



8.3.2019

Juurimarttojen munamenu

Marttojen vuoden 2019 pääraaka- aine on kananmuna

1900-luvun alussa naiset vaativat äänioikeutta, viranhoito-oikeutta ja oikeutta omaan elantoon. Tällöin marttajärjestö kannusti naisia kasvattamaan kanoja. Munien myynnistä naiset saivat omia tuloja. Martat perustivat munaosuuskunnan, jonka kautta munia myytiin ympäri Suomen.

Martat olivat tasa-arvon asialla jo 120 vuotta sitten. Tänään, naistenpäivänä 8.3.2019, juhlimme naisten itsenäisyyttä ja tasa-arvoa kokkaamalla muna-aiheisen menun Helsingin keskustakirjasto Oodissa noin 30 martalle.

Hyvää naistenpäivää!

Juurimartat

Ginger sour -drinkki

Juurileipäleivokset

Munajuusto

Omenahillokkeet

Pohjaton muna-
kasvispiirakka

Täytetyt munat

Rouskuva salaatti

Pavlova

Lemon curd

Virolaiset koristemunat



Ginger sour

Ohje: KATRIINA VAKKILA

Munamenun raikas aloitus on alkoholiton ginger sour -drinkki. Siinä inkiväärin ja sitruunan terävyys taitetaan kananmunan valkuaisella. Suomalainen kananmunan valkuainen on turvallinen tuote käyttää raakana. Halutessa voit käyttää kaupan kylmähyllystä löytyvää valmista pastöroitua valkuaista.

Ginger sour (2 annosta)

1 dl inkiväärijuomatiivistettä
1/2 dl puristettua sitruunamehua
1/4-1/2 dl sokerilientä (50/50% sokeria ja vettä)
1 valkuainen
jäitä

1. Tee ensin sokeriliemi: kiehauta esim. 1 dl vettä + 1 dl sokeria ja anna jäähtyä. Säily jääkaapissa viikkotolkulla.
2. Ravista ainekset shakerissa tai kannellisessa lasipurkissa jäiden kanssa. Ravistus ja jäät tarvitaan valkuaisen vaahtoutumiseksi. Täytä shakeri enintään puolilleen sen tilavuudesta.
3. Siivilöi lasiin ja nauti.



Rukiinen jyvä-siemenleipä

Ohje: KATRIINA VAKKILA

100 g rukiinjyviä
333 g vettä
100 g auringonkukansiemeniä
16 g pellavansiemeniä
16 g seesaminsiemeniä
10 g hienoa merisuolaa

210 g aktiivista ruisjuurta*
200 g karkeita ruisjauhoja
66 g hiivaleipäjauhoja
33 g siirappia
100-135 g vettä

* Jos et omista ruisjuurta tai tiedä mitä "aktiivinen" juuri tarkoittaa, ota yhteyttä Juurimarttoihin. :)

Vaihe 1

1. Mittaa rukiinjyvät ja vesi kattilaan ja anna kiehua noin 20 minuuttia.
2. Ota kattila levyltä ja lisää siemenet ja suola. Kaada kannelliseen astiaan ja anna seistä huoneenlämmössä 12-24 h.

Vaihe 2

1. Sekoita jyvä-siemeneseos ja muut aineet tasaiseksi taikinaksi. Älä lisää kaikkea vettä kerralla: vettä tarvitaan sen verran että taikinasta tulee tahmea, muttei juokseva. Taikinaa ei pitäisi pystyä kaatamaan kulhosta.
2. Kaavi taikina voideltuun tai leivinpaperilla vuorattuun 1,5 litran leipävuokaan.
3. Anna nousta 4 h huoneenlämmössä tai yön yli jääkaapissa.
4. Lämmitä uuni 250 asteeseen. Laita leipä uuniin ja laske lämpötila 200 asteeseen. Paista n. 50 minuuttia.

Juurileipäleivokset

Ohje: KATRIINA VAKKILA

Hauskat leipäleivokset leikataan kolmioiksi ja täytetään munajuustolla, rakuunalla ja omenahillokkeella.

rukiista jyvä-siemenleipää
voita
munajuustoa
rakuunaa
omenahilloketta

1. Paahda leipiä hetki. Leikkaa leivät pieniksi kolmioiksi.
2. Anna jäähtyä hetki ja voitele voilla.
3. Leikkaa munajuusto kolmion muotoisiksi viipaleiksi ja aseta leivän päälle.
4. Koristele leivät rakuunalla ja omenahillokkeella.



Munajuusto

Ohje: MARTAT

Munajuusto maistuu leivän päällä, salaatissa ja pitopöydässä. Munajuusto taipuu myös ihanaksi jälkiruoaksi, kun tarjoat sen hillon kanssa.



