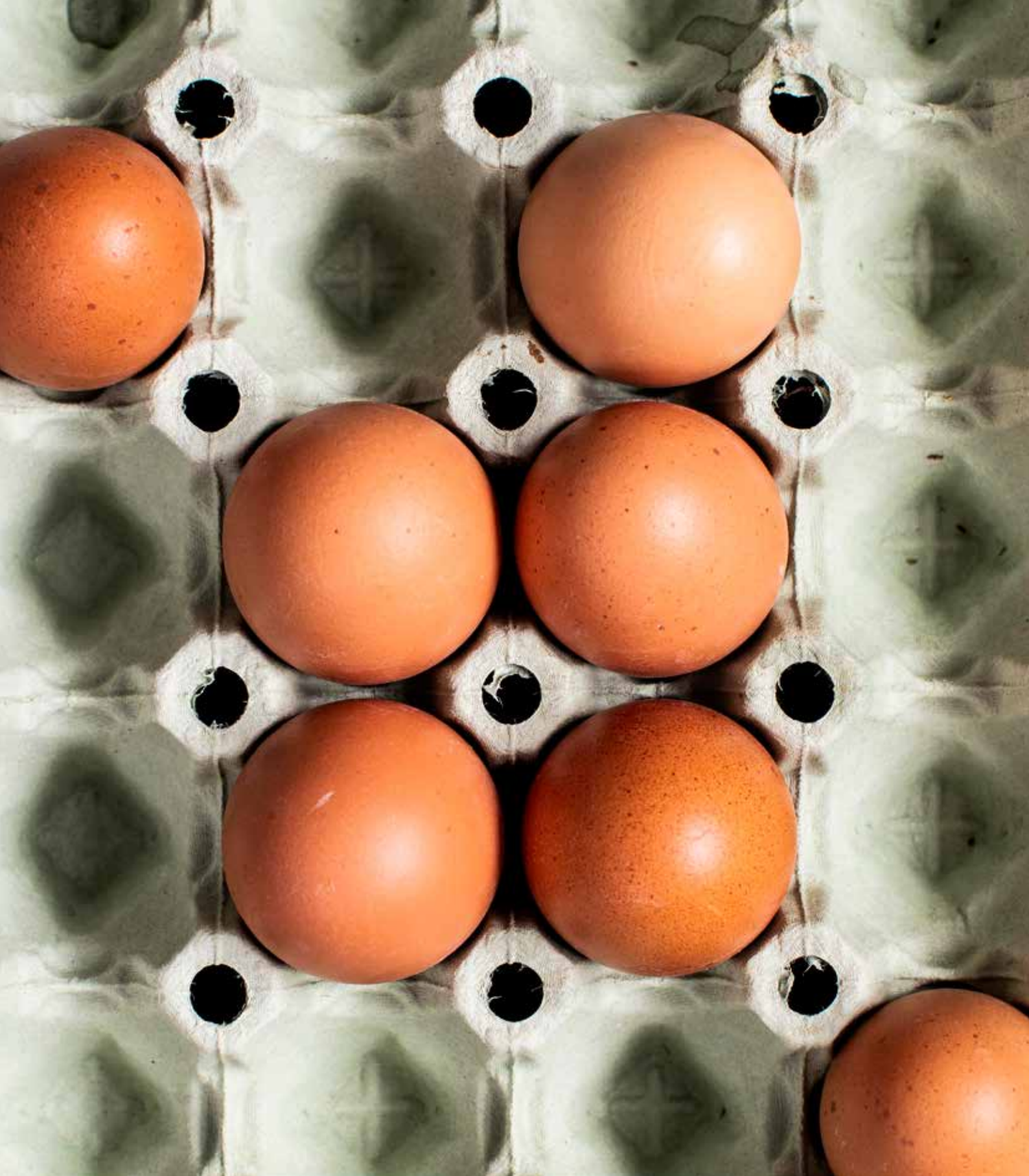


Martat näkivät kanojen kasvatuksen mahdollisuutena

Överraskningsägg Yllätysmuna

Marthorna såg hönorna som en möjlighet





Sisältö
Innehåll

5 JOHDANTO Inledning	6 15 ÄGG I VECKAN Käynti kotikanalassa	14 PÄÄSIÄISMUNIEN KORISTELU Dekorera påskägg
46 KOTIMAISEN KANANMUNAN LYHYT OPPIMÄÄRÄ Ägginfo	11 PUUTARHASSA I trädgården	16 KANANMUNA- TIETOA Äggfakta
24 KANANMUNA RUOANLAITOSSA Ägg i matlagning	20 HISTORIA Historia	18 ÄGGSKÖNHET Kauneutta kananmunasta
22 KANANMUNA LEIVONNASSA Baka med ägg		



Moni- puolinen muna

Kananmunaa monipuolisempaa ruoka-ainetta ei olekaan. Munasta teet terveellisen pika-aterian tai loihdit upeita jälkiruokia. Kananmunaa voi käyttää kauneudenhoidossa tai askartelumateriaalina.



Kananmuna on osa marttajärjestön historiaa. Järjestön alkuvuosina, 1900-luvun alussa, Martat rohkaisivat emäntiä kasvattamaan kanoja. Munien myynnistä naiset saivat omia tuloja, mikä vahvisti naisten itsenäisyyttä ja tasa-arvoa perheissä. Martat perustivat muna-osuuskunnan, jonka kautta myytiin munia ympäri maata, ja levittivät tietoa kanojen kasvatuksesta ja munien terveellisyydestä.

Vuonna 2019 marttajärjestö täyttää 120 vuotta. Sen kunniaksi nostamme jälleen esiin kananmunan, tuon mainion tuotteen. Tarjoamme sinulle esimerkiksi munan lukemattomista käyttömahdollisuuksista. Suomen- ja ruotsinkieliset martat juhlivat syntymäpäivää yhdessä ympäri maata, molemmilla kotimaisilla kielillä – myös tässä oppaassa.

Trevligt jubileumsår – Hyvää juhlavuotta!

Helena Kokkonen

Martat-lehden toimituspäällikkö



Det mångsidiga ägget

Ett mångsidigare livsmedel än hönsägget finns inte. Av ägg svänger du snabbt ihop en nyttig måltid och trollar fram de mest fantastiska efterrätter. Hönsägg kan också användas för skönhetsvård och som pysselmateriel.

Hönsägget är en del av martharörelsens historia. Under förbundets första år, i början av 1900-talet, uppmuntrade marthorna husmödrar att skaffa sig höns. Äggförsäljningen gav kvinnorna egna inkomster, vilket stärkte deras ekonomiska ställning och jämställdheten i familjen. Marthorna grundade ett äggandelslag som sålde ägg runt om i landet och spred information om hönshushållning och äggets hälsofördelar.

Under 2019 fyller de två marthaförbunden 120 år. I samband med festligheterna hedrar vi det förträffliga hönsägget – än en gång. Ägget har otaliga användningsområden och vi bjuder på många goda exempel. Svensk- och finskspråkiga marthor firar födelsedagen tillsammans i hela landet på de två inhemska språken – så också i denna broschyr.

Hyvää juhlavuotta – Trevligt jubileumsår!

Mikaela Groop

Redaktionschef för tidningen Martha

Att ha egna höns kräver inte så mycket arbete men ger desto mer. Under somrarna klarar sig familjen Palander med ägg från det egna hönshuset.

15

ägg i veckan

- kanalassa -



Hos familjen Palander förvaras äggen i rumstemperatur, men ägg kan också förvaras i kylan. Det viktigaste är att de hela tiden förvaras i ungefär samma temperatur.



Putte, Ada och Ronja Ruvardotter är snabbt framme vid matskålen som **Lotta Palander** fyller på. Fem veckor gamla Lillis håller sig lite i skymundan tills hen märker att det finns plats.

- Vi vet inte ännu om det är en tupp eller höna. På ett sätt skulle det vara roligt med en tupp eftersom vi inte har någon, men i tätort är det lite knepigt och man måste ha lov av grannarna, berättar Palander.

Hönorna bor i en gammal lekstuga på familjens gård i Pargas.

- Vi rev bort allt inne i stugan och isolerade den så att de klarar sig på vintern. Det behöver inte vara helt varmt, det är värre om det är fuktigt, säger Lotta Palander.

Tidigare bodde familjen i St Karins och i och med flytten till Pargas fick hönorna också följa med. Med tiden har de blivit som familjemedlemmar.

- Jag hade en kollega som hade hönor och hon berättade allt möjligt roligt om hönorna för oss. Först tänkte jag att det skulle vara besvärligt, men hon övertalade mig att det är ganska enkelt.

BÖRJAR VÄRPA TILL PÅSKEN

Efter tre års erfarenhet kan Lotta Palander hålla med. Hönorna kräver inte jättemycket arbete och det går också att vara borta ibland.

- Under sommaren klarar dom sig själva i en natt, men om vi är borta längre tider måste vi be att någon kommer och tar hand om dem.

Enligt Palander har det ändå inte varit speciellt svårt.

- Vi kan alltid locka med att de får äggen. Men när en familj vaktade hönsen kom det bara ett ägg som de lär ha stekt med stor vördnad och delat på, säger Palander med ett skratt.

TIPS!

Blev du nyfiken på att skaffa (sommar) hönor? På Eviras webbsida hittar du mer information om vad myndigheterna kräver.

Under våren och sommaren värper hönorna ungefär femton ägg i veckan, så det räcker för familjen Palander. De brukar skriva datum på äggen för att hålla koll på när de är värpta.

När jag hälsar på i Pargas har vintersäsongen börjat och det är bara Putte som värper.

- De andra vintervilar. Det är inte naturligt att hönor värper året runt, förklarar Palander.

Under vinterhalvåret får familjen alltså nöja sig med att köpa ägg i butiken. Enligt Lotta Palander kunde man ha hönor att värpa året runt med hjälp av artificiellt dagsljus, men familjen har valt att följa hönornas naturliga rytm.

- Jag har nu förstått att det måste vara en orsak till att vi äter ägg på påsken, ungefär då börjar hönorna värpa igen, berättar Palander.

VÄRPER HÖNOR UTAN TUPP?

I familjen Palanders nya hem i Pargas går det att se hönorna ur köksfönstret. Under sommaren ränner de mycket av och an mellan hönshuset och gården.

- Vi borde ha en större inhägnad. Nu



rymmer de över till grannen eller villar bort sig när de letar efter maskar i buskar, säger Palander.

Eftersom familjen inte har någon tupp fick de hjälp av en vän som gav dem befruktade ägg. Av sju ägg var det bara ett som utvecklades till en kyckling som Ronja Ruvardotter ruvade. Med tanke på henne var det bra att ett ägg faktiskt blev en kyckling.

– Hönorna kan bli förvirrade om det inte blir något efter 21 dagar.

Lillis nedkomst har varit en lycklig nyhet för alla. Nu väntar Lotta och resten av familjen ivrigt på att få veta om Lillis ska bli en Märtha eller Ludvig. Både Ronja Ruvardotter och Ada har agerat mammor för kycklingen, medan Putte inte brytt sig nämnvärt.

– De flesta raser har en naturlig ruvningsinstinkt, men vissa hönor är avlade att värpa mycket, säger Palander.

Äggens tillkomst har väckt en del frågor hos vänner och bekanta.

– Många har lite försiktigt frågat om hönorna faktiskt värper ägg om det inte finns en tupp i huset. Det kommer nog

”Meiltä on varovaisesti kysytty munivatko kanat todellakin ilman kukkoa talossa. Kyllä munivat, mutta munat eivät ole hedelmöitettyjä.”

ägg, men de är inte befruktade, förklarar Palander.

ÄTER NÄSTAN VAD SOM HELST

Efter tre års erfarenhet känner Lotta Palander att de bra kunde ha några hönor till – och kanske någon annan ras.

