



KALKKUNA TUNNETUKSI

Ruokaketjun edistämishanke

A large flock of white turkeys is shown in a farm setting. The turkeys have white feathers and prominent red and blue wattle. They are densely packed, and some are looking towards the camera. In the background, there are blue and red hanging feeders. An orange rectangular overlay is positioned on the left side of the image, containing the text 'TIEDOTUSHANKE' and '1.2.2015 – 31.3.2016' in white and dark grey fonts.

TIEDOTUSHANKE
1.2.2015 – 31.3.2016

RUOKAKETJUHANKE

Yksivuotinen tiedotushanke joka sai
jatkoaikaa 31.3.2016 asti

**Maaseutuvirastolta tukea enintään
28 000 euroa**

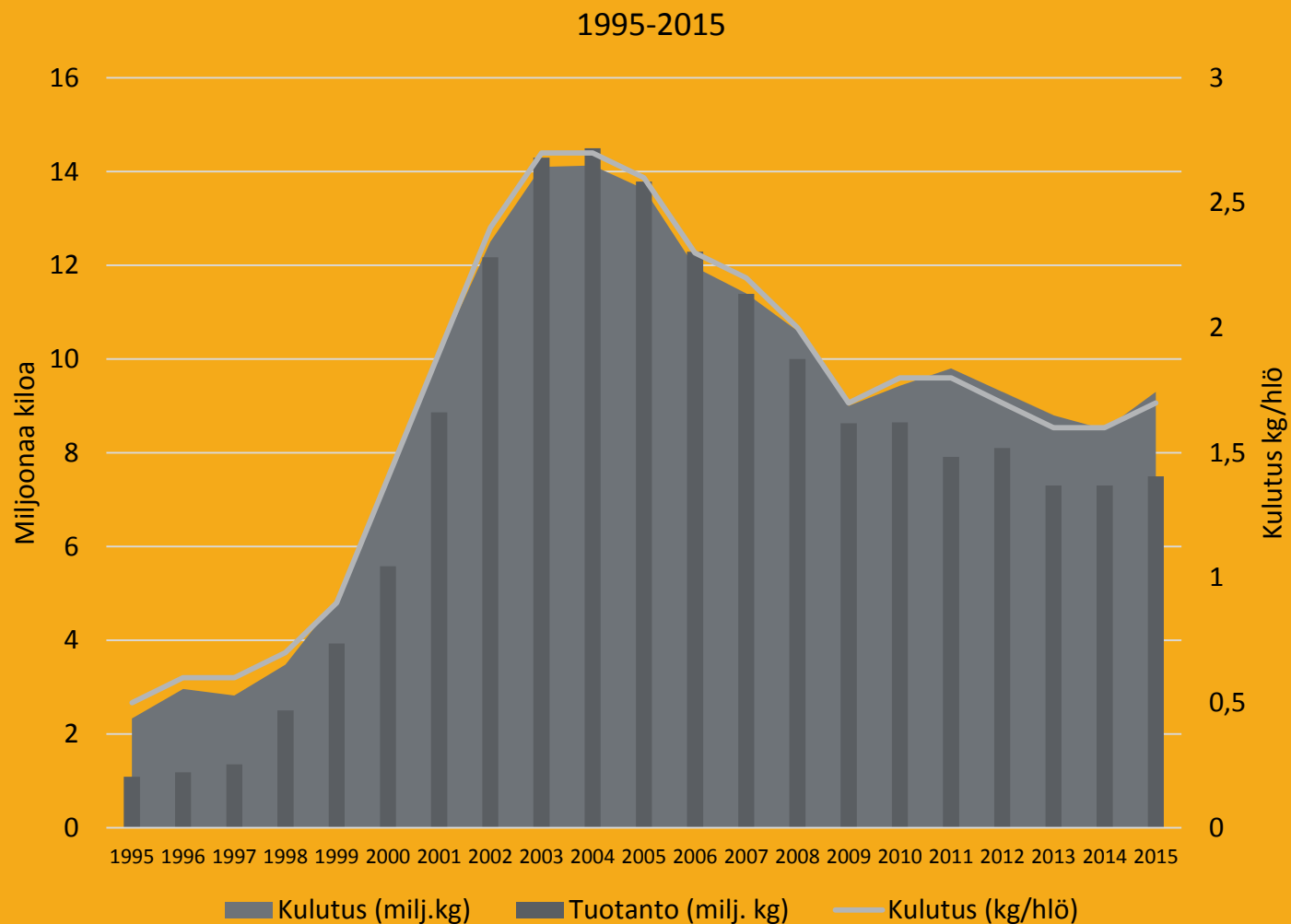
Elinkeinojen omarahoitus vähintään 20%



TUOTANNON JA KULUTUKSEN KEHITTYMINEN



KALKKUNANLIHAN MENEKKI



KALKKUNANLIHAN KOTIMAISUUSASTE

1995-2015



HANKKEEN KOLME **PAINOPISTETTÄ**

1

RUOKATOIMITTAJAT

Infopaketit

Brunssi



3

KALKKUNAESITE

Moderni mutta ajaton esite

2

KEITTIÖAMMATTILAISET

Reseptejä

Valokuvia

Artikkeleita





RUOKATOIMITTAJAT KOHDERYHMÄNÄ

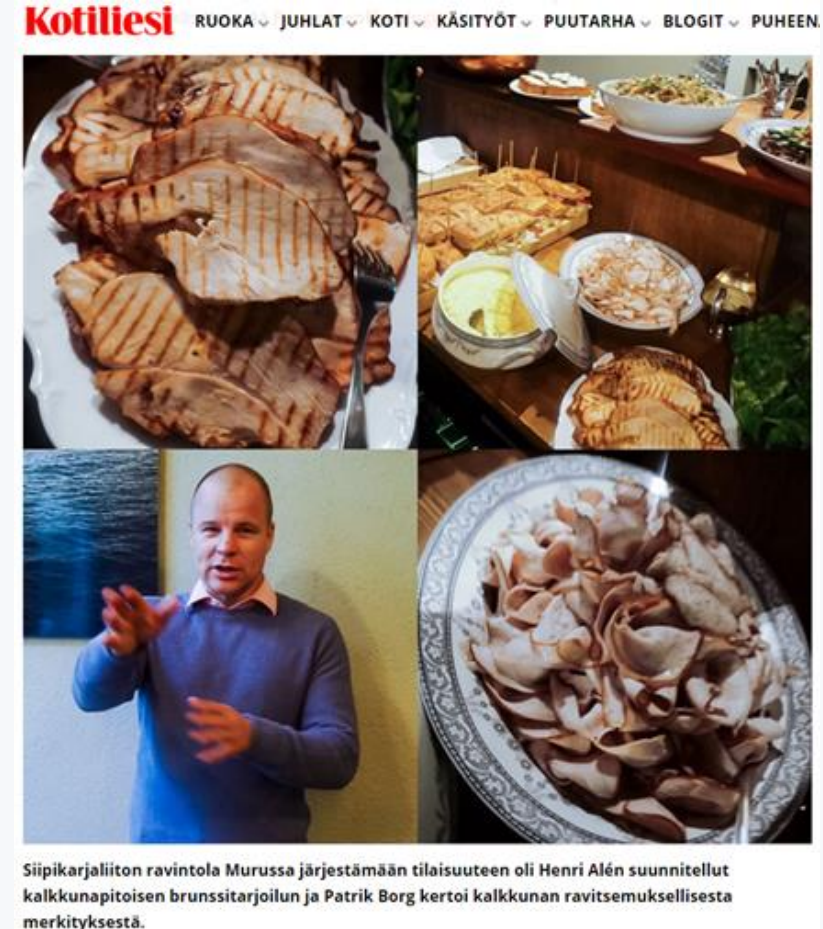
TIETOA KALKKUNASTA TOIMITTAJILLE

- Ruokatoimittajat ry
- Kolme tiedotetta:
 - 1) grilliohje kesälle 2015,
 - 2) kalkkunankasvatuksen ja lihan ominaisuuksien tietopaketti lokakuussa 2015
 - 3) inspiroiva grillauskirje keväällä 2016



TIETOA KALKKUNASTA TOIMITTAJILLE

- Toimittajatapaaminen 23.10.2015 Helsingissä
