



Sadonkorjuu

VaraVerkko- hanke

2. Koulutuspäivä

Koulutuksen aikataulu

1. Sadonkorjuu-video

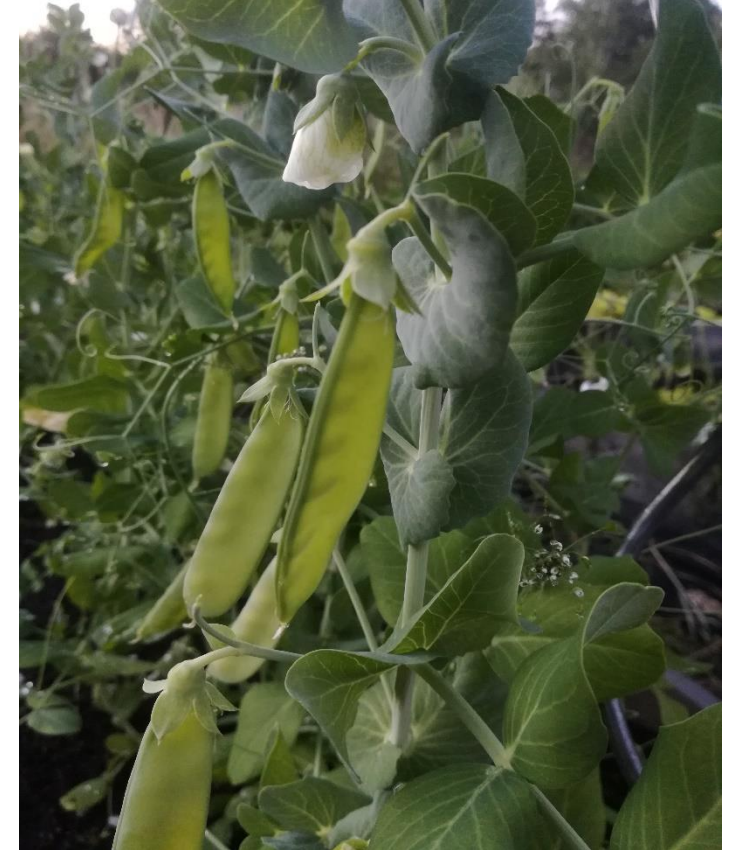
2. Satokausi

- Sadon kerääminen
- Omavaraisuus

3. Säilöntä

- Pakastus
- Mehustus
- Hillot
- Kuivatut yrtit
- Etikkasäilykkeet

4. Pihan laittaminen talvikuntoon







Satokausi

- Satokausi alkaa jo keväältä ja huipentuu loppukesällä ja syksyllä
- Alkukesän satoa:
 - Raparperi on parhaimmillaan alkukesästä ja silloin sitä kannattaa käyttää ja säilöä
 - Monivuotiset yrtit, esimerkiksi ruohosipuli ja lipstikka
 - Pihassa kasvavat luonnonkukat ja villiyrtit. Esimerkiksi voikukan kukista voi tehdä esimerkiksi siirappia tai simaa
- Kesän mittaan puutarhan sato valmistuu
 - Aikaisista kylvöistä saa aikaista satoa
- Loppukesästä hedelmäpuista ja marjapensaista kerätään satoa

Sadon kerääminen

- Satoa kannattaa kerätä pitkin kesää
- Satoa kannattaa hyödyntää, heti kun sitä valmistuu, esimerkiksi ruoanlaitossa ja leivonnassa
 - Kerää satoa vain sen verran kuin ehdit käyttämään
 - Jääkaapissa kerätty sato ei pysy tuoreena kovin pitkään
- Pohdi jo hyvissä ajoin mitä ja miten paljon aiot säilöä satoa
- Kannattaa myös pohtia hyvissä ajoin, mitä tehdä jos satoa jää paljon yli
 - Esimerkiksi lahjoita satoa tutuille

Omavaraisuus

- Oman ruoan kasvatus ja sen säilöntä tukevat omavaraisuutta
- Säilötty ruoka on talven mittaan käytettävissä ja näin voit myös säästää rahaa
- Esimerkiksi säilötty hillo on hieno joululahjaidea





Säilöntä

- Marjoja, hedelmiä, yrttejä ja vihanneksia voit säilöä eri tavoin
- Säilönnän vuoksi ruoka säilyy pidempään käyttökelpoisena ja se estää ruoka-aineiden pilaantumisen
- Säilönnän avulla saadaan säilytettyä ruokien ravintoarvo
 - Esimerkiksi marjoja pakastamalla saadaan säilytettyä vitamiineja tallessa
- Ruoka-aineiden tulee olla tuoreita
- Yleisimmät säilöntämenetelmät ovat pakastaminen, mehustus, kuivaaminen ja säilöntä esimerkiksi etikkaliemessä.

