



*Wild Food Savon
reseptit*



Wild Food Savo tuo villit maut lautaselle!

Pohjois-Savo on lajikas maakunta, jossa käytetään paljon erilaisia marjoja ja sieniä, mutta myös luonnonyrttejä.

Aiemmin rikkaruohoina pidetyt luonnonkasvit ovat nykypäivänä arvostettuja villiyrttejä, jotka tuovat uusia aromeja ruokiin ja juomiin. Pitkään jatkunut, jopa parin vuosikymmenen työ villiyrttien kouluttamisessa ja esille tuomisessa näkyy vihdoon ravintoloiden menussa ja myös kerääjien innostuksessa. Alueen oppilaitoksiin on viety villiyrttietoutta, ja yhteistyön tuloksena Savonia-ammattikorkeakoulun sekä Ylä-Savon ammattiopiston opettajien ja opiskelijoiden kanssa syntyivät myös tämän esitteet reseptit.

Se mikä tänään on vielä erikoista ja vierasta, on melkein jokaisen ulottuvilla takapihoillamme ja on mitä terveellisintä ja maukkainta kotimaista ruokaa!

Nautinnollisia hetkiä näiden reseptien parissa!

Wild Food Savon tiimi



JUURES-HORSMAKEITTO

4 hengelle

440 g perunaa
330 g maa-artisokkaa
100 g sipulia
2 tl suolaa
150 g Koskenlaskija sulatejuustoa
2 dl ruokakermaa
1–2 tl kuivattua maitohorsman
lehteä ja kukkaa muruina

Valmistusohje:

1. Kuori ja kuutioi perunat, maa-artisokka ja sipuli.
2. Lisää juurekset ja sipuli kattilaan. Lisää vettä niin, että kuutiot peittyvät, ja 1tl suolaa joukkoon. Keitä kypsäksi.
3. Soseuta juurekset.
4. Lisää 1 tl suolaa, koskenlaskija ja ruokakerma.
5. Lisää lopuksi noin 1 tl maitohorsman lehteä muruina ja sekoita. Anna hautua hiljalleen 15-30 min.
6. Koristele keitto maitohorsman kukilla ja tarjoile talkkunafocaccian kanssa.



FOCACCIA KANALLA TAI KALALLA



TALKKUNAFOCACCIA JA KUUSIÖLJY

5 dl vettä
1 pala hiivaa tai 2 pss kuivahiivaa
1,5 tl suolaa
1 rkl tummaa siirappia
2 dl savolaista talkkunaa,
esim. Rantalan talkkunaa
n. 5 dl vehnä jauhoja
3 rkl kuusiöljyä/rypsiöljyä

Kuusiöljy:

1 dl kuusenkerkkää hienonnettuna
1 valkosipulin kynsi murskattuna
1 tl suolaa
1 dl rypsiöljyä

Valmistusohje:

1. Valmista kuusiöljy. Hienonna kuusenkerkkä ja valkosipuli, ja lisää ne öljyyn.
2. Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva, suola ja siirappi.
3. Sekoita joukkoon jauhot ja kuusiöljy niin, että taikina jää löysäksi.
4. Kohota peitettynä n. 30 minuuttia.
5. Kaada taikina uunipellille tai voideltuun vuokaan (30x25cm).
6. Kohota peitettynä 20 minuuttia.
7. Painele sormilla koloja ja voitele kuusiöljyllä.
8. Paista 15 minuuttia. Kiertoilmuunissa 180 astetta ja kotiuunissa 225 astetta.
9. Voitele pinta öljyllä ja paista vielä 5 minuuttia.

Nokkosfocacciaa (ohje sivu 6)
Nokkospestoa (ohje sivu 7)
Yrttistä tomaattisalsaa (ohje sivu 7)
Salaatinlehtiä
Kanafocacciaan:
kanafileitä, suolaa, kuivattua siankärsämöä ja sinihomejuustoa, esim. Peltolan Blue
Kalafocacciaan: kylmäsavulohta

Valmistusohje:

1. Pariloi kana kypsäksi. Mausta suolalla ja siankärsämöllä. Kalatäytettä varten leikkaa kylmäsavulohti ohuiksi siivuiksi.
2. Leikkaa nokkosfocaccia 10x10cm palaksi ja halkaise vaakasuunnassa.
3. Leikkaa Peltolan Blue -juustosta ohut siivu kanan päälle.
4. Kokoa annos laittaen focaccia pohjaksi ja päälle salsaa, salaatinlehteä, kanafilee/kylmäsavulohti, sinihomejuusto ja pesto. Aseta kanneksi focaccian toinen puoli.



