



Sous vide -menetelmällä valmistettua poroa.

## VÄHEMMÄN KÄYTETYT RUHONOSAT JA LUONNONTUOTTEET

Teksti Karoliina Majuri. Kuvat Seija Niemi.

**Sous vide on tyhjiöpakkaamiseen, matalaan lämpötilaan ja pitkiin kypsennysaikoihin perustuva ruuanvalmistusmenetelmä. Menetelmän etuihin kuuluvat ruoan tasalaatuisuuden ja maukkauden säilyminen sillä tyhjiöpakkaaminen estää makujen katoamisen höyrystymisen seurauksena.**

Sous videssä maustettu tai marinoitu liha kypsennetään vesihautessa menetelmään soveltuvaan tyhjiöpakkaukseen pakattuna. Liha viimeistellään paistamalla pinta paistinpannulla tai kaasupolttimella. Lämpötilalla valitaan lihalle kypsytysaste, ajalla vaikutetaan mureuteen. Näiden vaihteluilla saadaan lihasta juuri halutun kaltaista: hädin tuskin kypsästä punaisesta lihasta aina suloisen mureaan.

Kuten kaikessa ruoan valmistuksessa, myös sous videssä tulee huolehtia ruoan turvallisuudesta.

Etenkin riskiryhmille, lapsille, vanhuksille ja raskaana oleville, tarjoiltaessa on ruoan pastörointi välttämätöntä. Sous videssä liha pastöroituu yli +55 asteisessa vedessä. Pastörintiaikaan vaikuttaa mm. lihan paksuus ja sen mahdollinen marinointi, joka kohottaa lihan happamuutta lisäten pastörointiin vaadittavan ajan tarvetta. Alle +54,4 asteen lämpötilaan sisältyy riski taudinaiheuttajien lisääntymisestä.

### Tarvittavat laitteet

Sous vide -valmistuksen laitehankintoihin kuuluu digitaalinen lämpömittari. Pastörintiaika määritellään pitkälti veden lämpötilasta, joten asteenkin heitto mittarin epätarkkuudesta johtuen voi olla vahingollista lopputuloksen kannalta. Tästä syystä digitaalisen mittarin tulee olla riittävän tarkka ja sen säännöllisestä kalibroinnista tulee huolehtia.

Tyhjiöpakkaus voidaan muodostaa upottamalla uudelleen suljettava minigrip-pussi veteen sulkusaumaan asti, jolloin vedenpaine poistaa ilman pussista. Minigrip-pussien sulkusauma ei kuitenkaan ole ilmatiivis, joten ruokaa ei tule säilyttää niissä, vaan se on syötävä heti valmistuksen jälkeen. Minigrip-pusseja ei myöskään tule kuumentaa yli +90 asteen muovin pehmenemisen vuoksi. Vaihtoehtoisesti voidaan käyttää tyhjiöpakkaus koneita eli vakuumin koneita. Tällöin pakkauspusseiksi tulee valita ruoalle turvallisesta polyeteenistä valmistetut pussit.

Vesihaude voidaan valmistaa kattilassa hellan levyllä tarkkaillen lämpötilaa jatkuvasti. Etenkin pitempiä valmistusaikoja käytettäessä on syytä turvautua veden lämpötilaa halutunlaisena pitävään vedenkuumennuslaitteeseen eli sirkulaattoriin tai varsinaiseen sous vide -keittimeen.

### Poronlihan vähemmän käytetyt ruhonosat

Sous vide -menetelmällä myös vähemmän käytetyistä ruhonosista saadaan mureaa lihaa. Vähemmän käytettyjä ruhonosia ovat esimerkiksi kaula ja niska, potkat, kyljet ja kupeet, joiden sisältämä sidekudoksen määrä esiintyy lihan sitkeytenä. Kypsennys yli +55 asteen lämmössä hajottaa sidekudoksen gelatiiniksi eli liivateeksi mureuttaen lihan. Pitkä, jopa vuorokauden mittainen kypsytys sovel-

tuukin vähemmän käytetyille ruhonosille mureuttaen sitkeänkin lihan parantaen sen purutuntumaa. Runsaasti sidekudosta sisältävät ruhonosat ovatkin erityisen maukkaita.

