

120 vuotta - Martat
Martha - 120 år



NYTTÄRIT KNYTKALAS

S. 2
JOHDANTO

JÄRJESTÄ
JUHLAT
S. 5

S. 9
5 FRÅGOR OM
KNYTKÄLAS-
BRÖLLOP

S. 10
MARTTAVISA

3 LEKAR
FÖR KNYT-
KALAS
S. 12



RECEPT
RESEPTIT
S. 14

PARHAAT JUHLAT TEHDÄÄN YHDESSÄ

Olisipa ihanaa pitää juhlat – jos vain olisi aikaa!

Ajatteletko sinäkin näin? Tiedätkö: kaikkea ei aina tarvitse tehdä yksin. Pyydä apua ja neuvoja läheisiltäsi. Kutsu ystävät, sukulaiset tai naapurit mukaan toteuttamaan kekkerit kanssasi. Järjestä nyyttikestit!

Nyyttikesteissä jokainen antaa omaa osaamistaan ja aikaansa yhteiseen ilonpitoon. Näin onnistuvat vaikka tupaantuliaiset ja pikkujoulut, mutta myös syntymäpäivät, ristiäiset tai häät. Tärkeintä juhlissa on yhdessäolo, eivät prameat puitteet.

Kysy rohkeasti apua järjestelyihin. Moni auttaa mielellään. Meillä jokaisella on omat erikoistaitomme tai lempireseptimme, joille on nyt käyttöä.

Vuonna 2019 marttajärjestö täyttää 120 vuotta. Suomen- ja ruotsinkieliset martat juhlivat syntymäpäivää yhdessä ympäri maata, ja kutsumme sinutkin viettämään kestejä kanssamme. Tämän oppaan ohjeilla järjestät onnistuneet kemut – joko marttaystäväiesi tai muiden kanssa.

JÄRJESTETÄÄN
YHDESSÄ MAAILMAN
PARHAAT NYTTÄRIT!



DE BÄSTA FESTERNA ORDNAS VI TILLSAMMANS

Visst skulle det vara härligt att ordna fest, men när tiden inte räcker till!

Tänker också du så här? Vet du vad, du behöver inte alltid göra allting själv. Du kan i stället be om hjälp och råd av dina nära och kära. Bjud in vänner, släktingar och grannar och låt dem fixa festen tillsammans med dig. Ordna knytkalas!

Till ett knytkalas kan alla bidra med sitt eget kunnande och sin tid för allas gemensamma trivsel. Med hjälp av andra lyckas du med inflyttnings- och firmafesten, men också med födelsedagar, dop eller bröllop. Att träffas är viktigare än en påkostad inramning.

Be därför modigt om hjälp med arrangemangen, de flesta hjälper gärna till. Alla har vi specialkunnande och favoritrecept som vi kan dela med oss av.

Under 2019 fyller de två marthaförbunden 120 år. Svensk- och finskspråkiga marthor firar tillsammans runt om i landet och vi bjuder också in dig att fira med oss. Med hjälp av tipsen i denna broschyr lyckas du med kalasen – antingen med dina marthavänner eller med andra vänner.

TILLSAMMANS KAN VI ORDNA
VÄRLDENS BÄSTA KNYTKALAS!



Järjestä **JUHLAT**

ONKO SINULLA JUHLAT TIEDOSSA? MAHTAVAA! KERÄÄ YSTÄVÄT JA PERHE AVUKSESI JA JÄRJESTÄKÄÄ YHDESSÄ KAIKKIEN KUKKAROLLE SOPIVAT NYTTÄRIT. OTA TÄSTÄ TALTEEN PARHAAT VINKIT ONNISTUNEISIIN NYTTIKESTEIHIN - SEKÄ SISÄLLÄ ETTÄ ULKONA.

Käytännön järjestelyt

→Lähetä kutsut ajoissa. Paperinen kutsukortti on ihana, mutta hoidat kutsut nopeasti ja vaivattomasti sähköpostilla, tekstiviestillä tai somessa. Ilmoita vieraille, mitä toivot heidän tuovan mukaan juhliin. Vieraat voivat itse ilmoittaa mitä tuovat, tai voit jakaa tuomiset selkeästi vieraiden kesken. Näin vältyt siltä, että jokainen tuo mukanaan juustoa tai makeaa, ja varmistatte monipuolisen kattauksen.