 - Mukana 16 ruokatoimittajaa, elinkeinon edustus, vuoden tuottaja Tatja Vahtivaara ja ravitsemusasiantuntija Patrik Borg
 - Tarjoiltiin Henri Alenin suunnittelema kalkkunabrunssi ja tuotelahjat
- Tilaisuus poiki suoraan useamman lehtiartikkelin ja välillisesti vaikutukset kantaa pitkälle



TIETOA KALKKUNASTA TOIMITTAJILLE

- Tarkoitus ”muistuttaa” toimittajia kalkkunanlihasta ja inspiroida heitä tekemään omia juttuja
- Mediaseurantaa
- Esimerkkejä:
 - Satakunnan Viikko 1.7.2015
 - Yhteishyvän Ruoka –liite helmikuu 2016

Kokkaa kalkkunaa

Kalkkunaliha on maultaan ja ominaisuuksiltaan hyvin lähellä broilerinlihaa. Kalkkuna on kuitenkin broileria kirkkaasäisempää ja vähärasvaisempaa. Kalkkunan filee on vaaleaa ja maultaan mieton, reisiliha punertavaa ja voimakkaamman makuista. Suosituimpia kalkkunatuotteita ovat pihvit ja leikkeet sekä erilaiset leikkelet.

8 syytä syödä kalkkunaa

Kalkkunaliha

- 1 on vähärasvaista. Rasvapitoisuus on 1–7 %. Kalkkunalihan sisältämästä rasvasta suurin osa on elimistölle edullista pehmeää rasvaa.
- 2 on kevyttä. 100 g:ssa kalkkunalihaa on 120 kcal, kalkkunaruullassa vain 86 kcal.
- 3 sisältää runsaasti hyvälaatuisia proteiineja.
- 4 sisältää erityisen runsaasti B-ryhmän vitamiineja.
- 5 on hyvä kivennäisaineiden, kuten sinkin, seleenin ja fosforin lähde.
- 6 kypsyy nopeasti paistamalla, uunissa tai grillissä.
- 7 on miellyttävän ja miedon makuista, ja helppo maustaa mieleiseksi.
- 8 on mureaa ja oikein valmistettuna myös mehevää.



