

Jukka Moilanen, Mikko Ikävalko, Anne Timonen, Veera Hakkarainen & Jenna Tiimo

# GEOfood

## LÄHIRUOKAA SAIMAALTA



**LAB-ammattikorkeakoulu**

Taitto: Oona Rouhiainen  
ISBN 978-951-827-501-8 (PDF)  
ISBN 978-951-827-502-5 (painettu)

Lahti, 2025

Jukka Moilanen, Mikko Ikävalko, Anne Timonen, Veera Hakkarainen & Jenna Tiimo

# GEOfood

**lähiruokaa saimaalta**



**GEOfood**  
SAIMAA GEOPARKIN RUOKA-  
MATKAILUN KEHITTÄMINEN

**SAIMAA  
GEOPARK  
FINLAND**





# ALKUSANAT

Saimaa UNESCO Global Geopark on itäisen Suomen aarre, joka tunnetaan puhtaasta järviluonnosta sekä upeista vesistölabyrinteistä, jotka miljoonien vuosien aikana ovat muovautuneet nykyiseen loistoonsa. Alueen henkeäsalpaavat kohteet, ihastuttavat retkeilyreitit ja ainutlaatuiset maisemat kertovat kiehtovaa tarinaa Saimaan synnystä ja sen geologisista vaiheista. Geoparkissa vieraillessa voi kokea luonnon monimuotoisuuden ja sen historiallisen merkityksen aivan uudella tavalla.

Julkaisussa sukellaan Saimaan kiehtoviin maisemiin ja vietään lukijan suomalaisen lähiruoan sekä geologisen perinnön maailmaan. Teos sisältää kokoelman maukkaita GEOfood- reseptejä ja on samalla kunnianosoitus maamme rikkaalle luonnolle ja sen tarjoamille raaka-aineille. Tämä teos ei ole pelkästään kokoelma maukkaita reseptejä, vaan myös kunnianosoitus maamme rikkaalle luonnolle ja sen tarjoamille raaka-aineille.

Reseptit juhlistavat luonnon antimia ja kertovat tarinoita siitä, kuinka perinteiset raaka-aineet - metsiemme ja järviemme antimet sekä peltomaat ovat muovanneet ruokaperinteitämme sukupolvien ajan.

Kirja johdattaa lukijansa neljän elementin maailmaan: vesi, maa, tuli ja ilma. Näiden elementtien kautta löydät inspiroivia reseptejä, joissa Saimaan alueen parhaat maut pääsevät oikeuksiinsa. Jokainen elementti tuo esiin erilaisia puolia alueen ruokakulttuurista, ja reseptit on suunniteltu korostamaan näitä ominaisuuksia.

**Toivomme, että kirja innostaa kokeilemaan uusia makuja  
sekä luomaan unohtumattomia elämyksiä  
keittiössä ja luonnossa!**

# SISÄLLYS

Alkusanat.....	5
Ruokakulttuuri Etelä-Karjalassa.....	9
Ruokakulttuuri Etelä-Savossa .....	10

## OSA 1. VESI

Haukea helteillä virranpielistä .....	14
Punajuurigravattu jääkellarinhauki .....	15
Kylmäsavuhaukimousse ruissipseillä .....	16
Lietveden Haukileipä.....	17
Ahven .....	18
Savuahven-röra .....	19
Muikku .....	20
Savumuikkulasagne .....	21
Kuha .....	22
Kuorrutettu kuha .....	23
Kuusenkerkkä gravattu kuha.....	23
Saimaan uhanalaiset kalat .....	24
Ravut .....	26
Rapujen keittäminen .....	27

## OSA 2. MAA

Sienet.....	30
6 vinkkiä sienien keräämiseen .....	31
Mistä löytää sieniä Saimaa Geoparkin alueella? .	31
Villiyrtit ja villivihannekset .....	32
6 vinkkiä luonnonyrttien keräämiseen .....	33
Pikkelöinti .....	34
Porkkanapesto .....	34
Pihlajanmarjasilmusiirappi .....	34
Tuorejuustoperunapelti uunissa, pannulla tai tulilla .....	35
Riista .....	36
Savuinen hirvikeitto .....	37
Hirvimakkara .....	38

## OSA 3. TULI

Retkiruuan valmistaminen .....	42
GEOfood -eväsleipä .....	44
Suolainen lettu ja vadelmakastike .....	45

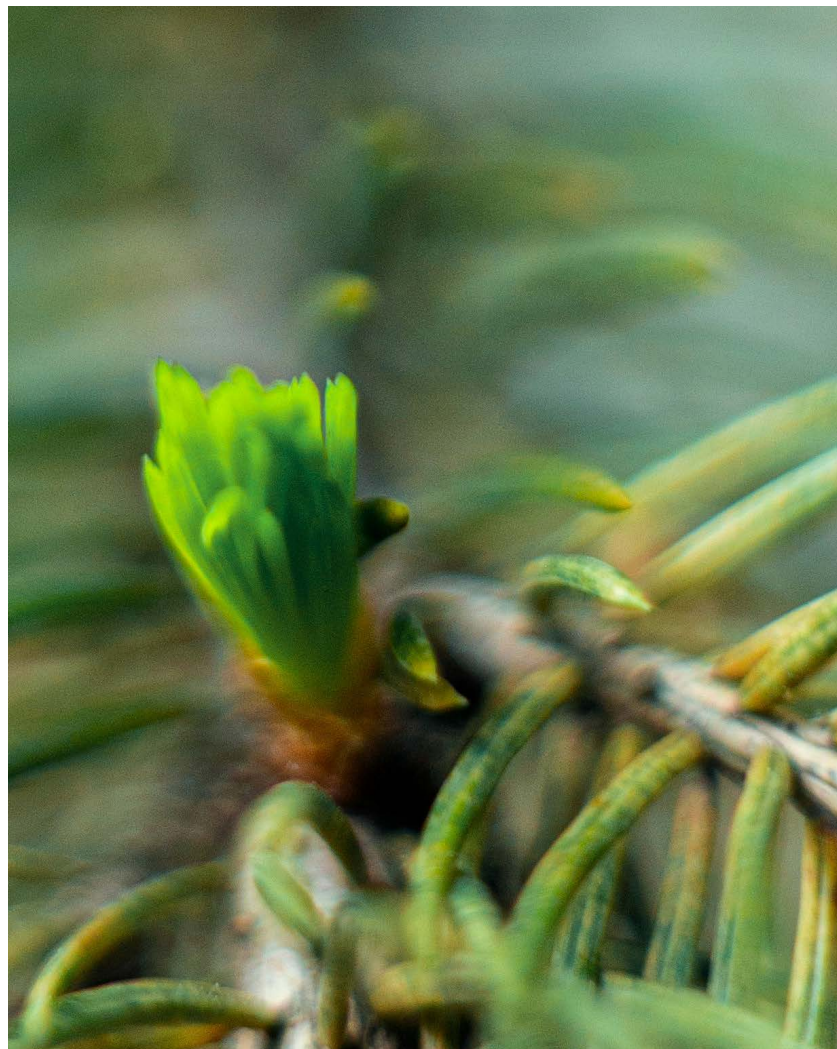
## OSA 4. ILMA

Havusuola/-sokeri.....	48
Sellerihilloke .....	48
Syksyinen paahdettu kurpitsakeitto .....	50

## OSA 5. GEOFOOD MENU

GEOfood menu.....	53
Nikinsalmen GEOmenu by Ilkka Arvola .....	67

GEOfood ruokareitti .....	72
GEOfood -Hanke .....	73
Lähteet .....	74





# RUOKAKULTTUURI ETELÄ-KARJALASSA

## Karjalaiseen keittiöön kuuluu paistit, padat ja piirakat

Etelä-Karjala on tunnettu monipuolisesta ja perinteikkäästä ruokakulttuuristaan, jossa näkyy vaikutteita itäisen sekä läntisen kulttuurin keittiöstä. Eteläkarjalainen ruokakulttuuri jakaa myös monia yhtäläisyyksiä Karjalankannaksen, Pohjois-Karjalan ja Savon alueiden kanssa.

Eteläkarjalaiseen ruokaperinteeseen kuuluvat vahvasti erilaisten pataruokien sekä piirakoiden valmistus. Uunissa paistuvat muun muassa Karjalan monet piirakat, jotka ovat olennainen osa paikallista gastronomiaa: sultsinat, tsupukat, kukkoset, pyöröt ja vatruskat. Lisäksi uuniin mahtuu vielä rieskaa ja rinkeliäkin, jotka ovat täydellisiä lisukkeita keittojen ja pataruokien rinnalle. Näiden leivonnaisten valmistus on taito, joka on siirtynyt sukupolvelta toiselle (Eteläkarjalan maakuntaportaali 2025).

Peruna, sienet, marjat, järvikalat ja liha ovat karjalaisen keittiön keskeisiä raaka-aineita. Nämä raaka-aineet ovat helposti saatavilla alueen luonnosta, ja niiden käyttö on vakiintunut osaksi paikallista ruokaperinnettä. Esimerkiksi perunat ovat monipuolinen ainesosa, jota voidaan käyttää keitoissa, muuseissa tai vaikka paistettuna lisukkeena. Sienet, kuten kantarellit ja tatit, tuovat ruokaan syvyyttä ja makua, ja niitä voidaan käyttää kastikkeissa tai piirakoissa. Marjat, kuten puolukat ja mustikat, ovat erinomaisia jälkiruokien raaka-aineita ja sopivat hyvin myös säilöntään hilloiksi tai mehuiksi.

Järvikalat, kuten ahven ja hauki, ovat olleet tärkeä proteiinin lähde, ja niitä voidaan valmistaa monin eri tavoin, kuten savustamalla tai paistamalla. Liha, erityisesti riista, on ollut arvostettu raaka-aine, ja se tuo ruokapöytään vahvoja makuja.

Suomessa elettiin aiemmin omava-raistaloudessa, mikä tarkoitti, että ruokaa valmistettiin niistä aineksista, joita omassa kunnassa oli saatavilla kunkin vuodenajan mukaan. Esimerkiksi keväällä saatettiin käyttää enemmän tuoreita villivihanneksia ja kesällä marjoja ja sieniä. Maakuntien perinneruuat juontavat juurensa tästä ajasta. Vaikka erot ovat ajan myötä tasoittuneet, maakunnat vaalivat edelleen ylpeinä omia perinnereseptejään. (Ruokatietoyhdistys 2025)

# RUOKAKULTTUURI ETELÄ-SAVOSSA

**Eteläsavolainen ruoka on yksinkertaista ja haudutettua.  
Savolainen ruokakulttuuri korostaa leipää ja kalaa.**

Etelä-Savon ruokakulttuuri pohjautuu vahvasti alueen luonnonvaroihin, erityisesti järviin, metsiin ja maatalouteen. Alueen ruokaperinteet ovat saaneet vaikutteita sekä savolaisesta että karjalaisesta keittiöstä, ja ruoka on usein yksinkertaista, mutta maukasta ja täyttävää. Etelä-Savon ruokakulttuurissa näkyy erityisesti järvikalojen ja metsän antimien arvostus, ja ruoka valmistetaan usein sesongin mukaan, mikä takaa tuoreuden ja maun.

Etelä-Savossa on saatavilla runsaasti järvikalaa, minkä vuoksi erityisesti muikkula on ollut tärkeä rooli savolaisten arjessa ja juhlassa. Tämä pieni, mutta maukas kala on ollut osa paikallista ruokakulttuuria jo vuosisatojen ajan.

Leivonnassa on perinteisesti käytetty runsaasti ruista, ja paksu hapan ruisleipä sekä erilaiset rieskat ovat kuuluneet maakunnassa sekä pitopöytiin että arkiateriale. Ruisleipä on erityisen arvostettu sen täyteläisen maun ja pitkän säilyvyyden ansiosta. Muita rukiisia herkkuja ovat räätäni eli mustikkakukko, ruispuolukkapuuro sekä muikiainen eli mujepiirakka. (Ruokatietyhdistys 2025)

Mustikkakukko on makea herkku, jossa ruispohja kätkee sisäänsä mehukkaita mustikoita. Tämä perinteinen leivonnainen on erityisen suosittu kesäaikaan, kun mustikat ovat tuoreita ja makeita. Ruispuolukkapuuro puolestaan tarjoaa ravitsevan ja happaman makuelämyksen, joka on täydellinen kylmänä talvipäivänä. Se on erinomainen esimerkki siitä, kuinka yksinkertaisista aineksista voi luoda maukaita ja ravitsevia ruokia.

Mujepiirakassa on ruiskuori, jonka päällä on pari pientä muikkua, ja se on täytetty perunasoseella. Piirakassa yhdistyvät siis leipä, peruna ja kala, mikä tekee siitä ainutlaatuisen ja täyteläisen makuelämyksen. Tämä yhdistelmä kuvastaa hyvin alueen perinteistä ruokafilosofiaa, jossa yksinkertaisuus ja luonnonläheisyys kohtaavat.