Poronlihan arvo-osat ovat saavuttaneet ansaitsemansa maineen arvostettuna luksusruokana. Kuitenkin myös vähemmän käytetyt ruhonosat takaavat oikein valmistettuna täydellisen makunautinnon. Kokeilemalla rohkeasti erilaisia valmistusmenetelmiä varmistetaan poronlihan arvo kokonaisuudessaan ruhonosasta riippumatta!

*Lähde: Jarva Olli, 2014. Käytännönläheinen opas Sous Vide-ruoanlaittoon. Suomennettu teoksesta: Baldwin Douglas E., 2010. Sous vide for the home cook.*

### Poronliha ja luonnontuotteet

Erilaiset yrtit ja lappilaiset luonnontuotteet, kuten havupuiden kerkät, katajanmarjat ja hapokkaat marjahyytelöt soveltuvat hyvin poronlihalle korostaen sen hienostunutta makua. Luonnonvaraisia marjoja, sieniä ja yrttejä voi kerätä itse pieniä määriä omaan käyttöön jokamiehenoikeuksien turvin. Kaupalliseen talteenottoon tarvitaan kuitenkin lupa. Jos luonnonkasveja myydään elintarvikkeeksi, täytyy noudattaa elintarvikelainsäädäntöä. Luonnonkasveista tehtyjä mausteita ja jauheita saa tilattua nykyään netistä ja niitä on saatavilla myös luontais-tuotekaupoista.

Lutunen-hankkeen järjestämässä työpajassa Kemijärvellä toteutettiin ja testattiin erilaisten mausteseosten soveltuvuutta poronlihalle. Työpajassa Lapin ammattikorkeakoulun agrologiopiskelijat loivat erilaisia tuoreyrtti-, kuivayrtti- ja maustesuolaseoksia. Lopputuloksena oli yhdeksän erilaista mausteseosta, joita testattiin poron sisäpaistin maustamisessa. Parhaaksi seokseksi valittiin kuivayrttiseos, jonka raaka-aineeksi oli valittu monipuolisesti luonnonmakuja. Nyrkkisääntönä mausteseosten valmistuksessa kuitenkin on, että käytettäviä raaka-aineita tulee valita hillitysti, vain kaksi tai kolme, jotta mausteet erottuvat selkeästi eikä synny makujen kaaosta.



Lappilaisia luonnontuotteita käyttämällä poronlihan maulle voidaan luoda viime silaus, jolla taataan tuotteen paikallisuus sekä arktisen auringon ja puhtaan luonnon aromit kokonaisuudessaan!

### Opiskelijoiden tuottama kuivayrttiseos poronlihan maustamiseen hinta-arvioineen

- mustikka 6,0 g
- rosmariini 0,8 g
- timjami 0,7 g
- siankärsämö 2,0 g
- maitohorsma 3,0 g
- savusuola 29,0 g
- kataja 3,0 g
- koivunlehti 5,5 g

56,3 gramman seokselle laskettiin hinta 1,72 €.

Sous vide -menetelmällä harjoitelleita opiskelijoita.



### TÄSMÄTIETOA LAPIN LUONNONTUOTTEISTA MAAKUNNALLE – LUTUNEN

Lutunen-hankeessa tuotettiin tarvelähtöistä ja luonnontuotteita koskevaa tietoa kohdennetusti eri toimijaryhmille. Tuloksista hyötyvät niin yrittäjät, opetustoimen henkilöt, tutkijat, kehittäjät, hallinnon edustajat kuin maakunnan asukkaatkin.

Lutunen-hanketta toteuttivat Luonnonvarakeskus sekä Lapin ammattikorkeakoulu. Hanketta rahoitti Lapin Ely-keskus Euroopan maaseuturahastosta.

Hankkeen toteutusaika oli 1.1.2016–31.12.2018. Lisätietoja: [www.lapinamk.fi/lutunen](http://www.lapinamk.fi/lutunen)



Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto:  
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

*Projektisuunnittelija Karoliina Majuri työskentelee Lapin ammattikorkeakoulussa.*