



EPAS-MENU ETELÄ-POHJANMAALTA

Lähde makumatkalle lakeuksille!

EPAS = ETELÄ-
POHJALAINEN TAPAS

ETELÄPOHJALAISIA MAKUJA JOKAISEN JUHLAPÖYTÄÄN!



Tämä Epas-menu on kehitetty Suomen Ruokaprovinsissa, Etelä-Pohjanmaalla maakunnan ruokarytysten ja ruoka-alan kehittämistoimijoiden yhteistyönä.

Menussa on hyödynnetty yhteensä neljäntoista paikallisen tuottajan ja elintarvikeyrityksen aineksia ja tuotteita. Reseptiikan on kehittänyt ravintoloitsija Jani Unkeri - mies Juurella ja Äärellä ravintoloiden takapihalta.

Menu koostuu neljästä Epaksesta, joista kolme ovat suolaisia (liha, kala ja kasvis) ja neljäs makea. Epaket on kehitetty aineksista, joita kuluttajat voivat löytää kaupan hyllyiltä. Lopusta löydät myös kuvaukset tuotteiden valmistajista ja saatavuudesta.

Menu on kehitetty kuluttajat mielessä pitäen ja toiveena on, että nämä herkulliset eteläpohjalaiset makupalat löytäisivät tiensä jokaisen kotiin ja juhlapöytään.

Maukkaita kokkaus- ja herkutteluhetkiä!

Epas-menu

- **Kala-epas:** kuhaa ginipinaatilla ja karpalomurulla
- **Kasvis-epas:** mustaa valkosipulia ja kauraa juurevalla levitteellä
- **Liha-epas:** porsasta savusini-homejuustolla ja porkkanalla
- **Makea-epas:** hunajaista vuohenjuustoa vadelmalla ja salmiakilla

Juomasuosituksukset

- **Kuohuvaksi Nature Paavolan Horsmankukka tai Raparperi-Mesiangervo Kuohumahla**
- **Kahvitarjoiluun Kaffiion paahtimon Ameriikka-kahvi tai Juurella-ravintolan nimikkokahvi**



Kala-epas

Kuhaa ginipinaatilla ja karpalomurulla (G,L)

Savustettua **Lappajärven kuhaa (Savola)**, **Häjä Loitsu Ginillä** maustettua pinaattia, **Juustoportin** smetanaa sekä **Namituvan** karpalomurua.

Kymmeneen annokseen tarvitset:

- 10 kpl Pirjon Pakarin gluteenittomia hapannappeja
- 125 g Juustoportin smetanaa
- 100 g pinaattia
- 2 cl Häjä Loitsu Giniä
- 200 g Savustettua kuhaa
- 20 g Namituvan karpalokaramellit
- suolaa
- kourallinen rucolan versoja

Lisäksi:

Kalan savustamiseen savustin ja leppähaketta.



VINKKI:

Testaa Epasten alustaksi paikallisten tuottajien leipiä tai rieskoja.

Valmistusohje:

1. **Savusta kuha.** Suolaa ruodoista nypityt kuhafileet hyvin molemmilta puolin. Anna oleentua hieman ennen kuin laitat fileet savustimeen, Savusta leppähakkeella täytetyssä savustimessa 10-15 minuuttia savustimen lämmöstä riippuen, ota savustin pois lämmöstä ja anna kalojen oleentua vielä 7 minuuttia. Ota kalat pois savustimesta ja laita jäähtymään.
2. **Vatkaa smetana** kovaksi vaahdoksi niin ettei se enää valu annosta koottaessa.
3. **Murskaa Namituvan Karpalokaramellit** pieneksi muruksi veitsen avulla.
4. **Paista pinaatit** pannulla, johon olet lisännyt 2cl Häjä Loitsu Giniä ja hieman suolaa. Huom! Paista pinaattia vain noin minuutti ja ota ne pois pannulta.
5. **Kokoa annos.** Levitä pöydälle valmiita Pirjon Pakarin hapannappeja tarvitsemasi määrä. Laita pohjalle paistettua Ginipinaattia. Lisää noin ruokalusikallinen vaahdotettua smetanaa ja 20 grammaa savustettua kuhaa. Viimeistele annos Namituvan Karpalomurulla ja halutessasi rucolan versoilla.

