

Eteläpohjalaisia makuja ennen ja nyt



MAA- JA KOTITALOUSNAISET
ETELÄ-POHJANMAA

Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaisten/
ProAgria Etelä-Pohjanmaa ry:n työtiimi
julkaisun takana
Asta Asunmaa, ruokaohjeiden keräys, testaus ja mittayksiköiden tarkistus
Minttu Herala, taitto
Mervi Mäki-Neste, Miia Lenkkeri-Tamminen, Kaisa Viitala ja Terhi Jaskari
Rahoitus Museovirasto ja Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset
Seinäjoki, 2018

SISÄLLYSLUETTELO

ESIPUHE • 9
JOHDANTO • 10
RUOKIEN AIKAKERROSTUMA • 11
KALARUOAT • 12
SUOLAKALA 12
RASVASSA PAISTETTU KALA 12
KUIVA KALA JA LIPEÄKALA 13
KEITETTY KALA 13
HALSTRATTU KALA 13
SILAKKAPERUNAT-, SOPPA, KALAKASTET 14
SILAKKALAATIKKO 14
HERRAIN HERKKU 15
MICHAEL BJÖRKLUNDIN ÄIDIN 15
SILAKKALAATIKKO 15
KYLMÄ KALAPIIRAKKA 16
JOULUN PUNAISET LOHIRUUSUT 16
LIHARUOAT • 17
JUUSTOKASTE 18
LIHAVELLI 18
PERUNAKLIMPIT 19
KLIMPPIKEITTO 19
KLIMPPITAIKINAT 19
JAUHOKLIMPIT 19
JAUHOKLIMPIT KEITETYSTÄ TAIKINASTA 19
KARITSAN KYLJYKSET 20
HIRVIKEITTO 20
PINAATTILÄTYT JA JAUHELIHAKASTIKE 20
LAMMASPIIRAKKA 21
HERKULLISET LAMMASPULLAT 21
KEITTO 22
HERNEKEITTO 22
ROKKA 23
SYDÄMMYSKEITTO 24
LIHAKEITTO 24
LUUKEITTO 25
KAALIKEITTO 25
HÖYSTÖKEITTO 25
PAINESYLTTY 26
KEITETTY LIHA 26
ORAVAPERUNAKEITTO 27
HAKKUKEITTO 27
ALATOOPI 28
KÄÄRESYLTTY 28
PAISTETTU LIHA 29
PANNULLA PAISTETTU LIHA 30

LIHAKASTIKKEET 30
LÄSKISOOSI 30
PALVATTU LIHA 31
PALAPAISTI 32
LIHAPULLAT 32
MAKSALAATIKKO 32
LIHAPERUNALAATIKKO 33

GRILLIRUOKAA • 34
PAAHDETUT KASVIKSET 34
GRILLATUT RUISLEIVÄT NELJÄLLE 34
VIILENTÄVÄ JOGURTTIKASTIKE TULISILLE GRILLIRUOILLE 34
KESÄPOSSUA RAPARPERI-INKIVÄÄRI-MARINADISSA 35
HAUDUTETTU LISÄKE LIHALLE 35

VERIRUOAT • 36
MAKKARAN TEKO 37
RYYNIMAKKARAT 38
KISKO 38
VERIROPSU 38
VEDESSÄ KEITETYT VERILEIVONNAISET 39
PALTUT, VERIPALTUT, 39
VERILEIPÄ- JA KISKOKEITTO 39
VERIOHUKAISET 40
MAKKARAKEITTO 40

MAITO- JA KANANMUNARUOAT • 41
VIILI 41
VOI 42
JUUSTO 43
HERA 44
UUNIJUUSTO 44
MAITOKASTIKE 44
JUUSTOMAITOKEITTO 45
PUOLUKKAMAJONEESI 45

JAUHO- JA RYYNIRUOAT • 47
PÖPERÖT 47
MUTTI 47
TIKKUHÖYRY 48
OHRAJAUHOPUURO 48
OHRARYYNIPUURO 49
RUISPUURO 49
KAURAPUURO, KAURARYYNIVELLI 49
RIISIPUURO 50
NAURISPUURO 50
MANNAPUURO 50

PERUNARYYNIPUURO 50
RUISPUOLUKKAPUURO 52
MUSTIKKAMARJAPUURO 52
PERUNAPUURO 53
VATKATTU MARJAPUURO 53
PUUROMAITO 54
OHRAJAUHOVELLI 54
RIIVINPUURO 54
MUMMAN JUUSTORUOKA 54
UUTISVELLI 55
RUISVESIVELLI 55
HERNEVELLI 55
KALJAVELLI 57
NAURISVELLI 58
OHRARYYNIVELLI 58
KAALIVELLI 58
PIIMÄVELLI 61
MAITOKLIMPIT 61
MARJAKLIMPIT JA RAPARPERIKLIMPIT 61
LEIPÄMAITO, LEIPÄRESSU 62
LEIPÄRESSU 62
PULLAMAITO 62
NISUMAITO, KORPPUMAITO, VÄVYVELLI 62
JAUHOKROPSU 62
KROPSU 63
KARJALANPIIRAKAT 63
MÄMMI 64
MÄMMIKAKKU 64
MÄMMI TOISELLA TAPAA 64
PERUNAKROPSU 66
RIIVINKROPSU 66
UUDEN MAIDON KROPSU 67
OHUKAISET 67
TALKKUNA 68
MALTAAT 68
RUISLEIPÄ 69
KOLME RUKIISTA LEIPÄÄ 70
VERILEIPÄ 70
OHRALEIPÄ 71
OHRARIESKA 71
SILAKKALEIPÄ 71
PAISTIKKA 71
LIMPPU 72
BLINIT 72
PERUNALEIPÄ 72
PERUNARIESKA 72
PERUNALIMPPU 73

VARILEIPÄ 74
MAALAISLEIPÄ 74
PERINTEINEN NAURISLEIPÄ 75
NAURISLEIPÄ 75
VOHVELIT 76
PERUSVOHVELIT 76
PIPARKAKUT 77
ÄSSÄT 77
SOKERIKAAKKU 77
PIIMÄKAAKKU 77
RUISTIKUT 77
NISU 78
RUISPIPARIT 78
CHILISUKLAA-PERUNAPIIRAKKA 78

KASVISRUOAT • 79
HAUDIKKAAT 79
NAURISPAISTIKAT 79
LANTTULAATIKKO 80
PERUNAPAISTIKAT 80
PERUNAJAUHOPAISTIKAT 80
KOKONAISENA KEITETYT PERUNAT 81
PERUNASOSE 81
MAITOPERUNAKEITTO 82
PERUNAJAUHOT 82
DIPPIPERUNAT 83
PERUNAISET EPAKSET 83
PERUNATÄYTE PIZZAAN 83
KLAPSAKKA 83
NAURIS-PERUNAKEITTO 84
SIPULIMAITO 84
SALLA 84
PORKKANALAATIKKO 85
KANTARELLIKASTIKE 85

MARJA- JA HEDELMÄRUOAT, MUUT MAKEAT • 86
TUOKSUVAT UUNIOMENAT 87
MARJAMAITO 89
LUUMUKRÄÄMI 89
MARJAKEITTO TAI KIISSELI 89
PORKKANAKIISSELI 90
TOFFEET 90
RAPARPERIKIISSELI 90
JOULUMAKEISET 91

JUOMAT • 92
PIIMÄ 92

SAHTI 92
KALJA 92
KAHVI 93
MAISTUVA KAHVI SUODATINMENETELMÄLLÄ 94
PANNUKAHVI 94
VARIJUURI 94
TEEN HAUDUTTAMINEN 95
MUSTAHERUKKAGLÖGI 97
GLÖGI JA JUUSTOTARJOILU 97

Tähän julkaisuun on koottu lukuisia ruoka-ohjeita, uusia, vanhoja ja nykyaikaistettuja Etelä-Pohjanmaan maakunnasta sekä Kyrönmaan seudulta

ESIPUHE

Vuosien varrella olemme kohdanneet lukuisia ihmisiä ruoan äärellä. Välillä on syöty toisten laittamaa ruokaa, useimmiten laitettu sitä yhdessä ruokakursseilla ja toisinaan taas kehitetty yhdessä uusia ruokaelämyksiä. Satavuotiaan Suomen kunniaksi ryhdyimme 2017 käymään läpi reseptiarkistoamme ja päivitimme siellä olevia ohjeita 2000-luvulle Etelä-Pohjanmaan Maa- ja kotitalousnaisten piirikeskuksen erityisasiantuntija Asta Asunmaan toimesta.

Ruoka meitä yhdistää, mutta siitä huolimatta Euroopan maiden väestöstä me suomalaiset syömme vähiten yhdessä. Arvostamme yhteisiä hetkiä, mutta moni arkinen este tulee niiden tielle.

Kuluttajatutkimuksen mukaan vain joka toinen perhe syö päivittäin tai lähes päivittäin yhdessä. Työpaikoilla lounaan syö päivittäin yhdessä työkavereiden kanssa noin kolmannes. Joka neljäs jättää väliin yhteiset lounas- ja kahvihetket. Töissä ja kotona on hyvä mahdollisuus lisätä yhdessä syömistä. Yhdessä syöminen parantaa työkykyä, terveyttä ja henkistä jaksamista.

Yhdessäoloon käytetty aika perheen ulkopuolella on vähentynyt tasaisesti jo pitkän aikaa. Suuri osa suomalaisista kyläilee vain jouluna ja juhannuksena. Yksilöllisyyttä ja työtä korostava elämäntapa, maaltamuutto ja pysyvien yhteisöjen purkautuminen ovat vieneet pohjaa entisajan kyläilykulttuurilta. Ihmisillä on kuitenkin suuri yhteyden halu ja kaipuu kiireettömään yhdessäoloon tärkeiden ihmisten kanssa.

Suurimpina yhdessä syömisen esteitä ovat kiire, oma tai toisten seurallisuuden puute ja osaamattomuus ruoka-asioissa. Yhtenä Syödään yhdessä -hankkeen tavoitteena on kasvattaa ylpeyttä maaseudusta maistuvien makujen ja elämyksien lähteenä.

Kuten kirjan resepteistä käy ilmi, rakkaalla lapsella on monta nimeä. Toinen puhuu tappaiskeitosta, jonka joku toinen tuntee sydämmyskeittona tai syränkaluperunoina. Toimikoon tämä kirja myös omalta osaltaan keskustelun avaajana eri sukupolvien kesken. Mitä sinun isovanhempasi söivät omassa lapsuudessaan?

Suomalainen ruoka pitää pintansa. Siirretään ruoka- ja tapaperinteitä uusille sukupolville ja kerrotaan heille, että suomalainen maisema on ruoan tuotannon maisemaa.

Kiitämme lämpimästi Museovirastoa, joka on mahdollistanut tämän julkaisun teon.

Mervi Mäki-Neste
puheenjohtaja
Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaisten piirikeskus

JOHDANTO

Ruoka ja sen valmistamiseen liittyvät asiat ovat aina olleet tärkeä osa kulttuuriamme. Ruokakulttuuriin ovat voimakkaasti vaikuttaneet muuttoliike ja rakennuskulttuuri, sekä erityisesti muurit ja uunit ja niiden käyttö. Meillä lännessä ruoka useimmiten keitettiin takassa ja uunia lämmitettiin huomattavasti harvemmin. Leipomukset olivat kerrallaan suuria ja leivät säilöttiin kuivaamalla.

Toisen maailmansodan jälkeinen muuttoliike sekoitti kansaa ja ruokatapoja, teollistuminen ja einestuotteiden helppo saatavuus vaikuttivat ruokailutottumuksiamme. Eteläpohjalainen ruokakulttuuri on imenyt vaikutteita muista maakunnista sekä ulkomailta ja nyttemmin ideat ja vinkit leviävät median välityksellä.

Ruoanvalmistus kotona vaati ennen enemmän työtä sekä tekijöitä, kuin nykyisin. Perinneresepti saattaa lähteä eläimen teurastamisesta tai kasvisten hakemisesta pellolta. Raaka-aineet tulivat läheltä ja kaikki syötäväksi kelpaavat osat käytettiin. Kaupasta ei ruokaa suuremmin ostettu, vaan kaikki mahdollinen tehtiin itse kotona. Einestä perheelle valmistettiin niistä raaka-aineista, mitä oli saatavilla ja niillä välineillä, joita oli käytössä. Verrattuna tämän päivän keittiöön pärjäsivät esiäitimme varsin rajallisissa olosuhteissa.

Rakkaalla lapsella on monta nimeä, se näkyy ruokalajien nimissä. Osa nimistä on tullut raaka-aineen mukaan, osan nimeämiseen on vaikuttanut valmistustapa tai -väline, jopa valmiin ruoan ulkonäkö tai maku. Myös murre eri puolilla Etelä-Pohjanmaata on osaltaan antanut vaikutteita ruokalajeja nimettäessä.

Ruoka ja erilaiset tarjottavat kuuluvat niin arkeen kuin pyhään. Vieraita ja juhlaväkeä on aina pyritty kestitsemään parhaalla mitä talosta löytyy. Satokaudella ja vuodenaikojen vaihtelulla oli ennen jääkaappeja sekä pakastimia suurempi merkitys ruokataloudessa. Nyt mm. tuoreita vihanneksia, marjoja ja hedelmiä saa kaupasta ympäri vuoden. Makumuistot lapsuudesta ovat itselläni ja isovanhemmillani aivan erilaiset. Heidän suurta herkkuaan ovat olleet tuoreet makkarat, marjat ja pöperöt, erilaiset paistikkaat tai tuore leipä. Itse muistelen suurena herkkuna lättyjä, ässiä sekä puolikkaana uunissa paistettua broileria. Yksi yhteinen herkku meiltä löytyy - ainutlaatuinen Etelä-Pohjalainen naurisleipä. Rakkaudella valmistettu ja yhteisessä pöydässä nautittu.

Etelä-Pohjanmaa kuuluu läntiseen ruokatalousalueeseen ja suomenkielisen Etelä-Pohjanmaan ruokatalous perustuu yhä maa- ja karjatalouteen. Jauheliha, kala, broileri ja sienet kuuluvat nykyisin käytettäviin raaka-aineisiin. Samoin hyvin yleistä on kahvin ja teen käyttö niin jokapäiväisenä nautintoaineena kuin ruoanlaitossakin. Ennen ruoka oli hyvin yksinkertaista, nyt tuunaamme annoksia ja yhdistelemme ennakkoluulottomasti raaka-aineita sekä mausteita. Niukkuudesta on siirrytty yltäkylläisyyteen. Pikkuhiljaa ollaan palaamassa entiseen tapaan käyttää lähellä tuotettuja raaka-aineita ja kauden satoa. Myös luonnosta kerättävien kasvien, villiyrttien suosio lisääntyy sienestyksen ohella.

Tämän julkaisun ohjeet on kerätty Etelä-Pohjanmaan alueelta. Vanhimmissa ohjeissa näkyy raaka-aineiden niukkuus ja ruoanvalmistajien kekseliäisyys. Vanhat ohjeet on jätetty tarkoituksella yksinkertaisiksi ja sanamuodoiltaan vanhahtaviksi, vain mittayksiköt on niihin lisätty. Joukossa on myös ohjeita viimeisimmiltä vuosikymmeniltä ruoista, jotka ovat nousseet eteläpohjalaisten ruokapöytien suosikeiksi tai joissa vanhojen raaka-aineiden oivaltava uusi käyttö on ohjeen juju. Ruokatavat ja mieltymykset ovat muuttuneet melkoisesti ruokateollisuuden ja trendien myötä. Kasviksia sekä mausteita saa ja pitää lisätä ruokiin omien mieltymysten mukaan. Näin reseptit kehittyvät jokaisen kodin omien makujen mukaisiksi. Tekijöiden toiveena on, että näitä ohjeita pääsisi kokeilemaan mahdollisimman moni. Ruoanvalmistus yhdessä, samalla toisilta ruoanvalmistustaitoja oppien, pitää ruokakulttuurimme elävänä.

- Asta Asunmaa, erityisasiantuntija, Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset

Katsaus menneisiin

Kun katsoo vanhoja ruokaohjeita, siellä on paljon meille tuttuja ruoka-aineita: riistaa, kalaa, marjoja, putkikasvien juuria ja viljakasvien siemeniä. Raakapuuron juuret vievät todella kauas ajassa, sillä marjoista ja viljasta sekä erilaisista nesteistä (esim. mahla tai veri) on tehty raakana syötävää pöperöä jo ties kuinka kauan sitten.

Tarinan mukaan leivän juuret vievät kuuman tulen äärellä, jossa puuroa tipahti kuuman tulen vierelle kivelle paistumaan. Lopputulosta kehuttiin hyväksi ja maistuvaksi, joten leipä oli syntynyt.

Jos kurkataan 1600 -luvulle, silloin ruoka kypsynnettiin hauduttamalla, keittämällä, paahtamalla tai paistamalla. Seuraavalla vuosikymmenellä eli 1700-luvulla alkoi ruoka-aineiden yhdistely. Samaan ruokaan sopivat kalat, lihat, kasvikset ja viljat. Maaseudulle levisivät uudet ruoka-aineet ja nautintoaineet. Uutena makuna tuli peruna, joka syrjäytti nauriin. Kahvinjuonnin juuret menevät 1800-luvulle, jonka jälkipuolella kahvi saapui nautintoaineeksi.



KALARUOAT

SUOLAKALA

Raaka-aineet:
silakoita, ahvenia, särkiä, lahnoja, siikoja tai muikkuja
karkeaa suolaa

Valmistus:
Muut kalat paitsi silakat perataan. Muikut ’puhkaistaan’ kala avataan leuan alta ja siitä vedetään suolet pois. Kalat ja suola ladotaan astiaan kerroksittain. Suolaa käytetään kourallinen kilolle kalaa. Kalojen päälle pannaan paino. Kun kalat ovat olleet parista päivästä viikkoon suolassa, kaadetaan verinen suolavesi pois. Kalat suolataan uudelleen. Näin kaloista tulee ’pikisuolaisia’ ja ne säilyvät useita kuukausia, jopa puoli vuotta.

RASVASSA PAISTETTU KALA

Raaka-aineet:
n. 1 kg tuoreita kaloja esim. silakoita, ahvenia, kuhia, lahnoja tai muikkuja
2–3 dl ruisjauhoja
1 tl suolaa
50 g voita, sianrasvaa tai höystöä

Valmistus:
Kalat perataan ja isommat paloitellaan. Jauhoihin sekoitetaan suolaa ja kalat kieritellään jauhoissa. Kalat paistetaan molemmin puolin kypsiksi paistinpannulla. Rasvana käytetään voita, sianrasvaa tai höystöä eli lampaantalia.

KEITETTY KALA

Raaka-aineet:
500g tuoretta tai jonkin verran suolattua kalaa
esim. silakkaa, ahvenia tai haukea
vettä niin paljon, että kalat juuri ja juuri peittyvät
0,5 tl suolaa
5 kpl maustepippuria
1 sipuli
30 g voita

Valmistus:
Peratut kalat keitetään maustetussa, vähässä vedessä hiljalleen kypsiksi. Kypsien kalojen joukkoon lisätään voita.

HALSTRATTU KALA

Raaka-aineet:
n. 1 kg tuoreita tai suolattuja silakoita tai muita kaloja
5 l vettä
5 dl suolaa

Valmistus:
Kalat perataan. Ne paahdetaan tikussa tai halsterissa hehkuvien hiilien päällä. Kalat jäähdytetään vahvassa suolavedessä esimerkiksi kattilassa tai ämpärissä. Valmista suolavesi etukäteen, jotta suola ehtii liueta. Käytä 1 dl merisuolaa / litra vettä. Tarvittavan nesteen määrä riippuu suolausastian koosta



SILAKKAPERUNAT-, SOPPA, KALAKASTET

Raaka-aineet:
n. 600 g tuoreita tai suolasilakoita tai muuta kalaa
vettä niin paljon, että perunat peittyvät
1–2 tl suolaa, mikäli käytyä suolakalaa, ripauta suolaa perunoille ja maista ennen lopullisen suolan lisäämistä valmiiseen ruokaan
10 kpl maustepippuria
1–2 sipulia lohkoina tai reilu nippu tuoretta ruohosipulia
n. 1 kg perunoita

Valmistus:
Perunat kuoritaan ja paloitellaan tai halkaistaan. Keitetään suolalla maustetussa vedessä puolikypsiksi. Kalat perataan, huuhdellaan nopeasti ja isot kalat paloitellaan. Kalat lisätään perunoiden päälle pataan. Annetaan hiljalleen kiehua kypsäksi. Valmiiseen keittoon lisätään voita. Lisäksi voidaan mausteina käyttää pippuria ja sipulia.
Keiton lientä voi hieman saostaa. Pannussa sulatetaan 1 rkl voita. Voisulaan sekoitetaan 2 rkl ohrajauhoja ja puoli pilkottua sipulia. Annetaan kiehahtaa ja lisätään muuten valmiiseen keittoon.
Kalakeitto voidaan tehdä myös ilman perunoita. Liemenä käytetään tällöin maitoa. Katso myös keitetty kala.



SILAKKALAATIKKO
SILAKKALOOTA, SILAKKALOOLA

Raaka-aineet:
1 kg perunoita
400 g suolasilakoita
300 g rasvaista sianlihaa
n. 7–9 dl maitoa
n. 2 rkl ohra- tai vehnäjauhoja
1–2 sipulia
13 kpl pippuria

Valmistus:
Perunat kuoritaan ja viipaloidaan. Ladotaan kerroksittain vuokaan tai uunipannulle perunaviipaleita ja silakoita, alimmainen ja päällimmäinen kerron perunaviipaleita. Vuokaan kaadetaan maitoa, johon on sekoitettu pari lusikallista ohra- tai vehnäjauhoja litraan maitoa. Lientä saa olla niin paljon, että se juuri peittää perunat. Pinnalle paloitellaan rasvaista sianlihaa. Kerrosten väliin voidaan lisäksi laittaa lihaa, sipulia ja pippuria. Maitoon on myöhemmin alettu lisätä kananmunia, 4 munaa litraa kohden nestettä.