– Före jag skaffade hönor trodde jag att en höna är en höna, men det finns många olika raser. Det skulle vara fint med en ras som värper jättefina ägg.

Hönorna är lättskötta men visst går det åt en del tid för att ta hand om dem.

– Det ger ändå mer än det tar. Jag kallar det för terapi, hönorna lugnar ner mig

om jag är stressad. Djur brukar ha en sådan inverkan på människan, säger Lotta Palander.

Det praktiska arbetet går främst ut på att städa hönshuset, se till att hönorna har färskt vatten och tillräckligt med mat. Hönorna äter i princip vad som helst och eventuella matrester från barnens tallrikar brukar hamna i hönornas matskål.

– De äter torrfoder, havre och kalk. Citrusfrukter ska man inte ge dem och jag ger inte heller kycklingrester. Det skulle kännas kannibalistiskt.

Däremot sköljer hon ur äggskalen av de uppatna äggen, torkar dem och maler ner dem i en mortel och ger tillbaka till hönorna för kalkens skull.

– Ekonomiskt vinner man inte så mycket på det här, men det är stor skillnad på smaken, säger Palander.

Fastän hon alltid köper ekologiska ägg i affären märker hon ändå en skillnad. De egna äggen är alltid godast.

– Gulan är gulare och äggen större. Jag skulle inte längre välja bort det här, säger Lotta Palander.

Lotta Palanders tips för dig som drömmer om ett hönshus:

1 Se till att du kan stå i hönshuset, det underlättar städningen. Hönorna flyger inte så högt så ett staket på ungefär en meter är tillräckligt som inhägnad.

2 Hönorna kräver inte så mycket arbete. Jämfört med en hund krävs mycket mindre.

3 Se till att ha hönsvakter redo, det går inte att ta med hönorna på en resa.

Lotta Palanderin vinkit kanalasta haaveilevalle:

1 Varmista että mahdut seisoamaan kanalaan, se helpottaa siivoamista. Kanat eivät lennä niin korkealle, joten metrin korkuinen aitaus riittää.

2 Kanat eivät vaadi kovin paljon töitä. Verrattuna koiraan, hommia on huomattavasti vähemmän.

3 Varmista että sinulla on tarpeen tullen kanalavahteja, kanoja ei voi ottaa mukaan matkalle.

Kiinnostavatko (kesä)kanat? Eviran verkkosivuilta löydät tietoa viranomaisten vaatimuksista.

Hönor ruggar en gång om året och tappar då en massa fjädrar. Lotta Palander brukar samla in de finaste fjädrarna och använda för påskpynt.



Blanda krossade äggskal ner i myllan när du planterar krukväxter.

De små skalbitarna fungerar som luftkonditionering för myllan och när de förmultnar upplöses skalens kalcium i myllan och näringen går till plantorna.

- puutarhassa -

Munankuoret

Murskattuja kananmunankuoria voi sekoittaa ruukukasvien istutusmultaan. Pienet kuorenpalat ilmastoivat multaa, ja kun ne maatuvat, kuorien sisältämä kalsium liukenee kasvien käyttöön ja kalkitsee multaa. Kananmunankuoria voi sekoittaa myös perennapenkin ja kasvi-maan multaan. Murskatut munankuoret voi laittaa myös kompostiin, jolloin niiden sisältämä kalsium liukenee kompostimultaan.

Kananmunankuorien hajun sanotaan karkottavan etanoita. Jos mullan pinnalle levitetty kananmunankuoret eivät häiritse silmää, konstia voi kokeilla.

Kylvömulalla täytetyistä kananmunakuorista saa mainioita taimipotteja. Kylvä siemenet multaan ja kun taimet ovat istutuskunnossa, riko kuoren pohja ja istuta taimi potteineen maahan.

Myös kananmunakennoja voi käyttää taimipotteina tai vaikkapa siemenperunoiden idätysalustana.

Irtokanunien myyjät kierrättävät mielellään kananmunakennoja. Kun kenno tulee tiensä päähän, se laitetaan kartonkikeräykseen tai poltetaan.

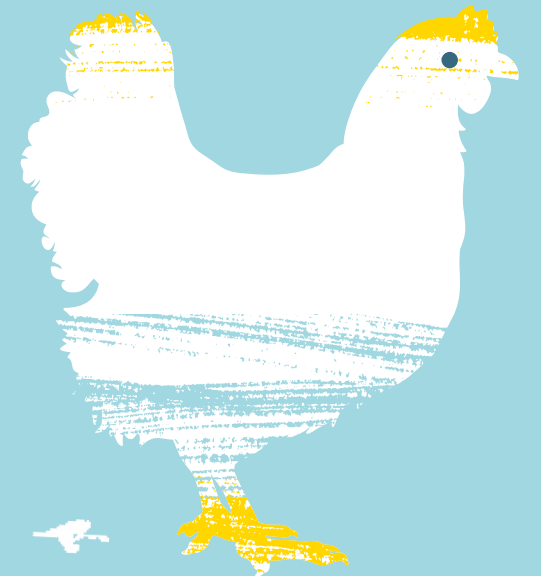
Kesäkanan omistaja

Saat kanankakan ravinteet parhaiten talteen, kun kierrätät ne kompostin kautta. Kuumenevassa kompostissa tuhoutuvat myös lannan sisältämät rikkakasvien siemenet ja mahdolliset taudinaiheuttajat.

Puutarhassa

Kanankakka

Kanankakkavalmisteen sisältävät runsaasti ravinteita ja ovat erinomaisia puutarhalannoitteita. Ne sopivat myös kompostiin tyypilliseksi. Lannoitetta käytetään pakkauksen kyljessä olevan ohjeen mukaan kevätlannoituksena, varastolannoituksena ja kasteluveteen liuotettuna.



Pääsiäismunien maalaaminen ja koristelu on eri puolilla maailmaa vanha perinne. Uutta elämää ja onnea symboloivia munia on värjätty muun muassa varmistamaan, että pimeän talven jälkeen tulee taas valo ja kevät.

Pääsiäismunien koristelu

OHJEET: LAURA HAKKARAINEN

Munankuori-mosaiikkia

Munankuorimosaiikilla saat helposti kauniita pääsiäismunia.

1 Maalaa tyhjennetty munankuori haluamallasi värillä ja toinen eri värillä mosaiikkia varten. Voit myös käyttää keitetyn kananmunan kuorta ja käyttää ruskean tyhjennetyn kananmunan päällä valkoisen kananmunan kuorta tai toisin päin.

2 Riko mosaiikkina käytettävä muna.

3 Levitä munankuoreen pienelle alueelle Eri-Keeperiä tai vastaavaa liimaa esim. cocktailitikulla. Huomaa, että liima kuivuu nopeasti. Painele liimaan kuoren sirpaleita. Liima muuttuu kuivuessaan läpinäkyväksi, joten ei haittaa, jos sitä jää näkymään sirpaleiden väleistä.

Målning och dekorering av ägg är en gammal tradition på flera håll i världen. Äggen symboliserar nytt liv och lycka. Genom att måla ägg har man efter en lång vinter säkerställt att det blir vår igen.

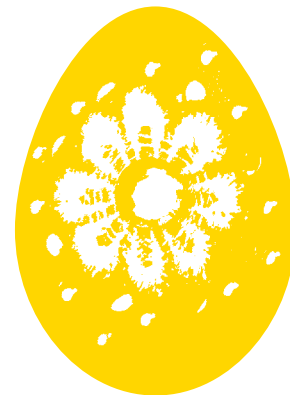
Huovutettuja pääsiäismunia

Neulahuovutetun pääsiäismunan sisällä on styroxmuna, pinnalla huovutusvillaa ja hahtuvaa. Näihin pääsiäismuniin saa koskea, sillä neulahuovutetut pääsiäismunat kestävät kovempaakin käsittelyä.

1 Tikuta styroxmunan pintaan huovutusvillaa huovutusneulalla.

2 Pinnan villakerroksen päälle voi tehdä kuvioita hahtuvasta, joka niin ikään kiinnitetään huovutusneulalla.

3 Voit lopuksi huovuttaa munan pinnan kuumalla vedellä ja määntäsaippualla. Märkähuovutuksen jälkeen pinnasta tulee tiivis ja koristeet pysyvät hyvin paikallaan.



Kultaa ja kimallusta

Kultamaalilla ja ääriivivatarroilla syntyy nopeasti koristeellisia pääsiäismunia.

1 Maalaa tyhjennetty munankuori metallinsävyisellä askartelumaalilla.

2 Maalin kuivuttua kiinnitä kuoren pintaan askartelu- ja kirjakaupoissa myytäviä ääriivivatarroja. Tarrojen kuviovalikoima on valtava.

3 Voit halutessasi liimata munien pintaan myös akryylitmantteja.



Äggvitan är sammandragande och ett klassiskt medel mot rynkor men passar också fet hy. Dessutom är ägg ett gammalt rengöringsmedel för håret.

Ägg för både hud och hår

B ara äggvita som ansiktsmask brukar kallas askungemasken eftersom den kan strama upp huden för kvällen. Äggulan som är rik på svavel och lecitin sägs vara bra mot rynkor om den används regelbundet. Använd vitan för fet hy, gulan för torr.

Här hittar du några tips för hur du kan använda ägg för både hud och hår.

Äggschampo

125 ml avsvalnat kokt vatten
2 färska ägg
1 tsk (5 ml) citronsaft
1 tsk mandelolja (valfritt)

DET HÄR är ett mycket effektivt schampo med gamla anor. Observera att alla ingredienser måste vara rumstempere-rade, annars koagulerar äggen.

Mixa till en jämn kräm i matberedare. Applicera i vått hår, massera väl in i hårbotten under 10 minuter – se till att fördela jämnt i hela håret. Skölj noga i svalt vatten tills allt är borta.

Blandar du i mandelolja får du schampo och balsam i ett. Gnid in i håret och låt det verka i minst 15 minuter. **Källa: Powell 1995**

Askungemask

1 äggvita
1–2 tsk alternativt 10–12 droppar citronsaft

ÄGGVITA OCH citron vispas ihop till skum. Doppa en bit gasbinda eller tunt tyg i blandningen och lägg på ansiktet. Lägg ytterligare en bit av tyget på detta och låt masken verka i 15–30 minuter. Du kan också lägga ett tunt lager av masken direkt på huden och låta torka in ett par minuter. Tvätta av med ljummet vatten eller ansiktsvat-ten och lägg på en kräm efteråt.

Den här masken är mycket sam-mandragande och bra för fet, stor-porig hy och för åldrad hy. Med den mindre mängden citronsaft är den en utmärkt askungemask när man vill fräscha upp sig snabbt. Masken spän-ner åt huden så att den blir fast.

Källa: Tschechova och Evers 1954, Golbaek 1957

Ansiktsmask för torr hud

1 äggula
2–3 msk olja, t.ex. mandelolja
Saft av gurka, citron, morot eller apelsin

BLANDA ALLT till en smet. Masken kan användas som ansiktsmask på torr hud 1–2 gånger i veckan. Stryk på huden och låt ligga kvar tills det torkat. Överbliven mask kan förvaras i kylan. **Källa: Golbaek 1957**

Fräscha upp huden

1 äggula
2 tsk vetekli
2 tsk honung
1 tsk citronsaft eller äppelcider-vinäger

BLANDA ALLA ingredienser till en jämn smet och lägg på rent ansikte och hals. Vila i 15–20 minuter med masken och skölj sedan av med ljum-met vatten. Masken fräschar upp alla hudtyper. **Källa: Hellgren 1996**



KANANMUNIEN KEITTÄMINEN

→ **Laita ehjät kananmunat varovasti kattilaan.** Lisää vettä sen verran, että munat peittyvät.

→ **Kananmunat voidaan keittää kolmella tavalla:** lisäämällä ne joko kiehuvaan tai kylmään veteen tai hauduttamalla ne hiljalleen kypsiksi.

