



Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke järjesti ruokatapahtumat yhdessä kyläyhdistysten ja paikallisten Marttojen kanssa Juuan Polvelassa sekä Kiihtelysvaaran Keskijärvellä. Nämä reseptit sekä hankkeen tuottama Vinkkejä ja ideoita monikulttuurisuustyöhön -opasvihko löytyvät myös MSL:n verkkosivuilta osoitteesta <https://verkko-opisto.msl.fi/menetelmapankki/>.

Muistathan, että aineksia voi vaihdella haluamansa mukaan, ja tarkkoja määriä niille ei ole - kokeile, niin löydät sopivan määrän ja mieleisesi version!
Tervetuloa monikulttuuriselle makumatkalle!

Polvelan irakilaisen illan reseptit:



BIRYANI BAHARAT



Biryani on riisipohjainen ruoka, jossa on basmatiriisin lisäksi mausteita, nautaa, lammasta, kanaa tai kalaa ja/tai vihanneksia. Biryania syödään yleisesti mm. Iranissa, Afganistanissa, Lähi-Idän maissa ja Intiassa. Nimensä se on saanut persian kielen sanasta "berya", joka tarkoittaa paistettua.

Baharat on Lähi-idässä, Turkissa ja Pohjois-Afrikassa käytetty mausteseos, jonka sisältö vaihtelee alueittain. Siinä voi olla mm. maustepippuria, mustapippuria, neilikoita, kardemummaa, korianterin siemeniä, kurkumaa, neilikkaa, sahramia, kuminansiemeniä, muskottipähkinää ja inkivääriä.



Tarvitset:

Sipulia, porkkanoita, perunoita, pakasteherneitä, pienikokoista pastaa (vermiselliä) pähkinöitä ja manteleita, kanan rintapaloja, kardemummaa (kuorellisia), kurkumaa ja pippuria (tai Baharat-mausteseoitusta, jos löydät), basmatiriisiä, öljyä, suolaa

Keitä kanat vedessä ja paista niihin pinta pannulla tai paista ne uunissa kypsiksi.

Revi kana pieniksi paloiksi.





Silppua sipuli ja kuullota se öljyssä suurehkossa kattilassa n.10 min. lisää suola ja baharat –mauste tai kardemumma, kurkuma ja pippuri. Lisää huuhdottu riisi ja vettä. Kiehauta, ja hauduta riisi pienellä lämmöllä kannen alla kypsäksi.

Riisin kiehuessa kuori ja keitä porkkanat, pilko pieniksi paloiksi. Kuori perunat, pilko pieniksi ja paista pannulla öljyssä kypsiksi. Valuta tarvittaessa talouspaperin päällä. Kuullota sitten pasta pannulla. Paahda pähkinät ja rusinat kevyesti pannulla, jos haluat. Sekoita perunat, porkkanat, herneet, pasta ja kanasilppu keskenään.

Jos riisiin jää vettä, kaada se pois. Kokoa kaikki laakealle tarjoiluastialle – riisi pohjalle, muut aineet päälle.

TEPSI (tai Tepsi Baytinijan)



Tepsi on suosittu irakilainen laatikkoruoka, jossa on munakoisoa, perunaa, paprikaa ja tomaattia. Sen nimi tulee turkin kielestä "tepsi patlican", joka tarkoittaa munakoisoa uunivuoaassa. Tepsi syödään usein riisin kera.



Tarvitset:

Kanan koipireisiä, sipulia, valkosipulia, tomaatteja, tomaattimurskaa, perunoita, munakoisoa, vihreitä paprikoita, mustapippuria, chiliä tai muuta tulista paprikajauhetta, kanaliemikuutioita öljyä, suolaa

Kuori perunat ja viipaloi ne sekä munakoisot, paprika, sipuli ja tomaatit. Silppua valkosipuli. Keitä kananjalat vedessä, käytä öljyttyä uunivuokaa tai vuoraa syvä pelti foliolla ja öljyä se. Laita kananjalat pannulle, lisää perunat, paista 15 minuuttia uunissa (250C).