# OSA 1. VESI

Saimaa on Suomen suurin sekä Euroopan neljänneksi suurin järvi. Kalastajille Saimaa tarjoaa todellisen elämyksen, sillä Saimaalta löytyy lukuisia kalapaikkoja, jotka tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia kalastukseen. Saimaa Geoparkin tärkeimpiin kalasaalislajeihin kuuluvat hauki, kuha ja ahven, ja näitä lajeja tavataan kaikkialla Saimaan vesistöissä. Näiden lisäksi Saimaan vesistöissä elää myös muita kalalajeja, kuten harjus, järvilohi, järvitaimen, lahna, made, nieriä, särki, säyne, siika sekä sorva (Hätälä Oy 2025).

Yksi Saimaan erityispiirteistä on sen reliktilaji, lohen järvimuoto, eli Saimaan lohi, joka jäi elämään Saimaaseen jääkauden jäljiltä. Järvilohen kantaa pidetään yllä istutusten avulla, ja järvilohelle on kehitetty myös oma hoitostrategia, jotta tämän ainutlaatuisen lajin säilyminen voidaan varmistaa tulevaisuudessakin.



# HAUKI

## Haukea helteillä virranpielistä

Hauki on yksi Saimaan tärkeimmistä saalislajeista. Hyviä hauen kalastuspaikkoja ovat esimerkiksi lahdet, niemet sekä karikot. Saimaalla isoja haukia voi tavoittaa heittokalastusvälineillä kesähelteilläkin virtaavista kapeikoista sekä niiden virranpielistä. Hauki on myös suosittu ruokakala. Hauen liha on vaaleaa, miedon makuista sekä suhteellisen rasvatonta. Parhaita ruokakaloja ovat noin 1–3 kg kokoiset hauet.

Haukeen liittyy myös paljon historiaa. Hauki yhdistettiin usein suomalaisessa mytologiassa kuolemaan, vaikkakin se oli arvostettu ruokakala ja tarinoiden jättiläiskala. Myyteissä luuleuka liittyy niin tulen kuin soitonkin syntyyn. Haukea arvostettiin myös ruokakalana, sillä se säilyi pitkään syömäkelpoisena ja haukea pystyi kuivaamaan helposti. (Hätälä Oy 2025)

### **Hauen kalastusseasonki:**

toukokuun puoliväli - marraskuu

# PUNAJUURIGRAAVATTU JÄÄKELLARIN HAUKI

n. 500 g ruodotonta  
pakastettua haukifileettä  
10 % suolalientä  
Sitruunamehua  
Valko- ja mustapippuria  
Etikkapunajuurten lientä

## LISÄVINKKI:

Voit kokeilla myös muita mausteita, kuten mustaherukkapensaasilehtiä liemeen tai tuoretta rosmariinia, joka tuo makuun metsämäistä syvyyttä.

## VALMISTUS

### 1. KEITÄ SUOLALIEMI:

Mittaa 1 dl merisuolaa 1 litralle vettä. Jos hauki on isohko, tee suolalientä 2–3 litraa. Mausta liemi maun mukaan valko- ja mustapippurilla. Lisää noin 1 rkl sitruunamehua per suolaliemilitra. Kiehauta lientä niin kauan, että suola on sulanut. Jäähdytä liemi jääkaappikylmäksi.

### 2. SUOLAA HAUKIFILEE:

Leikkaa haukifilee paksuuden mukaan 2–3 osaan, jotta suola pääsee imeytymään tasaisesti.

Laita haukifilee kylmään suolaliemeen ja anna suo-laantua 4–12 tuntia fileen paksuuden mukaan. Pienet ja ohuet fileet suo-laantuvat nopeammin, paksut fileet tarvitsevat pidemmän ajan.

### Maista.

### 3. VÄRJÄYS JA MAUSTAMINEN:

Kun filee on suo-laantunut sopivasti, kuivaa se hyvin talouspaperilla.

Värjää filee kaatamalla päälle etikkapunajuurien lientä. Jos haluat lisätä makua, voit maustaa liemen keittämällä punajuuriliemen uudelleen ja lisäämällä siihen pieni määrä hunajaa, omenaviinietikkaa tai jopa ripauksen kardemummaa, joka tuo mielenkiintoista lämpöä.

Anna fileen maustua punajuuren liemessä vähintään 6 tuntia, mutta mieluummin seuraavaan päivään, jotta maku imeytyy kunnolla. Voit myös kokeilla lisätä hieman tuoretta tilliä liemeen, jos tykkäät tillin mausta.



## KYLMÄSÄVUHAUKIMOUSSE RUISSIPSEILLÄ

100 g kylmäsavuhaukea  
150 g crème fraîchea  
300 g tuorejuustoa  
Tilliä

### VALMISTUS

1. Sekoita tuorejuusto ja crème fraîche kevyesti tasaiseksi.
2. Leikkaa hauki pieniksi paloiksi ja soseuta se käsisoseuttajalla tai blenderissä pienissä erissä, kunnes saat siitä hyvin hienoa.
3. Sekoita haukihileet tuorejuusto- crème fraîche-seokseen. Lisää hienonnettu tilli ja mausta suolalla ja pippurilla.
4. Laita seos pursotinpussiin ja pursota sitä ruissipsien päälle. Koristele haukihileillä ja tuoreella tillillä.

# LIETVEDEN HAUKILEIPÄ

- 200 g kylmäsavustettua haukea  
30 g paistettua salotti- tai keltasipulia  
100 g marinoituja kantarelleja tai muita marinoitua sieniä

## Muut täytteet:

- 4 viipaletta paikallista ohra- tai ruisleipää  
Kuusenkerkkä majoneesia (ks. ohje alla)  
Voita paistamiseen

## VALMISTUS

1. Kuutioi ja paista sipulit.
2. Leikkaa 150 g haukea pieniksi kuutioiksi ja sekoita jäähtyneiden sipuleiden sekä tekeytyneen majoneesin kanssa.
3. Paista leipäviipaleet voissa, kunnes ne ovat kauniin ruskeita ja rapeita.
4. Lusikoi majoneesiseos leivän päällä ja koristele haukiviipaleilla, marinoituilla kantarelleilla ja tillillä.

## KUUSENKERKKÄMAJONEESI

- 2 dl kuusenkerkkiä  
2 dl itsetehtyä tai luomumajoneesia  
½ dl vettä  
2 rkl sokeria  
1 tl suolaa  
Mustapippuria



## VALMISTUS:

Aja kuusenkerkkä veden kanssa tehosekoittimella tasaiseksi massaksi.

Sekoita joukkoon 2 dl luomumajoneesia.

Mausta suolalla, sokerilla ja mustapippurilla. Anna maustua vähintään puoli tuntia.



# AHVEN

**Ahven on Suomen kansalliskala sekä samalla yleisin kalalajimme.**

Ahven on Suomen kansalliskala sekä samalla yleisin kalalajimme. Ahvenkannat ovat vahvistuneet tuntuvasti lämpimien kesien takia ja puolen kilon - kilon ahvenia uiskenteleekin nyt yleisesti Suomen vesistöissä. Avovesiaikana huippu sijoittuu heinä-elokuuhun. Ahvenia löytyy runsaasti rantavesistä, ja usein niitä voidaan tavata mökkirannasta laiturin päästä.

Veteen kaatuneet puut ja tehdyt turot sekä matalat lahdet tuovat onkijalle toisinaan saalista. Jigillä ja pohjaongella ahvenen saa matalikoilta ja salmista, yleensä 1–5 metrin syvyydestä. Isot ahvenet viihtyvät muikkujärvissä ja ulapan pintavesissä, joista ne löytyvät vetouistellen. Myös syvän veden läheiset matalikot ja virtaavat salmet ovat huippupaikkoja saaliille.

Ahven on myös herkullinen ruokakala, joka soveltuu moniin ruokiin. Ahvenen käyttö ravintona onkin hyvä valinta, sillä nykyinen kalastus ei heikennä ahvenkannan tilaa. (Kalatalouden Keskusliitto 2025a)

**Ahvenen kalastuskesä:**  
kesäkuu – marraskuu

# SAVUAHVEN-RÖRA

4 kpl kovaksi keitettyä  
luomukananmunaa

4 kpl savustettua  
ahventa

½ dl silputtua tilliä

2 dl ranskankermaa

1 rkl valkoviinietikkaa

## VALMISTUS

1. Keitä kananmunat. Jäähdytä kylmässä vedessä ja kuori. Silppua kananmunat haarukalla pieniksi paloiksi.
2. Perkaa savukalat.
3. Sekoita kaikki ainekset tahnaksi.
4. Tarjoa esimerkiksi paistetun parsan kanssa.



# MUIKKU

## **Saimaan aatelin.**

Muikku on ehdottomasti Saimaan ruoka-aatelia ja näin ollen se on nimitetty myös Etelä-Savon maakuntakalaksi. Järvi-Suomen jaloimpana ja arvostetuimpana ruokakalana pidetty muikku on Saimaan ammattikalastajien tärkein saaliskala.

Muikkua pyydetään ympäri Saimaata ja siksi se on myös todellista lähiruokaa. Muikusta on moneksi ruoanlaitossa. Muikku maistuu pannulla voissa paistettuna, savustettuna tai uunissa haudutettuna. Muikun mäti, vetää vertoja parhaimmalle kaviaarille. Kutuaika on syksyllä, joten syksy on mätiherkkujen huippusesonkia. Paras valinta muikun ostolle on Suomen sisävesistä pyydetty muikku. (Kalatalouden Keskusliitto 2025b)

## **Muikun kalastusseasonki:**

tammi-maaliskuu sekä elokuun puolivälistä lokakuun puoleenväliin.

# SAVUMUIKKULASAGNE

½ kg	Savustettuja muikkuja
	Lasagnelevyjä
2	sipulia
2 pkt	pakastepinaattia
2-3	kynttävalkosipulia
1 dl	juustoraastetta pinnalle
	Öljyä
	Tilliä
	Suolaa


## JUUSTOKASTIKE:

400 g	ranskankermaa
2 dl	maitoa
200g	vuohenjuustoa

## VALMISTUS

1. Soseuta ranskankerma, maito ja vuohenjuusto sauvasekoittimella tasaiseksi kastikkeeksi ja kiehauta kattilassa.
2. Lado uunivuokaan kerroksittain lasagnelevyjä, savumuikkuja ja vuohenjuustokastiketta. Tee lopuksi lasagnelevyjien päälle kerros vuohenjuustokastikkeesta.
3. Viipaloi loppu vuohenjuusto ja nostele viipaleet lasagnen päälle.
4. Paista lasagnea 175 asteessa noin 40 minuuttia tai kunnes lasagne on rapea pinnalta, mutta mehevä sisältä.
5. Koristele tuoreella tillillä.





# KUHA

Kuha on yksi Suomen arvostetuimmista kaloista, jonka vaalea, miedon makuinen liha on helppo valmistaa, sillä sen ruodot ovat suuria ja helposti poistettavissa. Kuha on lämpimien vesien kala ja viihtyykin erityisesti Etelä- ja Keski-Suomessa, niin sisävesissä kuin murtovesissäkin. Hyvän hämäränäkökyvyn ansiosta kuha viihtyy myös sameissa vesissä ja muodostaa parvia, usein yhdessä ahventen kanssa, vaikka suurimmat yksilöt elävät yksin.

Kuhasta on moneksi ruuanlaitossa. Kuhaa voi nauttia esimerkiksi paistettuna, jolloin kalan maku tulee esiin rapean pinnan ansiosta. Graavattuna kuha tuo esiin hienostuneen makumaailman, joka sopii erinomaisesti alkupalapöytään. Kuhaa voi lisätä myös keittoihin, joissa se kypsyy nopeasti ja antaa liemelle hienostuneen maun. (Martat 2025)

**Kuhan kalastusseasonki:**  
Heinä- ja elokuu

# KUORRUTETTU KUHA

500 g nahattomia, ruodottomia kuhafileitä  
1 rkl voita  
¾ tl suolaa  
1 prk (120 g) smetanaa  
100 g tomaattikuutioita  
50 g sipulia kuutioina  
100 g villiruohosipulia tai ruohosipulia  
Ripaus jauhettua valkopippuria  
Ripaus mustapippuria  
Tuoretta tilliä

## VALMISTUS

1. Lämmitä uuni 200 asteeseen. Voitele uunivuoka ja aseta kuhafileet vuokaan. Mausta kalafileet suolalla ja mustapippurilla.
2. Sulata voi pannulla ja kuullota sipulit miedolla lämmöllä, kunnes ne pehmenevät. Lisää tomaattikuutiot ja paista vielä hetki, jotta tomaattien neste haihtuu ja maku tiivistyy.
3. Levitä tomaatti-sipuliseos sekä smetana kuhafileiden päälle. Lisää pinnalle lopuksi villiruohosipulit.
4. Paista kalafileitä uunissa noin 20 minuuttia, kunnes kalat ovat kypsiä ja pinnalta kauniisti ruskistuneita.
5. Viimeistele tuoreella tillillä ennen tarjoilua.