Ruoan määrä

→Mitä useampia lajeja tarjotaan, sitä vähemmän yksittäistä ruokaa tarvitaan.
→Kukaan ei yksin syö kokonaista piirakkaa, joten jokaisen vieraan ei kannata tuoda niin paljon ruokaa että siitä riittäisi kaikille.
→Joka toinen voi esimerkiksi olla vastuussa juomista, joka toinen ruoasta. Tällä tavoin sekä juomaa että ruokaa tulee järkevämpi määrä.

VINKKI

Täytä muovipullot vedellä tai mehulla ja laita pakastimeen. Pakastettu juoma pitää muun ruoan kylmänä ja sulaa juotavaksi nyyttäneiden aikana.

Kestävät valinnat

- Vältä kertakäyttöastioita. Myös ulkonyyttäreille voi tuoda mukanaan lautaset, aterimet ja lasit.
- Suosi sesonkiruokia ja lähellä tuotettuja raaka-aineita. Tästä lehtisestä saat parhaat vinkit nyyttäneiden tarjoiluun!
- Syökää kaikki ruoka tai laitakaa ylijäänyt ruoka ajoissa kylmään.
- Ei roskia luontoon. Lajittele roskat mahdollisuuksien mukaan ja tuo aina kaikki luontoon viemäsi myös sieltä pois.



Nyyttarit sisällä

- Löytyykö sinulta tarpeeksi tarjoiluastioita, lautasia, laseja ja aterimia? Voit pyytää vieraita tuomaan täydennystä tai lainata naapurilta.
- Raivaa tilaa jääkaapista, jotta sekä juoma että ruoka mahtuu.
- Lainaa tarvittaessa naapurilta lisätuoleja tai jääkaappia.

Nyyttarit ulkona

- Varmista että teillä on tarpeeksi kylmälaukkuja, jotta ruoka ei pilaannu ja juomat pysyvät kylminä.
- Huomioi sää ja keksi varasuunnitelma huonon sään sattuessa.
- Kutsu kaikki - ulkona tila ei ole yhtä rajoitettu kuin sisällä.

Huomioi kylmäketju

- Perinteiset juhlaruoat kaloista kakkuun ovat herkkiä pilaantumaan. Varmista, että sinulla on riittävästi kylmä-säilytystilaa ruoille ennen tarjoilua.
- Valmiissa ruoassa bakteerit lisääntyvät jo tunnin aikana, ja ruokaa ei tulisikaan pitää tarjolla yli kahta tuntia.
- Tarjoilupiste kannattaa sijoittaa varjoisaan paikkaan.
- Nosta kylmänä tarjottavat ruoat esille vasta hetkeä ennen ruokailua. Tarjoiluastioiden peittäminen kansilla auttaa kylmänä pysymistä ja pitää kärpäset loitolla. Ruokaa kannattaa laittaa tarjolle pieniä määriä ja täydentää menekin mukaan.
- Ruoanvalmistuksessa voi käyttää jäisiä elintarvikkeita, jotka jäädyttävät ruokaa. Vähän ennen tarjoilua esimerkiksi salaattiin voi lisätä jäiset katkaravut, sekavihannekset ja jälkiruokiin ja juomiin voi lisätä pakastemarjoja.



Kustannusten jako

- Jakakaa tarjottavat vieraiden kesken. Tämä vähentää työmäärääsi ja pienentää rahan menoa. Yksi tuo leipää, toinen tekee salaatin, kolmas leipoo piirakan. Täten rahan ei tarvitse ollenkaan liikkua.
- Sovellusten, kuten MobilePay ja WeShare, avulla kustannukset on helppo jakaa tasan, jos haluatte tasajaon.
- Huomio jokaisen tulotaso. Kaikkien ei tarvitse osallistua samansuuruisella summalla. Joku voi olla vastuussa käytännön järjestelyistä, astioista ja tiskaamisesta. Nämä ovat myös tärkeitä asioita hyvissä ja onnistuneissa juhlissa!

Nyyttäritarjoilun muistilista

- Astiat ja aterimet
- Kylmät juomat
- Lämpimät juomat
- Suolaisia piirakoita
- Leipää
- Juustoja
- Hedelmiä
- Salaattia
- Jälkiruoka

MUISTA!