Kalkkunapihvit marokkolaiseen tapaan

4 annosta, G

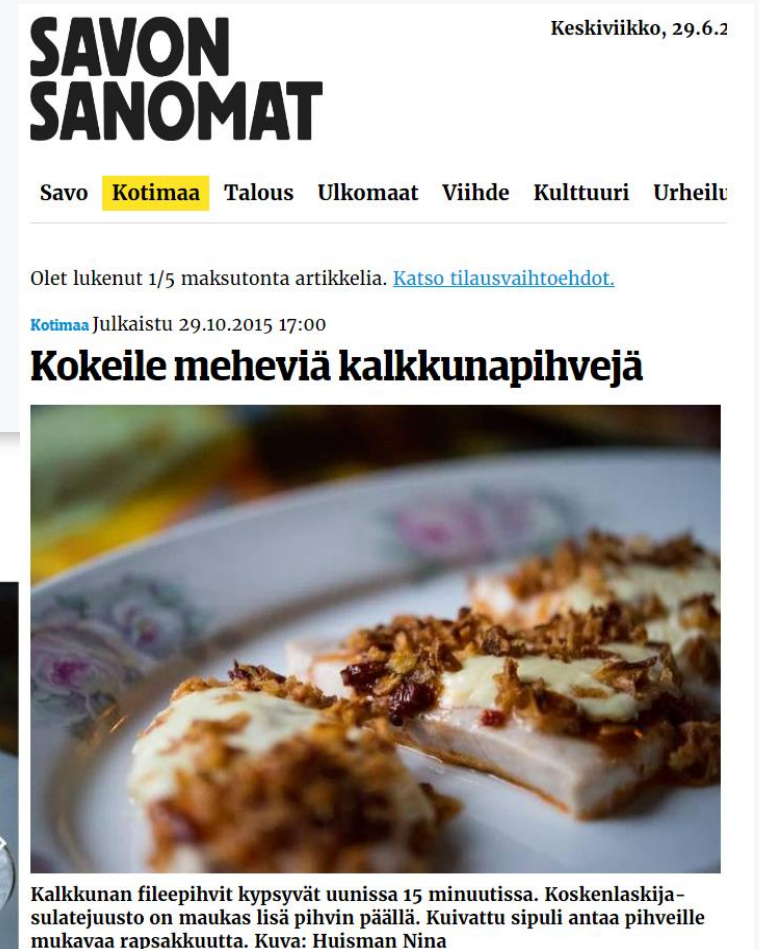
4	kalkkunalihaa	ohutleikettä
1 rkl	öljyä	
Mausteseos		
1/2 tl	paprikajauhetta	
1/2 tl	juustokuminaa	
1 tl	oreganoa	
1/2 tl	mustapippuria	
ripaus	kanelia ja kurkumaa	
1/2 tl	hiutalesuolaa	
Kastike		
2 dl	ranskankermaa	
2 rkl	punaista pestokastiketta	
1/2 tl	tabascoa	
ripaus	suolaa ja pippuria	

Sekoita mausteet keskenään. Sivele kalkkunaleikkeet öljyllä. Hiero pintaan mausteet. Anna maustua jonkin aikaa. Kuumenna paistinpannalla tilkka öljyä. Paista leikkeitä 2–3 minuuttia molemmin puolin. Sekoita pestokastike ranskankermaan, mausta tabascoa ja ripauksella suolaa sekä pippuria.

Vinkki
Tarjoa kalkkunaleikkeiden kanssa hedelmäsalsaa ja uunissa paistettuja bataattileikkuja.

TIETOA KALKKUNASTA TOIMITTAJILLE

- Eija Juutilainen kirjoitti Keskisuomalainen-konsernille artikkelin Marita Joutjärven laatimilla resepteillä
- Julkaistiin lokakuussa konsernin printtilehdissä ja verkkojulkaisuissa



KOHDERYHMÄNÄ
RUOKA-
AMMATTILAISET



AROMI 2/2016

PAINOS 11 000 KPL

TEKSTI MARITA JOUTARVI KUVA SATUNYSTROM

KALKKUNA on kevyttä ja maistuvaa

Kalkkuna on monipuolisuudessaan nappituote. Luontaisesti murea, vaharassainen ja nopeasti kypsyttyvä kalkkunaliha muuntautuu taitavalla maustamisella monenlaisiksi meheviksi herkuiksi, jotka sopivat niin terveydestään huolehtivan, vaihtelua kaipaavan kuin eri uskontokuntiinkin kuuluvan ruokavallioon.

Koska Suomessa ei ole jalostus-
mintaa, kalkkunoiden vanhem-
paispolvi tuodaan Isoista Britan-
niasta univuokoina Suomeen ja
kaivataan kolmella niihin eri-
retään noin 20 viikon iässä kolmelle eri ti-
lalle meinaan. Näistä muista haudetaan
noin neljässä viikossa kalkkunahautomol-
la ruoaksi kaivatutavat untarivot. Kuoriu-
tuminen jälkeen untarivot lajitellaan su-
kupuolen mukaan kananihin ja kukkoihin,
jonka jälkeen ne kuljettetaan välimuisti
kaavattamoihin.

Suomessa kalkkunoita kaivataan täl-
lä herkeillä 36 tilalla, jossa ne elävät nii-

den kasvun ja kehityksen edellyttämässä
olosuhteissa vapaina kuivikkeiden päällä.
Tuotanto on keskittynyt alueellisesti Etelä-
Pohjanmaan ja Pohjanmaan, Satakun-
nan ja Varsinais-Suomen alueille, mutta
myös luvun seudulla on muutama sopi-
muistuotaja.

