

SIENIRESEPTEJÄ

SIKURIROUSKUJÄÄTELÖSTÄ VAHVEROLEIPÄKUPPEIHIN

Mushroom Boost - Sienimatkailusta elinvoimaa Pohjois-Karjalaan ja Satakuntaan -hanke

Euroopan unionin osarahoittama

samk | Matkailun kehittämiskeskus

ProAgria MKN Itä-Suomi Itä-Suomi

Mushroom Boost
SIENIMATKAILUSTA UUTTA ELINVOIMAA POHJOIS-KARJALAAN JA SATAKUNTAAN

Sisällysluettelo

1 Johdanto

2 Kantarellirahka vadelmien kera
Resepti: Anne Kiuru

3 Sieniorzotto
Resepti: Leea Hiltunen ja Liisa Hiltunen

4 Kinuskinen puolukka-sienikakku
Resepti: Noora Virtanen

6 Pikkelöidyt pikkukantarellit
Resepti: Jaana Hoghin

7 Retkeilevillen metsäsienilapskoussi
Resepti: Ville Anttila

9 Pakkaspäivän sikurirouskujäätelö
Resepti: Päivi Lievonen

10 Suppilovahveroleipäkupit
Resepti: Anne Kiuru

12 Muikku-kantarelliherkkunen
Resepti ja kuva: Liisa Hiltunen

Sienireseptivihon reseptikuvat Samuli Ahtiainen
Sisällysluettelo- ja johdantosivujen sekä takakannen kuvat Pasi Venäläinen
Reseptien pikkukuvat reseptintekijöiden kuvat
Sienikuvat laji.fi ja kuvapankkikuvat
Vihreä pesto- ja punasipulihillokereseptit Kirsi Sahrman-Hauhia

Euroopan unionin osarahoittama
samk | Matkailun kehittämiskeskus
ProAgria MKN Itä-Suomi Itä-Suomi
Mushroom Boost

S I E N I R E S E P T E J Ä
SIKURIROUSKUJÄÄTELÖSTÄ VAHVEROLEIPÄKUPPEIHIN

Tämä reseptivihko kutsuu kokeilemaan, innostumaan ja katsomaan tuttuja metsän antimia uudesta näkökulmasta, sillä ruokasienistä voi syntyä paljon muutakin kuin tuttuja kastikkeita, keittoja ja piirakoita. Sienet sopivat yllättäviin makuyhdistelmiin, pieniin suupaloihin ja jopa jälkiruokiin.

Reseptivihko on koottu Mushroom Boost – Sienimatkailusta uutta elinvoimaa Pohjois-Karjalaan ja Satakuntaan -hankkeen sienireseptikilpailun tuloksena. Hankkeen tavoitteena oli kehittää sienimatkailua ja vahvistaa siihen perustuvaa liiketoimintaa Pohjois-Karjalassa ja Satakunnassa. Sienet tarjoavat mahdollisuuksia yhdistää luonto, paikallinen ruokakulttuuri ja kulinaristiset elämykset sekä luoda uudenlaisia palveluja matkailijoille. Hanketta toteuttivat Satakunnan ammattikorkeakoulu ja Itä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset, ja sitä rahoitettiin Euroopan maaseuturahastosta.

Hankkeessa järjestetyllä avoimella Tuunaa sieniresepti -kilpailulla haluttiin innostaa löytämään sienille uusia käyttötapoja ja tuoda esiin niiden monipuolisia mahdollisuuksia ruoanlaitossa. Kilpailun reseptit osoittavatkin kuinka monenlaiseen käyttöön ruokasienet taipuvat.

