja koristeltuna puolukkakastikkeella.

PUOLUKKAKASTIKE

3 dl puolukoita
0,5 dl sokeria
0,5 dl vettä

Kiehauta ainekset teräskattilassa. Soseuta. Jäähdytä ja tarjoile.

OLUTPANNARI

2 muna
7 dl täysmaitoa
3,5 dl vehnäjuhoja
0,5 dl kauraleseitä
1 tl suolaa
1 rkl sokeria
50 g voita
1–2 dl mallasuutetta tai paikallisesta oluesta kokoon keitettyä seosta

Vatkaa munien rakenne rikki. Lisää maito. Vatkaa joukkoon kuivat aineet ja sulatettu voi. Anna turvota 15 min. Kaada taikina uunipannulle leivinpaperin päälle. Paista 200 asteessa n. 25 min tai kunnes pannari on kypsä. Vinkki: lisää taikinaan halutessasi 1–2 tl vaniljasokeria tai ripaus kardemummaa.

KATAJANMARJASIIRAPPI

5 dl vettä, 1 dl sokeria ja noin 10–15 tuoretta tai kuivattua katajanmarjaa. Vesi, sokeri ja murskatut katajanmarjat keitetään kokoon, kunnes seos muuttuu siirappimaiseksi. Lopuksi katajanmarjat siivilöidään pois.



KARPALO-TOFFEEVAAHTO

6 dl	karpaloita
1,5 dl	sokeria
2 tl	vaniljasokeria
2 dl	(karpalo)toffeeta
4 dl	vispikermaa

Keitä karpalot ja sokeri pienessä määrässä vettä n. 10 min niin, että marjat pehmenevät. Paseeraa marjat siivilän läpi painelemalla ja laita survos jäähtymään. Vaahdota vispikermaa. Murustele toffee. Sekoita kaikki ainekset ja tarjoile.

RUUSUNTERÄLEHTI-PANNACOTTA

2	vaniljatanko
1,5 dl	sokeria
1,2 l	kuohukermaa
2 rkl	hunajaa
5	liivatelehteä
	päälle ruusunterälehtihilloa

Halkaise vaniljatanko ja raaputa vaniljansiemenet kattilaan. Lisää kattilaan myös vaniljatanko, sokeri ja kaada päälle kerma. Kuumenna hitaasti ja hauduta miedolla lämmöllä 15 min. Nosta vaniljatanko kattilasta ja sekoita kerma-seokseen hunaja. Pane liivatelehdet likoamaan kylmään veteen viideksi minuutiksi. Puserra liivatelehdistä ylimääräinen vesi ja sekoita ne lämpimään kermaan. Kaada seos vedellä huuhdeltuihin annosvuokiin. Anna pannacottan jäähtyä jääkaapissa vähintään neljä tuntia. Koristele ruusunterälehtihillolla. Vinkki: halutessasi voit laittaa ruusunterälehtihillon annoskylpyalustan pohjalle, jolloin maku jää miedommaksi.





Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

Rahoitus Manner-Suomen maaseudun kehittämissohjelmasta
Satakunnan ELY-keskuksen kautta.

PYHÄJÄRVI INSTITUTE

Pyhäjärvi-instituutti
Eura, puh. (02) 838 0600
toimisto@pji.fi
www.pyhajarvi-instituutti.fi

Satafood 

Satafood Kehittämisyhdistys ry
Huittinen
satafood@satafood.net
www.satafood.net

Pro
Agria Länsi-Suomi

ProAgria Länsi-Suomi
Pori, puh. 020 747 2550
info.lansi@proagria.fi
www.proagria.fi/lansi

KOKKI-
OPISKELIJOIDEN
IDEOIMA JA
VALMISTAMA
TAIDOKAS
MENU!