# KUUSENKERKKÄ GRAAVATTU KUHA

1 kg ruodotonta kuhafilettä (pakastimen kautta)  
3 rkl karkeaa ruususuolaa  
2 tl ruokosokeria  
2 dl hienonnettuja kuusenkerkkiä

## Koristeluun

kokonaisia kerkkiä, murskattu- ja roseepippureita ja koriantersiemeniä.

## VALMISTUS

1. Valmistele kala. Pyyhi kuha kuivaksi talouspaperilla. Tämä poistaa liiallisen kosteuden ja auttaa mausteiden tarttumisessa.
2. Silppua kuusenkerkät ja sekoita yhdessä suolan ja ruokosokerin kanssa. Levitä seos tasaisesti kuhafileiden pintaan.
3. Kääri kala tiiviisti voipaperiin, sitten folioon ja laita jääkaappiin tekeytymään yön yli, vähintään 12 tunniksi.
4. Ota kala jääkaapista ja pyyhi mausteet varovasti pois puhtaalla liinalla tai talouspaperilla. Leikkaa graavikala ohuiksi siivuiksi terävällä veitsellä.
5. Aseta graavattu kala tarjoiluastiaan ja koristele kokonaisilla kuusenkerkeillä, murskatuilla roseepippureilla ja korianterin siemenillä. Voit lisätä myös raikasta tilliä tai kevätsipulia.

# SAIMAAN UHANALAISET KALAT

Saimaa Geoparkin kalalajistoon kuuluu muun muassa äärimmäisen uhanalainen saimaannieriä. Laji lisääntyy luonnonoloissa varmuudella ainoastaan Kuolimojärvässä. Muita uhanalaisia kaloja alueella ovat vaarantunut vaellussiika sekä silmälläpidettävä järvitaimen. Järvilohi on luokiteltu luonnosta hävinneeksi, koska sen kanta on täysin istutusten varassa.

Saimaan nieriä ja lohi ovat jääkauden reliktejä, mikä tarkoittaa, että ne ovat säilyneet ajalta, jolloin jääkauden jälkeiset olosuhteet muokkasivat elinympäristöä. Nämä lajit ovat sopeutuneet elämään makeissa vesissä, mikä on harvinaista lohikaloille. Nieriän Saimaan kanta on luokiteltu äärimmäisen uhanalaiseksi ja on ollut rauhoitettu vuodesta 2014 lähtien. (Kalatalouden keskusliitto 2025c)



# RAVUT

Merkittävimpiä ravustusalueita kaakossa ovat Saimaa sekä toisaalta Kymijoen vesistöt. Saimaan täpläravut ovat merkittävä osa Suomen vesistöjä. Täplärapu on alun perin kotoisin Pohjois-Amerikasta, mutta se on tuotu Suomeen 1960-luvulla. Täplärapu on sopeutunut hyvin Saimaan alueelle ja sitä pidetään arvokkaana saaliina.

Täpläravut ovat tunnettuja kestävydestään ja ne ovat vähemmän alttiita rapurutolle kuin kotoperäinen jokirapu. Täpläravut viihtyvät puhtaissa ja happipitoisissa vesissä, ja niiden elinympäristöjen suojeleminen on tärkeää niiden kannan säilyttämiseksi.

Täpläravut ovat herkullisia keitettyinä ja tarjoiltuina esimerkiksi tillin ja sitruunan kera. Vaikka täpläravut ovat vakiintuneet osaksi Saimaan ekosysteemiä, niiden vaikutuksia paikallisiin lajeihin ja ympäristöön seurataan tarkasti. On tärkeää jatkaa tutkimusta ja suojelutoimia, jotta Saimaan vesistöjen monimuotoisuus säilyy.

## **Saimaan ravustuskausi:**

Heinäkuu-syyskuu

# RAPUJEN KEITTÄMINEN

40 elävää rapua  
(n. 8–15 rapua ruokailijaa kohti)  
5 l vettä  
1½ dl karkeaa merisuola  
2–4 sokeripalaa  
1¼ tl tuoretta kruunutilliä

## VALMISTUS

1. Tarkista ravut. Varmista, että kaikki ravut ovat eläviä, sillä kuolleet ravut voivat aiheuttaa ruokamyrkytyksen.
2. Pese ravut huolellisesti ennen keittämistä. Yleensä kylmä huuhtelu riittää, mutta tarvittaessa käytä harjaa poistaaksesi liat erityisesti mutaisista rapuista.
3. Varaa riittävän suuri kattila, sillä ravut tarvitsevat tilaa keittyäkseen kunnolla. Kiehauta vesi, johon on lisätty suola ja sokeripalat. Nosta ravut nopeasti yksitellen kiehuvaan veteen, kilpi edellä. Älä täytä kattilaa liikaa kerralla! Varmista, että vesi kiehuu koko ajan. Keitä ravut useassa erässä tarpeen mukaan.
4. Lisää rapujen päälle nippu tuoretta kruunutilliä, mieluiten juuri ennen kuin vesi kiehuu uudelleen. Keittoaika alkaa siitä, kun vesi on jälleen kiehunut täydellisesti. Keitä ravut 8–10 minuuttia, mutta voit painella niitä tarvittaessa keitinveden alle, jotta ne kypsyvät tasaisesti. Kypsän ravun tunnistaa siitä, että sen selkäpanssari kohoaa pyrstön päältä.
5. Jäähdytä ravut. Nosta kattila pois liedeltä ja jäähdytä ravut mahdollisimman nopeasti keitinliemessään. Voit laittaa kattilan vesialtaaseen, jossa juokseva kylmä vesi auttaa nopeassa jäähdytyksessä. Poista keittämisessä käytetty tilli ja lisää uutta tuoretta tilliä ravuille.
6. Säilytä ravut kylmässä tarjoamiseen asti.



## OSA 2. MAA

Saimaan alueella arvostetaan puhtaita luonnon antimia ja lähellä tuotettuja raaka-aineita. Lähimetsistä kerätyt sienet, marjat ja villiyrtit sekä puhtaat järvikalat ovat ravintoloiden perusraaka-aineita. Alueen huippuluokan ravintolat ja ruokapaikat tarjoavat herkkuja, jotka on valmistettu paikallisista raaka-aineista. Useissa ravintoloissa raaka-aineet ovat jopa ravintolan itse kasvattamia. Esimerkiksi Mikkelin seudulla on erityisen paljon kartanoita ja maatilaravintoloita, joissa tarjoillaan tilan omista raaka-aineista valmistettua ruokaa.

Suomen luonto on sadunomainen ja kaunis. Tämän kauneuden lisäksi luonnostamme löytyy ruokaa sekä sielulle että keholle. Kehon superruokaa, GEOfoodia, onkin muun muassa marjat ja sienet mitä Suomen metsät ovat pullollaan.

Luonnonantimien kerääminen luonnosta on myös hauskaa ja palkitsevaa puuhaa. Onnekas tai taitava kulkija saa luonnonantimista mukavaa vaihtelua kuivamuonaan. Retkireitin varrelta saattaa löytyä marjat jälkiruokaan, sienet kastikkeeseen tai yrtit mausteeksi. **Huomioithan kuitenkin, että luonnon-suojelualueilla kasvien poimiminen on kielletty.**

### **Kerää vain sellaisia kasveja, sieniä ja marjoja, jotka tunnistat.**

Suomessa on noin 100 myrkyllistä kasvia, kymmenkunta marjaa ja 50 sientä ja monilla syötävillä lajeilla on myös myrkyllisiä näköislajeja.

Hyvä kasvio ja sienikirja kannattaakin ottaa mukaan retkelle.



# SIENET

## Opi tunnistamaan sieniä

Sienestyskulttuurin juuret ovat Suomessa vuosisatoja vanhat, ja vaikka sieniä löytyy runsaasti, niitä ei enää kerätä kuten ennen. Suomessa kasvaa tuhansia suursieniä, joista noin parisataa on hyviä ruokasieniä. Sieniä saa poimia jokaisenoikeuksien nojalla ilman maanomistajan lupaa, mutta luonnonsuojelualueilla saa kuitenkin poimia vain ruokasieniä, ja luonnonpuistoissa, joissa liikkuminen on rajoitettu poluille, sienestäminen on kiellettyä.

Muista tutustua retkikohteesi sienestämistä koskeviin rajoituksiin ennen retkeä, jotta voit nauttia luonnosta vastuullisesti.

Sienet ovat ravitsevaa ruokaa, ja niistä voi valmistaa helposti monenlaisia ruokaa. On tärkeää muistaa, että osa sienistä on myrkyllisiä ja osa syötäviä. Siksi on tärkeää ja kannattavaa opetella tunnistamaan ruokasienet myrkyllisistä sienistä. Hyviä ja helposti tunnistettavia ruokasieniä löytyy metsistämme monia, kuten rouskut, tatit, haperot, kantarelli, suppilovahvero, lampaankääpä ja mustatorvisieni. (Martat 2025)

Sienien satokausi: touko-lokakuu

## 6 VINKKIÄ SIENIEN KERÄÄMISEEN

1. Sienestys on sallittua jokaisenoikeudella.
2. Sienten poimimista on syytä välttää sateisella säällä, sillä märät sienet pilaantuvat nopeasti.
3. Sienet poimitaan irrottaen maasta varovaisesti jalasta kiertämällä, jolloin sieni saadaan kokonaisuutena talteen ja tunnistaminen jalan tuntomerkeistä on mahdollista.
4. Poimitut sienet eivät säily kauan. Siksi ne on esikäsiteltävä tai valmistettava ruuaksi mieluiten samana päivänä.
5. Poimi syötäväksi vain sieniä, jotka varmasti tunnistat syötäväksi lajeiksi.
6. Älä kerää sieniä tienvarsilta, asutustaajamista, tehtaiden läheltä tai muista mahdollisesti saastuneista paikoista. Sienet keräävät itseensä helposti ympäristömyrkyjä.

## MISTÄ LÖYTÄÄ SIENIÄ SAIMAA GEOPARKIN ALUEELLA?

Hyviä sienipaikkoja etsiessä on erittäin hyödyllistä osata lukea suunnituskarttaa, erityisesti jos haluaa lähteä etsimään sieniä itselle tuntemattomista metsistä. Yleisesti ottaen hyvä sienimetsä on täysikasvuinen ja harventamaton metsä, jossa on monipuolinen kasvillisuus. Tällaisissa metsissä on usein runsaasti lahoppua, joka tarjoaa erinomaiset kasvuolosuhteet monille sienilajeille.

Mikäli kävelet metsässä, jossa on polkuja, on yleensä suositeltavaa pysyä poluilla, sillä polkujen varsilta saattaa löytää paremmin sieniä kuin poluttomasta metsästä. Esimerkiksi kantarelleja ja suppilovahveroita voi usein löytää juuri polkujen reunoilta. Ruokasieniä, kuten herkkutatteja ja rouskuja, voi löytää parhaiten tuoreista kangasmetsistä, joissa kasvaa pääosin kuusia. Myös kuivista mäntyvoittoisista kangasmetsistä voi löytyä satoa, erityisesti kuivina kesinä, jolloin kosteampien alueiden sieniä voi olla vaikeampi löytää.

On tärkeää muistaa, että parhaat sienipaikat vaihtelevat suuresti sienikauden eri aikoina. Sienestäjän onkin hyvä tuntea eri sienilajien kasvuajat ja -olosuhteet, jotta sieniretket olisivat mahdollisimman antoisia.

# VILLIYRTIT JA -VIHANNEKSET

Villivihannesten ja -yrttien kerääminen on tuhansia vuosia vanha perinne, joka on säilynyt elävänä suurelle osaa suomalaisista. Villivihannekset ja yrtit ovat sekä terveellisiä että herkullisia, ja ne tarjoavat edullisen vaihtoehdon ruokapöytään. Kasveja voi hyödyntää niin kylmissä kuin lämpimissäkin ruuissa. Esimerkiksi nokkoskeitto, voikukkasalaatti ja maitohorsman versot ovat herkullisia ja terveellisiä vaihtoehtoja. Villiyrtit ja vihannekset voi myös pakastaa, kuivattaa, umpioida tai säilöä öljyyn tai etikkaan.

Mikäli keräät villiyrttejä tai villivihanneksia ensimmäistä kertaa, on suositeltavaa keskittyä vain tuttuihin ja helposti tunnistettaviin lajeihin. Esimerkiksi voikukan lehdet ja nokkonen ovat yleisesti tunnettuja ja turvallisia vaihtoehtoja aloittelijalle.

Voit löytää villiyrttejä ja villivihanneksia lähimetsästä, niityltä sekä kotipihalta ja puutarhasta. Muistathan noudattaa jokaisen oikeuksia!



