



# Luomumausteet ja maustamisen periaatteita

Pvm 9.2.2023

Aineisto: Merja Jokiniemi, Oppilasravintola Timjami



Maa- ja metsätalous-  
ministeriö



# Mausteet maailmanhistorian muokkaajina...

- Mausteet mainitaan jo yli 3000 vuotta vanhoissa asiakirjoissa, ja niiden ympärillä on aina ollut häivähdys mystiikkaa.
- Maustekauppa hallitsi aikanaan Euroopan merenkulkua, ja niiden avulla on käytetty valtaa sekä taisteltu rikkaudesta ja suosiosta.
- Saamme tänä päivänä nauttia löytöretkien aarteista ja monipuolisesta maustevalikoimasta!



# Maustamisen yleisiä periaatteita

- Kuivatut ja kokonaiset mausteet alkuvaiheessa, tuoreet yrtit ruuanvalmistuksen loppuvaiheessa.
- Vaikuttaako oma ruuanvalmistusmenetelmä ja –prosessi käyttömahdollisuuksiin ja -tapaan?
- Huomioi erityisruokavalioiden vaikutus; miten löydät maukkaan korvaavan vaihtoehdon?
- Maista, mausta, maista, mausta 😊



# Mausteiden intensiivisyyden parantaminen

- ✓ Lisää oikeassa vaiheessa.
- ✓ Käytä oikeantyyppistä maustetta: kokonainen/rouhittu/jauhettu/kuivattu/tuore ruokalajista riippuen.
- ✓ Makua voi syventää freesaamalla, paahtamalla, grillaamalla, hauduttamalla.
- ✓ Kylmät kastikkeet maustumaan ajoissa.





# Luomumausteet



- Maku voimakkaampi kuin tavanomaisissa. Selkeä ero esim pippureissa, jolloin reseptiikkaan voidaan muokata pienempiä käyttömääriä.
- Laske ja vertaile oma todellinen käyttöhinta.
- Onko tarpeen kirjata omaan reseptiikkaan tietty maustemerkki?
- Muistatko kertoa asiakkaille, että käytät luomumausteita ja muitakin luomutuotteita?

# Ruokaväärennökset



- Eniten väärennettyjä oliiviöljy, kalatuotteet, luomutuotteet yleensä.
- Mausteet sijalla 8, eniten väärennettyjä chili ja sahrami.
- Käytä vain luotettavia ostokanavia ja tavarantoimittajia.
- Riskipaikkoja esim torit, messut, markkinat.

# Aistinvarainen arviointi

## Testaa eroa

Sekoita maustamattomaan jogurttiin sama painomäärä maustetta omiin kippoihinsa sekä luomuna että tavanomaisena.

Anna maustua.

Huomaatko eroa?

## Testimausteet

Hyviä testimausteita ovat pippurit ja kuivatut yrtit.

Herättikö ajatuksia omasta käyttöhinnasta ja reseptiikan muokkaamisesta?

Pystytkö säilömään tuoreyrttejä sesongin aikaan?

# Kasviproteiinien maustaminen

- Tofu
  - Purista nestettä pois painon alla
  - Paahda kuumalla pannulla/uunissa
  - Mausta
- Herne-/soija-/härkäpapuruheet
  - Paahda/ruskista ja mausta
  - Hiero mausteita pintaan ennen ruokaan lisäämistä





# Suolan käytön vähentäminen

- Perustana ravitsemussuositusten ohjeistus tuotteiden ravitsemuslaadusta. Jalosteiden suolapitoisuus saattaa olla korkea, huomioi päivän/viikon kokonaisuudessa.
- Piilosuolaa mausteseoksissa ja liemijauheissa (30-40% suolaa).
- Voitko tehdä omia maustesekoituksia?



# Suolan käytön vähentäminen

- Täyteläisyys ja umamisuus vähentävät lisätyn suolan tarvetta.
- Luontaista umamia sienissä, tomaatissa, sipulissa.
- Täyteläisyyttä lisäävät happo (sitruukset, etikka, hapanmaitotuotteet, viini), merilevä,
- misotahna (soijaa!), soijakastike, chili,
- timjami, minttu



# Aistinvarainen arviointi

## Testaa eroa

Soseuta raakaa punaista paprikaa, ja sama määrä uunissa lähes mustaksi paahdettua paprikaa.

Sekoita maustamattomaan jogurttiin.

Anna maustua hetki ja vertaa eroa.

## Testikasvikset

Voit kokeilla myös tomaatilla.



# Villi- ja luonnonyrtit perinteisten mausteiden korvaajana



- Onko mahdollisuutta omaan keittiöpuutarhaan tai villiyrttien keruuseen vaikkapa yhteistyössä opiskelijoiden kanssa?
- Pippurisuutta
  - piparjuuri, krassin lehti ja kukat, kehäkukka, retiisi, sinappi, lipstikka
- Suolaisuutta
  - hapatetut tahnat, hapankaali, miso



## Kokeile villiyrteistä myös...



- Maarianheinästä kanelisuutta, vaniljan makua.
- Nuoren palsternakan lehdet aromikkaita, makeita.
- Männyn- ja kuusen neulaset rosmariinin korvaajana.
- Muista jokamiehen oikeudet 😊
- Perinteisiä leivontamausteita myös suolaisiin ruokiin, makeisiin pippureita ja yrttejä.