Kaavattamoihin ne toimitetaan vastakuo-
riutuneina untarivokoina, jolloin ne vaati-
vat noin 35 asteen lämpötilaa. Kalkkunoilla
on aina saatavilla pääasiassa kotimaista vil-
jaa sisältäviä rehua ja kokonaisia viljanjy-
viä sekä vettä. Niiden päivinä rytmittävät 8–10
tuntin pimeä jakso, jolloin kalkkunat le-
päävät. Kanat ja kookat kaivattavat omilla
parvissaan, ja seuraavaksi kanat toimitetaan
noin 100 päivän ja kookat noin 130 päivän
iässä. Eläinten lähdeyttyä kaavattamot tyh-
jennetään lannasta, pestään, kuivattetaan ja
desinfoidaan ja valmistellaan uutta kaava-
tusväliä varten.

Suomalaiset kalkkunat ovat terveitä, josta
osoituksena ovat alhaiset antibioottienkäy-
tön määrät ja kamppelobakterien esiintyvyys.
Myöskään salmonellaa, yhtään yli kahdes-
tatuhanneista serotyyppiä, ei esiinny.

Tuotantotapaan kuuluu korkea bioturva ja
tautien ennaltaehkäisy, joka näkyy kalkkuna-
tuotteiden turvallisuutena ja laatuina. ➤

Kannattaa muistaa

- Kalkkunan nopeimmin kypsyttyä osaa on rintaliikennyksen osaa eli vatsaa.
- Fileessä on rasvaa noin 1 g/100 g.
- Kalkkunan kypsytyksestä valmistettujen jauheliemien rasvasisältö on noin 5 prosenttia, karkenteen 7 prosenttia.
- Kalkkunaliha on tärkeitä verratune korkeuslupaa ja vahvistuslupaa.
- Kalkkunaliha leikataan meikään pakattuihin eli iltapäivän vastaisen yön.
- Rasvaa ja kypästä lihaa ei saa koskaan patasta koltansa kanssa kosketuksiin.

1%

rasvaa kalkkunan fileessä

Mehevät
kalkkunapullat
jasmiinirisiin kera-
vievat ruokailijan
orienttiin
tunnelmaan.

ITÄMAISET KALKKUNAPULLAT

20 ANNOSTA, LAKTOOSITON

MURKETAUKUNA

- 2 kg kalkkunan jauhelihaa
- 0,1 kg sipulisiipua
- 0,02 kg valkosipuliruuhetta
- 0,02 kg öljyä
- 0,2 kg valkeaa riisipulppua
- 0,2 kg kivennäisvettä
- 0,2 kg kookosmaitoa
- 0,25 kg murea
- 0,015 kg suolaa
- 0,002 kg kasviksia (kuivattua)
- 0,002 kg raastettua limetinkuorta
- chili- ja mustapippuria

TOMAATTIKASTIKE

- 1 kg paseerattua tomaattia (silytys)
- 0,02 kg öljyä
- 0,1 kg sipulisiipua
- 0,02 kg valkosipuliruuhetta
- 0,01 kg korianterijauhetta
- chili
- 0,2 kg kookosmaitoa
- raastettua limettilien mehua

PÄÄLLE
tuoretta korianteria hienonnettuna

Kuullota sipulisiipua öljyn-
kassa. Murena leivät ja kas-
da päälle vesi sekä kookos-
maito ja anna pehmetä. Li-
skä mukaan munat, maus-
teet ja kalkkunan jauheli-
ha. Sekoita murea rasvauk-
si. Panna kooksihi ja tarkis-
ta maku.

Sekoita paseerattuun to-
maattiin kuullotetut sipulit,
liemijauhe, chili ja kookos-
maito. Anna seoksen kiehua
pyörökuoren valmistamien
alun. Mausta kasvike liem-
timehulla ja tarkista maku.
Pyöräitä taikinasta liha-
pullat voideltuna GN-vuo-
kkaan riipi riimin. Kaada pääl-
le kuuma tomaattikastike ja
kypsennä yhdistelmätoimin-
nolla 130 asteessa noin 45
minuuttia.

Koristele pyörökat korian-
terisiipulla ja tarjoa lisinä
jasmiiniliisiä.



Liikaa tietoa kalkkunasta ja sen omistajuuksista
Ota kysy kalkkuna.fi ja kysy neel-riivattolista
Kalkkuna tunnelmaksi on Suomen Siipokasjalit-
ry:n hallinnon ja Maaseutuviraston lukema
kannattajien näkökulmasta kehittämistä.
Yksityisten tiedotuskanavien tavoittaminen on kerta-
kertaan tuotusta kalkkunasta helpompaa ja
tavoittavampaa kuin järkevää tuotteen alusta
tavoitteluksi.

AROMI 2/2016

PAINOS 11 000 KPL



KALKKUNA-BATAATTI- MERIMIEHEN TAPPAAN

20 ANNOSTA, LAKTOOSTON, MUNATON

2 kg kalkkunan
reispilvejä
3 kg bataattia
0,5 kg purppuriku-
sikasta
0,1 kg tuoretta timjamia
0,05 kg suolaa
mustapippuria

LIEMI
1 kg vettä
0,01 kg kaneliä(jauhetta)
0,5 kg alkoholitonta olutta

Leikkaa lihat poikkaussuunnassa kahteen osaan. Kuori bataatti ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi. Lado lihapiipat, bataattiviipa-
leet, purppurakuoret ja mausteet voideltuun GN-vaokaan. Levitä pöytäleimäiseksi bataattiviipaleet. Kuumenna kaniliemi ja lisää mukaan olut. Kaada kuumaa liemi vaokaan. Kypsennä yhdistelmäsekoitimin-
nolla 150 asteessa noin 20 mi-
nuttia.