→ **Jääkaappikylmät** kananmunat kannattaa lisätä kylmään veteen, jotta kuori ei halkea. Kylmään veteen lisätessä keittoaika lasketaan siitä, kun vesi alkaa kiehua. Kypsymisaika on lyhyempi kuin kiehuvaan veteen lisätessä.

→ **Haudutettaessa** kiehuva vesi kaadetaan munien päälle ja annetaan jäähtyä. Katso taulukosta suuntaa antavat kypsennysajat.

TIPS! Det går att frysa ägg, men frys gulan och vitan skilt. De håller ungefär fyra månader i frysen.

ÄLÄ KYPSENNÄ KANANMUNIA LIIAN KAUA

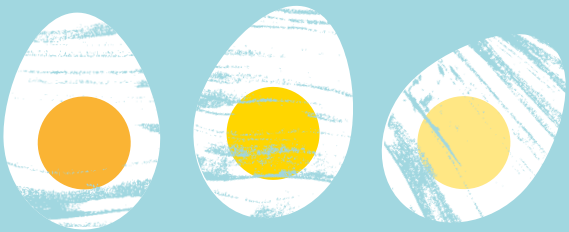
→ Liian pitkään keitetyistä kananmunista tulee helposti kumisia, keltuaisesta tulee mureneva ja kuiva ja keltuaisen ympärille voi muodostua vihertävä rengas, kun kananmunan valkuaisen rikkivety ja keltuaisen rauta reagoivat.

→ **Tuoreiden** kananmunien kuori irttoa helposti, kun niiden annetaan kuivahda keittämisen jälkeen ja ne upotetaan sitten kylmään veteen. Tällöin myös munien kypsyminen lakkaa.

Millaisen kananmunan haluat?

	Kiehuvaan veteen	Kylmään veteen*	Hauduttaen
Löysä	4–5 min	2–3 min	n. 10 min
Pehmeä	n. 7 min	3–4 min	n. 12 min
Kova	n. 10 min	8–10 min	

***Ota aikaa silloin, kun vesi alkaa kiehua. Levyn kuumenemisaika vaikuttaa tähän, induktioliedellä aika saattaa poiketa tästä.**



Ett hurdant ägg vill du ha?

	I kokande vatten	I kallt vatten*	Häll på kokande vatten och låt stå
Löst	4–5 min	2–3 min	ca 10 min
Mjukt	ca 7 min	3–4 min	ca 12 min
Hårt	ca 10 min	8–10 min	

***Börja ta tid när vattnet börjar koka. Det beror på spisen hur snabbt vattnet kokar, en induktionsspis är snabbare.**

Kananmuna on terveellistä syötävää

Kananmuna on ravintosisällöltään monipuolinen ruoka-aine. Se sisältää lähes kaikkia ravintoaineita C-vitamiinia ja kuitua lukuun ottamatta. Valkuainen sisältää pääosin proteiinia, vettä ja kivennäisaineita. Keltuaisessa on rasvaa, rasvaliukoisia vitamiineja, kivennäisaineita ja proteiinia. Kananmunan proteiini sisältää kaikkia ihmiselle välttämättömiä aminohappoja. Kananmunan keltuainen sisältää runsaasti pehmeää, hyvää rasvaa ja vain pienen määrän kovaa rasvaa.

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa terveelle väestölle ei anneta suositusta kananmunien käyttömääristä. Lautasmallissa kananmuna kuuluu samaan ryhmään lihan ja kalan kanssa. Tästä ryhmästä voi päivittäin valita 3–6 annosta eli yhteensä noin 200 g lihaa, kalaa ja muna.

KANANMUNA JA KOLESTEROLI

Kolesteroli on elimistölle välttämätön aine, jota tarvitaan solukalvojen rakenteissa, sap-

pihapoissa ja hormoneissa. Kolesterolia on kaikessa eläinperäisessä ruuassa ja elimistö valmistaa sitä myös itse.

Kolesterolin määrä elimistössä lisääntyy terveellä ihmisellä yleensä vain vähän ruoasta saadun kolesterolin lisääntyessä eikä nosta veren kolesterolipitoisuutta pysyvästi. Kolesterolia alentavassa ruokavaliossa ja valtimotauteihin sairastuneilla kananmunan keltuaisen käyttöä on hyvä rajoittaa kolmeen-neljään kappaleeseen viikossa.

Joka kolmannella suomalaisella ruoan kolesteroli voi suurentaa veren kokonaiskolesteroli- ja LDL-kolesterolipitoisuutta. Munankeltuaisen käytön vähentäminen saattaa pienentää erityisesti näiden henkilöiden veren kolesterolipitoisuutta.

Ravinnon kolesterolistasta noin kolmannes saadaan lihavalmisteista, kolmannes kananmunista, viidennes maitovalmisteista ja kymmenesosa ravintorasvoista. Yhdessä kananmunan keltuaisessa kolesterolia on noin 200 mg.



Jos kuorit kerralla suuren määrän kananmunia, kuori ne kylmällä vedellä täytetyssä astiassa. Näin kuoret jäävät veteen eivätkä jää kiinni kananmunan pintaan.



Rikottu tuore kananmuna

säilyy jääkaapissa pari päivää. Pelkkä valkuainen säilyy tiiviissä rasiassa jääkaapissa viikon. Kun keltuainen upotetaan veteen ja peitetään, säilyy se pari päivää. Munaa voi myös pakastaa: keltuainen ja valkuainen erotellaan omiin rasioihin. Pakaste säilyy noin neljä kuukautta.

KANANMUNA KUULUU MARTTO- JEN HISTORIAAN

Martat näkivät kanojen kasvatuksen mahdollisuutena lisätä yhteistoimintaa ja emäntien tasa-arvoa. Martta-Yhdistyksen keskustoimikunta oivalsi heti toiminnan alkuvuosina, että munien myynnillä emännät saisivat omaa rahaa, jolla toteuttaa niitä välttämättömiä ”kyökin puolen” parannuksia ja tulevaisuudentoiveita, joita isännät eivät pitäneet tarpeellisina.

Kananhoito ei ollut martoille ihan uusi asia, sillä melkein jokaisessa talossa ja monessa torpassakin oli muutama kana. Kanat kuitenkin munivat huonosti ja emännät kysyivät Helsingistä neuvoja. Emäntälehti neuvoi auliisti:

”Sellainen kana, joka on hyvä munimaan, on aikaisin aamulla liikkeellä. Hän on ahkera koko päivän. Hän menee mielellään erilleen toisten kanojen seurasta ja on mieluummin itsekseen, etteivät toverit häntä häiritsisi. Hänen on aina nälkä. Hän katsoo hoitajaansa ikään kuin tah-toisi sanoa: Jos minun täytyy antaa sinulle paljon munia, niin sinunkin täytyy antaa minulle paljon ruokaa! Hyvä kana näyttää aina tyytyväiseltä eikä koskaan melua, kun rupeaa munimaan. Muninnan jälkeen hän maistaa mielellään raitista vettä. Sellainen kana, joka on hyvä munimaan, menee myöhään levolle kupu ruokaa täynnä. Hänellä ei ole koskaan aikaa loikoa auringonpaisteessa kuten laiskoilla kanoilla.”

OSUUSKUNTA MYI MUNIA

Järjestön perustajajäsen, Emäntälehdessä ”äiti” everstinna Alma Forstén oli ka-



nankasvatuksen käynnistämisessä marttojen johtajana. Sippolaan perustettiin vuonna 1905 kolme pientä mallikanalaa. Haaraosaston kaikissa kylissä pidettiin muutaman päivän pituisia kursseja, joilla opetettiin kananhoidon peruskysymyksiä. Kurssien tuloksena syntyi uusia ”kanahuoneita” ja ”aituuksia” ja kanojen ruokinta tuli järkipäiseksi.

Kanamunakauppa järjestettiin osuustoimintapohjalta. Jokaiseen kylään perustettiin kananmunien vastaanottopaikka, mistä ne toimitettiin keskusasemalle tar-

kastettaviksi ja edelleen kauppaan. Alma Forstén suositteli menestyksellisesti toimintaa muillekin martoille: *”Yhdistys edistää näin, ei ainoastaan taloudellista vaurastumista ja yleistä aineellista hyvinvointia, vaan siinä sivussa levittää se tietoja ja kehittää jäsenissään yhteistoiminnan jaloa aatetta sekä yhdistää kodit yhteiskunnan yhteisiin rientoihin”.*

387 000 MUNAA

Vuonna 1905 Sippolassa munaosuuskunnan toimintaan osallistui 160 martta-

emäntää ja munia myytiin lähes 92 000 kappaletta. Haminan maatalousnäytelyssä Sippolan martoilla oli näytteillä 65 kanaparvea ja 100 munakokoelmaa, joista haaraosasto sai kunniapalkinnon ja jäsenet rahapalkintoja. Menestyksen johdosta Läntisen Viipurin läänin Maanviljelysseura päätti myöntää 200 markan apurahan jokaiselle alueensa kunnalle sellaisen neuvojan palkkaamista varten, jonka päätehtävänä tuli olemaan kananhoidon edistäminen.

Munaosuuskuntatoiminta laajeni muuallekin Suomeen, kun keskustoimikunta vuoden 1909 alussa lähetti opettaja Olga Autereen Tanskaan tutustumaan sikäläiseen kananhoitoon ja munamyyntijärjestelmään. Matkan jälkeen hän aloitti työn keskustoimikunnan ensimmäisenä neuvojana tehtävään ohjata haaraosastojen neuvot ja kananhoidossa. Jo ensimmäisenä toimintavuonna 11 haaraosastoa järjesti munakaupan, joka välitti yli 387 000 munaa.

MARTHORNA HAR EN LÅNG HISTORIA MED HÖNSÄGGET

För marthorna blev hönorna en möjlighet att öka jämställdheten för husfruar – men också ett sätt att öka samarbetet. Redan i början av verksamheten insåg marthornas centralutskott att fruarna kunde få egna pengar genom att sälja ägg och därmed få en möjlighet att förverkliga nödvändiga förbättringar i köket. Samtidigt kunde de ta hand om annat som husets herre inte ansåg vara viktigt.

Hönsskötsel var ingen ny grej för marthorna eftersom nästan alla hus och också flera torp hade några hönor. Hönorna lade ändå inte så många ägg och husfruarna bad om tips från Helsingfors. Emäntälehti gav frikostiga råd:

”En höna som lägger många ägg brukar röra på sig tidigt på morgonen. Hon är flitig hela dagen. Hon letar sig bort från de andra hönorna och trivs hellre ensam så att kamraterna inte ska störa henne. Hon är alltid hungrig. Hon tittar på sin skötare som om hon skulle vilja säga: Om jag måste ge dig många ägg, måste du ge mig mycket mat! En bra höna ser alltid nöjd ut och för inget oväsen när hon börjar värpa. Efter värpan vill hon gärna ha friskt vatten. En höna som värper mycket lägger sig sent med krävan full av mat. Hon har aldrig tid att ligga i solen såsom lata hönor.”

ANDESLAG SÅLDE ÄGG

Alma Forstén, som var en av föreningens grundande medlemmar och också Emäntä-tidningens ”mor”, ledde marthorna när hönsskötseln inleddes. 1905 grundades tre små modellhönshus i Sippola i Kymmenedalen och i filialens alla byar ordnades några dagar långa kurser. Under dem lärde man ut grunderna i hönsskötsel. Som resultat av kurserna föddes nya ”hönssrum” samt inhägnader som gjorde matningen av hönorna förnuftigare.

Äggförsäljningen sköttes som andelsverksamhet. I varje by grundades en inlämningsplats för äggen och därifrån transporterades de till centralstationen för granskning och vidare till affärerna. Alma Forstén rekommenderade verksamheten också till andra marthor: *”På det här sättet främjar föreningen inte endast ekonomin och allmänt välmående,*

utan vid sidan om det sprider vi information och utvecklar samarbetets ädla tanke, samt sammankopplar hemmen med samhällets gemensamma aktiviteter.”

