

A top-down view of a dining table setting. In the center, a black plate with gold and red decorative patterns holds a folded orange napkin and a silver leaf-shaped ornament. To the left, a silver fork and knife are placed on a white napkin. The table surface is a light-colored material with a subtle, repeating floral pattern.

MAKUJA & MUISTOJA

Ruokatarinoita ja -reseptejä eri kulttuureista



MAKUJA & MUISTOJA

Ruokatarinoita ja -reseptejä eri kulttuureista

Hussein Barbar
Arwa Benkherouf
Benjamín Contreras
Ana Sílvia Fernandes Gonçalves
Mehmet Gümüt
Adam Hilliard
Robyn Lynette McGuire
Pako Ndiaye
Kymbatkul Musuralieva
Sarooj Sarooj

Projektin koordinointi:
Atilla Tuncer ja Ruska Mihka Soanjärvi

Kattauskuvat:
Jori Turpeinen, Freimi Photography

Potrettikuvat:
Sami Hänninen, Visiokonsultit

Ruokien työvaihekuvat:
Atilla Tuncer (Besh Barmak ja Boorsok)
Ruska Mihka Soanjärvi (muut ruuat)

© 2021 Kulttuurivoimala - Culture Power Station ry

Taitto: Sami Hänninen, Visiokonsultit

Oikoluku: Mia Saikkonen, Eeva Maria al-Khazaali ja Petteri Heikkinen

Paino: AS Pakett, Laki 17, 12915 Tallinn Estonia

ISBN 978-952-69168-3-5

© Kulttuurivoimala - Culture Power Station ry

MAKUJA & MUISTOJA

Ruokatarinoita ja -reseptejä eri kulttuureista

Sisällysluettelo

Alkupuhe	4
Projektin esittely	6
Ruoanlaitto- ja leivontasanastoa selitettynä	8
Resepteissä käytetyt lyhenteet	9
Besh Barmak ja Boorsok	12
Maklube	20
Pastel de Choclo - maissipiirakka	28
Falafel ja hummus Samoan-leivän kera	36
Frango na Púcara!	46
American Chili	52
Mafé	58
Beef and Stout Stew	64
Pakora Kadhi	72
Ta'am marqa bida - algerialainen kuskus	80



Alkupuhe

Tämä kirja on tarkoitettu kaikille ruoasta kiinnostuneille!

Tarvitsemme ruokaa elääksemme, mutta ruokaan liittyy myös vahvoja muistoja, tapoja ja perinteitä. Ruoan laittaminen on parhaimmillaan kuin taidetta ja monelle ruoka on tärkeä osa omaa kulttuuriperinnettä. Syöminen onkin usein yksi kiinnostavimpia seikkailuja uudessa maassa vieraillessa.

Tämän kirjan tarkoitus on antaa Suomen maahanmuuttajille mahdollisuus jakaa heidän oman ruokakulttuurinsa erityispiirteitä muiden kulttuurien edustajien kanssa.

Sinulle lukijana tarjoamme tilaisuuden kurkistaa ruokailuun liittyviin kulttuurisiin erityispiirteisiin. Kirja tarjoaa kymmenen ruokamuistoa ja reseptiä kymmenestä eri maasta. Ehkä voit löytää yllättäviäkin yhteneväisyyksiä oman ja vieraan ruokakulttuurin välillä?



Kirjan resepteihin on valittu sekä arkisia että juhlavia ruokia. Kuvallisten ohjeiden avulla uusia ruokia on helppo kokeilla ja kaikkien ruokien raaka-aineet löytyvät suomalaisista kaupoista.

Osa kirjan tekoon osallistuneista henkilöistä on tehnyt ruokaa ammatikseen, osa kokkaa useimmiten vain itselleen ja perheelleen.

Ruoanlaitto on kaikkia kulttuureja yhdistävää, hyvin arkistakin tekemistä. Yhdessä syöminen kuuluu olennaisesti moniin kulttuureihin ja ruoan jakaminen on yksi helpoimpia tapoja osoittaa ystävällisyyttä toiselle ihmiselle - tämä ele ymmärretään aivan ilman sanojakin! Vaikka kattaukset, kohteliaisuussäännöt ja raaka-aineet saattavat vaihdella suurestikin, arvostus ruokaa kohtaan yhdistää meitä kaikkia.

Hyvää ruokahalua!



Projektin esittely

Kirjaprojektin toteuttaja on Kulttuurivoimala - Culture Power Station ry Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksella. Oululainen Kulttuurivoimala on yhteisöllisen kulttuurin ja -taiteen keskus. Toiminnan keskiössä on yhteisö-, ympäristö ja mediataide. Kulttuurivoimalan toiminta on paikallista, kansallista sekä kansainvälistä.

Ajatus tarinallisesta keittokirjasta syntyi Kulttuurivoimalan Kulttuurikylypytoiminnassa. Kulttuurikylypy on vertaisoppimisen menetelmin toimiva ryhmä, jossa taiteen ja kulttuurin rooli on keskiössä. Ryhmän tavoitteena on edistää maahanmuuttajien suomalaisen kulttuurin tuntemusta ja antaa valmiuksia suomen kielen oppimiselle.

Kulttuurikylylyn toimintaan on pitkään kuulunut ruoan valmistaminen ja leipominen yhdessä. Kulttuurikylyvyssä on valmistettu esimerkiksi sambusaa, joulutorttuja ja kosharia. Ruoanlaittoa ja leipomista on opastanut kulttuurin kokemusasiantuntija. Kielitaidon ollessa puutteellinen on päästy pitkälle elekielen ja epävirallisten tulkkien avustuksella.



Ruoan yhdessä tekemisen lisäksi on usein keskusteltu siitä, missä ja minkälaisissa tilanteissa kyseistä ruokaa tai leivonnaisia tavallisesti syödään. Eri kulttuurien erot ja yhtäläisyydet samankaltaisen ruoan tai leivonnaisten valmistuksessa ovat myös kiinnostaneet ihmisiä.

Ruoanlaitto ja leipominen on auttanut koko yhteisön ryhmäytymisessä, kun eri ikäiset, eri sukupuolia sekä kulttuureja edustavat henkilöt ovat toimineet yhdessä ja ruoan kautta löytäneet yhteisiä keskustelunaiheita. Ruoanlaitto ja leipominen on myös auttanut Kulttuurivoimalan erillisten yksiköiden ryhmäyttämisessä yhdeksi suureksi yhteisöksi. Ruoka on ollut toimiva kanava yksilöiden kulttuurin ja henkilöhistorian esiintuomisessa.

Hankkeen koordinaattoreina toimivat Atilla Tuncer ja Ruska Mihka Soanjärvi. Projektin ohjausryhmässä koordinaattoreita tukivat Mia, Sanna, Sami, Jenni ja Eeva, jotka osallistuivat myös kirjan editointiin.



Ruuanlaitto- ja leivontasanastoa selitettynä

Vaivaaminen

Taikinan sekoittaminen (alustaminen) käsin taikinaa kään telemällä ja painelemalla. Usein taikinaa vaivataan, kunnes se ei enää tartu käsiin.

Kasari

Kattilan tyyppinen syvä, yleensä pienehkö ja pitkäkahvainen keittoastia. Jos et omista kasaria, voit yleensä käyttää sen sijasta kattilaa tai syvää pannua.

Maun mukaan

Usein suola tai muu mauste ohjeistetaan laittamaan maun mukaan, sillä nämä ovat mielipidekysymyksiä. Kokin kannattaa maistaa ruokaa lisätessään maustetta.

Lepääminen

Joissain resepteissä käsketään antaa taikinan levätä tietty aika. Tämä tarkoittaa sitä, että taikina peitetään pyyhkeellä ja annetaan olla koskematta, usein mieluiten hieman lämpimässä paikassa.



Vinkki:

Monissa resepteissä on tärkeää, että raaka-aineet leikataan tietyn kokoisiksi paloiksi tai kuutioidaan. Kuvista voit ottaa mallia, mutta niitä paremmin voit oppia tekniikasta, jos etsit esimerkkivideoita internetistä esimerkiksi hakusanoilla "sipulin kuutioiminen". Moneen muuhunkin ruuanlaittoteknikkaan löytyy hyviä video-ohjeita netistä!

Resepteissä käytetyt lyhenteet

tl = teelusikka (tea spoon)
rkl = ruokalusikka (table spoon)
g = gramma (gram)
kg = kilogramma (kilogram)
ml = millilitra (millilitre)
dl = desilitra (deciliter)
min = minuutti (minute)
mm = millimetri (millimeter)
cm = senttimetri (centimeter)

Mittoja

Eri maissa ja kulttuureissa mitataan ruoka-aineita eri mittayksiköillä. Tässä muutamia kirjassa esiintyviä mittoja muunnettuna Suomessa yleisemmin käytettyihin.