Sienireseptikilpailun reseptit pyydettiin laatimaan neljälle henkilölle. Reseptejä testattiin Porissa WinNovan keittiötiloissa yhdessä kokkiopiskelijoiden kanssa. Opiskelijat ja ohjaava opettaja Jani Rosvall arvioivat reseptien toimivuutta, innovatiivisuutta, makua ja ulkonäköä. Testauksesta saadut kommentit ja havainnot huomioitiin kilpailun voittajan valinnassa. Kilpailussa palkittiin kaksi reseptiä.
Reseptit kuvasi Samuli Ahtiainen yhdessä stylisti Paula Hellbergin kanssa.

Toivomme, että reseptit tarjoavat inspiraatiota niin kotikeittiöihin kuin ruoka- ja matkailualan toimijoille. Ehkäpä löydät uuden suosikin, innostut kokeilemaan jotakin odottamatonta tai saat idean, jonka ympärille voi rakentaa kokonaisen ruokaelämyksen.

Kutsumme kokeilemaan rohkeasti, sienistä on moneksi,

Anna Rinteinen, Kirsi Sahrman-Hanhia & Terja Wahlberg



Euroopan unionin osarahoittama
samk | Matkailun kehittämiskeskus
ProAgria MKN Itä-Suomi Itä-Suomi
Mushroom Boost
SIENIMATKAILUSTA UUTTA ELINVOIMAA POHJOIS-KARJALAAN JA SATAKUNTAAN

Kantarellirahka vadelmien kera

Hieman villi jälkiruokaidea osoittautuu yllättävän toimivaksi.



Ohje

Pilko isommat kantarellit 2–4 osaan.
Laita kuivalle pannulle ja haihduta ylimääräinen neste pois sienistä.
Kaada kerma pannulle ja kuumenna se kiehumispisteeseen.
Nosta pannu pois liedeltä ja anna seistä ja maustua kannen alla 30 minuuttia.
Siivilöi sienet kermasta pois. Painele kevyesti sieniä, niin että saat kerman mahdollisimman tarkkaan talteen.
Laita sienikerma jääkaappiin jäähtymään yö yli (tai vähintään 6 h, jotta se on kunnolla jäähtynyt ennen vaahdotusta).
Pese appelsiini hyvin ja kuivaa. Raasta tarvittava määrä kuorta (ei valkoista osaa).
Mittaa kulhoon rahka ja sokeri. Lisää vielä kuoriraaste, sekoita sekaisin.
Kaada sienikerma korkeaan vatkauskulhoon, lisää vaniljasokeri. Vaahdota pehmeäksi vaahdoksi.
Kääntele kermavaahto rahkan joukkoon.
Annostele neljään annosmaljaan ja laita jääkaappiin maustumaan noin 30 minuutiksi.
Koristele annokset vadelmilla ja sitruunamelissan lehdillä

Raaka-aineet

100 g tuoreita puhdistettuja kanttarelleja
2 dl kuohukermaa
1 tl vaniljasokeria
200 g maitorahkaa
1 tl raastettua appelsiinikuorta
1/2 dl sokeria

Koristeluun
1 rasia (175 g) vadelmia
sitruunamelissan lehtiä



Vinkki! Käytä siivilöinnistä jääneet sienet esim. kastikkeeseen tai munakkaaseen, jottei tule hävikkiä.

Sieniorzotto

Orzo on riisinjyvää muistuttava pasta, joten sitä kannattaa metsästää isompien markettien pastahyllystä. Tähän sieniorzottoon voit poimia kantarellien asemesta tai lisäksi esim. herkkutatteja.