Ulkonyttäneiden muistilista

- Pullonavaaja
- Aurinkorasva ja hyttyskarkote
- Talouspaperia
- Pelejä ja leikkejä
- Pieni kaiutin (huomioi aina muut, jos soitat musiikkia)
- Vilttejä, jotta jokainen mahtuu
- Roskapusseja
- Tarpeeksi juomavettä



5 frågor om KNYTKALAS- BRÖLLOP



FÖR MÅNGA ORSAKAR BRÖLLOPSPLANERINGEN STOR STRESS - INTE MINST FÖR PLÅNBOKEN. ETT BRÖLLOP BEHÖVER ÄNDÅ INTE HANDLA OM ATT GÖRA ALLT SJÄLV, DET ÄR OKEJ ATT BE OM HJÄLP. KNYTKALASBRÖLLOP ÄR ÄNDÅ RÄTT OVANLIGA, DÄRFÖR STÄLLER VI NÅGRA FRÅGOR TILL KARIN LINDROOS, INFORMATIONANSVARIG PÅ MARTHA FÖRBUNDET, SOM TOG HJÄLP AV SINA NÄRA OCH KÄRA INFÖR DEN EGNA BRÖLLOPSFESTEN.

1 Vad är ett knytkalasbröllop?

Min man och jag gifte oss när vi var 23 och 26 år, så budgeten var inte hisnande och familj och vänner hjälpte gärna till. Pappa rökte fisken för buffetbordet och kokade rabarbersaft till bröllopets yngre gäster. Mamma betalade för grönsakerna som köptes från en lokal odlare och köpte billiga tyger med mig i den lokala tyghandeln, som vi sedan använde som borddukar. Farmor bakade sirapslimpor, som sedan dess inom familjen går under namnet bröllopslimpa.

Tillsammans med familjen, moster och fastrar, farmor, farfar, mormor, kusiner och vänner stod vi dagen innan bröllopet i köket i föreningslokalen och rörde ihop tzatsiki, hummus och allehanda sallader. Farmor och mormor hackade tomater och planerade hur de skulle brotta ner min man för att plocka bort hans piercing innan vigseln. Det var riktig talkostämning och som jag minns det hade vi alla roligt!

2 Hur kan man engagera andra i planeringen?

Vad gäller bröllop så kanske man ibland tycker att vissa är lite väl engagerade i planeringen, så kanske en tydlig uppgift kan minska på de slitningar som lätt uppstår då alla har olika förväntningar på hur ett bröllop ska vara. Men eftersom vi var unga och inte kände att bröllopet måste vara på ett visst sätt så struntade vi i alla slags förväntningar, engagerade släkt och vänner i det vi behövde hjälp med, och resten gjorde vi precis som vi tyckte.

3 Vilka uppgifter kan man dela ut till släkt och vänner?

Det beror förstås på de relationer man har, men det lönar sig alltid att fråga. Det kan vara allt från att fråga en kompis om hjälp med bordsplacering eller att ta bröllopsporträttet, till att be en förälder att baka kex, ett syskon att hjälpa dekorera borden, syskonets partner att blåsa upp ballonger och kusinen att skriva en snygg meny på en griffeltavla. Stort som smått.

4 Hur kan man skapa fin stämning utan att lägga en massa pengar på dekorationer?

Om du inte själv har talang för pysslande och pyntande är det första du ska göra att fråga en släkting eller vän som har det om hjälp med planering - och i bästa fall också utförande. Sen kommer man ju långt med papper, sax och snören. Pompoms, gurlanger och allehanda pappersdekorationer är billiga, men kräver förstås en del tålamod att få till stånd. Naturen är en annan självklar källa för pynt. Färggranna blombuketter om våren och sommaren, vackra höstlöv och kottar om hösten, kvistar och kransar till vintern. Loppis är också ett bra ställe att vända sig till för exempelvis serveringskäril, skumpaglas, textilier och annat som kan behövas för att pynta en festlokal. Och om inte annat så kommer man långt med linnedukar, omaka ljusstakar, stearinljus och ljusslingor i taken.