Kasvis-epas

Mustaa valkosipulia ja kauraa juurevalla levitteellä (L)



Pure Gardenin mustaa valkosipulia, **Korvalaasen** mustakauraa, tomaattia ja **Alavuden öljynpuristamon JUUREVA**-levitettä.

Kymmeneen annokseen tarvitset:

- 10 kpl Pirjon Pakarin gluteenittomat hapannapit
- 1 prk JUUREVA-juureslevite (Alavuden öljynpuristamo)
- 20 g Korvalaasen Mustakauraryyniä
- 1 ps Pure Gardenin mustavalkosipulin kynsiä
- 3 kpl tomaatti
- omenaviinietikka
- sokeri
- kourallinen parsakaalin ituja

Black Garlic Majoneesi:

- 1 kananmuna
- 2 rkl kotisinappi
- 0,5 dl Vaalea balsamico etikka
- 0,5 dl Pure Gardenin Black Garlic -kastike
- 4 dl rypsiöljy
- suola
- mustapippuri

Valmistusohje:

1. **Valmista Black Garlic -majoneesi.** Laita raaka-aineet korkeareunaiseen ja kapeaan astiaan. Aja seos sauvasekoittimella majoneesiksi hiljalleen sauvasekoitinta nostellen. Tarkista maku ja laita kylmään odottamaan annoksen kasausta.
2. **Marinoi kuutioidut tomaatit** hieman sokerilla ja omenaviinietikalla.
3. **Koko annos.** Annostele Pirjon Pakarin hapannapin päälle reilusti Alavuden öljynpuristamon JUUREVA -juureslevitettä. Lisää majoneesia annokseen maun mukaan ja viimeistele annos ripottelemalla päälle Korvalaasen mustakauraryynejä ja viipaloituja Black Garlic -valkosipulin kynsilastuja. Päälle voit lisätä vielä parsakaalin ituja tai rucolan versoja.

Liha-epas

Kylmäsavuporsasta savusinihomejuustolla ja porkkanalla (G,L)

Kymmeneen annokseen tarvitset:

- 10 kpl Pirjon Pakarin gluteenittomia hapannappeja
- 100 g Untamonloukon savustettua sinihomejuustoa
- 100 g Juustoportin laktoositon kuohukerma
- 100 g Atrian Artesaani kylmäsavukinkku
- 100 g porkkanahilloketta
- kourallinen rucolan versoja

Porkkanahilloke:

- 250 g porkkanoita
- 250 g omenaa
- 0,5 dl sitruunamehua
- 1,5 dl hillosokeria

Valmistusohje:

1. **Valmista sinihomejuustomousse.** Laita siihen 100 g savustettua sinihomejuustoa ja saman verran kuohukermaa. Kiehauta kerma ja lisää juusto pieninä paloina joukkoon. Aja massa sileäksi sauvasekoittimella ja anna jäähtyä. Laita jäähtynyt massa pursotinpussiin.
2. **Suikaloi Kylmäsavukinkku** ohueksi suikaleeksi ja paista kuivalla pannulla rapeaksi. Laita suikaleet kuivumaan talouspaperin päälle ettei niihin jää ylimääräistä nestettä.
3. **Valmista porkkanahilloke.** Kuori ja kuutio porkkanat ja omenat. Laita kuutiot kattilaan ja lisää tilkka vettä. Keitä kunnes porkkanat ovat pehmenneet ja omenoista on irronnut nestettä. Lisää sitruunan mehu ja hillosokeri joukkoon, keitä vielä noin 20 minuuttia. Soseuta hilloke ja annostele purkkiin.
4. **Kokoa annos.** Laita pöydälle ilmoitettu määrä Pirjon Pakarin hapannappeja. Pursota pohjalle noin 20 g juustomoussea. Tee keskelle moussea pikkulusikalla reikä, johon voit laittaa hillon. Koristele annos kuivatulla possusuikaleilla ja viimeistele rucolan versoilla.

Atrian kylmäsavukinkkurilletteä,
Untamonloukon savusinihomejuustomoussea ja porkkanahilloketta
Pirjon Pakarin hapannapilla.



Makea-epas

Hunajaista vuohenjuustoa
vadelmalla ja salmiakilla (G)



Voihan Vuohen salaattijuustoa
Lakeuden Hunajan hunajalla,
vadelmilla ja **Namituvan**
Pöyröö Puluverilla maustettuna.