Ohje

Puhdista kantarellit ja revi tai leikkaa suuremmat sienet pienemmiksi. Kuori ja hienonna sipuli.
Kuumenna kasvisliemi kasarissa ja pidä se kuumana koko valmistuksen ajan.
Kuumenna iso paistokasari tai korkeareunainen paistinpannu. Paista kantarelleja ensin ilman rasvaa tai pienessä tilkassa öljyä, kunnes neste on haihtunut. Kuumenna samalla toisessa pannussa öljy/voi. Kuullota sipulia miedolla lämmöllä muutama minuutti.
Mausta sipulit ja sienet suolalla ja mustapippurilla ja halutessasi timjamilla. Lisää sipulit sienten joukkoon.
Lisää orzo pannulle ja sekoita pari minuuttia, jotta pasta vähän paahtuu ja saa makua.
Lisää kuumaa kasvislientä noin 2 dl kerrallaan. Sekoita ja lisää seuraava määrä, kun edellinen on imeytynyt. Orzotto valmistuu tällä tavoin risoton tapaan. Jatka kypsentämistä noin 12-15 minuuttia tai kunnes orzo on juuri kypsää. Lisää lientä tarpeen mukaan. Orzon kuuluu jäädä hieman kosteaksi ja löysäksi.
Ota pannu liedeltä ja sekoita vielä nokare voita tai tilkka kaurakermaa. Tarkista suola ja pippuri. Anna vetäytyä kannen alla pari minuuttia.
Tarjoile tuoreen timjamin tai persiljan kanssa. Viimeistele parmesaaniraasteella.

Raaka-aineet

n. 1–1,5 l kantarelleja
1 iso sipuli
250 g orzoa
7dl -1l kasvislientä
2 rkl voita tai öljyä
1 tl suolaa tai maun mukaan
mustapippuria
halutessasi tuoretta timjamia tai persiljaa
halutessasi lopuksi nokare voita tai tilkka kaurakermaa ja parmesaanijuustoa raastettuna



Kinuskinen puolukka-sienikakku

Lapsuuden tutun raaka-aineen, puolukan, yhdistämisestä uuteen sienien makumaailmaan syntyi kakku, jossa metsän maut kohtaavat. Joskus uusiin makuihin on helpompi löytää tie tuttujen muistojen kautta.



kilpailun voittaja

Resepti toimi erinomaisesti. Kakun maku oli ravintolatasoa.
Erinomaisen innovatiivinen ja kaunis ulkonäkö.
Kilpailun paras tuote jo sellaisenaan, ja sopii hyvin myös jatkojalostukseen.

Kinuskinen puolukkasienikakku

TESTATTU

Ohje

1. Lämmitä uuni 175 asteeseen. Voitele irtopohjavuoka ja laita pohjalle leivinpaperi.
2. Valmista murupäällinen. Kuutioi sienet pieniksi. Sekoita sienet, jauhot, sokeri ja kaneli kulhossa. Lisää huoneenlämpöinen voi ja vanilja. Sekoita kunnes seos muuttuu murumaiseksi. Jätä odottamaan kakun kokoamista.
3. Valmista tuorejuustotäyte. Vatkaa tuorejuusto ja sokeri tasaiseksi ja kuohkeaksi. Jätä odottamaan kakun kokoamista.
4. Valmista kinuski. Mittaa kattilaan kerma ja sokeri. Kuumenna seosta lämpömittarilla hiljalleen 110 asteeseen. Kaada kinuski erilliseen astiaan ja anna sen jäähtyä. Lisää joukkoon ruokalusikallinen voita sekä herkkusienten leikkuusta jäämät osat.
5. Valmista herkkusienet. Irroita jalat sienistä ja leikkaa niistä pieniä kuutioita. Säästä ne kinuskia varten. Leikkaa hattu osista viipaleita. Ruskista viipaleita paistinpannulla ja siirrä ne sivuun kakun kokoamista varten.
6. Valmista kakkutaikina. Sekoita isossa kulhossa sulatettu ja jäähdytetty voi, sokeri sekä vanilja. Lisää suola, leivinjauhe ja ruokasooda. Lisää jauhot ja jogurtti vuorotellen. Sekoita vain sen verran, että taikina on tasaista.
7. Kokoa kakku. Kaada vuoan pohjalle puolet kakkutaikinasta ja levitä tasaisesti. Levitä pohjalle seuraavaksi herkkusienet. Lisää tuorejuustotäyte seuraavaksi. Ripottele puolukat seuraavaksi. Kaada kinuskia ⅔ seuraavaksi pohjan päälle. Lisää loput kakkutaikinasta. Ripottele lopuksi koko pinnalle murupäällinen.
8. Paista kakkua 175 asteessa noin 50 minuuttia seuraten kakun kypsyyttä. Kakku on valmis, kun keskelle työnnetty puutikku tulee ulos puhtaana. Jos murupinta alkaa ruskistua liikaa paiston aikana, peitä kakku kevyesti foliolla. Anna kakun jäähtyä vuoassa noin tunnin verran.
9. Koristele kakku. Levitä loppu kinuski kranssimaisesti kakun päälle sekä sieniä. Nauti!