5 Vad är ditt bästa tips för en så rolig och stressfri bröllopsfest som möjligt?

Att släppa kontrollbehovet om man har ett sådant, lita på de man anlitat eller på släkt och vänner som hjälper till, och inte vara så noga med att allt ska vara perfekt. Livet är ju inte det, så det är alldeles ok om inte bröllopet är det heller. Men det är ju lätt att säga i efterhand.





MARTTAVISA



Marttajärjestö perustettiin vuonna 1899 nimellä

- Sivistystä kodeille
- Kotitalousneuvontaa kaikille
- Suomalainen Marttaliitto

Emäntälehti/Husmodern ilmestyi ensimmäisen kerran vuonna 1902. Lehti sai painoluvan

- ruotsinkielisenä ja se käännettiin suomeksi
- suomenkielisenä ja se käännettiin ruotsiksi
- molemmat lehdet toimitettiin erikseen ja niiden sisältö oli erilainen

Nykyisin lehden nimi on

- Emäntä/Husmor
- Marttalehti/Marthabladet
- Martat/Martha

Aluksi marttajärjestö oli kaksikielinen. Järjestö jakaantui kielten perusteella suomenkielisiin ja ruotsinkielisiin marttoihin

- vuonna 1914
- vuonna 1924
- vuonna 1934

Jakaantumisen jälkeen molempien järjestöjen jäsenmäärä alkoi nousta. Nykyisin suomen- ja ruotsinkielisiä marttoja on yhteensä

- 45 000
- 55 000
- 75 000

Suomen- ja ruotsinkieliset martat viettävät 120-juhlavuotta yhdessä. Martat löytyvät

- Facebookista
- Twitteristä
- naapurista

3 LEKAR

för knytkalás

VI BLIR ALDRIG FÖR GAMLA ATT LEKA - SÅ VARFÖR INTE FÖRGYLLA KALASET MED NÅGRA LEKAR SOM GARANTERAT LOCKAR FRAM SKRATT? NEDAN TIPS PÅ TRE ENKLA LEKAR, MEN GLÖM INTE HELLER KLASSIKER SOM **MÖLKKY/KUBB, ALIAS OCH HEDERLIGA BRÄDSPEL.**

Vem är jag?

Var och en skriver ett namn på en lapp och ger lappen vidare till personen bredvid sig (med eller motsols). Namnet på lappen kan vara en kändis, en fiktiv karaktär eller en kompis – men var säker på att personen som får lappen säkert känner till personen i fråga.

Var och en frågar sedan ja & nej-frågor tills alla gissat vem de är. Du får fortsätta fråga om du får ett ja, men turen går vidare till nästa ifall du får ett nej. Den som gissar snabbast vinner, men låt alla gissa sig fram.

Musikquiz

Du behöver lappar och pennor till alla deltagare, en högtalare och en som ansvarar för spellistan. Låtarna spelas upp i tur och ordning, ungefär 15–30 sekunder per låt. Under tiden försöker deltagarna gissa vilken låt det är och vad artisten heter. Det kan också finnas bonusfrågor som vilket år låten är ifrån eller om låten är med i en film. Är ni många kan ni också bilda lag på 2–4 personer.

Charader

Bilda två lag. Bägge lagen skriver ner ett antal lappar med enkla ord eller meningar. Det kan vara djur, filmer, saker och så vidare. Lägg lapparna upp och ner i en hög på bordet.

Lagen tävlar turvis genom att en från laget ställer sig framför de andra, lyfter lappen överst i högen och börjar med hjälp av mimik och kroppsspråk ”förklara” ordet medan resten av laget försöker gissa. För varje rätt gissning får laget ett poäng. Ni kan också tävla mot tid, vilket lag gissar flest ord på 30 sekunder?



RESEPTIT >> RECEPT

Puolukkajuoma

kuva takakannessa

- 4 1 puolukoita
- 1 l vettä
- 20 g viinihappoa
- 1 kg sokeria

PUHDISTA MARJAT huolellisesti. Survo ne puunuijalla tai jauha monitoimikoneella.

Liuota viinihappo pieneen määrään lämmintä vettä ja sekoita se ja vesi puolukkasurvokseen. Peitä juoma ja anna seistä viileässä pari vuorokautta. Sekoita tänä aikana juomaa muutaman kerran.

Siivilöi juoma. Lisää sokeri ja sekoita, kunnes sokeri on täysin liuennut. Täytä puhtaat pullot ja siirrä kylmään säilytyspaikkaan.

