

LAPPILAINEN KEITTIÖ TUKEE YHÄ PERINNETTÄ

Lappi tunnetaan vahvasta omasta maakunnallisesta keittiöstään. Pohjoisen keittiön raaka-aineet ovat pitkälle maakunnallisia luonnon raaka-aineita, joissa korostuu alueellinen erikoisuus, vahva luonnonaromikkuus ja tietysti pohjoisen saatavuuden ainutlaatuisuus. Marjat, riista, pohjoisen vesien kalat ja tietysti tuo maineikas puolivilli poro muodostavat yhä Lapin keittiön perustan. Lappilaisen keittiön ainutlaatuiset raaka-aineet ovat arvostettuja ja kysytyjä herkkuja. Lappilaiseen keittiöön kuuluvat maukkaat pororuuat yhdessä pohjoisen viileiden vesien kalojen ja metsien ja soiden maukkaiden marjojen kanssa. Liekö maassamme tarjottu montaakaan valtionpäämiesten juhla-ateriaa, jolla lappilainen keittiö ei olisi ollut raaka-aineillaan edustettuna?

PORONLIHASSA ON AITO RIISTAN MAKU

Poro on keittiön raaka-aineena varsin monipuolinen ja se soveltuu mainiosti perustaksi niin kotoisalle arkiruualle kuin vaativille gourmet – illallisille. Poronliha on koostumukseltaan ja ravintoarvoiltaan erinomainen raaka-aine. Kun tiedetään, että poro valitsee oman ravintonsa erittäin tarkkaan, on luonnollista että myös sen lihan täytyy olla erinomaista. Monipuolinen luonnonravinto tekee poronlihasta vähärasvaista ja runsas proteiinista. Poronliha sisältää runsaasti A- ja E –vitamiinia sekä B -ryhmän vitamiineja. Markkinoilla oleva poronliha on suureksi osaksi nuorta vasanlihaa, jossa kivennäis- ja hivenainemäärät pitoisuudet ovat hyvät. Poronliha on vähärasvaista. Lihassyiden väliin porolla rasva ei juurikaan kerääny, vaan se varastoituu nahan ja lihan väliin niin sanotuksi pintarasvaksi, joka voidaan halutessa jättää käyttämättä ruuanvalmistuksessa. Poronrasvat voidaan niiden edullisen koostumuksen vuoksi rinnastaa kalarasvoihin. Poronliha on rakenteeltaan hienosyistä, mureaa ja vähärasvaista. Poron ennen teurastusta nauttima syysravinto antaa lihalle myös ominaisen riistaisen maun. Suomen poronhoito perustuu pitkälle vasanlihan tuotantoon, joita onkin n.70-80 % teuraista.

PORONLIHAN KÄSITTELY RUOANLAITOSSA

Poronlihan sesonkiaika on loka- marraskuussa, jolloin sitä on mahdollisuus saada myös tuoreena. Jotta meillä olisi poronlihaa tarjolla myös alkutalven teurastuskauden ulkopuolella, on myynnissä oleva poronliha useimmiten pakastettua. Liharuokia valmistettaessa lihan pitää olla sulaa ja pihvinpaistossa mielellään huoneenlämpöistä. Sulattaminen tehdään viileässä jääkaapissa hiljalleen ja näin saadaan lihasnesteet säilymään lihassa. Kokonainen paisti sulaa noin 1,5-2 vuorokaudessa. Ohuet fileenpalat sulavat jo 12 tunnissa. Paistettaessa on huomioitava, ettei pannulle laiteta kerrallaan liikaa lihaa, jottei pannu jäähdy. Keittäminen on perinteinen kypsennysmenetelmä. Vaikka poronliha kypsyykin nopeasti, on keitettäessä huomioitava eri ruhonosien ominaisuudet. Kylki ja yleensäkin etupään lihat sisältävät enemmän kalvoja kuin takapään paistit ja fileet, siksi pehmenemisaika on etupään lihaksilla pidempi kuin paisteilla. Kesägrillissä porosta saa huikeita uusia makuelämyksiä. Paistista leikatut pihvit ja fileet ja erilaiset vartaat ovat piste iin päälle grillikutsuilla. Grillattaessa lämpötilat ovat kuumia ja lihat ovat nopeasti kypsiä. Murea poronliha pysyy mehevänä kun et paahda sitä liikaa. Sisältä kauniin punaisena mehevyys on parhaimmillaan. Uunissa hauduttamalla tehdään paisteja ja monenlaisia pataruokia. Paisteja kypsennettäessä kannattaa käyttää matalia lämpötiloja, yleensä 125 °C on riittävä. Sisälämpötilan ollessa 60-65 °C on liha mureaa ja mehukasta.

Paistin lämpötilaa ei kannata nostaa yli 70 °C koska silloin kypsennyshäviöt kasvavat suuriksi ja paisti kuivuu liikaa. Erilaiset juurespatat, joissa käytetään etupään lihaksia, haudutetaan myös miedolla lämmöllä. Valtaosa poronlihasta leikataan kärstyslihaksi ja parhaaseen lopputulokseen perinteisen poronkärstytyn valmistuksessa päästäänkin, kun käytetään pakastettua lihaa.