En höna som värper mycket har aldrig tid att ligga i solen såsom lata hönor.

387 000 ÄGG

1905 deltog 160 marthafruar i äggandelslagets verksamhet som sålde närmare 92 000 ägg. Under jordbruksutställningen i Fredrikshamn visade marthorna från Sippola upp 65 hönsskockar och 100 äggsamlingar. För dem fick filialen hederspris och medlemmarna penningpris. Tack vare framgångarna valde Lantbrukssällskapet i västra Viborg att bevilja ett stipendium på 200 mark för varje kommun på området. Pengarna användes för att anställa en rådgivare vars huvuduppgift var att befrämja hönsskötseln.

Äggandelslagsverksamheten spred sig också till andra håll i Finland när centralkommittén i början av 1909 skickade lärare Olga Autere till Danmark för att bekanta sig med hönsskötsel och äggförsäljningssystem. Efter resan blev hon centralkommitténs första rådgivare och hennes uppgifter bestod av att handleda filialernas rådgivare i hönsskötsel. Redan under det första verksamhetsåret förmedlade elva filialer över 387 000 ägg.

Kananmunalla on monenlaisia ominaisuuksia, joita hyödynnetään ruoanlaitossa ja leivonnassa. Kananmunan kemiallinen koostumus tekee siitä monipuolisen ruoanvalmistuksen raaka-aineen. Kananmuna kuohkeuttaa, sitoo, suurustaa, antaa väriä ja makua ruokiin. Lisäksi se sopii koristeluun.

Kananmuna leivonnassa

sitoo

Vaahdonmuodostuksen lisäksi kananmuna sitoo raaka-aineita yhteen. Kuumentaminen muuttaa munan nestemäisestä kiinteäksi. Hyytyessään muna sitoo ylimääräistä nestettä ja leivonnaisen muita raaka-aineita yhteen.

HYYYTYMINEN

→ Kun kananmunaa kuumentaa, sen proteiinirakenne muuttuu. Rakenteesta tulee kiinteä ja muna koaguloituu eli hyytyy.
→ Hyytyessään kananmunan proteiinit muuttuvat liukoiseksi ei-liukoiseen muotoon. Näin kananmuna sitoo ruuan muita raaka-aineita toisiinsa.
→ Myös kananmunan keltuaisen proteiineilla on hyvä hyytymis- ja vedensidontakyky. Siksi keltuaista voidaan käyttää muun muassa keittojen ja kastikkeiden suurstamiseen.

HYYYTYMISEEN VAIKUTAVIA TEKIJÖITÄ:

- Lämpötila.** Valkuaisen kiinteytyminen alkaa noin 60 asteessa. Noin 65 asteessa valkuainen muuttuu juoksevasta kiinteäksi. Keltuainen alkaa saostua noin 65 asteessa ja on kokonaan hyytynyt 70 asteessa.
- Muiden aineiden vaikutus.** Neste ja sokerin lisääminen nostaa hyytymislämpötilaa. Hapon tai suolan lisääminen edistää hyytymistä ja laskee hyytymislämpötilaa. Hyytymistä voidaan nopeuttaa muutamalla tipalla etikkaa tai parilla ruokalusikalliseksi viinietikkaa.
- Munan ikä.** Tuore muna hyytyy paremmin ja nopeammin kuin vanha. Tämä on hyvä muistaa, kun valmistetaan upotettuja munia tai hyödykkeitä.

antaa väriä & kiillottaa

Kananmuna antaa kauniin värin leivonnaisille, kun sokeri, kananmuna ja lämpö reagoivat keskenään. Kananmuna tekee voideltaessa leivonnaisesta kauniin kiiltävän. Kiiltävimmän ja keltaisimman kiillon saa, kun käyttää voiteluun pelkkää keltuaista.



vaahtoa

Kananmunan tärkein ominaisuus leivonnassa on sen kyky muodostaa kestävä ja pysyvä vaahto. Kuumentaminen jäähmettää vaahdon ja saa aikaan kuohkean rakenteen esimerkiksi täytekakkuihin ja leivoksiin. Munavaahdon avulla kakku kohoaa uunissa.

PARAS MUNAVAAHTO TULEE, KUN

- käytetään puhdasta kulhoa ja vatkainta.
- käytetään huoneenlämpöisiä munia.
- lisätään sokeria. Ilman sokeria kokonaisista kananmunista ei synny vaahtoa.

VINKKI! Valkuaisessa ei ole yhtään rasvaa. Jos valkuaisvaahdon joukkoon pääsee rasvaa (keltuaisesta, vatkaimista tai kulhosta) vaahtoa ei muodostu.

PARAS VALKUAISVAAHTO TULEE, KUN

- käytetään puhdasta kulhoa ja vatkainta.
- vaahtoon lisätään hyvin pieni määrä happoa (etikkaa tai sitruunamehua). Happo nopeuttaa vaahdon syntymistä pilkkomalla proteiineja.
- sokeri lisätään pienissä erissä vatkaimisen loppuvaiheessa. Sokeri tekee valkuaisvaahdosta kestävä ja myös sitkeän.

VINKKI! Valkuaisvaahto laskee, jos sitä vatkaa liian kauan tai seisottaa pitkään.

VAAHDONMUODOSTUKSEEN VAIKUTTAVAT:

- Munan ikä.** Valkuaisen proteiinien rakenne muuttuu munan vanhetessa. Vanhempi muna vatkahtuu tuoretta paremmin, mutta vaahto ei ole yhtä pysyvää.
- Vatkaustapa ja välineet.** Vatkaimisen tarkoituksena on saada seokseen mahdollisimman paljon ilmaa. Paras tulos saavutetaan vatkamalla aluksi voimakkaasti ja melko hitaasti ja lisäämällä sitten nopeutta. Käsin vatkamalla saadaan usein paras lopputulos, mutta vatkaminen vaatii aikaa ja puhtia. Sähkövatkaimella vatkattaessa ei kannata käyttää suurinta tehoa.

- Aika.** Kevyt ja kimmoisa, mutta heikosti kestävä vaahto syntyy lyhyellä vatkautusajalla. Pidemmällä vatkautusajalla saadaan kestävämpi, kimmoisa ja kova vaahto. Liian pitkään vatkattu vaahto on kova ja joustamaton. Jos vaahtoa vatkataan liikaa, ilmakuplat seoksessa pienenevät ja niiden seinämät ohenevat ja vaahdosta tulee vähemmän kimmoisaa. Vaahdon kimmoisuus on tärkeää etenkin uunissa kypsytettävissä ruuissa kuten kohokkaissa ja leivonnaisissa.

- Lämpötila.** Huoneenlämpöinen kananmuna vaahtoutuu nopeammin kuin jääkaappikylmä, sillä munan pintajännitys on pienempi.
- Happamuus/pH-arvo.** Vaahto muodostuu nopeammin, jos pH-arvo laskee.

Milloin munavaahto on valmis?

→ Vaahto on valmista, kun vaahdossa olevat ilmakuplat ovat pieniä ja saman kokoisia ja vaahdosta on tullut hiukan venyvää. Vatkaimia nostaessa vaahdon pintaan piirtyy kuvio, joka pysyy pinnalla hetken.

Ägg är praktiskt i matlagning eftersom ägget binder ingredienser samman samt reder och förtjockar. Äggets lecitin och protein har en emulsions-effekt. Till exempel i majonnäs binder äggulan ihop vätskan och oljan.



Kananmuna ruoanvalmistuksessa

Ruoanvalmistuksessa kananmuna sitoo ainesosia. Kuumentaminen muuttaa munan nestemäisestä kiinteäksi. Lihamureketaikinassa muna sitoo hyytyessään raaka-aineet.

Kananmunan keltuainen sakeuttaa maitopohjaisia keittoja, kastikkeita ja kiisseleitä. Keltuainen lisätään kypsään kastikkeeseen ja se kuumennetaan vain 65-asteeseen. Esimerkiksi hieno sabayon-viinivaahdokastike ja lemon curd -sitrustahna sakeutetaan keltuaisilla.

Keltuaisen lesitiini ja proteiini ovat tehokkaita emulgaattoreita, jotka ylläpitävät seosta, jossa kaksi erilaista olomuotoa sekoittuvat alentamalla aineiden välistä pintajännitystä. Esimerkiksi majoneesissa ja salaattikastikkeissa keltuainen yhdistää nesteen ja öljyn seokseksi.

Tärkeää on, että ainesosat ovat samanlämpöisiä.



PIKAMAJONEESI:
1 kananmuna
2,5 dl rypsiöljyä
1 tl sinappia (esim. dijon)
1 tl etikkaa (esim. valkoviinietikkaa)
0,5 tl suolaa

Riko kananmuna astian pohjalla niin, että keltuainen pysyy ehjänä. Valuta päälle öljy, sinappi, etikka ja suola. Aseta sauvasekoitin astian pohjaan niin, että keltuainen jää teräosan alle. Käynnistä sauvasekoitin, pidä käynnissä ja astian pohjassa kiinni, kunnes öljy on sekoittunut kananmunan kanssa. Jos sekoittuminen ei tapahdu kunnolla, nosta sauvasekoittimen terää hitaasti ylös pintaa kohti.

Munaruokaohjeita Äggrecept



Perusmunakas

2 annosta

4 munaa
4 rkl vettä tai maitoa
0,5 tl suolaa
valkopippuria tai mustapippuria

Paistamiseen:

1 rkl rasvaa

RIKO MUNAT kulhoon ja sekoita haarukalla niiden rakenne rikki. Lisää neste ja mausteet. Ruskista rasva paistinpannulla ja kaada munakasseos siihen.

Sekoita hyytyvää munakasmassaa haarukkavatkaimella rauhallisin vedoin välillä pannua ravistellen niin, että munakas irtoaa pannun pohjasta. Onnistunut munakas on tasaista ja kiiltävää.

Kun munakas on valmis, kallista pannua ja valuta munakkaan toinen puoli tarjoiluvadille ja kumoa toinen puoli päälle niin, että kaunis ruskistunut pinta jää näkyviin. Tarjoa munakas heti.

VALITSE TÄYTTEEKSI JOTAKIN NÄISTÄ:

2 dl paloiteltuja, kuullotettuja kasviksia
1–2 dl paistettua peruna-sipuli-sekoitusta
2 dl nokkos- tai sienimuhennosta
1–2 dl savukalaa
1–2 dl suikaloitua kinkkua
1–2 dl kuutioitua, paahdettua makkaraa

Talonpojan munakas

2 annosta

1 sipuli
5 keitettyä perunaa
75 g kinkkua
2 rkl margariinia (tai öljyä)
4 munaa
4 rkl vettä tai kermaa
0,5 tl suolaa
mustapippuria

HIEONNNA SIPULI, leikkaa kuoritut perunat ja kinkku pieniksi kuutioiksi. Sulata margariini paistinpannulla ja ruskista siinä sipuli ja peruna- ja kinkkukuutiot.

Sekoita munat, neste ja mausteet keskenään ja kaada seos pannuun. Sekoita kevyesti muutaman kerran ja paista miedolla lämmöllä pannua ravistellen, kunnes munakas on hyytynyt. Tarjoa suoraan pannulta.

VINKKI! Sipulin tilalla voit käyttää purjoa ja kinkun sijasta makkaraa tai tähteeksi jäänyttä lihaa.

Munakokkeli 2 annosta

4 munaa
1 dl kevytmaitoa
0,5 tl suolaa
0,25 tl valkopippuria
1,5 rkl margariinia tai voita

Pinnalle

hienonnettua ruohosipulia

RIKO MUNAT kulhoon. Sekoita munien rakenne rikki. Lisää maito ja mausteet. Älä vatkaa kokkeliseosta. Sulata voi kattilassa miedolla lämmöllä. Kaada kokkeliseos kattilaan ja kokoa hyytynyttä munamassaa reunoilta keskelle. Älä anna seoksen ruskistua. Viimeistele hienonnetulla ruohosipulilla.

Tarjoa munakokkeli esimerkiksi savukalan seurana.

Omelettrulle

8 portioner

75 gram smör
1,5 dl mjöl
5 dl mjölk
4 ägg
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Nässelfyllning:

150 gram förvälld nässla eller spenat
2 vårlökar
2 vitlöksklyftor
1 msk olja
2 msk mjöl
2 dl mjölk
0,5 tsk salt
0,5 tsk svartpeppar
0,5 tsk riven muskotnöt
200 gram fetaost
Ost till gratinering

KOKA IHOP en vitsås genom att smälta smör och tillsätta mjöl, späd med mjölk tills du får en slät sås. Låt småkoka några minuter under omrörning. Knäck äggen och skilj äggvitorna från gulorna. Ta av kastrullen från plattan och tillsätt äggulorna en i taget under omrörning. Smaka av med salt och peppar.

Vispa äggvitorna till hårt skum och rör ner i smeten. Bred ut på en plåt beklädd med bakplåtspapper. Grädda i 225 graders ugnsvärme i ca 15 minuter.

Fräs under tiden de förvällda nässlorna eller spenaten i en skvätt olja. Tillsätt lök och smaksätt. Strö över mjöl och späd på av mjölken. Låt småkoka en stund.

Stjälp upp omeletten på ett smörpapper. Bred ut den gröna stuvningen och smula över fetaosten. Rulla ihop så att skarven blir neråt, strö över lite ost och gratinera på ugnsfast form i 225 grader i ca 8 minuter. Servera varm.



Sienifrittata

4 annosta

1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
2 tomaattia
1 rkl öljyä
1 l perattuja, paloiteltuja sieniä,
esimerkiksi tatteja ja/tai kantarel-
leja tai herkkusieniä
0,5 tl suolaa
mustapippuria myllystä
6-8 munaa
1 dl ruokakermaa
ripaus suolaa ja pippuria

Pinnalle:

kourallinen basilikanlehtiä
kirsikkatomaatteja

HIENONNA SIPULI ja valkosipulinkyn-
net. Halkaise tomaatit ja poista kannat
sekä siemenet. Suikaloi tomaatit.

Kuumenna öljy isossa, pinnoitetus-
sa pannussa ja lisää sipulisilppu sekä
tomaattisukaleet. Paista, kunnes sipuli
on pehmenyt.

Lisää sienet ja paista, kunnes neste
on kokonaan haihtunut. Mausta suolalla
ja pippurilla makusi mukaan.

Sekoita kulhossa munat ja kerma
keskenään. Mausta seos suolalla ja pip-
purilla. Kaada seos pannulle. Sekoittele
hetki ja anna sitten hyytyä miedommal-
la lämmöllä. Voit laittaa kannen pannun
päälle hyytymisen ajaksi. Lisää päälle
karkeaksi hienonnetut basilikanlehdet
ja halkaistuja kirsikkatomaatteja. Tarjoa
salaatin kanssa.

Venäläinen silli

4 hengelle

2 matjessillifileetä
2 etikkapunajuurta
1 maustekurkku
1 punasipuli
2 rkl kapriksia
2 kovaksi keitettyä kananmunaa

Kastike:
2 dl smetanaa tai ranskankermaa
2 tl sinappia
mustapippuria

LEIKKAA SILLIFILEET haarukka-
paloiksi. Kuutioi etikkapunajuuret ja
maustekurkku. Hienonna punasipuli.

Kuori keitetyt kananmunat ja hie-
nonna haarukalla erikseen kananmu-
nanvalkuaiset ja -keltuaiset. Sekoita
kastikeainekset keskenään ja mausta
kastike mustapippurilla.
Asettele silliviipaleet vadille riviksi.
Nostele muut ainekset paitsi muna-
hakkelukset vadille sillirivistön vierelle
omiksi ryhmikseen tai raidoiksi. Voit
myös ripotella ainekset silliviipalei-
den päälle. Valuta kastiketta päälle.
Ripottele lopuksi valkuais- ja keltuais-
murska esimerkiksi raidoiksi muiden
ainesten päälle. Anna salaatin olla
kylmässä hetken aikaa ennen tarjoa-
mistä. Voit koristella vielä esimerkiksi
tillin- tai persiljanoksilla.

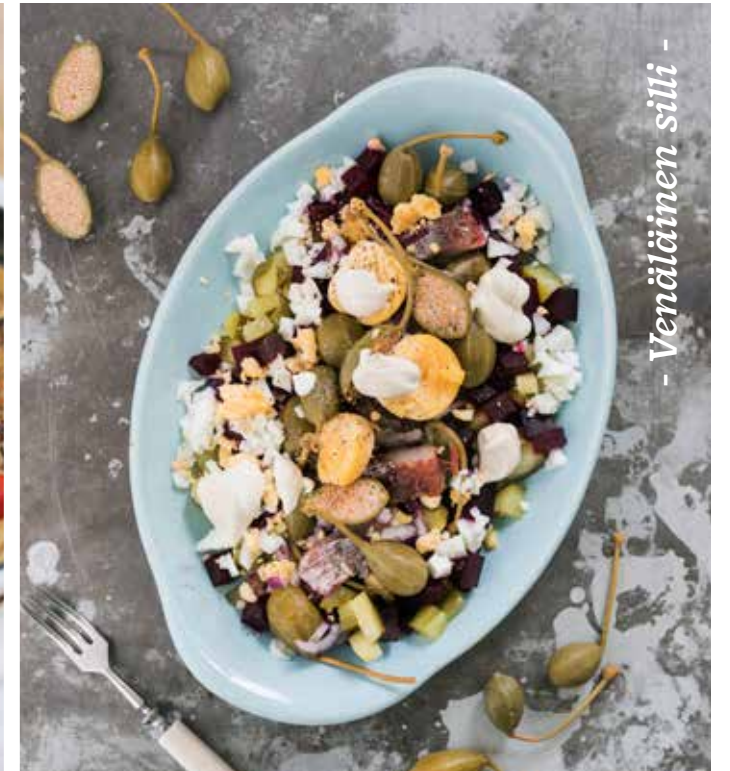
Munakastike

2 rkl rasvaa
3-4 rkl vehnä jauhoja
5 dl maitoa
0,5 tl suolaa
2 kovaksi keitettyä munaa

SULATA RASVA paksupohjaisessa
kattilassa. Lisää jauhot hyvin sekoittaen
rasvaan. Lisää kylmää maidosta heti
puolet, sekoita hyvin ja anna kiehua,
kunnes kastike on tasaisesti saonnut.
Lisää loppu neste ja hauduta 5-10
minuuttia. Mausta suolalla ja sekoita
joukkoon hienonnetut munat.

Tarjoa munakastiketta esimerkiksi
paistetun tai savukalan ja keitettyjen
kasvisten kanssa.

VINKKI! Kastikkeen voi saostaa myös
osanestesuurustuksella, jolloin rasvaa
ei käytetä ollenkaan. Lisää tällöin pariin
desilitraan kylmää maitoa jauhot hyvin
sekoittaen ja kaada suurus vähitellen
kuumaan maitoon koko ajan sekoittaen.
Kypsennä kuten edellä.



Frittata on italialainen munakkaan tapainen munapohjainen ruokalaji. Se muistuttaa espanjalaista tortillaa. Se voidaan valmistaa ilman täytettä tai käyttää täytteenä lihaa, juustoa, vihanneksia, sieniä tai pastaa. Se maustetaan usein mausteyrteillä.

Nizzan salaatti

4 annosta

3-4 keitettyä munaa
4-6 keitettyä perunaa
3 tomaattia
200 g keitettyjä vihreitä papuja
1 sipuli tai pieni purjo
200 g savulahnaa tai muuta savu-
kalaa
mustia oliiveja
salaatinlehtiä

Ranskalainen salaatinkastike:
viinietikkaa ja öljyä (1:3)
riipaus suolaa ja mustapippuria

KUORI JA lohko kovaksi keitetyt munat. Kuori ja viipaloi perunat. Uusia perunoita ei tarvitse kuoria. Viipaloi tai lohko tomaatit, katko kokonaiset pavut hieman lyhemmiksi ja leikkaa sipuli ohuiksi renkaiksi.

Levitä neljälle lautaselle salaatinlehdet. Järjestele salaatinlehtien päälle perunat, tomaatit ja savukala sekä sipulirenkaat. Koristele annokset munalohkoilla ja mustilla oliiveilla.

Ravista kastike sekaisin ja tarjoa erikseen.

Nizzan salaatti riittää kevyeksi lounaaksi. Alkupalasalaatiksi annoksesta riittää kuudelle-kahdeksalle.

Isoäidin salaatti

1-2 ruukkua lehtisalaattia
(muutama retiisi)
2 kananmunaa
ruohosipulia (ja esimerkiksi ketunleivän lehtiä ja kukkia)

Kastike:

2 dl kuohukermaa (tai kermaviiliä)
1 tl suolaa
0,25 tl valkopippuria
2 rkl etikkaa
2 rkl sinappia
2 rkl sokeria

KEITÄ JA kuori kananmunat. Erottele keltuaiset ja valkuaiset.

Huuhtelee ja valuta salaatti. Revi salaatinlehdet, hienonna valkuaiset ja kokoa niistä salaatti kerroksittain. Pilko halutessasi joukkoon muutama retiisi.

Valmista kastike. Vatkaa kerma pehmeäksi vaahdoksi. Hienonna keltuaiset ja lisää vaahdon joukkoon. Lisää mausteet ja sekoita hyvin.

Tarjoa kastike erikseen tai salaatin joukossa. Koristele salaatti silputulla ruohosipulilla (ja esimerkiksi ketunleivän lehdillä ja kukilla).

Tortilla eli espanjalainen munakas

4 annosta

500 g perunoita
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
0,5 dl öljyä
5 kananmunaa
1 tl suolaa
mustapippuria

KUORI JA viipaloi perunat. Kuori sipulit ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.

Kuumenna öljy isossa paistinpannussa. Lisää perunaviipaleet ja kuullota niitä 20-30 minuuttia silloin tällöin hämmentäen, kunnes ne ovat lähes kypsiä. Lisää kypsytymisen puolivälissä sipuli ja valkosipuli.

Sekoita munien rakenne rikki kulhossa. Mausta suolalla ja pippurilla. Kaada munaseos pannuun perunoiden päälle. Valuta hyttymätöntä munakasta reunoille ja auta lastalla valumaan pannun pohjalle asti. Kypsennä noin viisi minuuttia.

Kun tortilla on pohjasta hyytynyt, pane iso kansi pannun päälle ja kiepauta munakas ylösalaisin. Valuta munakas takaisin pannuun. Kypsennä vielä hetki, jotta toinenkin puoli saa väriä. Tarjoa kuumana tai kylmänä.

VINKKI! Voit tehdä tortillan myös keitetyistä perunoista.

Ostsufflé *5 portioner*

30 gram smör
2-3 msk mjöl
3 dl mjölk
4 ägg
En nypa svartpeppar
160 gram riven stark ost
(emmentaler eller Västerbotten)

BÖRJA MED att smöra en 2 liters suf-fléform. Smält smöret i en tjockbottnad kastrull, tillsätt mjölet och rör om till en tjock massa. Tillsätt mjölken lite i taget under ständig omrörning. Låt koka i några minuter.

Knäck äggen och skilj gulan från vitan. Ta kastrullen från värmen och rör ner en äggula i taget. Tillsätt den rivna osten och rör om till en slät stuvning. Smaksätt med svartpeppar.

Vispa vitorna till hårt skum och blanda till slut ner dem försiktigt i ostsufflésmeten. Grädda i 150 graders ugnsvärme i ca 1 timme. Servera genast med en fräsch sallad.

TIPS! Vill du ha en grön variant kan du föra ner 2 dl finklippt persilja eller annan ört.



Äggkoketter

1 ägg/portion
Några spenatblad
Salt, peppar
1 msk gräddfil

SMÖRJ PORTIONSFORMAR. Skär spenaten smått och placera på botten av portionsformen. Knäck ägget i formen. Salta och peppra lite och klicka över gräddfilen.

Sätt formarna i en långpanna och håll hett vatten i så att det står 1,5-2 cm på kanterna. Låt sjuda på svag värme i ca 8 minuter tills äggvitan precis stelnar. Servera.

Miilunpolttajan spaghetti

300 g spagettia
2,5 l vettä
5 tl suolaa
200 g pekonia
4 keltuaista
rouhittua mustapippuria
2 dl juustoraastetta
(persiljasilppua)

PANE SPAGETTI KIEHUVAAN, suolalla maustettuun veteen ja keitä kypsäksi. Suikaloi pekoni kylmään kattilaan tai pannuun. Ruskista miedolla lämmöllä niin, että rasva ehtii kunnolla irrota lihasta.

Annostele kypsä, valutettu spaghetti kuumille syville lautasille ja jaa pekoni päälle. Jauha pinnalle mustapippuria. Pane kuhunkin annokseen keltuainen sellaisenaan tai munakuoren puolikkaassa. Ripottele pinnalle juustoraastetta (ja persiljasilppua) tai tarjoa se erikseen.



Munaleipä

PAINA PAAHTOLEIPÄVIIPALEEN keskelle rengasmuotilla reikä. Kuumenna keskilämmöllä paistinpannulla öljyä tai voita. Paista leivän toinen puoli rapeaksi ja käännä. Riko muna tehtyyn aukkoon ja paista muna sopivan kypsäksi. Mausta suolalla ja pippurilla.

VINKKI! Leivän keskustapyörylän voit leikata kuutioiksi ja paahtaa krutongeiksi.

Lämpimät voileivät

4 viipaletta isoa paahtoleipää (graham tai monivilja)
2 rkl levitettä
2 rkl sinappia
2 tomaattia
4-8 viipaletta palvikinkkua
2 munanvalkuaista
150 g kermajuustoa raastettuna

LAITA UUNI kuumenemaan 250 asteeseen. Voitele leivät levitteellä ja sinapilla. Nosta leivät leivinpaperille pellille.

Viipaloi tomaatit. Laita leiville palvikinkkua ja tomaattiviipaleita.

Vatkaa munanvalkuiset vaahdoksi. Lisää joukkoon raastettu juusto (3-4 dl). Päälystä leivät seoksella.

Paista leipiä uunin keski-yläosassa 250 asteessa 7-8 minuuttia tai kunnes juusto on kauniin ruskeaa.

Lämmin muna-anjovisvoileipä

8 keitettyä munaa
4 anjovisfileetä
2-3 raakaa keltuaista
mustapippuria myllystä
4 isoa ruisleipäviipaletta

Paistamiseen voita

HIENONNA KEITETYT munat haarukalla mahdollisimman pieneksi. Leikkaa anjovisfileet pieneksi silpuksi. Sekoita ne keskenään. Lisää joukkoon raa'at keltuaiset ja mustapippuria. Jos haluat, voit leikata leivistä reunat pois. Levitä muna-anjovisseos leiville.

Kuumenna paistinpannu ja lisää siihen nokare voita. Laita leivät pannulle täytopuoli alaspäin. Kun täyte on hyytynyt ja pinta saanut vähän väriä, käännä leivät ja paista hetken aikaa toiseltakin puolelta. Nosta leivät tarjoiluvadille tai lautaselle ja koristele esimerkiksi sitruunalohkoilla, tillillä tai persiljalla ja anjoviksella.

Tavalliseen tapaan, pehmeäksi keitetyn kananmunan jännittävämpi versio on uppomuna. Kun tietää valmistamisen niksit, valmistus on helppoa.

Uppomuna

tuoreita kananmunia
1 l vettä
3 rkl etikkaa
1 tl suolaa

KUUMENNA VESI matalassa, leveässä kattilassa kiehumispisteeseen. Lisää etikka ja suola. Riko munat yksi kerrallaan vaikkapa kahvikuppiin ja liu'uta siitä hiljalleen kuplivaan keitinveteen. Anna hyytyä 3-4 minuuttia.

Nosta muna reikäkauhalla. Uppomuna sopii tarjottavaksi esimerkiksi paahtoleivän päällä, salaatin ja savukalan kanssa.



- Lämpimät voileivät -



- Lämmin muna-anjovisleipä -



- Uppomuna -

Munavoi

3 kovaksi keitettyä munaa
100 g voita tai leipärasvaa
0,25 tl suolaa
(0,5 dl tuoreita yrttejä, esimerkiksi persiljaa tai ruohosipulia)

PANE MUNAT kattilaan kiehuvaan veteen yksitellen ruokalusikkaa apuna käyttäen ja keitä 8 minuuttia.

Nosta keitetyt munat joksikin aikaa kylmään veteen, jolloin kuori irtoa helpommin. Kun kananmunat ovat jäähtyneet, kuori ne.

Hienonna jäähtyneet munat ja sekoita pehmeään rasvaan, mausta tarvittaessa ripauksella suolaa. Voit halutessasi maustaa munavoin hienonnetulla persijalla tai ruohosipulilla.

VINKKI! Lisäämällä munavoin joukkoon 1-2 hienoksi raastettua porkkanaa saat siitä kauniin värisen levitteen.

Vatkaamalla munavoita hetki sähkövatkaimella siitä tulee kuohkea ja helposti levitettävä leivänpäällinen.

Kevyt munavoi

4 kovaksi keitettyä kananmunaa
(8 minuutin munia)
200 g raejuustoa
100 g margariinia tai voita
riipaus suolaa
(mausteyrttejä, esim. persiljaa)

HIEONNONNA KEITETYT munat haarukalla. Lisää huoneenlämpöiseen margariiniin tai voihiin munat ja raejuusto (ja yrttimausteet). Mausta tarvittaessa ripauksella suolaa.

Tarjoa levitteenä esimerkiksi leivän, perunarieskojen tai karjalanpiirakoiden päällä. Annos riittää noin 10 karjalanpiirakalle.

Smörgåstårta

1 formbröd i skivor
Saften av 0,5 citron + 0,5 dl vatten
150 gram kvarg
100 gram majonnäs
175 gram kallrökt lax
200 gram skalade räkor
Sallatsblad

Till garnering:

100 gram kvarg
100 gram majonnäs
2 kokta ägg
Örter eller vilda grönsaker

SKÄR BORT kanterna på brödet. Placera ut de jämnstora skivorna på smörpapper till en kvadrat. Blanda samman kvarg och majonnäs. Pensla citronvattnen över brödsnivorna. Bred ut kvargmajonnäs jämnt över brödet. Placera sallatsblad ovanpå.

Låt de frusna räkor tina och rinna av. Skär laxen fint. Fördela fyllningen på brödet. Rulla ihop till en "rulltårta". Låt stå i kylskåpet, gärna över natten.

Förbered dekorationen. Bred ut kvargmajonnäsblandningen. Dekorera med ägg och valfria örter.

TIPS! För en vildare smak testa gärna späd kirska eller maskrosblad.



Munajuusto

3 l maitoa
1 l piimää
4-5 munaa
1 tl suolaa

Voiteluun:
kananmunan tai
munankeltuainen

KUUMENNA MAITO kiehumispisteseen. Sekoita piimän joukkoon munat. Lisää piimäseos maitoon. Kuumenna keitos uudelleen kiehumispisteseen ja nosta pois liedeltä. Anna seistä puolisen tuntia.

Kerää juustomassa reikäkauhalla sideharsolla vuorattuun siivilään. Painele heraa kevyesti pois. Sekoita suola tasaisesti massaan. Laita kevyt paino juuston päälle. Anna juuston kiinteytyä kylmässä yön yli.

Kumoa juusto leivinpaperin päälle uunipannulle. Voitele juusto munalla tai munankeltuaisella. Pane se 250-asteeseen uuniin ja anna ruskistua kauniin väriseksi.

Juusto sopii tarjottavaksi niin leikkeleenä kuin salaattipöydässä kuin jälkiruokana esimerkiksi lakkahillon kanssa.

VINKKI! Juuston heran voit käyttää erilaisten leipä- tai sämpylätaikinoiden nesteeksi.

VINKKI! Jäljelle jääneistä valkuaisista voit tehdä marenkeja. Vatkaa valkuaiset puhtaassa kulhossa kovaksi vaahdoksi. Lisää 2,5 dl sokeria koko ajan vatkaton, kunnes seos on kiiltävää. Pursota tai nostele lusikalla seoksesta pieniä nokareita pellille leivinpaperin päälle. Kypsennä marenkeja 75-asteisessa uunissa 1-2 tuntia. Avaa uunin luukku ja anna marenkien kuivua rapeiksi uunin jälkilämmössä.

Plommonsufflé

225 g plommon (torkade)
1 dl vatten
0,75 dl socker
5 äggvitor

LÄT PLOMMONEN koka upp i vattnet och låt därefter svalna. Skär riktigt smått. Knäck äggen och skilj vitorna från gulorna. Ta tillvara äggulan och förvara övertäckt i kylskåp. Vispa äggvitan till hårt skum och tillsätt socker lite i taget. Blanda försiktigt ner av plommonmoset i äggvitan. Smöra en 2 liters suffléform eller 7 portionsformar. Klicka i smeten och ställ i 150 graders ugnsvärme ca 30 minuter. Öppna inte luckan under gräddningstiden, då kan hela härligheten bli en pannkaka. Servera med kallrörd vaniljsås eller lättvispad grädde.

Moccaglass 4 portioner

4 ägg
4 msk florsocker
2 dl vispgrädde
3 msk starkt kaffe (eller 3 tsb nescafé utrört i liten skvätt vatten)

SKILJ ÄGGULORNA från äggvitorna. Vispa äggulor och socker vitt och pösigt. Vispa grädden, tillsätt den och det kalla kaffet. Vispa äggvitorna till hårt skum och vänd ner dem i glassblandningen. Blanda samman allt till en jämn smet och häll blandningen i en form. Frys glassen i 4 timmar, rör om några gånger under infrysningen. Har du glassmaskin gör du glassen lättast i den.

Chokladmousse

4 portioner

160 gram mörk choklad
0,5 dl starkt kaffe
4 ägg
1 msk hjortronlikör
1 msk finrivet apelsinskal

BRYT SÖNDER chokladen och lägg bitarna i en skål. Hetta upp vatten i kastrull och ställ skålen ovanför för att chokladen ska smälta. Rör ner kaffet i den smälta chokladen. Knäck äggen och skilj vitorna från gulorna. Rör ner äggulorna en i taget under omrörning. Smaka av med apelsinskal och likören. Vispa äggvitorna till hårt skum. Tillsätt dem i den avsvalnade chokladmousse-smeten. Häll upp i portionssskålar och servera väl kylt.



Crème brûlée

2 dl kuohukermaa
1,5 dl maitoa
1 vaniljatanko
5 keltuaista
0,75 dl sokeria

Pinnalle:

0,5 dl fariinisokeria

KAADA KERMA ja maito kattilaan. Halkaise vaniljatanko ja lisää kerma-maitoseokseen. Kiehauta seos, nosta pois liedeltä ja anna jäähtyä hetki.

Erottle kananmunista keltuaiset erikseen kulhoon. Lisää sokeri ja vatkaa seos löysäksi vaahdoksi. Ota vaniljatanko pois kerma-maitoseoksesta ja kaada seos keltuaisvaahdon joukkoon sekoittaen.