Varm äppeldryck

- 1 liter äppelmust
- Skal av 1 lime
- 1 bit ingefära
- 2 stycken stjärnanis
- 2 stycken hela kardedummmor eller 6 kärnor

RIV NER limeskal i en kast-rull. Pressa saften. Skala och skiva en bit ingefära, häll i saften och lägg i kryddorna. Koka upp och låt stå och dra en timme. Sila bort skal och kryddor och servera.



Rödbets-soppa

500 g rödbeta
200 g morot
1 stor rödlök
1 bit fänkål (100 g)
1 dl bondbönakross
1 liter grönsaksbuljong
1 röd paprika
1 lagerblad
2 msk rybsolja
3 timjankvistar
eller 1 tsk torkad timjan
1-2 msk vinäger

SKALA ROTSAKERNA och löken och tärna. Fräs i en skvätt olja i stor kastrull. Tillsätt buljongen.

Skölj bondbönekrosset tills allt skum försvinner och tillsätt sedan i den kokande soppan. Tillsätt lagerblad och timjan. Låt småkoka i en timme.

Skär paprikan i mindre bitar och tillsätt i soppan till sist. Låt koka ytterligare cirka 15 minuter eller tills allt är mjukt. Ta ut timjankvistar och lagerblad.

Mixa soppan och smaka av med vinäger och eventuellt lite salt och peppar. Servera med hummus.



Hummus

2 dl bondböner
1 msk tahini
1 dl persilja
3 msk olivolja
1 msk citronsaft
En skvätt vatten

MÄT UPP alla ingredienser i ett litersmått. Mixa med stavmixer tills det blir en slät massa. Smaka av med salt och peppar. Servera till soppa.

RÖDBETS-
SOPPA
+ HUMMUS



Makea sipulikastike

2 sipulia
1-1,5 rkl sokeria
200 g tuorejuustoa
tai ricottajuustoa
1 prk kermaviiliä (200 g)
2 rkl ruohosipulisilppua
2 tl sipulijauhetta
2 tl valkosipulijauhetta
tai 1 valkosipulinkynsi
hienonnettuna
2 tl paprikajauhetta

KARAMELLISOI SIPULIT: Hienonna sipulit ja kuullota pannulla miedolla lämmöllä 10-15 minuuttia. Lisää tarvittaessa pannulle ruokaluskallinen tai pari vettä. Lisää sipulien joukkoon reilu ruokaluskallinen sokeria ja paista, kunnes sipulit ovat kullanruskeita. Jäähdytä seos. Sekoita kastikkeen kaikki ainekset keskenään tasaiseksi kastikkeeksi.



KASVISPALOJA
+ DIPPIKASTIKKEITA

Omenatsatsiki

5 dl turkkilaista jogurttia
1-2 omenaa
3 valkosipulin kynttä
1 tl viinietikkaa
öljyä
valkopippuria, suolaa

KUUTIOI OMENA pieniksi kuutioiksi. Sekoita omena, murskattu tai hienonnettu valkosipuli sekä jogurtti keskenään. Lisää viinietikka. Lisää hieman öljyä joukkoon, mausta valkopippurilla ja tarvittaessa suolalla.





PAPRIKA-
SALSA

KURKKU-
TSATSIKI



KASVISPALOJA
+ DIPPİKASTIKKEITA

Kurkkutsatsiki

pieni kurkku
4 kevätsipulia
1 valkosipulinkynsi
2 dl turkkilaista jogurttia
3 rkl hienonnettua minttua
suolaa
mustapippuria

PALOITTELE KURKKU puolen sentin kuutioiksi. Valuta ensin neste pois. Hienonna kevätsipulit ja valkosipuli erittäin pieneksi silpuksi.

Sekoita jogurtti tasaiseksi ja lisää siihen varovaisesti kurkku, hienonnetut sipulit ja minttu. Mausta kastike suolalla ja mustapippurilla. Tarjoa kastike kylmänä.