3 l täysmaitoa
1 l piimää
4-5 munaa
1 tl suolaa

1. Kuumenna maito kiehumispisteeseen.
2. Lisää piimä, johon on lisätty munat varovasti sekoittaen.
3. Kuumenna keitos uudelleen kiehumispisteeseen ja nosta pois liedeltä.
4. Anna seistä puolisen tuntia.
5. Kerää juustomassa reikäkauhalla sideharsolla vuorattuun siivilään.
6. Painele heraa kevyesti pois.
7. Sekoita suola tasaisesti massaan.
8. Laita kevyt paino juuston päälle. Anna juuston kiinteytyä kylmässä yön yli.
9. Kumoa juusto uuninkestävälle alustalle ja voitele se munalla.
10. Pane juusto uuniin 250 asteeseen ja anna ruskistua kauniin väriseksi.

Juuston heran voit käyttää erilaisten leipä- tai sämpylätaikinoiden nesteeksi.

Omenahillokkeet

Ohje: IRA ENSIO

Omenahillokkeet valmistuvat hetkessä ja maistuvat ihanilta. Tarjoa hillokkeita leipäleivosten päällä tai juustopöydässä.

OMENA-PUOLUKKA-ROSMARIINIHIILLOKE

200 g hapanta omenaa
2 dl puolukoita
1 dl vettä
1 dl hillo-marmeladisokeria
tuoretta rosmariinia hienonnettuna

1. Kuori omenat ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi.
2. Laita kaikki ainesosat kattilaan paitsi rosmariini.
3. Kuumenna koko ajan sekoitellen ja keitä 5 minuuttia.
4. Lisää rosmariini.
5. Purkita lasitölkkiin. Säilytä kylmässä.



OMENA-INKIVÄÄRI-CALVADOSHILLOKE

200 g hapanta omenaa
2 dl omenatäsmehua
1 dl hillo-marmeladisokeria
1 rkl tuoretta inkivääriä hienonnettuna
1 rkl calvadosta

1. Kuori omenat ja leikkaa ne pieniksi kuutioiksi.
2. Laita kaikki ainesosat kattilaan paitsi inkivääri.
3. Kuumenna koko ajan sekoitellen ja keitä 5-10 minuuttia.
4. Lisää inkivääri.
5. Purkita lasitölkkiin. Säilytä kylmässä.



Pohjaton muna-kasvispiirakka

Ohje: TINSKUN KEITTIÖSSÄ & TYYNEN KAA -BLOGI



4 kananmunaa
200g herkkusieniä
200g raejuustoa
200g ranskankermaa
200g juustoraastetta
100g paprikaa pieninä kuutioina
1 pieni sipuli silputtuna
1 valkosipulinkynsi murskattuna
1 tl mustapippuri rouhetta
1 tl kuivattua timjamia
(riipaus suolaa)

1. Kuullota sipulit tilkassa öljyä tai voita ja nosta jäähtymään.
2. Vatkaa kananmunat kuohkeaksi valkoiseksi vaahdoksi.
3. Lisää kaikki aineet munavaahtoon hyvin, mutta varovaisesti sekoitellen.
4. Voitele pyöreä piirakkavuoka ja kaada taikina vuokaan. Vuoka saa tulla hyvin täyteen.
5. Paista uunin keskitasolla 200° noin 30 min.
6. Anna vetäytyä ainakin tunti huoneen lämmössä ennen tarjoilua.
7. Parhaimmillaan seuraavana päivänä hieman lämmitettynä.

Täytetyt munat

PAHOLAISEN MUNAT 12 kpl

6 kananmunaa
3 rkl majoneesia
1 rkl dijon-sinappia
1 rkl ranskankermaa
tabascoa
suolaa

1. Keitä munat koviksi. Jäähdytä ja kuori.
2. Halkaise munat pitkittäin.
3. Irrota keltuaiset ja laita ne kulhoon.
4. Murskaa keltuaiset haarukalla. Lisää joukkoon majoneesi, sinappi ja ranskankerma. Mausta tabascolla ja suolalla.
5. Lusikoi tahna takaisin valkuaisiin.
6. Koristele paprikajauheella tai persiljalla.

AVOKADOMUNAT 12 kpl

6 kananmunaa
1 avokado
1 rkl sitruunan mehua
2 tl wasabitahnaa
suolaa
mustapippuria
mustia seesaminsiemeniä

1. Keitä munat koviksi. Jäähdytä ja kuori.
2. Halkaise munat pitkittäin.
3. Irrota keltuaiset ja laita ne kulhoon.
4. Halkaise avokado. Poista kivi ja irrota hedelmäliha kuoresta.
5. Lisää avokado keltuaisen joukkoon.
6. Hienonna keltuaiset ja avokado haarukalla. Lisää mausteet ja sekoita tasaiseksi.
7. Lusikoi tahna takaisin valkuaisiin.
8. Koristele mustilla seesaminsiemeneillä.



