



From Past To Future

Reseptikirja

A decorative green grid pattern covers the top-left and bottom-left corners of the page, forming a large, irregular shape that frames the central text area.

Kiitokset to From Past to Future hankkeen tiimille.

Pohjoismaiden ministerineuvoston tuki tämän julkaisun tuottamiselle ei tarkoita sisällön hyväksymistä, joka sisältää vain kirjoittajien näkemyksiä, eikä komissiota voida pitää vastuullisena julkaisun sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.



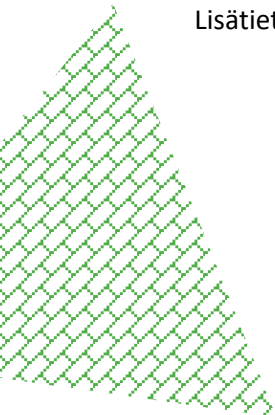
HANKE

Projektin tarkoituksena on tutkia maidemme vanhoja ruokailutottumuksia, perinteitä ja tapoja. Tavoitteena on yhdistää ekologiset kysymykset Baltian ja Pohjoismaiden kulinaariseen perintöön. Projektissa tehdään sähköinen reseptikirja, joka sisältää kaikkien kumppanimaiden ruokareseptejä.

Reseptikirjan tavoitteena on kerätä ja uudistaa reseptejä, kehittää vanhoja perinteitä, yhdistää menneisyyttä ja nykyaikaista, terveellistä elämää.

Kansainvälinen projektiryhmä tutkii, kuinka muinaiset liettualaiset, latvialaiset ja suomalaiset asukkaat tekivät ruokaa yksinkertaisista raaka-aineista mm. fermentoimalla kasviksia.

Lisätietoja: www.frompasttofuture.com





SISÄLTÖ

ALKURUOAT	6
PUNAJUURIJUOMA	7
PIKKELÖITYÄ KURPITSAA	8
MARINOITUJA PIKKUSIPULEITA	9
SILLIÄ JA KUIVATTUA TATTEJA	10
KAALTA JA APPELSIINEJA	11
GRAAVILOHITARTAR	12
SILLIÄ PUNAJUURILIEMESSÄ	13
HAPATETUT OMENAT	14
THE SPREAD	15
JÄNI JUUSTO	16
LEIVÄT	18
SAARISTOLAISLEIPÄ	19
RUISLEIPÄ HAPANJUURESTA	20
KOTILEIPÄ	21
PERUNARIESKA	22
KEITOT	24
KYLMÄ PUNAJUURIKEITTO	25
PERUNAKEITTO	26
SELLERIKEITTO	27
METSÄSIENIKEITTO	28
TUORE HERKKUSIENIKEITTO	29
SIIKAKEITTO	30
MAA-ARTISOKKAKEITTO	31
SUOLAHEINÄKEITTO	32

PÄÄRUOAT	34
KUGEL- KESÄKURPITSAVANUKAS	35
PEKONIHERNEITÄ	36
HERNEKROKETIT	37
SLAAVILAINEN LIHAPIIRAKKA	38
LAZANKÈS	39
PERUNALETUT	41
MUREKEPIHVIT	42
OMENAMEHUSSA MUHENNETTUA KANIA	43
RADVILAN PERHEEN KANAA JA PIPARJUURTA	44
PORONKÄRISTYS	45
KALASTAJANVAIMON KALA	46
JÄLKIRUOAT	48
OMENAMUNAKAS	49
HIEKKAKAKUT	50
KANELIPULLA ELI KORVAPUUSTI	51
HUNAJAKAKKU	53
MANSIKKATÄYTEKAKKU	54
MUSTIKKAPIIRAKKA JA KERMAVIILISORBETTI	55
RAPARPERIVANUKAS	57
RUIS-HUNAJAKAKKU	58
PUOLUKKAMOUSSEA JA KINUSKIKASTIKETTA	59
RUISLEIPÄKAKKU	60



ALKURUOAT



PUNAJUURIJUOMA

PIKKELÖITYÄ KURPITSAA

MARINOITUJA PIKKUSIPULEITA

SILLIÄ JA KUIVATTUA TATTEJA

KAALTA JA APPELSIINEJA

GRAAVILOHITARTAR

SILLIÄ PUNAJUURILIEMESSÄ

HAPATETUT OMENAT

THE SPREAD

JÄNI JUUSTO

PUNAJUURIJUOMA

(Liettuan kieli - *burokėlių gira*)

Punajuurijuoman on erittäin terveellistä ja se viilentää kuumana kesäpäivänä. Sitä voidaan käyttää myös ruoanvalmistukseen.

- 1 kg kuivattua ruisleipää
- 500 g punajuurta
- 5 l vettä

Valmistusaika: 30 min + 3 päivää

Annoksia: 10–15

Valmistusmenetelmä: fermentointi

1. Pese, kuori ja paloittele punajuuri.
2. Paahda leipäviipaleet uunissa ja sekoita ne punajuurten ja lämpimän veden kanssa.
3. Pidä juoma lämpimässä paikassa 2-3 päivää. Voi juoda tätä sellaisenaan tai käyttää ruoanvalmistukseen.



PIKKELÖITYÄ KURPITSAA

(Latvian kieli - *marinēts ķirbis*)

Ihanteellinen lisäke moniin syksyisiin ruokia. Syksyn tullessa kurpitsa ja kvitteni muistuttavat meitä aurinkoisista ajoista.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: marinointi

- 700 g kurpitsaa
- 3–4 kvitteniä
- 2 kanelitankoa
- 5 mausteneilikkaa
- sokeria ja balsamiviinietikkaa

1. Puhdista kvitteni ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.
 2. Kuori kurpitsa, poista siemenet ja leikkaa paloiksi.
 3. Kiehauta vesi kattilassa, lisää neilikka, kaneli ja kvitteni, keitä muutama minuutti. Maista happamuus, lisää vähän balsamietikkaa.
 4. Lisää kurpitsapalat, kiehua ja sammuta lämpö heti, kun palat ovat sopivan pehmeitä. Niitä ei tule keittää liian kauan, jotta ne eivät liukene.
 5. Kaada kuumennettuun purkkiin, sulje, anna sen jäähtyä ja säilytä viileässä paikassa.
- Tarjoile kylmänä alkupalana tai liharuuan kanssa.



MARINOITUJA PIKKUSIPULEITA

(Liettuan kieli - *marinuoti maži svogūneliai*)

Marinoidut sipulit ovat erinomaisia lihan ja kalan kanssa tai salaatin joukossa.

Valmistusaika: 30 min + yön yli

Annoksia: 2–4

Valmistusmenetelmä: marinointi

- 500 g pikkusipuleita
- 15 g suolaa
- 30 ml etikkaa
- 300 ml vettä
- kokonaisia musta- ja maustepippureita

1. Kuori sipulit, lisää suola ja anna suolaantua 24 tuntia. Valuta sen jälkeen neste pois.

2. Kuumenna vesi ja etikka kiehuvaaksi ja lisää joukkoon maustepippuria ja mustapippuria (suhde 1:10), lisää sipulit ja keitä, kunnes ne ovat pehmeitä.

3. Laita jäädytetyt sipulit liemen kanssa emaliastiaan tai -purkkiin ja aseta viileään paikkaan..



SILLIÄ JA KUIVATTUA TATTEJA

(Liettuan kieli - *silkė su džiovintais baravykais*)

Klassinen jouluaaton liettualainen ruoka. Kalaruoat kuuluvat jouluaaton ruokapöytään kristinuskon ja symbolismin kautta, joten emme voi kuvitella joulua ilman silliä ja muita kalaruokia.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: paistaminen

- 500 g sillifilee
- 100 g sipulia
- 100 g kuivatut sienet
- 5 g mustapippuri, jauhettu
- 5 g suola
- 15 g öljy
- 20 g kevätsipulit (tarjoiluun)

1. Liota sieniä useita tunteja vedessä. Keitä sieniä sen jälkeen liotusvedessä noin 10 minuuttia.
2. Leikkaa sienet hyvin hienoksi, paista ne öljyssä nopeasti sekä mausta suolalla.
3. Leikkaa sillifileet suikaleiksi ja laita salaattikulhoon, ripottele pippuria joukkoon.
4. Leikkaa sipulit ja paista öljyssä. Voit lisätä tarvittaessa myös suolaa.
5. Lisää sipulit ja sienet kulhoon ja sekoita tasaiseksi.
6. Koristele hienonnetulla kevätsipulilla ja tarjoile.



KAALTA JA APPELSIINEJA

(Liettuan kieli - *kopūstai su apelsinai*)

Yhdistelmä vanhaa valmistusmenetelmää (fermentointi) ja nykyaikaisia makuja (appelsiini, greippi). Maku on mausteinen, voit syödä lisäkkeenä tai sellaisenaan.

- 1 kg kaalta
- 1 appelsinia tai verigreippiä
- 25-30 g suolaa

Valmistusaika: 20 min + 3-5 päivää

Annoksia: 5–7

Valmistusmenetelmä: fermentointi

1. Paloittele kaali. Huuhtele hedelmät kiehuvalle vedelle ja viipaloi hedelmät kuorineen.
2. Kaali ja appelsiinit suolataan ja sekoitetaan. Laita massa käymisastiaan painon alle ja jätä 3 - 5 päiväksi huoneenlämpötilaan.
3. Hapankaalia säilytetään viileässä paikassa tai jääkaapissa.



GRAAVILOHITARTAR

(Suomen kieli - *graavilohitartar*)

Graavilohitartar on osa suomalaista arkea ja juhlaa. Sitä voidaan tarjota monella eri tavalla. Graavilohitartar on erityisen hyvää saaristolaisleivän päällä.

- 500 g graavia lohta
- 5 g sipulia
- 100 g smetanaa
- 10 g tilliä
- mustapippuria

Valmistusaika: 20 min

Annoksia: 10

Valmistusmenetelmä: sekoittaminen

1. Kuutioi lohi ja sipuli. Hienonna tilli.
2. Yhdistä aineet ja mausta.
3. Tarjoa saaristolaisleivän päällä.



SILLIÄ PUNAJUURILIEMESSÄ

(Liettuan kieli - *silkė su burokų rasalu*)

Suosittu perinteinen liettualainen ruoka, joka on helppo valmistaa.

Valmistusaika: 30 min + ja 3 pv

Annoksia: 5–10

Valmistusmenetelmä: fermentointi

- 6–8 silliä
- 200 g kevätsipulia
- 3 g pippuria
- 0,5 l keitettyä vettä

1. Liota sillit ja leikkaa ne paloiksi. Laita sillit kulhoon, lisää pinnalle kevätsipulia ja pippuria.

2. Kaada punajuuriliemi päälle.

3. Punajuuriliemi: keitetyt punajuuret kuoritaan, leikataan puoliksi ja asetetaan puiseen tynnyriin. Ruisleipäpaloja laitetaan pohjalle ja peitetään lämpimällä keitetyllä vedellä. Lisää veteen keitettäessä laakerilehtiä, kuminaa ja suolaa. Pidä lämpimässä paikassa 3 päivää. Siirrä sen jälkeen jääkaappiin tai kellariin.



HAPATETUT OMENAT

(Liettuan kieli - *rauginti obuoliai*)

Aikaisemmin ihmiset hapattivat kaalta ja kurkkuja, mutta myös omenoita, sieniä, marjoja. "Antonovka"-omenat soveltuvat parhaiten hapattamiseen.

Valmistusaika: 30 min + 1 kuukausi

Annoksia: 4 kg

Valmistusmenetelmä: hapattaminen

- 50 g sokeria
- 150 g suolaa
- 4 l vettä
- 4 kg omenaa
- olkia
- kirsikka, mustaherukkalehtiä, piparjuurenlehtiä, voit lisätä myös hunajaa

1. Kaada olkien päälle kiehuva vettä. Oljet tulevat hapatusastian pohjalle.
2. Liuota sokeri ja suola veteen erillisessä astiassa.
3. Aseta omenat päällekkäin astian pohjalla olevien olkien päälle, kunnes lautasen yläosasta on tilaa noin kahdelle omenalle. Sitten jäljellä olevat oljet asetetaan päälle. Peitä suola-sokeriliuoksella. Tärkeintä on, että kaikki omenat peittyvät liuoksen alle..
4. Omenat pidetään huoneenlämpötilassa 4-5 vuorokautta. Vie sitten viileään paikkaan (noin 4 ° C lämpötilaan) ja kuukauden kuluttua voit maistaa niitä.



THE SPREAD

(Liettuan kieli - *užtepas*)

Muinainen talonpoikaisruoka, jonka kanssa tarjoillaan kuumia keitetyjä perunoita tai leipää..

- 0,5 litraa smetanaa
- 0,5 litraa piimää
- suola

Valmistusaika: 10 min

Annoksia: 2–4

Valmistusmenetelmä: sekoittaminen

1. Sekoita yhtä paljon smetanaa ja piimää.
2. Kaada harsokankaalla vuorattuun siivilään valumaan kulhon päälle jääkaappiin kolmeksi päiväksi. Mausta levite suolalla maun mukaan ja laita kulhoon.

Tarjoa keitettyjen kuumien perunoiden tai tumman/vaalen leivän kanssa.



“JĀŅI” JUUSTO

(Latvian kieli - *jāņu siers*)

Jāņi-juusto on latvialainen kotijuusto, jota syödään perinteisesti Jāņi-juhannusjuhlassa. Pyöreässä muodossaan juusto symboloi aurinkoa ja liittyy kesäpäivänseisausrituaaleihin.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: juuston valmistus

- 1 kg raejuustoa
- 3 l tuoretta maitoa
- 4 munaa
- 70 g voita
- 50 g kumina-siemeniä
- 15 g suolaa

1. Kaada maito suureen kattilaan ja lisää sitten raejuusto. Kuumenna seosta keskilämpötilassa usein sekoittaen.

2. 5–7 minuutin kuluttua maito ja juustomassa erottuvat, jolloin muodostuu kellanvihreää heraa. Sekoita ja kaada seos siivilän läpi suureen kulhoon.

3. Valuta ja kaada juustomassa takaisin kattilaan. Säilytä osa herasta.

4. Lämmitä juustomassaa matalalla lämmöllä ja lisää voi, munankeltuaiset, kuminansiemenet ja suola. Sekoita hyvin.

5. Kuumenna seosta noin 7 minuutin ajan sekoittaen jatkuvasti, kunnes siitä tulee paksumpaa ja sileämpää.

6. Kääri kuumennuksen jälkeen juusto kankaaseen. Sido vetämällä kankaan kulmat yhteen ja pyörittämällä niitä, kunnes saat juustopakettin ja jätä se yön yli valumaan ja jäähtymään.

Tarjoile kylmänä alkupalana





LEIVÄT

A decorative green cross-hatch pattern runs vertically along the left side of the page.

SAARISTOLAISLEIPÄ

RUISLEIPÄ HAPANJUURESTA

KOTILEIPÄ

PERUNARIESKA

SAARISTOLAISLEIPÄ

(Suomen kieli - *saaristolaisleipä*)

Suomalaiseen ruokaperinteeseen kuuluu monenlaisia leipiä ja leipä on tärkeä osa suomalaista ruokakulttuuria. Nykypäivänä leipää leivotaan kotona vähän, mutta sitä syödään edelleenkin päivittäin. Tätä hyvin säilyvää leipää on perinteisesti valmistettu saaristossa.

