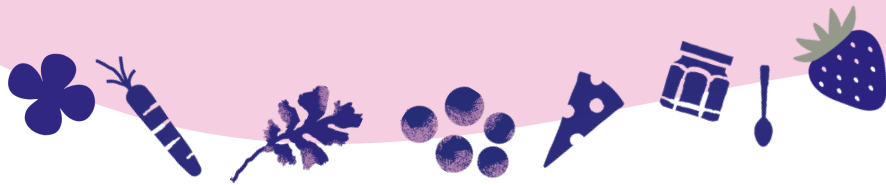


Varsinaissuomalainen lähiruokamenu



Alkuun

Vuohenjuusto-siitakesienikeittoa ja
saaristolaisbruschettaa

Pääruoka

Naudanpaistia, ohrattoa ja
mustaherukkakastiketta

Jälkiruoka

Piapocottaa ja mustikkacoulis

Varsinaissuomalainen lähiruokamenu on laadittu Novidassa osana Tulevaisuuden ruokaketjut Varsinais-Suomessa -hanketta, joka on saanut EU:n maaseuturahoitusta Lounais-Suomen elinvoimakeskukselta. Lähiruokamenu esiteltiin Lähiruokapäivän avajaisissa Loimaalla 12.9.2026.

Reseptit: Lasse Alisaari ja Miia Mäkirinta
Valokuvat: Miia Mäkirinta ja Maaseutuverkosto



Varsinaisen läheltä



lahiruokapäivä.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

Varsinaissuomalainen lähiruokamenu



Alkuun

Vuohenjuusto-siitakesienikeittoa ja saaristolaisbruschettaa (neljälle)

Gluteeniton proteiinisaaristolaisleipä

5 dl gluteenitonta olutta
2 pss kuivahiivaa
2 rkl psylliumia
1,5 dl siirappia
1,5 tl suolaa
2 dl tattarihiutaleita
1 dl härkäpapurouhetta (turvotettuna yhteen desiin vettä)
1,5 dl kaurajauhoja
1 dl tattarijauhoja
1,5 dl härkäpapurouhoja
vesi-siirappiseosta kostutukseen

Lämmitä olut ja sekoita joukkoon hiiva sekä psyllium. Turvota n. 10 min. Turvota myös härkäpapuruhe desilitrassa lämmintä vettä. Lisää siirappi, suola ja turvotettu rouhe taikinapohjan sekaan.

Yhdistä kuivat aineet keskenään ja lisää taikinakoukuilla hyvin sekoittaen (n. 5 min.) liemeen. Kaada taikina pellille, kohota ja paista 175 asteessa n. 20 min (kiertoilmauuni 150 astetta). Sivele vesi-siirappiseoksella ja jatka vielä paistamista n. 5 min.

tai
Jaa taikina kahteen leipävuokaan, kohota ja paista 175 asteessa n. 50-60 min. Sivele pintaan paistamisen loppuvaiheessa vesi-siirappiseosta.



Varsinaissuomalainen lähiruokamenu



Saaristolaisbruschetta

4 viipaletta itsetehtyä saaristolaisleipää
3 kpl tuoretta tomaattia
1 rkl pakastekuivattua tomaattia
2 rkl paahdettuja hampunsiemeniä
2 rkl kylmäpuristettua hamppuöljyä
kourallinen tuoreita yrttejä (basilikaa ja persiljaa)
1 valkosipulinkynsi
riipaus sormisuoletta ja mustapippuria

Kalittaa ja kuutioi tuoreet tomaatit, lisää hienonnetut yrtit, mustapippuri, suola ja 1 rkl hamppuöljyä. Anna maustua. Paahda leivät pannulla hamppuöljyssä, hiero pintaan valkosipulia. Lusikoi tomaatit päälle ja viimeistele paahdetuilla hampunsiemenillä ja kokonaisilla tai murskatuilla pakastekuivatuilla tomaateilla.

Vuohenjuusto-siitakesienikeitto

1 pieni sipuli
150 g pehmeää vuohenjuustoa
150 g siitakesieniä
4 dl mietoa kasvis- tai kanaliientä
1 dl kuohukermaa
2 kpl hapankorppua murustettuna
1 rkl voita sipulin freesaamiseen
2 rkl voita sienten paistamiseen
riipaus mustapippuria

Freesaa pilkottu sipuli pienessä määrässä voita. Lisää joukkoon kasvis- tai kanaliemi ja kerma, sulata vuohenjuusto joukkoon miedolla lämmöllä. Aja sauvasekoittimella kuohkeaksi vaahdoksi, mausta mustapippurilla. Viipaloi ja paista siitakesienet voissa. Murusta hapankorput ja paahda kuivalla pannulla. Annostele keitto lasihin tai kuppeihin, koristele sienillä ja korppumuruilla.



Varsinaissuomalainen lähiruokamenu



Pääruoka

Naudanpaistia, ohrattoa ja mustaherukkakastiketta (kuudelle)

Naudanpaisti

700 g naudan paahtopaistia tai sisäpaistia
2,5 tl suolaa ja maun mukaan rouhittua mustapippuria

Paista paistiin kaunis väri. Hiero pintaan suola ja pippuri. Halutessasi voit käyttää maustamiseen myös yrttejä. Paista paistia 120 asteisessa uunissa, kunnes sisälämpötila on 62 astetta. Tällöin paisti on sisältä medium kypsä. Jos haluat täysin kypsän paistin, ota liha pois, kun sisälämpömittari näyttää 70 astetta. Jos paistomittaria ei ole käytössä, niin paista uunissa n. 1 tunti/kilo. Anna paistin levähtää uunista poistamisen jälkeen foliolla peitettynä vähintään 15 minuuttia. Uunivuokaan kertynyt paistoneste kannattaa lorauttaa mustaherukkakastikkeen joukkoon.

Ohratto

2 dl kokonaisia ohrasuurimoita
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 dl valkoviiniä
loraus oliiviöljyä
6 dl kanalientä
suolaa ja pippuria
nokare voita ja kourallinen raastettua parmesaania (voit korvata esim. mustaleimalla)
½ sitruunan mehu

Silppua sipulit pieneksi ja kuullota niitä hetki tilkassa oliiviöljyä. Lisää joukkoon ohrasuurimot, pyörittele hetki. Kaada sekaan myös valkoviini ja anna haihtua. Kaada kattilaan noin 1 dl kuumaa kanalientä kerrallaan ja pienennä lämpöä.

Hämmennä aina välillä ja lisää nestettä noin desilitra kerrallaan, kunnes edellinen neste on imeytynyt ohraan. Jatka näin, niin kauan kunnes ohra on kypsää ja napakkaa. Mausta suolalla ja pippurilla sekä lisää juuri ennen tarjoilua joukkoon nokare voita, parmesaania ja sitruunamehua. Ohrasuurimon pehmeneminen vie noin 45 minuuttia.



Varsinaisen läheltä



lahiruokapäivä.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

Varsinaissuomalainen lähiruokamenu



Mustaherukkakastike

1 dl mustaherukkamehua (mieluiten laimentamatonta täysmehua)
2 dl täyteläistä punaviiniä
3 dl laadukasta lihalientä (esim. demi-glace tai vahva riistaliemi)
1 kpl salottisipuli hienonnettuna
1 kpl valkosipulinkynsi murskattuna
2 oksaa tuoretta timjamia
1 kpl laakerinlehti
5 kpl kokonaista mustapippuria
25 g kylmää voita kuutiaina
riipaus suolaa (tarvittaessa)



Kuullota pohja: Kuumenna kattilassa tilkka öljyä tai nokare voita. Lisää hienonnettu salottisipuli ja valkosipuli. Kuullota miedolla lämmöllä muutama minuutti, kunnes ne ovat pehmeitä mutta eivät saaneet väriä.

Keitä kasaan (reduktio): Kaada kattilaan punaviini, mustaherukkamehu, timjaminoksat, laakerinlehti ja mustapippurit. Anna seoksen kiehua hiljalleen ilman kantta, kunnes nesteestä on jäljellä noin puolet. Tämä tiivistää maut.

Kaada joukkoon lihaliemi. Jatka keittämistä keskilämmöllä, kunnes kastike sakenee hieman ja jäljellä on noin 3–4 dl nestettä. Halutessasi voit suurustaa kastiketta kylmään veteen sekoitetulla maissitärkkelyksellä.

Siivilöi kastike puhtaaseen kattilaan, jotta saat sipulit ja mausteet pois ja rakenteesta tulee samettisen tasainen. Tässä vaiheessa voit maistaa kastiketta ja tarkistaa suolan määrän.

Viimeistele voilla (kiilto): Ota kattila pois liedeltä. Vispaa joukkoon kylmät voikuutiot vähän kerrallaan. Voi saostaa kastiketta, tuo siihen täyteläisyyttä ja upean kiillon. Älä keitä kastiketta enää voin lisäämisen jälkeen, jotta rakenne ei juoksetu.



Varsinaisen läheltä



lahiruokapäivä.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

Varsinaissuomalainen lähiruokamenu



Jälkiruoka

Piapocotta ja mustikkacoulis (kuudelle)

Piapocotta

- 2 dl kuohukermaa
- 2 dl perinteistä piimää
- 0,5 dl hienoa sokeria
- 1 rkl paikallista hunajaa
- 2,5 rkl talkkunajauhoja (talkkunan määrää voi vähentää tai lisätä oman maun mukaan)
- 3 kpl liivatelehteä

Laita liivatelehdet likoamaan runsaaseen kylmään veteen (5–10 minuutiksi). Lämmitä kattilassa kuohukerma, sokeri ja hunaja juuri kiehumispisteeseen. Ota kattila pois liedeltä. Purista liivateista vesi ja sulata ne kuumaan kermaseokseen.

Vispaa joukkoon talkkunajauhot pienissä erissä siivilän läpi, jotta seoksesta tulee täysin paakuton. Anna kermapohjan jäähtyä kädenlämpöiseksi.

Vispaa piimä ohuena nauhana kermaseoksen joukkoon. Kaada valmis seos neljään kauniiseen jälkiruokalasiin ja nosta jääkaappiin hyytymään vähintään 4 tunniksi.

Mustikkacoulis

- 2 dl mustikoita joko tuoreena tai pakasteena
- 2 rkl mansikkahilloa tai mustikkamehua
- 1 rkl sokeria ja loraus vettä



Laita kattilaan mustikat, mansikkahillo (tai mehu), sokeri ja loraus vettä. Keitä miedolla lämmöllä noin 5 minuuttia marjoja rikkoen. Soseuta sauvasekoittimella kevyesti ja anna jäähtyä jääkaappikylmäksi.

Lusikoi jäähtynyt mustikkacoulis hyytyneiden piapocottien päälle juuri ennen tarjoilua.

Halutessasi voit koristella jälkiruoan esim. hamppucrumblella (resepti alla).



Varsinaissuomalainen lähiruokamenu



Hamppucrumble

25 g hamppurouhetta
15 g paahdettua härkäpapurouhetta
25 g kaurahiutaleita
40 g voita
40 g fariinisokeria



Laita voi ja fariinisokeri kylmälle pannulle tai paksupohjaiseen kattilaan. Kuumenna miedolla lämmöllä, kunnes voi sulaa ja sokeri alkaa hieman kuplia ja karamellisoitua voin joukkoon. Kaada pannulle hamppurouhe, härkäpapurouhe sekä kaurahiutaleet. Paahda seosta miedolla tai keskilämmöllä jatkuvasti käänneellen ja sekoitellen noin 5 minuuttia. Varo, ettei seos pala – hamppurouhe ja kaurahiutaleet imevät rasvan nopeasti ja alkavat paahtuessaan tuoksua voimakkaan pähkinäiseltä. Kaada crumble leivinpaperin päälle ja paahda 120-asteisessa uunissa n. 20 minuuttia. Jäähdytä ja murustele koristeeksi. Jälkiruokaa koristellessa lisää crumble juuri ennen tarjoilua, jotta se säilyttää rapeutensa.

Raaka-aineet

Varsinaissuomalaisen lähiruokamenun suunnittelussa on käytetty muun muassa seuraavien tuottajien raaka-aineita:

Saloniemen juustola (Laitila), Mikkolan sienituote (Paimio), Kankaan hapankorput (Pöytyä), Levon tomaattitarha (Loimaa), Lassen Luomu (Salo), Vihreä Keiju (Pöytyä), Hamppufarmi (Marttila), Laitilan Wirvoitusjuomatehdas, Luomu-Heikkilä (Loimaa), Riihipuoti (Pöytyä), Pöytyän mehuasema, Keskitalon tila (Pöytyä), Pietilän tila (Koski TL), Vihreä Härkä (Uusikaupunki)



Varsinaisen läheltä



lahiruokapäivä.fi



Euroopan unionin
osarahoittama