HERRAIN HERKKU

Raaka-aineet:
150 g voita
1 dl grahamjauhoa
1,5 dl vehnäjauhoa
½ tl leivinjauhetta
1 dl keitettyä perunaa hienona raasteena
½ dl rahkaa
½ tl etikkaa
Täyte:
n. 20 silakkafileetä
150 g sinihomejuustoa
½ dl kermaa
riisiä 3 rkl ja voiteluun muna

Valmistus:
Hakkaa jauhot, rasva ja leivinjauhe ryynimäiseksi seokseksi, johon lisäät perunan, rahkan ja etikan nopeasti sekoittaen. Pane taikina hetkeksi kylmään.
Kauli runsas puolet taikinasta piirasvuoan pohjalle ja levitä puolet silakoista nahkapuoli alaspäin vuokaan. Murenna päälle sinihomejuusto ja aseta päälle loput fileet nahkapuoli ylöspäin. Kaada kerma vuokaa ja kauli lopusta taikinasta kansi piirakkaan. Voitele munalla ja pistele ennen uuniin laittoa. (Huom. pieni määrä raakaa riisiä piirakan pohjalle ennen täytettä imee ylimääräisen kosteuden). Paista 200 asteessa 50–60 min.

MICHAEL BJÖRKLUNDIN ÄIDIN SILAKKALAATIKKO

Raaka-aineet:
600 g silakkafileitä
10 anjovisfileetä
1 keltasipuli
suolaa
mustapippuria myllystä
1 hapan omena
2 dl etikkapunajuurikuutiota
2 dl kermaa (tai kermaviiliä, ranskankermaa…)
50 g voita
korppujauhoja

Valmistus:
Pilko anjovikset ja pane ne uunivuoan pohjalle. Kuori ja silppua sipuli ja sirottele se anjovisten päälle.
Kääri silakkafileet rullalle ja pane rullat tiiviisti vieri viereen uunivuokaan sipulisilpun päälle. Mausta suolalla ja mustapippurirouheella.
Kuori omena ja kuutioi hedelmäliha pieneksi. Levitä omena ja punajuurikuutiot silkkarullien päälle. Lisää vuokaan kerma ja ripottele pinnalle voinokareita ja korppujauhot.
Paista 200 asteessa noin 25 minuuttia. Tarjoa keitettyjen perunoiden tai perunamuhennoksen kanssa.



KYLMÄ KALAPIIRAKKA

Raaka-aineet:
100 g rasvaa
2 ½ dl jauhoja
2 rkl kermaa
täyte:
250 g rahkaa
200 g tonnikalaa tms. kypsää kalaa
valkopippuria
11/2 rkl sitruunanmehua
2 valkosipulinkynttä
nippu tilliä
¼ tl suolaa
¾ tl sokeria
2 dl kuohukermaa
4 liivatelehteä
½ dl vettä tai kalalientä

Valmistus:
Valmistaaksesi pohjan nypi rasva ja jauhot sekaisin, lisää kerma nopeasti sekoittaen. Vuoraa piirakkavuoka taikinalla ja paista 10–15 min 225 asteessa. Anna jäähtyä vuoassa. Sekoita rahka ja kala, mausta sitruunalla ja valkosipulilla, valkopippurilla, hienonnetulla tillillä sekä suolalla ja sokerilla.
Liota liivatteita kylässä vedessä 5-10 min. purista vesi pois ja
liuota ne kuumaan (ei kiehuvaan!) nesteeseen. Vaahdota kerma ja lisää se kalaseokseen, lisää viimeksi liivateseos hyvin sekoittaen ohuena nauhana. Tarkista maku ja levitä jäähtyneelle pohjalle. Anna hyytyä pari tuntia tai seuraavaan päivään, koristele sitruunalla ja tillillä.

JOULUN PUNAISET LOHIRUUSUT

Raaka-aineet:
1–2 kpl kirjolohifileetä
1 rasia anjovisfileitä liemineen
2–3 sipulia hienonnettuna
pala purjoa suikaloituna
2 dl kuohukermaa + 1–2 rkl etikkapunajuuren lientä
valkopippuria hiven, sitruunan lohkoja tarjoiluun

Valmistus:
Suikaloi lohifilee pituussuunnassa n. 0,5–1 cm viipaleiksi ja kääri ruusukkeeksi uunivuokaan. Ripottele päälle hienonnetut anjovikset, sipulit sekä purjorenkaat. Mausta hippusella valkopippuria. Kaada värjätty kerma vuokaa ja paista 20–30 min 200 asteessa.



LIHARUOAT

Näin lihaa käsiteltiin

Syksy oli ennenvanhaan teurastusaikaa. Teurastus tehtiin pistämällä ulkoilmassa. Teuraaksi joutui lampaita, lehmä ja pari sikaa, pienissä taloissa teuraaksi oli vain sika. Sika teurastettiin monesti vasta joulua ennen. Eläimistä hyödynnettiin heti veri. Se laskettiin välittömästi pois ja vatkattiin kylmäksi. Näin se ei päässyt hyytymään.

JUUSTOKASTE
JUUSTO-VASIKANLIHAKASTE, SIANLIHAKASTE

Raaka-aineet:
2–3kg uunissa paistettua pikkuvasikan-lihaa
n. 1 kg leipäjuustoa
vettä, maitoa, suolaa tarpeen mukaan

Valmistus:
Luineen uunissa paistettua vasikanlihaa keitetään kunnes lihat irtoavat luista. Juusto paloitellaan pieniksi palasiksi ja lisätään keittoon. Kuiva juusto saa kiehua kauemmin, tuoretta tarvitsee vain kiehauttaa. Lihapaloja pienennetään vähän kauhalla ja haarukalla. Mikäli halutaan juhlavampaa keittoa, irroitetaan luut ja kuutioidaan lihat. Samalla tavalla voidaan sianlihasta valmistaa juustokastetta. Siasta tähän käytetään vähärasvaisia paloja.

LIHAVELLI
JAUHOKASTET, PYLSYKASTET, PYLYKÄS

Raaka-aineet:
tarpeen mukaan vettä
n. 0,5 dl ohrajauhoja
n. 400 g höystöä eli lampaantalia tai rasvaista tai luista sianlihaa
2 tl suolaa
4–6 kypsää perunaa

Valmistus:
Luut, lihapalaset tai höystö keitetään kypsiksi vedessä tai ruskistetaan ensin pannulla ja lisätään sulaneen rasvan kanssa veteen. Suurustetaan ohueksi velliksi ohrajauhoilla. Lisätään tarvittaessa suolaa ja annetaan kiehua noin 10 minuuttia. Tähteeksi jääneitä kypsiä perunoita voidaan lisätä mukaan.

Yhdessä syöminen on vähentynyt. Voi olla, ettei viikolla syödä yhtään yhteistä lämmintä ateriaa yhtä aikaa pöydässä istuen. Arki ja pyhäruoka eivät enää juurikaan eroa toisistaan.





KLIMPPIKEITTO
KLIMPPISOPPA, KLIMPPIVELLI, RASVAKLIMPPIVELLI, LIMPPISOPPA

KLIMPPITAIKINAT
JAUHOKLIMPIT

Raaka-aineet:
2–3 dl maitoa, vettä tai lihan keitinlientä
1–2 kananmunaa
½ tl suolaa
vähän rusinoita
n. 5 dl ohra- tai vehnäjauhoja

Valmistus:
Maitoon, veteen tai lihan keitinliemeen sekoitetaan munat ja rusinat. Jauhoja lisätään voimakkaasti vatkaten niin paljon, että saadaan sakeahko taikina. Kiinteyttä kokeillaan pudottamalla kokkare kiehuvaan liemeen. Liian pehmeä klimppi hajoaa liemeen. Kovat klimpit taas ovat epämiellyttäviä, tympeitä. Taikinaan voidaan lisätä myös hieman sokeria ja voisulaa.

PERUNAKLIMPIT

Raaka-aineet:
1 dl maitoa
3 kypsää perunaa
1 muna
1 dl rusinoita
1 tl suolaa
1 dl ohra- tai vehnäjauhoja

Valmistus:
Rusinat liotetaan. Perunat survotaan. Maitoon lisätään suola, kananmunat, jauhot ja perunasurvos. Taikinan tulee olla niin kiinteää, että klimpit pysyvät koossa, ei kuitenkaan kovaa. Kypsän perunan sijasta voidaan käyttää myös raastettua, raakaa perunaa.

JAUHOKLIMPIT KEITETYSTÄ TAIKINASTA

Raaka-aineet:
n. 50 g voita
2–3 dl maitoa
5 dl vehnäjauhoja
3 kananmunaa
kourallinen rusinoita
hieman suolaa

Valmistus:
Voi sulatetaan kattilan pohjalla. Jauhot kiehautetaan rasvassa. Maito lisätään puuvispilällä voimakkaasti vatkaten. Kiehautetaan. Taikinan tulee olla niin sakeaa, että juuri ja juuri voi sekoittaa. Annetaan jäähtyä. Kananmunat vatkataan rakenteeltaan rikki. Munat, suola ja rusinat lisätään kylmään taikinaan. Sekoitetaan tasaiseksi.

PINAATTILÄTYT JA JAUHELIHAKASTIKE

Raaka-aineet:
1-2 pkt valmiita pinaattilättyjä
400 g jauhelihaa
2 rkl öljyä tai voita
4-5 rkl vehnäjauhoja
0,5-1 tl suolaa
(ripaus maustepippuria)
n. 0,5 l vettä

Valmistus:
Valmista kastike ruskistamalla jauheliha rasvassa. Lisää jauhot ja ruskista myös jauhoja. Lisää vähitellen vesi koko ajan sekoittaen, anna kastikkeen kiehua hetken. Mausta suolalla ja pippurilla. (Voi laittaa mukaan myös sipulia)

KARITSAN KYLJYKSET

Raaka-aineet:
Kyljyksiä, suolaa
Voita, valkosipulia, timjamia ja nestettä haudutukseen

Valmistus:
Mausta kyljykset makusi mukaan suolalla. Ruskista pannulla voissa, jossa on halkaistuja valkosipulinkynsiä ja timjamin oksia. Lisää nestettä (vettä, lihalientä, ruokakermaa yms.) ja hauduta kyljykset kannen alla kypsäksi. Voit hauduttaa myös uunissa.

HIRVIKEITTO

Raaka-aineet:
n. 1 kg hirveä kuutioina (tai 11/2 - 2 kg luista lihaa)
2 sipulia
pala lanttua
pala palsternakkaa
pari porkkanaa
8 perunaa
vettä
suolaa, persiljaa, valkopippurijauhetta, mustapippuria maun mukaan

Valmistus:
Käsittele kasvikset ja ote erilleen puolet porkkanasta sekä perunasta
Ruskista lihat kattilan pohjalla rasvassa. Lisää vettä pataan ja laita kasvikset lihan kanssa kiehumaan, lisää vähän suolaa sekä pippureita.
Keitä liha kypsäksi (mikäli käytät luista lihaa, keitä kunnes voit irrottaa lihat luista). Kasvikset soseutuvat osittain liemeen.
Lisää loput paloitellut kasvikset ja keitä nekin kypsäksi. Maista ja mausta, käytä vettä maun mukaan ja koristele runsaalla persiljalla

LAMMASPIIRAKKA

Raaka-aineet:
200g karitsan jauhelihaa
1 sipuli paloiteltuna
2 dl suppilovahveroja (kuivattuna) 2dl
2 dl ruokakermaa 2 dl
2 kananmunia
1,5 dl juustoraastetta
mausteet maun mukaan esim. mustapippuri, rakuuna, persilja, basilika
Pohja:
150 g voita
2dl kermaviiliä tai vettä 1 dl
1dl perunamuusia tai perunamuusijauhetta
n. 3 dl jauhoja (sekoita vehnäjauhoa, ruisjauhoa, sämpyläjauhoa)

Valmistus:
Ota voi pohjaa varten pöydälle lämpenemään. Laita sienet veteen likoamaan. Ruskista jauheliha ja sipuli voissa. Lisää lopuksi pannulle liotetut sienet veden kera. Anna kiehua niin kauan että vesi haihtuu. Jos kaapista löytyy suolaisen tuorejuuston jämät voi käyttää ne tähän. Anna jäähtyä hieman. Tee pohja. Sekoita kaikki pohjan aineet taikinaksi käsin nyppien/painellen. Levitä taikina piirakkavuokaan tasaisesti, muotoile taikina vuoan reunoille noin 2cm korkeuteen. Laita vuoka jääkaappiin hetkeksi. Sekoita täytteet keskenään, lisää paistettuihin täytteisiin juustoraaste, kerma, kananmuna, mausteet ja sekoita tasaiseksi. Levitä täyte tasaisesti pohjan päälle. Paista uunissa 200 asteessa 45 min kunnes pinta on kauniin ruskea ja reunat alkavat irrota. Tarjoile hieman jäähtyneenä salaatin kera.

HERKULLISET LAMMASPULLAT

Raaka-aineet:
400g jauhelihaa
1 kananmuna
100g murustettua fetaa tai raejuustoa
3 rkl kurkkua hienonnettuna
1 yksikyntinen valkosipuli
2 rkl paksua turkkilaista jugurttia
1 tl suolaa (huom. suolan määrä riippuu juustosta)
reilusti tuoretta mustapippuria
1 tl kuivattua persiljaa
1 tl kuivattua oreganoa
1 tl kuivattua minttua
1 tl paprikajauhetta

Valmistus:
Sekoita kaikki ainekset keskenään, muotoile käsin pulliksi. Lado pullat uunipellille ja paista 200 asteessa n. 15–20 minuuttia ja lihapullat ovat kypsiä

KEITTO

Raaka-aineet:
1. n. ½–1 kg luista nautaa tai lammasta joskus sikaa
paistettuja tai palvattuja luita
n. 2–3 l vettä
0,5 rkl suolaa
muutama maustepippuri
2 sipulia
annos klimppitaikinaa
2. lisäksi kupillinen ohraryynejä

Valmistus:
Luut ja lihat kiehautetaan vedessä. Verivaahto kuoritaan ja mausteet lisätään. Annetaan hiljalleen kiehua useiden tuntien ajan. Lihat ja luut nostellaan pois ja liemi siivilöidään. Kiehuvaan liemeen pudotellaan lusikalla pieniä klimppejä. Keitto on valmista, kun klimpit nousevat pintaan. Siivilöityyn liemeen voidaan lisätä luista irrotetut, pieniksi paloitellut lihat.
2. Mikäli klimppikeittoon käytetään ohraryynejä, lisätään ne kiehumaan luiden ja lihojen kanssa sen jälkeen, kun verivaahto on kuorittu pois. Liemenä voidaan Alajärveläisen kertojan mukaan käyttää myös osaksi maitoa.

HERNEKEITTO
HERNEROKKA, HERNESOPPA, ROKKA

Raaka-aineet:
2 l vettä
4 dl herneitä
1 kg luista lihaa esim. sian sorkkia
1 rkl suolaa

Valmistus:
Herneitä liotetaan vedessä yön yli. Veden pinnalle nousseet huonot herneet ja mahdolliset roskat otetaan pois. Liha kiehautetaan. Verivaahto kuoritaan pois. Herneet lisätään joukkoon. Keitetään hiljalleen kypsiksi useiden tuntien 3-4 tunnin ajan. Suola tarkistetaan.
Hernekeitto voidaan suurustaa ohra- tai ruisjauhoilla. Tällöin jauhoja käytetään vain sen verran että ruoka säilyy sakeudeltaan keittomaisena, eli n. 1–2 rkl jauhoja/litra keittoa.
Hernekeittoon voidaan lisätä myös ohraryynejä. Ne kypsytetään yhtä aikaa herneiden ja lihan kanssa.



Mitkä raaka-aineet, ruoat tai leivonnaiset näet nousevan tuleviksi eteläpohjalaisiksi perinneruoiksi vuoteen 2050 mennessä?

Kasvisten ja juuresten käyttö tulee lisääntymään ja lihan käyttö vähenemään. Metsän antimia aletaan arvostaa ja käyttää enemmän. Harras toiveeni on, että nauris löydettäisiin uudelleen ruokapöytiin.

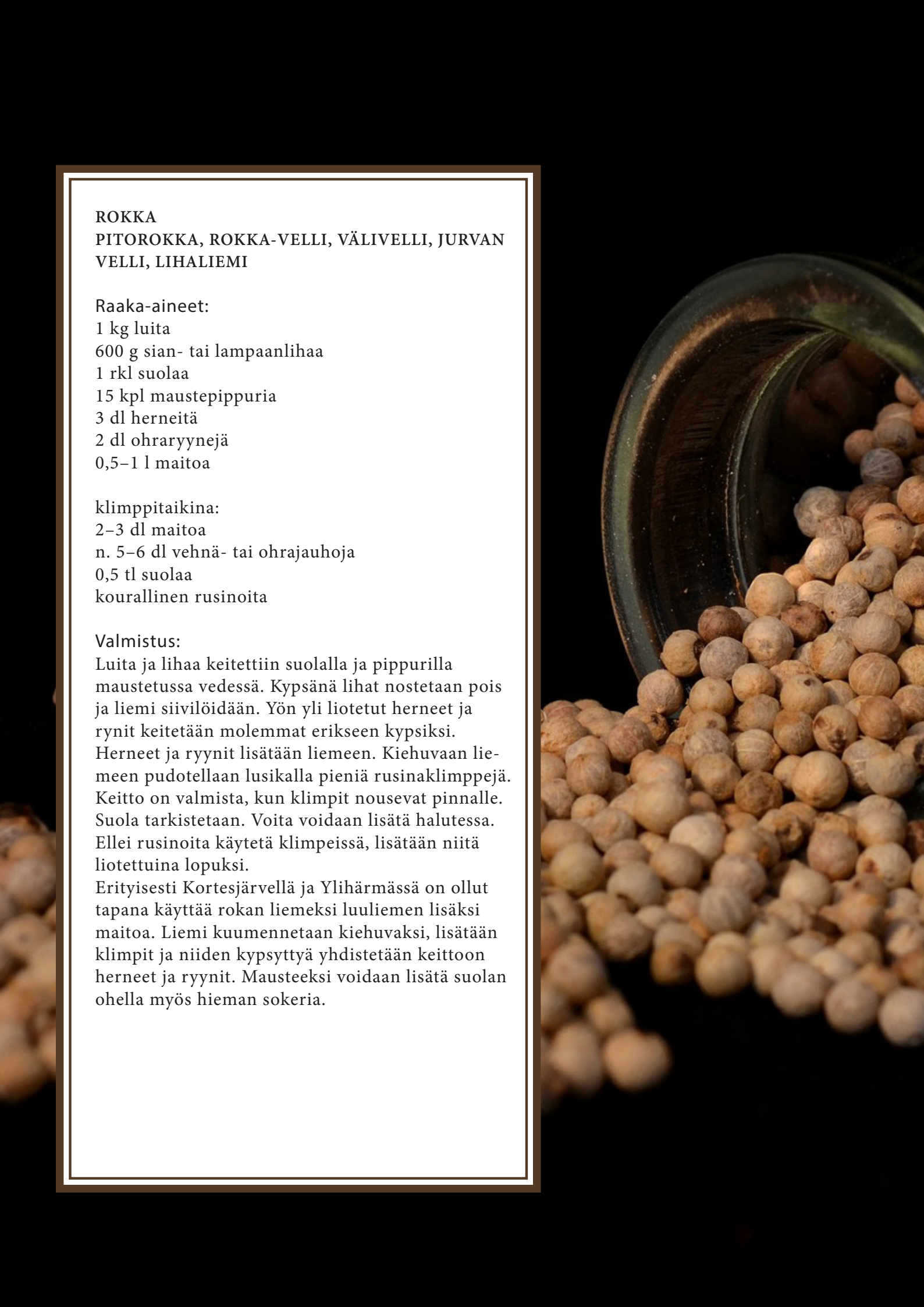
- Jani Unkeri
Juurella-ravintolan keittiömestari

ROKKA
PITOROKKA, ROKKA-VELLI, VÄLIVELLI, JURVAN VELLI, LIHALIEMI

Raaka-aineet:
1 kg luita
600 g sian- tai lampaanlihaa
1 rkl suolaa
15 kpl maustepippuria
3 dl herneitä
2 dl ohraryynejä
0,5–1 l maitoa

klimppitaikina:
2–3 dl maitoa
n. 5–6 dl vehnä- tai ohrajauhoja
0,5 tl suolaa
kourallinen rusinoita

Valmistus:
Luita ja lihaa keitettiin suolalla ja pippurilla maustetussa vedessä. Kypsänä lihat nostetaan pois ja liemi siivilöidään. Yön yli liotetut herneet ja rynit keitetään molemmat erikseen kypsiksi. Herneet ja ryynit lisätään liemeen. Kiehuvaan liemeen pudotellaan lusikalla pieniä rusinaklimppejä. Keitto on valmista, kun klimpit nousevat pinnalle. Suola tarkistetaan. Voita voidaan lisätä halutessa. Ellei rusinoita käytetä klimpeissä, lisätään niitä liotettuina lopuksi.
Erityisesti Kortesjärvellä ja Ylihärmässä on ollut tapana käyttää rokan liemeksi luuliemen lisäksi maitoa. Liemi kuumennetaan kiehuvaksi, lisätään klimpit ja niiden kypsyttyä yhdistetään keittoon herneet ja ryynit. Mausteeksi voidaan lisätä suolan ohella myös hieman sokeria.



SYDÄMMYSKEITTO
SYRÄMMYSKASTET, SYRÄNKALUPERUNAT, TEKIJÄISKASTET, TAPPAISKEITTO

Raaka-aineet:
sydän
munuaiset
maksa
1 kg sianlihaa (joskus myös lampaan- tai naudanlihaa)
vettä niin paljon, että keitettävät peittyvät
1–2 rkl suolaa
20 kpl maustepippuria
2-3 sipulia
1–2 kg perunoita

Valmistus:
Sydämmykset (elimet) joita tulee olla runsaasti, pestään kylmällä vedellä huolellisesti. Elimat ja liha paloitellaan ja kiehautetaan. Verivaahto kuoritaan pois. Lisätään mausteet ja annetaan kiehua hiljalleen useiden (2–4) tuntien ajan. Kun liha ja elimet ovat kypsiä, lisätään kuoritut, lohkotut perunat. Keitto on valmis kun perunat ovat kypsiä.
Elimet ja liha voidaan keittää myös kokonaisina ja paloitella vasta perunoita lisätessä. Elimistä on aikaisemmin käytetty myös keuhkot ja kieli. Keitto on voitu valmistaa myös ilman perunoita.