Nopeasti kypsytävä bataatti on hyvä seuralainen kalkkunanlihalle. Olutliemi maustaa ruoan merimiespihvien tapaan.

ITALIALAISET KALKKUNARULLAT

20 ANNOSTA, GLUTEENTON, MUNATON

3,2 kg kalkkunan
leipäpiipuja
(miedosti suolattu)

TÄYTE
0,5 kg kirsikkaa
0,4 kg mozzarellaa
0,1 kg paprikakuultoa

0,4 kg tuoretta basilikaa
0,1 kg sitruunankuoria
rasvattuna
suolaa ja
mustapippuria
0,5 kg omenamehua tai
valkoviiniä

PAÄLLE
0,2 kg parmesaanijau-
stoseosetta

Leikkaa tiytteen mozzarellia pie-
niksi kuutioksi. Sekoita mu-
kaan paprikakuutot, hienon-
nettu basilika, sitruunankuori-
raaste, suola ja pippuri.
Levitä kalkkunan ohutleik-
keitä täytteenä, rullaa ja nos-
ta voideltuun GN-vaokaan sau-
mapölyä alapäältä.
Kaada vaokaan mehu tai vii-
ni. Ripotele pinnalle parmesaa-
nistä. Kypsennä rullilla yhi-
distelmäsekoitiminolla 170 astei-
sessa uunissa noin 50 minuuttia.
Tarjoa kalkkunarullat yrtillä
ja ryytiäpölyllä maustetun juu-
semaisin ja salaatin kera.

Mozzarellalla ja paprikalla täytetyt ja parmesaanilla viimeistellyt kalkkunarullat hauteuvat omenamehussa maukkaiksi.



KEVÄINEN KALKKUNASALAATTI

20 ANNOSTA, GLUTEENTON, MUNATON

1,6 kg suolattua kypsää
kalkkunanlihaa
0,5 kg tuoretta kurkkua
0,3 kg lehtiselleriä
0,5 kg säilyke-
mandariineja
0,4 kg säilykemaissia
1 kg salaattisekoitusta
0,2 kg kivettömiä oliiveja

0,025 kg suolaa, valkopippuria
(hunaajaa)

Leikkaa kalkkuna sekä kurkku
että lehtiselleri ohuiksi viipa-
leiksi. Valuta säilykkeet liemi-
stä.

Sekoita marinadin öljyn
mehu, etikka, yrttisilppu, suo-
la ja pippuri. Valie öljykastike
kalkkunanviipaleiden päälle ja
anna maustua kylmässä.
Yhdistä kastikkeen kaikki
ainekset, tarkista maku ja li-
sää halutessasi hieman hunaa-
jaa. Anna maustua kylmässä ja
tarjoa kalkkunasalaatin kans-
sa etikaan.

MARINADI

KALKKUNALLE

0,2 l öljyä
0,2 l appelsiinimehua
0,1 l valkeaa
balsamietikkaa
0,1 l yrttisilppua
(esim. basilika,
persilja, koriandri)
suolaa ja
mustapippuria

KASTIKE

0,8 kg kermaviiniä
0,5 kg mangoseetta
0,06 kg ryytiäpölyä
0,02 kg limettimehua

Kokoa salaattipöytä leivillä tu-
joilluvuodella salattuna. Ri-
postele päälle muut ainekset.
Lado kalkkunanviipaleet pin-
nalle kaunisti ja viimeistele
oliivilla.

KALKKUNANLIHA ON...

- Luonnostaan kevyttä. Lihasa on painokiloa kohden vähän energiaa (noin 115 kcal/100 g) eikä lainkaan hiilihydraattia.
- Vainoravasta. Rintaliha sisältää rasvaa vain 1 g/100 g, ja sekin on laadultaan hyvaatusta.
- Proteiinipitoista. Kalkkunanliha sisältää kaikki ihmislle välttämättömät aminohapot ja lipotit. Rintaliha sisältää jopa 24 g proteiinia/100 g. Vain 120 g kalkkunanlihaa riittää aikuisen päivittäiseksi proteiinitarpeeksi.
- Hyvä kivennäis- ja vitamiinilähde, kuten sinkkiä, seleniä ja fosforia.
- Eiva vitamiinien lähde, jossa on lähes kaikki vitamiinit ja erityisesti B-ryhmän vitamiinit, kuten niasiini, B12, pyridoksiini, riboflaviini ja biotiini.
- Tuore, jolle on matala glykeeminen indeksi, ja se puolestaan auttaa pitämään insuliinivaikeuksien vakaana.
- On miedon makuisia, monikäyttöistä ja muunneltavaa, koska lihan herneen ominaisuus voi joko korostua vain suolalla ja pippurilla tai vahvistoitua vahvistavien voimakkaiden mausteiden avulla.
- On mureaa, mutta oikein valmistettuna todella maukasta ja mehukasta.
- Helppoa ja nopeaa valmistaa niin pannulla, uunissa, grillissa kuin valikissa savustuspöydässä.
- Kevyille monissa muodoissa esimerkiksi pihvina, suikaleina, jauhelihaa ja leikkeleinä.