100 g vettä = 1 dl vettä

100 g vehnä jauhoja = 1,65 dl vehnä jauhoja

1 kuppi = 2,3 dl



Kymbatkul Musuralieva, Kirgisia
Besh Barmak ja Boorsok

Viisi sormea

Besh Barmak tarkoittaa suomeksi "viisi sormea" ja se on yksi suosituista Kirgisian ruoista. Tämä ruoka valmistetaan juhlapyhien aikana ja se syödään perinteisesti kaikilla viidellä sormella.

Besh Barmak tehdään perinteisesti joko lampaanlihasta, naudanlihasta tai hevosenlihasta. Kirgisialaisessa perheessä se ei ole vain kansallinen ruokalaji, vaan vuosisatoja vanha perinne, joka tulee esi-isiltämme, jotka olivat nomadeja. Ruokaperinteet ovat säilyneet tähän päivään saakka. Myös Boorsok kuuluu vanhoihin perinteisiin.

Kulttuurissamme koko perhe syö aina yhdessä. Lapsuudessa söimme istualtaan lattialla eikä tuoleilla. Kulttuurissamme vain Besh Barmak syödään käsin. Ankara ilmasto ja harvaan asutut alueet synnyttivät kulttuurin, jossa vieraille perinteisesti esitellään parasta, mitä isäntä voisi

tarjota. Tämä anteliaisuus jatkuu tänäkin päivänä. Kirgisiassa on todella yleistä sanoa syömisen jälkeen "rahmat", jonka kanssa tehdään ele, joka on niin kuin kasvojen pesu vedellä. Näin kiitetään jumalaa.

Valitsin tämän ruokalajin, koska äitini kokkasi sitä usein. Koko iso perheemme istui syömään Besh Barmakia perinteisellä tapchanillamme (tapchan on pihalla oleva alkovi), joka oli pihalla omenapuiden alla. Äiti teki aina tämän ruoan, kun luoksemme tuli vieraita. Pidin todella paljon kun vieraat tulivat luoksemme. Minun perheessä oli tosi tärkeää sanoa "oomin" (aamen) ennen kuin aloitimme syömään. Nyt minusta itsestäni on tullut äiti ja valmistan myös itse tätä ruokaa, kun vieraat tulevat luoksemme. Näin jatkan perheemme perinteitä.



Besh Barmak ja Boorsok

Kirgisialaisen Kymbatkul
Musuralievan tapaan

Annos kolmelle/neljälle henkilölle

Valmistusaika: 4 tuntia

Aktiivinen valmistusaika: 4 tuntia

Taikinan ainekset:

- 500 g vehnä jauhoja
- noin ¼ tl mustapippuria
- 2 kananmunaa
- 2 laakerinlehteä
- vähän tilliä valmiin ruoan päälle

Besh Barmakin ainekset:

- 2 kg lampaan lihaa
- 2,5 litraa vettä
- 4 sipulia
- 3 valkosipulinkynttä
- 1,5 rkl suolaa

Boorsokin ainekset:

- 600 g vehnä jauhoja
- 1 tl suolaa
- 10 g hiivaa
- 300-350 ml vettä (tai maitoa)
- 3 tl auringonkukkaöljyä
- 2 kananmunaa
- 1 tl sokeria
- 750 g auringonkukkaöljyä paistamiseen

Besh Barmakin valmistus

Besh Barmakin valmistus

Kaada vesi kattilaan ja laita liha veteen.

Kuumenna ensin korkealla lämmöllä ja kun vesi kiehuu, laske keskilämmölle.

Ota veden pinnalle syntyvä vaahto pois jatkuvasti.



Besh Barmakin valmistus

Lisää:

- suola
- yksi sipuli (ei pilkottu eikä kuorittu)
- kaikki valkosipulit (kuorittu)
- laakerilehdet

Keitä noin 2,5 tuntia, kunnes liha on pehmeää.



Besh Barmakin valmistus

Tee taikina sillä aikaa, kun liha kiehuu.

Yhdistä:

- 500 g vehnä jauhoa
- ½ tl suolaa
- 2 kananmunaa
- 100 g vettä



Besh Barmakin valmistus



Kaulitse taikina 2 mm ohueksi.
Leikkaa kaulittu taikina noin
8x8 cm neliöiksi.

Besh Barmakin valmistus



Kun liha on valmis, ota se pois
vedestä ja ota lihan luut pois.

Anna veden olla sellaisena, mutta
ota valkosipulit ja sipuli pois.

Besh Barmakin valmistus



Leikkaa liha pieniksi paloiksi.

Besh Barmakin valmistus

Leikkaa kolme sipulia pitkiksi paloiksi.

Laita sipulit kattilaan ja kaada päälle kuumaa lihan keittovettä, niin että sipulit ovat kokonaan vedessä.



Besh Barmakin valmistus

Taikinapalat keitetään 5-6 minuuttia samassa vedessä missä liha keittyi.

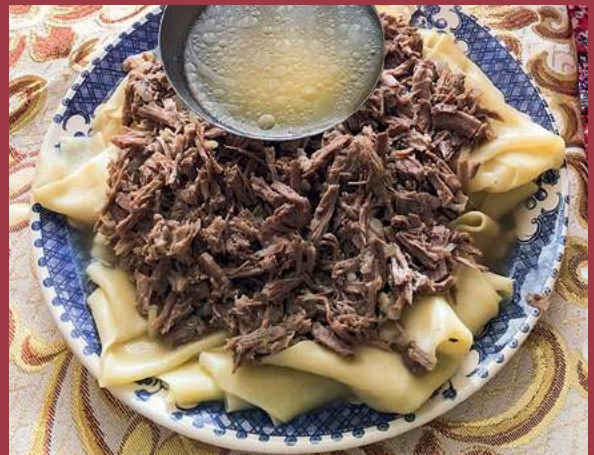
Kun taikinapalat on kypsennetty, siivilöi ne erilleen.



Besh Barmakin valmistus

Besh Barmakin tarjoilu:

- aseta tarjoilulautaselle ensin taikinapalat
- lihapalat taikinapalojen päälle
- sipulit ja lihan keittovettä lihojen päälle
- sirota vielä mustapippuria kaiken päälle
- koristele valmis ruoka tillillä



Boorsokin valmistus

Boorsokin valmistus



Sekoita kaikki ainekset ja 3 tl öljyä.

Loput 750g öljyä käytetään Boorsokin paistamiseen.

Boorsokin valmistus



Peitä ja anna taikinan levätä 2 tuntia.

Boorsokin valmistus



Kaulitse taikina noin 3-4 mm paksuksi.

Leikkaa se paloiksi.

Boorsokin valmistus

Kuumenna öljy kattilassa.

Laita taikinapalat kuumaan öljyyn ja paista välillä käännellen kunnes palat ovat ruskeita.



Boorsokin valmistus

Tarjoilu Boorsok:

- tarjoillaan omalla lautasellaan
- lisäkkeenä kaiken päälle
- koristele valmis ruoka tillillä





Mehmet Gümüt, Turkki
Maklube

Maklube symboloi kulttuurien ja ihmisten yhtenäisyyttä

Turkissa on rikas ruokakulttuuri. Turkki koostuu seitsemästä maantieteellisestä alueesta ja jokaisella alueella on ihan erilaisia ruokakulttuureja.

Maklube kuuluu arabialaisten ja turkkilaisten yhteiseen kulttuuriin. Sitä syödään varsinkin Kaakkois-Anatoliassa Turkissa, koska siellä asuu myös arabialaisia perheitä, mutta se on jo levinnyt ympäri Turkkia.

Maklube on yksi niistä ruoista, joka symboloi kulttuurien ja ihmisten yhtenäisyyttä. Yleensä meidän kulttuurissa ruuat syödään isojen porukoiden kanssa.

Me tapaamme joskus koko perheen, joskus monien ystävien kanssa Makluben ääressä ja syödään ihan samasta tarjottimesta. Se on meistä hauskaa.

Joskus me syömme lattiallakin. Ruoan lattialla syöminen on minun mielestä jopa viihtyisämpää kuin pöydässä.

Koska Turkissa kunnioitetaan ruoan valmistajaa, häntä kiitellään melkein aina sanomalla "terveyttä kädellesi". Minusta tämä on aika vilpitön tapa kiittää ihmisiä, jotka valmistavat ruokaa.

Itse olen tutustunut tähän ruokaan yliopistoaikana Kaakkois-Anatolialaisten ystävien kautta. Silloin me oltiin usein monien ystävien kanssa Makluben ääressä ja saatiin monta uuttakin ystävää sen kautta.

Valitsin tämän ruoan, koska minun mielestä Maklube merkitsee ystävyyttä, yhteisöllisyyttä ja läheisyyttä. Ajattelin, että Maklube sopisi hyvin tämän kirjan tavoitteisiin.



