Ruoka

Mistä etsiä?

Korvasieni kasvaa hiekka-, hieta- ja moreenipohjaisissa havumetsissä. Varmimmin sen löytää paikoista, joissa maaperän pintakerros on rikkoutunut. Korvasieniä voi houkutella rikkomalla pintakerrosta alueilla, joilla tiedetään korvasienen entuudestaan kasvavan.

Kesä alkaa korvasienillä

Korvasienen myrkyllisyyttä ei pidä pelätä. Oikealla käsittelyllä korvasienestä saa herkullisen maun, vaikkapa trendikkääseen speltikköön tai perinteiseen korvasienikastikkeeseen.

Sanna Savela

AROMIKKAASTA korvasienestä saa yhtä hyvin hienostuneita viikonloppuherkkuja kuin nopeita makuelämyksiä arki-iltaan.

Korvasieni on kuitenkin erittäin myrkyllinen, ja sen käsittelyssä pitää olla huolellinen. Ruuanvalmistus voi alkaa vasta, kun sienet on kaksi kertaa ryöpätty ja huuhdeltu.

RAVINTOLOILLE korvasieni on lyhyen sesongin ja myrkyllisyyden vuoksi vaativa raaka-aine – herkullisuudesta – huolimatta.

– Ravintoloista korvasientä on vaikea saada. Itse en esimerkiksi halua käyttää lainkaan purkkitavaraa, ja tuoretta korvasientä saa vain kovin lyhyen aikaa, keittiömestari **Ossi Kokko** sanoo.

Kotikeittiöissä korvasientä ei Kokon mielestä kannata pelätä.

– Ylimääräisiä kertoja ei tarvitse ryöpätä, ohjeen mukaan toiminen riittää, keittiömestari vakuuttaa.

Kokko muistuttaa, että sienet kannattaa lisätä vasta kuumalle pannulle. Silloin makuhävikki pysyy pienenä.

– Sientä ei ole tarkoitus kuivattaa pannuun, vaan höyryttää ylimääräinen neste pois, Kokko sanoo.

KORVASIENIÄ voi käyttää monipuolisesti ruuanlaitossa, kuten sientä yleensä. Kokko suosii itse kermaisia keittoja ja kastikkeita.

– Pidän parhaina perusohjeita, jotka eivät peitä sienen omaa makua.

Jäähdytetyn korvasienikastikkeen voi käyttää myöhemmin lämpimien leipien kuorruttamiseen. Sekaan lisätään hieman juustoraastetta.

Arkeen

Korvasieni-spelttirisotto

5 dl käsiteltyjä korvasieniä paloina
2 pientä keltasipulia
3 dl spelttihelmiä tai risottoriisiä
2 rkl luomusitruunamehua
6 dl kasvislientä
noin 1 dl kuivaa valkoviiniä tai kuivaa sherryä
1 dl persiljaa pieneksi hakattuna
1–2 dl parmesanjuustoa raastettuna
25 g voita
2 rkl rypsiöljyä
merisuolaa myllystä
mustapippuria myllystä

Kuullota pieneksi pilkottu sipuli hitaasti voi-öljyseoksessa. Lisää joukkoon spelttihelmet tai risottoriisi ja pyöräytä ainekset sekaisin. Mausta suolalla, sitruunamehulla ja mustapippurilla.

Kaada joukkoon hiljalleen kuumaa kasvislientä aina välillä sekoittaen. Kypsennä noin 20 minuuttia.

Sekoita joukkoon korvasienet ja parmesan, tarkista maku. Lisää halutessasi valkoviiniä tai sherryä. Keitä viinin lisäämisen jälkeen hiljaisella lämmöllä vielä 5 minuuttia.

Tarjoa risotto vihreän salaatin kanssa tai kalan lisukkeena.

Ruokaohje: Kotitalousneuvoja Maria Lairila/ Maa- ja kotitalousnaiset ProAgria Kymenlaakso ry

Tuomas Sarparanta

Timjami maustaa sekä naudanlihapihviä että korvasienistä tehtyä kastiketta. Lisukkeeksi parsaa, selleripyreetä tai vihreitä kasviksia.