Mielenkiintoisia kalkkunalukuja

- Jokainen suomalainen kuluttaa vuodessa noin 1,6 kiloa kalkkunanlihaa, jonka valmistusaste oli vuonna 2015 55 prosenttia.
- Vuonna 2015 maassamme tuotettiin kalkkunanlihaa noin 7,5 miljoonaa kiloa.
- Vuonna 2005 tuotantomäärä oli 13,79 miljoonaa kiloa ja tuotannon osuus kulutuksesta 75 prosenttia.
- Yhdestä kalkkunanasta saadaan lihaa 6–10 kiloa.
- Suurin osa kalkkunanlihasta tuodaan Sakasta ja Puolasta.
- Kalkkunanlihaa valmistetaan suurimpia tuottajia ovat Saksa, Ranska, Alankomaat ja Brasilia.
- Suomessa kalkkunanliha on saatavilla 1950-luvulta asti.

Lihaa yhdestä kalkkunanasta

6–10 kg

AMMATTIKEITTIÖOSA AJA 2/2016

PAINOS 1 500 KPL



Sitruunalla raikastettu jogurtti-mozzarellakastike on helpotekoinen ja tekee kalkkunalasagnesta nautinnollisen raikkaan.

Kesyt & maikas KALKKUNA

Teksti: | Marita Joutjärvi
Kuvat: | Satu Nyström

Kalkkunanlihalla on monta loistavaa ominaisuutta. Sen liha on kevyttä, mureaa, erittäin ravintorikasta ja maukasta. Kalkkuna on oikea toiveraaka-aine ruoanlaittajalle: paloina se kypsyy nopeasti, ja se taipuu niin mietojen kuin tulistenkin ruokien aineeksi.

8 KYSYMYSTÄ KALKKUNASTA

Mistä kalkkuna on tullut Suomeen?

Kalkkunan esivanhemmat ovat Väli- ja Pohjois-Amerikassa asustelleet villikalkkunat. Espanjalaiset merimiehet toivat kalkkunan Eurooppaan. Suomessa kalkkunankasvatus yleistyi vasta 1950-luvulla.

Onko Suomessa oma kalkkunarotu?

Suomessa ei ole jalostustoimintaa, vaan kalkkunoiden vanhempaispolvi tuodaan Isoista-Britanniasta untuvikoina Suomeen ja kasvatetaan kolmella siihen erikoistuneella tuottajalla.

Paljonko Suomessa on kalkkunankasvattajia?

Suomessa kalkkunoita kasvatetaan tällä hetkellä 38 tilalla. Kalkkunat saavat elää niiden kasvun ja kehityksen edellyttämässä olosuhteissa vapaana kuivikkoon päällä. Pääasiassa kasvatetaan ovat Etelä-Pohjanmaan ja Pohjoismaan, Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueella sekä muutamia Juvan seudulla.

Minkä ikäisinä kalkkunat teurastetaan? Paljonko yhdestä linnusta saadaan syötävää?

Kanat ja luoat kasvatetaan omilla parvissaan. Kanat toimitetaan teuraaksi noin 100 päivän ja luoat noin 130 päivän iässä. Yhdestä kalkkunasta saadaan lihaa 6–10 kiloa.

Mitä kalkkunat syövät? Käytetäänkö kasvatuksessa paljon lääkkeitä?

Kalkkunoilla on aina saatavilla pääasiassa kotimaista viljaa sisältävää rehua ja kokonaista viljanjyvää sekä raikasta vettä. Lintujen päivää syymättä 8–10 tunnin pimeä jakso, jolloin kalkkunat lepäivät. Suomalaiset kalkkunat ovat terveitä, josta kertovat alhaiset antibioottienkäyttömäärät ja kampylobakteerien esiintyvyys. Myöskään salmonellaa, yhtä yhä kahdestatuhannesta serotyyppistä, ei esiinny. >>

Vain 120 g kalkkunanlihaa
riittää aikuisen päivittäiseksi
proteiininlähteeksi.

AMMATTIKEITTIÖOSA AJA 2/2016

PAINOS 1 500 KPL

Paljonko suomalaiset syövät kalkkunaa?

Vuonna 2015 maassamme tuotettiin kalkkunalihaa noin 7,5 miljoonaa kiloa. Jokainen suomalainen kuluttaa vuodessa noin 1,6 kiloa kalkkunalihaa, jonka kotimaisuusaste oli vuonna 2015 tammii–syyskuussa 58 %. Suurin osa kalkkunalihasta tuodaan Sakasta ja Puolasta. >>

Oiko kalkkuna hyvää ravintoa?

Vähärasvainen kalkkuna on luonnostaan kevyttä. Lihaa on painoyksikköä kohden vähän energiaa, rasvaa vain 1 g/100 g lihaa (ristatilaan 105 kcal/100 g) eikä lainkaan hiilihydraatteja.

Proteiinipitoisen kalkkunaliha sisältää kaikki ihmiselle välttämättömiä aminohappoja sopivassa suhteessa. Kalkkuna sisältää jopa 24 g proteiinia/100 g. Kivennäis- ja hivenaineista kalkkunassa on natriumia, kaliumia ja fosforia. Sekä vitamiineista lihaa kalciumia vitamiineja ja erityisesti runsaasti B-vitamiineja, kuten niacinaa, B12, pyridoksinaa, riboflavinia ja tiamiinia.

Mitä ruoanlaittajaa pitäisi tietää kalkkunalihasta?

Murea kalkkuna on miedon makuisia, ja oikein valmistettuna myöskin mehevää. Ja juuri siksi monikäyttöistä ja monenseltevää, koska lihan hienoa ominaisuutena voi joko korostaa vain suolalla ja pipperilla tai valitsemalla sopivia voimakkaampia mausteita. Kalkkuna on helppoa ja nopeaa valmistaa joko pannulla, uunissa, grillissä tai vaikka savustuspöydässä.