## TOP 5 SYYTÄ MIKSI VILLIVIHANNEKSIA KANNATTAA SYÖDÄ:

- Edullisuus
- Ovat helposti saatavilla
- Hyvät ravintoarvot
- Hyvä maku
- Tuovat vaihtelua arkeen



## 6 VINKKIÄ LUONNONYRTTIEN KERÄÄMISEEN

1. Kerää vain puhtailta alueilta.
2. Kuiva sää on paras keruusää.
3. Kerää vain tuntemiasi syötäviä kasveja.
4. Kerää kasveja vain sen verran kuin tarvitset.
5. Älä poimi kasveja juurineen ja vältä kasvavien puiden vahingoittamista.
6. Huuhtelee luonnosta kerätyt yrtit ja vihannekset ennen käyttöä. Osa villivihanneksista kannattaa kiehauttaa, mikä poistaa epäpuhtaudet ja parantaa makua.

## PIKKELÖINTI

- 1 osa väkiviinaetikkaa
- 2 osaa sokeria
- 3 osaa vettä

### VALMISTUS

1. Sekoita etikka, vesi ja sokeri kattilassa. Kuumenna liemi miedolla lämmöllä, kunnes suola ja sokeri liukenevat. Anna kiehua hetki. Lisää haluamasi mausteet (esim. mustapippuri, laakerinlehdet, sinapinsiemenet, jne.) makusi mukaan. Voit myös lisätä yrttejä, kuten tilliä.
2. Lisää haluamasi mausteet (esim. mustapippuri, laakerinlehdet, sinapinsiemenet, jne.) makusi mukaan. Voit myös lisätä yrttejä, kuten tilliä.

## PORKKANAPESTO

- 3 keskikokoista porkkanaa
  - ½ dl öljyä
  - ½ dl pähkinöitä maun mukaan
  - ½ tl suolaa
- tarvittaessa vettä

### VALMISTUS

1. Pese porkkanat huolellisesti ja leikkaa niiden kannat pois. Uuden sadon porkkanoita ei tarvitse kuoria, mutta voit halutessasi rapsutella ne puhtaiksi.
2. Leikkaa porkkanat paloiksi ja lisää muut raaka-aineet. Soseuta kaikki aineet sileäksi tahnaksi tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Jos koostumus on liian paksua, lisää vettä pienissä erissä, kunnes saavutat haluamasi koostumuksen.
3. Jos käytät raakoja porkkanoita, lisää hieman vettä soseuttamisen helpottamiseksi. Keitetyt porkkanat sen sijaan eivät välttämättä vaadi vettä.

## PIHLAJANMARJASILMUSIIRAPPI/JÄÄTELÖ

- 1 osa pihlajansilmuja
- 1 osa sokeria maun mukaan
- 2 osaa vettä

### VALMISTUS

1. Silppua silmut veteen ja keitä noin 15 minuuttia.
2. Siivilöi silmut pois, lisää sokeri nesteeseen ja kuumenna seosta, sekoittaen jatkuvasti, kunnes sokeri on täysin sulanut ja siirappi alkaa paksuuntua.
3. Säilytä siirappi viileässä. Se sopii erinomaisesti leivontaan ja jäätelön, erityisesti vaniljajäätelön, maustamiseen.

UUNISSA, PANNULLA TULILLA TAI MUFFINSSIVUOASSA

# TUOREJUUSTOPERUNAPELTI

700 g jauhoisia perunoita, esim. Rosamunda tai Van Gogh

200 g tuorejuustoa

1–2tl tuoretta timjampia, rosmariinia tai muita kuivattuja yrttejä

1 luomukananmuna

1–2 rkl kurpitsansiemeniä tai auringonkukan siemeniä

Ripaus suolaa ja mustapippuria

## Keittämiseen:

4–5 dl vettä

1 tl suolaa

Tarjoja perunasosele-  
vyt alkupaloina, lihan,  
kalan tai kasvisruoan  
lisukkeena, tai osana  
tapas lautasta.

Voit myös tarjoilla  
esimerkiksi raikkaan  
vihersalaatin kera.

## VALMISTUS

1. Kuori ja lohko perunat tasakokoisiksi paloiksi. Keitä perunat suolalla maustetussa vedessä noin 12–15 minuuttia tai kunnes ovat täysin kypsiä.
2. Kaada keitinvesi talteen ja jätä noin 1,5 dl tätä vettä perunasoseen sakeuttamiseen. Varmista, että vesi on vielä lämpimänä, jotta se sulautuu hyvin soseen.
3. Lisää kypsiin perunoihin tuorejuusto. Survo perunat perunasurvimella tai sähkövatkaimella, kunnes saat sileän soseen.
4. Lisää keitinvetä vähitellen, kunnes sose on pehmeää mutta ei liian juoksevaa (n. 1,5 dl vettä riippuen perunoiden kosteudesta).
5. Mausta sose suolalla, mustapippurilla ja halutessasi tuoreella timjamilla tai rosmariinilla. Sekoita hyvin ja jäähdytä.
6. Kun perunasose on jäähtynyt hieman, lisää kananmuna ja sekoita hyvin, jotta seos yhdistyy tasaisesti.
7. Voitele uunivuoka (esim. 32 x 22 cm) voilla tai öljyllä, tai käytä leivinpaperia. Levitä perunasose tasaisesti vuoaan pohjalle. Ripottele pinnalle kurpitsansiemeniä tai muita siemeniä.
8. Paista perunasose uunissa 200°C:ssa noin 20 minuuttia, kunnes pinta on kauniisti ruskistunut ja kiinteä.
9. Pannulla ruskistaminen: Leikkaa jäähtynyt perunasose levy ruuduiksi ja ruskista niitä kevyesti molemmin puolin voissa tai öljyssä pannulla juuri ennen tarjoilua.

# RIISTA

## **Suomen merkittävin riistaeläin on hirvi.**

Riistan liha on ollut osa suomalaista ruokakulttuuria vuosisatojen ajan ja Suomessa metsästys perustuu kestävyteen ja eettisyyteen. Kestävyyden takaamiseksi riistakantoja seurataan jatkuvasti, ja metsästystä sovitetaan tarkasti riistakantojen kehitysvaiheen mukaisesti. Suotuisina lisääntymisvuosina saalista kerätään runsaammin, kun taas heikompina vuosina pyyntitoimintaa ja saalismääriä vähennetään.

Riistan hyödyntäminen ruoanlaitossa tukee kestävästä ruokakulttuurista ja luonnonvarojen käyttöä.

Suomessa yleisimpiä metsästettäviä riistalajeja ovat hirvi, peura, metsäkanalinnut, kauris, jänis, sorsa ja hanhi. Hirviä metsästetään käytännössä koko maassa. Vuosittain niitä kaadetaan 55 000–65 000, hirvikannan koon mukaan.

# SAVUINEN HIRVIKEITTO

- 500 g hirvenlihaa kuutioina
- 100 g sipulia kuutioina
- 150 g porkkanaa kuutioina
- 100 g lanttua kuutioina
- 75 g palsternakkaa kuutioina
- 50 g purjoa kuutioina
- 300 g perunaa kuutioina
- 300 g kypsiä savustettuja ohraryynejä

ryynit voit savustaa raakoina savustus-pöntössä n. 30 min

leikattua persiljää

## VALMISTUS:

### LIHAN KEITTÄMINEN:

1. Laita liha ja suola kylmään veteen. Kiehauta ja kuori pinnalle nouseva vaahto huolellisesti pois.
2. Lisää laakerinlehdet, timjami ja mustapippuri. Hauduta lihaa miedolla lämmöllä 2–3 tuntia, kunnes liha on mureaa.
3. Poista liha liemestä, jäähdytä ja kuutioi se pienemmiksi paloiksi.
4. Siivilöi liemi ja säästä se keittoa varten.

### KEITTO:

1. Sulata voi suuressa kattilassa ja kuullota siinä sipuli, porkkana, lanttu, palsternakka, purjo ja peruna miedolla lämmöllä 5–7 minuuttia.
2. Kiehauta siivilöity liemi ja lisää siihen savustetut ohraryynit. Keitä ryynejä 15–20 minuuttia, kunnes ne ovat lähes kypsiä.
3. Lisää kuutoidut juurekset ja jatka keittämistä, kunnes juurekset ovat pehmeitä, noin 15–20 minuuttia. Lisää lihakuutiot ja sekoita huolellisesti.
4. Anna keiton hautua miedolla lämmöllä muutama minuutti, jotta maut sekoittuvat. Lisää tarvittaessa suolaa ja pippuria maun mukaan.

# KARJALAN MAKKARAN HIRVIMAKKARA

2/3 osaa porsaanlihaa  
(kassler, kylki)

1/3 osaa hirven rasvaisia  
osia (paisti, kylki,  
lapa, yms.)

1 rkl suolaa lihakiloa  
kohden

Porsaan suolta makkaran  
tekoon 1kg/metri

## Mausteita:

- muskotti,
- inkivääri,
- korianteri,
- cayennenpippuri,
- valkosipulijauhe,
- paprika

Tuoreita yrttejä antamaan  
väriä, rakennetta ja makua  
2/3 rkl/kg:

- timjami,
- rosmariini,
- persilja,
- nokkonen

Jäämurskaa tai pakasti-  
messa jäähdytettyä vettä  
lihan jauhamiseen

## VALMISTUS:

### LIHAN JAUHAMINEN JA MAKKARAMASSAN LUONTI:

1. Pidä lihoja pakkasessa 1-2 h ennen jauhamista.
2. Jauha lihoja lihamyllyllä 4-5 kertaa, lisäämällä välillä mausteita ja jäämurskaa. Tavoitteena löysä emulgoitunut, majoneesimainen massa.
3. Kypsennä mikrossa tai kiehuvaassa vedessä pieni pala massaa, koemaista ja lisää tarvittaessa makuja.

### MAKKARAN VALMISTUS:

1. Liota suolet lämpimässä vedessä 10-20 min, jos suolattuina niin 1-2 h. Pujota suoli lihamyllyn makkaratuu-  
bin päälle (ei liian tiukka).
2. Pursota massa suoleen, jättäen hiukan löysäksi.
3. Pyöritä makkarat sopivan mittaisiksi (n. 100 g/makka-  
ra)
4. Huomioi, että joka toinen makkaroista pyöritetään  
eri suuntiin, etteivät ne purkaannu. Voit pursottaa  
makkaran myös yhdeksi pitkäksi, kierteen sen kiekon  
muotoon. Varmista silloin paistaessa paistinarulla tai  
varrastikuilla, että makkarakiekkopysyy kasassa.
5. Kypsennä makkarat vesikattilassa. Kiehauta isossa  
kattilassa vesi 100 °C:n ja lisää sitten makkarat. Pidä  
veden lämpötila makkaroille 85 °C:ssa ja keitä mak-  
karoita 20-25 min. Makkaroitten sisälämpötila tulisi  
nousta kypsennyksessä 72 °C:een.
6. Shokkijäähdytä makkara paiston jälkeen jäävedessä ja  
säilytä yön yli jääkaapissa ilman kelmua. Vakumointi  
seuraavana päivänä.

### MAKKARAN KYPSENNYS:

Loppukypsennä makkara vielä ennen tarjoilua, paistaen  
haluamallasi tavalla (uuni, grilli, nuotio).



## — OSA 3. TULI —

### LEIRINUOTIOLLA KOKKAAMISEN TAITO

Tuli on ollut keskeinen osa ihmiskunnan ruokakulttuuria ja -historian kehitystä. Sen löytäminen ja hallinta merkitsi vallankumouksellista muutosta ruokailutottumuksissa ja -menetelmissä. Tuli mahdollisti monimutkaisempien ruoanlaittomenetelmien kehittämisen sekä paransi ravinnon makua.

Tulen käytön myötä ihmiset pystyivät myös kokeilemaan erilaisia ruoanlaittoteχνikoita, kuten paistamista, keittämistä ja grillaamista. Esimerkiksi paistaminen avotulella antoi ruoalle ainutlaatuisen maun ja tekstuurin, jota ei voitu saavuttaa raakana. Keittäminen puolestaan mahdollisti keittojen ja patojen valmistamisen, mikä rikastutti ruokavaliota ja teki siitä monipuolisemman.

Lisäksi tulen hallinta mahdollisti myös yhteisöllisyyden kehittymisen. Yhteiset ateriat tulen äärellä vahvistivat sosiaalisia siteitä ja mahdollistivat tiedon ja tarinoiden jakamisen sukupolvien välillä. Tämä oli tärkeä osa kulttuurista kehitystä, joka edelleen näkyy nykypäivän ruokakulttuureissa ympäri maailman.



## RETKIRUUAN VALMISTAMINEN

Retkiruoka on olennainen osa ulkoiluelämystä, ja nuotiolla kokkaaminen onkin yksi parhaista tavoista nauttia luonnon rauhasta sekä tuo siihen erityisen tunnelman.