Maklube

Turkkilaisen Mehmet Gümütin tapaan

Annos viidelle

Valmistusaika: 4 tuntia

Aktiivinen valmistusaika: 3 tuntia

Salaatin ainekset:

- 4-5 tomaattia
- 1 kurkku
- 4-5 porkkanaa
- 1 punakaali
- 2-3 sitruunaa
- 3-4 pussillista lehtisalaattia (voi laittaa muitakin salaattia aineksia maun mukaan)

Makluben ainekset:

- 250-300 g riisiä
- 1 kg naudan tai karitsan lihaa
- 2-3 perunaa
- 1-2 tomaattia
- 2-3 sipulia
- 2-3 rkl oliiviöljy
- 2,5 dl auringonkukkaöljy
- Suola (maun mukaan)
- Kuumaa vettä riisin määrän mukaan (katso ohje riisipaketista)

Tarjoiluun lisäksi:

- 1-2 kg turkkilaista jogurttia

Makluben valmistus

Makluben valmistus

Ensin lihat kuutioidaan ja liha paistetaan kattilassa omassa nesteessään noin 1,5 tuntia, kunnes liha pehmenee hyvin.

Jos liha ei pehmene omalla vedellä, lisää kuumaa vettä.

Vinkki: Voit kypsentää Makluben lihat jo edellisenä päivänä.

Makluben valmistus

Leikkaa perunat ohuiksi ympyrän muotoisiksi siivuiksi.

Paista perunoita auringonkukkaöljyssä paistinpannalla, kunnes ne ovat pehmenneet hiukan.



Makluben valmistus

Leikkaa myös sipulit ympyrän muotoisiksi siivuiksi. Sipuleita ei paisteta pannulla.



Makluben valmistus



Valitse kattila, johon kaikki ainekset mahtuvat. Huomioi, että riisi turpoaa noin kolminkertaiseksi.

Laita ensin ympyrän muotoiseksi leikatut sipulit kattilan pohjalle.

Makluben valmistus



Sipulien päälle tulee puolet paistetuista lihoista.

Lihan päälle asetellaan puolet paistetuista perunoista.

Makluben valmistus



Perunoiden päälle laitetaan puolet riisistä (noin 125-150 g).

Koska Maklube tehdään kaksikerroksiseksi.

Makluben valmistus

Tee toinen kerros samalla tavalla, mutta ilman sipulia.

Eli riisien päälle tulee loput lihat, sen jälkeen perunat ja viimeiseksi laitetaan päälle loput riisit.



Makluben valmistus

Seuraavaksi kansi laitetaan kattilan päälle. Ruoka keitetään matalalla lämmöllä, kunnes riisi imee veden kokonaan.

Kun riisi on keitetty, kattilan ja kannen väliin laitetaan vaikka talouspaperi tai pyyhe ja odotellaan noin 10-15 minuuttia, jotta sillä saadaan ruoan kosteus pois.



Salaatin valmistus

Tällä aikaa voit pilkkoa ja sekoittaa salaattiainekset.

Sitruuna tulee salaattiin koristeeksi siivutettuna.







Makluben tarjoilu:
Maklube kipataan kattilasta ylösalaisin kuin kakuksi tarjottimen keskelle. Tarjotin koristellaan salaattilla ja jogurtilla kuvan osoittamalla tavalla tai oman mielikuvituksen mukaan.



Benjamín Contreras, Chile
Pastel de Choclo - maissipiirakka

Kesän tuoreita maissimakuja

Chileläinen keittiö on seurausta kolmen kulinaarisen perinteen yhdistämisestä. Ensinnäkin alkuperäiskansojen perinne, joka antoi raaka-aineet, alkuperäiset kasvilajit, kuten maissin, perunat, pavut, kurpitsan ja chilipippurit, jotka ovat tähän asti muodostaneet kreoliruokien perustan. Valloittajat lisäsivät puolestaan sarjan kulinaarisia tuotteita, tekniikoita ja käytäntöjä, jotka yhdessä paikallisten ainesosien kanssa tuottivat mestizo-ruokaa.

Chilessä ruoka syödään pöydässä ja ruokailuvälineitä käyttäen yleensä perheen kanssa.

On hyvin tyypillistä syödä keittoa alkuruokana. Pääruoan kanssa on aina leipää, chili-kastiketta, salaattia ja joskus lasi viiniä.

On tärkeää pyytää lupa, sanoa kiitos ja kehua ruokaa poistuttaessa pöydästä. Jos joku saapuu syömisen aikana, hänen kuuluu sanoa: hyvää ruokahalua, koska se on kohtelias tapa. Chilessä et voi röyhtäistä pöydässä, koska se ei ole kohteliasta.

Pöydässä puhutaan ja kerrotaan miten kaikilla menee. Lounaan jälkeen juodaan matea (yrtti-teetä) tai teetä ja voidaan myös ottaa pienet torkut.

Valitsin tämän ruoan, koska chileläisille se on tyypillinen ruokalaji ja valtaosa pitää siitä, ja he nauttivat siitä paljon syödessään. Kaikki ainesosat löytyvät Suomesta.

Muistan kesän maut, koska tuolloin löydät tuoretta maissia. Tämä ruoka tuo mieleeni isoäitini, koska joka sunnuntai kävimme hänen luonaan perheen kanssa syömässä ja hän valmistaa parhaan ruoan, jota olen koskaan syönyt. Autoin häntä myös jauhamaan maissia manuaalisella koneella, jauhimella, koska tuo työ oli vähän raskasta. Viikon päästä palasimme innostuneiden veljieni kanssa isoäitini luo, koska hän oli laittanut maissinlehdet kuivumaan ja opetti meitä rakentamaan nukkeja näistä lehdistä.

Nykyään nautin tästä ruoasta chileläisten ystäväieni kanssa.



Pastel de Choclo - Maissipirakka

Chileläisen Benjamín Contrerasin tapaan

Annos neljälle henkilölle

Valmistusaika: 2 tuntia

Aktiivinen valmistusaika:
1 tunti 15 minuuttia

Täytteen ainekset:

- 300 g naudanlihaa
- 1 lihaliemikuutio
- 30 g vehnäjauhoja
- 2 sipulia
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl chilijauhetta tai merkén
- ½ tl kuminaa
- suolaa maun mukaan
- mustapippuria maun mukaan

Maissiseoksen ainekset:

- 30 g voita
- 1350 g (7 kuppia) pakastettua maissia
- 1,5 dl maitoa
- 8 lehteä basilikaa
- 1 dl maissijauhoa
- suolaa ja mustapippuria maun mukaan
- Merkén-jauhetta maun mukaan

Piirakan kasaamiseen ainekset:

- 8 rusinaa (valinnainen)
- 4 pientä palaa luutonta keitettyä kanaa
- 4 oliivia (valinnainen)
- 2 kovaksi keitettyä kananmunaa
- 3 rkl raesokeria

Maissipiirakan valmistus

Maissipiirakan valmistus

Valmista ensin täytteen ainekset.

Kuumenna öljy suuressa paistinpannussa. Paista liha kevyesti ruskeaksi noin 8 minuutin ajan sekoittaen.

Lisää chilijauhetta, suola, pippuri ja kumina, paista vielä 2 minuuttia.



Maissipiirakan valmistus

Lisää lihaliemi ja keitä 30 minuuttia matalalla lämmöllä.



Maissipiirakan valmistus

Lisää pieneksi pilkotut sipulit. Sekoita hyvin. Paista keskilämmöllä kunnes sipuli on pehmeää.

Sammuta lämpö. Lisää vehnä jauhoa (jos haluat vähemmän mehukasta) ja sekoita hyvin.

Lisää maustetta tarvittaessa.



Maissipiirakan valmistus



Paista kana kypsäksi toisella pannulla.

Maissipiirakan valmistus



Keitä kananmunia 10–12 minuuttia ja pilko ne neljään osaan.

Maissipiirakan valmistus



Aloita maissiseoksen tekeminen sulattamalla voi suuressa kattilassa keskilämmöllä.

Lisää pakastemaissi ja sekoita ajoittain, jolloin maissi sulaa. Keskilämmöllä maissin sulaminen kestää noin 8 minuuttia.

Maissipiirakan valmistus

Kun maissi on sulanut, lisää:

- maito
- basilika
- suola
- pippuri
- merkén (jos haluat)

Jatka keittämistä vielä 10 minuuttia.
Sekoita välillä.



Maissipiirakan valmistus

Sekoita maissia sauvasekoittimella.
Kun seos on taikinamaista, lisää
maissijauhot.

Jatka keittämistä keskilämmöllä vielä
5 minuuttia.

Maista ja lisää maustetta tarvittaessa.
Seos saa sakeutua, mutta älä anna
sen kuivua.



Maissipiirakan valmistus

Kokoa piirakka yhteen tai useampaan
uunivuokaan:

- Levitä täytettä vuolan pohjalle. Sen
jälkeen lisää paistettu kana, rusinat,
oliivit ja kananmunan palat.
- Sitten levitä maissiseos päälle kuo-
reksi ja ripottele päälle raesokeria.
- Paista 200 asteessa uunissa 40-50
minuuttia, kunnes pinta on kupliva
ja kultainen.
- Anna vetäytyä 10 minuuttia.