LIHAKEITTO
LIHAPERUNAT, LIHAPÄRINÄT, PERUNASOPPA, PERNAKASTET, HALAKO-PERNAT, LOHKOPERNAT

Raaka-aineet:
1,5 kg luista lihaa: sikaa, nautaa ja/tai lammasta
vettä tarpeen mukaan
1 rkl suolaa
5–10 kpl maustepippuria
1 kg perunoita

Valmistus:
Liha kiehautetaan.. Verivaahto kuoritaan pois. Mausteet lisätään ja annetaan hiljalleen kiehua kypsäksi. Perunat kuoritaan ja paloitellaan tai vain halkaistaan. Kypsä liha paloitellaan ja lisätään perunoiden lanssa pataan. Keitetään hiljalleen kypsäksi. Keittoon voidaan lisäksi käyttää vähän sipulia, porkkanaa, lanttu ja/tai naurista. Nämä paloitellaan ja lisätään pataan, kun liha on jonkin aikaa kiehunut. Lanttua tai naurista on ennen käytetty runsaamminkin. Erityisesti kun perunoita on niukalti.

Järviseudun pitäjissä (esim. Lappajärvellä, Alajärvellä, Töysässä, Lehtimäellä) keitto usein keitetään uunissa paistetussa lihasta. Tämä paloitellaan ja pannaan kerroksittain perunoiden kanssa pataan. Keitetään hiljalleen niin kypsäksi, että osa perunoista on soseutunut ja liemi lähes kuivunut. Sitä vastoin muualla (esim. Seinäjoella, Ilmajoella, Kurikassa, Kauhajoella) on keiton liemi kirkas ja kasvikset ehjiä.

LUUKEITTO
LUUSOPPA

Raaka-aineet:
n. 2 kg luita
n. 2 l vettä
1 rkl suolaa
5 kpl maustepippuria
2–3 porkkanaa
1 kg perunoita

Valmistus:
Luita keitetään vedessä kauan, jotta maku irtoaisi. Porkkanat ja lopuksi perunat lisätään. Keitto on valmista, kun kasvikset ovat kypsiä. Luut jätetään keittoon joukkoon, mikäli niissä on vähänkin lihaa.

Käyttö:
Luukeitto oli arkiruokaa ympäri vuoden.

HÖYSTÖKEITTO
HÖYSTÖPERUNAT, HÖYSTÖKASTET
KRAPUPERUNAT

Raaka-aineet:
n. 300 g höystöä
1,5 l vettä
1 rkl suolaa
1 kg perunoita
1–2 sipulia hienonnettuna

Valmistus:
Perunat kuoritaan ja paloitellaan. Ne keitetään höystöjen kanssa vedessä kypsäksi. Höystöt voidaan lisätä myös sulatettuna keittoon tai sulattaa ensin padan pohjalla ja lisätä sitten vasta vesi ja perunat. Mausteeksi käytetään sipulia, joka lisätään joko sellaisenaan tai höystössä ruskistettuna. Myös voinokare voidaan lisätä valmiiseen keittoon.

KAALIKEITTO
KAALISOPPA, MIKKELIKAALI
KAALIKRAPUVELLI

Raaka-aineet:
1 kaali
1 l vettä
3 tl suolaa
0,5–1 kg luista lampaanlihaa tai lampaanrasvaa 1. höystöä
1 porkkana
joko 2 dl ohrannryynejä, vajaa kg perunaa
ja/tai klimppejä (kts. klimppitaikinat)

Valmistus:
Liha kiehautetaan ja verivaahto kuoritaan pois. Kun liha on puolikypsää, suikaloidaan kaali joukkoon ja annetaan hiljalleen kiehua kypsäksi. Kypsänä liha paloitellaan pieniksi palasiksi. Mikäli keittoon käytetään ohraryynejä ne lisätään lihan kanssa yhtä aikaa kiehumaan. Klimppejä varten tehdään sakeahko taikina maidosta, munista, suolasta, sokerista ja ohra- tai vehnäjauhoista. Taikinasta pudotellaan lusikalla pieniä klimppejä muuten valmiiseen keittoon. Jos käytetään sekä perunoita että klimppejä, keitetään perunat ensin kypsiksi. Keittoon voidaan lisätä porkkanaa yhtä aikaa kaalin kanssa. Lampaanlihan asemasta voidaan sulattaa höystöä ja kaataa se kiehumaan kaalin kanssa.

KEITETTY LIHA

Raaka-aineet:
isoja lihakimpaleita
vettä niin paljon, että liha peittyy
suolaa maun mukaan

Valmistus:
Liha kiehautetaan. Verivaahto kuoritaan pois ja sen jälkeen lisätää suola. Annetaan hiljalleen kiehua kypsäksi.

PAINESYLTTY
PRÄSSISYLTTY
SYLTTY, SIANPÄÄSYLTTY

Raaka-aineet:
sianpää
suolaa (0,5 rkl/kilo lihaa)
10 kpl maustepippuria hienonnettuna
1 iso sipuli hienoksi hakattuna
suolaa lisää tarvittaessa

Valmistus:
Sianpää puhdistetaan ja raakataan (=raaputetaan karvat pois). Pää halkaistaan, aivot ja kieli poistetaan. Lihat pannaan kuumaan veteen ja annetaan kiehahtaa. Verivaahto kuoritaan pois. Lisätään suola. Keitetään hiljalleen kunnes lihat alkavat irrota luista. Ne nostetaan liemestä, irrotetaan luista ja paloitellaan pieniksi heti kuumina. Palaset laitetaan puhtaalle liinalle tai kangaspussiin. Sekaan ripotellaan rouhittua pippuria, sipulia ja tarvittaessa suolaa. Liina tai pussi sidotaan kiinni ja käärö pannaan painojen alle hyytymään ja jäähtymään. Painesyltty voidaan tehdä myös suoraan astiaan. Tällöin astiaan, esim. kivivatiin pannaan pohjalle hieman kiehuvaa keitinlientä. Lihapalaset mausteineen lisätään vatiin kuumina ja syltty hyydytetään painon alla kylmässä.

Sylttyä voidaan tehdä myös siten, että lihojen annetaan ensin jäähtyä. Kylmät lihat paloitellaan ja kuumennetaan mausteineen siivilöidyssä keitinliemessä sellaisenaan tai kääröksi sidottuna. Syltty hyydytetään painon alla kuten edellä. Sylttyyn voidaan lihan lisäksi käyttää myös elimiä. Painesyltty on valmista noin 1 vuorokauden kuluttua. Valmiina siitä irrotetaan mahdollinen liina ympäriltä. Syltty säilyy suolavedessä (1 dl suolaa/litra vettä) kokonaisena tai paloiteltuna. Sitä on säilytetty myös palasiksi leikattuna suolassa.

ORAVAPERUNAKEITTO

Raaka-aineet:
3–5 oravaa
vettä niin, että keitettävät peittyvät
1 rkl suolaa
5 kpl maustepippuria
1–2 sipulia
2 l perunalohkoja
30 g voita

Valmistus:
Oravat nyljetään. Suolet otetaan pois. Häntä ja jalat katkaistaan. Pestään ja riiputetaan yön yli. Seuraavana päivänä oravat paloitellaan ja keitetään kypsiksi vedessä. Mausteena käytetään suolaa, sipulia ja pippuria. Kun oravanlihat ovat kypsiä lisätään perunalohkot. Kypsä ruoka maustetaan vielä voilla. Oravanlihat voidaan valmistaa ruoaksi siten, että ne ensin kiehautetaan. Vesi kaadetaan pois ja lihoja paistetaan uunissa kunnes ruskistuvat. Sen jälkeen keitto keitetään kuten edellä.

Perimätietoa Eteläpohjalaista ruokaperinnettä -kirjasta vuodelta 1980:
"Oravia käytettiin ruoaksi vain paikoitellen, esim. Ähtärissä."

HAKKUKEITTO
HAKKUKASTET, HAKKUPERUNAT
PYLYSYKASTET, PYLYSYPERUNAT

Raaka-aineet:
keuhkot
maksa
sydän
munuaiset
kurkkutorvi
vettä, jotta keitokset peittyy
2 rkl suolaa
2 kg perunoita

Valmistus:
Teurastuksen jälkeen elimat (1. teekoset, teuhooset, tai syrämmykset) keitetään suolavedessä kypsiksi. Ne joko hakataan pieniksi palasiksi tai jauhetaan lihamyllyllä ja suolataan. Perunat kuoritaan ja paloitellaan. Keitetään vedessä. Lisätään elinhakkelusta ja annetaan hiljalleen kypsyä loppuun. Tarkistetaan suola. Mausteeksi voidaan lisäksi käyttää sipulia ja pippuria sekä sianrasvaa.

ALATOOPI
ALATOOTI, ALATUOVI, KLEPSU, TYTINÄ

Raaka-aineet:
2 kg vasikanlihaa
vettä niin, että lihat peittyvät
suolaa 1 rkl/litra vettä
10 kpl maustepippuria

Valmistus:
Liha kiehautetaan, verivaahto kuoritaan pois. Mausteet lisätään ja liha saa hiljalleen kiehua kypsäksi. Kypsä liha nostetaan liemestä jäähtymään ja hakataan tai jauhetaan lihamyllyllä. Lihapalaset pannaan uudelleen pieneen määrään siivilöityä keitinlientä ja kiehautetaan. Kaadetaan astioihin hyytymään. Kuumennettaessa voidaan lisätä mausteeksi rouhittua pippuria ja hakattua sipulia. Liha voidaan myös hakata pieniksi palasiksi heti kuumana ja laittaa hyytymään astioihin. Päälle kaadetaan kuumaa, siivilöityä keitinlientä niin paljon, että lihat juuri ja juuri peittyvät. Alatoopin annetaan hyytyä kylmässä paikassa vähintään yhden vuorokauden ajan. Pitoja varten astiat, joissa alatoopi hyydytetään voidaan koristella kasviksilla esim. keitetyillä porkkanaviipaleilla tai kananmunalla. Samoin lautanen jolla valmis alatoopi kumotaan voidaan koristella kasviksin.

KÄÄRESYLTTY
RULLASYLTTY, MAHANNAHKASYLTTY, VATTANPAITASYLTTY

Raaka-aineet:
sianmahanalusta
suolaa tarpeen mukaan
rouhittua mauste- tai valkopippuria
vettä, suolaa keitinveteen 1 rkl/litra vettä

Valmistus:
Lihalevy nuijitaan nahkapuoli pöytää vasten. Mausteet ripotellaan pinnalle ja levy kääritään rullalle. Sidotaan tiukasti narulla ja keitetään kypsäksi suolavedessä. Syltty voidaan keittää myös pyyheliinaan käärittynä. Tällöin se on helpompi nostaa kypsänä pois liemestä. Mausteeksi voidaan lisäksi käyttää silputtua sipulia. Sitä ei ole aina käytetty, koska sen on uskottu muijottavan 1. hapattavan lihan. Sianlihalevyn pinnalle voidaan lisätä vähärasvaista lihaa esim. vasikkaa ja näin saada kääresyltty vähemmän rasvainen. Syltty paloitellaan ja pannaan kerroksittain suolan kanssa pyttyyn. Se voidaan myös säilyttää kokonaisena suolavedessä.

PAISTETTU LIHA
KUIVA LIHA
UUNISSA PAISTETTU LIHA

Raaka-aineet:
2–3 kg lihaa: lampaan, naudan, vasikan tai sian
1 tl/kg suolaa

Valmistus:
Lihan pintaan hierotaan suolaa tai sitä pidetään suolavedessä. Isoja lihakimpaleita-, kylkipaloja, lapoja ja reisiä paistetaan kuivaltaan uunissa, usein leipomapäivänä jälkilämmössä. Liha paistetaan olkien tai oksien päällä tai uunipannulla. Varaa paistoaikaa ensimmäiselle kilolle 1,5 h ja seuraaville kiloille 1 h.
Pikkuvasikan liha keitetään ensin vedessä ja keitinvesi kaadetaan pois. Vasta näin käsitelty vasikanliha paistetaan oljilla tai koivunoksilla. Lisää mehevyyttä rasvattomaan vasikanlihaan saadaan paistamalla yhtä aikaa uunipannulla sianlihaa ja valelemalla näin muodostuneella paistoliemellä vasikanlihaa paistamisen aikana.
Sian kinkku paistetaan ruistaikinakuoressa. Vedestä ja ruisjauhoista tehdään sakea taikina, n. litra vettä ja 1,5–2 l ruisjauhoja. Käsiä välillä veteen kastaen taikinasta leivotaan kuori kinkun ympärille. Kinkku paistetaan uunin jälkilämmössä kypsäksi. Kinkku voidaan myös ensin keittää puolikypsäksi ja sitten paistaa melko kuumassa uunissa kypsäksi. Lihan kypsyyttä voidaan kokeilla siten, että työnnetään haarukan paksumpi pää lihakimpaleeseen paksuimpaan kohtaan. Mikäli vuotava lihaneste ei ole veristä, on liha kypsää.



LIHAKASTIKKEET TUIKE, KRAPUSOOSI, HÖYSTÖSOOSI

Raaka-aineet:
jauhettua tai hakattua lampaantalia
1. höystöä
1.krapua
vettä
suolaa

Valmistus:
Höystö sulatetaan ja siihen lisätään vähän vettä. Ellei höystöstä tule tarpeeksi suolaa lisätään sitä. Annetaan kiehahtaa. Sipulia voidaan lisätä pieniksi silputtuna joukkoon. Myöhemmin (1900-luvun alussa) on tullut tavaksi kiehauttaa tai ruskistaa sulaneessa rasvassa vähän ruis-, ohra- tai vehnäjauhoja. Vesi lisätään ja annetaan kiehua vähän aikaa. Sipulia ja pippuria voidaan käyttää mausteena.

LÄSKISOOSI

Raaka-aineet:
300 g rasvaista sianlihaa, esim. kylkeä
vettä
suolaa
(1 sipuli)
(1 dl jauhoja)

Valmistus:
Liha ruskistetaan. Pannulle kaadetaan vähän vettä. Lisätään vähän suolaa, ellei lihoissa itsestään tule tarpeeksi. Ruskistettujen lihapalasten joukkoon voidaan lisätä sipulia. Myöhemmin on tullut tavaksi suurustaa kastike ruskistetuilla ruis-, ohra- tai vehnäjauhoilla. Ruskistettujen ja vedessä haudutettujen lihapalojen päälle ripoteltiin jauhoja, sekoitettiin hyvin ja päälle kaadettiin vettä hyvin sekoittaen, jolloin kastike saostui. Annettiin vielä kiehua hellalla kymmenisen minuuttia. Lisättiin suolaa tarvittaessa.



Miltä tuoksuu raaka liha?
Millainen suutuntuma on kypsässä omenassa tai mistä tunnistat tuoreen kalan?

Suurin osa elintarvikkeistamme hankitaan vähittäispakkauksissa, joten asitinvarainen tunnistaminen on unohtunut. Opettele tunnistamaan tuoreus käyttämäsi raaka-aineista. Tuoksu, väri ja tuntuma.

Kysy kauppiaalta mitä ruhonosaa olisi paras käyttää eri ruokalajeihin. Edullisemmat luiset palat antavat hyvän maun keittoihin ja patoihin.

PALAPAISTI
HAJAPAISTI, TILLILIHA

Raaka-aineet:
600 g lihaa: sikaa, nautaa, lammasta
1 tl suolaa
vettä niin jotta lihat peittyvät

Valmistus:
Liha paloitellaan. Lihapalasia keitetään noin puoli tuntia vähässä vedessä. Kypsennetään loppuun uunissa. Mausteena käytetään vain suolaa. Lihapalaset voidaan ruskistaa ensin pannulla. Pannun huuhdeliemi käytetään liemeksi ja ruoka kypsennetään padassa liedellä tai takassa hiljalleen. Pelkästään sianlihasta palapaistia voidaan tehdä siten, että liha ensin keitetään suolavedessä isoina kimpaleina. Liha paloitellaan ja paistetaan voissa. Liemeksi otetaan vähän keitinlientä.
Lampaan tai naudanlihasta voidaan valmistaa tillilihaa. Lihapalasia keitetään puolikypsiksi liemessä, jossa on mausteena suolaa ja pippuria. Joukkoon lisätään hieman kaalia ja porkkanaa ja keitetään hiljalleen kypsäksi. Kypsänä kastikkeeseen lisätään runsaasti tilliä.

LIHAPULLAT

Raaka-aineet:
1 kg jauhelihaa
2–3 dl vettä tai kermaa
1–2 dl jauhoja tai korppujauhetta
1–2 rkl suolaa
sipuli
(2-3 munaa)

Valmistus:
Sipuli hakataan pieniksi palasiksi.
Kaikki aineet sekoitetaan keskenään. Taikinasta pyöritellään märin käsin suurehkoja pyöryköitä. Ne paistetaan pannulla takan hiillustalla tai liedellä sianrasvassa tai voissa.

MAKSALAATIKKO
MAKSALOOTA, MAKSALOOLA

Raaka-aineet:
3,5 dl ohra- tai riisisuurimoita
0,5 l vettä
1 l maitoa
300 g jauhettua maksaa
1 dl rusinoita
0,5–1 dl siirappia
2 tl suolaa
1–2 sipulia hienonnettuna

Valmistus:
Ohra- tai riisiryyneistä keitetään maitoon puuro. Ryynejä ja maksaa käytetään yhtä paljon (esim. ½ kg molempia). Muut aineet sekoitetaan puuroon. Taikinan on oltava sakeudeltaan vellimäistä, jotta saadaan pehmeää laatikkoa. Taikina kaadetaan vuokiin ja paistetaan melko kuumassa uunissa noin 1½ tuntia.



LIHAPERUNALAATIKKO
PERNALOOTA, PERUNALOOLA
PERUNALIISTOT

Raaka-aineet:
1 kg perunoita
n. 300 g sianlihaa esim. kylkeä
0,5–1 l vettä ja/tai maitoa
n. 1 tl suolaa
1-2 sipulia
0,5 tl jauhettua maustepippuria
n. 1 dl ohra- tai vehnäjauhoja

Valmistus:
Perunat kuoritaan ja viipaloidaan. vuokaan tai uunipannulle pannaan kerroksittain perunaviipaleita, lihaa ja sipulia, väliin mausteeksi kokonaisia tai rouhittuja maustepippureita. Veteen tai maitoon sekoitetaan vähän vehnä- tai ohrajauhoja ja suolaa, ellei lihoista tule tarpeeksi itsestään. Liemi kaadetaan vuokaan. Sitä tarvitaan niin paljon, että perunat juuri ja juuri peittyvät. Pinnalle laitetaan vielä kerros rasvaista sianlihaa pieninä palasina. Laatikko paistetaan kuumassa uunissa vähintään 1½-2 tunnin ajan. Myöhemmin on tullut tavaksi käyttää liemenä munamaitoa: kaksi-kolme munaa litralle maitoa.
Perunalaatikkoa tehdään myös siten, että ohuet perunaviipaleet eli perunaliistot pannaan vuokaan ja niiden päälle runsaasti siankylkeä siivuina. Pinnalle ripotellaan suolaa, ellei lihoista tule tarpeeksi. Vähän vettä lisätään vuokaan ja ruoka paistetaan kuumassa uunissa.

GRILLIRUOKAA

PAAHDETUT KASVIKSET

Raaka-aineet:
1-2 sipulia
1 kukkakaali
5 porkkanaa
pala kaalia
Leikkaa kukkakaali reiluiksi paloiksi, kuori ja suikaloi porkkanat sekä kaali.

Valmistus:
Kuumenna pannu ja lisää pannulle pilkotut kasvikset. Kääntele kasviksia kypsennyksen aikana, kypsennä muutaman minuutin ajan. Ripottele pinnalle yrttisuolaa tarvittaessa.

GRILLATUT RUISLEIVÄT NELJÄLLE

Raaka-aineet:
8 viipaletta ruisleipää
50 g pehmeää voita
1 dl juustoraastetta
2 murskattua valkosipulinkynttä
½ dl persiljasilppua
muita mausteita

Valmistus:
Sekoita makuaineet voihin ja voitele leivät. Paina kaksi leipää vastakkain ja kääri folioon, joko yksittäin tai useampi samaan. Grillaa tai paahda muutama minuutti puoleltansa.

VIILENTÄVÄ JOGURTTIKASTIKE TULISILLE GRILLIRUOILLE

Raaka-aineet:
maustamatonta jogurttia
raastettua kurkkua
ripaus yrttisuolaa, tilliä, persiljaa
runsaasti sinappia
(ripsaus sokeria)

Valmistus:
Sekoita muut aineet jogurtin joukkoon hienonnettuina. Maista ja lisää mausteita tarvittaessa



HAUDUTETTU LISÄKE LIHALLE

Raaka-aineet:
2-4 sipulia, omenoita, paprikoita, timjami, ripaus sokeria, suolaa

Valmistus:
Kuori ja leikkaa sipuli renkaiksi. Esikäsittele omena ja paprika, poista siemenet, viipaloi. Laita pannulle loraus öljyä ja kuullota osa sipuleista. Lisää vähitellen kaikki aineet, hauduta kypsäksi. Lisää vettä, mikäli keitos uhkaa kuivua. Mausta tarpeen mukaan.

KESÄPOSSUA RAPARPERI-INKIVÄÄRI-MARINADISSA

Raaka-aineet:
pitkä raparperi
1 dl öljyä
n. 2 sentin pala tuoretta inkivääriä
2-3 valkosipulinkynttä
(1 rkl tummaa sokeria)
1 tuore chili

Valmistus:
Kuori raparperi ja pätki noin sentin viipaleiksi. Kaada vähän kiehuvaa vettä päälle, anna hautua. Kuori ja hienonna chili, valkosipuli ja inkivääri. Sekoita kaikki marinadin aineet keskenään ja laita lihasuikaleet seokseen marinoitumaan noin tunniksi. Leikkaa liha pihveiksi tai kuutioiksi ja laita marinoitumaan. Öljyä ritilä/pannu/parila ja pyyhi lihat marinadista. Grillaa molemmin puolin/joka puolelta.