Kuullota pannulla sipuli ja valkosipuli, paista munakoisot ja paprikat pannulla, laita kaikki uunivuokaan tomaatinviipaleiden ja mausteiden kera. Lisää perunat, tomaattimurska ja esipaistetut kanat sekä tarvittaessa vähän vettä. Anna hautua uunissa (n. 200°C), kunnes liha irtoaa luista.





MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO

Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke



KUBBA BAHARAT



Kubba (kibbeh) on suosittu ruoka Lähi-Idän maissa. Niitä syödään ainakin Libanonissa, Syyriassa, Palestiinassa, Jordaniassa, Irakissa, Armeniassa, Iranissa, Israelissa, Kyproksella ja Turkissa. Nimensä ruoka on saanut klassillisen arabian sanasta ”kubba”, joka tarkoittaa palloa.



Tarvitset:

puuroriisiä (jotkut käyttävät myös pitkäjyväistä riisiä)
perunaa
naudan jauhelihaa
sipulia
lehtiselleriä
kubba baharat -mausteseosta

Pilko sipuli ja selleri pieniksi. (Keitä jauheliha vedessä ja) paista se pannulla sipulin kanssa, lisää selleri ja mausteseos. Kuori perunat. Keitä eri kattiloissa perunat ja riisi (runsaammassa vedessä), kaada vesi pois ja muussaa riisit sekä perunat yhdessä tasaiseksi taikinaksi. Voit käyttää myös monitoimikonetta, mutta älä työstä taikinaa liian pitkään, ettei taikinasta tule sitkeää.

Tee taikinasta palloja, paina keskelle kolo ja laita liha-kasvistäytettä koloon. Sulje kolo ja litistä palloa hiukan. Paista pallot öljyssä pannulla. Valuta talouspaperin päällä ja tarjoile.



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



Ihmisten kokoisille ideoille!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



KHUBZ

- irakilainen leipä



Khubz tai Khobuz on leipä arabiaksi. Sillä tarkoitetaan litteää, uunissa paistettua leipää, jota syödään yleisesti Lähi-Idän alueella. Sitä käytetään usein aterimien sijaan muun ruuan syömisessä. Khubz on perinteisesti paistettu saviuunissa tanoorissa, mutta ne voi paistaa kuumassa uunissa tai paistinpannullakin.



Tarvitset:

n. 5 dl vehnä jauhoja

½ tl suolaa

½ tl sokeria

pussillinen kuivahiivaa

n. 3,5 – 4 dl vettä

(voit lisätä myös tilkan öljyä ja halutessasi korvata puolet vedestä maidolla)

Sekoita aineet, vaivaa 10-15 minuuttia, jätä kohoamaan lämpimään paikkaan peitettynä 30-60 min, niin että taikina tuplaantuu. Kumoa taikina pöydälle, jaa se palloihin ja kohota palloja vielä noin tunti. Peitä ne kohottamisen ajaksi hyvin muovilla tai pyyhkeellä, etteivät ne pääse kuivamaan.

Lämmitä uuni valmiiksi (250°C), muotoile palloista ohuita leipiä joko käsin tai kaulimella. Paista kuumassa uunissa 5-6 min (tai kuumalla paistinpannulla pari minuuttia/puoli). Jäähdyneet leivät voi pakastaa muovipussissa.





MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO



Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke



MADGOOGA



Irakilaiset mantelitäytteiset taateli-seesamipallot tunnetaan arabiankielisellä nimellä Madgooga, joka tarkoittaa jauhettua tai murskattua – sillä on kuvattu taateleiden käsittelyä. Se on helpointa tehdä perinteisellä lihamyllyllä, jos sellainen löytyy!