Benjamín Contreras
kokoontuu usein ystäviensä
kanssa syömään maissipiirak-
kaa eli Pastel de Chocloa.



Hussein Barbar, Irak

Falafel ja hummus samoon-leivän kera

Irakin ensimmäinen pikaruoka

Meillä on monipuolinen ruokakulttuuri Irakissa ja se vaihtelee alueittain. Suurin osa ihmisistä istuu syömään lattialle. Irakissa käsiä käytetään syömiseen, mutta joskus käytetään myös lusikkaa. On erittäin tärkeää syödä perheen kanssa. Pyhäpäivät ja lomat ovat tärkeitä perheen kokoontumiseen ruoan ympärille.

Yleensä Irakissa on kolme pääateriaa, joista suurin osa on rasvaisia, täyteläisiä ja huolellisesti valmistettuja. Aiheesta on vitsi, jonka mukaan irakilaiset viettävät pitkiä tunteja ruuanlaittoon, mutta syövät ruokansa muutamassa minuutissa. Mustan teen juominen ruokailun jälkeen on yksi Irakin perinteistä.

Ennen ruokailua ja ruoan valmistamisen jälkeen on erittäin tärkeää pestä kädet. Ennen syömisen aloittamista ihmiset sanovat "Bismillah" (Jumalan nimessä). Sanominen "terveyttä käsillesi" ruoan valmistaneelle henkilölle on erittäin tärkeää.

Falafelia on kahta tyyppiä: se valmistetaan jauhetuista härkämpävuista tai jauhetuista kikherneistä. Härkämpävuja valmistukseen käytetään Egyptissä

ja kikherneitä Levantissa (Libanon, Egypti, Palestiina, Syyria, Irak, Jordania) ja Sudanissa. Molemmat raaka-aineet voidaan myös sekoittaa yhteen. Falafel valmistetaan lihamyllyn avulla.

Falafel on yleinen ruoka Lähi-idässä, ja sitä saa nykyään kaikkialla maailmassa katuruokana kasvisvaihtoehtona lihalle. Samoon-leipä ja amba-dippi tekevät irakilaisen falafelin mausta erilaisen kuin muualla Levantissa. Se on Irakin ensimmäinen pikaruoka herkullisen makunsa ja edullisuutensa vuoksi.

Valitsin falafelin, koska se on muistoihini liittyvä ruokalaji. Koska se oli halpa, herkullinen ja saatavilla kaikkialla, ostin falafel-voileipiä joka päivä palattuani koulusta.

Kun olin yhdeksän tai kymmenen vuotta vanha, yhdessä samanikäisten sukulaisten kanssa avasimme pienen projektin jossa myimme falafelia! Projekti oli pieni pöytä tätini talon ovea vastapäätä. Täti toi falafelia ja salaattia ja me myimme niitä.

Falafel on myös tyttäreni suosikkiruoka!



Falafel ja hummus samoon-leivän kera

irakilaisen Hussein Barbarin tapaan

Annos neljälle henkilölle

Valmistusaika: 12 tuntia

Aktiivinen valmistusaika: 2 tuntia

Välineet: lihamyly, tehosekoitin tai
sauvasekoitin

Vegaaninen



Falafelin ainekset:

- 500 g kikherneitä
- 1 pieni sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 korianteri ruukussa
- 1 rkl kuminaa
- 1 rkl jauhettua korianteria
- 1 rkl suolaa (tai maun mukaan)
- rypsiöljyä paistamiseen
- seesaminsiemeniä koristeluun
- 1 rkl leivinjauhetta
- irakilaista mangopikkelssi Ambaa tarjoiluun dipiksi

Samuon-leipien ainekset:

- 500 g vehnäjauhoa
- 1 tl suola
- 1 hiiva
- 3 dl vettä
- 1 tl sokeria
- seesaminsiemeniä koristeluun

Hummuksen ainekset:

- 230 g keitettyjä kikherneitä
- 3 rkl tahinia (tai maun mukaan)
- 1 valkosipulinkynttä
- puolen sitruunan mehu
- 2 rkl oliiviöljyä
- vähän chiliä hummuksen päälle
- suolaa maun mukaan

Tee näin

Falafeliin kannattaa käyttää kuivattuja kikherneitä. Kuivatut kikherneet pitää laittaa veteen turpoamaan jo edellisenä iltana.

Samuun-leivän valmistus kannattaa aloittaa ensimmäisenä, jotta se ehtii valmiiksi muiden ruokien kanssa.

Samuun-leipien valmistus

Samuun-leipien valmistus

Mittaa kädenlämpöinen vesi kulhoon. Lisää sokeri ja hiiva. Sekoita ja anna sen levätä 10 minuuttia.



Samuun-leipien valmistus

Lisää suola ja vehnäjauho kulhoon.

Vaivaa huolellisesti.

Jätä taikina lepäämään tunniksi.



Samuun-leipien valmistus



Muotoile leivät kuvan mukaisesti pitkulaiseksi.

Peitä leivät pyyhkeellä ja anna niiden levätä 20 minuuttia.

Samuun-leipien valmistus



Mittaa lasiin 1 rkl vehnä jauhoa ja 2 dl vettä ja sekoita.

Voitele leivät ja ripottele seesamin-siemenet päälle.

Samuun-leipien valmistus



Paista uunin ylätasolla molemmin puolin 230 asteessa 10-15 minuuttia.

Falafelin valmistus

Falafelin valmistus

Laita kuivat kikherneet veteen yöksi.

Siivilöi vedessä lionneet kikherneet.



Falafelin valmistus

Laita kikherneet, sipuli, valkosipuli ja korianteri tehosekoittimeen tai lihamyllyyn ja sekoita.

Perinteistä lihamyllyä käytettäessä kannattaa seos käyttää kahdesti myllyn läpi.



Falafelin valmistus

Lisää seokseen jauhettu korianteri, kumina, suola ja leivinjauhe. Sekoita ainekset hyvin.

Jos seos on liian jäykkä, lisää vähän vettä.



Falafelin valmistus



Lämmitä rypsiöljyä kattilassa.

Falafelin valmistus



Muotoile seoksesta palloja ja paista rypsiöljyssä kunnes ne ovat ruskeita.

Voit muotoilla pallot käsin tai käyttää muottia.

Falafelin valmistus



Kun falafelit ovat valmiita, ripottele seesaminsiemeniä niiden päälle.

Hummuksen valmistus

Hummuksen valmistus

Sekoita kaikki ainekset paitsi chili.
Käytä tehosekoitinta tai sauvasekoitinta.

Sekoita, kunnes seos on sileää.



Hummuksen valmistus

Lisää vettä, jos seos on liian kuiva.



Hummuksen valmistus

Laita hummus syväälle lautaselle.

Kaada päälle oliiviöljyä ja ripottele vähän chiliä hummuksen päälle.







Tarjoilu:

Falafel on katuruokaa, joten se tarjoillaan perinteisesti suoraan annoksena halki leikatun samuun-leivän sisällä.



Ana Gonçalves, Portugali
Frango na Púcara!

Perinteinen kanapata syödään hyvässä seurassa

Portugalissa on keittiö, jolla on paljon historiaa ja rikkaita perinteitä. Onneksi meillä on Atlantin meri, jossa kalastamme ympäri vuoden, ja ilmasto, jonka avulla voimme myös viljellä ympäri vuoden.

Kokoontuminen pöydän ympärille on yksi asioista, joita portugalilaiset haluavat tehdä eniten, joten lounaamme ja illalliset ystävien tai perheen kanssa voivat olla pitkiä.

Yleensä ateriat syödään yhdessä perheen, ystävien tai työtovereiden kanssa, koska portugalilaiset haluavat puhua aterioiden aikana. Jopa työpäivinä on tavallista syödä lounasta ystävien tai työtovereiden kanssa. Yleensä ateriat kestävät vähintään tunnin.

Ateriat syödään myöhemmin kuin Suomessa, esimerkiksi lounas ei ole koskaan ennen klo 12 ja illalliset alkavat aina noin klo 20.00-20.30.

Aterioidessamme voimme juoda vettä, mehua, olutta tai viiniä. Jopa työpäivinä on ok juoda olutta tai lasillinen viiniä.

Normaalisti aterioiden mukana on vaalea leipä. Vaalea leipä on erittäin tärkeää portugalilaisille, esimerkiksi perinteinen aamiaistemme on maitoa sekoitettuna kahviin ja vaalea leipä voin kanssa. On siis tapana ostaa tuoretta leipää päivittäin.

Vanhoina aikoina oli normaalia rukoilla ennen aterioita, mutta ei enää. Syömme haarukalla ja veitsellä, käytämme aina lautasliinoja ja aterioiden aikana röyhtäily ei ole kohteliasta.

Valitsin tämän ruoan, koska se on perinteinen portugalilainen ruokalaji, tarkemmin sanottuna Alcobaçan kaupungista. Pidän sitä herkullisena ja se on osa lapsuudenmuistoja. Ainesosia on mahdollista löytää Suomesta.