NOKKOSFOCACCIA

- ½ pkt hiivaa tai 1 pss kuivahiivaa
- 3½ dl vettä
- 3 rkl nokkosöljyä
- 1½ tl suolaa
- 1 rkl hunajaa tai sokeria
- 5 dl puolikarkeita vehnä jauhoja
- 2 dl durumvehnä jauhoja

Valmistusohje:

1. Valmista voitelua varten nokkosöljy. Hienonna kuivattu nokkonen ja valkosipulin kynsi, ja sekoita ne öljyyn.
2. Sekoita hiiva kädenlämpöiseen veteen.
3. Sekoita joukkoon osa nokkosöljystä, suola, hunaja ja jauhot vähitellen vaivaten. Taikina jää löysäksi.
4. Kaada taikina uunipellille tai voideltuun uunivuokaan (25x30).
5. Kohota peitettynä 30 minuuttia.
6. Painele kohonneeseen leipään sormilla koloja.
7. Paista 10 minuuttia. Kiertoilmauunissa 180 astetta ja kotiuunissa 220 astetta.
8. Voitele pinta nokkosöljyllä ja paista vielä 5 minuuttia.

NOKKOSÖLJY:

- ½ dl kuivattua nokkosta
- 1 valkosipulin kynsi murskattuna
- 1 dl rypsiöljyä
- 1tl suolaa



NOKKOSPESTO

- 1 dl nokkosta tuoreena
- 1 dl persiljaa tuoreena
- 2 valkosipulin kynttä
- ½ dl pinjansiemeniä
- 1 tl suolaa
- 1½ dl parmesaanijuustoa
- 2 dl oliiviöljyä

Valmistusohje:

1. Käytä tuoreet nokkoset 1–2 min kiehuvaassa vedessä (ryöppäys). Kaada nokkoset siivilään ja valuta vesi pois.
2. Kuori valkosipulin kynnet ja raasta parmesaanijuusto.
3. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja aja tasaiseksi. Voit käyttää myös sauvasekoitinta.

YRTTINEN TOMAATTISALSA

- 2 tomaattia
 - 1 punasipuli
 - 2 valkosipulin kynttä
 - 2 rkl oliiviöljyä
 - 2 tl siankärsämön kukkaa kuivattuna
- tuoreita yrttejä: esimerkiksi vuohenputki, basilikka
chiliä ja suolaa

Valmistusohje:

1. Kuutioi tomaatit.
2. Kuori ja pilko sipuli ja murskaa valkosipulit.
3. Lisää mausteet ja öljy.
4. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna maustua jääkaapissa noin puoli tuntia.



VADELMAINEN LIHAPATA JA SIANKÄRSÄMÖMUUSI

4 hengelle
550 g naudan paistilihaa
120 g (1 iso) keltasipuli
1 tl suolaa
6 kpl vadelman lehtiä
1 rkl siankärsämön kukkaa
100 g porkkanaa
n.1 l vettä
1 lihaliemikuutio
1 dl vadelmia lopuksi

Siankärsämömuusi:

900 g perunaa
1 tl suolaa
1 dl kermaa
0,5-1 tl kuivattua
siankärsämön kukkaa
hienonnettuna

Valmistusohje:

1. Leikkaa lihat 2x2cm paloiksi. Ruskista lihat ja sipuli paistinpannalla ja mausta suolalla.
2. Tee vadelmanlehdistä ja siankärsämöstä maustepussi.
3. Lisää lihat, porkkanat paloina, maustepussi, muut mausteet ja neste pataan.
4. Hauduta uunissa 2 tuntia: 160 astetta kiertoilmauuni ja 200 astetta kotiuuni. Lisää lientä tarvittaessa niin että lihat ovat koko ajan liemen peitossa.
5. Lisää vadelmat ja jatka hauduttamista vielä 1 tunti kunnes lihat ovat mureat.
6. Valmista muusi keittämällä perunat suolalla maustetussa vedessä. Soseuta, lisää kerma ja mausta siankärsämöllä.