Tarvitset:

2 osaa taateleita (kivettömiä)
1 osa seesaminsiemeniä
kookoshiutaleita
kokonaisia manteleita
(kardemummaa)

Poista mahdolliset kivet taateleista ja sekoita niihin osa seesaminsiemeniä. Voit halutessasi paahtaa siemenet kevyesti ensin. Voit myös lisätä ripauksen kardemummaa mausteeksi. Jauha taatelit ja seesaminsiemeniä tasaiseksi massaksi esim. lihamyllyllä (tai tehokkaalla monitoimikoneella).

Muotoile massasta pallo, laita sen sisään manteli ja kierittele pallot kookoshiutale-seesaminsiemenseoksessa. Laita tarvittaessa hetkeksi kylmään ennen tarjoilua.



MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO



Ihmisten kokoisille ideoille!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke



Irakilainen eli Mesopotamialainen keittotaito juontaa juurensa 10 000 vuoden taakse – aina sumerilaisiin, akkatialaisiin, babylonialaisiin, assyrialaisiin ja muinaisiin persialaisiin kulttuureihin. Maailman vanhimmat keittokirjat on löydetty Irakista, ajalta 1900 eaa. Niissä esitellään reseptejä, joita on käytetty temppeleissä ruokien valmistukseen uskonnollisia juhlia varten. Mukana on yli 800 erilaista ruokaa ja juomaa, mm. 20 erilaista juustoa, yli 100 keittoreseptiä ja 300 erilaista leipää! Vuodelta 1700 eaa. periytyville babylonialaisille savitauluille oli puolestaan kuvattu 24 erilaista ruokalajia, joissa yhdistetään lihaa ja vihanneksia. Ruokia maustettiin jo tuolloin purjolla, sipulilla, valkosipulilla, kanelilla, kuminalla, korianterilla, mintulla ja tillillä. Irakin ruokakulttuuri kehittyi huippuunsa Abbasidien kalifaatin aikana 750-1258.

https://en.wikipedia.org/wiki/Iraqi_cuisine



MAASEUDUN
SIVISTYSLIITTO



Ihmisten kokoisille ideoille!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Kiihtelysvaaran Keskijärvellä pidetyn monikulttuurisen ruokatapahtuman reseptit:



KEVÄTRULLAT



Kevätrullia syötiin alun perin kevään tulon kunniaksi vietetyissä uuden kuun juhlissa. Kevätrullat tunnetaan kaikkialla Kaakkois-Aasiassa, ja niistä on lukuisia eri versioita.



Tarvitset:

1 paketti kevätrullataikinaa
3 isoa porkkanaa
½ purjoa tai 2 keskikokoista sipulia
pieni lohko kaalia
pavunituja (jos haluat, n.2dl, purkki tai tuore)
lasi- tai riisinuudeleita (1pkt tai kypsänä n.2-3dl)
200-400g broilerinfileitä

rasia tuoreita herkkusieniä
soijaa (n.3-5rkl)
tuoretta korianteria silputtuna
n. 2 litraa öljyä paistamiseen
sweet chili -kastiketta tarjoiluun

Kevätrullataikinaa saat aasialaisista kaupoista, se on yleensä pakasteena. Voit käyttää myös filotaiikinaa. Lisäksi osterikastike tuo oikean maun kevätrulliin, sitä saa myös aasialaisista erikoisliikkeistä. Se on makeansuolaista aasialaiselle ruualle tyypillistä maustekastiketta, lisää sitä 3-5 rkl. Täytteitä voit vaihdella mielesi ja maun mukaan.

Ota kevätrullataikina ajoissa sulamaan, anna sulaa paketissa. Laita sulaneet levyt kostean pyyhkeen alle, jotteivat kuivu (ovat kuivuneina hankalia käsitellä). Suikaloi kaali, porkkanat, herkkusienet ja purjo/sipuli ohuiksi tikuiksi.



Paista broilerinfileet pannulla, anna hetki jäähtyä ja nyhdä haarukalla tai sormin pieneksi silpuksi. Kuullota öljytilkassa pannulla tai isossa kattilassa sipuli (tai purjo). Lisää suikaloidut porkkanat ja kaali. Jos käytät sieniä, lisää ne loppuksi ja paista vielä hetki.

