Poleeni
Seutuopisto

TIIVISTELMÄ

Kaikki reseptit tehtiin kurssilla. Raati valitsi nämä reseptit jatkoon ja nyt niitä pääsee kokeilemaan. Raatiin kuului Ravitsemispäällikkö Mervi Tinakari, toimialajohtaja Harri Santala ja tietotekniikan suunnittelijaopettaja Tuomas Raatikainen. Keväällä 2024 järjestetään äänestys, jossa äänestetään sekä suolaisen että makean kilpailun voittaja.

Opettaja: Mervi Tinakari

Kurssin nimi: Rakkain ruokani Pieksämäeltä

Sisällys

Riston kalapaistos 2
Roopen terveellinen burgeri 4
Maijan kaalipiirakka 6
Riksun Pieksämäki-kuppikakut 7
Mustikkaherkku 9

Riston kalapaistos

Noin 4 annosta tai isona juhlapaistoksena suurentamalla määriä.

Ainekset:

- Noin 700 – 800 g vaaleaa kalaa, esimerkiksi haukea, kuhaa tai madetta fileoituina ruodottomaksi ja nahattomaksi

- 1 -1,5 tl yrttistä merisuolaa, esimerkiksi nokkosista ja lipstikasta ym. itse etukäteen valmistettuna

- 2 - 3 rkl sitruunamehua ja sitruunan kuorta tai viinietikkaa. Hapon voit korvata raparperilla, omenalohkoilla taikka kokonaisilla puolukoilla

- Noin ½ dl hyvää ruokaöljyä

- Noin 1,5 dl juustoraastetta

- 2 – 3 dl mausteista ruokakermaa ja osan voit korvata vaikka rankankermalla ja/tai tuorejuustolla

- Monipuolisia siivutettuja vihanneksia ja kasviksia eli mitä itseltäsi löytyy: Kukkakaalia, porkkanoita, naurista, lanttuja, sipulia, valkosipulia, paprikaa, perunaa, purjoa, parsaa, palsternakkaa yms. Ei kaikkia samassa paistoksessa, muuntele ja vaihtele eri kerroilla.

- Villiyrttien sijaan voit käyttää sitruunapippuria ja hiven valkopippuriakin, tilliä ja/tai ruohosipulia, kevätsipulia laihoineen, yms

- 1 – 2 rkl hunajaa riippuen siitä miten paljon käytit vihanneksia

- Vielä halutessasi liraus eli noin ½ dl valkoviiniä, jos juhlit.

Valmistaminen (n. 15 min):

Itse arvioin määrät silmämäärin.

1. Voitele kalavati ja asettele siihen fileet sekä voitele ja mausta ne.
2. Laittele fileiden ympärille kaikki juurekset ja vihannekset kalojen tasalle.
3. Viiruttele loput öljyt ja osa hunajasta sekä mausteista, sitruunamehusta tai viinietikasta, koko helan päälle.
4. Kaada ruokakermatuorejuustoseos päälle niin, että paistos juuri peittyy.
5. Pane vähäksi aikaa noin 200 C uniin. Kurkista kohta vatia ja ripottele juustoraastetta reilusti paistoksen pinnalle.
6. Viiruta lopuksi paistos hunajalla ristiin rastiin. Lisää tarvittaessa vielä ruokaöljyviiruja. Pinnan voit vielä koristella mieleiseksi tms.
7. Laske lämpöä 170-180 C ja paista n. 40 min.

Valmiin paistoksen pinta pitää olla kullan keltainen ja sieltä täältä hiven rapea, ei palanut ja pinta saa pikkuisen ”lillua”. Fileet ja lisukkeet pitää olla suussa sulavan pehmeitä. Koristele annoslautasesi tillinoksilla, persiljalla taikka tuoreilla syötävillä villikasveilla ja niiden muutamalla kukkasella.

Isossa paistoksessa voit asetella kalafileet tiiviinä rullina korkeahkolle pellille, jotta muut aineet mahtuvat paremmin ympärille. Paista tällöin annosta pidempään, lopuksi alemmassa lämmössä. Voit myös hiven etukäteen kuullottaa juureksia ja pehmittää sipuleita.

Tee gourmet-salaatti vaikka nuorista villikasveista. Yllätyspaloina tarjoa salaatin ohella leiväksi vaikka savolaista piimärieskaa ”sushin” tapaan. Tarjoile lämpiminä tai jopa kuumina pikku paloina, joita syöjä kastelee kalapaistosliemessä.

Kokeile villiyrttejä eri tavoin löytääksesi todellisen mestarireseptin. Näillä jutuilla voidaan vähäarvoisena pidettyä haukeakin valmistaa herkulliseksi ja terveelliseksi ruoaksi. Jos fileet ovat isosta kalasta, tee paksuihin kohtiin apuviiltoja taikka leikkaa eri fileitä.

Muista vielä luova, uusiin sfääreihin johtava rakentava keskustelu. Kunnioita ja nauti erilaisuudesta. Kysy ja kuuntele, kysy vaikka mistä pitäisi keskustella. Sinä olet pöydän kapellimestari ja muut sen sinfonisia soittajia.