Tuli, tuoksuva savuhaju sekä raikkaan ilman yhdistelmä tekevät ruokailusta erityisen elämyksen. Leirinuotiolla valmistettu ruoka maistuu aina paremmalta, ja pelkästään yksinkertaisilla raaka-aineilla voi loihkia maukkaita aterioita.

Nuotiolla kokkaaminen ei välttämättä vaadi aina monimutkaisia välineitä; usein riittää, että mukana on hyvä puukko, tulentekovälineet, polttopuita, kattila tai paistinpannu, sekä muutama perusmauste, kuten suola ja pippuri.

Noudata aina paikallisia sääntöjä ja määräyksiä, jotka koskevat nuotioita, sillä ne on laadittu turvallisuuden ja luonnonsuojelun takaamiseksi. Varmistu, että nuotio on täysin sammunut ennen kuin lähdet, jotta vältät metsäpalon vaaran.

Maastopalovaroituksen aikana tulenteko on kielletty myös useimmilla huolletuilla ja merkityillä tulentekopaikoilla.



## 6 VINKKIÄ TULENTEKOON:

1. Harkitse tarkkaan tarvitsetko avotulta vai riittääkö esimerkiksi retkikeitin.
2. Tulen sytyttäjä on vastuussa turvallisesta käytöstä sekä sen sammuttamisesta.
3. Älä heitä nuotioon mitään palamatonta.
4. Tulen tekeminen maastoon ja polttopuiden otto eivät ole jokaisenoikeuksia.
5. Yksityiselle maalle tulentekeo vaatii aina maanomistajan luvan.
6. Maastopalovaroituksen aikana tulentekeo on kielletty myös useimmilla huolletuilla ja merkityillä tulentekeopaikoilla.

# GEOFOOD -EVÄSLEIPÄ

(4 annosta)

600 g Ahvenfileitä  
Suolaa ja pippuria  
Voita (paistamiseen)

## Muut täytteet:

Paikallista leipää  
100 g (2 dl) Majoneesia (ohje alla)  
Jääsalaattia  
Marinoitua punasipulia (ohje alla)  
Suolakurkkua  
Tilliä (koristeluun)

## MARINOITU PUNASIPULI

1 kpl punasipuli  
3 rkl punaviinietikkaa  
1 rkl sokeria  
Ripaus suolaa

## MAJONEESI

1 kpl kananmuna  
2 tl sinappia  
3 dl öljyä  
½ tl suolaa  
1 tl valkoviinietikkaa

## VALMISTUS

### 1. Marinoi ennen retkeä punasipuli:

Kuori ja viipaloi punasipuli. Lisää etikka, sokeri, suola, sekoita. Sekoita ja anna marinoitua.

### 2. Valmista majoneesi:

Riko kananmuna kulhoon. Lisää sinappi, suola ja etikka. Kaada huoneenlämpöinen öljy kulhoon ja käytä sauvasekoitinta – aloita sekoittaminen kulhon pohjalta ja nosta sitten hitaasti ylös, kunnes majoneesi on valmis.

3. Viipaloi suolakurkku. Huuhtele ja revi salaatti.
4. Mausta ahvenfileet suolalla ja pippurilla. Paista ritilällä nuotion yllä. Lisää ritilään hieman voita tai öljyä, jotta kala ei jää kiinni.
5. Paahda puolitetut leivät ritilällä.
6. Voitele leivät majoneesilla. Kokoa muut täytteet: jääsalaatti, suolakurkku, marinoitu punasipuli ja ahvenfile.
7. Koristele lopuksi hienonnetulla tillillä.



## SUOLAINEN LETTU JA VADELMAKASTIKE

½ l	Maitoa esim. kaurajuomaa
2 ½-3 dl	Vehnäjauhoja
1-2	Luomukananmunaa
50 g	Sulatettua tai ruskistettua voita Ripaus suolaa

### VADELMAKASTIKE

200 g	Pakastettuja tai tuoreita vadelmia
3 dl	Perinteistä salaatikastiketta
½ rkl	Sokeria
20 g	Tilliä

### VALMISTUS

1. Sekoita taikinan aineet keskenään hyvin. Paista voissa kuumalla pannussa sopivan kokoisiksi (n. 1-2 dl).
2. Valmista vadelmakastike ennen retkeä. Soseuta aineet ja mausta omilla lempiyrteillä ja mausteilla. Anna tekeytyä yön yli.



## OSA 4. ILMA

Ilmalla on yllättävän suuri vaikutus ruuanlaittoon, ja se voi vaikuttaa monin eri tavoin ruoan makuun, koostumukseen sekä säilyvyyteen. Esimerkiksi korkea ilmankosteus voi vaikuttaa leivonnaisten kohoamiseen, sillä kosteus saattaa muuttaa jauhojen ja muiden kuivien aineiden koostumusta. Toisaalta kuiva ilma voi nopeuttaa ruoan kuivumista, mikä voi olla hyödyllistä esimerkiksi kuivausprosessissa, mutta haitallista, jos halutaan säilyttää ruoan mehevyys.

Lisäksi ilman lämpötila vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti ruoka kypsyy. Kylmä ilma voi hidastaa kypsymisprosessia, kun taas lämmin ilma voi nopeuttaa sitä. Tämä on erityisen tärkeää huomioida esimerkiksi grillatessa tai paistaessa, sillä ilman lämpötilan vaihtelut voivat vaikuttaa lopputulokseen.

Säilyvyyden kannalta ilmanlaatu ja -lämpötila ovat myös merkittäviä tekijöitä. Esimerkiksi korkea ilmankosteus voi edistää homeen ja bakteerien kasvua, mikä lyhentää ruoan säilyvyysaikaa. Siksi on tärkeää säilyttää ruoka asianmukaisissa olosuhteissa, jotta se pysyy tuoreena mahdollisimman pitkään.

Lämpötilan, ilmankosteuden ja valon vaikutus erityisesti puutarhataloudessa muodostavat kivijalan onnistuneelle kasvatusprosessille. Kokonaisuuksien ymmärtäminen pidentää kasvukautta ja mahdollistaa runsaan sadon.

## SELLERIHILLOKE:

1 kg varsiselleriä pieninä kuutiona tai suikaleina  
1,5 dl sokeria  
1 dl viinietikkaa (puna-, valko- tai omenaviini)

### VALMISTUS

1. Laita sellerikuutiot tai -suikaleet kattilaan ja lisää sokeri sekä viinietikka. Keitä miedolla lämmöllä noin 40–60 minuuttia, kunnes seos on paksuuntunut hillomaiseksi. Sekoita välillä, jotta seos ei pala pohjaan.
2. Voit lisätä joukkoon hieman suolaa, mausteita ja vaikka hiukan kanelia.
3. Kun hillo on valmis, anna sen jäähtyä hieman ennen kuin purkitat sen puhtaisiin, kuumennettuihin purkkeihin. Säilytä jääkaapissa ja nauti esimerkiksi juustojen tai lihojen kanssa.

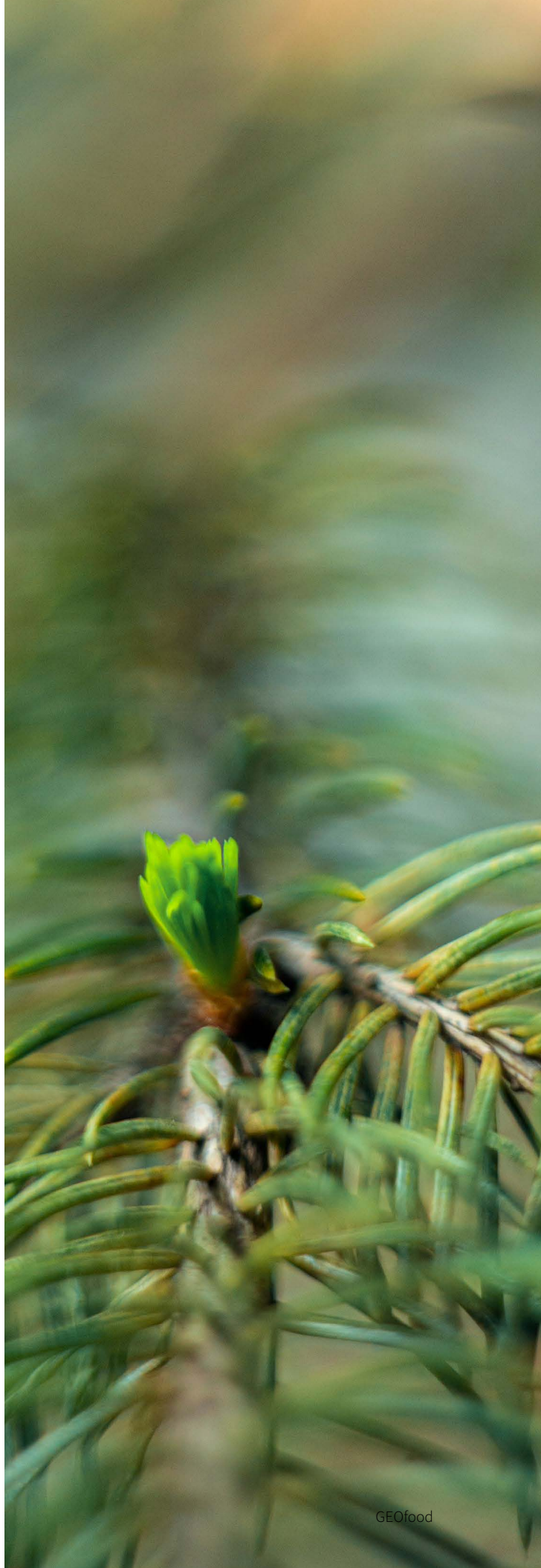


## HAVUSUOLA/-SOKERI:

Tuoreita havunneulasia  
Suolaa tai sokeria

### VALMISTUS

1. Kuivaa neulaset huoneenlämmössä hyvin tuuletetussa tilassa (esimerkiksi leikkuulaudalla tai paperilla) noin 1–2 vuorokautta.
2. Soseuta kuivattuja havunneulasia suolalla tai sokerilla. Suola tuo esiin metsäisen maun ja sopii suolaisiin resepteihin, kun taas sokeri luo pehmeän makeuden, joka sopii erityisesti jälkiruokiin tai teelle.
3. Käytä noin 1 osa kuivattuja havunneulasia ja 3–4 osaa suolaa tai sokeria. Mikäli haluat intensiivisemmän maun, voit lisätä neuloja suhteessa enemmän.
4. Säilytä valmis havusuola tai -sokeri ilmatiiviisessä purkissa, jotta se pysyy tuoreena. Suola tai sokeri voi parantua maultaan muutaman päivän tai viikon kuluttua.



# SYKSYINEN PAAHDETTU KURPITSAKEITTO (6 annosta)

1¼ kg sesongin kurpitsaa  
3 kpl valkosipulinkynsi  
1½ rkl öljyä  
1 tl suolaa  
200 g porkkanaa  
7 dl vettä  
1 kasvisliemikuutio  
1 prk (150 g) crème fraîchea  
1 dl kermaa

## VALMISTUS

1. Paahda kurpitsa. Halkaise kurpitsa, poista siemenet ja rihmasto. Litistä valkosipulinkynsien rakenne rikki veitsen lavalla, poista kuoret ja hiero kurpitsan leikkuupinnat valkosipulilla. Voitele kurpitsan sisäpinnat öljyllä ja mausta suolalla. Paahda uunissa 225 °C:ssa 30–35 minuuttia.
2. Valmista keittoaineet. Valuta paahdetuista kurpitsoista öljy ja valkosipulit kattilaan. Lisää kuorittu ja viipaloitu porkkana. Kuumenna seosta hetken ajan. Mausta.
3. Keitä ja soseuta. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio. Kiehauta ja keitä kannen alla noin 10 minuuttia, kunnes porkkanat ovat pehmeitä. Koverra kurpitsan sisus lusikalla kattilaan ja keitä vielä, jos kurpitsa ei ole tarpeeksi pehmeää.
4. Viimeistely. Lisää crème fraîche ja soseuta keitto. Lisää kerma ja sekoita tasaiseksi. Voit lisätä päälle tuoreita yrttejä, paahdettuja kurpitsansiemeniä tai pähkinöitä rapeutta tuomaan.





OSA 5

# GEOFOOD MENU

*n. 10 hengelle*

GEOfood menu on suunnitellut LAB-ammattikorkeakoulun opiskelija Eetu Härkönen.