Sekoita liha ja kasvikset, lisää soija (ja osterikastike) välillä maistellen. Keitä (tai liota) nuudelit kypsäksi paketin ohjeen mukaan. Anna hetki jäähtyä ja pilko esim. saksilla vähän lyhyemmiksi. Lisää nuudelit lihan ja kasvien joukkoon ja sekoita täyte hyvin.

Ota taikinal Levy pöydälle niin, että se on edessäsi kärki alaspäin. Laita täytettä alalaitaan 2-4 ruokalusikallista (riippuen miten isoja kevätrullia haluat ja kuinka suurta taikina-arkit ovat) ja aloita kääriminen alhaalta. Arkin puolivälissä taita laidat rullan sisälle ja rullaa loppuun asti.

Lämmitä reilusti öljyä isohkossa kattilassa (ainakin 1l.) Laita öljyä kattilaan reilusti, ainakin 1 l. Voit testata öljyn kuumuutta palalla vaaleaa leipää – kun se ruskistuu kevyesti, öljy on sopivan kuumaa (n.170°C). Voit myös testata öljyn kuumuutta yhdellä kevätrullalla. Jos öljy alkaa heti poreilla sen ympärillä, on se sopivan kuumaa. Lisää öljyä tarpeen mukaan.

Paista kattilan koosta riippuen 6-8 rullaa kerralla. Paista vain sen verran kerrallaan, että rullat mahtuvat liikkumaan kattilassa ilman että ne tarttuvat toisiinsa. Kääntelee rullia paistettaessa. Rulla on valmis, kun se on kullanruskea. Nosta reikäkauhalla rullat talouspaperin päälle siivilään valumaan hetkeksi. Ole varovainen – ne ovat todella kuumia!

HUOM! Muista pitää kattilan kansi lähellä aina, kun uppoaistat öljyllä – jos öljy syttyy, se pitää sammuttaa tukahduttamalla. Sammutuspeitto on myös hyvä olla lähettyvillä. Älä koskaan käytä vettä mahdollisen öljypalon sammuttamiseen. Älä päästä öljyä kuumenemaan liikaa, säädä hellaa välillä pienemmälle. Tarjoile sweet chili -kastikkeen kanssa.





HARIRA



Harira-keittoa syödään mm. Marokossa varsinkin ramadanin eli paastokuukauden aikana. Koska islaminuskoiset eivät paaston aikana saa syödä ennen auringonlaskua, illaksi valmistetaan ruokaisa ja täyttävä keitto. Aineksia voi vaihdella saatavuuden ja suun mukaan – joissain ohjeissa keittoon lisätään myös lehtiselleriä ja sitruunanmehua.



Ohje 20-30 hengelle (kasvisversio, halutessasi voit lisätä n. 200g lampaan- tai naudanlihaa), ohjeen lopussa pienempi resepti.

Tarvitset:

2 kg tuoreita tomaatteja	1-1,5 tl jauhettua inkivääriä
2 isoa sipulia	1-1,5 tl jauhettua mustapippuria
5 pientä purkkia tomaattipyreetä	1 tl kanelia
8 purkkia kikherneitä (290g nesteinen)	2 tl kurkumaa
150g vihreitä linsejä	
4 nippua korianteria	1-1,5 dl öljyä
2 nippua persiljaa	1-2 rkl suolaa
150g vermiselliä	2-3 kanaliemikuutiota
2 kynttä valkosipulia	3-4 dl vehnä jauhoa, vettä

10L kattila, sauvasekoitin, vispilä





Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke



Liota kikherneet yön yli ja poista niistä kuorikerros tai käytä keitettyjä säilykekikherneitä. Tee tomaatteihin päälle veitsellä ristiviilto ja laita tomaatit kiehuvaan veteen hetkeksi. Poista niistä kuori pilko lohkoiksi ja poista myös siemenet. Soseuta jäljelle jäävät tomaatit sauvasekoittimella. Silppua valkosipuli ja persilja.

