



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

Kevyt & maukas 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 aineekseksi.

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 Isosta-Britanniasta untuvikkoina Suomeen ja kasvatetaan kolmella niihin erikoistuneella nuorikkotilalla.

Paljonko Suomessa on kalkkunankasvattajia?

Suomessa kalkkunoita kasvatetaan tällä hetkellä 38 tilalla. Kalkkunat saavat elää niiden kasvun ja kehityksen edellyttämässä olosuhteissa vapaina kuivikkeen päällä. Pääasiassa kasvattajat ovat Etelä-Pohjanmaan ja Pohjanmaan, Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueella sekä muutamia Juvan seudulla. Minkä ikäisinä kalkkunat teurastetaan? Paljonko yhdestä linnusta saadaan syötävää?

Kanat ja kukot kasvatetaan omissa parvissaan. Kanat toimitetaan teuraaksi noin 100 päivän ja kukot 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 kokonaisia viljanjyviä sekä raikasta vettä. Lintujen päivää rytmittää 8–10 tunnin pimeä jakso, jolloin kalkkunat lepäävät. Suomalaiset kalkkunat ovat terveitä, josta kertovat alhaiset antibioottienkäyttömäärät ja kampylobakteerien esiintyvyys. Myöskään salmonellaa, yhtään yli kahdestatuhannesta serotyypistä, ei esiinny. >>

Vain 120 g kalkkunanlihaa
riittää aikuisen päivittäiseksi
proteiininlähteeksi.

Paljonko suomalaiset syövät kalkkunaa?

Vuonna 2015 maassamme tuotettiin kalkkunanlihaa noin 7,5 miljoonaa kiloa. Jokainen suomalainen kuluttaa vuodessa noin 1,6 kiloa kalkkunanlihaa, jonka kotimaisuusaste oli vuonna 2015 tammi–syyskuussa 58 %. Suurin osa kalkkunanlihasta tuodaan Saksasta ja Puolasta. >>

Onko kalkkuna hyvää ravintoa?

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

Proteiinipitoinen kalkkunanliha sisältää kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja sopivissa suhteissa. Rintafilee sisältää jopa 24 g proteiinia/100 g. Kivennäis- ja hivenaineista kalkkunassa on sinkkiä, seleeniä ja fosforia. Sekä vitamiineista lähes kaikkia vitamiineja ja erityisesti runsaasti B-ryhmän vitamiineja, kuten niasiinia, B12, pyridoksiinia, riboflaviinia ja tiamiinia.

Mitä ruoanlaittajan pitäisi tietää kalkkunanlihasta?

Murea kalkkuna on miedon makuista, ja oikein valmistettuna myös mehevää. Ja juuri siksi monikäyttöistä ja muunneltavaa, koska lihan hentoa ominaismakua voi joko korostaa vain suolalla ja pippurilla tai vaihtoehtoisesti vahvistaa voimakkaillakin mausteilla. Kalkkuna on helppoa ja nopeaa valmistaa joko pannulla, uunissa, grillissä tai vaikka savustuspöntössä.

Ja vaihtoehdoissa löytyy: kalkkunaa saa esimerkiksi pihveinä, leikkeinä, suikaleina, jauhelihana ja leikkeleinä. Leikkaa kalkkunanliha aina poikkisyylin.

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 ruokaöljyä
0,1 kg sipulia
0,01 kg valkosipulia
1,5 kg paseerattua tomaattia
0,6 kg parsakaalin nuppuja
0,5 l vettä
0,03 kg kanaliemijauhetta
0,01 kg muscovadosiirappia tai hunajaa
basilikaa ja oreganoa
valkopippuria
(suolaa)
KASTIKE
1,5 kg kreikkalaista jogurttia (rasvaa 10 %)
0,4 kg mozzarellajuustoraastetta
2 sitruunan raastettu kuori ja mehu
suolaa
valkopippuria

LISÄKSI

noin 0,5 kg lasagnelevyjä
0,3 kg mozzarellaraastetta

Kuullota padassa öljyssä hienonnetut sipulit. Lisää kalkkunan jauheliha ja ruskista kevyesti. Lisää mukaan paseerattu tomaatti, paloitellut parsakaalinnuput, vesi, liemijauhe, siirappi ja mausteet. Anna hautua noin 15 minuuttia.

Sekoita jogurttiin juustoraaste, sitruunankuoriraaste ja -mehu. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarkista maku.

Kokoa lasagne GN-vuokaan. Levitä pohjalle ohuelti kastiketta, sitten lasagnelevyjä ja niiden päälle kalkkunaseosta. Jatka näin ja jätä päällimmäiseksi loppu juustokastike. Ripottele pinnalle mozzarellaraaste.

Kypsennä yhdistelmätoiminnolla 150 asteessa noin 60 minuuttia. Peitä vuoka foliolla ja anna tekeytyä puolisen tuntia ennen tarjoilua. Tarjoa lisänä raikasta salaattia.



Lempeän mausteinen kookosliemipohja sopii täydellisesti kalkkunan kumppaniksi.

Itämainen kalkkuna- kookoskeitto 20 annosta

1,4 kg kalkkunan fileesuikaleita
0,1 kg ruokaöljyä
0,1 kg keltaista currytahnaa
0,4 kg sipulia
0,02 kg valkosipulia
2 l vettä
0,1 kg kanaliemijauhetta
0,5 kg porkkanasuikaleita
0,5 kg herkkusieniä
0,05 kg tummaa sokeria
0,05 kg tuoretta inkivääriä
0,06 kg sitruunaruohoa
3 kpl punaista chiliä
2,5 l kookosmaitoa
0,1 l limettimehua
seesamiöljyä
(suolaa)
korianteria
(thai)basilikaa



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

Kalkkuna tunnetuksi on Suomen Siipikarjaliitto ry:n hallinnoima ja Maaseutuviraston tukema kansallisen ruokaketjun kehittämishanke. Yksivuotisen tiedotushankkeen tavoitteena on kertoa lähellä tuotetusta kalkkunanlihasta helppona ja terveellisenä ruuan raaka-aineena tuotannon alusta lautaselle asti.



Ruskista kalkkunan fileesuikaleet yhdistelmätoiminnolla 160 °C:ssa noin 6 minuuttia. Kuumenna padassa öljy ja sekoittele siihen currytahna, anna kiehua hetki.

Lisää kuoritut ja suikaleiksi leikatut sipulit ja hienonnetut valkosipulit ja kuullota. Lisää vesi ja kanaliemijauhe.

Lisää tikuksi leikatut porkkanat ja viipaloidut herkkusienet, sokeri, raastettu inkivääri, paloiksi leikatut sitruunaruohot sekä halkaistut ja viipaloidut chilit (siemenet poistettu). Anna hautua hetki.

Lisää kalkkunasuikaleet, kookosmaito ja limettimehu. Anna kiehta hetki.

Mausta keitto vielä muutamalla ruokalusikallisella seesamiöljyä. Tarkista maku, lisää tarvittaessa suolaa.

Koristele keitto thaibasilika- ja korianterisilpulla. Tarjoa lisänä rapeaa leipää. ●