Kymmeneen annokseen tarvitset:

- 100 g Voihan Vuohi! - Vuohen salaattijuustoa
- 100 g Juustoportin kuohukermaa
- 50 g Lakeuden Hunajan juoksevaa hunajaa
- 150 g vadelmia
- 5 tl Namituvan Pöyröö Puluveria

Lisäksi:

- 10 kpl Cocktail-kulhoja tai syötäviä kuppeja.

Valmistusohje

1. **Valmista juusto-kermaseos.** Leikkaa Voihan Vuohi! - Vuohen salaattijuusto pieneksi palasiksi ja laita kulhoon. Lisää kuohukerma ja soseuta juusto-kermaseos tasaiseksi massaksi.
2. **Kokoa annos.** Annostele juusto-kermaseosmassa cocktailkulhoon tai syötävään kuppiin. Lisää päälle kotimaisia vadelmia. Viimeistele annos Lakeuden Hunajan juoksevalla hunajalla ja Namituvan Pöyröö Puluverilla.

Mukana olevat tuottajat ja yritykset

Alavuden öljynpuristamo

Etelä-Pohjanmaalla toimiva pienpuristamo tuottaa Suomen maistuvinta kylmäpuristettua rypsiöljyä. Valikoimaan kuuluvat öljyjen lisäksi JUUREVA-levitteet ja punajuuripesto. Tuotteita on saatavilla kautta maan mm. K-ryhmän valikoimista. www.alavudenoljynpuristamo.fi

Atria

Nurmossa pääkonttoriaan pitävä Atria ei pitempiä esittelyjä kaipaa. Suomalaisilta perheitöiltoja hyvää ruokaa ja parempaa mieltä tuottavan Atrian liha- ja valmisruoka-tuotteita löytyy kaupoista kautta maan. www.atria.fi

Häjä Distilling Company

Palkittu Häjä Loitsu Gin valmistetaan Kauhavan vanhaan meijeriin perustetussa Häjä Distilling Companyn tislauksessa. Valikoimaan on ginin ja vodkan lisäksi tulossa pian pontikkaa ja viskiä. Loitsu on pehmeä gin, jossa voi aistia huolellisen tuotekehityksen, käsityötaidon sekä aidot raaka-aineet. Tuotteet on saatavilla Alkosta. www.hajy.fi

Juustoportti

Juustoportin Jalasjärvellä sijaitsevilla meijerissä ja juustolassa valmistuu vastuullisesti tuotetut meijerituotteet maidosta, jogurteihin, kermoihin ja juustoihin. Juustoportin liikenneasemien lisäksi tuotteita on saatavilla kaupoista kautta maan. www.juustoportti.fi

Kaffiinin kahvipaahntamo

Kaffiinin laadukkaasti ja eettisesti tuotetut kahvit paahdetaan Lappajärven Itäkylässä. Valikoimaan kuuluu 14 erilaista herkullista kahvia, joihin on haettu inspiraatiota paikallisuudesta. Tuotteita on saatavilla verkkokaupasta sekä useilta jälleenmyyjiltä. www.kaffiino.net

Kalastus S. Savola

Sampo Savola on ammattikalastaja, joka tuntee Lappajärven laineet kuin omat taskunsa. Haaviin tarttuu pääasiallisesti kuhaa, siikaa, ahventa ja haukea, joita Savola myy tukkuliikkeiden kautta vähittäiskauppaan. Kesäisin myyntiä on myös kesälomalaisille lähioreilla.

Korvalaanen

Koskenkorvalainen maalaistila, jossa valmistetaan perinteisiä viljat tuotteita, urakoidaan mautiloilla sekä myydään oman sadon tuotteita. Valikoimassa mm. mustakaura- ja hampputuotteita. Uutuutena myös karamellit. Tuotteita saatavilla verkkokaupasta ja Deliplatesta. www.korvalaanen.fi

Lakeuden Hunaja

Makea lakeaa edustaa Lakeuden Hunaja. Lapuan lakeuksilla majoilevat mehiläiset tuottavat hunajaa, kuten lusikkapehmoonen, metsä- ja kuminahunaja. Valikoimaan kuuluvat myös makuhunajat ja granolat. Tuotteita on saatavilla Deliplatesta, REKO-ryhmistä ja nettisivuilta. www.lakeudenhunaja.fi