Kuutioi sipuli ja lisää kattilaan öljy, (jos käytät lihaa, lisää sekin kattilaan syötävän kokoisina paloina), korianterisilppu, hienonnettu valkosipuli, tomaattipyree, puolet persiljasilpusta, kikherneet, linssit, suola, pippuri, inkivääri, kaneli, kurkuma ja liemikuutiot murusina. Lisää vesi ja keitä miedolla lämmöllä kattilassa noin 1-1,5 h (jos käytät raakoja kikherneitä, keitä siihen asti, kunnes kikherneet tuntuvat sopivan kypsiltä, ehkä kaksikin tuntia.)

Vispaa joukkoon vesitilkkaan liuotettu jauho ja anna kiehua vielä 10 min sekoittaen lakkaamatta, kunnes keitto suurustuu. Lopuksi lisää joukkoon vermisellit ja kiehauta vielä pari minuuttia. Tarkista suolan ja pippurin määrä. Ripottele valmiin keiton päälle loppu persiljasilppu ja tarjoile lämpimänä.

Tässä vähän pienempi annos (n. 6 hengelle):

200 g	lampaan- tai naudanlihaa
6 kpl	kypsää tomaattia
200 g	kikherneitä kuorittuina
100 g	vihreitä linssejä
1 kpl	suuri sipuli
1 rkl	tomaattipyreetä
1 nippu	tuoretta korianteria
1/2 nippua	lehtipersiljaa
2 kpl	sellerin vartta
2 kpl	valkosipulin kynttä suolaa ja mustapippuria
1/2 tlk	jauhettua inkivääriä
1 kpl	liemikuutio
2 l	vettä
30 g	vermiselli-pastaa
1/2 tlk	kanelijauhetta





SAMBUUSIT



Somalialainen sambuusi taipuu moneen. Niitä syödään juhlaruokana, iltapäiväteen (asariya) kanssa, alkupaloina, iltaisin ramadanin aikana, välipalana... Niiden täytteessä voi olla vuohta, lammasta, nautaa, kanaa, tonnikalaa tai vain kasviksia. Vastaavat piiraat tunnetaan myös muualla, mm. Intiassa, nimellä samosa.



Tarvitset:

Kuoritaikina:
500g vehnä jauhoja
3 rkl öljyä
2,5dl vettä
suolaa

kiinnittämiseen
2,5 rkl vettä
1 dl vehnä jauhoja

Täyte:
2-3 sipulia
500g naudan tai lampaan jauhelihaa
4 rkl öljyä
2 tl kuminaa
2 tl paprikajauhetta
suolaa, korianterisilppua

Sekoita kuoritaikinan ainekset ja anna taikinan levätä huoneenlämmössä n. 20 minuuttia. Tee sillä välin täyte: kuullota sipuli ja paista jauheliha mausteiseen öljyssä, kunnes neste on haihtunut. Anna jäähtyä.





Pyörittele taikinasta tennispalloa pienempiä palloja, taputtele ne tasaisiksi levyiksi. Voitele levy öljyllä ja laita toinen levy sen päälle. Kaulitse levyt hyvin ohuiksi ja laita ne muutamaksi minuutiksi uuniin 100°C lämpöön, mutta älä anna niiden ruskistua. Pieni esikypsennys tekee niistä kestävämpiä täyttämistä varten. Sekoita kiinnitykseen tarkoitettu jauho ja vesi "liisteriksi". Ota levyt uunista ja leikkaa ne neljään samankokoiseen kolmionmalliseen sektoriin. Kolmion sivujen pitäisi olla 15-20 cm. Erottele kerrokset toisistaan.

Taita kolmiot "tuuteiksi" ja liimaa sivu kiinni vesi-vehnäjauhoseoksella. Laita sisään täytettä ja sulje se "liisterillä". Kuumenna öljy isossa kattilassa ja uppopaista sambuusit kullanuskeiksi. Ole varovainen kuumen öljyn kanssa, pidä kattilan kansi aina lähettävillä mahdollisen palon tukahduttamiseksi.