Valmistusaika: 3 h

Annoksia: 1 leipä

Valmistusmenetelmä: Leipominen

- 1,75 dl vettä
- 100 g mallasta
- 2,5 dl piimää
- 25 g hiivaa
- 250 g vehnä jauhoja
- 50 g leseitä
- 100 g ruisjauhoa
- $\frac{3}{4}$ dl siirappia
- 8 g suolaa

1. Kiehauta vesi ja kaada se maltaiden päälle.
2. Kaada piimä maltaiden joukkoon. Kun lämpötila on 37 astetta lisää hiiva.
3. Sekoita kaikki raaka-aineet yleiskoneessa pienellä nopeudella.
4. Voitele vuoka ja kaada taikina vuokaan. Peitä kelmulla. Anna kohota.
5. Kypsennä uunissa 160-180 asteessa noin 40 minuuttia.



RUISLEIPÄ HAPANJUURESTA

(Latvian kieli - *saldskābmaize*)

Hapanleivän leipomisen perinteiden mukaan, leipurin piti syödä leivän kantapala, jotta seuraava leipominen onnistuisi. Viipale hapanjuurileipää voimansäilytyksen kanssa on täydellinen yhdistelmä lapsuuden muistoja.

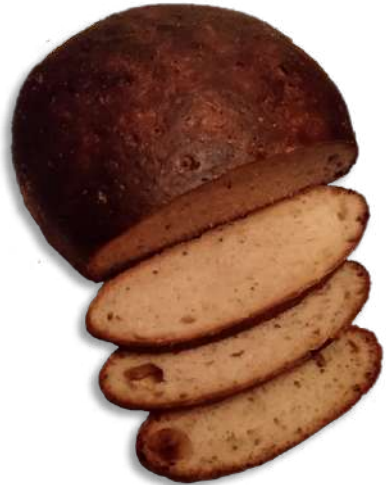
Valmistusaika: 4 h

Annoksia: 1 leipä

Valmistusmenetelmä: leipominen

- 200 g ruisjauhoja
- 1 kg vehnäjauhoja
- 100 g sokeria
- 200 ml vettä
- 8 g sitruunahappoa
- 8 g suolaa
- 50 g leipäjuurta
- 30 g kuminaa

1. Kaada ruisjauhot kulhoon, lisää 200 ml kiehuvaa vettä ja sekoita.
2. Lisää juureen vähän sokeria, vähän jauhoja ja vähän lämmintä vettä. Sekoita tasaiseksi. Aseta siivilä kulhon päälle, siivilöi 500 g vehnäjauhoja siivilän läpi. Siivilöi kulhoon suolaa, sitruunahappoa ja kuminaa. Lisää tumma hapanjuuri joukkoon.
3. Yhdistä seokset ja vaivaa tasaiseksi. Anna nousta tunnin ajan lämpimässä paikassa.
4. Lisää tunnin kuluttua vielä 500 g siivilöityä vehnäjauhoja taikinaan ja vaivaa taikinaa. Anna taikinan nousta tunnin ajan.
5. Leivo limpuksi, laita kulhoon ja jätä taas tunniksi lepäämään.
6. Paista leipää 200 asteessa noin 40 minuuttia. Aseta pieni kulhollinen vettä uuniin 10 minuutiksi paistamisen alussa, jotta leipä ei kuiva.



KOTILEIPÄ

(Liettuan kieli - *naminė duona*)

Yksinkertainen ja helppo kotitekoinen leipä.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 1 leipä

Valmistusmenetelmä: leipominen

- 250 g vehnäleseitä
- 250 g neljänviljanhiutaleita
- 250 g pellavansiemeniä
- 250 g auringonkukansiemeniä
- 250 g sokeria
- 15 g suolaa
- 200 g hiivaa
- 1 kg ruisjauhoja

1. Laita kulhoon leseet, hiutaleet, pellavansiemenet, auringonkukansiemenet, sokeri ja jauhot. Sekoita hyvin.

2. Liuota suola 1 litraan kylmää vettä ja lisää se lisää seokseen. Lisää hiiva ja sekoita hyvin. Tainan tulee olla paksua, mutta sekoitettavissa lusikalla.

3. Voitele kulho öljyllä. Kaada taikina kulhoon (150-200 g juurta tulisi jättää seuraavaan kertaan ja säilytä sitä jääkaapissa). Ripottele leivän päälle seesaminsiemeniä ja anna nousta 12 tuntia.

4. Aseta leipä pellille kylmään uuniin, paista 200 asteessa noin tunnin ajan.



PERUNARIESKA

(Suomen kieli - *perunarieska*)

Rieska on yksi rakastetuista suomalaisista perinteisistä leivistä. Lämmin, vastapaistettu rieska ja voi on herkullinen yhdistelmä.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 6 isoa rieskaa

Valmistusmenetelmä: leipominen

- 1,1 l kiehuvaa vettä
- 350 g perunasosejauhetta
- 10 g suolaa
- 190 g vehnä jauhoja
- 190 g hiivaleipäjauhoja
- 30 g leivinjauhetta

1. Sekoita kiehuva vesi, perunasosejauhe ja suola.
2. Lisää muut aineet ja sekoita 2 min yleiskoneessa.
3. Leivo kuudeksi isoksi rieskaksi. Pistele ja paista 320 asteessa.





KEITOT



KYLMÄ PUNAJUURIKEITTO

PERUNAKEITTO

SELLERIKEITTO

METSÄSIENIKEITTO

TUORE HERKKUSIENIKEITTO

SIIKAKEITTO

MAA-ARTISOKKAKEITTO

SUOLAHEINÄKEITTO

KYLMÄ PUNAJUURIKEITTO

(Latvian kieli - aukstā biešu zupa)

Kylmäkeitto tehtiin aikaisemmin piimästä tai kefiiristä ja iduista. Myöhemmin idut korvattiin vuodenaikojen vihanneksilla.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: sekoittaminen

- 2 litraa kefiiriä tai piimää
- 500 g säilöttyjä punajuuria
- 2 tuorekurkkua
- tilliä
- kevätsipulia
- suolaa ja pippuria
- 4 kovaksi keitettyä munaa (tarjoilua varten)

1. Keitä kananmunat ja jäähdytä ne kylmässä vedessä.

2. Sillä välin leikkaa kurkut, punajuuret, kevätsipulit ja tillit. Sekoita joukkoon kefiiri ja mausteet.

Tarjoa kovaksi keitettujen ja halkaistujen kananmunien kera.



PERUNAKEITTO

(Liettuan kieli - *bulbienė*)

Perunasosekeiton valmistus on helppoa.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: keittäminen

1. Keitä liemi erilaisista vihanneksista (porkkana, sipuli, purjo, selleri, persilja, pippuri ja laakerinlehdet) ja lisää joukkoon ruokalusikallinen voita.
 2. Kuori perunat ja keitä ne kypsiksi liemessä. Kun perunat ovat kypsiä, poista ne liemestä ja soseuta.
 3. Kaada lientä perunasoseen joukkoon, kunnes se on sopivan paksua, lisää smetana ja lämmitä.
 4. Tarjoile voissa paahdetun valkoisen leivän kanssa.
- 2 kg perunoita
 - 150 ml smetanaa
 - 1 keskikokoinen porkkana
 - 1 sipuli
 - 1 sellerivarsi
 - 1 keskikokoinen purjo
 - 1 nippu persiljaa
 - 5-6 pippuria
 - 2 laakerinlehteä
 - 1 rkl voita



SELLERIKEITTO

(Liettuan kieli - *saliery tyrsriubė*)

Mausteinen ja ravitseva keitto kotiäitien keittokirjasta "The Great Chef" vuodelta 1936.

