

MAKUMATKA MAISEMAAN- TYÖPAJA



PALMA-hanke

Etelä-Suomen maa- ja kotitalousnaiset

Hannele Veteli, Katriina Koski ja Auli Hirvonen

17.6.2019 Hahkialan kartano



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



PÄIVÄN MENU

*Voikukkasämpylät
Raparperimarmeladi
Kahvi/tee*

≈≈≈≈

*Pihlajanlehtijuoma
Nokkossipsit*

≈≈≈≈

*Minttu-kurkkukeitto ja nokkosfocaccia haukimoussella
Keftades minttuhyytelöllä, kotijuustoa ja Hahkialan omenahilloketta
Riistaraguu ja vuohenputkipestoperunat
Parsa-fetasalaatti villiyrtein
Ketunleipäpannacotta*

≈≈≈≈

*Kuusenkerkkä-mustikkakääretorttu
Kahvi/tee*



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Reseptit

Voikukasämpylät

3 dl peruna- tai kasvissosetta
50 g hiivaa
1/2 l kasvien keitinlientä tai vettä
1 tl muskottia
1 tl yrttisuolaa
2 rkl siirappia
4 dl nypittyjä voikukan terälehtiä
1 1/2 dl voikukan lehtiä
3 rkl öljyä
3- 4 dl hiivaleipäjauhoja

Kädenlämpöinen kasvisliemi sekoitetaan perunasoseeseen. Hiiva ja muut aineet lisätään joukkoon. Taikinan annetaan kohota 1/2 tuntia liinan alla lämpimässä paikassa, jonka jälkeen ne leivotaan sämpylöiksi. Sämpylöiden annetaan kohota vielä 1/2 tuntia liinan alla peitettynä, jonka jälkeen ne paistetaan 200 asteessa 10- 15 minuuttia.

Nokkossipsit

5 dl nokkosenlehtiä
1/2 dl rypsiöljyä
suolaa maun mukaan

Huuhtelee lehdet tarvittaessa ja kuivaa ne. Kumoa nokkoset kulhoon ja mittaa öljy ja suola sekaan. Kääntelee sekaisin, jotta öljy ja suola sekoittuu lehtiin mahdollisimman tasaisesti. Levitä lehdet leivinpaperin päälle pellille. Kypsennä +150-asteessa noin 6 minuuttia tai kunnes lehdet ovat kuivia ja oliivinvihreitä. Älä päästä lehtiä palamaan. Napostele nokkossipsit heti. Nokkossipsit maistuvat myös alkupalana.

Pihlajanlehtijuoma

10 l pihlajanlehtiä (tuoreita)
6 l vettä
50 g sitruunahappoa
1 kg sokeria

Keitä vesi, lisää sitruunahappo ja kaada pihlajanlehtien päälle. Anna olla yksi vuorokausi. Siivilöi lehdet pois. Keitä juoma ja lisää sokeri. Pullota kuumennettuihin pulloihin ja täytä piripintaan.

Säilyy keittämättä jääkaapissa pari päivää ja keitettynä n. kaksi viikkoa. Juoman voi myös pakastaa. Nautitaan laimennettuna vedellä tai kivennäisvedellä-



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Haukimousse

200 g haukifilettä
150 g valutettua jogurttia
2 liivatetta
200 g vatkattua smetanaa
Maustetaan suolalla, mustapipurilla ja sitruunalla.

Keftades eli kreikkalaiset lammaspyörökät

500 g lammasjauhelihaa
1 dl korppujauhoja
1 dl vettä
1 kananmuna
1/2 sitruunanmehu ja raastettu kuori
1 pieni sipuli
3 rkl silputtua persiljaa
1-2 tl oreganoa
1 tl minttua
1 1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria

Silppua sipuli ja kuullota se pehmeäksi öljytilkassa. Anna korppujauhojen turvota 5 minuuttia vesi-kananmunaseoksessa. Lisää sitruunan mehu ja kuoriraaste, persiljasilppu ja mausteet. Sekoita jauheliha ja sipulisilppu korppujauhoseokseen. Muotoile taikinasta pieniä lihapullia. Paista pullat kypsiksi öljyssä.

Kasvispihvit

noin 20 pihviä

1 dl korppujauhoja
2 dl kermaa tai vettä
3 isohkoa porkkanaa
100 g juuriselleriä
150 g palsternakkaa
1 iso sipuli
1 pieni kesäkurpitsa
2 munaa
1 ½ tl suolaa
½ tl pippurista yrttiseosta tai mustapippuria myllystä ja kuivattuja yrttejä maun mukaan

Lisäksi: voita tai öljyä paistamiseen

Mittaa kulhoon korppujauhot ja kerma tai vesi. Anna turvota 5-10 minuuttia.

Kuori porkkanat, juuriselleri, palsternakka ja sipuli.

Raasta nämä yhdessä kesäkurpitsan kanssa karkeaksi raasteeksi. Purista raasteesta ylimääräinen neste pois.

Lisää joukkoon munat, suola ja pippurinen yrttiseos.

Sekoita ainekset tasaiseksi taikinaksi.