VERIRUOAT



MAKKARAN TEKO

Raaka-aineet:
5–6 metriä sian, naudan tai lampaan suolia
1 l verta
1 l maitoa, vettä, kaljaa tai lihan keitinlientä
2–3 rkl suolaa
1 tl pippuria
2–3 sipulia
n- 2 l karkeita ruisjauhoja eli makkaruksia

Valmistus:
Verta laimennetaan maidolla, vedellä, kaljalla tai syltyn keitinliemellä. Jatkeainetta käytetään 1/3-2/3 koko nestemäärästä. Vereen sekoitetaan mausteet ja sianrasvassa haudutettu sipulisilppu. karkeista ruisjauhoista (mannaryynien tapaisista) eli makkaruksista ja verestä sekoitetaan sakean vellin tai löysän puuron vahvuinen taikina. Taikinan sakeutta voidaan kokeilla esim. vetämällä männällä vako taikinan pintaan. Muodostuva vako näkyy vähän aikaa jos taikina on sopivaa. Suoli täydennetään makkarasarven avulla. Sarven ohuempi pää pannaan 3-4 cm suolen sisälle ja sarvesta pidetään kiinni vasemmalla kädellä. Oikealla syötetään veritaikinaa eli syömää tai syöksyä sarven kautta suoleen. Makkara vedetään käden läpi. Tällöin suoli täyttyy tasaisesti ja samalla pinta puhdistuu taikinasta. Päät suljetaan narulla tai makkaratikuilla. Ohuet makkarat sidotaan lenkkimakkaroiksi. Makkaran pinta pistellään tikulla, jotta se paremmin pysyisi ehjänä. Makkarat paistetaan keskilämpöisessä uunissa olkien päällä tai uunipannulla. Paistoaika on noin kaksi tuntia. Makkaroita käännellään välillä. Ne ovat kypsiä kun ne taitettaessa murtuvat napsahtaen poikki. Paikoitellen esim. Laihialla makkaroita on ollut tapana huuhuuttaa eli pitää vähän aikaa kiehuvan kuumassa vedessä ennen uuniin panoa. Käsittelyn ajatellaan vievän suolista hajun pois ja tekevän ne kestävemmiksi. Kypsät makkarat jäähdytetään ja viedään aittaan. Lenkkimakkarat kuivataan uunissa tai tuvan orressa.

RYYNIMAKKARAT

Raaka-aineet:
1 l verta
0,5–1 l vettä, maitoa tai lihan keitinlientä
1–2 sipulia hienonnettuna
n. 50 g sianrasvaa
2 rkl suolaa
1 l kypsiä ohraryynejä

Valmistus:
Veri laimennetaan sylttyjen keitinliemellä ja maidolla tai vedellä, kuten verimakkaroissakin. Muut aineet sekoitetaan puuromaiseksi taikinaksi. Sipulisilppu lisätään sianrasvassa ruskistettuna. Puhtaat suolet täytetään sarven avulla. Suolenpäät suljetaan makkaratikulla tai narulla sitoen. Paistetaan keskilämpimässä uunissa.

KISKO
KAMSU

Raaka-aineet:
makkarantäytettä
ruisjauhoja

Valmistus:
Leipälapiolle eli kerähkälle levitetään paksu kerros ruisjauhoja. Makkarantäytettä nostetaan leipälapiolle ja taputellaan paksuksi, limppumaiseksi keoksi. Sormella painellaan reikiä melkein pohjaan saakka, jotta kisko kypsyisi paremmin. Paistetaan useiden tuntien ajan.

VERIROPSU
VERIROPSU, VERIPANNUKAKKU, KISKO, PALTTU

Raaka-aineet:
n. 1 l makkarantäytettä
maitoa tai lihan keitinlientä notkistukseen tarvittaessa
n. 50 g sianrasvaa tai höystöä
TAI
4 dl lampaan tai vasikan verta
4 dl maitoa tai vettä
1,5 rkl suolaa
puolikas sipuli
1,5–2 dl ohrajauhoja/ruisjauhoja
(1 tl soodaa)

Valmistus:
Makkarantäytteen, eli syömän tai syöksyn tähteeseen lisätään vähän maitoa tai lihan keitinlientä. Tarvittaessa lisätään suolaa. Taikinan tulee olla sakean vellin paksuista. uunipannu voidellaan sianrasvalla. Taikinaa kaadetaan 1–3 cm:n paksuudelta pannulle tai tuohesta tehtyihin vuokiin. Pinnalle ripotellaan höystöä tai sianrasvaa palasina. Mikäli verikropsu aiotaan syödä heti tehdään se ohueksi. Paistetaan melko kuumassa uunissa. Vasikan tai lampaan verestä ei yleensä tehdä makkaroita vaan kropsua tai vedessä keitettäviä verileivonnaisia. Verestä, mausteista ja jauhoista sekoitetaan vellimäinen taikina. Jauhoina käytetään joko ruis- tai ohrajauhoja tai molempia. Taikinaan on paikoitellen käytetty soodaa kohotusaineena.
Kisko, joka alueen keskiosissa tarkoittaa kropsua eli ohutta pannukakkua on Järviseudella esim. Kortesjärvellä paksu limppumainen, nostattamaton leipä. Paksusta taikinasta tehty veripannukakku voidaan paistaa myös kaalin- tai raparperinlehdellä.



VEDESSÄ KEITETYT VERILEIVONNAISET

PALTUT, VERIPALTUT, KRUPPANAT, KYRSÄÄSET, KOMPURAT, PAISTIKAT, VERIKAKKARAT, VERIKLIMPPIT

Raaka-aineet:
0,5 l verta + 1,5–2 dl vettä
1 rkl suolaa
3–5 dl ohrajauhoja/ruisjauhoja

Valmistus:
Pikkuvasikan verta ei jatketa. Muun eläimen esim. lampaan vereen lisätään vähintään 1/3 vettä. Verestä ja jauhoista sekoitetaan pehmeähkö taikina. Siitä leivotaan soikeita, kämmenen kokoisia 1–1½ cm paksuja leipäsiä. Taikina voidaan myös kaaviloida levyksi josta otetaan 5x5–10x10 cm kokoisia neliöitä. Leivonnaiset voidaan jauhottaa ennen kypsentämistä. Ne sekoitetaan kiehuvassa suolavedessä 10–20 minuutin ajan. Ne ovat kypsiä, kun ne nousevat pinnalle.

VERILEIPÄ- JA KISKOKEITTO KROPSURUOKA, KISKOKASTE (T), KISKOLEIPÄ, KAMSUKASTE, VERILEIPÄRESSU, VERIRESSU, ARKIKASTIN

Raaka-aineet:
verileivän tai verikropsun eli kiskon palasia
0,5–1 l vettä tai maitoa
1 tl suolaa
100–200 g höystöä, voita tai sianlihaa
pieni sipuli hienonnettuna

Valmistus:
Verileivän tai verikropsun paloja keitetään vedessä pehmeiksi. Rasvaksi lisätään voita, höystöä tai sianrasvaa. Sianlihaa käytettäessä liha paloitellaan pieniksi palasiksi, ruskistetaan pannulla ja lisätään keittoon rasvoineen. Mausteeksi käytetään suolaa ja sipulia. Osaksi tai kokonaan voi liemenä olla maitoa. Jos liemi on kokonaan maitoa, käytetään rasvaksi vain voita, eikä ollenkaan lihaa. Tähteeksi jääneitä perunoita viipaloidaan joukkoon, mikäli niitä on (mutta siitä ei pidetty yhtä paljon kuin keitosta ilman perunaa).



VERIOHUKAISET
VERILÄTYT

Raaka-aineet:
3 dl verta
3 dl maitoa
1,5–2 dl ruis- tai ohrajauhoja
1 rkl suolaa

Valmistus:
Pikkuvasikan verta ei laimenneta. Muuten vereen lisätään maitoa. Veri maustetaan suolalla ja siihen sekoitetaan jauhoja vellimäiseksi taikinaksi. Taikinasta paistetaan paistin- tai ohukaispannulla voissa tai sianrasvassa ohuita lättyjä.

MAKKARAKEITTO
MAKKARAKASTET, MAKKARASOPPA,
MAKKARAPAISTI, VERIRESSU

Raaka-aineet:
n. 400 g verimakkaroita
n. 2 l vettä
1 rkl suolaa
n. 100 g höystöä, sianrasvaa, voita tai sianlihaa (palasia)

Valmistus:
Makkarasta vuollaan palasia kiehuvaan veteen, jossa on mausteena suolaa ja höystöä, voita tai sianrasvaa. Keitetään kunnes makkarat ovat pehmeitä, mutta eivät hajonneita. Makkarakeittoon lisätään rasvoineen myös sianlihaa. Se ruskistetaan pieninä palasina ja lisätään rasvoineen muuten valmiiseen keittoon. Muuta rasvaa ei keitto tällöin kaipaa. Keitettynäkin sianlihaa voidaan käyttää. Lihapalaset kypsennetään suolalla maustetussa vedessä ja makkarapalaset lisätään kun lihat ovat puolikypsiä. Makkarakeittoon voidaan lopuksi lisätä tähteeksi jääneitä kypsiä perunoita viipaleina.

MAITO- JA KANANMUNARUOAT



VIILI
FIILI

Raaka-aineet:
1 l maitoa
0,5 dl pohjapiimää eli viilin siementä

Valmistus:
Paras pohjapiimä saadaan tuoreesta viilistä heti kerman alta. Sitä vatkataan voimakkaasti ja siihen voidaan ripauttaa hieman suolaa tai sokeria. Hyvin puhdistettujen viiliastioiden eli viilipunkkien pohjalle pannaan vähän pohjapiimää. Päälle kaadetaan lypsylämmintä maitoa. Viilin annetaan hapantua koskematta vuorokauden ajan. Katonrajassa olevalla ”fiililautaasella” viili hapantuu illalla laitettuna seuraavaksi aamuksi.

VOI

Raaka-aineet:
1 l hapanta kermaa eli maittilaa
n. 1 tl suolaa, maun mukaan

Valmistus:
Maittila on viilin päältä kuorittua kermaa. Sitä säilytetään erityisessä astiassa eli päällispytyssä. Jotta happamesta kermasta saataisiin voita pitääsitä useimmiten lämmittää hieman. Päällispytyn pohjalla olevasta urasta saadaan hera valutettua pois. Kerma kaadetaan kirnuun, jossa mäntää edestakaisin liikuttamalla kerma kirnutaan voille. Voi pestään usealla kylmällä vedellä. Muodostuva kirnupiimä käytetään ruoka- ja janojuomana. Voidaan käyttää yleiskonetta voin ”kirnuamiseen” sekä pesemiseen, varottava runsasta räiskymistä.



Raaka-aineet:
1l (luomu)vispikermaa
n.½ dl (luomu)viiliä, piimää tms. hapatetta
1 tl suolaa

Valmistus:
Kuumenna kerma reilusti ”kättä lämpöisemmäksi” (noin 40 asteeseen). Sekoita viili lempeästi kerman joukkoon. Älä vatkaa, sen aika on myöhemmin. Peitä kevyesti, ei ilmatiiviisti. Anna hapantua huoneenlämmössä yön yli. Siirrä kerma-viiliseos kylmään pari tuntia ennen vatkaamisen aloittamista. Kerma vatkautuu parhaiten kylmänä. Vatkaa kerma niin pitkään, että se menee voiksi ja hera irtoaa massasta. Sähkövatkain tai yleiskone on oiva apuväline.
Kaada hera(kirnupiimä) pois massasta. Huuhtele voita kylmällä vedellä niin monta kertaa, että siitä ei enää irtoa heraa ja huuhteluvesi on kirkasta. Lisää voihin suolaa. Tähän määrään ja normaalisuolaiseen voihin tarvitaan noin tl suolaa. Voit käyttää myös karkeaa suolaa. Sekoita hyvin. Suola saa voin hikoilemaan. Kuivaa voi vielä kertaalleen.
Kotitekoinen voi säilyy jääkaapissa noin viikon. Voita voi myös pakastaa.

Voin valmistukseen soveltuu myös itsekseen hapantunut kerma. Eli, kun kerma vahingossa jää käyttämättä, sitä ei kannata pois heittää, vaan vatkata se voiksi. Kannattaa aina haistaa ja maistaa hapanta kermaa. Tuoksun tulee olla raikas hapan ja makukin pitää olla hyvä.

MAA- JA KOTITALOUSNAISET
ETELÄ-POHJANMAA

JUUSTO
KOTIJUUSTO, POIKINEEN MAIJON JUUSTO
UUVEN MAIJON JUUSTO

Raaka-aineet:
n. 12 litraa ternimaitoa eli uutta maitoa, 3. lypsystä lähtien
vasikanmako eli juoksutusmaha tai
juustonjuoksutinta 1–2 tl
suolaa

Valmistus:
Maito lämmitetään lypsylämpimäksi (37–40 C) padassa tai sangossa tai käytetään vastalypsettyä maitoa.
Makoa käytettäessä
- se sellaisenaan tai ensin vedessä liotettuna pannaan maitoon ja annetaan olla maidossa kunnes tämä alkaa saostua
- maitoon sekoitetaan ½ – 1 ½ kupillista maon liotusvettä.
Juoksutinta käytettäessä se lisätään maitoon hyvin sekoittaen. Suolaa voidaan ripauttaa hieman joukkoon. Maidon annetaan juustoutua lämpimässä paikassa noin puolen tunnin ajan.
Heran erottamiseksi juustomassasta voidaan massa sekoittaa männällä tai kauhalla tai perusteellisen sekoittamisen jälkeen vielä kuumentaa niin lämpimäksi kuin ”kättä kärsii”. ”Juustoaineen” annetaan laskeutua. Se painellaan limpuksi ja nostetaan joko laakeaan astiaan (viilipunkkiin) tai suoraan juuston paistolaudalle. Muodostellaan ohuehkoksi pyöreäksi levyksi. Juusto paistetaan avotulella molemmin puolin ruskeanpilkkuiseksi ”koppelonkirjavaksi). Useimmiten juustoon lisätään suola vasta paistettuna. Suola voidaan ripotella pinnalle ja hieroa siihen esim. kauhan avulla.

HERA
HERAHUSSU, HÖRKKÖ, HÖKKYLÄ, JUUSTORUOKA, MAITOKEITTO

Raaka-aineet:
2 l ternimaitoa eli uutta maitoa
1 tl suolaa
ripaus sokeria
TAI
0,5 l juuston heraa
1,5 l ternimaitoa eli uutta maitoa
suolaa
TAI
maitoa
piimää, suhteessa 1:10
suolaa

Valmistus:
Uutta maitoa kuumennetaan kunnes muodostuu kokkareita. Maustetaan suolalla ja ripauksella sokeria.
Juuston heraan lisätään ternimaitoa ja kuumennetaan, kunnes muodostuu juustokokkareita. Kiehautetaan mutta ei keitetä kauaa. Lisätään suolaa, ellei herassa itsessään ole tarpeeksi.
Piimä sekoitetaan maitoon ja kuumennetaan kiehuvaksi. Maustetaan suolalla. Piimällä juoksuttaminen on ollut tapana vain paikoin esim. Alajärvellä, Vimpelissä ja Töysässä. Keittoa sekoitetaan hyvin varovaisesti. Juustonherasta keittoa valmistettaessa voidaan osa herasta kaataa pois juustokokkareiden muodostumisen jälkeen ja laittaa tilalle maitoa.
Keitto kuumennetaan uudelleen kiehuvaksi.

UUNIJUUSTO
UUNIJUSSI

Raaka-aineet:
1,5 dl ternimaitoa eli uutta maitoa
1 tl suolaa
(sokeria)

Valmistus:
Lehmän poikimisen jälkeen toisen ja kolmannen lypsykerran maidosta voidaan tehdä uunijuustoa. Maitoon lisätään osaksi tavallista maitoa jottei juustosta tulisi liian kovaa. Maitoon sekoitetaan hieman suolaa ja halutessa sokeria. Kaadetaan voideltuun vuokaan ja paistetaan miedossa uunilämmössä, kunnes pinta tulee ruskeaksi ja massa hyytyy.

MAITOKASTIKE
NAPUTUSMAITO

Raaka-aineet:
3 dl maitoa
1 tl suolaa
50 g voita
0,25 dl vehnä/ohrajauhoja

Valmistus:
Maitoon sekoitetaan runsaasti suolaa. Lisätään voita. Perunoita kastetaan liemeen. Liemi voidaan kaataa omalle lautaselle ja syödä perunat liemineen. Myöhemmin on tullut tavaksi suurustaa maitokastike vehnä- tai ohrajauhoilla. Jauhot (0,25 dl) kiehautetaan rasvassa ja maito lisätään hitaasti koko ajan sekoittaen. Lipeäkalan kanssa tarjottavaan kastikkeeseen lisätään mausteeksi maustepippuria.

JUUSTOMAITOKEITTO
TERNIMAITOKEITTO, JUUSTOMAITO
JUUSTOKASTE

Raaka-aineet:
n. 300 g juustoa tai uunijuustoa
n. 1 l maitoa
n. 0,5 tl suolaa

Valmistus:
Juustosta vuollaan suikaleita tai uunijuustoa paloitellaan sormen paksuisiksi tangoiksi. Juustoa, mikäli se on kuivaa, keitetään pienessä vesitilkassa, kunnes se pehmiää. Maito kuumennetaan kiehuvaksi ja pehmeät juustosuikaleet tai tangot lisätään joukkoon. Maustetaan suolalla ja ripauksella sokeria.

PUOLUKKAMAJONEESI

Raaka-aineet:
1 keltuainen
0,75 dl sokeritonta puolukkasurvosta (noin 1,5 dl puolukoita)
(1–2 tl sokeria)
veitsenkärjellinen suolaa
veitsenkärjellinen rouhittua pippuria
1 tl sinappia
1,5 dl rypsiöljyä

Valmistus:
Ota huoneenlämpöinen kananmuna ja erota siitä keltuainen kulhoon. Valkuaisen voit käyttää muussa ruuanlaitossa.
Lisää survottu puolukka ja mausteet keltuaisen joukkoon, ja sekoita hyvin haarukkavatkaimella.
Jatka sekoittamista ja ala tiputella huoneenlämpöistä öljyä sekaan.
Lisää kaikki öljy vähitellen ja vatkaa koko ajan voimakkaasti, niin että saat kuohkean majoneesin.



KANANMUNA

Käyttö:
Kananmunia käytettiin harvoin. Niitä saatettiin keittää vieraalle tai evääksi. Ruoanvalmistuksessa kananmunaa käytettiin niukalti.



JAUHO- JA RYYNIRUOAT

PÖPERÖT
PEPU, HILLU, HILLO, TALKKUNA

Raaka-aineet:
1 dl puolukoita
1–2 dl ruisjauhoja

Valmistus:
Marjat survotaan. Survos ja runsaanlaisesti ruisjauhoja sekoitetaan keskenään. Myöhemmin on tullut tavaksi lisätä hieman sokeria pöperöön. Marjapöperö voidaan tehdä puolukoiden lisäksi myös mustikoista ja juolukoista.



MUTTI
HELMIKÖPÖTES, MURENAASIA

Raaka-aineet:
n. 1 l vettä
1 rkl suolaa
n. 2 kg hienoja ohrajauhoja
hieman voita

Valmistus:
Mutin valmistus onnistui ennen parhaiten tukevassa kolmijalkapannussa tai pyöreäpohjaisessa valurautapadassa. Kiehuvaan suolalla maustettuun veteen kaadetaan koko jauhomäärä yhdellä kertaa. Jauhoihin pistellään puutikulla tai männän 1.hierimen varrella reikiä. Veden annetaan kiehua reijistä sekoittamatta jonkin aikaa. Kypsentämisen ajan n. ½ tuntia muttia sekoitetaan voimakkaasti esim. hierimen varrella. Valmiiseen muttiin lisätään varovasti nokare voita.
Rasvaksi voitiin ennen käyttää myös sianihraa, mikä oli ensin käristetty palasina padan pohjalla. Veden asemasta käytettiin nesteenä myös maitoa. Nämä poikkeavat valmistustavat ja myös muttisanasta poikkeavat nimitykset esiintyvät varsinaisen mutin käyttöalueen Järviseudun pitäjien ulkopuolella.

OHRAJAUHOPUURO
RÄÄRIJAUHOPUURO

Raaka-aineet:
1 l vettä tai maitoa
n. 1 rkl suolaa
n. 1 dl ohrajauhoja

Valmistus:
Vesi kuumennetaan kiehuvaksi. Siihen lisätään tuntuvasti suolaa. Kiehuvaan veteen ripotellaan ohrajauhot voimakkaasti hierimellä eli männällä sekoittaen. Annetaan kiehua ½ - 1 tunnin ajan, usein sekoittaen. Kypsä puuro nostetaan tulelta pois ja vatkataan hyvin voimakkaasti männällä eli tamppootetaan tai tamputetaan. Puuron tulee olla sakeaa ja sitkeää. Maitoon keitettäessä vatkataan jauhot kiehuvaan maitoon ja annetaan kypsyä noin ½ tuntia. Maustetaan suolalla.



Kuva: Luomupuuron ME, Pro Luomu ry/Luomualan koordinaatiohanke

OHRARYYNIPUURO

Raaka-aineet:
2,5 l maitoa/vettä
3–4 dl ohrasuurimoita
2 tl suolaa

Valmistus:
Ohrasuurimot huudellaan tai niitä liotetaan useita tunteja vedessä. Vesi kaadetaan pois. Ryynit keitetään kypsiksi maidossa useiden (3-5) tuntien ajan. Puuroa pitää sekoittaa melkein koko keittämisen ajan. Kypsä puuro maustetaan suolalla. Kaikkein parasta puuroa saadaan kypsyttämällä se maitokannussa eli tonkassa muuripadassa vesihauteessa.