Paprikasalsa

1 punainen paprika
1 keltainen paprika
1 tl kuminaa
1 punainen chili
2 tl korianteria
2 rkl öljyä
1 rkl viinietikkaa
suolaa
pippuria

KUUMENNA UUNIN grillivastus. Halkaise paprikat ja poista siemenet ja kannat. Pane paprikat pellille ja grillaa niitä 10–15 minuuttia, eli kunnes paprikoiden pinta mustuu ja kupruilee. Kääntelee paprikoita paahtumisen aikana. Laita paprikat kulhoon ja peitä ne keittiöpyyhkeellä tai laita ne muovipussiin ja anna jäähtyä noin 5 minuuttia. Tämä helpottaa kuorten irtoamista. Kuori jäähtyneet paprikat.

Kuumenna kuminoita paistinpannulla miedolla lämmöllä, kunnes ne alkavat räiskyä ja tuoksua. Kaada kuminat huuhmareeseen ja murskaa niitä hieman.

Halkaise chili ja poista siemenet. Hienonna paprikat tehosekoittimessa chilin ja korianterin kanssa.

Lisää öljy, viinietikka ja kuminat ja mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan. Tarjoa huoneenlämpöisenä esimerkiksi kasvisten tai paistetun kalan kanssa.

TABBOULEH



Tabbouleh

3 dl krossade korngryn
1 stor bunt bladpersilja
1 kruka mynta
300 g körsbärstomater
1 gurka
2 rödlökar
0,5 dl havtornssaft
1 dl olivolja
salt, peppar

TILLRED KORNGRYN enligt anvisningarna på förpackningen.

Skölj och hacka persiljan, grovstrimla myntabladen.

Blanda ihop dressingen och håll den över de kokta, avsvalnade korngrynen. Låt stå svalt en stund. Dela tomaterna och tärna gurkan.

Skala och finhacka lökarna. Vänd ner grönsakerna i korngrynen och servera.



Perunasalaatti

1 kg perunoita
1 kurkku
2-3 omenaa
2 maustekurkkua
1 dl silputtua ruohosipulia
1 dl silputtua persiljaa
1-2 dl pikkelöityjä sienä

Kastike:

1,5 dl öljyä
3 tl sinappia
4 rkl tyrni- tai sitruunamehua
suolaa ja sokeria

Koristeeksi:

krassinkukkia tai
muuta syötäviä kukkia

KEITÄ PESTYTYT perunat kypsiksi suolalla maustetussa vedessä. Anna jäähtyä. Kuori ja leikkaa perunat, kurkku, omenat ja maustekurkku kuutioiksi. Silppua ruohosipuli ja persilja ja lisää pikkelöityjen sienten kanssa kasvisten joukkoon.

Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada kasvisten päälle. Sekoita ja anna vetäytyä muutama tunti jääkaapissa ennen tarjoilua.

ERILAISIA
TAHNOJA LEIVILLE

Savukalatahna

300 g ruodotonta lämmin-
savulohta tai -siikaa
1 prk ranskan-
kermaa (18 %)
200 g maustamatonta
tuorejuustoa
1 rkl sitruunamehua
1 dl hienonnettua tilliä
ripaus mustapippuria

HIENONNA RUODOTON ja
nahaton savukala. Sekoita
ranskankerma, tuorejuusto
ja sitruunamehu keskenään.
Lisää kala sekä hienonnettu
tilli. Mausta mustapippuril-
la. Maista ja lisää mausteita
tarvittaessa. Tarjoa savukala-
tahna esimerkiksi rieskarul-
lien täytteenä tai ruisnappien
kanssa.

Munakoisotahna

noin 700 g munakoisoa (1-2 kpl)
1-2 valkosipulinkynttä
0,5 dl sitruunamehua
2 rkl tahini-tahnaa
1 rkl oliiviöljyä
0,5 tl (sormi)suolaa
2 rkl persiljää

HUUHTELE MUNAKOISOT ja nosta
kokonaisina uunivuokaan. Paah-
da 225-asteisessa uunissa noin 50
minuuttia, kunnes sisus on pehmeää
ja pinta on tummunut. Käännä muna-
koisot paahattamisen puolelta välissä.

Anna munakoisojen hieman
jäähtyä ja kaavi sisukset siivilään lu-
sikalla. Anna valua hetki. Siirrä sisus
kulhoon ja mausta hienonnetulla
valkosipulinkyntällä. Lisää sitruuna-
mehu, tahini ja öljy, mausta suolalla.

Soseuta seos sauvasekoittimella
niin, että seokseen jää hieman sattu-
mia. Sekoita joukkoon osa persiljasta
ja koristele lopulla.