Perheessäni oli tapana valmistaa tätä ruokaa silloin, kun oli vieraita; isäni tapasi valmistaa ruoan parvekkeella keväällä tai kesällä. Äitini tapasi tehdä lisukkeet ja jälkiruoan. Odotin kärsimättömästi, että ruoka oli valmis.

Nykyään teen tätä miehelleni ja hän rakastaa sitä myös.



Frango na Púcara!

portugalilaisen Ana Gonçalvesin tapaan

Annos neljälle henkilölle

Valmistusaika: 1,5 tuntia

Aktiivinen valmistusaika:
45 minuuttia

Riisin ainekset:

- 3 rkl oliiviöljyä
- puolikas sipuli
- 1 kuppi riisiä
- 2 kupillista vettä
- suolaa maun mukaan

Frango na Púcaran ainekset:

- kanaa: 4 broilerin koipinuijaa ja 4 broilerin siipeä
- 8 pientä sipulia
- 400 g tomaattimurskaa
- 4 viipaletta paksua pekonia
- 2 rkl margariinia
- 1 rkl sinappia
- 3 kpl valkosipulin kynttä
- suolaa maun mukaan
- 100 ml portviiniä
- 3-4 dl valkoviiniä
- 2 tai 3 laakerinlehteä

Lisäksi:

- 450 g ranskalaisia perunoita

Frango na Púcaran valmistus

Frango na Púcaran valmistus

Lämmitä uuni 250 asteeseen.

Murskaa valkosipulit, kuori sipulit ja paloittele pekoniit.



Frango na Púcaran valmistus

Laita kaikki ainekset sekaisin
keraamiseen kannelliseen ruukkuun.



Frango na Púcaran valmistus

Sulje ruukun kansi ja laita ruukku
250 asteiseen uuniin.



Frango na Púcaran valmistus



Kun ruoka alkaa kiehua, ota kansi pois.

Laske lämpötila 200:n asteeseen ja anna ruoan kypsyä tunnin ajan.

Sekoita ruokaa välillä.

Lisäkkeiden valmistus



Valmista riisi, kun pata on uunissa.

Pilko sipuli.

Laita öljyä pannulle. Lisää pilkottu sipuli ja kuullota se.

Lisäkkeiden valmistus




Kaada kattilaan kaksi kupillista vettä ja yksi kupillinen huuhdeltua riisiä.

Mausta suolalla maun mukaan.

Valmista ranskalaiset perunat pussin ohjeen mukaan.



Tarjoilu: 
Tarjoile ruoka riisin ja
ranskalaisten perunoiden
kanssa.

Portugalissa syödään usein
alkuruokana keittoa ja tuoretta
vaaleaa leipää on aina myös
tarjolla.





Robyn McGuire, Yhdysvallat
American Chili

Yhdysvalloissa ruokakulttuurissa tärkein osa on ihmiset

Omat muistoni chili-illallisista liittyvät valmisteluun. Edeltävänä päivänä pilkoimme vihannekset ja valmistelimme lisukkeet, jotta kaikki olisi valmiina ruoanlaittoa varten. Valmistuspäivänä laitoimme chilin haudutuspataan heti herätessämme. Talo siivottiin tahrattomaksi. Kun vieraiden oli aika saapua, keittiö näytti siltä kuin siellä ei olisi tehty mitään ja ateria oli valmis nautittavaksi kuin taikatempusta. Tämä pohjustaa rentoa ilmapiiriä, jota jatkamme toivottamalla vieraat tervetulleeksi: "Thank you for coming, grab some chili and a drink. Make yourself at home!". Usein vieraat tuovat mukanaan muita ruokia, jälkiruokaa ja juomia täydentämään tarjoilua, jotta juhlinta voi jatkua aamun pikkutunneille.

Kulttuurissamme on tärkeää, että kokki voi myös osallistua sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ruoat, kuten chili, jonka voi valmistaa etukäteen, mahdollistavat kokin osallistumisen keskusteluun. Perheille on tärkeää, että ainakin yksi ateria päivässä syödään koko perheen kesken yhdessä saman ruokapöydän ääressä. Ennen ateriaa perheet usein

lausuvat ruokarukouksen. Minun kotonani me kaikki kerromme asioita, joista olemme kiitollisia. Päivällispöydässä käydään usein keskustelua ja kuullaan naurua, eikä hiljaista hetkeä ole. Pesemme kätemme aina ennen ruokailua.

Yritämme olla mahdollisimman kohteliaita, mutta silti pysyä rentona ja käytämme paljon sanoja, kuten "please", "thank you" ja "excuse me" tilanteeseen kuuluvasti.

Valitsin nämä reseptit, koska Yhdysvaltojen ruokakulttuurissa tärkein osa on ihmiset. Pidämme isoista kokoontumisista. Tämä ruoka soveltuu moneen eri tilanteeseen. Sitä voi tehdä ison määrän helposti ja se säilyy syömäkelpoisena kauan. Itse asiassa, mitä pidempään sitä hauduttaa, sitä paremmalta se maistuu.

Meillä oli tapana järjestää Super Bowl -juhlia, joihin kokoontuimme katsomaan porukalla amerikkalaisen jalkapallon finaalipelejä, joihin kuului keskeisenä osana iso padallinen chiliä.



American Chili

yhdysvaltalaisen Robyn McGuiren tapaan

Annos viidelle/kuudelle henkilölle

Valmistusaika: 2 tuntia 20 minuuttia

Aktiivinen valmistusaika:
30 minuuttia

Corn Bread ainekset:

- 3 dl vehnä jauhoja
- 1,5 dl maissijauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 0,75 dl sokeria (tai 0,5dl jos haluaa vähemmän makean)
- 3 dl maitoa
- puoli tl suolaa
- 60 g sulatettua voita
- 1 kananmuna

American Chilin ainekset:

- 1 sipuli paloiteltuna
- 2 jauhettua valkosipulikynttä
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl mietoa chilijauhetta
- 1/2 tl juustokumina
- 1/4 tl mustapippuria
- 1/2 tl suolaa tai oman maun mukaan
- 500 g jauhelihaa (10%)
- 1 vihreää paprikaa kuutioituna
- 1 selleritankoa kuutioituna
- 1 tölkki (400 g) ruskeita papuja suolaliuoksessa
- 1 tölkki (400 g) kidneypapuja suolaliuoksessa, poista neste
- 1 tölkki (400 g) tomaattimurskaa
- 1 dl lihalientä

Valinnainen:

- 1 tölkki maissia koristeeksi päälle tai oman maun mukaan taikinaan sekoitettuna.

American Chilin valmistus

American Chilin valmistus

Pilko kaikki kasvikset.

Paista sipuleita rypsiöljyssä, kunnes ne ovat läpinäkyviä.



American Chilin valmistus

Lisää:

- valkosipuli
- chilijauhe
- juustokumina
- pippuri
- suola.

Kypsennä muutaman minuutin ajan.

Lisää jauheliha ja ruskista se.



American Chilin valmistus

Lisää paprika, selleri, pavut, tomaatit ja lihaliemi.

Anna kiehua hiljalleen pienellä lämmöllä kahden tunnin ajan. Haudutuspata sopii tähän hyvin. Jos chili näyttää kuivuvan liiaksi, lisää vettä.



Corn Breadin valmistus

Corn Breadin valmistus



Yhdistä kuivat ainekset ja sekoita.

Corn Breadin valmistus



Lisää maito, voi ja kananmuna.

Sekoita, kunnes taikina on tasaista.

Corn Breadin valmistus



Kaada taikina voideltuun tai öljytyyn paistoastiaan.

Paista uunissa keskitasolla 200 asteen lämmössä 25 minuuttia.



Tarjoilu:

On yleistä laittaa chili tarjolle seisovaan pöytään, jossa kaikki on laitettu valmiiksi. Vieraat voivat koota lautasensa kuten haluavat lisäkkeineen. Chilin voi laittaa syvälle lautaselle, lisätä koristeeksi juustoraastetta ja vihreitä sipuleita ja syödä sitä lusikalla, tai sitä voi laittaa hodarin päälle. Sitä voi laittaa maissilastujen päälle juuston ja jalapenojen kanssa ja tehdä maistuvia chili-nachoja.





Ndiaye "Pako" Mamadou, Senegal
Mafé

Ruokailu on perheen yhteinen tärkeä kokoontuminen

Senegalissa syödään yhdessä isosta astiasta. Ennen ruokailua pestään kädet kahdessa isossa astiassa. Toinen on täynnä vettä ja saippuaa. Toisessa vettä käsien huuhteluun. Ruokaa syödään käsillä tai lusikalla. Ruokailu tapahtuu aina oikealla kädellä. Ruoka siunataan sanomalla "Bismillah".