Korvasienen aromi pääsee oikeuksiin perusohjeissa, kuten kermaisessa keitossa tai kastikkeessa.

Viikonloppuun

Kermainen korvasienikeitto

5 dl korvasieniä ryöpättynä
1–2 salottisipulia
2 rkl voita
2 rkl vehnäjauhoja
1 l kasvislientä
3 dl kuohukermaa
1 rkl tuoretta rakuunaa hienonnettuna (1–2 tl kuivattua)
suolaa ja mustapippuria

Hienonna sienet ja sipuli. Sulata voi kattilassa ja kuullota sienistä ylimääräinen neste pois. Lisää sipulisilppu ja anna kypsyä pieni hetki. Lisää vehnäjauhot ja sekoita hyvin.

Kaada kattilaan liemi ja keitä 5 minuuttia. Lisää kerma ja rakuuna, kiehauta ja keitä toiset 5 minuuttia miedolla lämmöllä.

Mausta mustapippurilla ja lisää tarvittaessa suolaa.

Naudanpihvit ja korvasienikastike

noin 100 g painoisia naudan sisäfilepihvejä
puntti tuoretta timjamia
oliiviöljyä
4 dl ryöpättyjä korvasieniä
merisuolaa
mustapippuria
2 salottisipulia silputtuna
2 valkosipulinkynttä silputtuna
2 dl Marsala-viiniä
150 g ranskankermaa

Silppua puolet timjamista hienoksi, lisää joukkoon hieman oliiviöljyä ja hiero pihveihin. Anna maustua noin 10 minuuttia.

Kuumenna iso pannu. Mausta pihvit molemmin puolin merisuolalla ja pippurilla. Paista pihvejä 2–3 minuuttia kummaltakin puolelta, silloin pihvi jää sisältä mediumiksi. Siirrä lihat lämmitettyyn astiaan ja anna vetäytyä noin 5 minuuttia.

Valmista sillä välin kastike. Vähennä lämpöä, lisää pannuun hieman oliiviöljyä, silputut sipulit ja loput timjamit. Kypsennä minuutti.

Silppua neljäsosa korvasienistä ja jätä loput isoiksi paloiksi. Kumoa sienet pannuun. Lisää Marsala-viini, ranskankerma ja lihavadille valunut neste. Anna kiehua hiljalleen. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kastikkeen pitäisi saota hieman eli jäädä lusikan selkäpuolelle kiinni. Ohenna tarvittaessa vedellä.

Tarjoile pihvit esimerkiksi selleripyreen tai paistettujen vihreiden kasvisten kanssa.

Ruokaohjeet: Keittiömestarit Veli-Matti Hurtta/tukkumyyjä Korpelan puutarha ja Ossi Kokko Ravintola Oliivi/Kymen keittiömestarit

Näin käsittelet korvasieniä

- ▶ Kerää sienet eri koriin tai pussiin kuin muut sienet.
- ▶ Aloita korvasienten käsittely harjaamalla hiekka pois. Leikkaa sitten jalka pois ja halkaise sienet.
- ▶ Ryöppää sienet kaksi kertaa väljässä vedessä vähintään viisi minuuttia per kerta. Käytä yhteen keittämiseen kuusi litraa vettä yhtä sienikiloa kohti.
- ▶ Huuhtele sienet huolellisesti runsaalla vedellä ja vaihda ryöppäysvesi keittokertojen välissä.
- ▶ Kun ryöppäät sieniä, huolehdi hyvästä tuuletuksesta.
- ▶ Älä käytä korvasienten liotus- tai keitinvettä ruoanvalmistuksessa.
- ▶ Ryöppää myös kuivatut korvasienet ennen käyttöä, kuivattaminen ei poista sienten myrkkyjäämiä.
- ▶ Pese kädet aina, kun olet kosketellut sieniä.
- ▶ Älä syö korvasienia usealla ateralla peräkkäin.

Saako parsa pissan haisemaan oudolta?

Kasviksista liikkuu jänniä huhuja. Asiantuntijat vastaavat, mikä on totta ja mikä ei.