Puuro voidaan keittää myös siten, että ryynit keitetään ensin vedessä niin kauan että vesi on niihin imeytynyt. Lisätään maito ja keitetään kypsäksi. Maustetaan suolalla. Puuro voidaan lopuksi saostaa ohra- tai vehnäjauhoilla. Alajärveläisen kertojan mukaan puuro voidaan myös maustaa kuminalla.



RUISPUURO
RUVISPUURO, VESISELLI

Raaka-aineet:
2 l vettä
3–4 dl ruisjauhoja
1 tl suolaa

Valmistus:
Vesi kiehautetaan, ruisjauhot vispilöidään sekaan varovasti ja vähän kerrallaan. Vatkataan hyvin vispilällä tai hiertimellä. Saa kiehua tunnin verran, maustetaan suolalla ja mahdollisesti voilla.

KAURAPUURO, KAURARYYNIVELLI

1 l vettä
2 dl kauraryyniä
0,5-1 l maitoa
1 tl suolaa
1 rkl voita

Valmistus:
Kauraryynit keitetään vedessä tai maidossa 1-2 tunnin ajan. Maustetaan suolalla.

RIISIPUURO
RIISRYYNIPUURO, PAPINPUURO, JOULUPUURO, OSTOTYYNIPUURO

Raaka-aineet:
2 l maitoa (tai 0,5 l vettä ja 1,5 l maitoa)
3 dl riisisuurimoita
1–2 rkl suolaa
2 rkl voita

Valmistus:
Ryynit huuhdellaan. Pata rasvataan voilla. Maito ja ryynit lisätään. Puuroa sekoitetaan koko ajan. Annetaan hiljalleen kiehua noin tunnin ajan. Kypsänä maustetaan suolalla. Joulupuuro maustetaan myös kanelilla.

MANNAPUURO

Raaka-aineet:
2 l maitoa
2 dl mannaryynejä
1 tl suolaa
1 rkl voita

Valmistus:
Pata voidellaan voilla. Pohjalle kaadetaan tilkka vettä. Maito kuumennetaan kiehuvaksi ja siihen vatkataan mannaryynit. Annetaan hiljalleen kypsyä noin ½ -1 tunnin ajan. Maustetaan suolalla.

NAURISPUURO

Raaka-aineet:
1 kg nauriita
vettä nauriiden keittämiseen
n. 1 tl suolaa
n. 0,5–1 dl ruis- tai ohrajauhoja

Valmistus:
Nauriit kuoritaan ja paloitellaan. Keitetään hiljalleen vähässä vedessä kypsiksi. Kaadetaan keitinvesi pois. Nauriit survotaan soseeksi eli pultataan. Survokseen sekoitetaan orha- tai ruisjauhoja ja puuroa keitetään ½ - 1 tunnin ajan. Sekoitetaan usein. Maustetaan suolalla. Ohrajauhoista tehtyä kypsää puuroa voidaan tamputtaa eli vatkata voimakkaasti kuten tavallista ohrapuuroakin. Samalla tavalla voidaan puuroa valmistaa myös lantuista. Myöhemmin on tullut tavaksi makeuttaa puuro siirapilla.

PERUNARYYNIPUURO

Raaka-aineet:
2 l maitoa
1 dl kotitekoisia perunajauhoja eli ryynejä
0,5 tl–1 tl suolaa

Valmistus:
Kiehuvaan maitoon lisätään sekoittaen perunaryynit. Annetaan kiehua muutaman minuutin. Tarvittaessa keitetään noin 20 minuuttia. Lisätään suolaa maun mukaan.



Kuva: Luomupuuron ME, Pro Luomu ry/Luomualan koordinaatiohanke

RUISPUOLUKKAPUURO
RUISMARJAPUURO, IMELLOSPUURO

Raaka-aineet:
2 l vettä
2–3 dl puolukoita
n. 4 dl ruisjauhoja
1 rkl suolaa

Valmistus:
Puolukoita keitetään vedessä. Kun niistä on maku irronnut eli ne ovat värittömiä, vatkataan joukkoon runsaasti karkeita ruisjauhoja. Annetaan hiljalleen kiehua runsaan tunnin ajan usein sekoittaen. Kypsään puuroon lisätään ripaus suolaa. Ruispuolukkapuuroa keitetään myös siten, että jauhoja sekoitetaan lämpimään veteen. Annetaan imeltyä, kunnes maistuu makealle. Lisätään puolukat ja keitetään kypsäksi.



MUSTIKKAMARJAPUURO

Raaka-aineet:
n. 0,5 l mustikoita
n. 2 l vettä
n. 1–1,5 dl karkeita ohrajauhoja
n. 1 tl suolaa
ripaus sokeria

Valmistus:
Mustikat keitetään vedessä rikki. Joukkoon sekoitetaan karkeita ohrajauhoja sakeaksi puuroksi. Keitetään kypsäksi noin puolen tunnin ajan. Maustetaan sokerilla ja ripauksella suolaa. Valmis puuro vielä tamputetaan eli vatkataan voimakkaasti.

VATKATTU MARJAPUURO
VISPIPUURO, LAPPAPUURO

Raaka-aineet:
2 l vettä
0,5 l puolukoita
1,5 dl mannasuurimoita
1 tl suolaa
2 dl sokeria

Valmistus:
Puolukoita keitetään vedessä, kunnes niistä ei enää lähde väriä veteen. Kuoret siivilöidään pois. Mannaryynit vatkataan kiehuvaan liemeen. Annetaan hiljalleen kypsyä ½ - 1 tunnin ajan. Kypsä puuro maustetaan sokerilla ja ripauksella suolaa. Jäähtynyt puuro vatkataan kuohkeaksi. Talvella se jäähdytetään nostamalla pata lumihankeen ja vatkaamalla puuro kylmäksi. Marjapuuro voidaan jättää vatkaamatta kuohkeaksi. Tällöin keitetään tavallista löysempi puuro, joka saostetaan perunajauhoilla.

PERUNAPUURO
PERNUPUURO

Raaka-aineet:
1 l perunoita
0,5 l vettä
n. 2–3 dl ohra- tai ruisjauhoja
(suolaa)

Valmistus:
Perunat kuoritaan ja keitetään kypsiksi. Vesi kaadetaan pois ja perunat survotaan. Survokseen lisätään ohra- tai ruisjauhoja sakeaksi tahdakseksi. Vettä tai perunoiden keitinlientä voidaan lisätä vähän joukkoon. Maustetaan suolalla. Puuroa keitetään 20-30 minuutin ajan. Perunapuuroa valmistettiin myös imellyttäen. Perunasurvokseen lisätään jauhot ja annetaan olla peitettynä lämpimässä paikassa 1–2 tuntia. Lisätään suola ja keitetään kypsäksi.

PUUROMAITO
PUUROKASTE

Raaka-aineet:
kylmää ohra- tai ruispuuroa
maitoa
voita
suolaa

Valmistus:
Maito kuumennetaan kiehuvaksi ja maustetaan tuntuvasti suolalla ja voilla.

OHRAJAUHOVELLI
KASTEVELLI, LEIVÄNKASTE, SUOLAVELLI
JAUHORESSU, LIINARESSU

Raaka-aineet:
1 l maitoa
2 dl ohrajauhoja
0,5 tl suolaa
2 rkl voita

Valmistus:
Pata voidellaan. Maito kuumennetaan ja siihen vatkataan ohrajauhoja. Annetaan kiehua kypsäksi. Maustetaan tuntuvasti suolalla. Hienon aromin ruoka saa, kun padan sisäseinää valellaan vellillä. Se paistuu mutta ei pala. Suolaisen ohrajauhovellin päälle voidaan lisätä ruskistettua lampaanhöystöä rasvoineen.

RIIVINPUURO
PERUNAPUURO

Raaka-aineet:
1 kg perunoita
1 l maitoa
0,5 tl suolaa

Valmistus:
Perunat kuoritaan ja riivitään eli raastetaan. Perunariivi eli riivinmoska eli perunamassa huuhdotaan harsokankaan lävitse. Massaa puristetaan kuivemmaksi. Pata voidellaan voilla ja maito kaadetaan siihen. Perunamassa sekoitetaan maitoon ja puuroa keitetään noin puoli tuntia. Sekoitetaan varovasti, ettei puuro liisteröidy. Puuroa voidaan vielä saostaa huuhteluveden pohjalle laskeutuneilla perunajauhoilla. Toisineen taas erityisesti pula-aikana niillä on saostettu puuron kanssa syötävä puolukkasoppa. Puuro maustetaan kypsänä suolalla.

MUMMAN JUUSTORUOKA

Raaka-aineet:
ohrapuuroa
kirnupiimää

Valmistus:
Keitetään ohrapuuro tai velli kolmijalkapannussa. Kaadetaan pois. Tilalle kaadetaan kirnupiimää, kuumennetaan

RUISVESIVELLI

Raaka-aineet:
1,5 l vettä
2–3 dl karkeita ruisjauhoja
0,5 tl suolaa

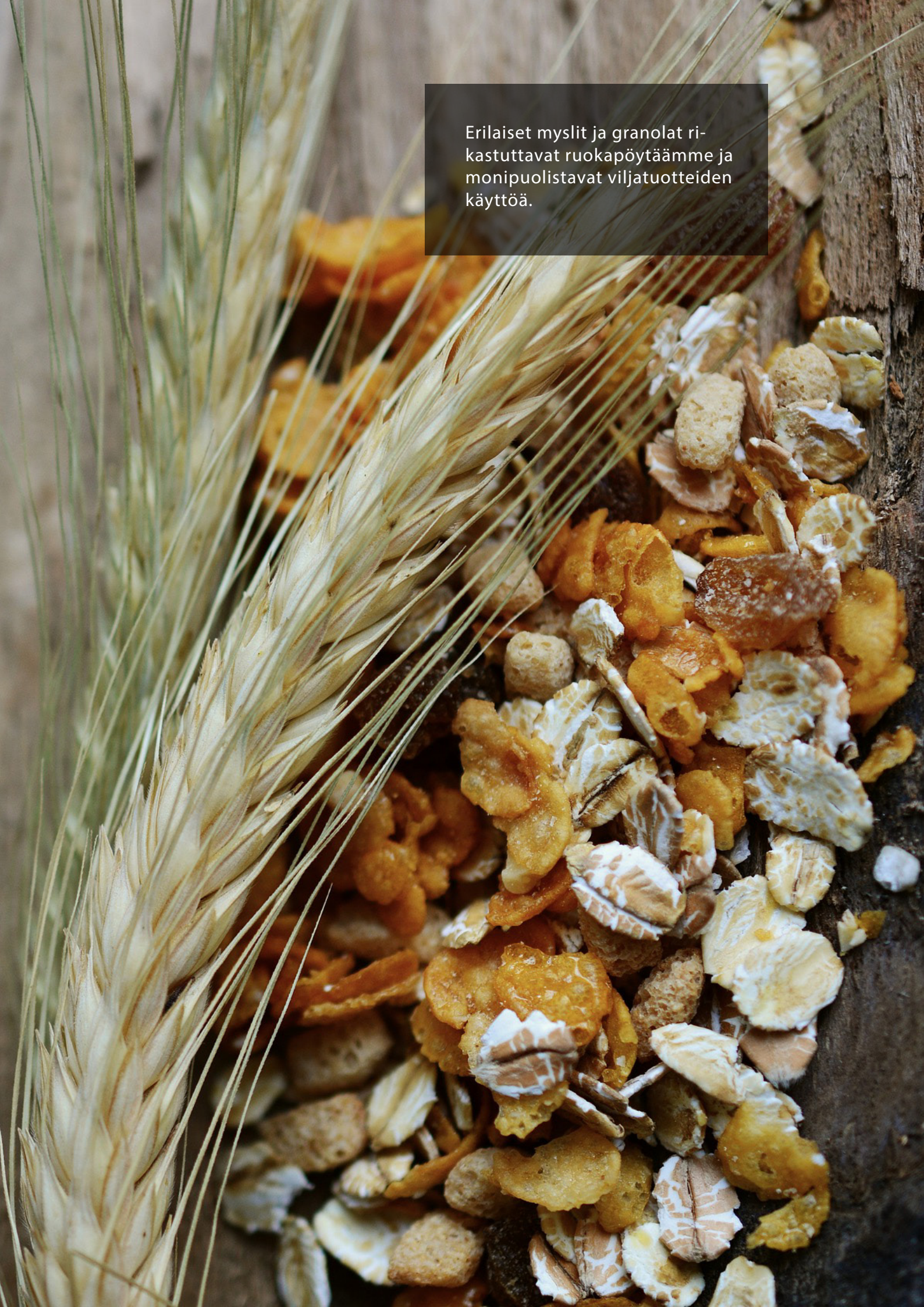
Valmistus:
Kiehuvaan, suolalla mautettuun veteen vatkataan ruisjauhot ohueksi velliksi. Keitetään runsaan tunnin ajan välillä sekoittaen.



UUTISVELLI
NASSIKKAVELLI

Raaka-aineet:
2 l vettä
n. 3 dl rukiinjyviä
n. 1 dl ruisjauhoja
n. 0,5 tl suolaa

Valmistus:
Rukiin jyviä keitetään, kunnes ne ovat pehmeitä. Maustetaan suolalla ja saostetaan ruisjauhoilla velliksi. Keitetään kypsäksi.



Erilaiset myslit ja granolat rikastuttavat ruokapöytäämme ja monipuolistavat viljatuotteiden käyttöä.

KALJAVELLI
KALIAVELLI, JUOMAVELLI

Raaka-aineet:
1.
n. 1 l vettä
1–2 l kaljaa
2–4 rkl ohra-, vehnä- tai perunajauhoja, 1–2 rkl/l
2 tl suolaa
1–2 rkl sokeria ja/tai siirappia
n. 300 g juustoa
2.lisäksi rusinoita
3.ja ohra- tai riisisuurimoita
4.tai tusinaklimppejä ks. klimppitaikina
5.tai osana liemestä maitoa

Valmistus:
1. Vesi kuumennetaan kiehuvaksi. Sen määrä riippuu siitä miten vanhaa kalja on ja vaihtelee 1/6 – ½ koko nestemäärästä. Jos juusto on kuivaa keitetään palaset ensin pehmeiksi vedessä. Tuore juusto sen sijaan lisätään vasta valmiiseen ruokaan. Kaljaan vatkataan jauhot ja kaadetaan varovasti sekoittaen kiehuvaan liemeen. Kiehautetaan. Lisätään hieman suolaa ja maustetaan makeahkoksi.
2. Rusinat keitetään vedessä pehmeiksi. Muilta osin valmistetaan kuten edellä kohdassa 1.
3. Ryynit huuhdellaan ja keitetään vedessä puolikypsiksi. Kuiva juusto ja rusinat lisätään. Keitetään pehmeiksi. Kaadetaan hieman jauhoilla saostettu kalja joukkoon ja kiehautetaan. Maustetaan.
4. Klimpit keitetään vedessä ja jauhoilla saostettu kalja lisätään varovasti sekoittaen. Kuumennetaan kiehuvaksi ja maustetaan. Klimpit voidaan pudotella myös kiehuvaan, jauhoilla ja saostettuun kaljaan. Klimpit ovat kypsiä, kun ne nousevat pinnalle. Kaljavelliin käytetään paikoin yhtä aikaa sekä ryynejä että klimppejä.
5. Kortesjärveläisen kertojan mukaan kaljavellin liemestä voi olla 1/3 maitoa. Saman kertojan mukaan klimpit ja ryynit korvataan makarooneilla. Alajärvellä käytetään ryynien lisäksi vesirinkeleitä. Sekä rinkelien että eritoten makaroonien käyttö lienee nuori tapa.

NAURISVELLI

Raaka-aineet:
n. 1 kg nauriita
n. 1 l vettä
1 tl suolaa
n. 2 rkl ohra- tai ruisjauhoja

Valmistus:
Nauriit kuoritaan, paloitellaan ja keitetään kypsiksi. Survotaan ja joukkoon lisätään vettä. Maustetaan suolalla ja saostetaan pienellä jauhomäärällä velliksi.

KAALIVELLI

Raaka-aineet:
puolikas kaali
n. 0,5 l maitoa
1 tl suolaa
n. 1 dl ohraryynejä
TAI
n. 200 g lanttua
n 2 rkl ohra- tai vehnäjauhoja

Valmistus:
Ohrasuurimoita keitetään suolalla maustetussa vedessä puolikypsiksi. Kaali suikaloidaan ja keitetään kypsäksi. Lisätään liemeksi maitoa ja kuumennetaan kiehuvaksi. Lantuista ja kaalista velliä tehtäessä ne paloitellaan ja keitetään kypsiksi. Lisätään maitoa liemeksi. Velli suurustetaan jauhoilla.

OHRARYYNIVELLI
MAITOVELLI

Raaka-aineet:
2 l maitoa
3 dl ohrasuurimoita, vajaa ½ kkp / 1 maitoa
n. 0,5 tl suolaa
TAI
ohraryynipuuron tähde
maitoa
suolaa

Valmistus:
Suurimot huuhdellaan tai liotetaan. Pata rasvataan. Maito kaadetaan pataan ja ryynit sekoitetaan joukkoon. Annetaan hiljalleen kiehua kypsäksi usein sekoittaen. Maustetaan suolalla. Voidaan hieman saostaa ohrajauhoilla. Ryynti voidaan myös keittää ensin puolikypsiksi vedessä ja lisätä sitten maito. Velli syntyy nopeasti sekoittamalla ryynipuuron loppuun maitoa. Kiehautetaan ja lisätään tarvittaessa suolaa.

Oletko maistanut tuoreesta viljasta keitettyä puuroa tai uutisviljasta leivottua leipää? Maku ja tuntuma ovat aivan erilaiset verrattuna varastoituun tuotteeseen.



Kuva: Luomupuuron ME, Pro Luomu ry/Luomualan koordinaatiohanke



PIIMÄVELLI
HARIKKAVELLI

Raaka-aineet:
1.
2–3 dl vettä
n. 1 l piimää tai kirnupiimää
2–3 rkl ohra- tai vehnä- tai perunajauhoja, 1–3 rkl/l
1 tl suolaa
siirappia ja/tai sokeria maun mukaan
n. 300 g juustoa
2. lisäksi rusinoita
3. ja ohra- tai riisisuurimoita
4. tai klimppejä ks. klimppitaikinat
tai näitä kaikkia yhtä aikaa

Valmistus:
Vesi kuumennetaan kiehuvaksi. Sitä käytetään vain vähän. Mikäli juusto on kui-vaa, keitetään palaset pehmeiksi vedessä. Tuore juusto lisätään vasta lopuksi. Piimään sekoitetaan jauhot. Seos kaadetaan veteen ja kuumennetaan kiehuvaksi koko ajan huolellisesti sekoittaen ja varoen, ettei piimä juoksetu. Siirretään pois tulelta ja maustetaan makeahkoksi.
2. Valmistetaan muuten samoin kuin edellä, mutta rusinat keitetään pehmeiksi ensimmäiseksi.
3. Ryynit, rusinat ja kuiva juusto keitetään ensin pehmeiksi vedessä. Vettä tarvitaan 1/3 – 2/4 koko nestemäärästä. Piimään sekoitetaan jauhot. Lisätään pataan ja kuumennetaan kiehuvaksi. Maustetaan sokerilla tai siirapilla ja suolalla.
4. Klimppitaikinasta otetaan pieniä kokkareita lusikalla ja pudotellaan kiehuvaan veteen. Kun klimpit nousevat pinnalle lisätään joukkoon jauhoilla suurustettu piimä. Kuumennetaan kiehuvaksi ja maustetaan. Piimävelliä saostettaessa saadaan herkullista, kun osa jauhoista korvataan kermalla tai munankeltuaisella. Rusinoiden korvikkeena käytetään kuivattuja karviaismarjoja. Piimävellin valmistustavoissa on selviä paikallisia eroja. Esim. Lappajärvellä, Kortesjärvellä, Alajärvellä ja Härmässä piimävelliin käytetään vastaajien mukaan sekä ryynejä, klimppejä, rusinoita että juustoa. Sen sijaan Ilmajoella, Seinäjoella ja Jalasjärvellä lisätään ruokaan joko klimppejä tai juustoa, eikä ollenkaan ryynejä.

MAITOKLIMPIT
KLIMPPIMAITO, LIMPPIMAITO, LIMPPIMÖLÄ

Raaka-aineet:
2 l maitoa
1 tl suolaa
ripaus sokeria
2 rkl voita
klimppitaikinaa, ks klimppitaikinat

Valmistus:
Pata rasvataan. Maito kuumennetaan. Kiehuvaan maitoon pudotellaan pieniä klimppejä. Ruoka maustetaan suolalla ja sokerilla sekä nokareella voita.

MARJAKLIMPIT JA RAPARPERIKLIMPIT

Raaka-aineet:
2 l vettä
8 dl puolukoita tai raparperia
3 dl sokeria
(siirappia)
0,5 tl suolaa
2–3 rkl perunajauhoja
klimppitaikinaa, ks klimppitaikinat

Valmistus:
Puolukoista tai raparpereista tehdään ohut keitto. Kiehuvaan liemeen lisätään pieniä klimppejä, jotka keitetään kypsiksi.

LEIPÄMAITO, LEIPÄRESSU

Raaka-aineet:
ruis- tai ohraleipää
maitoa
suolaa

Valmistus:
Kuivaa leipää paloitellaan. Maito kiehautetaan ja maustetaan suolalla. Maito kaadetaan leipäpalasten päälle ja niiden annetaan vähän aikaa pehmentyä.

LEIPÄRESSU
LEIPÄKÖMÄ, LEIPÄPUURO

Raaka-aineet:
vettä
kuivia leivänkannikoita
suolaa

Valmistus:
Leipää liotetaan kylmässä vedessä 2-3 tuntia. Kaadetaan pataan ja keitetään kunnes leipä on lähes hajonnut. Maustetaan suolalla.
Leipäressu voidaan keittää höystöveteen tai sianlihan keitinveteen. Höystöä tai sianlihaa voidaan ressuun lisätä myös paistettuna. Tällöin liha kaadetaan valmiin ressun päälle rasvoineen.

