



Tervetuloa HK:n Lihakouluun!

HK Ruokatalo on avannut Suomen laajimman infopakettin lihasta, sen käsittelystä ja valmistuksesta. Lihakoulu on osoitteessa <http://www.tiesydameen.fi/lihakoulu>. Sivuston lihamaailma tarjoaa vastauksia moniin lihan ympärillä pyöriviin kysymyksiin – niin kotikokeille kuin alan ammattilaisillekin. Miten paisti sidotaan oikeaoppisesti? Entä mikä on lihan oikea säilytyslämpötila? Miten liha marinoidaan?

HK Ruokatalon Lihakoulussa on koottu yhteen paikkaan kattavasti lihan valmistukseen liittyvää tietoa. Sivusto tarjoaa niin lihan valmistuksen perusteita, kuin vinkkejä kokeneemmillekin ruoanlaittajille. Sivuston ohjeita on helppo seurata havainnollistavien kuvasarjojen ansiosta.



Mm. kalvon poistaminen naudan sisäfileestä, lihan sitominen sekä porsaan kyljysten valmistus opastetaan Lihakoulussa helposti seurattavien kuvasarjojen ja selitystekstien avulla vaihe vaiheelta.

Lihakoulu opastaa mm. siinä, mikä liha sopii mihinkin ruokaan. Esimerkiksi rasvapitoisuuksiltaan erilaisten naudan ja porsaan jauhelihojen käyttökohteissa on eroja. Vähärasvainen porsaan jauheliha on paras valinta esimerkiksi murekkeisiin, laatikoihin ja kastikkeisiin, kun taas naudan jauheliha sopii esimerkiksi keittoihin, pyöryköihin ja vaikkapa pizzan päälle.

HK:n Lihakoulu opettaa lisäksi että...

- Jauheliha kannattaa ottaa huoneenlämpöön puolisen tuntia ennen ruskistamista, sillä liian kylmä liha kylmentää myös pannun, ja lihasta irtoaa nestettä. Neste puolestaan estää lihan ruskistumisen.
- Naudan sisä- ja paahtopaistista tai fileestä leikatut suikaleet valmistuvat nopeasti pannulla, mutta ulko- ja kulmapaistisuikaleet vaativat mureutuakseen pidemmän haudutusajan.
- Porsaan kyljysten ulkoreunaan kannattaa tehdä terävällä veitsellä tai saksilla viiltoja, jotta kyljykset eivät käpristy paistettaessa.
- Marinadiin tulee aina lisätä jotain hapanta, kuten viiniä tai viinietikkaa, sillä juuri happo saa lihan mureutumaan.
- Lihan säilyminen pakastettuna riippuu myös sen rasvapitoisuudesta. Mitä vähemmän lihassa on rasvaa, sitä kauemmin se säilyy.

Marinoi naudanpaisti HK:n Lihakoulun oppien mukaan

Laita paisti sopivan kokoiseen pakastepussiin ja lisää marinadin ainekset:
1 kuorittu ja paloiteltu sipuli
2-3 kuorittua ja paloiteltua valkosipulin kynttä
muutama timjamin oksa
2 rosmariinin oksaa katkottuna
2 dl punaviiniä



Purista pussista ilma pois ja sulje pussin suu tiukasti. Anna marinoitua jääkaapissa lihan koosta riippuen kahdesta tunnista vuorokauteen. Kääntelee paistia pari kertaa marinoitumisen aikana. Pyyhi ylimääräinen marinadi paistin pinnasta ja kypsennä Lihakoulun ohjeiden mukaan.

Lihakoulu tarjoaa myös tärkeää tietoa lihan oikeaoppisesta säilytyksestä, joka on etenkin kesäaikaan tärkeä huomioida. Lihan kylmäketju ei saa katketa vähittäiskaupan ja kuluttajankaan välillä.

Ja mikä parasta näin grillikaudella – monenlaiset lihat valmistuvat helposti myös grillissä. Eli ei muuta kun grillit kuumaksi!

Lihakoulu on osa HK Ruokatalon ylläpitämää ruoka- ja hyvinvointisivustoa Tiesydameen.fi. Sivusto on tarkoitettu kaikille ruoasta, ruoanlaitosta ja ravitsemuksesta kiinnostuneille suomalaisille.

Lisätiedot:

markkinointipäällikkö Anne Puisto, HK Ruokatalo Oy, p. 010 570 2217, anne.puisto@hkruokatalo.fi