Raaka-aineet

Murupäällinen
- 60 g tammenherkkutatteja
- 60 g vehnäjauhoja
- 1 tl kanelia
- 75 g sokeria
- 35 g voita, huoneenlämpöistä
- 1 tl vaniljauutetta
- 1/2 tl merisuolaa

Peltoherkkusienet
- 40 g peltoherkkusieniä n. 2 kpl

Puolukoita

Kinuski
- 1 dl kermaa
- 1 dl sokeria
- nokare voita
- peltoherkkusienten jalat pilkottuna

Tuorejuustotäyte
- 110 g tuorejuustoa, huoneenlämpöisenä
- 1 rkl sokeria

Kakkutaikina
- 185 g vehnäjauhoja
- 2 tl ruokasoodaa
- 125 g sokeria
- 60 g voita, sulatettuna ja jäähdytettynä
- 175 g jogurttia
- 1 rkl vaniljasokeria
- 1/4 tl merisuolaa



Peltoherkkusieni *(Agaricus arvensis)* saattaa sekoittua muihin kellertyviin herkkusieniin, mutta myös tappavan myrkylliseen valkokärpässieneen. Peltoherkkusieni kasvaa laitumilla, nurmikoilla ja pelloilla, joissa valkokärpässieni ei kasva. Valkokärpässienen heltat ovat puhtaan valkoiset koko sienen eliniän, sen rengas on hento, repaleinen ja helposti irtoava ja jalassa sillä on väljä tyvituppi, joka voi huolimattomasti poimittuna jäädä syvälle sammaleeseen. Herkkusienillä ei ole tyvituppea. Valkokärpässieni tuoksuu raa'alta perunalta, peltoherkkusieni anikselta tai mantelilta. Jos et ole varma lajinmäärityksestä, jätä sieni aina poimimatta!

Pikkelöidyt pikkukantarellit

Tässä reseptissä unohdetaan syksyisen raskaat pikkelöintimausteet, ja tuodaan kesän makua pikkelöintiin tuoreella tillillä.



Ohje

Huuhtele kantarellit.
Valmista pikkelöintiliemi: laita kattilaan vesi, sokeri, etikka ja suola. Kuumenna niin, että sokeri ja suola likoavat veteen. Jäähdytä.
Silppua tilli pieneksi ja sekoita kantarellien kanssa. Laita tilli-kantarelliseos puhtaaseen lasipurkkiin. Kaada jäähtynyt pikkelöintiliemi lasipurkkiin niin, että kantarellit peittyvät kokonaan. Sulje kansi tiiviisti.
Anna kantarellien pikkelöityä jääkaapissa vähintään vuorokauden, mielellään useamman päivän.

Raaka-aineet

200 g pieniä kantarelleja
1,5 dl vettä
1 dl sokeria
0,5 dl etikkaa
1 tl suolaa
½ puntti tuoretta tilliä

Vinkit!
Sienien pikkelöintiin kannattaa valita pieniä ja nuoria sieniä. Ne voi säilöä kokonaisina, jolloin ne näyttävät purkissa kauniilta ja pysyvät rakenteeltaan kaikkein rapeimpina. Suuret sienet kannattaa paloitella tasakokoisiksi kuutioiksi tai suikaleiksi.
Pikkelöitäviksi sieniksi sopivat kantarellien lisäksi mm. suppilovahverot ja esikäsiteltävät rouskut kuten kangasrousku eli kangassieni ja sikurirousku.