Yleensä aikuisilla on oma astia ja lapsilla omansa. Ruokailun jälkeen tehdään senegalilaista teetä, Atayaa johon tulee myös tuoretta minttua. Ruokailun jälkeen syödään myös hedelmiä, appelsiinia, mangoa, vesimelonia tai maddia, joka on vähän granaattiomenan tapainen kirpeä hedelmä. Maddi sisältää isoja siemeniä, johon laitetaan sokeria tai sokeria ja chiliä ja sitten imeskellään maku siemenistä.

Ruokailu tapahtuu aina klo 14-15 välillä. Se on perheen yhteinen tärkeä kokoontuminen. Ruokailun aikana ei keskustella paljon

ja jos keskustellaan, aikuiset keskustelevat. Ruokailun jälkeen perhe vaihtaa päivän kuulumiset ja keskustelee tärkeistä asioista. Lounasaika on koko Senegalissa sama. Silloin koko Senegal on rauhallinen ja hiljainen.

Valitsin Mafén, sillä se on minun ja minun isäni lempiruoka. Mafé on Senegalissa yksi kalleimmista ruuista ja sitä tehdään siksi harvoin. Suomessa se on taas yksi halvimmista ja helpoin valmistaa, sillä kaikki raaka-aineet ovat saatavilla.

Muisto, joka minulla tulee mieleen Mafésta, on kun matkustin Itävaltaan ollessani lapsi. Kun saavuimme Itävaltaan, olimme todella nälkäisiä. Silloin isäni pikkuveli alkoi valmistaa meille Maféa, vaikei hän sitä ollutkaan koskaan ennen tehnyt. Mafésta tuli niin hyvää, että sen syömisen jälkeen tanssin ja nauroin.



Mafé

senegalilaisen Ndiaye "Pako"
Mamadoun tapaan

Annos kolmelle henkilölle

Valmistusaika: 1,5 tuntia

Aktiivinen valmistusaika: 1 tunti

Mafén voi valmistaa korkeassa
pannussa tai kattilassa.

Mafén ainekset:

- 3 tl maapähkinävoita
- 2 tomaattia
- 6 perunaa
- 1 kg lampaanlihaa
- chiliä maun mukaan
- 1 tl suolaa
- 1 sitruuna
- 1 litraa vettä
- 3 porkkanaa
- 4 rkl rypsiöljyä
- 1 tl mustapippuria
- 1 sipuli
- 500 g riisiä

Mafén valmistus

Mafén valmistus

Leikkaa liha pieniksi paloiksi.

Laita öljy pannulle ja lämmitä.

Paista liha korkealla lämmöllä noin 10 minuuttia.



Mafén valmistus

Pilko sipuli pieniksi paloiksi ja laita pannulle ja paista.



Mafén valmistus

Murskaa tomaatit käsin, lisää pannulle ja anna paistua noin 5 minuuttia.



Mafén valmistus



Lisää 4 dl vettä pannulle.

Mafén valmistus



Kuori perunat ja porkkanat ja lisää ne veteen kokonaisina.

Lisää chili kokonaisena, mustapippuri, suola ja maapähkinävoi ja odota viisi minuuttia.

Sitten laske levy keskilämmölle ja anna hautua 30 minuuttia.

Mafén valmistus



Pese riisi ja keitä se vedessä paketin ohjeen mukaan.



Tarjoilu:

Kun kaikki on valmista, asettele kaikki lautaselle kuvan mukaan. Koristele limelohkoilla.

Muunnos: Mafén voi tehdä myös kasvisversiona korvaamalla lihan nyhtökauralla tai jollain muulla murealla kasvisproteiinilla. Lampaanlihan sijaan voit myös käyttää kanaa.





Adam Hilliard, Irlanti
Beef and Stout Stew

Tätä saa varmasti jokaisesta Irlannin pubista

Irlannissa oli ennen perinteisesti tapana ruokailla yhdessä perheen kanssa saman pöydän ääressä. Nykyään on tavallista, että perheet ruokailevat yhdessä ainoastaan tiettyjen juhlapyhien aikana, kuten jouluna, uutena vuotena tai pääsiäisenä.

Irlantilaiseen ruokakulttuuriin kuuluu paljon sianlihaa, lamasta ja mereneläviä. Ruoissa käytetään paljon myös perunaa ja kaalia. Koska Irlanti on katolinen maa, ennen vanhaan oli tapana syödä kalaa lihan sijasta perjantaisin. Nykypäivänä tätä tapaa ovat jatkaneet vain harvat.

Ulkona syömisestä on tullut uusi normi Irlannissa. Siihen löytyykin paljon vaihtoehtoja eri ruokakulttuureista. Jos kuitenkin haluaa maistaa perinteistä irlantilaista ruokaa, kannattaa syödä irlantilaisessa pubissa, josta löytää perinteisiä irlantilaisia ruokia, kuten Colcannon, Champ, Bacon and Cabbage ja Good Hearty Stew.

Päätin valmistaa tämän ruoan, koska se muistuttaa minua ajasta, kun olin nuori. Vietimme aikaa pubissa perheeni kanssa syöden tätä herkullista ruokaa yhdessä saman pöydän ääressä. Tätä ruokaa ja sen erilaisia versioita saa varmasti jokaisesta Irlannin pubista ja haluan, että muutkin kuulevat tästä ruoasta.

Ennen korona-aikaa olimme syömässä kyseistä ruokaa pubissa yhdessä kavereiden kanssa ja baarimikko tuli antamaan meille haasteen. Hän sanoi: "jos saatte juotua 5 tuoppia tummaa olutta 15 minuutissa ja pystytte kävelemään sen jälkeen suorassa linjassa huoneen poikki, saatte ruoan ja juomat ilmaiseksi". Voitimme haasteen helposti. Juomien jälkeen en enää muistanut, miltä ruoka maistui, mutta kun oksensin sen ulos myöhemmin, se ainakin tuoksui hyvältä.



Beef and Stout Stew

irlantilaisen Adam Hilliardin tapaan

Annos neljälle henkilölle

Valmistusaika: 3 tuntia 15 minuuttia

Aktiivinen valmistusaika: 1 tunti

Taikinan ainekset:

- 200 g puolikarkeaa vehnäjauhoa tai muuta yleisjauhoa
- ripaus suolaa
- 110 g voita (kuutioina)
- 2-3 rkl erittäin kylmää vettä

Täytteen ainekset:

- 25 g puolikarkeaa vehnäjauhoa tai muuta yleisjauhoa
- 1/4 tl suolaa (tai maun mukaan)
- 1/4 tl jauhettua mustapippuria (tai maun mukaan)
- 900 g naudanlihaa kuutioituna (esim. valmis palapaisti)
- 25 g voita
- 2 rkl kasviöljyä
- 2 isoa sipulia (ohuina suikaleina)
- 2 porkkanaa (n. 2 cm paksuisina kuutioina)
- 2 tl Worcestershirekastiketta
- 2 tl tomaattisosetta
- 5 dl irlantilaista tummaa olutta
- 3 dl lihalientä (kuumennettuna)
- 3 tl sokeria
- 2 rkl vettä taikinan kiinnitykseen
- 1 kananmuna voiteluun

Beef and Stout Stewin valmistus

Beef and Stout Stewin täytteen valmistus

Sekoita täytteen jauhot, suola ja pippuri keskenään isossa kulhossa.

Lisää joukkoon kuutioitettuja lihapalasia ja sekoita kunnes lihapalasia ovat kauttaaltaan jauhoseoksen peitossa.



Beef and Stout Stewin täytteen valmistus

Sulata voi ja öljy isossa padassa ja ruskista liha pikaisesti pienissä erissä ja siirrä sivuun lautaselle.

Lisää pataan sipuli ja porkkana. Paista noin 2 minuuttia samassa öljyssä kuin liha.



Beef and Stout Stewin täytteen valmistus

Lisää joukkoon:

- liha
- Worcestershirekastike
- tomaattisose
- olut
- lihaliemi
- sokeri
- mausta suolalla ja pippurilla

Anna kiehua miedolla lämmöllä kannen alla n. 2 tuntia, kunnes liha on mureaa ja kastike hieman suurustunut.



Beef and Stout Stewin taikinan valmistus



Yhdistä jauhot, voi ja suola isossa kulhossa. Sekoita ainekset kädellä puristellen, kunnes taikina on muruinen.

Yritä tehdä tämä nopeasti, jotta taikina ei lämpene liikaa.

Beef and Stout Stewin taikinan valmistus

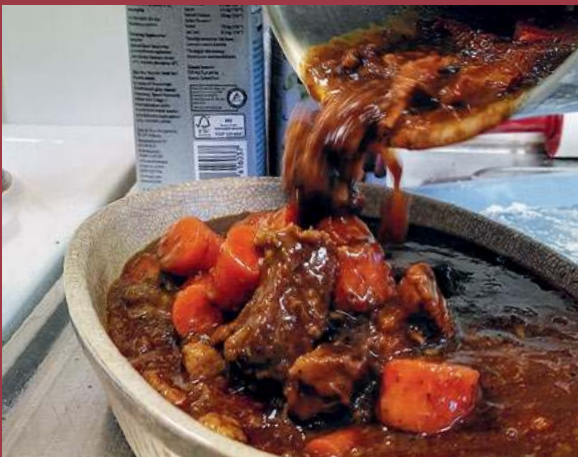


Lisää seokseen 2 rkl kylmää vettä samalla sekoittaen kylmällä veitsellä, kunnes taikinasta muodostuu pallo.