Pakastus

- Pakastamisen ansiosta ruoan ravintoarvo, rakenne, maku ja väri säilyvät lähes samanlaisena.
- Pakastamisen tulee olla nopeaa, jotta elintarvikkeen koostumus säilyy samana.
- Pakastuslämpötilan tulee olla -25 C astetta.
 - Myöhemmin säilytyslämpötilaksi riittää vähintään -18 astetta.
- Pakasta raaka-aineet mahdollisimman litteään astiaan, jotta pakkaus jäätyisi nopeasti ja tasaisesti
- Pakastusrasian tai -pussin tulee olla ilmatiivis
- Nestemäisille tuotteille tulee jättää laajenemisvaraa, noin 10% pakkauksen tilavuudesta

Miten pakastan eri raaka-aineet?

- Marjat

- Marjat voi pakastaa sellaisenaan pakastusrasioihin tai –pusseihin.
 - Mansikat suositellaan pakastettavan rasioihin
- Sokeria voi lisätä marjojen sekaan 1-3 rkl marjalitraa kohden
 - Sokeri edistää marjojen maun, rakenteen ja C-vitamiinin säilyvyyttä
 - Puolukat, karpalot ja mustikat voi pakastaa ilman sokeria, mutta pehmeisiin marjoihin, kuten mansikoihin kannattaa laittaa sokeria sekaan

- Hedelmät

- Omenat voi pakastaa viipaleina tai raasteina pakastusrasioihin tai –pusseihin
- Tummumista voi estää ripottelemalla päälle sokeria ja sitruunamehua



Miten pakastan eri raaka-aineet?



- Kasvikset

- Salaattia, kurkkua ja retiisiä ei voi pakastaa, koska niissä on paljon vettä
- Myöskään valkosipulia ei suositella pakastettavan
- Raparperi, paprika, purjo ja erilaiset yrtit voidaan vain pilkkoa ja pakastaa
- Tomaateista voi tehdä sosetta ja pakastaa tai pakastaa viipaleina
- Lähes kaikki muut kasvikset on esikiehautettava ennen pakastusta, jotta niiden entsyymitoiminta saadaan pysäytettyä
 - Tarkemmat kasvien esikiehausajat löytyvät esimerkiksi Martta-liiton sivuilta: <https://www.martat.fi/marttakoulu/ruoka/sailonta/pakastaminen/kasvikset-ja-sienet/>

- Yrtit

- Yrtit voi pakastaa sellaisenaan silputtuna pieniin pakastusrasioihin tai pusseihin
- Yrttejä voi myös pakastaa silputtuna jääpalamuoteihin niin, että yrttien päälle kaataa oliiviöljyä ja pakastaa.
 - Kun myöhemmin paistaa pannulla jotain, voi yhden yrttipalan ottaa pakkasesta ja paistaa ruoan siinä.



Mehustus

- Marjapensaat ja omenapuut tuottavat yleensä runsaan sadon, joten mehustus on oivallinen keino säilöä maut talteen
- Mehua voi tehdä keittämällä tai höyryttämällä
- Keitetty mehu
 - Kiehauta vesi isossa kattilassa (vettä 2-3 dl/ 1 marjalitra)
 - Lisää marjat kiehuvaan veteen ja keitä noin 10-15 minuuttia. Painele marjoja, jotta saat kaikista marjoista maut irti
 - Kaada neste toiseen astiaan tai kattilaan siivilän läpi, jolloin marjamössö jää siivilään.
 - Kuumenna mehu kiehuväksi ja lisää sen jälkeen n. 300g-400g sokeria n. 4-5 mehulitraa kohden.