PULLAMAITO
NISUMAITO, KORPPUMAITO, VÄVYVELLI

Raaka-aineet:
pullaa tai korppuja
maitoa
suolaa
kanelia

Valmistus:
Maito kiehautetaan, maustetaan ja kaadetaan vatiin, paloiteltujen korppujen ja pullien päälle.

JAUHOKROPSU
PANNUKAKKU, RESSU, ROPSU

Raaka-aineet:
1,5 l maitoa, kuorittua maitoa tai vettä
1 tl suolaa
n. 8 dl ohra- tai vehnäjauhoja

Valmistus:
Maitoon sekoitetaan suola ja jauhot vellimäiseksi taikinaksi. Sitä kaadetaan rasvatulle pannulle ohut ½ - 1 cm:n paksuinen kerros. Pinnalle voi-daan ripotella höystöä tai sianrasvaa. paistetaan kuumassa uunissa ruskeankirjavaksi. Myöhemmin on tullut tavaksi lisätä kropsutaikinaan kananmunaa ja hieman sokeria.

KROPSU

Raaka-aineet:

n. litra	nestettä (yleensä maitoa)
1 tl	suolaa
3-4 kpl	munaa
n. ½ litraa	vehnäjauhoja
(50 g	sulatettua voita)

Valmistus:
Sekoita kaikki aineet kulhossa, anna jauhojen turvota kylmässä. Pane uuni lämpiämään 250 asteeseen ja rasvaa pelti. Voi käyttää leivinpaperia.
Paista kuumassa uunissa ja syö marjojen tai hillon kanssa. Voi syödä kylmänäkin.



Meidän perheen suosikkiperinneruokia on monta, mutta jos yksi on mainittava, niin kropsu - ehdottomasti! Sitä teemme lähes joka viikonloppu.

- Paula Risikko, ministeri

KARJALANPIIRAKAT
(40 kpl)

Raaka-aineet:
Riisipuuro:
4 dl vettä + 4 dl puuroriisiä
1,5-2 l maitoa
2 tl suolaa
Piirakkataikina:
4 dl kylmää vettä
4 dl vehnäjauhoja
6 dl ruisjauhoja
2 tl suolaa
2 rkl öljyä
"upotukseen:" 2 dl vettä/maitoa + 100 g margariinia/voita

Valmistus:
Riisipuuro olisi parasta tehdä haudekattilassa, jos omistat sellaisen. Kuumenna vesi kiehuvaksi, lisää riisit. Kiehauta. Lisää maito ja anna hautua kannen alla kypsäksi, noin 1 tunti. Mausta valmis puuro suolalla.
Sekoita kulhossa kylmän veden joukkoon suola ja jauhot. Sekoita aluksi puuhaarukalla, kun taikina alkaa olla paksua, sekoita käsin. Lisää öljy. Älä vaivaa taikinaa turhaan.
Jaa taikina kahteen osaan, leivo taikinasta 2 tasapaksua tankoa. Jaa molemmat 20 palaan. Pyöritele palat sileiksi palloiksi ja laita muovin alle suojaan, etteivät kovetu. Kaulitse piirakkapulikalla pyöreiksi "lettusiksi," käytä reilusti ruisjauhoja apuna. Laita piirakkapohjat muovin alle suojaan.
Laita pohjalle n 1,5rkl riisipuuroa, levitä veitsellä. Jätä reunoille alue, joilla ei ole puuroa. Taivuta reunat puuron päälle ja rypytä.
Ripottele pellille hieman vehnäjauhoja ja lado piirakat vieri viereen. Paista uunin keskitasolla 275 asteessa n. 10 minuuttia.
Sulata rasva kattilassa, lisää maito/vesi. Upota piirakat nesteeseen, nosta leivin liinan alle pehmenemään.

MÄMMI

Raaka-aineet:
5 l vettä
750 g ruisjauhoja, koko määrästä ¾
250 g maltaita, koko määrästä ¼
0,5 tl suolaa

Valmistus:
Ruisjauhoja, maltaat ja kädenlämpöistä vettä sekoitetaan. Jauhoja ripotellaan pinnalle. Kansi pannaan astian päälle. Jätetään lämpimään paikkaa imeytymään pa-riksi tunniksi. Jauhot sekoitetaan ja joukkoon lisätään edellistä kuumempaa vettä. Pinnalle ripotellaan jälleen kerros jauhoja. Annetaan imeltyä ja sama toistetaan kolmannen kerran. Tällöin veden tulee olla kiehuvaa eli varia. Kun seos on tarpeeksi imeltynyt lisätään siihen hieman suolaa. Keitetään hiljaisella tulella useita tunteja eli kunnes massa on kiiltävää ja tummaa. Astia viedään ulos ja jäähdytetään voimakkaasti vatkaamalla aivan kylmäksi. Seosta pannaan tuohiropposiin noin puolilleen ja paistetaan 3-4 tunnin ajan miedossa uuninlämmössä.

MÄMMIKAKKU

Raaka-aineet:
300 g mämmiä
100 g sokeria
100 g voisulaa
3 kananmunaa
3 dl vehnäjauhoja
1 tl ruokasoodaa
1 tl leivinjauhetta

Valmistus:
Notkista mämmi lämmittämällä hetken mikrossa.
Lisää voisula ja sokeri. Sekoita.
Lisää munat ja sekoita huolellisesti. Sekoita jauhot ja mausteet keskenään ja lisää taikinaan.
Kaada taikina voideltuun ja jauhotettuun kakkuvuokaan. Paista 190 asteessa 30–40 min.
Kumoa vuoasta hieman jäähtyneenä. Tarjoile sellaisenaan tai appelsiinilla maustetun kermavaahdon kera.

MÄMMI TOISELLA TAPAA

1. vaihe
1½ l vettä
250 g mämmimaltaita
400–500 g ruisjauhoja
2. vaihe
2 l vettä
250 g mämmimaltaita
400–500 g ruisjauhoja
3. vaihe
(1-2 dl siirappia)
2 rkl jauhettua pomeranssinkuorta
1 tl suolaa
Päälle:
sokerivettä (1 dl vettä / 1/2 dl sokeria)

Valmistus:
1. vaihe: Kuumenna vesi poreilevaksi. Sekoita veteen maltaat ja ruisjauhot. Ripottele pinnalle hieman ruisjauhoja. Peitä kattila kannella. Anna imeltyä 1½-2 tuntia lämpimässä paikassa, esim. 50-asteisessa uunissa.
2. vaihe: Kuumenna vesi poreilevaksi ja lisää kattilaan. Sekoita joukkoon maltaat ja jauhot. Jatka kuten edellä ja anna imeltyä taas pari tuntia.
3. vaihe: Tässä vaiheessa mämmin tulee olla löysän puuron vahvuista. Lisää tarvittaessa jauhoja. Mausta. Keitä seosta 10 minuuttia koko ajan hämmentäen varoen pohjaan palamista. Jäähdytä seos haaleaksi ja jaa mämmituokkosiin tai foliovuokiin. Jätä kuohumisvaraa noin 1/3 vuoan korkeudesta. Lisää mämmin päälle vuokiin 1-2 rkl kylmää sokerivettä kuorettumisen estämiseksi. Paista uunin alatasossa 170 asteen lämmössä n. 2½ tuntia.
Mämmi on parhaimmillaan muutaman päivän kuluttua. Tarjoa kylmänä kermamaidon ja sokerin kera.

Huom! Lopullinen mämmin määrä riippuu hieman siitä, kuinka kauan mämmiä keitetään ja kuinka paljon siihen lisätään jauhoja. Tästä annoksesta tulee n. 4 litraa mämmiä paistettavaksi.



Riisi ja rusina:

Riisi ja rusina maahantuotuina ylellisyys-tavaroina ovat juurtuneet myös arkiseen ruokapöytäämme. Joulunajan perinne-laatikot ja joulupuuro sekä karjalanpiira-kan täyte olisi mahdollista valmistaa myös lähituotteista, mm. ohrasta ja vehnästä.

PERUNAKROPSU
PERNAKROPSU, PERUNAPRÖTTÄ
PERUNAPANNUKAKKU

Raaka-aineet:
2 kg perunoita
n. 4 dl ohrajauhoja tai ruisjauhoja
1–2 dl maitoa
1 tl suolaa

TAI

2 kg perunoita (Pito tai Matilda)
2 dl ohrajauhoa
3 dl vehnäjauhoja
1 dl voisulaa
1,5 tl suolaa
1 tl kanelia
3 dl siirappia
(1 dl maitoa)

Valmistus:
Perunat keitetään ja kuoritaan kuumina. Survotaan ja hieman jäähtyneeseen survokseen lisätään ohrajauhoja – harvemmin ruisjauhoja. Astia peitetään ja annetaan imeltyä muutaman tunnin ajan. Imeltyneeseen survokseen sekoitetaan vähän maitoa, suolaa ja ajuhoja. Kropsun tulee maistua perunalta, joten maitoa ja jauhoja käytetään vain vähän. Taikinan pitää olla niin sakeaa, että sitä pitää levittää puukauhalla. Huolellisesti höystöllä, sianrasvalla tai voilla rasvatuille pannuille levitetään hyvin ohut kerros taikinaa. Pinnalle voidaan ripotella sokeria ja kanelia tai höystöä. Paistetaan kuumassa uunissa. Voidaan paistaa uunin jälkilämmössäkin. Tällöin kropsuista tehdään paksumpia.
Perunakropsutaikinaan on myöhemmin ruvettu lisäämään kananmunaa ja makeuttamaan se sokerilla tai siirapilla. Vehnäjauhot ovat syrjäyttäneet ohra- tai ruisjauhot.

RIIVINKROPSU
RIIVINPANNUKAKKU

Raaka-aineet:
n. 300 g perunoita (6–7 pientä perunaa)
n. 1,5 dl ohrajauhoja
2,5 dl maitoa
o,5 tl suolaa

Valmistus:
Perunat kuoritaan ja raastetaan riivinraudalla. Massa huuhdotaan harsokankaan lävitse ja sitä puristetaan vähän kuivemmaksi. Massaan sekoitetaan hieman mai-toa ja ohrajauhoja. Maustetaan suolalla. Taikinaan lisätään usein myös peruna-massan huuhdeveden pohjalle laskeutuneet perunajauhot. Paksua taikinaa levitetään hyvin ohut kerros voidellulle pannulla. Paistetaan kuumassa uunissa rapeaksi. Myöhemmin on taikinaankäytetty myös sokeri, siirappia, kananmunia ja vehnäjauhoja.



UUDEN MAIDON KROPSU

Raaka-aineet:
1 l uutta maitoa eli ternimaitoa
0,5 tl suolaa
2–3 rkl ohra- ja vehnäjauhoja

Valmistus:
Lehmän poikimisen jälkeen jo toisen lypsykerran maidosta voidaan tehdä kropsua. Tällöin jauhoja käytetään vain muutama lusikallinen litralle maitoa. Vanhempaan maitoon tarvitaan enemmän jauhoja. Maustetaan suolalla. Hyvin voidellulle pannulle kaadetaan ohut kerros taikinaa ja kropsu paistetaan keskilämpöisessä uunissa. Juuston herastakin voi tehdä kropsua. Jauhoista ja herasta tehdään vellimäinen taikina, josta paistetaan ohuita kropsuja.

OHUKAISET
PLÄTYT, LÄTYT, PRÄISKÄLEET

Raaka-aineet:
1 l maitoa
1 tl suolaa
0,5 tl sokeria
n. 4 dl ohra- tai nisu- eli vehnäjauhoja

Valmistus:
Maitoon tehdään vellimäinen taikina ohrajauhoista. Maustetaan suolalla ja hivenellä sokeria. Ohukais- tai paistinpannu voidellaan ja taikinaa kaadetaan ohuelti pannulle. Paistetaan takalla tai hellalla molemmin puolin ruskeankirjavaksi. Myöhemmin on ruvettu lisäämään kanamunaa.





Eniten kaipaan maailmalla suomalaista ruisleipää. Ruispitko ja siihen hieman voita. Se on voittamaton yhdistelmä.

-Anneli Jäätteenmäki
Euroopan parlamentin jäsen



RUISLEIPÄ
JUURILEIPÄ, REIKÄLEIPÄ

Raaka-aineet:
vettä, maitoa, piimää tai heraa
ruisjauhoja

Valmistus:
Juuripyttyyn kaadetaan haaleaa vettä. Joukkoon sekoitetaan männällä tai lavanteella eli isolla lastalla ruisjauhoja velliksi. Juuripytyssä on vähän taikinaa edelliseltä leipomakerralta ja se saa aikaan juuren käymisen. Juuren annetaan käydä lämpimässä yön yli (paikoin 1-2 vrk). Juuripytyssä on alapuolella aukko tai nokka, jonka kautta juurta valuu alla olevaan leipuumeen eli taikinakaukaloon.
Aamulla varhain taikinan juuri kaadetaan leipuumeen. Lisätään suola. Taikina alustetaan ruisjauhoilla pehmeähköksi.
Vanhastaan taikina siunataan: pintaa painetaan risti. Annetaan kohota. Taikina on tarpeeksi kohonnut, kun se on tullut lähes kaksinkertaiseksi ja ristin painauma hävinnyt. Leivotan ohuiksi reikäleiviksi. Voidaan koristella knäkkäämällä eli kammalla tai sahalaitaisella päreellä kuvioimalla. Pistellään ja annetaan kohota leipälaudoilla tai liinojen päällä penkeillä, sängyllä tms. Kohonneet leivät viedään leipälapiolla eli kerähkällä tai leipäpelekalla uuniin ja pais-tetaan 20-30 minuuttia. Kypsät leivät puhdistetaan jäniksenkäpälällä tai kanansiivellä jauhoista. Pannaan vartaille tasaisin välein ja samoin päin kuivumaan. Annetaan kuivua noin viikon ajan. Viedään aittaan, missä säilytetään vartailla, leipätynnyrissä tai riihikuivien jyvien joukossa.
Taikina voidaan alustaa eli sotkea tai vastata valmiiksi illalla. Annetaan kohota yön ajan. Aamulla leivotaan leiviksi. Taikinan liemenä voidaan käyttää myös maitoa, heraa, piimää tai kirnupiimää. Ruisjauhojen lisäksi taikinaa voidaan alustaa ohrajauhoilla. Myöhemmin 1930-40-luvuilla on tullut tavaksi lisätä myös vehnäjauhoja. Hiivaa on ollut kaupoissa 1900-luvun alusta saakka. Hiivasta osa lisätään taikinan juureen ja osa ennen alustamista.

KOLME RUKIISTA LEIPÄÄ

Hapantaikinajuuri:
reilu rkl hapanjuurta (2-3 hapankorppua murskattuna tai kuorittua leipää)
1 l vettä + 1 l ruisjauhoja
Laita hapanjuuri (tai murenna leipä) kulhoon, lisää kädenlämpöinen vesi ja jauhot vatkaten hyvin. Peitä kulho liinalla ja jätä yön yli (tai vuorokaudeksi) hapantumaan vedottomaan lämpimään paikkaan. Juuren tulee kuplia ja tuoksua happamelta.
Seuraavana päivänä:
30 g hiivaa
1 dl vettä
1 rkl suolaa
1 ½ l ruisjauhoja

Valmistus:
Liuota hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen ja lisää taikinajuuren joukkoon. Lisää suola ja ruisjauhot voimakkaasti hieroen. Lisää jauhot aina vähän kerrallaan, ei kaikkia yhtä aikaa. Alusta taikinaa, kunnes se on pehmeää, kiinteää ja irtoaa kulhon reunoista. Anna taikinan kohota kaksinkertaiseksi (hidasta kohoamista) ja jaa se kolmeen osaan. Muista ottaa juuri seuraavaa kertaa varten! Mikäli haluat hiivatonta juurta, ota juuri talteen ennen hiivan lisäystä. Hiivan voi taikinasta jättää myös pois, mutta kohoaminen hidastuu ja taikina/leipä jää matalammaksi. Leivo leiviksi ja anna kohota lämpimässä liinan alla, kunnes pinta repeilee. Paista limppuja n. 250–275 (200–225 reikäleivät 20–30 min.) asteessa tunnin verran. Jäähdytä liinan alla, jotta kuori pehmiää.

Isompi taikina 18–20 leivälle
Valmista juuri samoin kuin edellä, seuraavana päivänä lisää 6 l vettä, 2-3 rkl suolaa, 100 g hiivaa ja n. 9-10 l ruisjauhoja.
Samasta taikinasta voi leipoa sekä limppuja että reikäleipiä, yleensä reikäleipätaikina jätetään löysemmäksi kuin limppujen taikina. Myös maukkaita ruistikkuja tai nappeja voidaan tehdä sivutuotteina.

VERILEIPÄ
VERIRIESKA, HUUPULEIPÄ

Raaka-aineet:
2 l makkarantäytettä
n. 2 dl vettä, kaljaa, lihankeitinlientä tai makkaroiden huuhuutusvesi
n. 5 dl ruis- tai ohrajauhoja tai molempia
TAI
lampaanverta, jatketaan vähän
vasikanverta, ei jatketa
suolaa
ruisjauhoja, osa karkeita makkarusjauhoja tai ohrajauhoja tai molempia

Valmistus:
Makkarantäytettä jatketaan tarvittaessa vähän. Alustetaan tavallisen leipätaikinan paksuinen taikina. Leivotaan ohuiksi, pyöreiksi leiviksi. Niihin painetaan puhtaalla päreellä vaot niin, että muodostaa pieniä neliöitä tai vinoneliöitä. leivät paistetaan ja jäähtyneinä paloitellaan vakoja myöten palasiksi. Nämä palaset kuivataan miedossa uuninlämmössä ja säilytetään pärekopassa aitassa tai ruokapuodissa.
Paikoitellen verileipätaikina kohotetaan pinellä määrällä hiivaa. Verestä, vedestä ja jauhoista sekoitetaan vellimäinen juuri, johon veteen liotettu hiiva sekoitetaan. Annetaan kohota vähän aikaa. Alustetaan sakeahko taikina. Kohotetaan ja leivotaan reikäleiviksi. Pistellään ja kohottamisen jälkeen paistetaan kypsäksi. Kuivataan vartailla tuvan katon rajassa. Säilytetään aitassa. Myös kohottamattomasta taikinasta voidaan leipoa reikäleipä ja kuivattaa ne vartaalla.

OHRALEIPÄ
RÄÄRIJAUHOLEIPÄ, HIIVALEIPÄ, OHRAKAKKO

Raaka-aineet:
1 l maitoa tai vettä
50 g hiivaa
1 tl suolaa
1,5 l ohrajauhoja

Valmistus:
Maitoon sekoitetaan suola ja hiiva. Jauhoja lisätään vellimäiseksi taikinaksi. Tämä jätetään lämpimään paikkaan pariksi-kolmeksi tunniksi. Ohrajauhoilla alustetaan sakea taikina. Alavutelaisen kertojan mukaan leivästä tulee sitä parempaa mitä pehmeämmästä taikinasta se tehdään. Leivotaan joko paksuiksi tai hyvin ohuiksi reijättömiksi leiviksi. Annetaan kohota eli nousta, pistellään ja paistetaan kuumassa uunissa.

SILAKKALEIPÄ
SILAKKAPAISTIKKA, SILAKKAKUKKO

Raaka-aineet:
n. 600 g ruisleipätaikina
n. 400–500 g suolasilakoita
n. 200 g voita tai rasvaista sianlihaa

Valmistus:
Suolasilakoita liotetaan. Leipätaikinasta leivotaan soikea, ohut levy. Sen toiselle puoliskolle ladotaan suolasilakoita vieri viereen. Silakkakerroksen päälle lisätään usein voinokareita tai rasvaista sianlihaa palasina. Toinen puoli käännetään päälle ja reuna ummistetaan huolella. Silakkaleivästä voidaan tehdä myös pyöreä. Leivotaan ohut leipä. Sen päälle ladotaan silakoita. Kanneksi laitetaan toinen samanlainen leipä. Reuna tiivistetään. Silakkaleipä pistellään ja paistetaan uunissa kypsäksi. Voidellaan rasvalla ja kääritään pyyhkeeseen, jotta kuori pehmenisi.

OHRARIESKA
HÄTÄLEIPÄ

Raaka-aineet:
1 l vettä, kuorittua maitoa tai piimää
1 tl suolaa
n. 2 l ohrajauhoja

Valmistus:
Mahdollisimman kylmään nesteeseen sekoitetaan suola ja kylmät jauhot pehme-äksi taikinaksi. Siitä leivotaan heti hyvin ohuita leipiä. Ne pistellään ja paistetaan kuumassa uunissa. Kypsät rieskat peitetään pyyheliinalla.

PAISTIKKA
PUUROKURSÄ, PUUROPAISTIKKA

Raaka-aineet:
ohraryynipuuron tähde
suolaa
ohrajauhoja

Valmistus:
Ohrasuurimopuuroon lisätään vähän suolaa. Ohrajauhoja sekoitetaan joukkoon kovaksi taikinaksi. Leivotaan ohuita, pyöreitä leipiä jotka paistetaan kuumassa uunissa.

LIMPPU
PITOLIMPPU

Raaka-aineet:
ruisleipätaikinan juurta tai taikinaa
fenkolia, anista
siirappia
ruisjauhoja
vehnäjauhoja

Valmistus:
Osa ruisleipätaikinasta maustetaan fenkolilla, aniksella ja siirapilla. Alustetaan vehnäjauhoilla kovahko taikina. Kohonneesta taikinasta leivotaan limppuja. Nostetaan ja voidellaan siirappivedellä tai kananmunalla. Paistetaan n. 1 tunti ja peitetään uunista otettaessa.

BLINIT
(Neljälle)

Raaka-aineet:
10 g hiivaa
2 ½ dl kädenlämpöistä maitoa
1 ½ dl tattarijauhoja
1 dl vehnäjauhoja
¾ dl kermaviiliä
1 munankeltuainen
1 maustemitta suolaa
1 munanvalkuainen
hieman voita

Valmistus:
Murenna hiiva maitoon. Lisää jauhot, kermaviili, keltuainen ja suola. Vatkaa taikina tasaiseksi ja anna sen nousta vähintään puoli tuntia. Vatkaa sillä aikaa valkuainen kovaksi vaahdoksi. Sekoita se varovasti taikinaan. Paista blinit pienessä määrässä voita lettupannulla. Tarjoa kuumana mädin, smetanan ja sipulin kanssa, myös graavista tai kylmäsavustetusta kalasta tehdyt täytteet sopivat hyvin, samoin katkarapusalaatti. Kalaallergisille tai kasvissyöjille voit tarjota blinien kanssa sienisalaattia tai silputtua suolakurkkua.