Kira Gronow

Miksi joillakin pissa haisee omituiselta parsan syönnin jälkeen, Eiran sairaalan yleislääkäri, professori Georg H. Borgström?

– Noin puolelta ihmiskunnasta puuttuu entsyymi, joka hajottaa parsan aspargiinihapon. Heillä happo imeytyy verenkiertoon ja erittyy virtsaan. Kun he menevät vessaan, buduaari haisee heidän jäljiltään parsalta. Tuoksu on absurdin voimakas, ja se tulee noin tunnin kuluttua parsan syömisestä. Pienikin pala parsaa, vaikka puolikas parsa koristeena voileivän päällä, riittää tuomaan efektin.

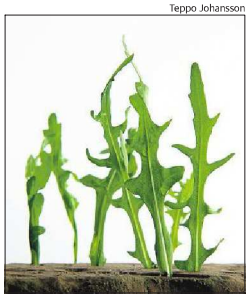
– Vastaava juttu on se, että osalta ihmisistä puuttuu entsyymi, joka hajottaa punajuuren värin. Heidän ulosteensa värjäytyy punaiseksi punajuuren syönnin jälkeen.

Korvasieniruuat rahisevat usein hampaissa. Johtuuko rahina hiekasta vai etanan kakasta, Åbo Akademin museomestari, biologi Jukka Vauras?

– Veikkaisin että kyse on hiekasta. Etanan kakka on urbaani legenda. Korvasienet kasvavat usein hiekkaisissa paikoissa, joten niihin jää helposti hiekkaa. Korvasieniä on usein aika vaikea huuhtoa, koska niissä on niin paljon pieniä koloja, joihin hiekkaa voi jäädä. Hiekka voi olla vaarallista hampaille, ei muuten.

– Etanat ovat kyllä kiinnostuneita melkein kaikista sienistä, jopa valkoisesta kärpässienestä. Niillä on erilainen aineenvaihdunta kuin ihmisellä, joten ne kestävät sienimyrkyt.

Teppo Johansson



Rukolassa on paljon nitriittiä, siksi sitä kannattaa käyttää salaatissa yrttien tapaan eli vain vähän.

Kuinka paljon rukolaa voi syödä ilman että saa nitraattimyrkytyksen Eviran elintarvikeylitarkastaja Anja Hallikainen?

– Rukolassa on huikea määrä nitraattia, noin kolme kertaa enemmän kuin muissa salaateissa. Jos syöt 100 grammaa rukolaa, saat yli 500 mg nitraattia, vaikka ihmisen ei pitäisi saada sitä yli 50 mg:n kerta-annosta. Suuri määrä nitraattia voi aiheuttaa yhdelläkin syöntikerralla terveyshaittaa. Rukolaa kannattaa käyttää vain mausteena salaatissa, vähän niin kuin yrttejäkin. Niin teen minäkin välillä.

Salaatissakin on paljon nitraattia. Mitä järkeä sitä on siis syödä?

– Täytyy osata punnita hyödyt ja haitat. Salaatissa on kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita, ja sillä saadaan keveyttä ruokaan, joten sitä kannattaa kyllä syödä. Salaattilajeissa on kuitenkin eroja: esimerkiksi jäävuori- ja keräsalaatti sisältävät vähemmän nitraattia kuin pehmeälehtiset salaatit. Kaalissa taas on vähemmän nitraattia kuin salaateissa.

Raparperiruuan kanssa pitäisi aina juoda maitoa. Entä jos on vegaani, mitä silloin pitäisi juoda, Helsingin yliopiston elintarvike- ja ympäristötieteiden laitoksen lehtori Endla Lipre?

– Raparperin oksaalihappo sitoo kalsiumia ja estää sitä imeytymästä elimistöön – siksi raparperin kanssa suositellaan ottamaan maitoa. Maidossahan on paljon kalsiumia. Yhtä hyvin voi nauttia juustoa tai muita maitotuotteita, tai vegaani voi ottaa kalsiumilla rikastettua soijamaitoa. Oksaalihappo on aika voimakas happo, ja se on huono myös hampaille.

Elvi Rista

Raparperin oksaalihapon vaikutukset voi poistaa maitotuotteilla.