



Suomalainen **MAITO**

– nurmesta se lähtee





SUOMESSA MAIDONTUOTANTO

perustuu hyvin kasvavan nurmen viljelyyn. Lehmä syö päivässä keskimäärin 50-55 kiloa nurmesta tehtyä esikuivattua säilörehua, jota täydennetään väkirehulla. Täydennysrehuna on usein ohraa, kauraa ja rypsiä sekä kivennäisiä ja vitamiineja. Suomalainen maitoketju onkin edelläkävijä soijattomassa maidontuotannossa.

NURMI SITOO hiiltä. Nurmiviljelyä tutkitaan ja kehitetään parasta aikaa niin, että nurmien hiilensidontaa saataisiin tehos-

tettua. Monivuotisella nurmella on myös oleellinen merkitys maan kasvukunnon parantamisessa.

MAIDONTUOTANNOSTA AIHEUTUU

kasvihuonekaasupäästöjä. Näitä päästöjä useat suomalaiset meijerit maidontuottajineen ovat lähteneet pienentämään monin eri tavoin. Maitotilalliset ovat laskeneet ahkerasti tilojensa hiilijalanjälkeä ja osallistuneet hiiliviljelijäkoulutuksiin. Maidontuotantoketjussa on mahdollisuuksien mukaan satsattu myös uusiutuvan energian,



kuten biokaasun ja aurinkoenergian tuotantoon.

Suurin osa lehmistä elää pihattonavetassa

Lähes kaikki suomalaiset lehmät ja maitotilat kuuluvat nautojen terveydenhuoltorekisteriin, Nasevaan. Lehmien terveydenhuoltoa seuraamalla edistetään eläinten terveyttä ja hyvinvointia, vastuullista eläinlääkkeiden käyttöä sekä kansanterveyttä.

NOIN 70 % LEHMISTÄ elää pihattonavetoissa, joissa ne voivat vapaasti liikkua, syödä, juoda ja levätä. Uusia parsinavetoita ei ole enää muutamiin vuosiin rakennettu. Alalla on vahva tahtotila lisätä lehmien ulkoilua, sillä se parantaa muun muassa lehmien sorkkaterveyttä, lihaskuntoa ja hyvinvointia.

ROBOTILYPSY LISÄÄNTYY Suomessa. Lehmä voi käydä robotilla lypsällä omaan tahtiinsa. Yli puolet Suomessa tuotetusta maidosta on jo robottien lypsämää. Luomumaidon osuus on noin 4 % tuotetusta maidosta. Maitotiloilla on kiinnostusta luomumaidontuotantoon.

Suomalainen maito on huippulaatuista

Suomalainen maitoketju on jo 1920-luvulta saakka tehnyt työtä maidon hygieenisen laadun eteen, mikä näkyy meijeriin toimitetun maidon huippulaatuna. Noin 97 prosenttia tuotetusta maidosta luokitellaan vuosittain parhaaseen E-luokkaan.

SUOMALAISEN MAIDON laatu kestää myös kansainvälisen vertailun, mikä kertoo maitotiloilla tehtävästä huolellisesta työstä. Kuluttajille laatutyö välittyy muun muassa laadukkaina ja turvallisinä tuotteina.



Tuorejuustolla täytettyä broilerinfileetä, kesäkasviksia ja veloutékastiketta



4 annosta

VELOUTÉKASTIKE:

30 g	voita
2 rkl	vehnä jauhoja
4 dl	kanaliemää
1 dl	kuohukermää
2 rkl	sitruunamehua
2 tl	sitruunan kuorta raastettuna
½ tl	suolaa
¼ tl	mustapippuria
1 dl	ranskankermaa
1 rkl	rakuunan lehtiä hienonnettuna

VALMISTUS

SULATA VOI paksupohjaisessa kattilassa. Lisää jauhot ja kypsennä sekoittellen, älä ruskista. Kaada kanaliemi ja kerma jauhoseokseen koko ajan hyvin sekoittaen. Anna kiehua 15 minuuttia reilusti poreillen, jotta kastike sakenee ja tiivistyy. Sekoita välillä.

MAUSTA KASTIKE

sitruunan mehulla ja kuorella sekä suolalla ja pippurilla. Lisää ranskankermaa ja rakuuna juuri ennen tarjoilua. Kiehauta.

Vinkki!

Voit korvata ranskankerman smetanalla ja rakuunan lehtipersiljalla!

BROILERIN FILEET:

4	broilerin rintafileetä suolaa mustapippuria
---	---------------------------------------------

TUOREJUUSTOTÄYTE:

150 g	maustamatonta tuorejuustoa
1	valkospulvin kynsi
1 rkl	rakuunaa hienonnettuna
1 tl	sitruunan kuorta raastettuna hammastikkuja voita paistamiseen

VALMISTUS

LAITA UUNI kuumenemaan 150 asteeseen. Sekoita tuorejuustotäytteen ainekset keskenään.

KUIVAA BROILERIN rintafileet talouspaperilla. Leikkaa fileet perhosiksi: viillä veitsellä varovasti fileen sivusta noin puoleenväliin ja avaa kirjan tapaan. Varo, ettei fileeseen tule reikiä.

MAUSTA MOLEMMIN puolin suolalla ja pippurilla. Lusikoi muutama teelusikallinen tuorejuustotäytettä fileen sisälle. Käännä takaisin kokonaiseksi ja sulje reuna huolellisesti hammastikuilla.

jatkuu >>

Vinkki!

Voit käyttää täytteen myös valmiiksi maustettua tuorejuustoa.

PAISTA FILEISIIN kauniin ruskea pintaväri kauttaaltaan kuumalla pannulla. Asettele ne voideltuun uunivuokaan ja kypsennä uunin keskitasolla noin 20-25 minuuttia tai kunnes filee on kypsä.

ANNA VETÄYTYÄ hetki folion tai kannen alla. Poista hammastikut ja leikkaa fileet vinottain kahteen osaan.

KESÄKASVIKSET:

3-4 porkkanaa
150 g retiisejä
2 dl herneitä
vettä
suolaa
voita

VALMISTUS

KUORI PORKKANAT ja leikkaa pitkittäin neljään osaan. Poista retiiseistä lehdet ja kanta, puolita. Kiehauta suolalla maustettu vesi kattilassa. Keitä porkkanoita ja retiisejä muutama minuutti.

LISÄÄ HERNEET, kuumenna kiehuvaan. Kaada vesi pois ja lisää pieni nokare voita kasvien joukkoon.



Mustikkapiirakka-smoothie

WWW
4 isoa lasillista

AINEKSET:

- 5 dl maitoa
- 4 dl kermaviiliä
- 4 dl (200 g) pakastemustikoita
- 2 (100 g) palaa ruisleipää
- 2-3 rkl ruokokidesokeria
- ½ tl kardemummaa

VALMISTUS:

MITTAA AINEKSET tehosekoittimen kulhoon ja soseuta tasaiseksi. Nauti kylmänä.

Vinkki!

Lisää proteiinia saat herajauheesta tai rasvattomasta raejuustosta.





www.mtk.fi