PERUNALEIPÄ

Raaka-aineet:
2 kg perunoita
n. 1 l vettä
n. 1,5 l ruisjauhoja
1 rkl suolaa
n. 50 g hiivaa
n. 1,5 l ohrajauhoja

Valmistus:
Ruisjauhoja ja haaleasta vedestä sekoitetaan juuri. Sen annetaan hapanua vuorokauden verran, minkä jälkeen joukkoon sekoitetaan keitetyt ja survotut perunat, suola ja hiiva. Lisätään ruisjauhoja kovaksi/paksuksi taikinaksi. Seuraavana aamuna taikina alustetaan uudelleen, tällöin ohrajauhoilla. Taikina kohotetaan ja leivotaan reikäleiväksi. Nostatetaan ja paistetaan kauniin vaalean ruskeaksi.

PERUNARIESKA

Raaka-aineet:
perunasosetta
suolaa
ohrajauhoja

Valmistus:
Kylmään perunasoseen tähteeseen lisätään suolaa. Ohrajauhoja sekoitetaan niin paljon, että saadaan kovahko taikina. Painellen ohuiksi, pyöreiksi leiviksi. Pistellään ja paistetaan kuumassa alkuuunissa.

PERUNALIMPPU
VARILIMPPU

Raaka-aineet:
perunoita
vettä
ruisjauhoja
suolaa
hiivaa

Valmistus:
Juuripyttyyn tehdään tavallinen hapanjuuri haaleasta vedestä ja ruisjauhoista. Annetaan hapantua vuorokauden verran. perunat keitetään, kuoritaan ja survotaan. Joukkoon lisätään ruisjauhoja runsaanlaisesti. Annetaan imeltyä. Seuraavana aamuna imeltynyt survos ja hapan juuri yhdistetään. Veteen liotettu hiiva, suola ja haluttaessa mausteeksi kuminaa tai pomeranssin kuorta lisätään. Alustetaan ruisjauhoilla kovaksi taikinaksi. Annetaan kohota. Leivotaan limpuiksi, Kohonneet limput painellaan litteämmäksi ja nostatetaan uudelleen. Voidellaan siirappivedellä ja paistetaan hyvässä uuninlämmössä runsaan tunnin ajan. Voidellaan vielä uunista otettuna.
Tämän soinilaisen valmistustavan lisäksi voidaan perunalimppua valmistaa hieman yksinkertaisemmallakin tavalla. Perunat keitetään ja survotaan. Joukkoon lisätään ruisjauhoja ja annetaan imeltyä yön yli. Aamulla sekoitetaan taikinaan hiiva, siirappi ja suola ja alustetaan kovaksi vehnäjauhoilla. Leivotaan limpuiksi, kohotetaan ja paistetaan.



VARILEIPÄ
VARILIMPPU, JOULULIMPPU

Raaka-aineet:
2 l vettä
n. 4 l ruisjauhoja
75 g hiivaa
1 rkl suolaa
n. 2 tl fenkolia

Valmistus:
Leipuumeen ruisjauhojen päälle kaadetaan lämmintä vettä. Sekoitetaan sakeaksi pöperöksi. Joukossa saa olla kuivia jauhoja. Pinnalle ripotellaan kerros jauhoja. Peitetään ja annetaan imeltyä 1-3 tunnin ajan.
Pinnalla oleva ruisjauhoseos sekoitetaan ja kaadetaan edellistä kuumempaa vettä joukkoon. Ripotellaan pinnalle jälleen kerros jauhoja. Peitetään ja samalla tavoin jatketaan imellyttämistä koko päivän. Viimeinen vesi tulee olla kiehuvaa eli varia. Kuuma taikina alustetaan kovaksi. Siihen lisätään suola ja mausteet. Hiiva tai kaljanrahka lisätään lämpimään taikinaan. Annetaan kohota. Se voidaan alustaa uudelleen. Kohonneesta taikinasta leivotaan pyöreitä limppuja tai reiättömiä, paksuja leipiä. Limppujen annetaan kohota hyvin. Ne pistellään paksulla puutikulla. Varileivät pistellään vanhastaan myös pohjapuolelta. Paistetaan noin 1 ½ tunnin ajan. Välillä kastellaan kaljalla, siirappivedellä, maidolla tai rasvalla. Limput peiteään. Säilytetään jyvälaarissa pystyasennossa. Jos halutaan happamampaa varileipää, vatkataan kuuma imelletty taikina ulkona kylmäksi. Annetaan hapantua huoneenlämmössä viikon verran. Hapantunut taikina alustetaan kovaksi ja leivotaan limpuksi.

MAALAISLEIPÄ
(4 leipää)

Raaka-aineet:
1 l vettä
1/3 pkt hiivaa tai 2 rkl taikinajuurta
1 rkl suolaa
2 dl ohrajauhoja
1/2 dl ruisjauhoja
noin 2 l vehnäjauhoja

Valmistus:
Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää suola ja sekoita joukkoon jauhot. Alusta taikinaa, kunnes se alkaa irrota käsistä ja kulhon reunoista.
Anna taikinan nousta ja levätä vähintään neljä tuntia liinan alla huoneenlämmössä. Muotoile taikinasta leivinpaperille neljä pyöreää leipää. Paista 220 asteessa noin 25 minuuttia.

PERINTEINEN NAURISLEIPÄ
(4 - 6 leipää)

Raaka-aineet:
1,5 l nauriita paloiteltuna
1,5 tl suolaa
25 g hiivaa
2,5 - 3 l jauhoja (ohra-, ruis- ja vehnäjauhoja kaikkia yhtä paljon)

Valmistus:
Kuori ja paloittele nauriit ja laita kattilaan. Lisää vettä sen verran, että lohkot peittyvät. Kun nauriit ovat pehmeitä, kaada keitinvesi talteen toiseen astiaan ja survo nauriit soseeksi. Jätä sose ja keitinvesi hetkeksi jäähtymään.
Liuota kädenlämpöiseksi jäähtyneeseen nauriiden keitinveteen hiiva ja lisää seos naurissurvokseen suolan kanssa hyvin sekoittaen.
Alusta taikinaan jauhot. Laita kaikkia jauhoja yhtä paljon (noin litra/jauho). Taikina saa olla pehmeää. Leivo taikinasta ohuita, noin 1 - 1,5 cm paksuisia pyöreitä leipiä. Pistele leivät haarukalla ja paista saman tien kuumassa uunissa 275 - 300 asteessa. Mikäli teet leivät kylmään naurissurvokseen, anna leipien kohota lämpimässä noin puoli tuntia ennen paistamista. Parhaimmillaan leivät ovat lämpimänä voin kera.

NAURISLEIPÄ
NAURISRIESKA

Raaka-aineet:
1,5 kg nauriita
vettä keittämiseen
1,5 tl suolaa
2,5–3 l ruis- tai ohrajauhoja tai molempia

Valmistus:
Nauriit kuoritaan ja keitetään pehmeiksi. Keitinvesi kaadetaan pois ja nauriit survotaan. Survokseen lisätään ruisjauhoja ja annetaan imeltyä lämpimässä vähän aikaa. Imelään seokseen lisätään suola ja alustetaan ohra- tai ruisjauhoilla sakeaksi taikinaksi. Leivotaan ohuita leipiä, jotka paistetaan kuumassa uunissa. Naurisleipää voidaan kohottaa hiivalla ja leipoa reikäleiväksi.



Mitkä eteläpohjalaiset perinneruoat ovat päässeet suosikkiruokalistallesi?

Perheenäiti nauttii mielellään laadukkaiden paikallisten ruokayritysten valmiista tuotteista. Naurisleipää pitää saada joka syksy ja pidän erityisesti paikallisista juustoista. Lasten ikisuosikkia pannaria olen jo oppinut sanomaan kropsuksi.

-Terhi Jaskari
Etelä-Pohjanmaalle virran tuoma
Maa- ja kotitalousnaisten piirikeskuksen toiminnanjohtaja

VOHVELIT
VOHOLUT

Raaka-aineet:
8 dl maitoa
4–5 dl ohra- tai vehnäjauhoja
n. 0,5 tl suolaa

Valmistus:
Ainekset sekoitetaan vellimäiseksi taikinaksi. Vohveliraudat kuumennetaan takassa. Sisäpinnat voidellaan huolellisesti voilla. Taikinaa kaadetaan toiselle puoliskolle. Raudat suljetaan ja vohvelit paistetaan hiilten päällä. Käännetään välillä varoen polttamasta vohveleita. Kypsä vohveli irrotetaan raudoista haarukalla.

PERUSVOHVELIT

Raaka-aineet:
2–3 kpl munia
4 dl maitoa
2 dl karkeita vehnäjauhoja
½ –1 dl sulaa rasvaa
1 tl vaniljasokeria

Valmistus:
Vatkaa munat vaahdoksi, lisää maito ja muut aineet. Paista heti kuumalla vohveliraudalla.



PIPARKAKUT

Raaka-aineet:
3 dl siirappia
5 rkl fariinisokeri
2 munaa
¼ tl hienonn. neilikkaa
1 tl hienonn. kardemummaa
1 tl hienonn. kanelia
½ rkl hienonn. pomeranssinkuorta
1 ¼ dl voisulaa
4 rkl kermaa
1 ½ tl soodaa
6 dl vehnäjauhoja

Valmistus:
Siirappi kiehautetaan ja vaivataan puolen sokerimäärän kanssa. Toinen puoli sokerista vatkataan munien kanssa. Vaahdot yhdistetään. Mausteet ja muut aineet – sooda kermaan liotettuna lisätään. Taikina jätetään kovettumaan seuraavaan päivään. Kaulitaan levyksi ja otetaan muotilla piparkakkuja jotka paistetaan hyvässä uuninlämmössä.

ÄSSÄT

Raaka-aineet:
100 g voita
2 ½ dl sokeria
3 munaa
1 tl hienonn. kanelia
½ tl hirvenrasvansuolaa tai leivinjauhetta
5 ½ dl vehnäjauhoja
Koristeeksi: sokeria ja kanelia

Valmistus:
Pesty voi vatkataan vaahdoksi puolen sokerin kanssa. Munat ja toinen puoli sokerista vatkataan vaahdoksi. Vaahdot ja muut aineet yhdistetään. Taikina saa kovettua. Leivotaan tangoiksi ja muotoillaan ässiksi. Paistetaan kullankeltaisiksi.

SOKERIKAAKKU

Raaka-aineet:
lasillinen kananmunia
lasillinen sokeria
lasillinen vehnäjauhoja

Valmistus:
Munat ja sokeri vatkataan hyvin vaahdoksi. Jauhot sekoitetaan varovasti joukkoon. Kaadetaan vuokaan ja paistetaan miedossa uunissa n. ½ t.

PIIMÄKAAKKU

Raaka-aineet:
1 ½ dl kirnupiimää
1 tl soodaa
1 dl siirappia
½ tl hienonn. neilikkaa
1 dl voisulaa
3 dl vehnäjauhoja tai ruisjauhoja (sihd. ruisj.)

Valmistus:
Muna ja sokeri vatkataan vaahdoksi ja siihen lisätään jauhot ja taikina kaadetaan voidelltuun vuokaan ja paistetaan 1 tunti.

RUISTIKUT

Raaka-aineet:
500 g ruistaikinaa (itsetehtyä tai valmista pakastealtaasta)

Valmistus:
Kauli ruistaikina pienissä erissä n. ½ sentin paksuisiksi suorakaiteen muotoisiksi levyiksi ja leikkaa taikina lastuiksi tai leivo sormenvahvuisia tankoja taikinasta. Paista 200-225 asteessa 8-10 minuuttia. Jäähdytä tikut ilmavasti, jotta rapeus säilyy. Ruistikkuja voi tuunata lisäämällä taikinaan 1/4 dl puolukkasurvosta.

NISU

Raaka-aineet:
1 l maitoa
50 g hiivaa
1–2 tl suolaa
1 rkl kardemummaa
n. 2 l vehnä- tai ohrajauhoja
200 g sulatettua voita tai sianrasvaa

Valmistus:
Maitoon liotetaan hiiva ja joukkoon sekoitetaan mausteet ja jauhoja. Sotketaan kova taikina, lopuksi lisätään rasva. Kohotetaan ja palmikoidaan kolmisäkeiseksi pitkoksi. Nisutaikinaankin voidaan tehdä juuri. Maitoon sekoitetaan hiiva ja jauhoja. Annetaan kohota. Lisätään haaleaan maitoon, maustetaan ja alustetaan taikinaksi. Kohota pullat kaksinkertaisiksi, voitele ne munalla ja koristele raesokerilla ennen paistamista. Paista pikkupullat ja pienet leivonnaiset n. 225-astei-sen uunin keskitasolla 5-10 min. Paista pitkot ja muut isommat vehnäleivät n. 200-asteisen uunin alatasolla 20-25 min.

RUISPIPARIT

Raaka-aineet:
3 dl siirappia
1 ½ dl maitoa
2 tl soodaa
½ tl hien. neilikkaa
½ tl hien. inkivääriä
1 muna
2 rkl voita
5 kkp ruisjauhoja

Valmistus:
Kiehautetaan mausteet siirapin kanssa. Lisätään muut aineet. Annetaan seistä seuraavaan päivään, jolloin leivotaan tangoiksi, pyöritellään palloiksi ja painetaan matalaksi. Paistetaan hyvässä uuninlämmössä.

CHILISUKLAA-PERUNAPIIRAKKA

Raaka-aineet:
3-4 kpl keitettyä perunaa
200 g rasvaa
2,5 dl fariinisokeria
2 kpl kananmunia
3,5 dl vehnäjauhoja
½ dl mantelirouhetta
2 tl leivinjauhetta
2 tl kardemummaa jauhettuna
hyppysellinen suolaa
Kuorrutukseen:
170 g tummaa suklaata
1 prk (n. 2 dl) ranskankermaa
½-1 tl chilipulveria

Valmistus:
1. Kuori ja raasta kylmät keitetyt perunat. Vatkaa rasva sokerin kanssa vaahdoksi, lisää munat yksitellen vaahtoon. Sekoita joukkoon perunaraaste.
2. Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää taikinaan. Sekoita vain sen verran, että ainekset sekoittuvat. Kaada taikina uunipellille (korppujauhotettuun tai leivinpaperilla vuorattuun)
3. Paista 175 asteessa uunin keskitasolla tai alaritilällä 20-25 min. Nosta jäähtymään.
4. Sulata suklaa ja lisää siihen ranskankerma, sekoita kunnes seos on tasaista ja kiiltävää. Mausta varovasti chilillä. Maistele ja lisää chiliä tarvittaessa, kuorrutteessa saa olla ”takapotkua” maussa.
5. Levitä kuorrute jäähtyneelle piirakalle ja pane se hetkeksi kylmään tasaantumaan. Leikkaa annospaloiksi tai ota muotilla kuvioita tarjolle tuotaessa. Mantelirouhetta tai chilipulveria voi käyttää myös koristeluun.



HAUDIKKAAT
HAUDUKKAAT, HAUTULAASET
RIEPOT, NUKKIAISET

Raaka-aineet:
nauriita
vettä
suolaa

Valmistus:
Valitaan pienehköjä, tasakokoisia nauriita. Ne listitään (=leikataan varret ja lehdet pois) ja pestään huolellisesti niin, ettei kuori vahingoitu. Nauriit voidaan listiä myös juuren puolelta. Nauriita ladotaan pata täyteen. Lisätään vähän vettä ja suolaa. Vettä saa olla vain ¼ - 1/3 padan korkeudesta. Naurispata peitetään huolellisesti nauriiden naateilla (=varsilla ja lehdillä), pellavaliinoilla ja kannella. Tiiviisti peitettynä nauriiden annetaan kypsyä hauduttaen useiden (5-6) tuntien ajan, voidaanpa ne jättää kypsymään yön ylikin. Kypsät nauriit saavat jäähtyä. Ne nostetaan toiseen astiaan ja säilytetään kylmässä. Valmiit haudikkaat ovat makeita ja punaruskeita sekä keitinvesi sakeaa siirappia.

NAURISPAISTIKAT

Raaka-aineet:
nauriita

Valmistus:
Nauriit listitään eli varret ja juuret leikataan pois. Tasakokoisia nauriita pannaan hehkuvien hiilten päälle tai peitetään kokonaan hiilten sekaan. Annetaan pehmentyä kypsiksi n. tunnin verran.



LANTTULAATIKKO
LANTTULOOTA, LANTTULOOLA

Raaka-aineet:
1 kg lanttua
vettä keittämiseen
0,5–1 dl ohra- tai vehnäjauhoja tai mannaryynejä
1 tl suolaa
maustepippuria tai inkivääriä

Valmistus:
Lantut kuoritaan ja lohkotaan. Keitetään vähässä vedessä kypsiksi. Survotaan soseeksi. Survokseen lisätään hieman jauhoja ja mausteet. Lisämakeutta saadaan halutessa sokerista tai siirapista. Voidellut vuoat täytetään ja paistetaan uunin jälkilämmössä useiden (2-4) tuntien ajan.

PERUNAPAISTIKAT

Raaka-aineet:
perunoita

Valmistus:
Takan hiiliin tehdään koloja, joihin kuorimattomat perunat peitetään kypsymään. Annetaan kypsyä pehmeiksi runsaan tunnin ajan.

KOKONAISENA KEITETYT PERUNAT
PISTOPERUNAT, UMPELOISET

Raaka-aineet:
perunoita
vettä
maitoa tai vettä
suolaa
voita

Valmistus:
Perunat pestään ja keitetään vedessä kypsiksi. Keitinvesi kaadetaan pois.

PERUNASOSE
PERNAVOI, PERNASOTKU

Raaka-aineet:
1 kg perunoita
vettä keittämiseen
0,5 tl suolaa
1–2 dl maitoa

Valmistus:
Perunat keitetään vähässä vedessä kypsiksi. Kuoritaan nopeasti kuumina. Peruna survotaan puunuijalla ja survokseen sekoitetaan vähän maitoa. Perunasoseeseen on myöhemmin ruvettu käyttämään voita ja sipulia.

Peruna on ruoka ihan oikea!

Pelkkä peruna ei lihota. Perunan säännöllinen syöminen alentaa verenpainetta ja pienentää sydänsairauksien riskiä. Peruna on myös täysin kolesteroliton ja sisältää mm. C- ja B-vitamiineja, magnesiumia, sinkkiä, kaliumia, kuparia ja rautaa. Tutkimusten mukaan peruna lisää serotoniinin tuotantoa ihmisen aivoissa. Serotoniini puolestaan tutkitusti vähentää stressiä ja masennusta. Peruna on myös laktoositon ja gluteeniton, siis oikea superruoka! Perunat ovat osa terveellistä ja tasapainoista ruokavaliota. Se on oleellinen osa ruokakulttuuriamme, perusruokaa, jota syödään niin arkena kuin juhlassa.

-Asta Asunmaa,
erityisasiantuntija, ruoka ja kotitalous
Etelä-Pohjanmaan maa- ja kotitalousnaiset



MAITOPERUNAKEITTO
MAITOPERUNAT, MAITOLIEMIPERUNAT

Raaka-aineet:
1 kg perunoita
vettä keittämiseen
n. 1 tl suolaa
n. 1–1,5 l maitoa

Valmistus:
Perunat kuoritaan. Uudet perunat vain ”kolluutetaan” eli ne pestään sangoissa puukepillä voimakkaasti sekoittaen. Perunat keitetään pehmeiksi vedessä. Vesi kaadetaan pois ja tilalle pannaan liemeksi maitoa. Kiehautetaan ja maustetaan suolalla. Keitto voidaan maustaa myös sipulilla ja voilla.

PERUNAJAUHOT

Raaka-aineet:
perunoita

Valmistus:
Perunat kuoritaan. Ne raastetaan riivinraudalla tai raastinmyllyllä. Saavin eli korveen päälle pingoitetaan lakana. Massa pannaan lakanalle ja sitä huuhdellaan moneen kertaan hyvin sekoittaen. Alla olevaan saaviin huuhtoutuu tärkkelys perunasta. Jauhojen annetaan laskeutua astian pohjalle. Päältä kaadetaan vesi pois ja tilalle pannaan puhdas vesi. Jauhomassa pohjalta sekoitetaan veteen ja annetaan laskeutua. Näin jatketaan kunnes massa on puhtaan valkoista. Jauhomassa nostetaan pelleille tai leipälaudoilla. Annetaan kuivua ensin huoneenlämmössä ja sitten loppuun uunin jälkilämmössä. Kuivanut jauhomassa murskataan esimerkiksi kaulimella ja sihdin avulla erotellaan jauhomainen ja ryyninen osa toisistaan.

Hiilihydraattia peruna sisältää puolet vähemmän kuin riisi ja 80 % vähemmän kuin makaroni. Kilokaloreita peruna (keitetty) sisältää 76 kcal/100 g, keitetty riisi 137 kcal/100 g, keitetty spagetti 98 kcal/100 g ja makaroni 327 kcal/100 g. Peruna käyttää kasvuunsa murto-osan vettä verrattuna riisiin. Peruna on 99,9 % rasvatonta. Tutkimusten mukaan myös perunan hiilijalanjälki on huomattavasti paljon pienempi kuin riisillä.

100 grammaa perunaa sisältää (riippuen perunalajikkeesta):
noin 80 g vettä (80 % perunasta on vettä)
13-16 g hiilihydraattia
1,9 g proteiinia
0,1 g rasvaa
0,8 mg natriumia
425 mg kaliumia
20 mg magnesiumia
5 mg kalsiumia
40 mg fosforia
8,5 mg C-vitamiinia

Peruna sisältää lisäksi sinkkiä, jodia, seleeniä, kuparia, foolihappoa, niasiinia, A-, B1-, B6-, E- ja K-vitamiineja.