Roopen terveellinen burgeri

Leiväksi käy mikä tahansa leipä, mistä itse tykkäät! Mallireseptissä on käytetty Moilas Leipomon gluteenitonta hapanleipää. Reseptistä saat täysin gluteenittoman vaihtamalla tavalliset korppujauhot gluteenittomaan korppujauhoon ja valitsemalla mieleisesi gluteenittoman leivän.
VINKKI: Tee kerralla isompi satsi jauhelihapihviseosta, niin saat tehtyä burgereita koko perheelle tai itsellesi välipalaksi tai seuraavan päivän ruoaksi. Säilö käyttämätön jauhelihaseos jääkaappiin tarvittaessa.

Roopen terveellinen burgeri syntyi, kun minä aloin miettiä, mistä itse tykkään. En halunnut tehdä mitään leivonnaista, vaan halusin tehdä jotain missä voi käyttää paljon paikallisia tuotteita ja mistä itse tykkään. Tällainen leipä on tosi hyvä välipalanakin tai treenin jälkeen nopeaa tehdä. Moilasen leipää on siksi, koska meillä on täällä oma leipomo. Burgerin voisi koota myös kalastamalla itse kaloja Pieksänjärvestä ja jauhamalla kalasta burgeriin sopivaa. Kasvikset voi kerätä omasta puutarhasta tai kasvihuoneesta, jos sellainen löytyy. Meille ei tullut tänä vuonna yhtään tomaattia kasvihuoneeseen, joten itse jouduin käyttämään kaupasta ostettuja tomaatteja.

Ainekset:

1 sämpylä tai muu leipä
700 g jauhelihaa
1 dl korppujauhoja
3 munaa (kaksi tulee jauhelihaseokseen, yksi paistetaan)
1 kermaviilipurkki (vähärasvainen)
suolaa, pippuria ja jauhelihamaustetta maun mukaan
punasipulia
salaatinlehtiä kaupasta tai omasta kasvimaasta
tomaattia kaupasta tai omasta kasvimaasta
aamupalajuusto viipaleita (rasvaa 6%)
kurkkumajoneesia
ketsuppia ja sinappia

Valmistaminen:

1. Sekoita keskenään jauheliha, korppujauhot, munat, kermaviili ja mausteet.

2. Kuumenna paistinpannu, laita siihen nokare voita ja muotoile jauhelihapihvit pannulle. Paista niin, että pihvi on kypsää. Muista käännellä pihviä! Kun pihvi on melkein valmis, asettele juuston viipale pihvin päälle ja anna lämmetä niin kauan, että juusto hieman sulaa.

3. Paahda sämpylä tai muu valitsemasi leipä leivänpaahtimessa (ei pakollista)

4. Asettele leipäpalat lautaselle.

5. Paista kananmuna esimerkiksi lettupannulla.

6. Kokoa burgerin täytteet leivälle mieleisessäsi järjestyksessä.

Maijan kaalipiirakka

Naapurimme Maija on vuosien kuluessa toimittanut usein meille lämmintä, erinomaisen hyvää kaalipiirakkaa. Tutuksi on tullut puhelinsoitto, tuletko käymään, olen tehnyt kaalipiirakkaa, minulla olisi teille iltapalaa. Niinpä olen saanut tulla kotiin voipaperiin kääritty lämmin kaalipiirakka mukana. Voin kanssa se on upea herkku iltapalaksi ja sitä riittää aamupalapöytäänkin. Se on aina yhtä maukas.

Ainekset:

3 dl lämmintä vettä
1 tl suolaa
2 tl sokeria
öljyä
kuivahiiva
kourallinen kauraryynejä
vehnäjauhoja

Valmistaminen:

1. ½ tuntia kohotettava taikinaa
2. 1 kg suikaloituja valkokaaleja
3. öljyä ja voita
4. suolaa ja siirappia
5. haudutetaan pannulla
6. Puolet taikinasta kaaviloidaan levyksi pellille, lisätään päälle kaaliseos.
7. Kansiosa kaaviloidaan ja laitetaan kaaliseoksen päälle.
8. Pistellään haarukalla.
9. Paistetaan uunissa ensin 200 C lämmössä, joka alennetaan 175 C.
10. Paistoaika ½ tuntia.
11. Kun paistos on kypsä, se voidellaan voisulalla.

Riksun Pieksämäki-kuppikakut

Aloin miettimään sitä, että mikä minun mielestäni kuvaa parhaiten Pieksämäkeä. Niitä ovat ainakin luonto, rautatie ja Pieksämäen vaakuna. Tykkään tosi paljon tehdä Tiikerikakkuja. Tiikerikakku itsessään pitää sisällään Pieksämäen värit, eli tumman ja keltaisen (vaakunassa musta ja keltainen). Minun Eeva-mummu on minulle yksi tärkeistä ihmisistä koko maailmassa. Mummun tekemät hillot ovat hyviä, ja siitä sain ajatuksen käyttää mummun tekemää omenahilloa tiikerikakun taikinassa. Mummu rakastaa myös omenoita itse, samoin minun tiikerikakkuani. Kuppikakkujen kuorrute on kaupasta ostettua. Sen päälle tein koristeeksi rautatietä kuvastavan koristeen sulatetusta suklaasta.