## ALKURUOKA

Paahdettua punajuurta, savustettua smetanaa, pikkeloityä punajuurta, mallaskeksiä, paistettua ruisleipää

## PÄÄRUOKA

Highland sisäfilettä, porsas/karitsa terriiniä, punaviinikastiketta, porkkanapyrettä, paahdettua porkkanaa, peruna fondant, karamellisoitua sipulia

## JÄLKIRUOKA

Kuusijäätelöä, sesongin piirakkaa, paahdettua omenapyrettä, granolaa, suolakaramellikastiketta

# ALKURUOKA

## PAAHDETTU PUNAJUURI

2 kg punajuuria  
Rypsiöljyä  
Yrttejä  
Suola

### VALMISTUS

1. Huuhtelee punajuuret juoksevan veden alla. Aseta punajuuret laakeaan uunia kestäväan astiaan. Lisää astiaan hieman öljyä ja mausta punajuuret kevyesti suolalla ja yrteillä, esimerkiksi timjamilla. Kääri jokainen punajuuri yksitellen folioon.
2. Paista punajuuria noin 2 tuntia 175 °C:ssa, kunnes punajuuri on pehmeä, mutta antaa kuitenkin hieman vastusta veitsellä koitettaessa. Ota punajuuret pois uunista ja irrota foliot. Kuori punajuuret ja jäähdytä.
3. Tarjoiltaessa pilko punajuuret isohkoihin, mutta helposti syötäviin lohkoihin. Mausta hyvin suolalla, mustapippurilla ja lisää hieman öljyä kauniin kiillon saamiseksi.

## SAVUSTETTU SMETANA

500 g smetana  
Suola

### VALMISTUS

1. Laita noin kolmannes smetanasta pieneen laakeaan astiaan. Mikäli savustat perinteisesti, aseta smetana astian alle suurempi astia, jossa on jääpaloja. Näin smetana ei turhaan kuumene savustusprosessin aikana. Voit myös halutessasi käyttää savustuspyssyä tai jopa savuaromia maun saamiseksi.
2. Yhdistä savustettu smetanat ja mausta hyvin suolalla. Mikäli savustettu smetana on erittäin voimakkaan makuista, voit lisätä voion osan siitä ja tarvittaessa lisätä sitä sopivan savunmaun saavuttamiseksi.
3. Vatkaa smetanaa, kunnes rakenne pitää muotonsa. Varo kuitenkin vatkaamasta liikaa!
4. Siirrä smetana kylmään ja se on nyt valmis tarjoiltavaksi.

## PIIMÄ PIPARJUURI KASTIKE JA TILLIÖLJY

4 dl piimää  
1 dl crème fraîchea  
15 g Piparjuurta  
Omenaviinietikkaa  
Sokeria  
Suolaa

### TILLIÖLJY:

2 punttia tilliä  
1 dl rypsiöljy

### VALMISTUS

1. Valmista piparjuuri kastike. Sekoita kulhossa hyvin piimä ja crème fraîche. Lisää mahdollisimman hienoksi raastettu piparjuuri.
2. Mausta kastike omenaviinietikalla, suolalla ja sokerilla. Anna kastikkeen maustua yön yli.
3. Tarjoiltaessa tarkista kastikkeen maku ja mausta lisää tarvittaessa. Yhdistä kastikkeen sekaan pieni määrä tilliöljyä. Tilliöljyn ei ole tarkoitus sekoittaa kastikkeeseen täysin.
4. Valmista tilliöljy. Hienonna tillit hieman pienemmäksi. Laita tillit blenderin kulhoon ja lisää öljy. Sekoita öljystä ja tillistä tumman vihreä öljy.
5. Siivilöi öljy mahdollisimman hienon siivilän tai mielellään harson läpi.
6. Jäähdytä öljy ja se on valmis käytettäväksi tarjoilussa.

## PIKKELÖITY PUNAJUURI

3–5kpl punajuurta koon mukaan

100 g väkiviina etikka

200 g sokeri

300 g vesi

(Ota hieman pikkelöintilientä sivuun pääruoan sipuleita varten)

### VALMISTUS

1. Aloita keittämällä pikkelöintiliemi. Punnitse kattilaan väkiviinaetikka, sokeri ja vesi. Kuumenna seosta, kunnes se kiehahtaa. Nosta kattila pois liedeltä.
2. Huuhtelee punajuuret juoksevan veden alla. Kuivaa punajuuret. Leikkaa punajuurista noin millin paksuisia viipaleita. Rengasmuottia käyttäen paina punajuuri kiekkoista pyöreitä. Voit myös vaihtoehtoisesti leikata viipaleista veitsellä haluamasi muotoisia.
3. Yhdistä nyt punajuuri viipaleesi kattilaan pikkelöintiliemen kanssa. Kuumenna uudestaan ja anna kiehua hiljalleen minuutin ajan. Poista kattila lämmöltä ja anna punajuuriviipaleiden ja liemen jäähtyä yön yli. Viipaleet ovat käyttövalmiita, kunhan otat ne pois liemestä.

## MALLASKEKSI

600 g vesi  
100 g mämmimallas jauho  
150 g ruisjauho  
8 g suola  
150 g alkoholiton olut  
25 g tumma siirappi  
25 g voi

### VALMISTUS

1. Yhdistä pieneen kattilaan vesi, mämmimallas ja ruisjauho. Lämmitä 60 °C ja sekoita kunnolla sekaisin sauvasekoittimella.
2. Lisää loput ainekset ja sekoita sauvasekoittimella uudestaan.
3. Anna tekeytyä yön yli kylmässä.
4. Aseta leivinpaperi uunin kestäväälle pellille. Kaada tilkka öljyä leivinpaperin päälle ja levitä sitten käsipaperin palalla ohut öljykerros koko leivinpaperille. Tämän jälkeen levitä keksimassasta ohut ja tasainen matto leivinpaperille.
5. Kuivata keksi uunissa paistamalla vajaa 100 asteen uunissa noin kaksi tuntia, tai kunnes keksistä on rapea.
6. Irrota leivinpaperista lämpöisenä ja säilytä huoneen lämmössä kannellisessa astiassa.

## PAISTETTU RUISLEIPÄ

200 g paikallista ruisleipää  
50 g voita  
Timjamia

### VALMISTUS

1. Leikkaa veitsellä leipä pieneksi muruksi. Voit myös käyttää kutteria.
2. Tarjoiltaessa paista kevyesti saaristolaisleipää reilussa voissa. Mausta suolalla ja laita pannulle tuoretta timjamia tuomaan makua. Paista kunnes leipä imee rasvan itseensä, muuttuu meheväksi ja rapeutuu hieman.
3. Poista leipä pannulta, pidä lämpöisenä, kunnes kasaat annokset.

## ALKURUUAN KOKOAMINEN

Aloita annoksen kasaus nostamalla keskelle lautasta kuumalla lusikalla reilu annos savustettua smetanaa.

Ympäröi smetana marinoiduilla punajuuri lohkoilla. Lisää lohkojen väleihin pikkelöityä punajuurta. Lisää punajuurien päälle reilusti paistettua leipää.

Lisää kastiketta annokseen haluamallasi tavalla ja koristele lopuksi mallaskeksi lastuilla ja haluamillasi tuoreilla yrteillä.

# PÄÄRUOKA

## HIGHLAND SISÄFILE

1,5 kg naudan  
sisäfilettä

Voita

Valkosipulia

Rosmariinia

Timjamia

Suolaa

Mustapippuria

### VALMISTUS

1. Poista sisäfileestä mahdolliset kalvot. Leikkaa liha ruokailijoiden määrän mukaan yhtä isoiksi annospaloiksi.
2. Muotoile pihveistä käsin mahdollisimman pyöreitä ja aseta ne laakeaan astiaan odottamaan paistamista. Muista nostaa lihat ainakin tunti ennen paistamista pois kylmästä.
3. Mausta sisäfile palat reilulla suolalla ja mustapippurilla. Aseta pannu lämpenemään hellalle ja lisää hieman öljyä. Anna pannun lämmitä rauhassa riittävän kuumaksi.
4. Lisää sisäfilee palat pannulle ja paista niihin hyvä paistopinta. Kun olet saavuttanut hyvän värin, käännä pihvit toisin päin pannussa. Paista vielä hetki ja lisää sen jälkeen pannuun reilusti voita, valkosipulin kynsi, tuoretta timjamia ja rosmariinia. Anna voin ruskistua pannussa, mutta älä anna sen palaa. Valele pihvejä ruskealla voilla.
5. Siirrä pihvit ja voi laakeaan uunia kestäväan astiaan. Kypsennä pihvejä 150 °C:ssa uunissa, kunnes saavutetaan haluttu kypsytys. Käytä lämpömittaria ja aseta se 52 °C.
6. Kun pihvit ovat valmiita, poista uunista ja anna levätä ainakin 10 minuuttia ennen tarjoilua.

# PORSAS / KARITSA TERRIINI

---

500 g porsaan poskea  
500 g karitsan potkaa  
Sipulia  
Porkkanaa  
Valkosipulia  
Laakerinlehteä  
Yrttejä  
Dijon sinappia

## VALMISTUS

1. Huuhtelee lihat nopeasti vedellä ja kuivaa. Mausta lihat reilulla suolalla ja mustapippurilla. Aseta lihat uunin kestävään syvään astiaan.
2. Lisää astiaan suuriksi lohkoiksi pilkotut sipulit, porkkanat ja valkosipulit. Voit myös lisätä haluamiasi yrttejä, esimerkiksi laakerinlehti, timjami tai rosmariini.
3. Lisää astiaan vettä niin paljon, että lihat ja kasvikset peittyvät. Peitä astia foliolla tai kannella.
4. Aseta astia 200 °C uuniin ensin puoleksi tunniksi, sitten laske uunista lämmöt noin 80 °C:een ja kypsennä lihoja mielellään yön yli. Voit myös halutessasi pitää uunia 100 °C:ssa ja kypsentää lihoja vain noin 4–6 tuntia.
5. Kun lihat ovat kypsiä, poista astia uunista ja anna lihojen jäähtyä haudutusliemessä ainakin pari tuntia.
6. Erottele lihat uuteen astiaan ja revi lihat pienehköiksi paloiksi. Siivilöi haudutusliemi kattilaan ja keitä lientä, kunnes jäljellä on enää muutama desi, oikein voimakkaan makuis-ta lientä.
7. Pilko kaksi sipuli pieniksi suikaleiksi ja paista pienellä lämmöllä pannulla voissa pitkään, kunnes sipuli on karamellisoitunut. Pilko tuoretta timjama veitsellä pieneksi.
8. Lisää karamellisoitu sipuli, tuoreet yrtit haudutettujen lihojen joukkoon. Voit maustaa terriini massaa myös esimerkiksi Dijon sinapilla. Lisää haudutuslientä, kunnes seos on hieman kostea.
9. Kääri massa useampaan kerrokseen kelmua ja kiristä, kunnes saat muotoiltua siitä tasapaksun ja pyöreän tangon. Siirrä tanko pakastimeen ja anna jäätyä.
10. Poista kelmu ja leikkaa kohmeisesta tangosta annoskoon sopivat palaset. Aseta odottamaan tarjoilua. Tarjoil-taessa lämmitä uunissa. Esimerkiksi samalla, kun sisäfileet ovat vetäytymässä.

## PUNAVIINIKASTIKE

Sipulia  
Porkkanaa  
Juuriselleriä  
1,5 dl Punaviinietikkaa  
7,5 dl Punaviiniä  
15 dl Lihalientä/haudutuslientä  
Voita

### VALMISTUS

1. Pilko sipuli, porkkanat ja juuriselleri pieniksi paloiksi.
2. Paahda kattilassa, pienessä määrässä öljyä, kunnes juurekset ovat ottaneet hieman väriä. Kaada sekaan punaviinietikka kattilaan ja anna redusoitua noin puoleen. Tämän jälkeen kaada sekaan punaviini ja anna redusoitua jälleen noin kolmannekseen.
3. Lisää lihaliemi ja haudutusliemi kattilaan ja keitä hiljalleen, kunnes kastike alkaa hieman paksuuntua.
4. Siivilöi juurekset pois ja kastike uuteen kattilaan ja jatka keittämistä, kunnes kastike on sopivan paksua. Mausta suolalla ja tarkista maku.
5. Lisää tarvittaessa hieman etikkaa. Ennen tarjoilua lisää kastikkeeseen vielä hieman voita ja sekoita hyvin. Tarjoile pääruoka annoksen kanssa.

## PORKKANAPYRE

15 kpl porkkana  
Kermaa  
Voita  
Omenaviinietikkaa  
Suola

### VALMISTUS

1. Kuori porkkanat ja leikkaa pieniksi paloiksi veitsellä.
2. Keitä porkkanat täysin kypsäksi vedessä. Kiehauta toisessa kattilassa kuohukermaa.
3. Siivilöi porkkanoiden keitinvesi pois, ja laita vielä kattila hetkeksi takaisin liedelle, jotta ylimääräinen kosteus poistuu porkkanoista.
4. Siirrä porkkanapalat blenderiin, lisää kiehautettua kuohukermaa ja muutama nokare voita. Aja tasaiseksi pyreeksi.
5. Voit muokata pyreen paksuutta lisäämällä tarvittaessa kermaa ja voita sekoittamisen aikana.
6. Mausta valmis pyre suolalla ja omenaviinietikalla.

