

*Tullessa paljon on juttua.
Hämärä tanhuat peittää.
Parhainta puolukkahuttua
äiti jo illaksi keittää.*

Kuvat Riitta Ryyti
Taitto Katriina Vuolteenaho

Runosäkeet Immi Hellénin runosta
Puolukkamailla



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

European Union
Euroopan unionin tukema



Reseptejä

puolukasta ja
kaarnikasta

*Metsikkö puoloja punanaan,
kutsuvat poimijoita.*

Missä on ystävät marjamaan?

Tuolla jo tulevi noita.





Lappian keittiössä käy kuhina, kun kilpailijat valmistautuvat astelemaan raadin eteen.



Jaana Sara (vasemmalla), Riitta Ryti, Eeva Moilanen ja Kyllikki Kurki maistelemassa Anu Heikkisen kaarnikka-mustaherukkahilloa.



Ykköspalkinnon pokkasi Jenna Saukkonen.

Puolukka ja kaarnikka osaksi arkea

Reseptikilpailun keskiössä arktiset marjat ja niiden terveysvaikutukset.

Kuukkelit 10.12.2021

– Uudenlainen, innovatiivinen, monipuoliset käyttömahdollisuudet ja paljon puolukkaa.

– Hieno jälkiruoka, josta tulee kaarnikan maku selvästi esille.

– Hyvä maku, paljon marjaa, rapea rakenne, joka pysyy myös kasassa.

Tuomaristo puntaroi vuoronperään seitsemää hyvin erilaista kilpailureseptiä. Kolmen kärki on selkeä, mutta kenen resepti on paras – siitä tuomaristo käy vilkasta keskustelua.

Valintakriteereistä painotetaan marjan käyttöä. Onhan kilpailu osa hanketta, jossa tutkitaan arktisten marjojen terveysvaikutuksia.

– Kilpailussa haetaan reseptejä, jotka lisäävät puolukan ja kaarnikan monipuolista käyttöä arjessa, hanketta johtava professori ja farmakologi **Eeva Moilanen** tiivistää.

Kilpailussa ravintolataso annoksia

Loikataan pari tuntia taaksepäin. Lappian Muonion toimipisteen keittiössä hermoillaan. Kilpailijoilla on ollut päivä aikaa valmistaa annoksensa, kohta on aika astua tuomareiden eteen.

– Osa heistä ei ole saanut edellisenä yönä ollenkaan nukkuttua, opiskelijoita avustava Lappian kokkipuolen opettaja **Sini Viinikka** paljastaa.

Eikä ihme. Tuomaristossa istuu rivi rautaisia luonnontuotealan ammattilaisia. **Riitta Ryti** Kiantama Oy:stä Kainuusta edustaa isoa marjanjalostustehdasta, Lapin Sara Oy:n **Jaana Sara** on tuttu Ylläksen Ravintola Sarakasta ja luonnontuotteistaan, luonnontuotteita elintarvikkeiksi jalostavaa

Muonion Luoto Oy:tä edustaa **Kyllikki Kurki** ja Koulutuskeskus Lappiaa kouluttaja **Rauni Korva-Hyötylä**.

– Odotamme todella jännityksellä, minkälaisia tuotteita pääsemme maistamaan, Moilanen sanoo ja pyytää tuomariastoa asettumaan yhteisen pöydän ääreen.

Ensimmäisenä tuomariston eteen astuu **Anu Heikkinen**. Hän esittelee kaarnikka-mustaherukkahilloja. Seuraavina tulevat **Taneli Kantasen** kaarnikkasorbetti, **Taisia Khomenkovan** kaarnikkasuklaa, **Inkeri Susanna Nuttin** monimarjasmoothie, **Jenna Saukkosen** puolukkadippi, **Ville Ylläsjärven** ja **Eeli Reginan** terveystatukka sekä Muonion kokkipiilaryhmän energiatatukka.

– Saako sinulta tilata tätä?, Jaana Sara huokaa maistellesaan kaarnikkasorbettia, jonka Kantanen tarjoilee vohvelin kanssa.

– Lähetin kerran itse kaarnikkaa jäätelötehtaalle, kun he halusivat testata kaarnikkaa jäätelössä. Eivät kuitenkaan innostuneet. Ainakin tässä sorbetissa kaarnikka toimii täydellisesti, Sara kommentoi.

– Tämä oikeasti veti hiljaiseksi, nousi karvat pystyyn, hän lisää.

Riitta Ryti komppaa.

– Tämä on valmis ravintola-annos.