Mehustus

- Höyrymehu
 - Laita höyrymehustimen alakattilaan vettä lähes täyteen saakka ja kiehauta se
 - Mehukattilan letku on oltava tiukasti kiinni
 - Kaada marjat/hedelmät reiälliseen marjakehikkoon.
 - Voit käyttää sokeria tai laittaa vain marjoja/hedelmiä.
 - Kuitenkin pohjalla täytyy olla marjoja/hedelmiä ja päällä marjoja/hedelmiä (ei sokeri).
 - Sokeria laitetaan vain marjojen/hedelmien väliin.
- Nosta marjakehikko mehukattilan päälle ja sen jälkeen vesikattilan päälle. Kansi on laitettava tiukasti kiinni.
- Mehun voin laskea letkusta suoraan puhdistettuihin pulloihin.
- Voit laskea mehun suoraan kuumiin, puhtaisiin pulloihin tai isompaan astiaan, josta pulloitat mehut.



Hillot

- Kaikki marjat ja hedelmät sopivat hillojen tekoon
- Hilloissa oleva sokeri estää raaka-aineiden pilaantumisen
- Käytä kypsiä marjoja ja hedelmiä hilloihin.
- Desinfektoi hilloihin käytettävät, pestyt lasipurkit esimerkiksi uunissa 100 C asteessa, jotta hilloihin ei tulisi homeita myöhemmin.
- Hilloihin käytetään n. 500-700g /marjakilo.
- Hillon valmistus hillosokerilla:
 - Lisää marjat ja sokeri kattilaan
 - Lisää hillosokeri varovaisesti sekoittaen
 - Kun seos kiehuu, vähennä lämpöä ja anna kiehua hiljalleen
 - Keitä 10 min.
 - Anna hillon hyytyä 20-30 minuuttia välillä sekoittaen.
 - Laita hillo puhtaisiin purkkeihin. Säilytä jääkaapissa.



Yrttien kuivatus

- Käytä aina tuoreita ja puhtaita yrttejä
- Yrtit kannattaa kerätä illalla aurinkoisen päivän jälkeen
 - Tällöin yrteistä on haihtunut jo kosteutta päivän aikana
- Yrttien leikkaamiessa kannattaa käyttää saksia
- Puhdista yrteistä ylimääräiset roskat pois
- Lajittele yrtit pieniin nippuihin ja solmi ne
- Laita niput roikkumaan lämpimään ja valolta suojattuun paikkaan
- Kun yrtit ovat kuivuneet, voit laittaa ne esimerkiksi lasipurkkiin, josta niitä on helppo käyttää.

Etikkasäilykkeet

- Etikkasäilykkeet ovat perinteisiä tapoja säilöä esimerkiksi kurkkuja ja punajuuria
- Yleensä etikkaliemeen käytetään väkiviinaetikkaa
 - Muitakin etikoita voi käyttää
- Muista käyttää vain puhtaita purkkeja etikkasäilykkeisiin!



Pihan laittaminen talvikuntoon

- Kitkeminen kannattaa vielä syksyllä, jotta rikkakasvit eivät nousisi seuraavana keväällä voimakkaasti
- Ruoho kannattaa leikata syksyllä useamman kerran, jotta se selviää hyvin talvesta
- Haravoi nurmikko ja poista tippuneet marjat ja hedelmät
- Kasvimaata tulee kääntää ja kasvihuone pestä
- Syysistutukset tulee laittaa ennen lumen tuloa.
 - Esimerkiksi tulppaanit ja narsissit
- Kompostin hoito kuuluu pihan syystöihin.



Tehtävä

- Valitse jokin säilöttävä vihannes, marja tai hedelmä
- Mietin mitä tarvitset sen säilömiseksi
- Pohdi miksi on tärkeää säilöä juuri valitsemaasi vihannesta, marjaa tai hedelmää.
- Valokuvaa, piirrä tai kirjoita suunnitelmiasi.

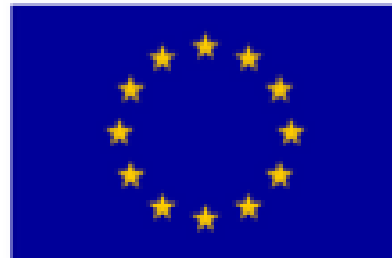
Palaute

- Kahoot!-sovelluksen kautta.

44 Pielavesi Maaninka Siilinjärvi Iisalmi Kiuruvesi



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa

EU:lta
2014–2020