

P O R O

Rangifer tarandus

Poronlihassa on voimakas, hyvä riistan maku ja tuoksu. Vasanliha, jota eniten on tarjolla, on maultaan miedompaa kuin täysikasvuisista poroista saatava liha.

R A V I N T O A R V O S T A

Poronliha on kevyttä ja hyvin vähärasvaista. Lihaksen sisäisen rasvan koostumus on lähellä naudanlihan vastaavaa eli reilu puolet on pehmeää.

Tyydyttyneiden rasvahappojen osuus on noin 45 %, josta 2/5 on steariinihappoa. Rasvahappojen P/S-suhde on vastaava kuin sian- ja naudanlihassa eli 0,33.

Omega-3 –rasvahappojen yhteisous osoittautui kuitenkin poronlihassa kaksinkertaiseksi naudanlihaan (1 %) verrattuna ollen vähintään 2,1 %.

Poronlihassa on reilusti rautaa, enemmän kuin naudanlihassa keskimäärin.



KUVA: FINFOOD LIHATIEDOTUS / VESA JÄÄSKELÄINEN

T E K N O L O G I A N Ä K Ö K O H T I A

- pH tavallisesti korkeampi kuin naudanlihassa
- arvo-osat mureita, muut sitkeämpiä
- hyvä vedensidontakyky
- hyvä raaka-aine moniin lihavalmisteisiin: kuivaliha, suolaliha, lämmin- ja kylmäsavupaisti, keittomakkara, meetvursti
- makkaroista saadaan mehukkaita tähtämällä noin 15 prosentin rasvapitoisuuden silavan avulla. Myös poronrasvaa eli kuuta voidaan makkaramassassa hyödyntää tietyin reunaehdoin.
- korvaamalla osan punaisen lihan määrästä sianlihalla voidaan makuprofiilia haluttaessa muokata vähemmän riistanomaiseksi.

K Ä Y T T Ö V I N K K I !

Poronliha soveltuu monenlaisiin ruokalajeihin. Arvo-osat voidaan myös graavisuolata ja tarjota ohueksi viipaloituna alkupalaleikkeleenä.