Ja valitsemalla löytyy kalkkunaa saa esimerkiksi pöyrästä, leikkimästä, suikaleista, jauhelihaa ja leikkileikkeitä. Leikkaa kalkkunaliha aina poikittain.

Lähes 75 %
kalkkunan
rasvasta on
suositeltavaa
pehmeää
rasvaa.

Kalkkunan koipireidestä valmistetun jauhelihan rasvapitoisuus on noin 5 %.

Kalkkuna-kasvislasagne 20 annosta

1,2 kg kalkkunan jauhelihaa
0,02 kg ruokasijyä
0,1 kg sipulia
0,01 kg valkosipulia
1,5 kg paistettua tomaattia
0,6 kg parmesanin raejuustoa
0,5 l vettä
0,05 kg kasvisliemijauhetta
0,01 kg maustevalmisteita tai kasvia
kastikaa ja oreganoa
valkopippuria
(maailma)
KASTIKE
1,5 kg keuhkaloista jogurtia (rasvaa 10 %)
0,4 kg mozzarella-juustoa
2 sitruunan rasutettu kuori ja mehu
suolaa
valkopippuria

LISÄKSI

noin 0,5 kg lasagnelevyjä
0,3 kg mozzarellajuustoa

Kuullota padassa öljynä hiennonnetut sipulit. Lisää kalkkunajauheliha ja ruukista koryvetti. Lisää mukaan paistettu tomaatti, pulloittu parmesaniraejuusto, vesi, liemijauhe, sitrappi ja mausteet. Anna haudua noin 15 minuuttia.

Sekoita jogurtin juustoraaste, sitruunakuoriraaste ja mehu. Mausta suolalla ja pipperilla. Tarkista maku.

Kokoa lasagne GN-vuokaan. Levitä pohjalle ohut kastike, sitten lasagnelevyjä ja niiden päälle kalkkunaseosta. Jatka näin ja jätä päällimmäiseksi loppu juustokastike. Rapotele pinnalle mozzarellajuustoa.

Kypennä yhdistelmätoiminnalla 150 asteessa noin 60 minuuttia. Puhdista vuoka foliolla ja anna tekeytyä puoleisen tunnin ennen tarjoilua. Tarjoa lisäksi raikasta salaattia.



Lempien mausteinen kookosliemipohja sopii täydellisesti kalkkunan kumppariksi.

Itämainen kalkkuna- kookoskeitto 20 annosta

1,4 kg kalkkunan lieroukalasta
0,4 kg ruokasijyä
0,1 kg hienonnettuja currytahnaa
0,4 kg sipulia
0,02 kg valkosipulia
2 l vettä
0,1 kg kasvisliemijauhetta
0,5 kg porkkanaseulasta
0,5 kg herkkusieniä
0,05 kg tummaa soijaa
0,05 kg tuoretta inkivieristä
0,05 kg sitruunakuoria
3 kpl paimenta chiliä
0,5 l kookosmaitoa
0,1 l kasvisliemijauhetta
(ruokaa)
kurkumaa
(thai)kastikaa



Ensi kerta kalkkunan lieroukalat yhdistelmätoiminnalla 150 °C:ssa noin 60 minuuttia. Kuumenna padassa öljyä ja sekoittele siihen currytahna, anna keuhka hetki.

Lisää kookot ja ruukaloista leikatut sipulit ja hiennonnetut valkosipulit ja kuullota. Lisää vesi ja kasvisliemijauhe.

Lisää tiukasti leikatut porkkanat ja viipaloitettuja herkkusieniä, soijaa, rasutettua inkivieristä, palokkia leikatut sitruunakuoret sekä halkaistut ja viipaloitettuja chiliä (siemenet poistettu). Anna haudua hetki.

Lisää kalkkunaroukalat, kookosmaito ja liemijauhe. Anna kiehua hetki.

Mausta keitto vielä maustamalla ruokalusikallilla kasvisliemijauhetta. Tarkista maku, lisää tarvittaessa suolaa.

Koristele keitto thaiherneillä ja korianderisulilla. Tarjoa lisäksi raikasta leipää.

Lisää tietoa kalkkunasta ja sen hyvien ominaisuuksista löydät kalkkunaa.fi ja siipi.net -sivustoilta.

Kalkkuna tunnustetaan Suomessa Siipikarjalaitto ry:n hallinnassa ja Maaseutuvierailon tukena kansallisen ruokaketun kehittämishankkeeseen. Yksivuotisen tiedotushankkeen tavoitteena on kertoa lähellä tuotetuista kalkkunalihaista helppoon ja terveelliseen ruokaan raaka-aineena tuotannon alusta lautaselle asti.



KALKKUNASTA ON MONEKSI - ESITE



ESITE

- Reseptit Marita Joutjärvi, kuvat Satu Nyström, toteutus Mainostoimisto Huima
- 1 000 kappaleen painos
- Verkkoversio: http://www.siipi.net/images/stories/kalkkunajaosto/kalkkuna_esite_a5_2016.pdf
- Syksyllä ns. rikastettu versio kalkkunankasvatuksen kuvien kera



SUOMEN SIIPIKARJA

4/2015 JA 2/2016

KALKKUNA

Kalkkuna on ruokavalion moniottelija

Raila Aaltonen
teksti ja kuva

Kalkkunan sopivuus kaikenlaisiin ruokavalioihin oli yksi pääteemoista ruokatoimittajille järjestetyllä brunssilla Helsingissä ensimmäistä kertaa oikean kalkkunankasvattajan.