Paista pihveiksi kuumassa lettupannussa voissa tai öljyssä.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Kasvisragu

1 sipuli
1 sellerinvarsi
1 porkkana
3 valkosipulinkynttä
1 pkt Muru kaurajauhis
2 prk (á 400 g) tomaattimurskaa
2 laakerinlehteä
2 oksaa tuoretta rosmariinia
suolaa
pippuria

Kuullota pannulla öljyssä kaurajauhis, lisää hienonnettu sipuli, valkosipuli, pieneksi kuutioitua porkkanaa ja viipaloitua selleriä. Freesaa muutama minuutti, lisää tomaattimurska, loraus vettä ja mausteet. Anna hautua miedolla lämmöllä 15 minuuttia.

Minttuhyytelö

5 dl omenamehua
100 g tuoretta minttua (noin 2 dl)
3 dl sokeria
1 pussi hyytelöimisainetta (esim. sininen Melatiini)
muutama tippa vihreää elintarvikeväriä
2 rkl vettä

Kiehauta omenamehu ja lisää mintunlehdet. Anna kiehua hiljalleen noin 10 minuuttia ja siivilöi mintunlehdet. Sekoita keskenään 1 pussi Sinistä Melatiniä ja 2 dl sokeria ja lisää mehun joukkoon. Keitä noin 1 minuutti. Lisää loput sokerit mehun joukkoon. Sekoita muutama tippa elintarvikeväriä tilkassa vettä ja lisää omena-minttumehuun. Keitä mehua vielä kunnes mehu alkaa hyytelöitymään. Kuori mahdollinen vaahto ja kaada valmis mehu pieniin lasipurkkeihin. Anna hyytelön jäähtyä hetken huoneenlämmössä ennen siirtämistä jääkaappiin.

Minttu-kurkkukeitto

1 kurkku
1 valkosipulinkynsi (paloiteltuna)
4 dl maustamatonta jogurttia
2 rkl tuoretta minttua
1/4 tl mustapippuria
1 tl yrttisuolaa
3 rkl juoksevaa hunajaa
1 dl sitruunamehua

Valmista keitto tehosekoittimessa tai monitoimikoneessa. Huuhto kurkku ja leikkaa pienemmiksi paloiksi suoraan koneen kulhoon. Lisää valkosipulinkynsi, jogurtti, minttu, mustapippuri, suola, hunaja ja sitruunamehu. Sulje kansi, käynnistä kone ja anna käydä, kunnes keitto on tasaista. Kaada keitto annoslaseihin juuri ennen tarjoilua ja koristele tuoreella mintulla. Voit lisätä tehosekoittimeen muutaman jääpalan, jotta kurkkukeitosta tulee virkistävän kylmää.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Nokkosfocaccia (4 leipää)

0,5 l vettä
noin 1 l puolikarkeita spelttijauhoja/ 1 pkt Semper gluteeniton leipäjauhoseos
1 ps kuivahiivaa
1,5 tl suolaa
0,75 dl öljyä
2 dl ryöpättyjä nokkosia
150 g salaattijuustoa tai fetaa
2 dl kirsikkatomaatteja
0,5 dl öljyä

Kuumenna vesi +42-asteiseksi. Sekoita hiiva jauhoihin. Lisää nesteeseen suola ja vähitellen jauhot ja öljy. Silppua nokkoset reiluiksi paloiksi. Lisää 1,5 dl taikinaan ja jätä loput leipiä koristamaan. Vaivaa viitisen minuuttia. Jaa löysä taikina neljään osaan ja taputtele jauhotetuin käsin pyöreiksi mataliksi leiviksi pellille. Kohota n. 0,5 h leivinliinan alla. Nujerra ilmakuopat rystysillä ja painele pintaan juustopaloja, nokkosia ja halkaistuja kirsikkatomaatteja. Nostata vielä n. 20 minuuttia. Pirkota pintaan öljyä. Paista +250-asteessa uunin keskitasolla n. 20 minuuttia.

Riistaraguu

1 kg riistajauhelihaa
2 varsisellerin vartta
2 porkkanaa
1 sipuli
4 valkosipulin kynttä hienonnettuna
5 dl riistalientä (tai lihaliientä)
1 tölkki mutti tomaattimurskaa
4 timjamin oksaa
1 rosmariini oksa
1 tl mustapippuria rouhittuna
3 laakerinlehteä
öljyä paistamisen
suolaa oman maun mukaan

Ruskista korkeareunaisessa pannussa jauheliha. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulin kynnet. Kuori porkkanat ja leikkaa pieniksi kuutioiksi. Leikkaa varsisellerit pieniksi kuutioiksi ja lisää kasvikset pannulle. Jatka paistamista, kunnes kasvikset pehmenevät. Mausta liha-kasviseos suolalla, mustapippurilla, rosmariinilla ja timjamilla. Lisää tomaattimurska, riistaliemi ja laakerinlehdet. Anna hautua 2-3 tuntia.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Vuohenputkipestoperunat

Vuohenputkipesto

½ dl pinjansiemeniä tai kuorittuja manteleita
2 valkosipulinkynttä
mustapippuria, suolaa
3 dl hienonnettuja vuohenputken lehtiä
50 g parmesaanijuustoa
1 dl öljyä

Laita tehosekoittimen kulhoon vuohenputket, viipaloitu valkosipuli ja tilkka öljyä. Soseuta tasaiseksi. Lisää joukkoon siemenet tai mantelit ja jatka soseuttamista. Lisää öljyä niin, että saat pestosta sopivan paksuista. Mausta. Tarjoa vuohenputkipestoa mm. ruisleivän päällä, paistetun kalan kera, uusien perunoiden kyytipoikana tai kasvisten kera.