Valmistusaika: 2,5 h

Annoksia: 6

Valmistusmenetelmä: keittäminen

- 800 g naudanlihaa
- 400 g vasikan luita
- 800 g selleriä
- 120 g ranskanleipää
- 2 keltuaista
- 120 g kermaa
- 30 g voita
- 50 g tuoretta tilliä

1. Naudanlihaa ja luita keitetään 4 litrassa vettä 2 tunnin ajan matalassa lämpötilassa. Siivilöi liemi.
2. Kuori ja hienonna juuriselleri. Lisää kattilaan hienonnettu juuriselleri, voi, liemi ja ranskanleipä.
3. Keitä 30 minuuttia.
4. Keltuaiset sekoitetaan kerman kanssa, seos laimennetaan liemellä, kaadetaan keittoon, kuumennetaan, mutta ei keitetä.
5. Tarjoa keiton kanssa tilliä ja paahtoleipää.



METSÄSIENIKEITTO

(Suomen kieli - *metsäsienikeitto*)

Metsäsienet ovat aarre kulinaristeille. Suomen metsistä löytyy useita herkullisia ruokasieniä. Metsäsienikeitto on perinteinen herkku syksyisin.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 10

Valmistusmenetelmä: keittäminen

- 120 g voita
- 300 g metsäsieniä
- 100 g sipulia
- 120 g vehnä jauhoja
- 1 l kanalientä
- 500 ml kermaa
- suolaa, pippuria

1. Freesaa kasviksia kattilassa noin 5 minuuttia.
 2. Lisää jauhot ja sekoita hyvin.
 3. Lisää liemi ja anna hautua noin 30 minuuttia
 4. Lisää kerma. Mausta.
- Koristele annos juuressipseillä.



TUORE HERKKUSIENIKEITTO

(Liettuan kieli - *šviežiy gryby sriuba*)

Tätä keittoa valmistetaan paaston aikana.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: keittäminen

1. Puhdista sienet. Laita ne kattilaan, lisää vesi ja kiehauta.
2. Kuori vaahto pois, lisää laakerinlehdet, pippuri, suola, hienonnetut vihannekset ja öljyssä paistetut sipulit.
3. Kun sienet ovat kypsyneet, lisää kuutioidut perunat ja keitä, kunnes perunat ovat kypsiä.
4. Lisää lopussa ruokalusikallinen jauhoja, sekoita hyvin ja tarjoile. Voidaan maustaa myös lusikallisella smetanaa.

- 20 kpl tuoreita herkkusieniä
- 6-8 lasillista vettä
- 2 laakerinlehteä
- hyppysellinen suolaa
- ripaus pippuria
- 1 sipuli
- 3-4 keskikokoista perunaa
- 20 g vehnä jauhoja
- tilliä, persiljaa, kevätsipulia
- 20 ml öljy



SIIKAKEITTO

(Suomen kieli - *siikakeitto*)

Kalakeittoa voidaan valmistaa esimerkiksi Pohjanmeren lohesta tai siiasta. Perinteistä suomalaista kalakeittoa tarjoillaan sekä lounaaksi että myös juhlissa. Voi ja tuore tilli kruunaavat keiton.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 5

Valmistusmenetelmä: Keittäminen

- 300 g siikafilettä (nahaton)
- 500 g perunaa
- 1 sipuli
- 8 dl vettä
- 1,5 tl suolaa
- 10 valkopippuria
- 1 laakerinlehtiä
- voita, tilliä

1. Kuutioi perunat ja sipuli.
2. Lisää kattilaan vesi, kasvikset ja mausteet.
3. Anna kiehua hiljalleen 10 min.
4. Lisää kalapalat ja anna kiehua matalalla lämmöllä 5 min.
5. Lisää hienonnettu tilli ja voi. Tarkista maku.



MAA-ARTISOKKAKEITTO

(Liettuan kieli - *topinambų sriuba*)

Herkullinen keitto, erityisen maukas syksyllä, kun tuoretta maa-artisokkaa on saatavana.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 4

Valmistusmenetelmä: keittäminen

- 700 g maa-artisokkaa
- 50 g voita
- 1 sipuli
- 1 chili
- 2 valkosipulinkynttä
- 5 g korianterin siemeniä
- 0,5 l kasvislientä
- 70 g parmesanjuustoa
- 100g paprikaa

1. Laita voi kattilaan, lisää hienonnettu sipuli, hienonnettu pippuri, murskattu valkosipuli ja korianterin siemenet, freesaa noin 8-10 minuuttia.
2. Lisää hienonnettu bataatti kattilaan ja freesaa vielä muutama minuutti.
3. Kaada liemi kattilaan ja keitä 10 minuutin ajan. Voit soseuttaa keiton halutessasi.
4. Laita tarjoillessa pinnalle raastettua parmesania ja paprikasuikaleita.



SUOLAHEINÄKEITTO

(Latvian kieli - *skābeņu zupa*)

Suolheinä-lihakeittoa on erittäin helppo valmistaa. Koska hapokas suolaheinä versoo keväällä, sitä pidetään todellisena kevätkeittona. Käytä keittoon keväällä nuoria suolaheinän versoja.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: keittäminen

- 600 g savustettua sianlihaa
- 3 litraa vettä
- 4 keskikokoista perunaa
- 2 keskikokoista porkkanaa
- 400 g tuoretta suolaheinää
- suolaa ja pippuria
- 4 kovaksi keitettyä munaa (tarjoilua varten)
- smetana (tarjoilua varten)

1. Aseta possun ribsit suureen kattilaan, lisää vettä niin, että peittyvät ja kiehauta. Vähennä lämpöä ja hauduta 40 minuuttia, kunnes liha irtoaa luista. Kuori vaahtoa pinnalta.

2. Keitä kananmunat. Kuori ja leikkaa perunat ja porkkanat. Viipaloi suolaheinän lehdet.

3. Poista kylkiluut liemestä. Lisää perunat ja porkkanat liemeen, kiehauta, vähennä lämpöä ja hauduta, kunnes perunat ovat melkein valmiita (8–10 minuuttia). Kun perunat ja porkkanat kiehuvat, poista liha kylkiluista ja hakkaa hienoksi. Mausta hyvin.

4. Lisää liha ja suolaheinä liemeen ja hauduta 5 minuuttia.

5. Anna keiton levätä 10 minuuttia, jotta kaikki maut tiivistyvät.

Tarjoile kovaksi keitetyn munan ja smetanan kanssa.





PÄÄRUOAT



KUGEL- KESÄKURPITSAVANUKAS

PEKONIHERNEITÄ

HERNEKROKETIT

SLAAVILAINEN LIHAPIIRAKKA

LAZANKÈS

PERUNALETUT

MUREKEPIHVIT

OMENAMEHUSSA MUHENNETTUA KANIA

RADVILAN PERHEEN KANAA JA

PIPARJUURTA

PORONKÄRISTYS

KALASTAJANVAIMON KALA

KUGEL – KESÄKURPITSAVANUKAS

(Liettuan kieli - *kugelis – cukinijų plokštainis*)

Kugelis, joka tunnetaan myös nimellä „bulvių plokštainis“ (perunavanukas), on Liettuaista peräisin oleva perunaruokalaji.

Valmistusaika: 1,5 h

Annoksia: 6–8

Valmistusmenetelmä: paistaminen

- 1 kg kesäkurpitsaa
- 150 g mannasuurimoita
- 150 g vehnä jauhoja
- 200 g kypsytettyä juustoa
- 1 sipuli
- 150 g öljyä
- 3 munaa
- 5 g leivinjauhetta
- 5 g suolaa
- 3 g jauhettua pippuria

1. Raasta kesäkurpitsa.

2. Sipuli hienonnetaan ja sekoitetaan raastettuihin perunoihin/kesäkurpitsoihin. Lisää kananmunat ja sekoita hyvin.

3. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää raasteseokseen. Lisää öljyä, raastettua juustoa. Mausta ja kaada öljyllä voideltuun vuokaan, tasoita pinta ja ripottele juustoraastetta pinnalle.