Nosta sambuusit talouspaperilla päällystetylle lautaselle hetkeksi valumaan. Tarjoa lämpiminä, esimerkiksi somalialaisen teen kanssa.



Somalialainen tee

Tarvitset:

- 6 kokonaista kardemummaa rikottuna (tai vajaa 1tk rouhetta)
- 8 dl vettä
- 1/2 dl sokeria (tai maun mukaan, on makeaa!)
- 1-2 teepussia mustaa teetä
- 1 pieni kanelitanko (jos haluat)
- maitoa

Riko kokonaiset kardemummat, jos käytät niitä. Kuumenna vesi, kardemumma, kaneli ja sokeri kattilassa, anna hautua muutama minuutti. Ota kattila pois liedeltä ja lisää teepussit. Hauduta taas muutama minuutti. Siivilöi tee ja lisää maitoa maun mukaan.





ANJEERO



Anjeerot ovat somalialaisia lettuja, joita voidaan syödä sekä ruokaisampien, suolaisten täytteiden (liha- tai kasvuskastike) kanssa tai vaihtoehtoisesti hunajan tai hillon kanssa. Somaliassa anjeerot paistetaan valurautapannulla, mutta voit käyttää pinnoitettua pannua.



Tarvitset:

- 3-4 dl vehnä jauhoja
- 25g hiivaa
- 3 rkl sokeria
- 1 tl suolaa
- 5 dl vettä

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen veteen, lisää jauhot, sokeri ja suola ja jätä taikina lepäämään puoleksi tunniksi. Paista pannulla ohuita lettuja, levitä taikina kauhalla spiraalin muotoon paistinpannulle. Paista kannen alla vain toiselta puolelta. Tarjoile esimerkiksi costa-pinaatti-tomaattikastikkeen kera:





MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO



Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke



COSTA

pakastepinaattia
tomaattimurskaa
suolaa
valkosipulia pieneksi pilkottuna
Sulata pinaatti kattilassa, lisää tomaattimurska
ja mausteet, keittele 5-10 min.



Kiitokset kaikille yhteisillä makumatkoilla mukana olleille! Maukasta jatkoa!



Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke (3/2017 – 8/2018) oli MSL:n hallinnoima, Vastaanottava maaseutu -teemaan kuuluva hanke, jota toteutettiin Pohjois-Karjalassa Joensuun seudun Leader- ja Vaara-Karjalan Leader -yhdistysten alueilla ja tukemana. Hankkeen tavoitteena oli järjestää ja kehittää ko. alueen yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa toimintaa, joka antaisi paikallisille asukkaille mahdollisuuksia tutustua uusiin kulttuureihin ja ihmisiin ja vahvistaisi samalla yhdistysten ja toimijoiden valmiuksia ottaa maahanmuuttajia paremmin mukaan toimintaansa.

Maaseudun Sivistysliitto (MSL) on valtakunnallinen aikuiskoulutus- ja kulttuurijärjestö, jonka erityistä osaamista on kansalaisvaikuttamisen vahvistaminen sekä ihmisten osallisuuden ja oman aktiivisuuden tukeminen oman lähiyhteisönsä kehittämisessä ja elinvoimaisuuden lisäämisessä. MSL palvelee myös laajan jäsenjärjestökenttensä tarpeita. Monikulttuurista toimintaa MSL edistää mm. Vastaanottava maaseutu -teeman hankkeiden avulla. Hankkeissa tuotetut materiaalit löydät osoitteesta <https://verkko-opisto.msl.fi/menetelmapankki/>.

Tekstit: Suvi Kaljunen, Anna Hakala. Kuvat: Mustafa Kamil (Polvela), Tanja Airaksinen (Keskijärvi), Suvi Kaljunen, Pixabay.



MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO



Ihmisten kokoisille ideoille!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO



Kotoverkostoja maaseutualueille -hanke



MAASEUDUN
SIVISTYSLIIITTO



Ihmisten kokoisille ideoille!



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin