

## Riistaruogat



karhunpata

Riistalla tarkoitetaan metsästettäviä lintuja ja eläimiä, joita voidaan käyttää ruoanvalmistuksessa. Yleisimpiä suomalaisissa ravintoloissa käytettäviä riistaeläimiä ovat poro, riekko, jänis, hirvi, kauris ja peura.

Riistalihan sesonki on syksyllä, koska silloin riistaa on saatavana tuoreena.

Eriytyisen suosittuja riistan ruhonosia ovat sisä- ja ulkofileet ja paistit. Kalliin hinnan takia riistaa käytetään vain illallisruoissa.

## Riistaruokien valmistaminen

Riistasta voi valmistaa monipuolisia herkullisia ruokia. Oikea metsästystapa ja hygieeninen lihankäsittely ovat lähtökohdat maukaalle riista-aterialle.

Lihat voidaan myös irrottaa luista paisteiksi ja fileiksi sen mukaan, mitä ruokaa halutaan valmistaa. Riistalihan mureus taataan leikkaamalla liha poikkisyin. Linnut voi hauduttaa kypsäksi eri tavoin kokonaisena tai paloitetuna. Fileiden, paistien ja perinteisten patojen ohella riistasta voi valmistaa keittoja ja vaikkapa lihapullia. Jauhetusta lihasta voi valmistaa myös murekkeita, pateita ja makkaroita.

## Korosta luonnollisia makuja

Riistan aitoa makua ei kannata peittää vierailta aineksilla, vaan korostaa mauilla, jotka luonnollisesti kuuluvat riistan elinympäristöön. Taitava kokki katsoo, mitä eläin on syönyt ja maustaa ruuan sen mukaan.

Sopivia riistaruokien mausteita ovat mm.

- yrteistä timjami, rosmariini, kuusenkerkkä
- alkoholeista konjakki ja viinit
- marjahyytelöistä karpalo- ja pihlajanmarjahyytelö
- homejuustot
- marjoista katajanmarja
- hedelmistä omenat ja luumut
- suola ja pippuri

Nesteinä omatekoiset marjamehut ovat riistaruissa parhaita. Luonnonmehut ja höyrymehutiivisteet puolukoista, mustaherukoista ja muista luonnon marjoista sopivat usein paremmin suomalaisiin riistaruokiin kuin esimerkiksi alkoholipitoiset viinit. Myös makeahko ja voimakas hillo, kuten karpalo-, mustaherukka- tai puolukkahillo sopii maustamaan kastikkeita, ja niitä tarjotaan usein myös valmiin ruuan kanssa.

Vuodenaikakin vaikuttaa lihan makuun. Esimerkiksi jäniksen liha on miedoimmillaan syyskuussa heti metsästyskauden alussa, kun ruoho- ja lehtipitoinen ravinto loppuvat. Kun jänis siirtyy kuori- ja silmupitoiseen ruokaan, myös sen liha alkaa maistua enemmän riistalta. Jänistä maustamaan sopivat parhaiten kaikki Suomessa kasvavat yrtit ja esimerkiksi jauhetut haavan oksat.

Keitot kannattaa suurustaa sekoittamalla pieneen liemitiilikkaan ohra- tai vehnä jauhoja ja lihapullataikinaan kannattaa korppujauhojen asemesta käyttää veteen liotettua vaaleaa leipää.

### **Lihaa pataan ja pakkaseen**

Riistan kypsennysaika riippuu paitsi eläimen koosta myös sen iästä ja lajista. Luuttomat fileet kypsyvät pannulla jopa viidessä minuutissa, paistit ja padat vaativat pidemmän kypsennyksen. Iso hirvipaisti voi hautua uunissa yönkin yli. Sopivat kypsennysajat on aina tarkistettava reseptistä ja halutun lopputuloksen takaa paistiin pistetty lihanlämpömittari.

Valmis riistaruoka sopii hyvin pakastettavaksi, samoin luista kokoon keitetty maukas liemi.

Tutustu lisää aiheeseen esim. eKokki / riistaeläimet

Lähteet:

Ruoanvalmistuksen käsikirja

eKokki

Ravintolakokin käsikirja