Retkeilevillen metsäsienilapskoussi

Tämä resepti kunnioittaa jo vuosisatoja vallinnutta satakuntalaista ruokaperinnettä, sillä reseptin inspiraationa toimii raumalaisten vaalima perinneruoka lapskoussi. Reseptissä on huomioitu nykyisin kasvavana trendinä oleva vegaaninen ruokavalio. Myös muut yleiset erityisruokavaliot (gluteenittomuus, maidottomuus) on huomioitu. Retkeilevillen metsäsienilapskoussi sopii siis lähes kaikille ja mikä parasta, se voidaan valmistaa suhteellisen helposti myös maasto-olosuhteissa. Kehnäsienien asemesta voit käyttää myös suppilovahveroita.



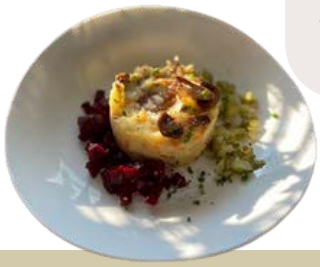
Vinkit!
Maasto-olosuhteissa punajuuri ja suolakurkku kannattaa kuutioida pieneksi, jotta annoksen syönti onnistuu pelkällä haarukalla. Näin ruokailu on sujuvaa myös ilman pöytää - istualtaan lautanen toisessa kädessä ja haarukka toisessa.
Yksi tärkeä osa onnistunutta ruokailukokemusta on annoksen houkuttelevuus. Lapskoussi ei perinteisessä muodossaan ole estetiikan taidonnäyte, minkä vuoksi reseptin olennainen osa on annoksen eri osien sopusuhtainen asettelu huomioiden kuitenkin perinteisten elementtien (punajuuri, suolakurkku, voisula) säilyttäminen annoksessa.

Retkeilevillen metsäsienilapskoussi (VEG, G, M)

TESTATTU

Ohje

Keitä perunat sekä palsternakka kypsiksi mausteissa.
Riivi porkkana pitkittäin noin 3-7 cm pitkiksi ohuiksi suikaleiksi. Kypsennä porkkanasuikaleita noin 5 min suolavedessä niin, että ne ovat kypsiä, mutta eivät kuitenkaan pehmene liiaksi.
Kasvisten keittyessä käsittele ja paista sienet. Revi puhdistettujen kehnäsienten jalat ohuiksi suikaleiksi (lakin osat voi jättää kiinni suikaleisiin). Jätä pari pienintä kehnäsientä koristeeksi ja halkaise nämä vain kertaalleen kahtia.
Kuumenna valurautapannulla iso nokare rasvaa sekä tilkka rypsiöljyä, kunnes seos alkaa kuplimaan. Lisää revityt sienet ja paista pannulla keskikovalla lämmöllä niin kauan, että sienet saavat rapean pinnan. Lisää paiston alkuvaiheessa sieniin hieman suolaa sekä pari laakerinlehteä. Mausta sienet paistamisen loppuvaiheessa kevyesti mm. valkosipulijauheella sekä savupaprikalla.
Kun perunat ja palsternakka ovat kypsyneet pehmeiksi, ota keitinlientä talteen 1–1,5dl. Ota kypsät kasvikset siivilään. Survo puunuijalla kasvikset siivilän läpi muusiksi takaisin tyhjään kattilaan. Sopivan koostumuksen aikaansaamiseksi lisää muusiin hieman keitinlientä sekä pari kuutiota rasvaa, tarkasta maku.
Lisää lopuksi muusiin paistetut sienet sekä keitetyt porkkanasuikaleet. Tarkasta maku ja lisää tarvittaessa muutama pieni kuutio rasvaa.
Sulata muutama kuutio rasvaa (2 kuutiota per ruokailija) kattilassa. Voit myös ruskistaa rasvan pannulla, näin saat täyteläisemmän maun rasvasulaan.
Tarjoile pils-tyyppisen oluen kanssa.