Jaa seos neljään annosvuokaan. Laita jokaisen vuolan päälle alumiinifolio ja nosta vuolat isompaan uunivuokaan tai uunipannulle. Kaada uunivuokaan lämmintä vettä annosvuokien puoleen väliin saakka. Kypsennä 150-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia, kunnes massa on hyytynyt.

Nosta vuolat vesihautteesta ja jäähdytä. Ripottele pinnalle fariinisokeria ja paahda pinta nopeasti rapeaksi kuumas-
sa uunissa grillivastusten alla. Voit käyttää myös kaasupoltinta sokerin paahtamiseen.

Tarjota sellaisenaan tai raikkaiden marjojen tai hedelmien kanssa.

Vaniljakastike

3 dl maitoa
1 muna
2 rkl sokeria
1 rkl perunajauhoja
1 tl vaniljasokeria

SEKOITA KAIKKI aineet paitsi vaniljasokeri hyvin kattilassa. Kuumenna seosta liedellä koko ajan sekoittaen, kunnes seos sakenee. Älä keitä! Lisää lopuksi vaniljasokeri.

VINKKI! Jos käytät vanilliinisokeria, lisää se vasta valmiiseen, hiukan jäähtyneeseen kastikkeeseen. Kuumennettu vanilliini maistuu kitkerältä.

Sabayone-kastike

4 kananmunan keltuaista
3 rkl sokeria
1 dl omenamehua tai makeaa valkoviiniä
2 rkl sitruunamehua

EROTTELE Keltuaiset metallikulhoon. Sekoita joukkoon sokeri. Nosta kulho kuumaa vettä sisältävän kattilan päälle. Veden pitää höyrytä, mutta ei kiehua voimakkaasti. Vatkaa keltuaiseosta, kunnes se sakenee. Lisää mehu vähitellen ja vatkaa edelleen hyvin. Kastike on valmis, kun se on kuohkeaa ja sakeaa. Mausta kastike sitruunamehulla ja tarjoa esimerkiksi hedelmäsalaatin kanssa.

Sokerikakku

1 lasillinen kananmunia
1 lasillinen sokeria
1 lasillinen karkeitä vehnäjauhoja
(1 tl leivinjauhetta)

VATKAA HUONEENLÄMPÖISET munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Vaahto on valmista, kun voit piirtää kahdeksikon vaahdon pintaan vatkaimesta valuvalla taikinalla. Sekoita jauhot (ja leivinjauhe) siivilän läpi varovasti vaahtoon.

Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun joko tasapohjaiseen tai rengasvuokaan. Paista 175-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Kokeile kakun kypsyyttä tikulla. Kun taikinaa ei tartu tikkuun, kakku on kypsä.

Tasapohjaisessa vuoassa paistettu kakku sopii hyvin täytekakun pohjaksi.

VINKKI! Voit korvata jauhoista puolet perunajauhoilla tai ¼ ruis-
korppujauhoilla.

VINKKI! Tarjota kakun kanssa kerma-
vaahtoa ja tuoreita marjoja.



Ellen Svinhuvudin kakku (Sans rival, Voittamaton)

Mantelipohjat:

200 g kuorittuja, jauhettuja manteleita
3 dl tomusokeria
5 munanvalkuaista

Voikiisseli:

1 dl sokeria
1 dl vettä
3 kananmunan keltuaista
150 g voita

Praliini:

50 g manteleita (1 dl)
1 dl sokeria

Koristeluun:

paahdettuja mantelilastuja
(vaaleanpunaista tai -vihreää marsipaania)

PIIRRÄ LEIVINPAPERIIN kakku-pohjia varten 4 joko 20 x 20 cm:n neliötä tai noin 13 x 30 cm:n kokoista suorakaidetta tai halkaisijaltaan noin 23 cm:n ympyrää ja voitele ne.

Valmista mantelipohjalevyt. Sekoita mantelijauhe ja sokeri keskenään. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Sekoita vahto varovasti manteli-sokeri-seokseen. Levitä taikina hyvin tasaisesti leivinpaperille piirrettyihin kuvioihin. Paista pohjat tasaisen vaaleanruskeiksi 175-asteisessa uunissa, noin 15 minuuttia.

Valmista voikiisseli. Mittaa sokeri ja vesi kattilaan ja keitä noin 15 minuuttia. Kaada kuuma liemi koko ajan vatkatien keltuaisten joukkoon. Vatkaa kiisseli

kylmäksi. Vatkaa voi vaahdoksi ja lisää siihen kylmä kiisseli koko ajan vatkatien.

Sulata praliinia varten sokeri paistinpannulla. Sekoita joukkoon kokonaiset tai rouhitut mantelit. Kaada seos leivinpaperin päälle jäähtymään. Hienonna kovettunut levy monitoimikoneessa. Sekoita jauhe kiisseliin.

Kokoa kakku. Levitä kiisseliä mantelipohjalevyjen päälle, nosta ne päällekkäin. Levitä kiisseliä myös päällimmäisen levyn päälle ja kakun reunoille. Ripottele kakun pinnalle ja reunoille paahdettuja mantelilastuja. Helppo tapa paahtaa lastuja on levittää ne leivinpaperin päälle uunipellille ja paahtaa 225-asteisessa uunissa 3-4 minuuttia.

Citronpaj

Pajbotten:

125 gram smör
1 dl socker
1 ägg
3,5 dl speltsikt
Eller 4 dl vetemjöl

BÖRJA med pajbotten. Blanda samman mjukt smör med mjöl, socker och ägg. Tryck ut i pajform (26 cm i diameter). Förgrädda i 250 grader 8 minuter. Gör sedan fyllningen.

Fyllning:

Rivet skal av två stora citroner
Saften av citronerna, 1 dl
3 äggulor
125 gram smör
1,5 dl socker

TVÄTTA CITRONERNA grundligt, välj ekologiska. Riv skalet på citronerna och pressa därefter saften ur dem. Knäck äggen och skilj vitorna från gulorna. Vispa samman gulorna, saften och citronskalet. Smält smöret i en kastrull. Blanda ner socker och citronblandningen. Låt sjuda på svag värme tills krämen tjocknar. Rör om hela tiden från botten. Om den inte tjocknar kan du tillsätta en tesked maizena uttrörd i en matsked vatten. Smeten tjocknar ytterligare då den kallnar. Häll den kalla krämen i pajskalet. Tillred nu marängtäcket.

Marängtäcket:

3 äggvitor
2 dl socker

VISPA VITORNA till hårt skum och tillsätt sockret lite i taget under ständig omrörning. Marängsmeten ska bli tjock och blank. Bred över pajen och grädda ca 4 minuter i 250 graders ugnsvärme. Reglera övertvärme. Ta ut och servera avsvälnad.



Brita-torttu

125 g margariinia tai voita
1 dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
2 keltuaista
1,5 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 dl maitoa

Marenki:

2 valkuaista
1,5 dl sokeria

Pinnalle:

noin 0,5 dl mantelilastuja

Täyte:

2 dl kuohukermaa
1 prk maitorahkaa (250 g)
sokeria
noin 1 litra mansikoita tai muita
marjoja tai hedelmiä

VALMISTA POHJATAIKINA. Vatkaa pehmeä margariini tai voi ja sokerit vaahdoksi. Eroti kananmunista keltuaiset ja valkuaiset eri kulhoihin. Lisää keltuaiset taikinaan yksitellen hyvin vatkat. Lisää lopuksi keskenään sekoitetut kuivat aineet ja maito. Levitä taikina leivinpaperin päälle uunipannulle.

Valmista marenki. Vatkaa valkuaiset ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Levitä marenki pohjalevyn päälle ja ripottele pinnalle mantelilastut. Paista 175-asteisessä uunissa 20–30 minuuttia kunnes marenki on kauniin ruskea. Leikkaa jäähtynyt kakku kahtia.

Täytä kakku. Vaahdota kerma. Lisää kerman joukkoon rahka ja pilkotut hedelmät tai marjat. Mausta sokerilla. Levitä täyte toiselle levyllä marenkikerroksen päälle. Nosta toinen levy päälle niin, että kaunis marenki jää pinnalle. Halutessasi voit koristella kakun hedelmillä tai marjoilla.

Tuulihatut

3 dl vettä
100 g voita tai margariinia
2,5 dl vehnä jauhoja
4 munaa

KUUMENNA VESI ja rasva kiehuvaaksi. Lisää jauhot joukkoon kerralla ja sekoita voimakkaasti, kunnes seos on tasaista ja irtoaa kattilan reunoilta. Jäähdytä seos.

Lisää munat yksitellen voimakkaasti vatkat. Pursota taikinasta pellille leivinpaperin päälle tuulihattuja, pieniä, isoja tai vaikkapa yksi iso renkaan muotoon.

Paista tuulihatut 200-asteisessä uunissa noin 20 minuuttia. Uunin luukkua ei saa avata paistamisen alkuvaiheessa.

Makeita täytteitä:

→ kermavaahto ja raikkaat marjat

→ kermavaahdolla notkistettu rahka ja marjat

Suolaisia täytteitä:

→ kinkkusuikeilla ja piparjuuriraasteella maustettu kermavaahto

→ kermalla notkistettu sinihomejuusto

→ kermalla notkistettu maksapasteija, jossa hienonnettua paprikaa

→ raejuusto tai rahka, jossa savustettua kalaa ja tilliä

→ notkistettu tuorejuusto

Uunijäätelö

Muutama keksi ja/tai kahvikakunpala

Noin 5 dl (vanilja)jäätelöä

Noin 2 dl (pakaste)marjoja,

vadelmia, mansikoita tms.

(0,5 dl rouhittuja (suola)pähkinöitä tai manteleita)

3 kanamunan valkuaista

0,5 dl tosusokeria

RIKO KEKSIT ja/tai kakunpalat uuni- tai piirakkavuoaan (halkaisija noin 18 cm) pohjalle tasaiseksi kerrokseksi. Jätä osa rouheiksi paloiksi.

Erota kananmunista keltuaiset ja valkuaiset. Laita valkuaisten joukkoon puolet sokerista. Vatkaa valkuaiset kovaksi vaahdoksi. Lisää loput sokerista vatkauksen puolessa välissä.

Leikkaa jäätelö kuutioiksi ja asettele keksimurusten päälle. Ripottele päälle mantelit ja marjat. Peitä ainekset huolellisesti valkuaisvaahdolla.

Laita vuoka 250-asteiseen uuniin noin 5 minuutiksi, eli kunnes marengin pinta on saanut väriä. Tarjoa uunijäätelö välittömästi.

VINKKI! Voit koota uunijäätelön myös torttupohjan päälle.

Onnistunut tuulihattu on kevyt, korkea ja kuiva. Täytä tuulihatut vasta jäähtyneinä.

Kananmuna kuuluu suomalaisten lempiraaka-aineisiin, mutta tiedätkö miten munat eroavat toisistaan? Suomessa on neljä eri tuotantomuotoa kananmunille – numerot munissa kertovat, miten kanat asustavat ja millaista rehua ne syövät.

Kotimaisen kananmunan lyhyt oppimäärä

Yli 12 kiloa vuodessa. Niin paljon suomalaiset syövät kananmunaa – ja kulutus kasvaa koko ajan. Suomessa on keskimäärin 3,8 miljoonaa kanaa noin 340 tilalla. Näillä tiloilla munitaan yhteensä noin 73 miljoona kiloa kananmunia.

Kaikki Suomessa myytävät kananmunat ovat kotimaisia, tuotantomuotoja on virallisesti neljä. Jokainen kananmuna leimataan numerolla 0, 1, 2 tai 3. Numero kananmunan edessä kertoo, miten kanat asustavat ja millaista rehua ne syövät. Varustelluissa tiloissa kanoilla on virikkeenä orsi, munintapesä, kynsi- viilat ja pehkualue kuopimista ja nokkimista varten.