Namitupa

Ilmajoella toimivassa Namituvan karamellitehtaassa valmistuu nostalgiset karamellit ja parhaat salmiakit. Namituvan tuotteet on saatavilla niin verkkokaupasta, tehtaanyymälästä kuin lukuisilta jälleenmyyjiltä kautta maan. www.namitupa.fi

Nature Paavola

Soinissa toimiva Nature Paavola valmistaa tuotteita luonnonantimista. Valikoimaan kuuluvat mm. koivunmahla-juomat, kuohuvat, marjarouheet ja villiyrtilt. Tuotteita on saatavilla Deliplaten verkkokaupasta, tilamyymälästä sekä useilta jälleenmyyjiltä. www.nature-paavola.fi

Pirjon Pakari ja Hannun 100% gluteeniton

Seinäjoella pääkonttoriaan pitävä Pirjon Pakari leipoo arjen elämyksiä jokaisen makuun. Hannun 100% gluteenittomia tuotteita (ml. hapannapit) valmistetaan mm. Kauhajoen gluteenittomassa leipomossa. Tuotteita on saatavilla kautta maan lukuisista eri ketjujen myymälöistä. www.pirjonpakari.fi

Pure Garden: Black Garlic

Pure Gardenin mustavalkosipulituotteet tulevat Möljän tilalta Lehtimäeltä. Mustavalkosipulin ainutlaatuinen maku palkitsee maistajansa pehmeällä koostumuksella, hiilenmustalla värillä ja raaka-aineen herkullista makua korostavalla aromilla. Tuotteita on saatavilla verkkokaupasta sekä useilta jälleenmyyjiltä kautta maan. www.purearcticgarden.com

Untamonloukon Savujuustua

Untamonloukon Savujuustua savustaa juustoja Laihialla. Savustettavat juustot on valmistettu kotimaisesta maidosta ja ne savustetaan käsityönä tarkkaan hiotulla reseptillä. Tuotteita on myynnissä yli 40:llä jälleenmyyjällä sekä torimyyjillä pääasiassa Pohjanmaalla ja Etelä-Pohjanmaalla. www.savujuustua.fi

Voihan Vuohi

Kurikan Lohiluomalla toimiva Voihan Vuohi valmistaa suussa sulavia, sydänmerkillä varustettuja meijerituotteita raikkaasta vuohemaidosta. Valikoimaan kuuluvat salaattijuustot, jäätelöt sekä myös Voihan kuono -koirajäätelöt. Voihan Vuohen tuotteita löydät lukuisista K- ja S-ryhmän kaupoista kautta maan. www.voihanvuohi.fi

Yhteistyössä on voimaa

Tämä Epas-menu on valmistunut osana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa käynnissä olevia ruoka-alan kehittämishankkeita yhteistyössä paikallisten tuottajien kanssa. Idea uudesta menusta sai alkunsa **YDIRE** - Yritysten välisen yhteistyön ja digitalisaation avulla kohti resilienssiä lyhyissä elintarvikeketjuissa -hankkeen työpajasta ja menu pitää sisällään useita **PREMIUM** - Erytisen erottuvan elintarvikkeet -hankkeessa kehitettyjä paikallisia premium-tuotteita.

Menu lanseerattiin elokuussa 2023 usean SeAMK:issa käynnissä olevan ruoka-alan hankkeen loppuseminaarissa **Juurella-ravintolan** tarjoilemana. Loppuseminaarina olivat järjestämässä YDIRE- ja PREMIUM-hankkeiden lisäksi **KORU** - Koulutuksella ruokamaakunta nousuun, **IKE** - Ilmastokestävät elintarvikeprosessit, **Wise Frami Food** sekä **FFLCP** - Frami Food Lab Connecting People -hankkeet.

Hankkeet on rahoitettu Euroopan aluekehitysrahaston ja sosiaalirahaston REACT-EU-välineen määrärahoista osana Euroopan unionin Covid-19-pandemian johdosta toteuttamia toimia.



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

ISBN 978-952-7515-29-7 (PDF)
ISBN 978-952-7515-30-3 (painettu)