Raaka-aineet

n. 15 kpl pientä kehnäsientä
1 kilo perunaa (jauhoinen lajike)
1 iso palsternakka (n. 200-250 g)
1 porkkana (100 g)
1 kasvisliemikuutio (vegaaninen, gluteeniton)

Mausteet kasvisten keittämiseen:
5 laakerinlehteä
hyppysellinen kuivattua lipstikkaa
5 maustepippuria
10 mustapippuria
20 katajanmarjaa
pari hyppysellistä merisuolaa

n. 150 g vegaanista rasvaa sienten paistamiseen, lapskoussin valmistamiseen sekä rasvaseossulaan

Mausteet sienien paistamiseen:
2 laakerinlehteä
suolaa
valkosipulijauhetta savupaprikaa

Lisukkeeksi:
4 kpl suolakurkkuja
2 kpl punajuuria
1 puntti ruohosipulia

Kehnäsieni *(Cortinarius caperatus)* kuuluu seitikkeihin. Kehnäsienen näköislajit ovat vanujalka-, valkovilla, mesinuppi- ja vaskiseitikki. Näillä seitikeillä ei ole kehnäsienelle ominaista rengasta, vaan erilaisia ulkosuojuksen jäänteitä pitkin jalkaa. Kehnäsieni muuttaa muotoaan kasvaessaan ollen nuorena munanmuotoinen lakiltaan, mutta myöhemmin lakki laajenee ja voi tällöin sekoittua muihin rusehtaviin helttasieniin. Kehnäsienelle ominaista on sen lakin pinnalla oleva kehnä, vaalea helmiäishohde, mistä se on saanut nimensäkin. Toinen ominaispiirre on lakin ryppyisyys, jota on verrattu niin mummun yömyssyyn kuin kylvyssä rypistyneisiin sormenpäihin. Tähän tuntomerkkiyhdistelmään, kun lisätään vielä jalan sormusmainen rengas, kehnäsienen tunnistaminen pitäisi onnistua hieman kokeneemmalta sienestäjältä hyvin.



Pakkaspäivän sikurirouskujäätelö

TESTATTU

Pakkaspäivän sikurirouskujäätelö on moniaistillinen elämys, jossa yhdistyvät aromaattinen sikururousku, retkeily ja kokkailu ulkoilmassa. Resepti on syntynyt halusta hyödyntää kotimaisia lähiruoan raaka-aineita uudella, elämyksellisellä tavalla



Ohje

Hienonna rouskut sienipölyksi tehosekoittimella.
Valitse kokkailuun talvinen pakkaspäivä,
vähintään -15 astetta ja suuntaa retkelle ulos luontoon.
Yhdistä kaikki raaka-aineet teräskulhossa ja laita kulho lumihankeen (suola kulhon alla nopeuttaa jäätymistä).
Vispaa käsivatkaimella noin 30 min kunnes on pehmismäinen rakenne.
Nauti heti tai pakasta.

Raaka-aineet

2 rkl kuivattua sikurirouskua
1,5 tl vaniljasokeria
1 kananmuna
2 dl kuohukermaa
2 rkl kotimaista hunajaa

Sikurirousku *(Lactarius camphoratus)* on erinomainen ruokasieni, eikä vaadi esikäsittelyä, vaan kelpaa suoraan pannulla paistettavaksi. Sikurirouskun näköislajeja ovat mm. kangasrousku, joka on kirpeän pippurisen makunsa puolesta ennen käyttöä keitettävä sieni sekä myrkyllinen lakritsirousku, jonka yksi tuntomerkki on kirkas maitiaisneste, kun sikurirouskulla se on valkoista. Sikurirousku tuoksuu kuivahtaneena sikurilta.
Sikurirouskun heltat ovat tummemmat kuin muilla pienillä ruskeilla rouskuilla.