Jos taikina on liian kuiva, lisää enemmän vettä 1 tl kerrallaan.

Kääri taikinapallo kelmuun ja laita se jääkaappiin 15-30 minuutiksi.

Beef and Stout Stewin taikinan valmistus



Kaada valmis täyte pyöreään (n. 1,5 l) uunivuokaan ja anna jäähtyä.

Beef and Stout Stewin valmistus

Ota taikina jääkaapista ja kaulitse se hieman uunivuokaa suuremmaksi pyöreäksi lätyksi.

Vinkki: Kelmun päällä kaulittu taikina on helpompi nostaa.



Beef and Stout Stewin valmistus

Leikkaa reunasta noin 2 cm levyinen suikale ja kiinnitä se uunivuokan reunalle painellen veteen kastetuilla sormilla.

Aseta loppu taikina piirakan kanteksi ja painele se kiinni reunasta painellen.



Beef and Stout Stewin valmistus

Voitele taikina kauttaaltaan munalla ja painele piirakan keskelle muutama reikä haarukalla, jotta höyry pääsee ulos.

Paista noin 30-35 minuuttia 200 °C uunissa kunnes taikina on kauniin ruskea.









Sarooj Sarooj, Pakistan
Pakora Kadhi

Lauantai lempiruoka Pakistanista

Pakistanissa monet ihmiset pitävät lihasta. Ihmiset valmistevat lihaa päivittäin ja suosivat vähemmän kasvisruokaa.

Pakistanissa tärkeimmät raaka-aineet ovat mausteet, murskattuina ja kokonaisina. Ilman niitä emme voi valmistaa kunnollista ja maukasta ruokaa. Käytämme monia erilaisia lehtiä ruoanlaitossa. Euroopassa käytetään basilikaa, timjamia ja persiljaa, mutta Pakistanissa käytämme korianteria, minttua ja currylehtiä. Korianterilla ei ole yhtä voimakasta makua kuin muilla lehdillä, mutta sillä on hyvä viimeistellä ruoan esillepano ja saada vähän makua.

Pakistanissa syödään ruokaa yhdessä lattialla istuen. Jos on joku juhla tai syntymäpäivä, ensin syövät miehet ja sitten naiset. Pakistanilaisessa kulttuurissa ihmiset syövät ruokaa käsin.

Pakistanissa mummo ja pappa asuvat poikiensa kanssa koko elämänsä. On kunnioittavaa, että koko perhe syö yhdessä joka päivä iltaruokaa.

Suomessa minä ja minun perheeni syömme yhdessä joka päivä aamupalaa ja iltaruokaa. Juhlissa noudatamme samaa perinteistä kulttuuria niin, että miehet syövät ennen naisia.

Olen hindulainen. Tämän takia en ole koskaan syönyt lihaa. Tämä ruoka on lihaton ja sopii kasvissyöjille. Vegaanitkin voivat nauttia tästä ruuasta, jos he käyttävät soijajogurttia.

Tähän ruokaan liittyy paljon muistoja, koska minun äitini teki tätä ruokaa joka lauantai. Se oli minun isän lempiruokaa.

Lauantai on meille hinduille pyhäpäivä. Tämä ruoka on kasvisruokaa. Me emme syö lihaa tai kanaa pyhäpäivinä, siksi tämän ruoan on tarkoitus olla lihaton.

Myös minä teen tätä ruokaa joka lauantai Suomessa. Minä ja minun perheeni syömme yhdessä ja kaipaamme Pakistania, äitiäni ja isääni.



Pakora Kadhi

pakistanilaisen Sarooj Saroojin tapaan

Annos kahdelle/kolmelle henkilölle

Valmistusaika: 2 tuntia

Aktiivinen valmistusaika: 1,5 tuntia

Välineet: siivilä, raastin

Kasvisruoka

Riisin ainekset:

- 1 kuppi basmatiriisiä
- ½ rkl oliiviöljyä
- ½ tl suolaa (maun mukaan)
- kourallinen vihreitä herneitä

Pakorin ainekset:

- 1 kuppi kikhernejauhoa
- ½ kuppia vettä
- ½ tl punaista chilijauhetta
- ½ tl kurkumajauhetta
- 1 jalapeno
- ½ tl suolaa (maun mukaan)
- ¼ tl ruokasoodaa
- ½ kg rypsiöljyä paistamiseen

Kadhi kastikkeen ainekset:

- 250 g maustamatonta jogurtia (vegaanit voivat käyttää maustamatonta soijajogurtia)
- 2 rkl kikhernejauhoa
- 1 ½ tl suolaa (maun mukaan)
- ½ tl punaista chilijauhetta
- ½ tl kurkumajauhetta
- 2 valkosipulin kynttä
- 1 rkl raastettua inkivääriä
- 1 sipuli
- 1 rkl kuminan siemeniä
- 2 rkl oliiviöljyä
- 6 kuppia vettä
- 1 kuppi tamarindivettä

Pakoran valmistus

Tee näin

Valmista ensin pakora-taikina ja sillä välin, kun taikina lepää, tee Kadhi-kastike. Lopuksi tee ruoan päälle tuleva mausteliemi eli Tadka.

Jogurtti kannattaa nostaa ajoissa lämpiämään huoneenlämpöiseksi ja tamarindivesi tehdä etukäteen.

Pakoran valmistus

Ensin tehdään taikina.

Sekoita kulhossa:

- kikhernejauhot
- vesi
- ruokasoodaa
- punainen chilijauhe
- kurkumajauhe

Anna taikinän levätä 10 min, ennen kuin alat paistamaan pakoraa.



Pakoran valmistus

Ota ruokalusikalla osia taikinasta. Laita taikinaa pannulle paistumaan kuumaan öljyyn ja anna niiden paistua pallomaisiksi.

Kun pallot ovat paistuneet kullanuskeaksi, siirrä ne talouspaperille kuivumaan.



Kadhin valmistus

Kadhin valmistus



Kastiketta varten sekoita kulhossa 2 rkl kikhernejauhoa ja 250 g huoneenlämpöistä jogurttia. Vatkaa, kunnes kikhernejauho ja jogurtti ovat hyvin sekaisin.

Lisää 1 tl punaista chilijauhetta, 1 tl suolaa, 1 tl kurkumajauhetta ja vatkaa, kunnes seos on tasainen. Lisää 6 kupillista vettä ja sekoita, kunnes kaikki on sekoittunut yhteen.

Kadhin valmistus



Laita kastike kulhossa sivuun odottamaan.

Laita pannulle 3 rkl oliiviöljyä, viipaloitu sipuli, sekä hienonnettu vihreä chili ja paista 2 minuuttia.

Kadhin valmistus



Lisää sitten hienonnettu inkivääri ja valkosipuli ja keitä vielä noin minuutti, kunnes inkivääri ja valkosipuli alkavat vaihtaa väriä.

Kadhin valmistus

Kaada kastike pannulle.
Keitä kastiketta yksi tunti.

Sitten 1 tunnin jälkeen laita pakora joka oli kuivamassa paperilla kadhi kastikkeen sekaan. Lisää yksi kuppi tamarindivettä ja hauduta ruokaa matalalla lämmöllä kunnes se tarjoillaan.



Tadka - ruoan päälle

Valmista Tadka kuumentamalla oliiviöljy pienessä pannussa keskilämmöllä. Kun oliiviöljy on kuumaa, lisää 1/4 tl kuminan siemeniä ja 4 kuivattua punaista chiliä.

Kun siemenet halkeilevat, lisää 1/2 teelusikallista kashmirin punaista chilijauhetta ja sammuta lämpö välittömästi.



Riisin valmistus

Valmista riisi keittämällä 1 kuppi basmatiriisiä, 1/4 tl suolaa, puoli rkl oliiviöljyä noin 15 minuuttia tai kunnes se on kypsennetty.

Sen jälkeen poista ylimääräinen vesi.







Tarjoilu:

Tarjoilun aikana laita Pakora Kadhi sopivaan vuokaan ja lisää ruoan päälle Tadka. Koristele tuoreella korianterilla.

Muunnos: Käyttämällä kasvi-peräistä jogurttia ruoasta saa vegaanisen version.



Arwa Benkherouf, Algeria

Ta'am marqa bida - algerialainen kuskus

Algerialaisen keittiön pääruoka

Kuskus on algerialaisen keittiön pääruoka. Kotona kutsumme sitä vain ta'amiksi, joka kirjaimellisesti kääntyy arabiasta ruoaksi. Ta'am on tehty mannasuurimoista, jotka ripotellaan vedellä, hierotaan ja rullataan käsin useita kertoja. Tämä prosessi vaatii paljon vaivaa ja työtä, ja me kutsumme sitä "fatl al ta'am".