DIPPIPERUNAT

Raaka-aineet:
6 kpl keskikokoista yleisperunaa (keltainen pussi)
2 rkl öljyä
½ tl suolaa, mustapippuria maun mukaan

Valmistus:
1. Pese perunat ja leikkaa pitkittäin ohuiksi lohkoiksi. Pane lohkot kulhoon, valuta öljy perunoiden päälle ja mausta. Sekoita hyvin.
2. Kaada lohkot uunipellille ja kypsennä 225 asteessa 20-30 min. kunnes peruna on kypsää ja pinta saanut kauniin rapean pinnan.
3. Nauti sellaisenaan tai tarjoa dippikastikkeen kanssa.

PERUNAISET EPAKSET
(= ETELÄPOHJALAISET ALKUPALAT)

Raaka-aineet:
2-4 kpl keitettyä perunaa viipaleina
maustesilakkaa tai silliä oman mieltymyksen mukaan
ruisleipää
1 kpl keitetty kananmuna kuutioina
tilli tuorejuustoa (tai maustamatonta tuorejuustoa)

Valmistus:
1. Viipaloi reikäleipä ½ cm viipaleiksi, ruisviipaleista leikkaa 2-3 cm suikaleita.
2. Sekoita tuorejuusto ja kananmuna, levitä sitä leiville.
3. Asettele leiville perunaviipaleita ja niiden päälle suolakalasuikaleita. Jos levitettä jäi, sitä voi pursottaa (esim. pakastepussin kulmasta) epasten koristeeksi. Kruunaa komeus tuoreella tillillä. Mikäli epäilet epasten koossa pysymistä, ankkuroi täytteet cocktail tikuilla.
4. Yksinkertaiset epakset saat pelkästään käyttämällä perunaa ja suolakalaa.

PERUNATÄYTE PIZZAAN

Raaka-aineet:
4-5 kpl perunoita
1 kpl punasipuli
150 g juustoraastetta
loraus öljyä + murskattua valkosipulinkynttä)
suolaa, mustapippuria, timjamia ja/tai rosmariinia

Valmistus:
1. Valmista peruspizzapohja.
2. Pese, kuori ja viipaloi peruna ohuiksi viipaleiksi. Kuori ja viipaloi sipuli. Murskaa valkosipuli ja sekoita murska öljyyn silputtujen yrttien sekä mausteiden kanssa.
3. Kauli kohonnut pizzataikina ohueksi, sivele pintaan mauste öljyä. Levitä osa juustoraasteesta pizzapohjalle.
4. Lado viipaloidut perunat ja punasipulit vieri viereen pizzapohjalle. Mikäli mauste öljyä jäi, sivele loppu perunoille.
5. Paista pizzaa 225 asteessa n. 15 min. Lisää loppu juustoraaste ja jatka paistamista vielä n. 10 minuuttia. Vastapaistetun pizzan päälle voi vielä lisätä tuoreita yrttejä silputtuna.

KLAPSAKKA
PERUNAVELLI

Raaka-aineet:
perunasoseen tähde
maitoa
suolaa
voita

Valmistus:
Pata rasvataan. Maito kuumennetaan kiehuvaksi. Perunasoseen loppu hämmennetään maidon joukkoon. Pala voita ja tuntuvasti suolaa lisätään mausteiksi.

NAURIS-PERUNAKEITTO
LIPOLIEMI

Raaka-aineet:
1 kg perunoita
0,5 kg nauriita, puolet perunoiden määrästä
vettä keittämiseen
1 tl suolaa
1–2 l maitoa
2 rkl voita

Valmistus:
Kuoritut perunat ja nauriit paloitellaan ja keitetään vedessä kypsiksi. Keitinvesi kaadetaan pois. Suolaa ripotellaan kasvisten päälle ja liemeksi pannaan maitoa. Kuumennetaan kiehuvaksi ja maustetaan nokareella voita.

SIPULIMAITO
LYÖKKIMAITO

Raaka-aineet:
0,5 l maitoa
iso sipuli

Valmistus:
Maitoon lisätään runsaasti sipulisilppua ja se kiehautetaan

SALLA
SINSALLA, SILSALLA, SALLATTI

Raaka-aineet:
200 g porkkanoita
200 g punajuuria
200 g perunoita
2 sipulia
5–10 kpl suolasilakkaa
200 g naudan- tai vasikanlihaa
suolaa (maun mukaan)
1 tl maustepippuria
Kastike:
2–3 tippaa etikkaa
0,5 dl vettä
TAI
2 dl kermaa
1–2 tl punajuurilientä

Valmistus:
Keitetyt punajuuret ja porkkanat kuoritaan ja hakataan pieniksi palasiksi. Perunat keitetään ja paloitellaan, tai jauhetaan lihamyllyllä kuumina. Sipulit ja suolasilakat paloitellaan pieniksi. Silakat voidaan myös keittää tai kuivattaa uunissa ennen hienontamista. Liha keitetään ja jauhetaan lihamyllyllä. Salaattiainekset sekoitetaan varovasti ja pinta voidaan koristella kasvisraidoin tai kananmunalla. Lihaa ei ole aina käytetty, toisinaan vain, kun oli juuri teurastettu.
Kastikkeena on arkioloissa käytetty laimennettua etikkaa ja juhlapöydässä punaiseksi värjättyä, pehmeää kermavaahtoa.



PORKKANALAATIKKO PORKKANALOOTA

Raaka-aineet:
1 kg porkkanoita
n. 2 dl riisiä tai nisu- eli vehnäjauhoja
2 kananmunaa
1–2 rkl siirappia
1 rkl suolaa

Valmistus:
Kuoritut porkkanat keitetään vedessä kypsiksi ja survotaan. Soseeseen lisätään nisujauhoja tai vedessä keitettyjä ryynejä, kananmunaa, suolaa ja siirappia. Sekoitetaan ja kaadetaan vuokiin. Paistetaan noin tunnin ajan hyvässä uuninlämmössä.



KANTARELLIKASTIKE

Raaka-aineet:
1 - 1 ½ l kantarelleja
1-2 sipulia hienonnettuna
50 g voita
3 rkl vehnäjauhoja
5 dl maitoa
(50 g valkosipulista tuorejuustoa)
½ tl suolaa ripaus valkopippuria
pinnalle: hienonnettua ruohosipulia tai sipulinvarsisilppua

Valmistus:
Pane pilkotut kantarellit teflonpannulle ja kuumenna kunnes enin neste on haihtunut. Lisää joukkoon sipulisilppu ja voi. Anna seoksen hautua hetki. Ripottele joukkoon jauhot, kääntele hetki ja lisää maito vähitellen. Voit laittaa nokareen tuorejuustoa mukaan. Mausta seos ja anna hautua noin 10 minuuttia. Tarkista maku. Ripottele pinnalle ruohosipulisilppua. Tarjoa uusien perunoiden ja salaatin kanssa.

MARJA- JA HEDELMÄRUOAT, MUUT MAKEAT



TUOKSUVAT UUNIOMENAT

Raaka-aineet:
6 kpl kotimaista omenaa
1 dl siirappia
1/2 dl vettä
50 g voita (sulatettuna)
1 dl kaurahiutaleita
1 rkl sokeria
1 tl kanelia
1 tl jauhettua inkivääriä

Valmistus:
Pese omenat, älä kuori niitä. Poista siemenkodat omenaporalla.
Nosta omenat pieneen uunivuokaan vieri viereen.
Valele omenat siirapilla ja valuta vuoan pohjalle vettä.
Sulata voi ja sekoita joukkoon kaurahiutaleet, sokerit ja mausteet. Täytä kolot muruseoksella ja ripottele loppu muruseos omenoiden pinnalle uunivuokaan.
Paista 175-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia, kunnes omenat ovat pehmeän kypsiä ja saaneet kauniin värin. Tarjoa uuniomenat vaniljakermajäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa. Kastikkeeksi sopii hyvin myös inkiväärillä ja sokerilla maustettu kermavaahto. Hyvää niin kylmänä kuin lämpimänä.





MARJAMAITO
MARJALIPSU

Raaka-aineet:
marjoja
maitoa

Valmistus:
Marjoja survotaan hieman. Kylmää maitoa kaadetaan päälle.

LUUMUKRÄÄMI

Raaka-aineet:
vettä keittämiseen
1 pss luumuja

Valmistus:
Keitetään vähässä vedessä niin kauan, että ne hajoavat. Maustetaan sokerilla. Kräämin pitää olla tummaa, kiiltävää ja sakeaa.

MARJAKEITTO TAI KIISSELI
MARJALIÄMI, PUUROKASTI

Raaka-aineet:
1 l puolukoita tai
mustikoita
2,5 l vettä
0,5 tl suolaa
1,5–2 dl sokeria
2–4 rkl perunajauhoja

Valmistus:
Marjat keitetään mehuksi. Kuoret siivilöidään pois. Keitto maustetaan pienellä määrällä suolaa ja sokeria. Saostetaan perunajauhoilla ja kiehautetaan.



PORKKANAKIISSELI

Raaka-aineet:
1 kg porkkanoita
1–2 l vettä
n. 1 dl sokeria
n. 1–2 rkl siirappia
0,5 tl suolaa
n. 1 dl perunajauhoja

Valmistus:
Porkkanat kuoritaan ja jauhetaan lihamyllyllä. Keitetään kypsiksi. Maustetaan ja saostetaan perunajauhoilla. Tarjotaan kylmänä kermavaahdon kanssa.

RAPARPERIKIISSELI

Raaka-aineet:
n. 800 g raparperiä
2,5 l vettä
3 dl sokeria
(siirappia)
ripaus suolaa
reilu dl perunajauhoja, pari rkl/litra

Valmistus:
Raparperit paloitellaan ja keitetään vedessä, kunnes hajoavat. maustetaan ripauksella suolaa ja sokerilla ja siirapilla. Perunajauhot sekoitetaan kylmään vesitilkkaan. Pata otetaan pois tulelta ja perunajauhot lisätään varovasti sekoittaen. Kiisseli kiehautetaan.

TOFFEET

Raaka-aineet:
1 rkl voita
1½ dl sokeria
1½ dl maitoa tai kuohukermaa

Valmistus:
1. Sulata rasva puhtaassa paistinpannussa. (Jos valurautainen paistinpannu tuoksuu esimerkiksi sipulille, sen saa puhtaaksi suolalla ja vedellä.)
2. Lisää sokeri ja maito tai kerma puuhaarukalla sekoittaen.
3. Sekoita koko ajan. Keitä seosta niin kauan, että se on vaalean ruskeaa.
4. Kaada seos leivinpaperille ja leikkaa se veitsellä tai kuviomuotilla toffeepaloiksi.
Voit keittää toffeeta kauemmin, kunnes väri on punaruskea, kaada sitten jäähtymään laakealle alustalle. Jäähtyneenä kuorruta suklaalla.



JOULUMAKEISET

Raaka-aineet:
1½ dl sokeria
1 dl siirappia
100 g tummaa suklaata
1 rkl vaniljasokeria
1 dl tomusokeria
60-100 g manteleita, osa jauhettuna ja osa rouhittuna
2 rkl voita

Valmistus:
1. Rouhi suklaa.
2. Sekoita sokeri, siirappi ja suklaarouhe paksupohjaisessa kattilassa.
3. Kiehauta seos, vähennä lämpöä ja keitä noin 20 minuuttia kunnes seos on puuromaista. Heiluttele kattilaa välillä, mutta älä sekoita liikaa, ettei seos paakkuunnu. Seos on sopivan sakeaa, kun muutama pisara jähmettyy kylmässä teelusikassa.
4. Ota kattila liedeltä. Lisää vaniljasokeri, tomusokeri, mantelit ja voi. Sekoita voimakkaasti.
5. Kaada seos öljyttyyn vuokaan (15 cm x 25 cm). Leikkaa jähmettynyt levy neliöiksi.
Vihje: Manteleita ei tarvitse kuoria. Aika vain parantaa makeisten makua.

JUOMAT

PIIMÄ

Raaka-aineet:
1 l kuorittua maitoa
n. 1 rkl pohjapiimää eli siementä

Valmistus:
Piimäastiaan sekoitetaan kuorittua eli kummattua maitoa tai kurria tai lurjua ja vähän pohjapiimää. Annetaan hapantua. Voita kirnuttaessa saatiin kirnupiimää.

SAHTI
JUOMA, KALJA

Raaka-aineet:
maltaita, vettä

Valmistus:
Sahdinteko aloitetaan mäskistä. Maltaiden päälle kaadetaan useaan otteeseen vettä, aluksi lämmintä ja lopuksi vari eli kiehuvaa. Välillä annetaan imeltyä peitettynä. Sahtikuurna on puolipyöreä astia, jossa on pohjalla pyöreitä palikoita siten että niiden alle jää vapaata tilaa. Puupalikoiden päälle pannaan puhtaita olkia ja paikoin katajanoksia. Mäski kaadetaan olkien päälle. Aluksi mäskin päälle kaadetaan lämmintä vettä ja annetaan seistä kuurnassa peitettynä tunnin verran. Juoksutetaan kuurnasta toiseen astiaan. Edellistä kuumempaa vettä kaadetaan kuurnaan ja näin jatketaan prykäämistä niin kauan kuin vierteeseen tulee väriä. Vierre säilytetään suljetussa astiassa kylmässä. Tarvittaessa sahtia käytetän sitten jästillä haluttu määrä kerralla.

KALJA

Raaka-aineet:
maltaita ja jauhoja 1.5 kg kumpaakin
(ruis- tai ohrajauhoja)
vettä 30 litraa

Valmistus:
Kaljaa tehdään syhtäämällä eli imellyttämällä jauhot ja maltaat. Jauhojen ja maltaiden suhde vaihtelee paljon. Paikoitellen maltaita käytetään vain 1/6 koko määrästä, paikoin taas niitä molempia käytetään yhtä paljon. Maltaiden ja jauhojen päälle kaadetaan lämmintä vettä. Osa jauhoista saa jäädä kuiviksi. Astia peitetään ja annetaan imeltyä. Lisätään kuumaa vettä ja sekoitetaan. Jätetään jälleen imeltymään. Kolmannella kerralla vesi saa olla kiehuvaa. Jäähdytetään kädenlämpöiseksi. Lisätään hiiva ja humalat, jos niitä käytetään kaljan mausteena. Kun kalja käy, siihen lisätään astian reunaa pitkin kylmä vettä useaan otteeseen varoen, ettei käyminen keskeydy. Valmis kalja n. 1 ½ – 2 vrk käynyt siivilöidään ja kalja-astia suljetaan huolellisesti.



KAHVI
KAFFI

Raaka-aineet:
raakoja kahvinpapuja
sikuria
kuivatun kalan nahkaa

Valmistus:
Kahvipavut paahdetaan prännillä hiilten päällä koko ajan sekoittaen, jotta pavut paahtuisivat tasaisesti, eivätkä palaisi. Paahdetut pavut jauhetaan huhmareessa tai myllyllä. Ns. sumppipannussa keitetään edellisen kerran poroista ja sikurista sumppi. Sumpin päältä kaadetaan liemi kahvipannuun. Lisätään kahvijauhoja noin 1 tl kuppia kohden. Kiehautetaan. Klooratаan eli kaadetaan nokasta kuppiin ja siitä pannuun takaisin. Annetaan laskeutua. Voidaan lisätä muutama pieni pala kuivattua kalannahkaa selvikkeeksi.

MAISTUVA KAHVI SUODATINMENETELMÄLLÄ

Kaada raikas kylmä vesi kahvinvalmistuslaitteen vesisäiliöön puhtaalla, veden annosteluun tarkoitetulla kannulla.
Valitse oikeankokoinen suodatinpaperi ja annostele kahvijauhe suodattimeen. Käytä mittana kukkurallisia ruokalusikoita tai kahvimittaa (7 g). Annostele 60–70 g (n. 1,5 dl) kahvia 1 litraa vettä kohden.
Tasoita kahvijauheen pinta lusikalla tai kahvimitalla niin, että vesi valuu sen läpi tasaisesti. Älä ravista, etteivät suodatinpaperin huokoset tukkeudu. Kahvikerroksen tulee olla 2 ½–5 cm paksu, jotta vesi läpäisee sen oikealla nopeudella. Paina käynnistysnappia.
Sekoita valmis kahvijuoma ennen tarjoilua, ettei vahva kahvi jää pannun pohjalle ja laihempi pinnalle.

Muista:
Valitse sopiva jauhatus
Tarjoile kahvi 30 minuutin kuluessa valmistuksesta
Sekoita kahvijuoma ennen tarjoilua

PANNUKAHVI

Kaada raikas kylmä vesi kahvipannuun. Kiehauta vesi ja siirrä pannu pois lämmönlähteen päältä.
Lisää veteen pannujauhettua kahvia ja sekoita hyvin. Annostele 6–7 g kahvia 1 dl vettä kohden.
Käytä mittana kukkurallisia ruokalusikoita tai kahvimittaa (7 g).
Siirrä pannu takaisin lämmölle ja anna kahvin kuohahtaa kerran.
Siirrä pannu pois lämmöltä, sekoita ja anna hautua 4–5 min.
Voit kaataa kahvin tarjoilupannuun. Niin kahvin hautuminen loppuu juuri oikeaan aikaan, eikä kuppiin tule kahviporoja.
Suositeltava pannukahvin tarjoilulämpötila on 75–80 astetta.

VARIJUURI
SYÖMÄJUURI, PENKKIVELLI

Raaka-aineet:
ruisjauhoja
vettä
leipätaikinaa tai hapanleivän pala

Valmistus:
Ruisjauhoja ja lämmintä vettä sekoitetaan. Peitetään ja annetaan ilmeltyä lämpimässä.
Vellimäiseen imellökseen lisätään pala hapanleipää, taikinaa ja kaljarahkaa. Annetaan käydä pari vuorokautta. Käytetään sellaisenaan, ei siivilöidä.



TEEN HAUDUTTAMINEN

Jos käytät teekuppia tai -kannua, tee näin:

1. Esilämmitä teekuppi tai -kannu, jotta haudutuslämpötila pysyisi riittävän korkeana.
2. Kuumenna raikas vesi siihen lämpötilaan, joka on mainittu teepakkauksessa.
3. Annostele teetä siivilään reilu teelusikallinen teekupillista (n. 2 dl) kohden. Varo rikkomasta teelehtiä.
4. Hauduta tee kaataen vesi siivilän läpi tai upottaen siivilä veteen. (Haudutustapa vaikuttaa makuun jonkin verran, joten kokeile molempia tapoja.)
5. Hauduta teetä teepakkauksessa mainittu aika ja poista siivilä astiasta.
6. Tarjoile ja nauti.

Jos käytät pressopannua, tee näin:

1. Esilämmitä pressopannu kuumalla vedellä, jotta haudutuslämpötila pysyisi riittävän korkeana.
2. Kuumenna raikas vesi siihen lämpötilaan, joka on mainittu teepakkauksessa.
3. Poista pressopannun mäntä. Annostele lieriöön teetä reilu teelusikallinen teekupillista (n. 2 dl) kohden. Varo rikkomasta teelehtiä.
4. Kaada oikeanlämpöinen teevesi pressoon ja sekoita varovasti.
5. Aseta mäntä kansineen presson päälle ja hauduta teetä teepakkauksessa mainittu aika.
6. Siivilöi tee painamalla mäntä alas mahdollisimman hitaasti. Varo sekoittamasta teetä enää tässä vaiheessa
7. Kaada tee mieluiten välittömästi teekannuun tai kuppeihin, jottei siitä tulisi kitkerää. Hautuminen jatkuu pressopannussa senkin jälkeen, kun mäntä on laskettu alas.

Älä käytä samaa pannua kahville ja teelle!



GLÖGI JA JUUSTOTARJOILU

Varaa glögiä 2–3 dl henkeä kohden ja juustoja 50–100 g

Omenaglögi
Omenamehua maustettuna tähtianiksella, mintulla sekä neilikalla.

Puolukkaglögi
Puolukkamehua maustettuna ripauksella hienonnettua mustapippuria sekä kanelitangoilla.

Varaa erilaisia juustoja tarjottavaksi oman mieltymyksesi mukaan miedoista voimakkaisiin. Esim. murukolojuustoa, vuohenjuustokuutioita, sinihome-juustoa sekä kovaa vuohenjuustoa.
Tarjoa tyrnihilloa ja mustaherukka hyytelöä kyytipojaksi sekä piparkakkuja ja ruistikkuja lisäkkeeksi.

MUSTAHERUKKAGLÖGI

Raaka-aineet:
5 dl mustaherukkamehua (sokeroitua)
(1 dl fariinisokeria)
1 kanelitanko
10 kpl neilikkaa
pala inkivääriä tai
0.5 dl inkivääriisiirappia
(1 kuivattu pomeranssinkuori)
1-1,5 l vettä
Kuorittuja manteleita ja rusinoita laseihin

Valmistus:
Kuumenna vesi, lisää sokeri ja mausteet, anna maustua. Lisää mehu ja kuumenna. Maista ja lisää tarvittaessa mehua, sokeria tai mausteita. Kaada glögi kuumankestäviin laseihin ja lisää mantelia ja/tai rusinoita. Voit siivilöidä mausteet pois ennen tarjoilua.

Lähdeluettelo

Arktiset aromit ry (2016-2017). Marjaruokaohjeita kotitalouksille. www.arktisetaromit.fi

Asunmaa Asta (1990-2018). Ruoka-asiantuntijan työuran aikana kertynyt perinnetieto ja reseptivaihto.

Heikkilä, Raija (1980). Eteläpohjalaista ruokaperinnettä. Etelä-Pohjanmaan Maa- ja Kotitalousnaisten piirikeskus.

Maa- ja kotitalousnaisten keskus (2000-2017). Kampanjareseptit vuosien varrelta (mm. Koukussa kalaan, Pure peruna, Superruokaa Pohjolasta).

Maa- ja kotitalousnaisten keskus (1980). Luonnosta ruokapöytään. Maatalouskeskusten Liiton julkaisuja n:o 620.

Ruokatieto yhdistys ry (2016-2017). Ruokakulttuuri – Alueelliset erityispiirteet. www.ruokatieto.fi

Evira (2016-2017). Elintarvikkeet - Elintarvikkeiden valmistus ja myynti. www.evira.fi



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
ETELÄ-POHJANMAA