Suppilovahveroleipäkupit

Soveltuvat alkupalaksi tai kahvipöydän kunkuksi. Peston käyttö tuo pientä twistiä annokseen.



kilpailun 2. sija

Selkeä resepti. Tuotteen maku ja koostumus hyvä. Sienipiiraan tuonti alkuruoaksi ja erilaiseen muotoon oli mielenkiintoinen. Loistava tuote. Tärkeää olla peston määrän kanssa tarkkana, jotta sienen maku erottuu.

Suppilovahveroleipäkupit

TESTATTU

Raaka-aineet

4 täysjyväruisviipaletta
2 rkl vihreää pestoa
150 g suppilovahveroita (pakastettuja, jääkaapissa sulatettuja)
1/4 tl suolaa
1/8 tl jauhettua mustapippuria
1/4 rkl sitruunan mehua
1 kananmuna
30 g yrttituorejuustoa (14 %)
1/2 dl ruokakermaa (15 %)
1/2 dl hienonnettua tuoretta ruohosipulia

Ohje

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Varaa muffinssipelti valmiiksi.
Siivilöi jääkaapissa sulaneista sienistä ylimääräinen neste pois.
Paista kuivalla pannulla sienet, jotta ylimääräinen neste haihtuu.
Mausta suolalla, pippurilla ja sitruunan mehulla.
Siirrä pannu levyltä, sienet saavat hetken jäähtyä.
Rullaa kaulimella leipäviipaleet ohuiksi litteiksi neliöiksi. Leikkaa tämän jälkeen neliöt vielä puoliksi niin, että kustakin palasesta muodostuu kaksi kolmiota.
Vuoraa muffinipellin kuppiosa kahdella kolmiolla niin, että se muodostaa hyvin istuvan ehjän ja mahdollisimman kaunisreunaisen leipäkupin. Jatka kunnes kaikki kupit on tehty.
Sivele kuppien pohjat ja reunat pestolla pikkulusikkaa apuna käyttäen.
Paista uunissa 5 minuuttia uunin keskitasolla.
Tee täyte:
Riko kananmuna kulhoon, lisää tuorejuusto ja ruokakerma. Vispaa tasaiseksi. Jos sienet ovat kovin iso kokoisia, pilko pienemmäksi. Lisää sienet ja ruohosipuli juustoseoksen joukkoon. Sekoita tasaiseksi. Jaa seos leipäkuppeihin, painele hieman tarvittaessa. Paista uunissa n. 20 minuuttia kunnes täyte hyytyy.
Tarjoa hieman jäähtyneenä salaatin kera tai tarjoa kahvipöydän suolaisena tarjottavana.



Voit käyttää reseptissä kaupasta saatavaa valmista pestoa tai tehdä peston itse. Oheisella reseptillä pestoa tulee enemmän kuin mitä leipäkuppeihin tarvitset. Pesto säilyy jääkaapissa n. viikon. Peston voi myös pakastaa.

Vihreä pesto
1 ruukkubasilikaa
3 rkl pinjansiemeniä
1 valkosipulinkynsi
3 rkl parmesaaniraastetta
ripaus suolaa
1 dl oliiviöljyä



Riivi basilikanlehdet tehosekoittimeen. Jauha pinjansiemenien kanssa karkeaksi seokseksi. Lisää valkosipuli, parmesaaniraaste ja ripaus suolaa. Jauha sekaisin. Lisää öljy vähitellen.

Vinkki! Voit valmistaa peston myös villiyrteistä esim. vuohenputkesta, maitohorsmanlehdistä, poimulehdistä, voikukanlehdistä tai ryöpätyistä nokkosen lehdistä. Yhdistele esim. kolmea villiyrttiä yhteensä n. 4 dl.