4. Kypsennä uunissa 200 asteessa ja noin 50 minuuttia. Kun vanukas nousee ja pinta saa väriä, ota se pois uunista. Voit tarjoilla lisäkkeenä smetanaa tai kreikkalaista jogurttia



PEKONIHARNEITÄ

(Latvian kieli - *pelēkie zirņi ar speķi*)

Uudenvuodenaattona kaikkien täytyy syödä herneitä, jotta tulevalta vuodelta ei olisi odottevissa kyneleitä. Yhtään hernettä ei voi jättää jäljelle!

- 200 g kuivattuja herneitä
- 150 g savustettua pekonia
- 1 sipuli
- suolaa ja pippuria

Valmistusaika: 60 min + liotus yön yli

Annoksia: 2

Valmistusmenetelmä: keittäminen

1. Liota kuivattuja herneitä yön yli lyhentääksesi keittoaikaa. Mutta liotus ei ole täysin välttämätöntä.
 2. Keitä herneitä suolavedessä, kunnes ne ovat pehmeitä.
 3. Kuumenna öljy paistinpannussa ja paista hienonnettu sipuli kullanuskeaksi.
 4. Lisää hienonnettu savupekoni. Kuumenna.
- Tarjoile kuumia herneitä, joiden päällä on pekoni-sipulisekoitusta.



HERNEKROKETIT

(Latvian kieli - *pelēko zirņu kotletes*)

Ennen vanhaan lihaa ei ollut usein saatavana talvella, joten se korvattiin herneillä ja pavuilla, jotta saataisiin tarvittava proteiini ja voimaa töiden tekemiseen.

Valmistusaika: 60 min + liotus yön yli

Annoksia: 2–4

Valmistusmenetelmä: paistaminen

- 500 g kuivattuja herneitä
- 1 sipuli
- 4 valkosipulinkynsiä
- 2 munaa
- 3 rkl jauhoja
- 2 rkl smetanaa
- suolaa ja pippuria
- leivänmuruja leivittämiseen

1. Liota kuivattuja herneitä yön yli lyhentääksesi keittoaikaa. Mutta liotus ei ole täysin välttämätöntä.

2. Keitä herneitä suolavedessä, kunnes se on pehmeää ja kuivaa.

3. Paista sillä aikaa hienonnettu sipuli ja valkosipuli pannulla.

3. Lisää paistettu sipuli ja valkosipuli, munat, suola, pippuri, jauhot, smetana jäähdytettyyn hernemassaan.

4. Muotoile palloiksi. Pyörittele ne leivänmuruissa ja paista molemmilta puolilta, kunnes ne ovat kullanruskeita.

Tarjoile lämpimien kasvien kera.



SLAAVILAINEN LIHAPIIRAKKA

(Liettuan kieli - *slaviškas pyragas su mėsa*)

Lihapiirakka lounaaksi tai illalliseksi. Voidaan syödä sellaisenaan tai tarjoilla liemen, suolakurkkujen tai smetanan kanssa.

Valmistusaika: 60–90 min

Annoksia: 4-6

Valmistusmenetelmä: leipominen

Taikina:

- 640 g jauhoja
- 125 ml maitoa
- 3 munaa
- 20 g hiivaa
- hyppysellinen suolaa
- 125 ml smetanaa
- 50 g voita

Täyte:

- 500 g keitettyä naudanlihaa
- 4 munaa
- 1 sipuli
- 30 ml lientä
- ripaus suolaa ja pippuria
- 50g voita

1. Taikinan valmistus: vaivaa 2 lasillista jauhoja, puoli lasillista maitoa ja 20 g hiivaa. Anna taikinan nousta. Kun taikina on nousemassa, vatkaa 3 munaa, ruokalusikallinen voita, smetanaa, suola ja loput kahdesta lasillisesta jauhoja.

2. Vaivaa, kunnes taikina ei tartu käsiin ja kulhoon, lisää tarvittaessa lisää jauhoja. Kun taikina on kohonnut, jaa se kahteen osaan. Kaulitse yksi osa ja aseta se voideltuun vuokaa.

3. Laita täyte kaulitulle taikinalle. Täyte: paista sipuli ruokalusikallisessa voita, lisää pilkottu, keitetty naudanliha, suola, pippuri ja paista kaikki pannulla.

4. Kun täyte on jäähtynyt, lisää muna ja sekoita.

5. Laita valmis täyte taikinan päälle, ripottele pinnalle 2 hienonnettua keitettyä munaa ja peitä jäljellä olevalla taikinalla. Voitele pinta kananmunalla ja paista esilämmitetyssä uunissa, kunnes ne ovat kypsyneet.



LAZANKÈS

(Liettuan kieli - *lazankès*)

Koko kansan ruokalaji lazankes muistuttaa kaukaisesti lasagnea. Lazankes tuli Liettuaan kuningatar Bona Sforcan ansiosta.

Kuningatar Bona Sforca toi Liettuaan monia mielenkiintoisia ruokia. Uusia ruokia tehtiin alun perin hallitsijoiden kartanoissa, aateliston parissa ja myöhemmin jopa alemmissa yhteiskuntaluokissa. Usean sadan vuoden kuluessa jotkut ruokalajit ovat saavuttaneet jopa talonpoikien grillit.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 2–4

Valmistusmenetelmä: keittäminen

Taikina:

1. Vatkaa muna ja 1/4 tl suolaa, lisää vesi, sekoita. Lisää sitten puolet jauhoista, sekoita vispilällä tai haarukalla ja lisää loput jauhot. Kun taikinaa on lopussa vaikea sekoittaa, voit vaivata sitä käsin. Vaivaa, kunnes taikina ei tartu käsiisi.
2. Jaa taikina 4 osaan. Jokainen osa kaulitaan 2-3 mm paksuiseksi ympyräksi ja leikataan pieniksi, timantin muotoisiksi paloiksi. Aseta palat jauhotetulle levyille tai leikkuulaudalle.
3. Lisää ripaus suolaa keitettyyn veteen ja aseta palat veteen varovasti (yksi kerrallaan tarttumisen estämiseksi). Odota, että vesi kiehuu uudelleen, ja keitä enintään 10 minuuttia (jos haluat lazankien olevan kovempia - keitä vähemmän aikaa).

Taikina:

- 3 lasillista jauhoja
- 1 lasillinen vettä
- 1 muna
- 1/4 tl suolaa

Kastike:

- 1 lasi vähärasvaista smetanaa
- 150 g pekonia
- 1 iso sipuli
- hyppysellinen suolaa
- mustapippuria maun mukaan

Kastike:

1. leikkaa pekoni pieniksi paloiksi, paista paistinpannalla noin 3 minuuttia keskilämmöllä. Kuori sipuli, leikkaa pieniksi kuutioiksi ja lisää pannuun pekonin joukkoon. Paista, kunnes sipuli pehmenee. Lisää sitten kerma, sekoita kastike, mausta suolalla, pippurilla ja hauduta noin minuutin ajan matalalla lämmöllä sekoittaen jatkuvasti, kunnes kastike sakenee hiukan.

Ota keitetyt lazankès vedestä, laita vadille, kaada kastike niiden päälle ja tarjoile.



PERUNALETUT

(Latvian kieli - *kartupeļu pankūkas*)

Perunat ovat pitkään olleet Latvian keittiön suosituimpia raaka-aineita ja niistä puhutaan usein myös latvialaisten toisena leivänä.