KUHAA JA MESIANGERVOHOLLANDAISE

4 hengelle
600 g kuhafileitä
suolaa ja pippuria

Mesiangervohollandaise:

150 g voita
2 rkl vettä
1 rkl valkoviinietikkaa
3 kananmunan keltuaista
1 rkl sitruunan mehua
riippaus suolaa, mustapippuria
1 tl mesiangervon kukkaa
kuivattuna

Lisukkeeksi:
Grillattua parsaa

Valmistusohje:

1. Valmista hollandaisekastike. Sulata voi kattilassa ja anna jäähtyä. Yhdistä vesi ja valkoviinietikka. Yhdistä seos keltuaisten kanssa kattilassa ja sekoita tasaiseksi. Nosta kattila vesihauteeseen ja lisää voi ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Mausta mesiangervolla ja sitruunan mehulla.
2. Paista kuhat voissa parilalla ja mausta suolalla. Paista leikatut parsat pannulla.



PIHLAJANKUKKA CREME BRULEE



4 hengelle

Raaka-aineet:

- 4 dl kuohukermaa
 - 2 dl maitoa
 - 1 dl pihlajankukkaa
 - 1 dl sokeria
 - 3 kananmunan keltuaista
- Koristeluun ruokokidesokeria ja pihlajankukkaa.



Valmistusohje:

1. Kiehauta maito, kerma sekä pihlajankukat. Anna jäähtyä hetken.
2. Erottele kananmunista keltaiset eri kulhoon ja riko rakenne. Sekoita keltaisten joukkoon sokeri.
3. Kaada kermaseos siivilöiden munien ja sokerin joukkoon ohuena nauhana koko ajan vispaten.
4. Jaa annosvuokiin ja laita vesihautteessa uuniin 150 asteeseen noin 35–45 minuutiksi.
5. Anna hyytyä jääkaapissa muutama tunti.
6. Lisää jäähtyneisiin annoksiin kevyt kerros ruokokidesokeria, kuumenna sokeri käyttäen kaasupoltinta. Anna sokerikuoren jäähtyä ennen tarjoilua.

10



KUUSENKERKKÄPAVLOVA

- 4 kananmunan valkuaista
- 2 dl sokeria
- 1 tl maissitärkkelystä
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl etikkaa
- 2-3 tl kuivattua kuusenkerkkää jauheena tai pakastettua hienonnettuna

Päälle:

- 3 dl kuohukermaa
 - 1 rkl sokeria
 - 1 tl vaniljasokeria
- Tuoreita kauden marjoja esim. herukoita, vadelmia, mustikoita tai mansikoita



Valmistusohje:

1. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi.
2. Sekoita sokerit maissitärkkelykseen ja lisää vähän kerrallaan valkuaisvaahtoon.
3. Lisää etikkaa.
4. Lisää viimeiseksi marenkiin kuusenkerkkäjauhe.
5. Voitele leivinpaperi kevyesti öljyllä ja pursota marengista pieniä "pesiä" joiden reunat ovat keskiosaa paksummat.
6. Kuivata marengit 100-asteisessa uunissa noin 2 tunnin ajan ja anna sitten jäähtyä.
7. Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää sokeri ja vaniljasokeri kerman joukkoon.
8. Pursota kerma marenkipesien keskelle ja koristele marjoilla sekä halutesasi tomusokerilla.

11



SITRUUNA-MESIANGERVOKAKKUTIKKARIT

20 kpl
 200 g maustamatonta tuorejuustoa
 1–2 rkl vispikermää
 2 tl sitruunamehua
 230 g sokerikakkumuraa
 2 tl raastettua sitruunankuorta
 2 tl kuivattua mesiangeronkukkaa
 noin 400 g suklaata kuorruttamiseen

Valmistusohje:

1. Pehmennä tuorejuusto kermalla ja sitruunamehulla, ja lisää raastetut sitruunankuoret.
2. Murskaa kakkupohja monitoimikoneessa pieneksi muruksi.
3. Sekoita kaikki aineet keskenään ja pyöritä niistä halkaisijaltaan n 2 cm kokoisia palloja (n. 20 g).
4. Anna pallojen kovettua kylmässä noin tunnin verran.
5. Ota grillivarrastikkuja ja katkaise ne keskeltä kahtia. Työnnä jokaiseen palloon yksi tikun puolikas, pyöräytä pallot sulatetussa suklaassa ja koristele mesiangervorouheella. Anna jähmettyä.