Ainekset:

200 g voita
2dl sokeria
3 kananmunaa
4dl vehnäjauhoja
2tl leivinjauhetta
2tl vanilijasokeria
1dl kevytkermaa
1 dl omenahilloa (tai muuta hilloa, ihan mistä itse tykkää)
2rkl tummaa kaakaojauhetta

Kuorrute:

Valmispussi Dr. Oetkerin (tai muun valmistajan) vaaleaa kuorrutejauhetta.
Maitoa

Valmistaminen:

Muffinssit:

1. Käytä muffinssipeltiä. Laita jokaiseen koloon valitsemasi paperinen muffinssivuoka.
2. Laita uuni kuumenemaan 175 asteeseen.
3. Vatkaa pehmeä voi ja sokeri vaahdoksi. Lisää huoneenlämpöiset munat yksitellen, vatkaa hyvin.

4. Yhdistä muut kuivat aineet paitsi kaakaojauhe. Siivilöi muffinssitaikinaan vuorotellen kuivien aineiden seosta ja lisää välillä kermaa.
5. Ota 1/3 kakkutaikinaa erilleen. Siivilöi ja sekoita siihen kaakaojauhe.
6. Laita muffinssivuokiin sopivasti vaaleaa muffinssitaikinaa.
   Laita keskelle tummaa muffinssitaikinaa.
7. Pistele haarukalla taikinan läpi sieltä täältä. Näin tehden tumma ja vaalea taikina sekoittuvat kauniiksi raidaksi.
8. Paista kuppikakut 175 asteessa 30 minuuttia tai kunnes kypsiä.

Kuorrute:
Tee kuorrute valmispussin ohjeiden mukaisesti.

Suklaaraiteet:

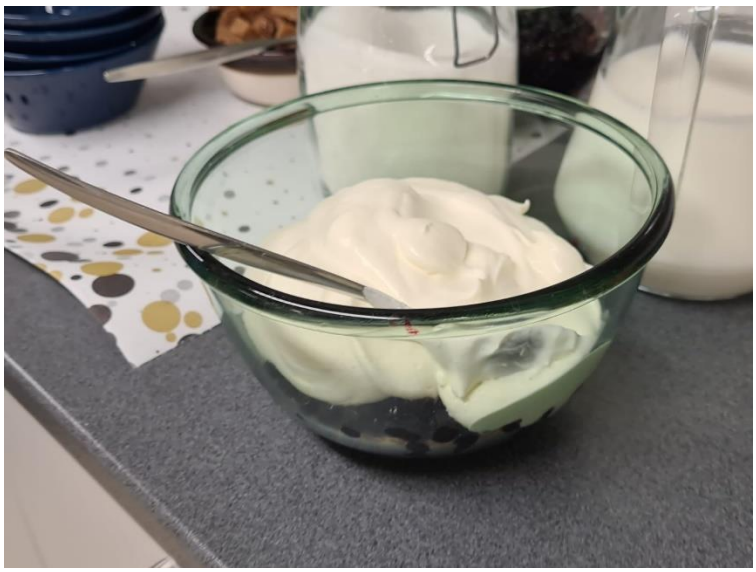
1. Sulata yksi levy tummaa leivontasuklaata vesihauteessa tai mikrossa.
2. Taittele leivinpaperi kaulimen ympärille. Voit myös käyttää jotain muuta puolipyöreää tai pyöreää alustaa, esimerkiksi keittokauhaa.
3. Laita sulanut suklaa pursotinpussiin.
4. Pursota sulaa suklaata raiteiden muotoon kaulimen ympärillä olevalle leivinpaperille.
5. Laita kaulin suklaaraiteineen jääkaappiin jähmettymään vähintään tunniksi.

Pieksämäki-muffinssien kokoaminen:

1. Kun muffinssit ovat valmiita ja jäähtyneet, pursota kuorrutetta muffinssien päälle haluamasi määrä.
2. Irrota varovasti suklaaraiteet leivinpaperista kaulimen päältä ja asettele raiteet haluamallasi tavalla kuorrutteen päälle.

   Nauti! 😊

Mustikkaherkku



Ainekset:

5 dl kaurahiutaleita
Voita paistamiseen
n. 1 l mustikoita
4 dl laktoositonta kuohukermaa/vispikermaa
Sokeria

Valmistaminen:

1. Kaurahiutaleet paahdetaan voissa paistinpannulla sopivan rapeiksi ja kaadetaan tarjoiluvuokaan pohjimmaiseksi.
2. Mustikat lisätään vuokaan kaurahiutaleiden päälle.
3. Kerma vaahdotetaan ja maustetaan reilulla sokerilla. Kermavaahto lisätään päällimmäiseksi kerrokseksi.
4. Tarjoillaan pian.

Jälkiruokana tai ihan kahvin kanssa lapsuudessani herkuteltiin kesällä mustikka-aikaan tällä ihanan makuisella Mustikkaherkulla. Siinä yhdistyvät mustikan raikkaus ja kirpeys, suolainen kaurahiutale ja makea kerma.