- 500 g perunoita
- 1 kananmuna
- 60 g vehnäjauhoja
- suolaa ja pippuria
- smetanaa, tarjoiluun

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 2–4

Valmistusmenetelmä: paistaminen

1. Raasta perunat hienoksi raasteeksi. Purista raastetut perunat mahdollisimman kuivaksi ja kaada neste pois.
2. Sekoita muna, jauhot, suola ja pippuri. Yhdistä ne raastettuihin perunoihin.
3. Kuumenna öljy paistinpannussa.
4. Laita neljä ruokalusikallista perunaseosta pannuun omiksi kasoikseen ja tasoita siten, että muodostuu neljä perunalettua.
5. Paista molemmilta puolilta, kunnes letut ovat kullanuskeita. Tarjoile kuumana smetanan tai puolukkahillon kanssa



MUREKEPIHVIT

(Liettuan kieli - *kotletai*)

Kotletit tehdään lihasta tai jauhelihasta. Kotletit muotoillaan tasaisen pyöreäksi tai soikeaksi. Kyljyksiksi voidaan kutsua ruokia, jotka on valmistettu samalla tekniikalla myös muista raaka-aineista (kala, siipikarja, riisi, sienet, perunat jne.).

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 2–4

Valmistusmenetelmä: paistaminen

- 500 g naudanlihaa
- 250 g rasvaista sianlihaa
- 1 peruna
- 1 sipuli
- 2 munaa
- suolaa
- pippuria
- voita paistamiseen

1. Jauha naudanliha ja hienonna sianliha. Lisää suola ja pippuri jauhelihaan, lisää paahdettua sipulia ja sekoita joukkoon munat.

2. Lisää hienoksi leikattu sianliha jauhelihaan ja raasta joukkoon raaka peruna. Sekoita.

3. Tee massasta pitkänomaisia pieniä murekepihvejä, paista molemmilta puolilta, kunnes ne ovat hyvin ruskistuneet.

Tarjoa lisäksi erilaisia vihanneksia.



OMENAMEHUSSA MUHENNETTUA KANIA

(Liettuan kieli - *obuolių sultys troškinta triušiena*)

Herkullinen ja ravitseva ruokalaji, jota valmistetaan juhlaillallisille, koska raaka-aineet ovat melko kalliita.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 6–8

Valmistusmenetelmä: muhentaminen

1. Kani leikataan 6 osaan, ruskistetaan voissa pannulla, laitetaan kattilaan, maustetaan suolallaja rouhitulla mustapippurilla.

2. Kaada kattilaan omenamehu, kasvisliemi, huuhdellut kuivatut aprikoosit ja luumut, porkkanat ja sipuliviipaleet, pieni pala sitruunankuorta, laakerinlehdet sekä pippuria.

3. Kiehauta ja hauduta alhaisella lämmöllä, kunnes liha alkaa irrota helposti luista. Irroita liha luista.

4. Ripottele pinnalle hienonnettua persiljaa.

Tarjoile kastikkeen ja lämpimien kasvisten sekä paistettujen perunoiden kanssa

- 1 kg kania
- 100 g voita
- 15 g suolaa
- 2 g mustapippuria
- 300 ml omenamehua
- 120 ml kasvislientä
- 100 g kuivattuja aprikooseja
- 100 g luumuja
- 100 g porkkanaa
- 100 g sipulia
- 10 g hienonnettua persiljaa
- pala sitruunankuorta
- muutama laakerinlehti
- mustapippuria



RADVILAN PERHEEN KANAA JA PIPARJUURTA

(Liettuan kieli - *radvilų virėjų vištiena su krienuais*)

Resepti on peräisin liettualaisesta vanhasta kulinaarisesta perinnöstä, jonka historioitsija ja kulinaariasiantuntija Rimvydas Laužikas esitteli kirjassa "Liettuan historiallinen keittiö". Radvilan (Radziwiłł) perhe kuului Liettuan suurherttuakuntaan ja myöhemmin Puolan kuninkaalliseen perheeseen.

Valmistusaika: 1,5 h + liotus

Annoksia: 10–12

Valmistusmenetelmä: leipominen, muhentaminen

- 1 kpl. (1700 g) kokonainen kana
- 100 g voita
- 50 g piparjuurta
- 100 g manteita
- 5 ml etikkaa tai sitruunamehua
- 1 valkosipulin kynsi
- 5 g suolaa, mustapippuria

1. Mausta kana suolalla, mustapippurilla ja valkosipulilla. Anna maustua 6 tuntia jääkaapissa ja paista uunissa 40-50 min. 200 ° C: n lämpötilassa. Valele voilla paistamisen aikana.

2. Valmista piparjuuri- ja mantelikastike - piparjuuren juuret murskataan ja sekoitetaan murskattujen mantelien kanssa. Seos laimennetaan viinietikalla (voidaan korvata sitruunamehulla tai kuivalla valkoviinillä), mausta suolalla.

3. Kypsennetty kana leikataan paloiksi ja laitetaan uunivuokaan. Kaada piparjuuri- ja mantelikastike päälle, lisää voita ja kypsennä 10 minuutin ajan. aluksi 120 ° C: n lämpötilassa, sen jälkeen voit laskea lämpötilaa. Voin sijasta voidaan haluttaessa käyttää smetanaa. Kana voidaan tarjota suoraan vuoasta.



PORONKÄRISTYS

(Suomen kieli - *poronkäristys*)

Poronkäristys on perinteinen lappilainen ruoka. Se tarjotaan usein perunasoseen ja puolukoiden kanssa.

Valmistusaika: 90 min

Annoksia: 10

Valmistusmenetelmä: hauduttaminen

- 1,5 kg poronkäristyslihaa
- 150 g voita
- vettä
- suolaa

1. Sulata voi padan pohjalla ja ruskista lihat.
2. Peitä vedellä ja mausta suolalla.
3. Peitä pata kannella ja hauduta n. 1 h.
4. Tarjoa perunasoseen, puolukan ja suolakurkun kera.



KALASTAJANVAIMON KALA

(Latvian kieli - *zivs zvejnieksievas gaumē*)

Uusi vuosi ja kalaruoat kuuluvat yhteen. Juhlapöytään kuuluu kalaruokia kalan symbolisen merkityksen vuoksi. Latvialainen perinne – laita kalansuomu lompakkoon toivoen, että uusi vuosi tuo rahaa..

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 2

Valmistusmenetelmä: paistaminen

- Yksi iso tai useita pienempiä vaalealihaisia kaloja (esim. ahven)
- sipuli
- valkosipuli
- suolaa ja pippuria
- voita
- kuohukermaa

1. Poista suomut ja perkaa kala. Poista kidukset.
2. Leikkaa kalan nahkaan viiltoja molemmille puolille 5 mm välein.
3. Viipaloi sipuli. Täytä kala sipulilla, valkosipulilla tai mausteilla oman mielen mukaan.
4. Voitele kevyesti voilla, mausta suolalla ja laita kermaa vuokaan.
5. Paista esilämmitetyssä uunissa noin 15–20 minuuttia. Tarjoile kuumana vihanneksien kera.



A white ceramic plate is centered on a background of a fine, repeating green grid pattern. The plate is empty, and the text 'JÄLKIRUOAT' is printed in a bold, dark green, sans-serif font in the center of the plate's surface.