Muikku-kantarelliherkkunen

Muikku-kantarelliherkkusen maun salaisuus on paikalliset savumuikut, oman maan yrteistä valmistettu yrttiöljy sekä omin käsin poimitut kantarellit.
Reseptin raaka-aineiden määrää voit soveltaa syöjien nälän mukaan.



Ohje

Paistetaan kevyesti sienet.
Valmistetaan blenderissä yrttiöljy ja siivilöidään se.
Valutetaan hilloke.
Kuivataan muikut öljystä.
Leikataan sopivat suupalat leivästä.
Asetellaan ainekset tarjoilulautaselle.

Punasipulihilloke
4–6 punasipulia
1 dl vettä
1 dl punaviinietikkaa
1 dl sokeria
oman maun mukaan suolaa ja pippuria



Kuori punasipulit ja leikkaa ohuiksi renkaiksi.
Mittaa kattilaan vesi, etikka, sokeri ja mausteet. Kuumenna liemi kiehuvaksi.
Lisää sipulirenkaat ja keitä miedolla lämmöllä 10–15 minuuttia, kunnes sipulit ovat pehmenneet.
Purkita seos tai tarjoa heti jäähtyneenä. Punasipulihilloke säilyy tiiviissä ja puhtaassa astiassa jääkaapissa reilun viikon.

Raaka-aineet

Savumuikkuja esim. säilykkeenä
Paistettuja kantarelleja
Punasipulihilloketta
Kokojyväleipää

Yrttiöljy:
tuoretta korianteria
tilliä
lehtipersiljaa
sitruunatimjamia
suolaa
rypsiöljyä

Vinkki! Erilaisia hillokkeita voit valmistaa myös vahveroista!



Mushroom Boost - Sienimatkailusta elinvoimaa Pohjois-Karjalaan ja Satakuntaan -hanke

Hankkeen tavoitteena oli vahvistaa maakuntien sieniturismiin perustuvaa liiketoimintaa. Tavoitteena oli tuottaa yrityksille merkittävää tietoa ja lisätaitoja, jotta ne voivat kehittää toimintaansa sienimatkailupalveluteemassa. Hanke pyrki kasvattamaan sieniturismin tunnettuutta matkailumarkkinoilla sekä lisäämään toimijoiden kansallista ja kansainvälistä yhteistyötä ja verkostoitumista. Luontomatkailutoimijoiden yhteistyön ja verkostojen vahvistaminen kestävän kehityksen tukemiseksi oli hankkeen läpileikkaavana tavoitteena.

Hankkeen kohderyhmänä olivat Satakunnan ja Pohjois-Karjalan matkailuyritykset, sienien hyödyntämisestä liiketoiminnassa kiinnostuneet yritykset sekä muut matkailualan toimijat: yhteisöt, kehittäjät ja kunnat. Välillisinä hyödynsaajina olivat matkailun markkinointi- ja myyntiorganisaatiot sekä palveluiden käyttäjät: paikalliset ja lähialueen asukkaat, vapaa-ajan asukkaat ja matkailijat sekä poimijat, yhdistykset, metsänomistajat, elintarvike- ja kuljetusyritykset.

Hanketta toteuttivat SAMK ja ProAgria Itä-Suomi/Itä-Suomen Maa- ja kotitalousnaiset 1.1.2025 – 31.12.2026. Hanke on saanut EU:n maaseuturahoitusta Satakunnan ELY-keskukselta, jonka tehtäviä hoitaa nykyisin Lounais-Suomen elinvoimakeskus. Hanketta rahoittivat myös yritykset ja Pohjois-Karjalan maataloussäätiö ry.

Euroopan unionin osarahoittama

samk | Matkailun kehittämiskeskus

ProAgria MKN Itä-Suomi Itä-Suomi

Mushroom Boost