Rouskuva salaatti

Ohje: RIITTA IHAMÄKI



rucolaa
vuonankaalta
silmusalaattia
paahdettuja pähkinöitä
paahdettuja hampunsiemeniä
kesäkurpitsaa
kevätsipulia
miniluumutomaatteja
muutama syötävä orvokki koristeeksi

1. Paahda pähkinät ja hampunsiemenet kuivalla pannulla.
2. Asettele ainekset kerroksittain kauniiseen lasikulhoon.

Pavlovat

Ohje: IRA ENSIO

Pavlova on ihanista ihanin leivonnainen. Käytä huoneenlämpöisiä munia ja vatkaa pyöreäpohjaisessa kulhossa ajan kanssa, niin onnistut varmasti. Ylijäämäkeltuaisista keitetään sitruunatahna pavlovan täytteeksi.

4 isoa kananmunan valkuaisista

2,5 dl sokeria

2 tl maissitärkkelystä

1 tl valkoviinietikkaa

1. Erottele valkuaiset keltuaisista. laita valkuaiset kulhoon ja vatkaa ne vatkaimella valkoiseksi vaahdoksi.
2. Ota puolet sokerista ja lisää se pikkuhiljaa ripsutellen valkuaisvaahtoon. Vatkaa samalla voimakkaasti.
3. Ota toinen puolikas sokerista ja sekoita siihen perunajauho. Lisää se pikkuhiljaa ripsutellen valkuaisvaahtoon. Jatka vatkaamista, kunnes marenki on kovaa, kiiltävää ja pysyy kulhossa vaikka kääntäisit kulhon ylösalaisin päälle. Lisää lopuksi etikka. Siirrä marenki isoon pursotuspussiin.
4. Levitä pellille paperisia muffinssivuokia. Avaa ne.
5. Purso marengista jokaiseen vuokaan marenkipohja, tasoita tarvittaessa lusikalla tai veitsellä.
6. Pursota marengista reunat (muutama pursotuskierros). Tasoita tai muotoile tarvittaessa lusikalla tai veitsellä. Tavoitteena pesämainen rakenne.
7. Paista 100 asteessa kiertoilmalla noin 1,5 tuntia. Samalla paistolla paistuu useampikin pellillinen.
8. Anna jäähtyä ja kovettua.
9. Täytä pavlovat juuri ennen tarjoilua kermavaahdolla ja lemon curdilla. Koristele muutamalla mustaherukalla, paahdetuilla mantelilastuilla, syötävillä orvokeilla ja mintun tai sitruunamelissan lehdillä.



Kaunein pavlova näyttää huolettomalta linnunpesältä. Tässä ei tarvita tavoitella säntillisiä koristepursotuksia, vaan pursotetaan ja täytetään rennoin rantein.



Vinkki! Marenkitaikinasta valmistuu myös somat pikkumarengit. Raidoituksen saat, kun valutat elintarvikeväriä raidoiksi pursotuspussin sisälaidoille.

Lemon curd

Ohje: IRA ENSIO

2 luomusitruunaa

4 keltuaista

2 dl sokeria

100 g voita

Raasta sitruunan kuoret hienoksi raasteeksi ja purista mehut. Laita kattilaan keltuaiset, sokeri, sitruunan mehu ja voi. Kuumenna rauhallisesti ja hämmennä puuhaarukalla koko ajan. Anna kiehua rauhallisesti, hämmentele koko ajan. Lemon curd on valmista, kun se on paksua ja kiiltävää. Lisää lopuksi sitruunan kuoret ja sekoita.

Kaada lemon curd puhtaaseen ja kuumennettuun lasipurkkiin. Säilytä jääkaapissa. Säilyy pari viikkoa.



Virolaiset pääsiäismunat

Ohje: MARJA KORPIMÄKI

Syötäväksi tarkoitetut keitetyt munat voi koristella perinteiseen virolaiseen tapaan luonnonmateriaaleilla ja värjätä sipulinkuorilla.

munia

siemeniä, kukkia, lehtiä, oksia

sipulin kuoria

narua

harsoa

Avaa pala harsoa ja asettele sen päälle sipulinkuoria, sitten siemeniä ja vaikka pieniä lehtiä. Kiedo harso munan päälle ja sido narulla paketiksi. Keitä munat. Keittovesi värjää munan, mutta jättää hienot kuviot pintaan.



Vinkki! Harson puuttuessa toimii myös sukkahousut.



Munamenun kokkaustiimi Ira, Minna,
Malle, Katriina ja Ride.



Ginger sour -drinkki

Juurileipäleivokset

Munajuusto

Omenahillokkeet

Pohjaton muna-
kasvispiirakka

Täytetyt munat

Rouskuva salaatti

Pavlova

Lemon curd

Virolaiset koristemunat

120 vuotta - Martat
Martha - 120 år