Fröknäcke

1 dl solrosfrön
0,5 dl pumpafrön
0,5 dl linfrön
1,5 dl ärtmjöl
2 msk torkat nässelpulver
2 dl kokande vatten
0,5 dl olja

BLANDA ALLA torra ingre-
dienser i en bunke. Häll på
vatten och olja. Rör om. Platta
ut degen på bakplåtspapper,
täck över med ett annat bak-
plåtspapper och kavla tunt.
Grädda i cirka 50 minuter i
150 grader tills knäcket fått
fin färg. Låt kallna och bryt i
bitar. Servera med soppa, till
ost eller avnjut som sådant.



Sienimunakasrulla

0,5 dl juoksevaa margariinia
1 dl vehnä- tai
hiivaleipäjauhoja
5 dl maitoa
0,5 tl suolaa
1 tl leivinjauhetta
3 keltuaista
3 valkuaista

Täyte:

4 dl kypsää sienihakkelusta
2 sipulia
2 rkl öljyä
1 dl kermaa
1 dl persiljasilppua
mustapippuria
suolaa

Pinnalle:

juustoraastetta

KUUMENNA RASVA kattilassa, lisää jauhot ja anna kiehahtaa. Lisää vähitellen maito koko ajan sekoittaen. Anna seoksen kiehua muutama minuutti. Lisää suola.

Lisää hiukan jäähtyneeseen seokseen yksitellen keltuaiset, sitten leivinjauhe ja lopuksi vaahdoksi vatkatut valkuaiset. Levitä seos uunipannulle leivinpaperille ja kypsennä 225-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.

Valmista täyte: Lisää sienihakkelukseen hienonnetut sipulit. Hauduta seosta paistinpannalla öljyssä muutama minuutti. Lisää kerma ja persiljasilppu ja mausta seos.

Levitä täyte munakaslevylle. Kääri levy rullaksi kuten kääretorttu. Ripotele pinnalle juustoraastetta ja pane rulla hetkeksi kuumaan uuniin, jotta juusto saa vähän väriä.

SENSOMMARPAJ

Sensommarpaj

Pajbotten:

2 dl bondbönemjöl eller ärtmjöl
2 dl havreflingor
150 g smör eller margarin
(rumsvarmt)

Fyllning:

250 g zucchini
1 röd paprika
1 gul paprika
2 msk olja
100 g ost (t.ex. Koskenlaskija)
1 (röd)lök
En bunt persilja
1 krm svartpeppar
2 dl grädde
2 ägg

NYP IHOP ingredienserna till pajdegen, ställ den kallt och förbered fyllningen under tiden.

Ansa grönsakerna och skär i mindre bitar. Fräs i panna utan att de tar färg. Blanda ihop äggstanningen. Tryck ut pajdegen i en pajform (med diameter 24 cm).

Skär osten i små tärningar och bred ut över pajbotten. Fördela de övriga ingredienserna på och häll över äggstanningen. Grädda i 200 grader i cirka 30 minuter. Servera!

Sienipiiraset

kuoritaikina:

2 dl piimää
2 dl kaurahiutaleita
25 g hiivaa
1 dl vettä
1 tl suolaa
1 dl öljyä
noin 5 dl hiivaleipä- tai sämpyläjauhoja

täyte:

1,5 l pilkottuja mietoja sieniä, esim. haperoita, tatteja tai kantarelleja
1-2 sipulia
3 valkosipulinkynttä
2 rkl öljyä
1 tl suolaa
0,5 tl mustapippurirouhetta
1 dl tilli- tai persiljasilppua
0,5 sitruunan mehu
200 g kevytranskankermaa
noin 2 dl juustoraastetta

voiteluun: **1 kananmuna**

SEKOITA KAURAHUUTALEET piimään. Anna niiden turvota 2-3 tuntia tai yön yli.

Liuota hiiva lämpimään veteen ja lisää seos taikinapohjaan. Lisää suola ja öljy. Alusta jauhoilla käsistä irtoava, pehmeä taikina.

Leivo taikinasta tanko ja jaa se 12 osaan. Pyöritä paloista sämpylät ja peitä ne leivinliinalla. Anna nousta puolisen tuntia. Jos teet piirasista taskun muotoisia, anna taikinan nousta hetki leivinliinalla peitettynä.