Poroa voi ostaa myös suoramyyntinä

Lihantarkastusmääräysten mukaan poronomistaja voi myydä kuluttajalle itse teurastamansa poronlihaa poronhoitoalueella. Kuluttajan on noudettava tällainen tarkastamaton poronliha suoraan teurastuspaikalta tai porotilalta. Laki on poikkeussäädös normaalista lihantarkastuspakosta ja sen tarkoituksena on, että poronomistaja voi myydä tuottamaansa lihaa ikivanhan perinteen mukaisesti. Oleellista on myös, että kuluttaja voi itse havaita millaisissa olosuhteissa hänen ostamaansa lihaa on käsitelty. Sovi myyjän kanssa tarkasti missä muodossa haluat lihasi ostaa. Ostatko kokoruhon, puolikkaan vai vain tiettyjä ruhonosia. Varmista myös millaisiin pakkauksiin lihat on pakattu. Paloittelutavat voivat vaihdella huomattavasti. Mikään paloittelutapa ei sinällään ole oikea tai väärä. Tärkeintä on saada liha kotipakasteeseen siinä muodossa, että siitä on helppo valmistaa ruokaa. Vasan lihapaino on n. 15 -27 kg Vanhemman poron n. 35 - 45 kg Härän eli pailakan paino voi olla pitkästi yli 50 kiloa. Jos haluat, että paloittelun poron kaikki osat tulevat samasta porosta on siitä syytä neuvotella erikseen. Sovi mahdollisesti elimien (kieli, sydän, maksa, munuaiset) toimittamisesta lihojen mukana. Elimet vaativat oman erikoiskäsittelynsä ja ne tulee pakastaa nopeasti teurastuksen jälkeen. Normaali käytäntö ostettaessa poronlihaa on, että elimet eivät kuulu toimituksen.



Martti Kotakorva
Poronlihan menekinedistäjä

Paliskuntain yhdistys
Koskikatu 33 A
96100 Rovaniemi
p. 016- 331 6023
040 5196004

Kuvatiedustelut; Martti kotakorva

Poronliha reseptejä:

Savuporo-aurajuustopiirakka

2 dl vehnä jauhoja

100 g voita

2 rkl vettä

(Voit käyttää myös valmista pakastepiirakkataikinaa 1 pkt / vuoka.)

Täyte

200 g savupororouhetta

1 porkkana

100 g metsäsieniä (esim. tatteja tai ryöpättyjä korvasieniä)

50 g purjoa

timjamia

basilikaa

mustapippuria

50 g aurajuustoa

1 dl juustoraastetta

2 kananmunaa

2 dl kermaa

Valmistus:

Nypi pohjaa varten jauhot ja voi ryynimäiseksi seokseksi. Lisää kylmä vesi nopeasti sekoittaen.

Painele taikina voidellun piirasvuolan pohjalle ja reunoille.

Leikkaa porkkana pieniksi suikaleiksi, kuutioi sienet ja silppua purjo. Pehmennä kasvikset kevyesti pannulla. Sekoita joukkoon savupororouhe. Mausta timjamilla, basilikalla ja pippurilla. Levitä seos pohjataikinan päälle. Ripottele pinnalle aurajuustopalasia ja juustoraastetta. Sekoita lopuksi kananmunat ja kerma keskenään. Kaada seos piirakan päälle. Paista 200°C uunissa n. 20 minuuttia.



Uuniperunaa ja savuporoa

1 kg rosamunda perunoita

150 g ranskankermaa
250 g ruohosipulituorejuustoa
160 g kylmäsavupororouhetta
50 g punasipulia

Valmistus:

- 1.Kypsennä pestyt perunat folioon käärittynä 175 asteessa noin tunnin ajan.
- 2.Sekoita ranskankerma, tuorejuusto, savupororouhe ja silputtu sipuli keskenään.
- 3.Kypsään perunaan tehdään viilto ja puristetaan auki.
- 4.Lisää täyte ja tarjoile salaatin ja tuoreen leivän kanssa

Poro- paprikamuffinit

Ainekset:

1 prk Valio smetanaa (120 g)
3 kpl kananmunia
1 rkl leivinjauhetta
5 dl vehnä jauhoja
1/2 dl juoksevaa Voimariinia
100 g kylmäsavuporoa hienonnettuna
1/2 kpl punainen paprika
1/2 dl persiljaa hienonnettuna

Valmistus:

- 1.Sekoita smetana ja munat voimakkaasti vatkatun.
- 2.Yhdistä kuivat aineet keskenään ja sekoita joukkoon vuorotellen rasvan kanssa.
- 3.Sekoita joukkoon loput aineet.
- 4.Nostele taikina voidellulle muffinipellille tai -vuokiin.
- 5.Paista 200 asteessa noin 20 min.

Lapinpaisti

Ainekset:

1,5 kg poronlapaa
600 g porsaan lapaa
2 sipulia
2 porkkanaa
5 laakerinlehteä
20 kokonaista maustepippuria
1 l laihaa lihalientä
1/2 pulloa olutta
2 tl suolaa

Valmistus:

1. Kuutioi lihat reiluiksi paloiksi.
2. Huuho poronlihakuutiot kylmässä vedessä ja anna valua hetki.
3. Suolaa sitten lihat kevyesti ja anna niiden mietiskellä hetkinen
4. Kuori ja paloittele sipulit ja porkkanat.
5. Laita lihat, kasvikset ja mausteet sopivaan pataan, kaada olut sekaan. Lisää lihalientä niin, että lihat juuri peittyvät.
6. Peitä pata kannella ja hauduta n. 150-asteisessa uunissa nelisen tuntia.
7. Tarkista haudutuksen loppuvaiheessa nesteiden määrä, jos on liikaa anna hautua ilman kantta.

Tarjoa tämä pataherkku lanttuseen ja perunoiden kera.
Puolukka ja maustekurkku lisukkeeksi.