## PAAHDETTU PORKKANA

10kpl keskikokoinen  
porkkana  
Porkkanamehua  
voita  
suolaa  
timjamia

### VALMISTUS

1. Pese porkkanat huolellisesti ja kuivaa. Aseta porkkanat uunin kestävään vuokaan.
2. Valele öljyllä ja mausta suolalla, mustapippurilla sekä tuoreella timjamilla.
3. Paahda porkkanoita 180 °C:ssa uunissa noin 20 minuuttia, kunnes porkkanat ovat kypsyneet, mutta ovat vielä keskeltä sopivan napakoita.
4. Jäähdytä porkkanat.
5. Leikkaa porkkanoista haluamasi muotoiset annospalat. Lämmitä paistinpannu keskilämmölle ja lisää pannuun hieman öljyä.
6. Lisää porkkanat pannulle ja anna niiden lämmetä, sekä paista porkkanoihin hieman paistopintaa.
7. Lisää pannulle muutama nokare voita, loraus porkkanamehua ja timjamia. Pitäen pannua liikkeessä anna porkkanamehun redusoitua ja sekoittua voim kanssa. Kun porkkanapalat ovat kauniin kiiltävät ja neste on redusoitunut paksummaksi, poista porkkanat pannusta ja pidä lämpimänä tarjoiluun asti.

## KARAMELLISOITU BANAANISHALOTTI- SIPULI

5 kpl banaanishalottisipuli

### VALMISTUS

1. Kuori banaanishalottisipulit. Leikkaa sipuleista päädyt pois ja sen jälkeen leikkaa sipuleista sormenpaksuista pyöreää kiekkoa.
2. Aseta ehjät kiekot sivuun. Loput sipulit voit käyttää esimerkiksi punaviinikastikkeen tekoon.
3. Kuumenna paistinpannu kuumaksi, ja lisää öljyä niin paljon, että paistinpannun pohja peittyy. Asettele sipulikiekkoja pannulle ja paista kiekkoja niin pitkään kunnes sipulit ovat saaneet tasaisen, paahtuneen pinnan.
4. Ota sipulit sivuun pannulta ja mausta suolalla.
5. Tarjoiltaessa asettele sipulit uunin kestäväan astiaan, kaada sipuleiden päälle hieman pikkelöintilientä ja punaviinikastiketta. Paista sipulit kypsäksi sen jälkeen uunissa ennen kuin asetat ne lautaselle.

# PERUNA FONDANT

5 suurta uuniperunaa  
rypsiöljyä  
valkosipulia  
laakerinlehteä  
rosmariinia

## VALMISTUS

1. Leikkaa perunoiden kyljistä viipaleet pois. Leikkaa sitten perunat pitkittäin puoliksi siten, että saat jokaisesta perunasta kaksi tasapaksua viipaletta. Tämän jälkeen laita viipaleet lappeelleen leikkuulaudalle ja joko leikaten veitsellä neliskanttinen, tai rengasmuotilla painaen muotoile perunasta sopina annospala.
2. Siirrä peruna palat uunin kestävään korkeareunaiseen astiaan. Kaada perunoiden päälle niin paljon rypsiöljyä, kunnes perunat peittyvät.
3. Lisää öljyyn valkosipulin kynsiä, tuoretta timjamia, kuivattua laakerinlehteä ja hyppysellinen suolaa.
4. Kypsennä perunoita 100 °C:een uunissa noin tunnin ajan, tai kunnes veitsellä koitettaessa peruna on pehmeä.
5. Poista vuoka uunista ja anna perunoiden jäähtyä hetki öljyssä. Poista perunat öljystä ja säilytä kylmässä tarjoiluun asti.
6. Tarjoiltaessa kuumenna paistinpannu, jossa on hiukan öljyä. Aseta perunat pannulle ja paista kaunis väri yhdelle puolelle perunoita.
7. Käännä perunat pannulla ja lisää voita, sekä tuoreita yrttejä pannulle. Tarkista myös perunoista suolan määrä ja tarvittaessa lisää. Kuten sisäfilepihvin kanssa, valele perunoita ruskistetulla voilla, kunnes perunoissa on kaunis väri ja näyttävät herkullisilta.
8. Tarvittaessa voit lämmittää perunoita hieman uunissa ennen lautaselle asettamista.

## PÄÄRUUAN KOKOAMINEN

Kuumenna ja viimeistele kaikki annoksen komponentit.  
Leikkaa sisäfilepalat halutessasi useampaan palaan.  
Asettele komponentit lautaselle haluamallasi tavalla.  
Koristele punaviinikastikkeella ja esimerkiksi tuoreella kirvelillä.

# JÄLKIRUOKA

3 dl kerma  
3 dl maito  
120 g sokeri  
5 kpl keltuainen  
Kuusen havuja  
suola

## VALMISTUS

1. Valmista jäätelö. Leikkaa kuusen havuista kaikista suurimmat ja paksuimmat oksat pois, säästä ohuet oksat sekä neulaset.
2. Punnitse maito ja kerma kattilaan ja kiehauta.
3. Lisää kattilaan kuusen havut ja ripaus suolaa, anna seoksen maustua lämpimässä mielellään kaksi tuntia.
4. Siivilöi neste uuteen kattilaan ja heitä kuusenhavut pois.
5. Vatkaa kulhossa sokeria ja keltuaisia kunnes keltuaisten väri on vaalentunut ja seos on alkanut hieman vaahdota. Kiehauta kuusella maustettu kerma uudestaan.
6. Kaada kermamaito seosta nauhana muna ja sokeri vaahdon päälle koko ajan sekoittaen. Yhdistämisen jälkeen siirrä massa takaisin kattilaan ja siirrä takaisin liedelle.
7. Keskilämmöllä ja koko ajan sekoittaen kypsennä jäätelöpohjaa, kunnes se saavuttaa 82 °C lämpötilan. Ota pois liedeltä ja jäähdytä. Aja jäätelökoneessa jäätelöksi ennen tarjoilua

# PIIRAKKATAIKINA

165 g voi  
165 g tomusokeri  
165 g mantelijauho  
3 kpl kananmuna  
20 g vehnä jauhoja  
5 g suola  
Vaniljatanko  
Rommia

## VALMISTUS

1. Vaahdota huoneen lämpöinen voi, vaniljatankon siemenet ja tomusokeri, kunnes se on kuohkea ja ilmava vaahto.
2. Lisää vuorotellen kananmunia ja mantelijauhoa ja sekoita kevyesti aina, joka välissä. Lisää halutessasi pieni loraus rommia taikinaan ja sen jälkeen lisää suola ja vehnä jauho.
3. Paista 160 °C:ssa noin 25 minuuttia, tai kunnes leivos on kypsä.

## PIIRAKKAVAIHTOEHDOT SESONGIN MUKAAN:

### MUSTIKKAPIIRAKKA

Ota pakaste mustikoita pieneen kulhoon, kaada päälle hieman vehnä jauhoja ja sekoita. Asettele reilusti mustikoita taikinan päälle, kun olet levittänyt taikinan paistovuokaan. Voit hieman painella mustikoita taikinan sisään, jotta ne eivät jää pelkästään leivoksen pintakerrokseen.

### RAPARPERIPIIRAKKA

Kuori tuoreet raparperit ja leikkaa pienehköiksi paloiksi. Pyöräytä raparperipaloja hieman sokerissa (voit lisätä sokerin sekaan kuivattuja mausteita, esim. kaneli tai kardemumma) Asettele raparperipaloja taikinaan päälle, kun olet levittänyt taikinan paistovuokaan. Voit painella hieman raparperipaloja taikinan sisään.

### OMENAPIIRAKKA

Valmista kuten raparperipiirakka, mutta korvaa raparperi sesongin omenoilla.



## UUNIOMENA PYRE

1,5 kg Punaisia omenoita  
1 kg leikattuja omenalohkoja  
100 g Voi  
50 g Muskovadosokeria  
50 g Sokeri  
Kaneli

### VALMISTUS

1. Leikkaa omenat neljään lohkokoon ja poista lohkoista omenan keskusta. Siirrä omenalohkot uuninkestävään laakeaan astiaan.
2. Sulata voi kattilassa, lisää ripaus kanelia ja sekoita se sokereiden kanssa.
3. Kaada sulatettu sokerivoi seos omenalohkojen päälle ja sekoita hyvin. Asettele omenat vuokaan siten, että ne eivät ole päällekkäin keskenään.
4. Paista omenoita 150 °C uunissa noin 20 minuuttia ja kunnes omenat ovat lähes kokonaan pehmenneet, mutta eivät kuitenkaan läpi pehmeitä.
5. Aja omenat sileäksi pyreeksi blenderissä. Muista ottaa kaikki sokeri ja voi astiasta mukaan ajo vaiheessa.
6. Jäähdytä pyre. Voit halutessasi siirtää jäähtyneen pyreen pursotin-pussiin, helpottamaan tarjoilua.

## SUOLAKARAMELLI

100 g ruokokidesokeri  
50 g nesteglukoosi  
35 g tumma siirappi  
90 g kuohukerma  
15 g voi  
3 g suola  
kardemumma

### VALMISTUS

1. Yhdistä pienessä kattilassa voi, kerma, suola ja ripaus kardemummaa. Kiehauta nopeasti ja ota sivuun.
2. Toisessa kattilassa yhdistä ruokokidesokeri, nesteglukoosi ja tumma siirappi.
3. Keitä sokereita, kunnes ne saavuttavat 125 °C. Kun lämpötila on oikea, kaada etukäteen kiehautettu voikerma seos nauhana sokerin sekaan.
4. Sekoita ja anna vielä karamellin kiehahda. Siirrä sivuun ja anna jäähtyä huoneen lämmössä odottamassa tarjoilua.

## KAURA GRANOLA

100 g kaurahiutale  
20 g voi  
15 g hunaja  
25 g muskovadosokeri  
suola  
kardemumma  
kaneli

### VALMISTUS

1. Aseta kaurahiutaleet kulhoon. Punnitse voi, hunaja ja muskovadosokeri pieneen kattilaan.
2. Mausta seos vielä ripauksella suolaa, kanelia ja kardemummaa. Lämmitä seosta liedellä, kunnes voi sulaa ja seos lämpenee.
3. Kaada lämmin sokerivoi seos kaurahiutaleiden päälle ja sekoita lämpöisenä mahdollisimman hyvin. Varo kuitenkin polttamasta itseäsi.
4. Levitä kaurahiutaleet uunin kestäväään vuokaan. Paista 150 °C uunissa noin 12 minuuttia, kunnes kaura on rapea ja kauniin kullan ruskea.
5. Parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi, sekoita kaurahiutaleita kerran paistamisen aikana.
6. Ota valmis kaura pois uunista ja anna jäähtyä huoneen lämmössä.

## JÄLKIRUUAN KOKOAMINEN

Pursota uuniomenapyrettä annoksen pohjalle.

Leikkaa piirakasta sopiva annospala ja lisää lautaselle uuniomenapyreen viereen.

Ripottele granolaa piirakan päälle ja ympärille.

Tee jäätelökauhalla reilu pallo kuusijäätelöstä ja lisää annokseen.

Pursota vielä suolakaramellia jäätelön päälle.

Koristele haluamallasi tavalla, esimerkiksi syötävillä kukkasilla tai tomuta hieman tomosokeria annoksen päälle.



# NIKINSALMEN GEOMENU

*by Ilkka Arvola*

*Alkuruoka:*  
HIRVENKIELIPATE

*Pääruoka:*  
PAISTETTUA KUHAJA JA  
KATAJANMARJAVOITA

*Jälkiruoka:*  
MUSTIKKA RÄTTÄNÄ

**"Saimaan ääreltä löytyy maailman parhaimmat  
ja puhtaimmat raaka-aineet"**

– Ilkka Arvola

## HIRVENKIELIPATE

2 kpl Liotettuja Hirven kieliä  
150 g Sipulia  
45 g Valkosipulia  
Maustepippuria, valkopippuria,  
laakerinlehtiä  
Vettä  
1 dl Viinietikkaa  
20 g Merisuolaa

## KIELIPATEE

1 kpl Sipuli  
20 g Valkosipulia  
30 g Voita  
2 dl Valkoviiniä  
4 dl Kuohukermaa  
Suolaa, tuoretta timjamia,  
mustapippuria myllystä

## VALMISTUS

1. Pilko sipulit mirepoix-tyyliin, eli tasakokoisiksi kuutioiksi, ja laita ne kattilaan yhdessä kielten ja mausteiden kanssa.
2. Kuori vaahtoa pois pinnalta, kun kiehuminen alkaa. Anna kiehua hiljalleen noin 1,45 tuntia tai kunnes kielet ovat pehmeitä ja niiden kuori irtoaa helposti.
3. Kuori kielet niiden ollessa vielä lämpimiä, jotta kuori irtoaa helpommin. Jäähdytä ne keitinliemessä.
4. Valmista massa. Viipaloi kielet ja hienonna sipulit. Kuullota, sipuleita ja kieliviipaleita pannussa keskilämmöllä noin 15 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan.
5. Lisää viini ja kerma pannulle ja hauduta seosta, kunnes nestettä on jäljellä noin kolmasosa alkuperäisestä määrästä. Lisää lopuksi hienonnettua timjamia.
6. Anna seoksen levätä hetki ja tarkista suolan määrä.
7. Jauha seos massaksi tehosekoittimessa, kunnes se on tasaisen sileää. Halutessasi voit lisätä lurauksen jaloviinaa.
8. Vala massa joko leivinpaperilla tai kelmulla vuorattuun vuokaan ja anna jähmettyä kylmässä yön yli.
9. Viipaloi jähmettynyt massa tai aseta se tarjolle yhtenä palana.

