

Luonnollisesti parempaa

STUDIORAVINTOLA TUNDRASSA
SPELTTIKIN TAIPUU
VILLIRUOAN KYLKEEN



Jarmo Pitkänen (kesk.) testasi speltti-ruokakirjan ohjeita yhdessä Heikki Ahopellon (oik.) ja Kari Kaipaisen (vas.) kanssa Studioravintola Tundrassa.

Ravintoloitsija ja keraamikko Jarmo Pitkänen jos kuka tietää, että parhaimmillaan ruoka on samanaikaisesti taidetta ja makuelämyksiä. Kuusamolaischefin perusfilosofiana on yhdistää alkuperäisyys ja puhtaus, tehdä ruoanvalmistuksesta ja sen nauttimisesta elämys, joka jää mieleen. Studioravintola Tundran raaka-aineisiin kuuluu nyt myös speltti, joka taipuu kivutta villiruoan kylkeen.

Speltti-innostus tuli Tundraan Kari Kaipaisen myötä. Kaipainen on mies, joka on tehnyt elämänsä myyntityötä ja hurautanut alkuperäisviljaan reilut kymmenen vuotta sitten. Jarmo Pitkästä ei ollut vaikea houkutella mukaan.

– Jaamme yhteisen näkemystä siitä, että olemme Suomessa onnellisessa asemassa, koska elämme luonnon puh-

taiden antimien ja hyvän ravinnon äärellä, sanoo Pitkänen.

Yksiin kansiin juhla ja arki

Yhteistyössä valtakunnan parhaiden keittiömestareiden kanssa Kari Kaipainen kokosi kirjan, jossa kerrotaan speltin erinomaisista ominaisuuksista ja yhdistetään raaka-aine nykyaikaisiin resepteihin.

– Halusin yhdistää samoihin kansiin nuoruuden ja luovuuden, käytän-

nön ja ammattimaisuuden, arjen ja juhlan, Speltillä luonnollisesti parempaa -kirjan kirjoittaja sanoo.

Kirja ja sen ruokaohjeet tuovat ammattikeittiön lähelle kotikeittiötä. Ylelliset annokset on helppo valmistaa jokaisen, joka on joskus laittanut ruokaa.

Kirjan kokit ovat Sasu Laukkonen, Kira Åkerström-Kekkonen, Arto Rastas, Teresa Välimäki, Heikki Ahopelto, Maija Silvennoinen, Joonas Hämä-

läinen ja Tero Mäntykangas sekä Jarmo Pitkänen.

Speltti täydentää luonnon aromeja

Jarmo Pitkänen kertoo suosivansa ruoanvalmistuksessa paikallisia, läheltä saatavia ja laadukkaita raaka-aineita kuten villiä kalaa, riistaa ja yrttejä.

Pitkäselle ruokailu on ennen kaikkea esteettinen nautinto, sillä Studioravintola Tundrassa a syödään chefin itsensä suunnitte-

lemistä ja valmistamista astioista. Keramiikkavers-tas sijaitsee keittiön alapuolella.

– Suosimaani luonnon omaan makupalettiin speltti sopii mainiosti täydentämään luonnon omia aromeja, Pitkänen sanoo.

Hän soveltaa kirjassa alkuviljaa muun muassa särkevoileipäkakkuun, jänis-sossobuccoon ja tiris-tettyihin Kitkan viisas-muikkuihin.



Ahvenconfit spelttihelmisuurimoilla on gourmetruokaa parhaimmillaan.

Pitkän speltti-perunarieska

(4 rieskaa)

300 g perunasosetta

250 g spelttialkuvehnejauboja

1 kananmuna

(vettä)

Sekoita ainekset kulhossa tasaiseksi taikinaksi. Muotoile siitä ohuita rieskoja ja nosta ne leivinpaperilla peitetyle uunipellille. Pistele rieskoihin reiät haarukalla. Paista 200-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia. Anna hieman vetäytyä ja jäähtyä. Nautin voin kerta

ALKUVILJAA

Speltti on vehnäsukuinen, jalostamaton vilja noin 10.000 vuoden takaa.

Kasvuvaatimuksiltaan se on vaatimaton ja sopii hyvin luonnonmukaiseen viljelyyn mukautuen hyvin luonnon omaan ekologiseen kiertoon.

Speltti menestyy ilman lannoitusta karuillakin maaperillä ja sen kasvualue ulottuu Suomessa vehnää korkeammalle eli aina Oulun seudulla saakka.

Sen jyvä on seitsemänkerroksinen. Ydintä myöten jyvä on erinomaista, maukasta ja arvokasta ravintoa.

Speltti on ravintoarvostaan ja terveysvaikutuksiltaan hyvä vilja. Se sisältää runsaasti B-vitamiineja, jotka ovat tärkeitä aineenvaihdunnalle ja hermostolle.

Speltistä löytyvät myös kaikki kehon tarvitsemat aminohapot.



KAHVILA-MYYMÄLÄ Cafe-Deli

Vastaleivottuja
oman leipomon herkuja
ja koillismaalaista lähiruokaa

Myymlästämme
lähialueen herkut
**PORO-, LIHA-,
MARJA- JA KALA-
JALOSTEET**

Kuusamon
kalajaloste



Tervetuloa!

Tilauksesta:

- TÄYTEKAKUT
- VOILEIPÄKAKUT
- PIKKULEIVÄT ym.

MA-PE

8.30-16.30

Petäjälammen **HERKKU**

Kitkantie 135, p. 040 762 5899
www.facebook.com/PetajalammenHerku
www.petajalammenherku.fi

KYLÄN PARAS RUOKA JA RENNOIN MEININKI!

Coloradon keittiössä hehkuu Josperepuuhiiliuuni, jossa kypsyvät Rukan maukkaimmat annokset. Tervetuloa herkuttelemaan uuden ruokalistian antimilla! Ruuan ja raikkaan juoman kylkeen on tarjolla joka päivä reilusti ohjelmaa. After ski jatkuu baarissa musan ja live-vetojen imussa. Iltaa voit viettää myös bilispöydän ääressä tai jättscreeniltä teräväpiirtona urheilua seuraten. Liveinä screeniltä Formula 1 -osakilpailut, jääkiekon SM-liigaa, Mestareiden liigaa, valioliigaa...

COLORADO

BAR & GRILL

Rukankyläntie 6, Rukatunturi • Puh 040 482 3828
www.ravintolacolorado.fi

SUOMEN POHJOISIN M-MARKET PALVELEE:

NILO BONUS

Mitä suurempi kertaostos	20e	-2%
sitä suurempi alennus	30e	-3%
heti kassalla kaikille!	40e	-4%
	50e	-5%

Kuukausi-
tarjouslehden
saat
myymälästämme!

ma-pe **7-21**
la **7-21**
su **12-21**

Annamme
kaikille jopa
-5% bonusta
ilman kortteja.
t. Joje



Joje Ruonansuu

PIZZA Nilo

Avoinna:

ma-to 11-20

pe-la 11-21

su 12-20

Puh. 044 777 0781

M-MARKET Nilo

Tavajärventie 1,
KUUSAMO
Puh. 08-8522181