Valmista täyte. Kuumenna sieniä pannulla. Kun niistä on ensin neste haihtunut, lisää joukkoon pilkotut sipulit ja öljy. Hauduta hetki. Mausta seos suolalla ja pippurilla. Anna seoksen jäähtyä. Lisää jäähtyneeseen seokseen persiljasilppu, sitruunamehu, ranskankerma ja juustoraaste.

Taputtele jokainen sämpylä ohueksi pyöryläksi. Levitä päälle pari ruokalusikallista täytettä, jätä reunat vapaiksi. Rypytä piiraan reunat karjalanpiirakoiden tapaan.

Jos teet taskun muotoisia piirakoita, kauli taikina ohueksi levyksi ja leikkaa levy 12 suorakaiteen muotoiseksi palaksi. Levitä palojen päälle täytettä ja taita pala taskun muotoon.

Anna piiraiden nousta hetki. Voitele piiraset munalla. Paista 200-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia.



ÄPPELKAKA



Äppelkaka

200 g smör
2,25 dl socker
3 ägg
2 dl vetemjöl
2 dl speltmjöl
0,5 dl mandelmjöl
1 tsk bakpulver
Saften av en lime
2 tsk kardemumma
5-10 äpplen (beroende på storlek)
3 msk socker
1-2 tsk kanel
Ca 40 g mandelspån

SMÖRA OCH bröa en rejäl kakform. Alternativt placera bakplåtspapper i botten av en ugnform.

Vispa rumsvarmt fett och socker vitt och pösigt. Vispa ner ett ägg i taget. Blanda mjölen med bakpulvret och sikta sedan ner i smörblandningen. Blanda därefter ner limesaften och kardemumman. Skär äpplena i klyftor (skala äpplena ifall de är utländska). Bred ut kaksmeten i kakformen och tryck ner äpplena. Smaksätt med socker, kanel och mandelspån. Grädda i 175 graders ugnsvärme i 45 minuter. Servera med vaniljyoghurt.

MAKEAT HERKUT



Kaura-mantelikeksit

n. 30 kpl

200 g voita tai margariinia
0,5 dl vaaleaa siirappia
0,5 dl maitoa
1 tl ruokasoodaa
1,5 dl kaurahiutaleita
3,5 dl vehnäjauhoja
1 dl mantelirouhetta
2 dl sokeria

SULATA RASVA ja siirappi kattilassa. Lisää joukkoon maito ja anna kiehahtaa. Lisää sooda joukkoon. Seos alkaa vaahdota. Siirrä pois liedeltä.

Sekoita kuivat aineet keskenään. Kaada kuivien aineiden joukkoon voi-siirappi-maitoseos. Sekoita tasaiseksi.

Nostele lusikalla kokkareita pellille leivinpaperin päälle. Jätä suuret välit, kakut leviävät paistuessaan.

Paista 175-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia.

MARTAT JA LAILAN KANATARHA YHTEISTYÖSSÄ

Martha i samarbete med Laitilan Kanatarha



Martta-kananmunat tulevat myyntiin helmikuussa 2019 Keskon ja S-ryhmän kauppoihin. Mikäli et heti löydä Martta-kananmunia lähikaupastasi, pyydä kauppiasta tai osastovastaavaa tilaamaan niitä sinne. Mitä enemmän Martta-kananmunia ostetaan, sitä enemmän saamme kerättyä Marttojen toiminnalle rahaa. Kaikki mukaan!

Martha-ägget finns från och med februari 2019 till försäljning i Keskos och S-gruppens butiker. Om du inte hittar Martha-ägget i din butik, be då köpmannen eller den för utbudet ansvarige att ta in ägget. Ju fler Martha-ägg vi köper, desto mer pengar samlar vi in till marthornas verksamhet. Välkomna med!

Lue lisää / läs mer: munax.fi/martat





Martat 



Martha
FÖRBUNDET

TOIMITUS / REDAKTION
Marttaliitto & Marthaförbundet
Michaela von Kugelgen

RESEPTIT / RECEPT
Elisabeth Eriksson,
Arja Hopsu-Neuvonen,
Kaisa Härmälä

VALOKUVAT / FOTO
Karin Lindroos

2019