Muistan nähneeni isoäitini ja tätini tekemän suuren määrän kuskusta hieromalla ja vierittämällä mannasuurimoita pitkiä tunteja ja antamalla sen kuivua päiviä. Kerralla tehtiin ehkä jopa vuoden kuskusit.

Syömme kuskusta tärkeimmissä tilanteissa Algeriassa, kuten häissä, Eidin ja Ramadanin aikaan, mutta myös arkipäivinä, etenkin perjantaina. Perjantaina perhe ja sukulaiset kokoontuvat isoäitini kotiin ja syövät yhdessä kuskusta.

Kuskusta voi valmistaa ja tarjota monella tapaa riippuen tilanteesta ja alueesta. Isäni sukulaiset suosivat kuskusta punaisella tomaattikastikkeella ja erilaisilla vihanneksilla. Mutta äitini sukulaiset suosivat kuskusta valkoisella kastikkeella, se valmistetaan pääasiassa kesäkurpitsilla.

Ramadanin aikaan syömme tavallista kuskusta ilman kastiketta suhoor-ateriana. Suhoor on yksi Ramadanin kahdesta pääateriasta, sitä syödään ennen aamunkoittoa ja ennen paaston alkua. Voimme lisätä rusinoita, sokeria ja kuivattuja hedelmiä kuskusiin, ja tätä seosta kutsutaan Mesfoufiksi.

Kulttuurissamme syöminen on hyvin sosiaalista toimintaa, jossa kaikki perheenjäsenet ja joskus ystävät ja naapurit istuvat yhdessä syömään ja juttelemaan.

Algerian kulttuurissamme on tärkeää kehua ruoanvalmistajaa ja sanoa hänelle "yatic al saha", joka tarkoittaa "terveyttä sinulle". On myös tärkeää mainita Jumala ennen syömistä ja sanoa "Bismillah" (Jumalan nimessä). Syömisestä aikana sanomme toisillemme "bsahtek", joka tarkoittaa "terveydellesi".

Kuskus ja ruokakulttuurimme ovat minulle erittäin tärkeitä, ne ovat aina läsnä elämässäni riippumatta siitä, missä olen, olinpa kesäloimallani Algeriassa tai oleskelen täällä Suomessa. Vaikka olemme asuneet koko elämämme Algerian ulkopuolella, äitini välitti meille rakkautta Algerian ruokakulttuuriin.



Ta'am marqa bida - algerialainen kuskus

algerialaisen Arwa Benkheroufin
tapaan

Annos neljälle henkilölle

Valmistusaika: 1 tunti 15 minuuttia

Aktiivinen valmistusaika:
40 minuuttia

Välineet: kaksiosainen höyrykeitin
(arabiaksi "kiskas")

Kuskusin ainekset:

- 500 g kuskusia
- 5-9 dl vettä
- 2-3 rkl oliiviöljyä
- 1-2 tl suolaa (tai maun mukaan)

Kasvis- ja kanakastikkeen ainekset:

- 7 dl - 1 litra vettä
- 5-7 rkl oliiviöljyä
- 600-800 g kanaa
(leikkaa 4-6 osaan)
- 2 sipulia (hienoksi pilkottu)
- 2 porkkanaa (leikkaa 4 osaan)
- 2 naurista (leikkaa 6 osaan)
- 1 kesäkurpitsa (leikkaa 8 osaan)
- 1-2 tl suolaa (tai maun mukaan)
- 1 tl mustapippuri (tai maun mukaan)
- 1 tikku kanelia
- noin 400 g kikherneitä

Huom! Voit lisätä myös muita
haluamiasi vihanneksia.

Algerialaisen kuskuksen valmistus

Algerialaisen kuskuksen valmistus

Keitä vihannekset ja kana kattilan alaosassa.

Kuskus höyrytetään kattilan yläosassa samalla, kun vihannekset ja kana kypsyvät.



Algerialaisen kuskuksen valmistus

Kaada kuskus laakeaan kulhoon, lisää siihen 1 rkl oliiviöljyä ja suola ja sekoita huolellisesti käsin, kunnes kaikki imeytyy kuskusiin.

Kaada kuskusin päälle vain sen verran vettä, että se kastuu. Sekoita hyvin, anna sen levätä ja kuivaa.

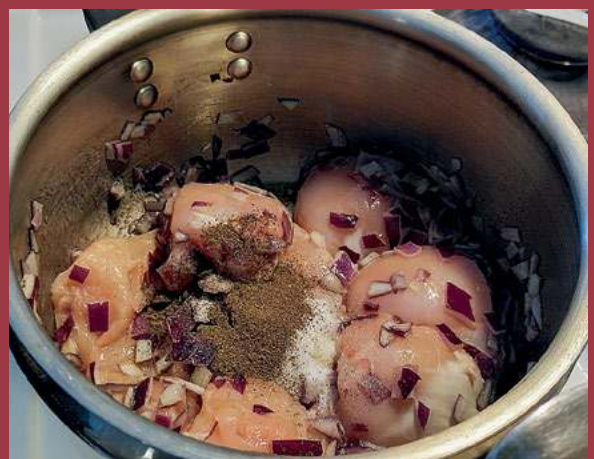


Algerialaisen kuskuksen valmistus

Laita oliiviöljyä höyrykeittimen alaosaan ja paista kanaa vähän.

Lisää sipuli ja paista se kanan kanssa.

Lisää sitten suolaa, pippuria ja kanelitanko.



Algerialaisen kuskuksen valmistus



Lisää sitten kaikki vihannekset paitsi kesäkurpitsa höyrykeittimen alaosaan.

Lisää vettä niin, että kasvikset peittyvät (vähintään 7 dl). Anna sen kiehua.

Algerialaisen kuskuksen valmistus



Kun höyrykeitin höyryää, aseta kuskus höyrykeittimen päälle ja laita se kiehuviin vihannesten päälle 15 minuutiksi.

Algerialaisen kuskuksen valmistus



Poista höyrykeitin liedeltä. Voit poistaa kanan nyt sivuun odottamaan, jos et halua ylikypsentää sitä.

Lisää kesäkurpitsa ja kikherneet muiden vihannesten kanssa höyrykeittimen alaosaan.

Lisää vettä tarvittaessa niin, että kaikki vihannekset peittyvät.

Algerialaisen kuskuksen valmistus

Kaada kuskus takaisin laakeaan kulhoon. Erotta paakkuuntunut kuskus käsin tai haarukalla ja lisää 1 rkl oliiviöljyä jotta kuskussuurimot erottuvat hyvin. Kaada kuskusiin vähän vettä ja sekoita sitä, kunnes se imee nestettä.

Laita kuskus taas takaisin höyrykeitimen yläosaan. Palauta koko höyrykeitin liedelle ja anna sen kypsyä vielä toiset 15 minuuttia.



Algerialaisen kuskuksen valmistus

Poista höyrykeitin liedeltä.

Erota paakkuuntunut kuskus jälleen käsin tai haarukalla ja lisää tarvittaessa 1 rkl oliiviöljyä, jotta kuskusin suurimot erottuvat hyvin.

Kaada kuskusiin vähän vettä ja sekoita, kunnes se imee veden. Anna kuskusin kuivua 5 min ennen tarjoilua.







Tarjoilu:

Kaada kastike kuskusin päälle. Koristele se kanalla ja vihanneksilla. Tarjoa juomaksi piimää sen kanssa.

Muunnos: Kuskusin voi tehdä myös kasvisversiona korvaamalla kanan kasviksilla tai jollain kanamaisella kasvi-proteiinivalmisteella.



Tarvitsemme ruokaa elääksemme, mutta ruokaan liittyy myös vahvoja muistoja, tapoja ja perinteitä. Ruoan laittaminen on parhaimmillaan kuin taidetta ja monelle ruoka on tärkeä osa omaa kulttuuri-perinnettä. Syöminen onkin usein yksi kiinnostavimpia seikkailuja uudessa maassa vieraillessa.

Makuja & muistoja keittokirja tarjoaa lukijalle tilaisuuden kurkistaa ruokailuun liittyviin kulttuurisiin erityispiirteisiin kulttuurissa eläneen henkilön johdolla. Kirja sisältää kymmenen eri maan arkisten tai juhlevien ruokien reseptejä sekä ruokaan liittyviä muistoja. Ehkä voit löytää yllättäviäkin yhteneväisyyksiä oman ja vieraan ruokakulttuurin välillä?

Kirjan on tuottanut Oulussa toimiva *Kulttuurivoimala - Culture Power Station ry* ja sen on rahoittanut *Opetus- ja kulttuuriministeriö*. Kulttuurivoimala on vuonna 2000 perustettu yhteisöllisen kulttuurin ja taiteen keskus, jonka toiminta on sekä kansallista että kansainvälistä.