Jenna Saukkonen tarjoilee puolukkadippinsä puolukka-leivän kanssa. Leipä on hyvää, mutta etenkin dippi tekee tuomaristoon vaikutuksen.

– Tämä on todella yllättävä ja erinomainen tuote. Paperilla tämä ei näyttänyt ollenkaan näin hyvältä. Tätähän voi käyttää vaikka minkä kanssa, tuomaristo kehuu dipin monipuolisuutta.

Puolukkadippi vei voiton

Tuomaristo on valmis. Puolukkadippi nousee ylitse muiden, vaikka sorbet antoi kovan vastuksen.

Voittaja Jenna Saukkonen nappasi 500 euron palkinnon, toiseksi tullut Taneli Kantanen 200 euroa ja kolmanneksi yltäneet Ville Ylläsjärvi ja Eeli Regina 100 euroa.

– Minä tiesin, että voitan! Luotin reseptiini, tiesin, että se on tosi hyvä, Saukkonen iloitsee.

Kuukkelit julkaisee voittajareseptin, jotta jokainen voi kokeilla kotona, kuinka puolukkadippi sopii vaikka joulupöytään poron tai leivän kaveriksi.

Mikä hanke?

- Arktisten kasvien taiga – terveyttä luonnosta, EAKR-rahoitteinen hanke.
- Hankkeessa tutkitaan puolukkaa ja kaarnikkaa eli variksenmarjaa niiden terveysvaikutusten ja terveysvaikutteiden arvoaineiden tunnistamiseksi.
- Hankkeen päätoteuttaja on Tampereen yliopisto, Immunofarmakologian tutkimusryhmä. Muut toimijat ja yritysytistyö: Oulun yliopisto/Kajaanin yliopistokeskus, Ammattiopisto Lappia, Tunturi-Lapin osaamiskeskus/Muonio, Arctic Warriors, Aromtech, Kiantama, Lapin Sara, Northern Lights Superfood

Kuukkelit 10.12.2021

Satu



*Reseptikilpailun
voittaja!*



Puolukan lumo

Jenna Saukkonen

3.5 dl vettä
25 g hiivaa
1 tl suolaa
1 dl kaurahiutaleita
2 dl sämpyläjauhoja
20 g kuivattua puolukkaa jauheena
1 rkl oliiviöljyä

OHJE: Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää hiiva ja suola, sekoita. Lisää jauhot, puolukka ja öljy. Sekoita. Valmiin taikinan tulee olla löysää. Peitä kulho esim. kelmulla tai lautasella ja laita jääkaappiin kohoamaan yön ajaksi. Kauho aamulla taikinaa suoraan leivinpaperilla päällystetylle pellille. Ripottele päälle vähän jauhoa. Paista 200°C 20 min. Tarjoa esim. puolukkadipin kanssa.

Puolukkadippi

1 dl mascarponea
1 dl majoneesia
20 g puolukkajauhetta
mustapippuria
5 g agavesiirappia*
3 g kuivattua persiljaa
Limen mehua

OHJE: Pehmitä mascarpone. Lisää muut ainekset sekaan. Lisää mausteita maun mukaan. Anna maustua jääkaapissa 10 minuuttia ennen tarjoilua.
*Agavesiirapin voi korvata kuusenkerkkäsiirapilla tai tavallisella siirapilla.

*On siinä ripsettä, rapsetta –
herttainen marjamaamme!
Pienien jalkojen kapsetta –
tuokkoset täyteen saamme!*

*Marjat on suuria, makeita,
tuskinpa maistella entää.
On kuni sataisi rakeita,
kun niitä tuokkohon lentää.*

*Reseptikilpailun
2. sija!*



Herkullinen kaarnikkasorbet

Taneli Kantanen

1 kg kaarnikkapyrettä (10 % sokeri)
2 dl vettä
200 g hillosokeria
200 g glukoosia

OHJE: Kiehauta sokerit ja vesi. Sekoita pyre sekaan sauvasekoittimella.

Pyöritä jäätelökoneessa jäätelöksi, noin 30–40 min.

Halutessasi voit tehdä jäätelöpallon. Pyöräytä jäätelöpallo kaarnikkarouheessa tai -jauheessa.

Nauti lämpimän leivoksen ja tuoreiden marjojen kera. Myös suolakinuski toimii herkullisesti.



*Metsä laulavi laulujaan,
aurinko kummuilla hiipii.
Ilosta hihkuen kilpojaan
terttuja lapset riipii.*

*Reseptikilpailun
3. sija!*

Terveyspatukka

Ville Ylläsjärvi ja Eeli Regina

150 g taateleita
0.5 dl kuorellisia manteleita
0.5 dl cashewpähkinöitä
50 g valkosuklaata
6 dl isoja kaurahiutaleita
6 rkl puolukkajauhetta
0.5 tl suolaa
0.5 dl luomurypsiöljyä
0.5 dl kuusenkerkkäsiirappia
2 munaa

OHJE: Suikaloi taatelit. Rouhi pähkinät ja suklaa karkeaksi rouheeksi. Sekoita kaurahiutaleet, taatelit, pähkinät, suklaa, puolukkajauhe ja suola kulhossa.

Sekoita toisessa kulhossa öljy, siirappi ja munat. Kaada ne kuivien aineiden joukkoon ja sekoita tasaiseksi.

Jaa keksiseos 18 kasaksi kahdelle pellille leivinpaperin päälle.

Muotoile kasat kahdella veitsellä rennoiksi suorakaiteen muotoisiksi patukoiksi.

Paista 175-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.

Anna jäähtyä pellillä, jolloin patukat kiinteytyvät.



*Innolla työhön sitten taas,
vielä kun kukkura puuttuu,
Sampo se Siinan tuokkosen kaas.
Vaan kenpä leikistä suuttuu?*

Kaarnikkasuklaa

Taisiia Khomenkova

100 g kaakaovoita
60 g kaakaojauhetta
3 rkl hunajaa
30 g kaarnikkaa
Vanilliinia

OHJE: Lämmitä vesihautteessa voita ja lisää kaakaojauhetta ja hunajaa. Sekoita. Lisää kaarnikkaa ja vanilliinia. Lämmitä seos noin 50 asteeseen.

Anna jäähtyä noin 25 asteeseen (rakenteen vakauden varmistamiseksi).

Uudelleen lämmitä noin 40 asteeseen ja kaada muotteihin.

Jäähdytä jääkaapissa tai pakastimessa kiinteäksi.

Tarjoa esim. tuoreiden marjojen ja kuuman teen kanssa

Orava oksalla kummeksii:

»Eikö ne lapset jo lakkaa?»

Veitikka täysihin tuokkosiin

kukkuraks käpyjä nakkaa



Karhun voima

Khawilai Niemelä

300 g cashewpähkinöitä
300 g kuorellisia manteleita
300 g tuoreita taateleita
50 g variksenmarjajauhetta
500 g punajuuriraastetta
100 g kaakaovoita
100 g kookosöljyä
2 tl suolaa
150 g paahdettua pellavarouhetta
150 g paahdettua kesäkurpitsan siementä
15 g psylliumia
1 sitruuna

OHJE: Rouhi liotetut pähkinät ja mantelit taateleiden kanssa blenderissä.

Sulata kaakavoi ja kookosrasva vesihauteessa.

Freesaa punajuuriraaste pannulla kuivaksi.

Sekoita kaikki aineet keskenään.

Muotoile tangoksi pellille.

Paista kiertoilmauunissa 175 asteessa n. 8 minuuttia.

Leikkaa tangoiksi ja anna kuivua liinan alla seuraavaan päivään

Kaarnikka- mustaherukkahillo

Anu Heikkinen

800 g kaarnikkaa
200 g mustaherukkaa
6 dl hillosokeria
4 tl sitruunamehua
vaniljasokeria

OHJE: Laita marjat ja sokeri kattilaan.
Anna kiehua vähintään 10min. miedolla
lämmöllä.

Lisää loppuvaiheessa sitruunamehu ja
vaniljasokeri.

Voit halutessasi pienentää marjoja
sauvasekoittimella.

Pakkaa valmis hillo kuumana kuumiin
lasipurkkeihin ja sulje kansi.

*Poimien, telmien täällä vois
viipyä yöhönkin saakka.*

Mikko hän huutavi:

*»Lähtään pois,
mulla jo täysi on taakka!«*



Monimarjasmoothie

Inkeri Susanna Nutti

2.5 dl vaniljajäätelöä
1 banaani
2 dl karpaloita
2 dl variksenmarjoja
2.5 dl vaniljajogurttia, missä runsaasti hilloja

OHJE: Muhenna karpalot, variksenmarjat ja
banaani tehosekoittimella.

Sekoita sekaan vaniljajäätelö ja
vaniljajogurtti/hillasekoite.

Kaada korkeisiin lasihin, pane mehupillit.

Koristele muutamalla mustikalla.