Pestoperunat

n. 1,5 kg perunaa

vuohenputkipestoa
(tilkka oliiviöljyä, ellei pesto ole kovin öljyistä)

Keitä perunat lähes kypsiksi. Voit makusi mukaan jättää kuoret perunoihin tai kuoria ne. Paloittele sitten keitetyt perunat suupalan kokoisiksi. Voitele uunivuoka, kaada vuokaan perunat ja pestokastike sekä tarvittaessa tilkka öljyä, kääntele sekaisin. Paista uunissa 225°C:ssa 15-25 minuuttia tai kunnes perunat ovat saaneet hieman rapeaa pintaa ja väriä, mutta pesto ei ole vielä päässyt palamaan.

Parsa-fetasalaatti villiyrteillä

500 g parsaa
250 g salaattisekoitusta
villiyrtejä
tuoretta minttua
200 g fetajuustoa
mantelia, auringonkukansiemeniä tai saksanpähkinöitä rouhittuna

Kastike

1 dl rypsiöljyä
1/2 dl limettimehua
1/2 dl sokeria
1 valkosipulinkynsi (hienonnettuna)
1 rkl sinappia
2 tl tuoretta minttua
1/2 tl suolaa
1/4 tl mustapippuria

Mittaa kastikkeen kaikki aineet kannelliseen purkkiin. Sulje kansi ja ravista purkkia voimakkaasti, kunnes kastike on tasaista. Salaattikastike säilyy jääkaapissa vähintään viikon.

Leikkaa parsojen tyvestä palat pois. Keitä parsat suolalla maustetussa vedessä napakan kypsiksi, noin 4 minuuttia. Jäähdytä parsat kylmän veden alla, jotta kypsyminen pysähtyy.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Asettele salaatti ja luonnonyrtit laakealle vadille. Ripottele joukkoon silputtu minttu. Järjestele päälle parsat ja murena joukkoon fetajuusto. Lisää pähkinärouhe. Lisää parsa-fetasalaatin joukkoon kastiketta vasta juuri ennen tarjoilua. Voit tarjota kastikkeen myös erikseen.

Ketunleipäpannacotta

2 liivatetta
4 dl kuohukermaa
1 dl sokeria
3 dl käenkaalia eli ketunleipää
1 dl täysmaitoa
Tarjoiluun: mustikoita ja käenkaalin kukkia

Laita liivatelehdet likoamaan kylmään veteen 10 minuutiksi. Kiehauta kerma ja sokeri kattilassa. Sekoita tehosekoittimessa käenkaali, kerma ja kiehausmaito. Lisää joukkoon liotetut ja siivilöidyt liivatelehdet. Anna hyytyä kylmässä vähintään kaksi tuntia. Tarjoile pannacotta mustikoiden kera. Koristele annokset kukilla.

Kuusenkerkkä-mustikkakääretorttu

Kääretorttupohja

4 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
1 ½ dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta

Täyte

2 dl kuohukermaa
2 rkl sokeria
2 tl vaniljasokeria
1 prk maitorahkaa
2 dl kuusenkerkkähilloa
2 dl mustikoita

Vatkaa huoneenlämpöiset munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Siivilöi vaahtoon keskenään sekoitetut perunajauhot ja leivinjauhe. Levitä taikina uunipellille ja paista 225 asteisessa uunissa noin 8-10 minuuttia.

Mausta kerma sokerilla sekä vaniljasokerilla ja vatkaa vaahdoksi. Sekoita joukkoon maitorahka. Levitä jäähtyneelle torttupohjalle kuusenkerkkähillo ja päälle puolet kerma-maitorahkaseoksesta. Ripottele mustikat pinnalle ja kääri rullalle. Levitä kerma-maitorahkaseos kääretortun päälle ja koristele mustikoilla ja sesongin villiyrteillä.

Kuusenkerkkähillo

7 dl kuusenkerkkiä
1 dl vettä
2 dl hilliosokeria
1 limen raastettu kuori

Laita kuusenkerkkät ja vesi kattilaan. Hauduta kannen alla miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Lisää hilliosokeri ja jatka hauduttamista 20 minuuttia. Pidä lämpö hyvin matalana. Siivilöi hillo ja lisää siihen raastettu limen kuori. Laita hillo kannelliseen astiaan ja säilytä kylmässä. Voit käyttää sitä leivonnaisiin, ruoanvalmistukseen tai tarjoilla lisäkkeenä.



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