KUKKA-KARPALO ROCKY ROAD

100 g vahtokarkkeja
 40 g digestive keksejä
 120 g suolapähkinöitä
 400 g maitosuklaata
 1-2 rkl karpalojauhetta
 2-3 rkl kuivattuja ruusun terälehtiä,
 kanervankukkaa, ruiskukkaa tai
 syreenin kukkia

Valmistusohje:

1. Sulata suklaa ja lisää siihen rouhitut pähkinät, keksimurut ja puolet vahtokarkeista.
2. Levitä massa uunivuokaan tasaiseksi noin 3 cm korkuiseksi levyksi ja lisää loput vahtokarkit päälle.
3. Lopuksi lisää vielä karpalojauhe sekä kuivatut kukat.
4. Anna jähmettyä muutama tunti kylmässä ja leikkaa paloiksi.





MÄNTYMACARON-LEIVOKSET

3 kananmunan valkuaisista
¼ tl suolaa
30 g sokeria
110 g mantelijauhetta
200 g tomusokeria
Muutama tippa karamelliväriä
(Voit käyttää värjäämiseen myös mustikkamehutiivistettä)

Täyte:

¼ dl sitruunatuorejuustoa
vajaa 1tl sokeria
vajaa 1 tl männynkerkkäjauhetta
(lisää männynkerkkää jos on liian mieto maku)

Valmistusohje:

1. Vatkaa suola ja valkuaiset vaahdoksi.
2. Sekoita tomusokeri ja mantelijauhe keskenään.
3. Sekoita tavallinen sokeri pieninä osina valkuaisvaahtoon ja vatkaa niin kauan että vaahto kiiltää.
4. Sekoita mantelijauho ja tomusokeri valkuais-sokerivaahtoon sekä lisää väriaine.
5. Pursota massa n. 2 cm:n halkaisijaisiksi ohuiksi napeiksi.
6. Anna leivosten seistä noin puoli tuntia, jotta niiden pinta kovettuu.
7. Paista kiertoilmauunissa ensin noin 10 min 140 asteessa, sitten vielä 10 min 110 asteessa.
8. Jäähdytä leivokset. Sekoita täyte ja pursota toiselle puolikkaalle ja laita toinen puolikas päälle.



GLUTEENITON TATTARIGRANOLA

200 g tattarirouhetta
90 g tattarihiutaleita
175 g kurpitsan siemeniä
90 g tummaa siirappia
20 g kookossokeria tai tummaa ruokosokeria
175 g cashewpähkinöitä
0,5 dl kookosöljyä
1 g suolaa
250 g kuivattua karpaloa

Valmistusohje:

1. Sekoita kaikki aineet yhteen lukuun ottamatta karpaloita.
2. Levitä seos pellille leivinpaperin päälle tai silikonimatolle.
3. Paista uunissa 100 asteessa n. 20 minuuttia kauniin ruskeaksi.
4. Jäähdytä paistettu muruseos ja laita kulhoon. Lisää päälle kuivatut karpalot.
5. Käytä jälkiruokien koristeena tai nauti jogurtin kanssa. Koristele luonnonkukilla esim. kehäkukalla.



Wild Food Savo -hanke toteutettiin 13.5.2019-31.8.2021 Savonia-ammattikorkeakoulun ja Ylä-Savon ammattiopiston yhteistyönä. Hanke rahoitettiin Manner-Suomen maaseudun kehittämisohjelmasta. Hankkeessa aktivoitiin eri osapuolia luonnontuotteiden keruuseen ja käyttöön Pohjois-Savon alueella, kehitettiin reseptejä sekä pidettiin infotilaisuuksia luonnontuotteista sekä luomukeruualueiden sertifiointista.

Kuvat: Wild Food Savo -hanke ja Shutterstock

PAINOMÄKI OY 2021