JÄLKIRUOAT



OMENAMUNAKAS

HIEKKAKAKUT

KANELIPULLA ELI KORVAPUUSTI

HUNAJAKAKKU

MANSIKKATÄYTEKAKKU

MUSTIKKAPIIRAKKA JA KERMAVIILISORBETTI

RAPARPERIVANUKAS

RUIS-HUNAJAKAKKU

PUOLUKKAMOUSSEA JA KINUSKIKASTIKETTA

RUISLEIPÄKAKKU

OMENAMUNAKAS

(Liettuan kieli - *obuolių omletas*)

Omenamunakkaan valmistus on helppoa. Se sopii aamiaiseksi ja jälkiruoaksi kahvin tai teen kanssa.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 4–6

Valmistusmenetelmä: paistaminen

- 7 munaa
- 150 g sokeria
- 7 omenaa (keskikokoisia)
- 4 rkl vehnä jauhoja
- 1 rkl voita
- 1 tl vaniljasokeria tai 1 sitruunan kuori
- kourallinen korppujauhoja

1. Vatkaa 7 munankeltuaista ja 150 grammaa sokeria ja lisää vaniljasokeria tai raastettua sitruunankuorta.
2. Kuori 7 omenaa, poista siemenet ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi.
3. Vaahdota munavalkuaiset ja sekoita keltuaisten kanssa. Lisää 4 rkl vehnä jauhoja, sekoita. Lisää joukkoon omenat ja sekoita.
4. Laita massa voilla voideltuun ja jauhotettuun vuokaan.
5. Paista 180 ° C: n uunissa 30 minuuttia.
6. Ripottele pinnalle sokeria ja tarjoile.



HIEKKAKAKUT

(Liettuan kieli - *smilčių pyragaičiai*)

Lapsuuteen kuuluvat voi-kanelikeksit.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 8–10

Valmistusmenetelmä: leipominen

- 400 g voita
- 110 g sokeria
- 2 munaa
- 600 g jauhoja
- 8 ml kanelia

1. Sekoita 400 g voita ja 100 g sokeria, kunnes vahto on vaaleaa.
2. Lisää 1 muna seokseen, lisää jauhot ja sekoita hyvin. Jätä lämpimään paikkaan, kunnes se nousee (noin 60 minuutiksi).
3. Leivo halutun muotoisiksi kakuiksi, voitele munalla, ripottele pinnalla sokeria ja kanelia.
4. Kuumenna uuni 190 ° C: seen, laita kakut pelille leivinpaperin päälle. Paista noin 15 minuuttia tai kunnes ne ovat kypsyneet ja kuivaneet.



KANELIPULLA ELI KORVAPUUSTI

(Suomen kieli - *kanelipulla eli korvapuusti*)

Tuoreen pullan tuoksu tuo mieleen hyviä muistoja. Kahvi ja pulla ovat osa suomalaista ruokaperinnettä. Yhteiset kahvitauot ovat sosiaalisia tapahtumia töissä ja kotona.

Valmistusaika: 2 h

Annoksia: 25 pullaa

Valmistusmenetelmä: leipominen

Taikina:

1. Sulata voi. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi ja murena joukkoon hiiva. Sekoita, kunnes hiiva on liennut.
2. Sekoita maitoon sokerit, kardemumma, suola ja muna. Lisää noin puolet jauhoista desilitra kerrallaan ja sekoita taikinaa hetken aikaa. Sekoita taikinaan vähitellen loput jauhoista kädellä vaivaten. Sekoita joukkoon voisula, kun olet lisännyt noin 2/3 jauhoista. Säästä vähintään yksi desilitra jauhoista, voit lisätä sen tarvittaessa alustamisen aikana.
3. Peitä taikinakulho liinalla ja kohota lämpimässä paikassa noin 45 minuuttia, kunnes taikina on kohonnut kaksinkertaiseksi.

Taikina:

- 200 g voita
- 5 dl täysmaitoa
- 50 g hiivaa
- 2 dl sokeria
- 1 rkl vaniljasokeria
- 2 rkl kardemummaa
- 1 ½ tl suolaa
- 1 muna
- n. 15 dl vehnä jauhoja

Täyte:

- 125 - 150 g pehmeää voita tai margariinia
- 2 dl fariinisokeria
- Vaniljasokeria
- (1 dl mantelijauhetta)
- runsaasti kanelia
- (kardemummaa)

Pinnalle:

- 1 muna
- raesokeria

Täyte:

1. Jaa taikina neljään osaan. Kauli taikina jauhoja apuna käyttäen ohueksi levyksi. Sivele päälle pehmeää voita. Ripottele pinnalle fariinisokeria, vaniljasokeria, mantelijauhetta ja runsas, peittävä kerros kanelia. Voit lisätä halutessasi vielä hieman kardemummaa.
2. Kieritä taikina rullalle ja nipistä saumakohta umpeen. Leikkaa rullasta vuorotellen oikealle ja vasemmalle viistoja paloja. Käännä palat niin, että kapeampi puoli on ylöspäin. Nosta palat pellille leivinpaperin päälle. Paina keskeltä kahdella sormella pohjaan saakka, jotta leikkuupinta pullistuu ulospäin.
3. Anna pullien kohota liinalla peitettynä vähintään 20 minuuttia. Voitele munalla ja ripottele pinnalle raesokeria.



HUNAJAKAKKU

(Latvian kieli - *medus kūka*)

Houkuttelevan mehukas hunajakakku on yksi suosituimmista latvialaisista perheiden perinneleivonnaisista. Kakku, jolla on selvästi hunajainen maku, tarjotaan smetanan kanssa. Niin herkullista, että et voi olla ottamatta lisää.

Valmistusaika: 60 min + lepo yön yli

Annoksia: 10–12

Valmistusmenetelmä: leipominen

1. Kuumenna uuni 175 °C seen.
2. Sekoita munat, hunaja, jauhot ja ruokasooda kulhossa. Laita 3-4 rkl voita leivinpaperille. Levitä taikinasta mahdollisimman ohut kerros leveällä lastalla leivinpaperille. Taikinaa on riittävästi viidelle ohuelle kerrokselle.
3. Aseta yksi taikinalevy kerrallaan pellille ja paista esilämmitetyssä uunissa, kunnes se on kullanuskea, noin 2–3 minuuttia.
4. Pistele levyt kypsänä haarukalla täytteen imeytyvyyden parantamiseksi.
5. Sekoita smetana ja sokeri. Levitä seosta jokaiseen väliin.
6. Peitä ja jäähdytä yön yli. Siisti reunat ennen tarjoilua.

Kakkupohja:

- 3 munaa
- 250 ml hunajaa
- 500 g jauhoja
- 2 rkl ruokasooda

Täyte:

- 500 ml smetanaa
- 250 g sokeria



MANSIKKATÄYTEKAKKU

(Suomen kieli - *mansikkatäytekakku*)

Mansikkakakku kuuluu suomalaiseen kesään. Mansikkakermakakku kruunaa niin kesäpäivän kuin kesäjuhlatkin.

Valmistusaika: 2 h

Annoksia: 12 palaa

Valmistusmenetelmä: leipominen

1. Vatkaa huoneenlämpöiset munat ja sokeri paksuksi, vaaleaksi vaahdoksi. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe. Siivilöi ne vaahtoon. Sekoita varoen tasaiseksi puuhaarukalla.

2. Laita irtopohjavuoaan pohjalle leivinpapereita ja voitele reunat. Kaada taikina vuokaan.

3. Paista kakkupohja uunin alaosassa 175 asteessa kypsäksi, 30 - 35 min kakun koosta riippuen.

4. Kiehauta kaikki ainekset ja jäähdytä.

Kokoaminen

1. Leikkaa kakku kolmeen osaan.

2. Kostuta täytekakkulevyt ja levitä väleihin mansikkahilloa ja kermavaahtoa.

4. Asettele mansikoita kakun pinnalle ja levitä hyytelösokerista tehty kiille päälle.

5. Levitä tai pursota kermaa reunoille.

Kakkupohja:

- 4 kananmuna
- 1 ½ dl sokeria
- 1 dl vehnä jauhoja
- 1 dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta

Kostutusliemi:

- 1,5dl vettä
- 2 rkl sokeria

Täyte:

- 200 g mansikkahilloa
- 2 dl kermavaahtoa

Pinnalle:

- 2 dl kermavaahtoa
- mansikoita
- kiille



MUSTIKKAPIIRAKKA JA KERMAVIILISORBETTI

(Suomen kieli - *mustikkapiirakka ja kermaviilisorbetti*)

Mustikkapiirakka on perinteinen suomalainen leivonnainen, johon käytetään runsaasti pohjolan omaan superfoodia, mustikkaa.