– Me Munaxilla olemme ylpeitä siitä, että juuri me toimimme ulkokananmunatuotannon Suomeen vuonna 2013. Tuotantotapa on löytänyt kuluttajat hyvin, Munaxin markkinointi- ja viestintäjohtaja **Lisa Savola** sanoo.

Kuluttajat tuntevat Munaxin kananmunat paremmin Laitilan Kanatarha

-nimestä. Osa munista myydään myös kauppojen omien merkkien alla. Tuotevalikoimaan kuuluvat perinteiset munat, vapaan kanan munat, ulkokananmunat ja luomukananmunat.

KOTIMAINEN LAATUTUOTE

Kanojen aamu alkaa, kun kanalan valot sytytetään pikku hiljaa päälle, auriongonousua mukailen. Tämän jälkeen kanalan aamu rauhoitetaan muninnalle. Muninnan jälkeen rehukoneet lähtevät käyntiin ja on aamupalan aika.

Munitut munat tulevat tiloilta Munaxin pakkaamoon. Siellä jokainen kananmuna käy läpi tarkan laaduntarkkailun. Robotti nostaa kananmunat hihnalle, missä munat läpivalaistaan ja kuorta koputetaan. Täten varmistetaan, että muna on tarpeeksi vahva rasiaan. Kananmunat käännetään myös oikein päin, jotta ne säilyvät paremmin.

– Tämän jälkeen kananmunamme saavat uv-käsittelyn, eli munien pintabakteerit tuhotaan, Lisa Savola kertoo.

Sitten munat punnitaan ja leimataan, minkä jälkeen jokainen kananmuna löytää omalta radaltaan oikeaan rasiaan. Munat lajitellaan tuotantotavan ja koon (S, M, L ja XL) mukaan.

SALMONELLAVAPAA TUOTE

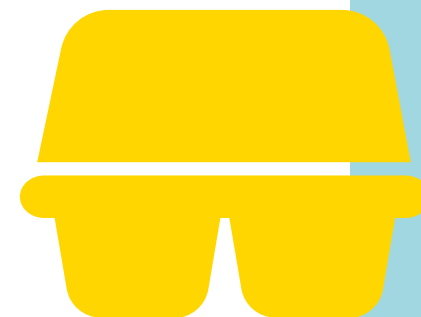
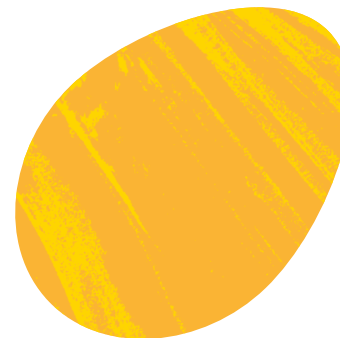
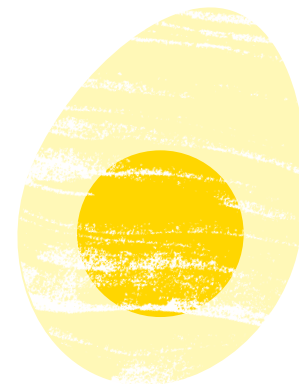
Suomalaisia munia syödessä ei tarvitse pelätä salmonellaa. Eviran mukaan Suomessa salmonellan esiintyminen tuotantoeläimillä on selvästi harvinaisempaa kuin useimmissa muissa EU-maissa.

– Kaikki kananmunamme ovat salmonellavapaita. Tilojemme kanoja ei lääkitä, joten kananmunat ovat myös antibioottivapaita, Lisa Savola Munaxilta kertoo.

Hänen mukaansa salmonellavapaat munat eivät ole sattumaa, vaan seuraus tarkasta työstä niin tiloilla kuin pakkaamossa.

– Meillä Munaxilla otetaan joka päivä salmonellatestejä, koska teemme myös kananmunatuotteita. Haluamme olla varmoja ja huolehtia hygieniasta, Savola sanoo.

Munaxille on myönnetty elintarviketurvallisuusjärjestelmän sertifiointi ja yrityksellä on myös Euroopan modernein patentoitu kananmunan pastörintilaitteisto. – Tällä saavutetaan laadukas kananmunamassa niin kuluttajille, teollisuuden kuin ammattikeittiön käyttöön, Savola kertoo.



MITÄ NUMEROT KERTOVAT KANANMUNASTA?

0

nro 0 munan edessä kertoo, että kyseessä on luomukananmuna. Luomukanat asustelevat ikkunallisessa lattiakanalassa. Luomukanat ulkoilevat koko kesäkauden ja syövät luomurehua. Kanoilla on tilaa liikkua ja kanaloissa on virikkeenä muun muassa luomuporkkanoita ja omenoita.

1

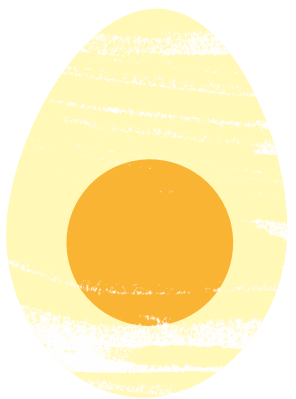
nro 1 munan edessä kertoo, että kyseessä on ulkokanan kananmuna. Ulkokanat asustavat lattiakanalassa ja niillä on ympäri vuoden mahdollisuus haukata happea. Joka aamu aamuruokinan jälkeen kanat voivat mennä tepsuttelemaan katetulle terassille tai laidunalueelle. Ulkokanat syövät lähellä tuotettua GMO-vapaata rehua.

2

nro 2 munan edessä kertoo, että kyseessä on lattiakanalan munia eli kaupanimikkeeltään vapaan kanan kananmunia. Kanat asustelevat lattiakanalassa ja pääsevät hyppimään orsilla ja munivat pesiin.

3

nro 3 kertoo, että kyseessä on pienryhmäkanalan (virikekanalan) munia. Kanat asustelevat pienissä ryhmissä, josta tulee nimitys pienryhmäkanala. Kanat asustavat untuviikoista lähtien samassa ryhmässä.



info

Kananmunan säilytys

Kananmunan unelmasäilytyslämpötila on +14 astetta. Kananmunat voi kuitenkin säilyttää niin jääkaapissa kuin huoneenlämmössä. Tärkeintä on tasalämpöisyys – lämpötilojen sahaaminen saa aikaan kosteutta kananmunan pintaan, mikä voi johtaa ennenaikaiseen pilaantumiseen. Kananmuna ei pilaannu niin kauan kuin kuori pysyy ehjänä. Jos kuori särkyy tai tulee kosteutta, alkaa ennenaikainen pilaantuminen.

Lähteet:
Lisa Savola/Munax ja tottamunasta.fi

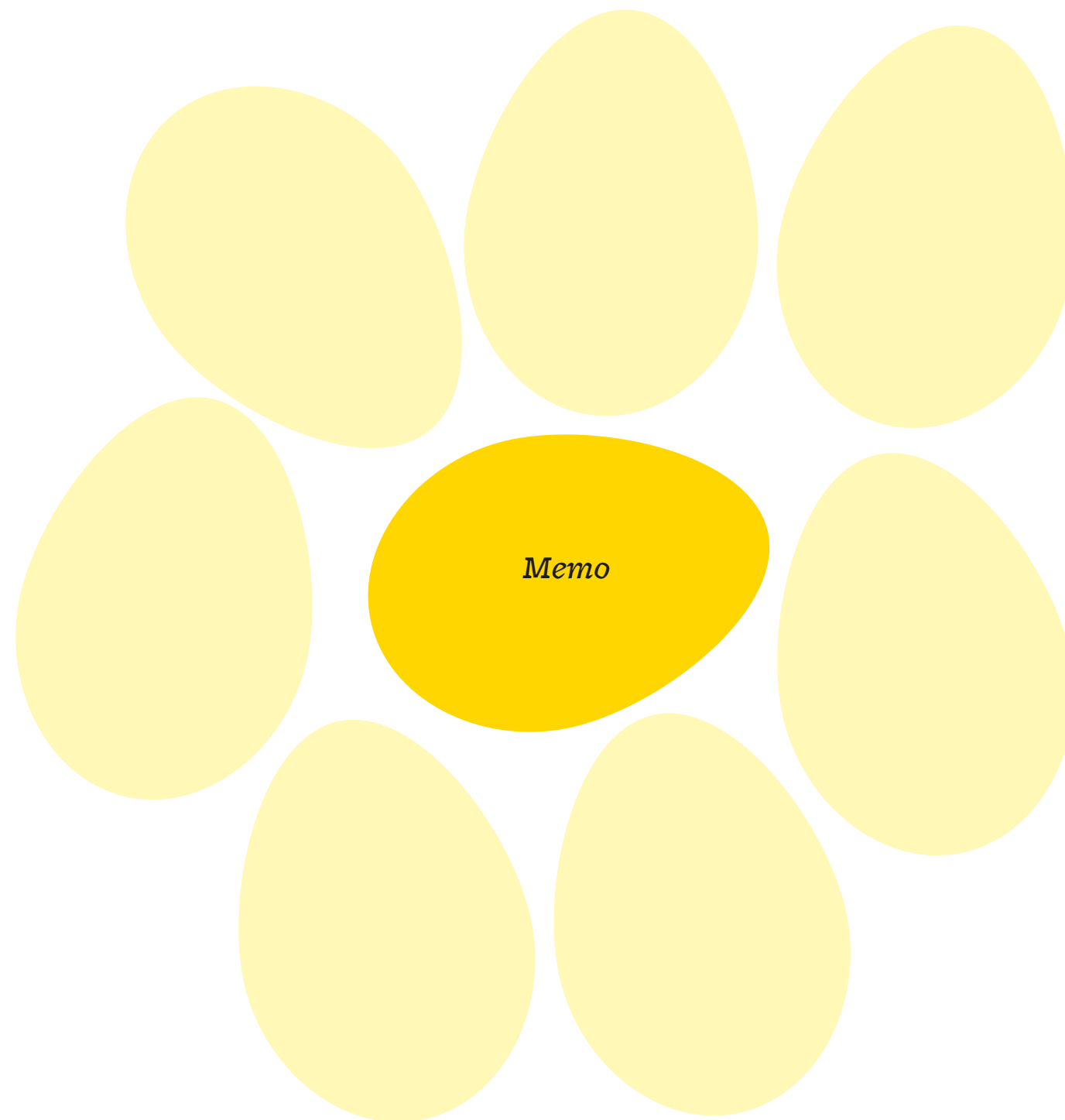
Äggets klimatpåverkan

1 kg hönsägg producerar ungefär 2,5 CO₂e, vilket innebär att äggets klimatpåverkan är rätt så liten.



Kananmunan hiilijalanjälki

1 kg kananmunia tuottaa noin 2,5 CO₂-ekv, eli kananmunan hiilijalanjälki on suhteellisen pieni.



ÄGG I VÄRLDSKLASS

Finländska ägg är fria från salmonella och antibiotika samt kan spåras ända tillbaka till gården. Du vet vad du äter helt enkelt.

SLC

#väljmatfrånfinland
slc.fi/väljmatfrånfinland



TOIMITUS / REDAKTION
Marttaliitto & Marthaförbundet
Michaela von Kügelgen

RESEPTIT / RECEPT
Elisabeth Eriksson, Arja Hop-
su-Neuvonen, Kaisa Härmälä

VALOKUVAT / FOTO
Karin Lindroos, Amanda Grön-
roos, (s. 6-10)

TAITTO / OMBRYTNING
Katja Kuittinen

2019



Suomalainen lähellä tuotettu luomumuna

On paras valinta sinulle, joka kannat huolta eläinten, luonnon ja omasta hyvinvoinnistasasi.

MARTAT JA LAITILAN 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