Tilaisuuden pääpuhujaksi oli kutsuttu tunnettu ravitsemustieteilijä **Patrick Borg**. Hän kertoi ajattelevansa kalkkunasta pelkkää hyvää: lihasta ei ole löydetty yhtäkään terveysriskitekijää, se ei ole minkään ruokavalion kieltolistalla, ja raaka-aineena se on kaikin puolin ongelmaton. Borg tuuletti raikkaasti nykyistä vallalla olevaa ajatusta "varovaisesta syömisestä" painonhallinnan keinona. "Varovaisesti syömällä näin sääteley sekooa, teet itsestäsi napostelijan ja heikennät luontaista

syömisensä kontrollia", hän sanoi. Tärkein asia painostaan ja syömisestään huolestuneille on pitää ateriarytmi säännöllisenä. Masilina on Borgin mukaan täynnä hyviä ruokavaloita, mutta ilman rytmiä ei jaksa syödä "kunnolla". Useimmille sopii 4-5 ateriahetkeä päivässä. "Lounasruokailu on yhtä tärkeä osa työhyvinvointia kuin työterveyshuolto", Borg muistutti. "Olematon tai liian myöhään nautittu lounas voivat pilata koko loppupäivän." Ruosasta saadun rasvan laatu ja proteiinin taseen saanti pitkin päivää ovat Borgin

Syömisessä pitää olla positiivista ja nautittavaa. Näin sääteley sekooa stressistä ja murehtimisesta, kuului Patrick Borgin viesti kalkkunabrunssille kokoontuneille ruokatoimittajille.



KALKKUNA

Kalkkunasta loistoherkkuja

Reilun vuoden kestänyt kansallisen ruokaketjun kehittämishanke Kalkkuna tunnetuksi päättyi maaliskuussa. Siipikarjaliitto toteutti hankkeen yhteistyössä Länsi-Kalkkuna Oy:n kanssa ja Maaseutuviraston tuella.

Lähellä tuotetusta kalkkunalihasta kerrottiin helppona ja terveellisenä ruuan raaka-aineena tuotannon alusta lautaselle asti. Pääkohderyhmänä olivat ruoka-alan ammattilaiset. Laajoja artikkeleita ruokaohjeineen toteutettiin ammattilehdissä kuten Ammatti-lehtiä Osaaja, Aromi ja Kotitalous. Ruokatoimittajille järjestetty tilaisuus poiki lisäksi artikkeleita moniin lehtiin, esimerkiksi Keski-Suomalaiseen, Yhteishyvään ja Maaseudun Tulevaisuuteen.

Hanke toteutti myös näyttävän ruoka-esitteen, jonka maukaissa ohjeissa käytetään niin fileepihvejä, jauhelihaa, reisipaloja kuin leikkeleitäkin. Ohjeet on laatinut ruokatoimittaja Marita Joutjärvi ja kuvannut Satu Nyström. Toteutus on huittislaisen mainostoimisto Huiman.

Joutjärvi oli mukana kalkkunalihan tiedotushankkeessa alusta asti. Hänellä on takanaan pitkä ura ja paljon kokemusta ruokaohjeiden ideoinnissa ja laadinnassa. "Kalkkuna on minulle tuttu eläin jo lap-

suudenkodistani Hämeenkoskelta. Olen aina rakastanut kalkkunaruokia, joten oli ilo olla mukana kehittämässä uusia reseptejä", Marita kertoo.

Kun häneltä kysyy lempikalkkunaruokaa, ei vastaus ole lyhyt.

"Savukalkkunasta valmistan niin salaatit, piiraat kuin voileipäkakutkin. Ohutleikkeistä saa nopeasti herkullista. Mehevistä reisipaloista tehdyt padat ja laatikot ovat tosi maukasta syötävää, ja leikkeistä syntyy eri tavalla maustaan ja täyttään ihania rullia. Jauhelihana kalkkuna sopii niin kastikkeisiin, murekkeisiin kuin pyöryköihinkin."

Kalkkunalihan tuotanto ja kulutus ovat Suomessa kasvussa: tammi-huhtikuun alustavien lukujen mukaan tuotanto nousi viime vuoteen verrattuna yhdeksän ja kulutus kahdeksan prosenttia. Kalkkunalihan omavaraisuusaste nousi alle 60:sta yli 70 prosenttiin.



Vaikea sanoa mikä on paras kalkkunaruoka. Kaikilla on oma paikkansa niin arjessa kuin juhlassakin, pohtii hankkeen ruokaesittien ohjeet laatinut Marita Joutjärvi.

SAIKO KALKKUNA NÄKYVYYTTÄ?

- Mielestäni sai näkyvyyttä - ja tyylikkäästi! Eikä vaikutus loppunut hankeajan päätyttyä!
- Vuonna 2015 tuotanto Suomessa kasvoi +2 % ja kulutus +7 %
- Kulutuksen kotimaisuusaste laski ollen 59 % (Vuonna 2014 se oli 62 %)
- Tammi-maaliskuussa vuonna 2016 tuotanto nousi +18 % ja kulutus +7 %
- Alkuvuonna 2016 kulutuksen kotimaisuusaste nousi 72 %:iin

