

# Marokon makuja ja tuoksuja kotikeittiöön

Marokon rikas ja monipuolinen ruokakulttuuri perustuu Pohjois-Afrikan berberikansojen ruokaperinteeseen. Lähi-Idästä, Välimeren alueelta ja trooppisesta Afrikasta lainatut vaikutteet tekevät marokkolaisesta keittiöstä ainutlaatuisen.

**Eila Pennanen**

**M**arokkolaisessa keittiössä hapan, makea, karvas sekä suolainen kohtaavat hedelmäiset ja pähkinäiset maut. Mausteita ja yrttejä käytetään runsaasti, mutta ruoka ei ole kuitenkaan polttavan tulista vaan lämpimän mausteista.

Tagine (Tajine) tarkoittaa sekä perinteistä kaksiosaista lasitettua tai lasittamatonta savipataa että siinä valmistettuja liha- tai kasvisruokalajeja. Padan alaosa on laakea ja kansi kartiomainen. Kannen muoto kierittää höyrystyneen veden takaisin ruokaan ja pitää sen mehukkaana pienellä nestemäärällä. Mikä tahansa kannellinen pata käy taginereseptien valmistukseen.

## Jauhelihatagine

**½ kg** lampaan- tai karitsan-  
jauhelihaa  
**1** iso sipuli  
**2–3** porkkanaa  
**1 tl** suolaa  
**2 rkl** Ras el hanout -mausteseosta  
**1 tl** kurkumaa  
**1 ½ tl** juustokuminaa  
**¼ tl** chilijauhetta  
**¼ tl** mustapippuria  
**2 rkl** raastettua inkivääriä  
**500** omaattimurskaa  
**1–2 dl** vettä  
**2 dl** kuivattuja hedelmiä makusi  
mukaan (luumuja, aprikooseja tai taateleita)

1. Kuori kasvikset. Kuutioi porkkanat ja silppua sipuli ja valkosipuli.
2. Ruskista jauheliha padassa omassa rasvassaan. Lisää kasvikset ja kääntelee jauhelihan joukkoon, anna hautua kunnes kasvikset hieman pehmenevät. Lisää mausteet

ja kuullota vielä hetki.

3. Anna kypsyä kannen alla liedellä tai uunissa 180°C kunnes kasvikset ovat kypsiä.

4. Halutessasi lisää pinnalle paahdettuja mantelilastuja ja tuoretta minttua.

5. Tarjoile kuskusin, härkäpapuhumus, kanelilla maustetun appelsiinisipulisalaatin ja leivän kanssa.



## Härkäpapuhummus

Mainio hummus valmistuu kikherneen sijaan kotoisammasta härkäpavusta, kolmasosan pavuista voi korvata herneillä. Kesän makua ja C-vitamiinia lisätään kotipihan nokkosilla.

- 400 g** liotettuja ja keitettyjä härkäpapuja  
**1 dl** nopeasti ryöpättyjä nokkosien versoja  
**½** sitruunan mehu  
**1** valkosipulin kynsi  
**2 rkl** seesaminsiemeniä  
**½ rkl** kuminaa  
**1 tl** paprikajauhetta  
**2 tl** suolaa tai maun mukaan  
**10** oliivia  
**2 rkl** oliivi- tai rypsiöljyä

Hienonna ainekset tasaiseksi tehosekoittamisessa. Lisää tarvittaessa öljyä tai vettä. Hummuksen tulisi olla niin sakeaa, että sitä voidaan levittää leivän päälle.



Jälkiruuksi nautitaan vahvasti sokeeroitua minttuteetä imelän leivonnaisen kera. Sitruunatai taatelikakku ja makeiset sopivat hyvin aromaattisen mintun seuraksi.

## Minttutee viilentää

Makea minttutee on marokkolaisten kansallisjuoma. Tee kuuluu olennaisesti sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sitä tarjoillaan pitkin päivää.

Laita kannuun 3 tl vihreää (gunpower-) teetä, 5 tuoretta mintunoksa ja 3–6 rkl sokeria. Lisää litra kiehuva vettä ja anna hautua muutama minuutti. Kaada teetä lasiin ja takaisin kannuun muutamia kertoja kunnes

sokeri sekoittuu. Täytä pienet teelasit korkealta, jotta teenlehdet laskeutuisivat kannussa ja teelasin pintaan muodostuisi vaahtoa.



## RAS EL HANOUT – Lämmin ja kukkainen yleismauste

Ras el hanout tarkoittaa vapaasti suomennettuna ”kauppiaan parasta”. Mausteseoksen reseptit vaihtelevat ja ainesosia voi olla useita kymmeniä. Alla oleva reseptiin on käytetty 13 yleisintä Ras el hanout -perusmaustetta.

### Paahdettavat mausteet:

- ½ rkl neilikkaa  
 1 rkl korianterin siemeniä  
 2 rkl kardemummaa  
 2 rkl muskotinkukkaa  
 2 rkl maustepippuria  
 ½ rkl mustapippuria  
 ½ rkl valkopippuria  
 ½ rkl cayennepippuria

### Paahdamattomat mausteet:

- 1 rkl muskottipähkinää  
 2 rkl jauhettua inkivääriä  
 1 rkl kanelia  
 ½ rkl jauhettua anista  
 1 rkl kurkumaa

Mittaa paahdettavat mausteet kuivaan paistinpannuun ja paahda kevyesti miedolla lämmöllä. Anna jäähtyä ja jauha tasaiseksi morttelissa tai maustemyllyssä. Lisää paahdamattomat mausteet ja sekoita hyvin. Seos säilyy tiiviissä lasipurkissa kuukausia. Ras el hanout -mausteseosta saa myös valmiina kaupasta.

## Lammas & vuohi

Palvelulomake netissä:  
[lammasyhdistys.fi/yhdistys/jasenasiat/](http://lammasyhdistys.fi/yhdistys/jasenasiat/)



## Lammasta lautaselle, karitsaa kaikkiin keittiöihin

Ostamme sekä teemme rahtityötä.



Tilateurastamo Kouvossa

[www.muhniemenlahtivaja.fi](http://www.muhniemenlahtivaja.fi)  
 puh. 040 578 6317