## EHDOTUS

Saaristolaisleipää 1viipale/syöjä  
Metsäsieniä sesongin mukaan, esimerkiksi kantarelleja, suppilovahveroita tai tatteja.

Sipulia hienoksi leikattuna

Pala valkosipulia hienonnettuna

Voita paistamiseen, mustapippuria myllystä, suolaa

1. Paista leipäviipaleet pannulla voissa, kunnes ne ovat rapeita ja kullanuskeita. Paista samalla metsä-sienet ja sipulit voissa.
2. Kasaa leivät: levitä leipäviipaleiden päälle kielipateeta. Lisää paistetut sienet ja sipulit. Koristele annokset tuoreilla yrteillä. Tarjoile heti, jotta leivät säilyvät rapeina.

# PAISTETTUA KUHAJA JA KATAJANMARJAVOITA

4 kpl kuhafileitä (n. 180 g)  
suomustettuna nahka  
päällä

10 kpl katajanmarjaa  
kevyesti murskattuna

Hienoa merisuolaa

100 g voita paistamiseen

3 rkl öljyä

## Lisäksi

300 g sesongin perunaa

300 g kaalia/muuta  
sesongin kasvista

Tuoreitä yrttejä

## VALMISTUS

1. Poista tarvittaessa ruodot fileistä.
2. Kuumenna rautapannu, lisää öljy ja voi.
3. Kun voi alkaa kuohua ja saa hieman ruskeaa väriä, lisää kalafileet pannulle.
4. Mausta fileet suolalla ja paista niitä, kunnes ne ovat puolikypsiä. Käännä fileet varovasti ja lisää ripaus suolaa toisellekin puolelle korostaaksesi kalan luonnollista makua.
5. Lisää katajanmarjat pannuun ja siirrä pannu pois lämmöltä. Anna kalan "levätä" noin 3 minuuttia, kunnes se on täysin kypsää.
6. Tarjoile kala heti, jotta se säilyttää mehukkuutensa. Kaada pannussa oleva katajanmarjavoi kalojen päälle kastikkeeksi, mikä lisää annokseen syvyyttä ja makua.



# MUSTIKKA RÄTTÄNÄ

## Täyte

- 300 g mustikoita
- 80 g sokeria
- ½ rkl perunajauhoa

## Taikina

- 300 g ruisjauhoa  
(karkeaa täysjyvää)
- 100 g pehmeää voita
- 100 g sokeria
- 1 tl merisuolaa

## VALMISTUS

1. Valmista taikina nyppimällä/kevyesti sekoittamalla ainekset keskenään, laita vetäytymään kylmään vähintään 30min.
2. Rättänät voi valmistaa pieninä annoskokoisina tai isompana "vuoka" mallisena. Taikina painellaan voidellun vuolan pohjalle ja reunoille kauttaaltaan noin 2 mm paksuiseksi.
3. Sekoita täytteen ainekset huolellisesti, jotta maut sekoittuvat tasaisesti. Jaa täyte vuokiin tasaisesti. Kaulitse tai nypi loppu taikina kanneksi vuokaan. Paista 180 °C uunissa, kunnes rättänät ovat kypsiä. Pienet rättänät vaativat noin 30 minuuttia paistoaikaa, kun taas isompi vuoka tarvitsee noin 50 minuuttia. Tarjoi-  
le rättänät vaniljakastikkeen tai vaniljajäätelön kera

## VANILJAKASTIKE

---

2,5 dl täysmaitoa  
2,5 dl kuohukermaa  
½ vaniljatanko  
1 dl sokeria  
4 kpl keltuaisia

### VALMISTUS

1. Erottele keltuaiset ja sekoita kaavitun vaniljan ja sokerin kanssa.
2. Kuumenna kermamaito hitaasti kiehuvaiksi kattilassa. Kun seos alkaa kiehua, lisää keltuaissokeriseos joukkoon samalla jatkuvasti vatkaton.
3. Kypsennä seosta vesihauteessa tai kattilassa varovasti, kunnes se suurustuu ja saavuttaa 72 °C lämpötilan. Jäähdytä ja siivilöi.
4. Tarjoile kuuman Rättänen kanssa.

## HAPANKERMAVAHAHTO

---

2 dl rahkaa/ranskankermaa  
1 dl vispikermaa  
½ dl sokeria  
1 rkl vaniljasokeria

### VALMISTUS

1. Vatkaa ainekset notkeaksi mousseksi.
2. Tarjoile kuuman rättänen kera.

## TUTUSTU MYÖS



→ [saimaageopark.fi/  
geofood-ruokamatkailureitti](https://saimaageopark.fi/geofood-ruokamatkailureitti)



# GEOfood

SAIMAA GEOPARKIN RUOKA-  
MATKAILUN KEHITTÄMINEN

## **GEOfood - Saimaa Geoparkin ruokamatkailun**

**kehittäminen** -hanke (261635) toteutettiin 1.1.2024–30.9.2025. Sen teemoissa ja sisällöissä yhdistyivät geologinen perintö sekä puhtaasti tuotetun lähiruuan vetovoima. Hankkeessa kehitettiin alueellinen lähiruokamenu, lisättiin yritysten valmiuksia palvella kansainvälisiä ja kotimaisia matkailijoita sekä tehtiin näkyväksi vastuullisuuden näkökulma ruokamatkailussa. Hankkeen tuloksena Saimaa UNESCO Global Geoparkin alueelle kehitettiin GEOfood-lähiruokabrändi sekä ruokamatkailureitti.

Tämä julkaisu syntyi GEOfood -Saimaa Geoparkin ruokamatkailun kehittäminen -hankkeen tuloksena. Hankkeen rahoitti Maaseuturahasto. Hankkeen kohdealueen muodostivat Saimaa Geoparkin alueet Etelä-Karjalassa ja Etelä-Savossa naapurikuntineen. Kohderyhmää olivat maaseutualueen matkailu- ja ravintolapalveluita tuottavat yritykset. Hankkeella edistettiin sekä kotimaista että kansainvälistä matkailua. Hankkeen toteuttivat yhteistyössä hankkeen hallinnoijana LAB-ammattikorkeakoulu ja osatoittajana Saimaa Geopark.



Euroopan unionin  
osarahoittama



# LÄHTEET

## Painettu kirjallisuus

Iso-Aho J., Moilanen J., Murto M., Natunen J-P., Niemi N., Helppi-Kurki R., Vehviläinen K. 2023. Matkoja Etelä-Karjalan makuhistoriaan. Imatra: Humanistinen ammattikorkeakoulu. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 170

## Verkkoaineistot

Etelä-Karjalan Maakuntaportaali. 2025. Ruokakulttuuri. Viitattu 19.8.2025. Saatavissa <https://www.ekarjala.fi/vapaa-aika/ruokakulttuuri/>

Hätälä Oy. 2025. Kauden kala: Hauki. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://hatala.fi/kaudenkala/hauki/>

Iso-Aho J., Moilanen J., Murto M., Natunen J-P., Niemi N., Helppi-Kurki R., Vehviläinen K. 2023. Matkoja Etelä-Karjalan makuhistoriaan. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2023/12/matkoja-etela-karjalan-makuhistoriaan.pdf>

Kalatalouden keskusliitto. 2025a. Ahven. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://ahven.net/suomen-kalat/ahven-perca-fluviatilis/>

Kalatalouden keskusliitto. 2025b. Muikku. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://ahven.net/suomen-kalat/muikku-coregonus-albula/#muikku>

Kalatalouden keskusliitto. 2025c. Lohi. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://ahven.net/suomen-kalat/lohi-salmo-salar/#lohi>

Kotiliesi. 2025. Reseptit: Savuahven Röra. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://kotiliesi.fi/resepti/savuahven-rora/>

LAB-ammattikorkeakoulu. 2025. GEOfood -Saimaa Geoparkin ruokamatkailun kehittäminen -hanke. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://lab.fi/fi/projekti/geofood>

## Muut aineistot

### Nikinsalmen GEO menu

Ilkka Arvola

### GEOfood menu

Eetu Härkönen

### Ruokamatkailureitti

Saimaa Geopark. 2025. Ruokamatkailureitti. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://saimaageopark.fi/geofood-ruokamatkailureitti/>

Martat. 2025. Kuha. Viitattu 19.8.2025. Saatavissa <https://www.martat.fi/ruoka/ruoanvalmistus/ruoka-aineet/kala/kuha/>

Ruokatietoyhdistys ry. 2025. Ruokakulttuuri: Etelä-Savo. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://ruokatieto.fi/ruokatietoa/ruokakulttuuri/alueelliset-erot-ja-erikoisuudet/etela-savo/>

Saimaa Geopark. 2025. GEOfood -Saimaa Geoparkin ruokamatkailun kehittäminen - hanke. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://saimaageopark.fi/geofood-saimaa-geoparkin-ruokamatkailun-kehittaminen/>

Valio Oy. 2025. Reseptit: Paahdettu Kurpitsakeitto. Viitattu 18.8.2025. Saatavissa <https://www.valio.fi/reseptit/paahdettu-kurpitsakeitto/>

## Kuvituskuvaluettelo

Kansi: Edwards, D. 2015. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/meat-and-vegetable-on-cooking-pan-KwnMOxpHLE4>

Sivu 7: Luoma, M. 2020. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/white-ceramic-pot-on-gray-concrete-surface-svCkCm7LrWg>

Sivu 7: Palovuori, J. 2018. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/brown-mushroom-on-brown-wooden-crate-Hu3j7Vb2TOE>

Sivu 8: Dumlao, N. 2020. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/person-holding-white-ceramic-bowl-with-soup-JVuFQ19dtEo>

Sivu 12: Petri\_r. 2021. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/water-wave-on-black-wooden-log-during-daytime-WHbPIh-b2Q0>

Sivu 14: Sikkema, K. 2016. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa [https://unsplash.com/photos/green-and-gray-spotted-fish-\\_Ot\\_vuO5yMk](https://unsplash.com/photos/green-and-gray-spotted-fish-_Ot_vuO5yMk)

Sivu 16: Jukka Moilanen, 2025.

Sivu 18: Luotio, M. 2020. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/person-holding-black-and-gray-hand-tool-PnMBEiFtBnc>

Sivu 20: Discover Saimaa, 2024.

Sivu 22: zdenet. 2025. Raba Fish White Fish. Pixabay. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://pixabay.com/photos/raba-fish-white-fish-roach-catch-201085/>

Sivu 28: Luoma, M. 2024. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/a-dirt-path-in-the-middle-of-a-forest-LEH5sZNHjsA>

Sivu 33: Kapina Oy, 2024.

Sivu 36: Karits, E. 2025. Pexels. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/a-brown-moose-on-green-grass-field-3792101/>

Sivu 41: Clare-Marino, G. 2021. a wooden bowl sitting on top of a wooden bench Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/a-wooden-bowl-sitting-on-top-of-a-wooden-bench-nsJSM5LBzew>

Sivu 42-43: Luoma, M. 2019. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/firewood-on-flame-pZINddDYbtU>

Sivu 44: Veera Hakkarainen, 2025.

Sivu 45: Ruokamaakunta nyt -hanke. Kapina Oy, Ohoi Creative. 2025.

Sivu 46: Chaudhry, C. 2020. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/black-car-on-snow-covered-road-during-daytime-v9qKtDuq9Lk>

Sivu 48: Luoma, M. 2020. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/brown-wooden-house-in-the-woods--gYv9s7uUCc>

Sivu 51: Discover Saimaa, 2024.

Sivu 52: Ira Timonen, 2024.

Sivu 63: Aceron, E. 2020. Unsplash. Viitattu 15.8.2025. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/blue-and-white-round-fruits--D6xO2LUVdk>

Sivu 66: Veera Hakkarainen, 2025.

Sivu 69: Veera Hakkarainen, 2025.



**GEOfood**  
SAIMAA GEOPARKIN RUOKA-  
MATKAILUN KEHITTÄMINEN



Euroopan unionin  
osarahoittama

LAB-ammattikorkeakoulu  
ISBN 978-951-827-501-8 (PDF)  
ISBN 978-951-827-502-5 (painettu)