Mustikkapiirakka on herkullista ja sen herkullinen tuoksu kuuluu oleellisesti suomalaiseen kesään.

Valmistusaika: 3 h

Annoksia: 8

Valmistusmenetelmä: leipominen

Murotaikina:

1. Laita kaikki aineet kulhoon ja sekoita yleiskoneella nopeasti tasaiseksi taikinaksi.
2. Kääri kelmuun ja anna taikinan levätä jääkapissa hetki.

Mustikkapiirakka:

1. Laita irtopohjavuokaan pohjalle leivinpaperi ja voitele reunat.
2. Painele taikina vuokaan pohjalle.
3. Sekoita marjat, tomusokeri ja perunajauhot.
4. Laita marjaseos vuokaan ja paista uunissa noin 25 minuuttia.

Murotaikina:

- 100 g voita
- 75 g tomusokeria
- ripaus suolaa
- 1 keltuainen
- 125 g vehnä jauhoja

Mustikkapiirakka:

- 300 g murotaikinaa
- 600 g mustikoita
- 75 g sokeria
- 25 g perunajauhoja

Kermaviilisorbetti:

- 100 g sokeria
- 25 g glukoosia
- 125 g vettä
- 500 g kermaviiliä
- 20 g sitruunamehua
- 2 g liivatelehteä
- 1 vaniljatangon siemenet

Kermaviilisorbetti:

1. Laita sokeri, glukoosi ja vesi kattilaan ja kiehauta.
2. Laita liivatelehti kylmään veteen.
3. Ota puolet sokeriliemestä ja sekoita siihen kermaviili ja sitruunamehu.
4. Lisää jäljellä olevaan sokeriliemeen liivate, lämmitä kunnes liivate on sulanut.
5. Yhdistä liivateliemi ja kermaviiliseos.
6. Jäädytä sorbettiseos jäätelökoneella.



RAPARPERIVANUKAS

(Liettuan kieli - *pyrago pudingas su rabarbarais*)

Nopea ja taloudellinen kakku, voit käyttää eilisen kakun jäännöksiä.

Valmistusaika: 70 min

Annoksia: 4

Valmistusmenetelmä: leipominen

- 140 g valmista sokerikakkua tai kuivakakkua
- 2 munaa
- 50 g sokeria
- 50 g kermaa
- 100 g maitoa
- 130 g kuorittua raparperiä
- 5 g kanelia

1. Murskaa kakku kulhoon.
2. Sekoita toisessa kulhossa: kerma, maito, sokeri ja munat, vaahdota hieman.
3. Lisää kakkumurska joukkoon ja sekoita hyvin.
4. Raparperi pestään, kuoritaan ja leikataan 0,5 cm: n viipaleiksi, mausta kanelilla. Lisää raparperit vanukasmassan joukkoon.
5. Laita massa leivinpaperilla vuorattuun vuokaan. Paista 180°C:ssa noin 40-50 minuuttia.
6. Tarjoa lämpimänä vaniljajäätelön tai vaniljakastikkeen/hedelmäsoseen kanssa.



RUIS-HUNAJAKAKKU

(Liettuan kieli - *ruginių miltų meduolis*)

Helppo ja terveellinen hunajakakku.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 6

Valmistusmenetelmä: leipominen

1. Kuumenna hunajaa, kunnes se on nestemäistä. Lisätään paloitettu voi, sekoiteta kunnes voi sulaa ja jäädytä seos.
2. Lisää munat laitetaan yksi kerrallaan sekoittaen koko ajan.
3. Sooda sekoitetaan smetanaan ja lisätään massaan. Lisää mausteet. Lopussa jauhot kaadetaan sekaan ja sekoitetaan hyvin. (Taikinan on oltava kiinteää, mutta hapankermamaista rakenteeltaan).
4. Voitele ja jauhota vuoka.
5. Kypsennä uunissa 180 ° C: ssa.
6. Sulata suklaa ja voi. Kaada se kakun pinalle. Voit koristella sokerista tehdyillä koristeilla tai hienonnetulla, paahdetulla pähkinärouheella.

Mausteseos: kaneli, muskottipähkinä, neilikka, pippurit, mustapippuri (älä käytä kaikkia).

Kakku:

- 200 g ruisjauhoja
- 200 g hunajaa
- 100 g voita
- 100 g smetanaa
- 2 munaa
- 5 g jauhettua mausteseosta
- 5 g soodaa

Kuorrute:

- 40 g suklaata
- 5 g voita



PUOLUKKAMOUSSEA JA KINUSKIKASTIKETTA

(Suomen kieli - puolukkamoussea ja kinuskikastiketta)

Hapan puolukka ja makea karamellikastike muodostavat loistavan yhdistelmän. Puolukkaa käytetään paljon leivonnaisissa ja jälkiruoissa Suomessa.

Valmistusaika: 60 min

Annoksia: 10

Valmistusmenetelmä: keittäminen

1. Vatkaa kerma vaahdoksi.
2. Sulata liotettu liivate 1 dl:aan kuumennettua puolukkasosetta.
3. Sekoita kaikki aineet keskenään ja tarkista maku.
4. Hyydytä massa kylmässä muotteihin.
5. Keitä kermaa, sokeria, kardemummaa ja siirappia 5 min.

Puolukkamousse:

- 200 g rahkaa
- 200g jogurttia
- 100 g kuohukermaa
- 500 g puolukkaa paseerattuna
- 5 g vaniljasokeria
- 20 g sokeria
- 8 liivatetta

Kinuskikastike:

- 200 g kuohukermaa
- 100 g sokeria
- 100 g tummaa siirappia
- 5 g voita
- 2 g kardemummaa



RUISLEIPÄKAKKU

(Latvian kieli - *rupjmaizes kārtojums*)

Kerrostettu ruisleipäkakku on ikoninen latvialainen ruoka, jota pidetään kansallisen keittiön aarteena.

Valmistusaika: 30 min

Annoksia: 4

Valmistusmenetelmä: leipominen

- 300 g tummaa ruisleipää
- 200 ml puolukka- tai karpalohilloa
- 1/2 rkl kanelia
- 2 keskikokoista porkkanaa
- 200 g kuohukermaa
- vaniljasokeri (kermavaahtoon)

1. Raasta leipäviipaleet. Kuumenna paistinpannu ja paahda leivänmurut keskilämmöllä. Mausta kanelilla ja anna jäähtyä.

2. Vatkaa kerma vaahdoksi ja mausta vaniljasokerilla.

3. Yhdistä leivänmurut ja hillo.

4. Kokoja jälkiruokakulhoon. Laita kerroksittain leipäseosta ja kermavaahtoa.





PROJEKTIN YHTEYSTIEDOT

Lisätietoa: www.frompasttofuture.com



LIETTUA – Marijampole VET Centre

mprcentras@mprc.lt

Lilija Zableckiene

www.mprc.lt



LIETTUA – Marijampole University of the Third Age

ausrinelenk@gmail.com

Aušrine Česnuliene

www.marijampolestau.lt



LATVIA – Ecological Future Education

info@efe.lv

Linda Sirmā

www.efe.lv



SUOMI – Koulutuskeskus Brahe

ari.hannus@raahenedu.fi

Ari Hannus

www.raahenedu.fi

