

Oodi Lapin ruualle

Teos: Tapio Soinnun uusi ruokakirja keskittyy helppoihin lähiruokaresepteihin.

Niina Pasula

Ennen Lapin ravintoloissa tarjottiin wieninleikettä. Nyt listalla on savulohella täytettyä poronfileettä ja tunturijärven rautua puikulaperunoilla.

Siitä on osittain kiittäminen **Tapio Sointua**. Vuonna 1975 Lappiin muuttanut Sointu oli julkiskokki aikana, jona julkiskokkeja ei vielä ollut.

Hotelli- ja ravintolakoulun opettajana työskennellyt Sointu markkinoi työnsä ohessa lappilaista ruokakulttuuria sekä kotimaassa että ulkomailla.

Hän järjesti muun muassa Lappi á la carte -kursseja, joilla ruokakulttuuria puuhattiin matkailun vetonaalaksi. Sellaiseksi, joka se nykyään on.

NYT entinen julkiskokki on kirjoittanut uuden kirjan Lappi á la carte -sarjaansa.

Tiistaina julkistettu *Lappi á la carte Tapio Soinnun tapaan* -teos esittelee lappilaisten raaka-aineiden tarjoamia mahdollisuuksia eri vuodenaikoina.

Kirjan kuvat on ottanut valokuvaaja **Manne Stenros**, jonka kanssa Sointu on tehnyt jo aiemmin kolme kirjaa.

Reseptit ovat enimmäkseen helppoja ja sopivat tavalliselle kotikokille. Muka-



Tapio Sointu

na on vain muutama vaikeampi ravintolaresepti.

Soinnusta on hienoa, että ruuanlaitosta on viime vuosina tullut trendikästä.

Kaikista kokkiohjelmista hän ei kuitenkaan ole innoissaan. Hänen mielestään Kokkisodan tapaiset tv-sarjat korostavat liikaa kiirettä ja arvostelua.

– Ne ovat kauheaa juoksemista. Parhaimmillaan ruuanlaitto on mukavaa yhdessäoloa. Hyvässä ruuassa on leppoisa fiilis.

SOINNILLA on kolme lasta, joiden vieraillessa tavallisin ohjelmanumero on ruuanlaittaminen porukalla. Amerikassa asuvan tyttären olles-



Tapio Soinnun ja Manne Stenrosin uudesta ruokakirjasta löytyy muun muassa nokkosräiskäleiden resepti.

sa kylässä kokkaaminen siirtyy kokonaan tulille.

Perinneruokien ja ruuanlaiton opettaminen jälkikasvulle on Soinnun mielestä erittäin tärkeää.

Hän sanoo katselevansa kauhulla tilastoja siitä, miten paljon ruokaa heitetään hukkaan.

– Ihmiset eivät osaa hyö-

dyntää esimerkiksi ruuan-tähteitä, joista voisi helposti loihtia uusia ruokalajeja.

Toinen hyödyntämättä jäävä voimavara ovat tietyt ruhon osat, kuten sisäelimet.

– Esimerkiksi poronvasanmunuaiset ovat erinomaista ruokaa. Lisäksi ne ovat perinteinen ja edullinen raaka-aine.

Suurin osa tuoreen kirjan kuvista on otettu viime kesänä Jerisjärvellä, Muoniossa. Soinnulla on siellä mökki.

Mies odottaa jo innolla, että jäät lähtevät. Ei liene yllätys, että odotus liittyy ruokaan.

– Mikään ei vedä vertoja kesän ensimmäisistä sioista tehdylle aterialle.

Nokkos- räiskäleet Sointulan tapaan

4 annosta

3 dl maitoa
2 dl vehnä jauhoja
2 muna
vähän suolaa
1 rkl rypsiöljyä
1 hienonnettu sipuli
100–120 g ryöpättyä, käsin kuivaksi puristettua ja veitsellä hienonnettua nokkosta

Täyte:

600 g siian-, taimenen-, ahvenen- tai raudunfileettä
100 g voita paistamiseen
suolaa ja valkopippuria myllystä

Lisää maidon joukkoon vehnä jauhot vispilällä hyvin sekoittaen. Lisää suola ja anna taikinan turvota etukäteen noin tunnin ajan.

Hauduta hienonnettu sipuli öljytilkassa, lisää hienonnetut nokkoset ja anna hetken aikaa hautua yhdessä. Lisää jäähdetyt nokkoset ja munat taikinan joukkoon.

Paista muurin pohjalla kalafileitä ja pannun reunalla kalafileet. Mausta fileet suolalla ja nosta kypsänä räiskäleiden päälle. Kääri räiskäleiden liepeet kalan ympärille.

Kalafileiden lisäksi voit käyttää täytteenä sipulin kanssa fresattuja sienisiä tai ranskankermaa, johon mausteeksi sekoitetaan hienonnettua tilliä, ruohosipulia ja persiljaa.

Nokkosräiskäleet voidaan tarjota voipaperiin ja lautasliinaan käärittynä tai lautasella, jolloin lisäksi sopii raikas tuoresalaatti.

Lähde: Lappi á la carte Tapio Soinnun tapaan -teos.