

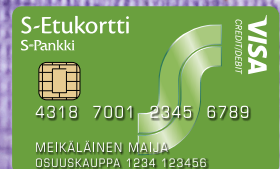
yhteishyvä

# Tarjottavaa TÄHTEISTÄ



**MARKET**

**PRISMA**







## Tarjottavaa tähteistä

Kuivuneen leivän loppupalat, kippuraiset juuston kannikat ja nahistuneet kasvikset lentävät liian helposti roskikseen. Joskus tulee liioiteltua annosmäärissä ja aterian päätteeksi roskis pursuaa. Kotitalouksissa syntyy suurin määrä ruoan hävikistä. Kankkulan kaivoon putoaa jätteiden lisäksi silkkaa rahaa. Jokaisen suomalaisen arvioidaan heittävän pois 20–30 kiloa syömäkelpoista ruokaa vuodessa, yli sadan euron arvosta. Roskiin menevä ruoka vaikuttaa myös ilmastoon huonolla tavalla.

Jos ei ole heti aikaa kokkaukseen, lähes kaikkia tähteitä voi myös pakastaa. Muistathan, että pakkauksen parasta ennen -päiväys ei ole välttämättä ohjaus roskikseen. Maista ja haista parhaat päivänsä nähnyttä elintarviketta, usein se on vielä kelpo.

Kokosimme sinulle tähän lehtiseen reseptejä ja vinkkejä, miten voit hyödyntää tähderuoat uudeksi herkuksi. Kaikki reseptit on testattu ja julkaistu yhteishyvä.fi:ssä.

### Sanna Autio

Toimittanut Sanna Autio, SOK Media  
Ruokaohjeet Yhteishyvä Ruoka: Elina Jyvä, Krista Niiniharju,  
Aila Pakarinen, Katri Schröder, Minna Saarni, Taina Salovaara  
Kuvat: Laura Riihelä, Timo Viljakainen ja Margareta Nygård  
Paino: Punamusta 2017



5 Smoothieen saa surautettua hedelmien ja jogurttien tähteet.



9 Monista aterian rippeistä syntyy ruokaisa salaatti.



16 Pakastemarjat makeuttaa itse tehty kinuski.

Perunamuusi muuntuu uunissa uudeksi ruoaksi.



Leipä ja pulla .....	1
Hedelmät ja kasvikset .....	5
Liha, kana ja kala .....	9
Maito, piimä, jogurtti ja juusto .....	13
Perunat, pasta ja riisi .....	17

# Leipä ja pulla

Tuore leipä ei kestä pitkää säilytystä. Jos epäilet leivän menekkiä, siitä kannattaa pakastaa osa heti tuoreena. Pakastettu leipä sulaa nopeasti huoneenlämmössä. Kuivahtanutta leipää voi paistaa kuutioituna öljyssä krutongeiksi ja lisätä niitä keittoon tai salaattiin. Edellisen päivän pullasta voi jalostaa jälkiruokia.



## TOMAATTI-BRUSCHETTAT

4 annosta

4 viipaletta  
1 rkl

edellispäiväistä hiivaleipää  
öljyä

### TOMAATTISEOS

250 g  
8–10  
1  
2 rkl  
riipaus  
riipaus  
riipaus

kirsikkatomaatteja  
basilikanlehteä  
valkosipulinkynsi  
oliiviöljyä  
suolaa  
sokeria  
mustapippuria

Pilko tomaatit neljään osaan ja pane kulhoon. Lisää sekaan silputtu basilika ja hienonnettu valkosipulinkynsi. Mausta kevyesti suolalla ja sokerilla. Kääntele sekaan öljy. Paista leipäviipaleet rapeiksi öljyssä. Lusikoi päälle tomaattiseos ja ripottele pinnalle mustapippuria.





## PANZANELLA-SALAATTI

4 annosta

1/2–1/3	kuivahtanutta vaaleaa leipää
2 rkl	oliiviöljyä
4–6	tomaattia
1/2	kurkkua
1	punasipuli
50 g	mustia oliiveja
1	mozzarellapallo

### KASTIKE

4 rkl	oliiviöljyä
2 rkl	punaviinietikkaa
1	murskattu valkosipulinkynsi
1 tl	oreganoa
1/2 tl	suolaa
riipaus	mustapippuria
	basilikan lehtiä

*Kuutioi kuivahtanut leipä ja paista kuutiot pannulla voissa tai öljyssä. Lisää salaatteihin ja keittoihin.*

Leikkaa leipäviipaleet isohkoiksi paloiksi ja paista palat rapeiksi öljyssä. Sekoita kastike. Leikkaa tomaatit lohkoiksi ja kurkku paloiksi. Suikaloi punasipuli. Revi mozzarella paloiksi. Pane salaattiainekset kulhoon. Kaada panzanellan päälle kastike ja anna maustua jonkin aikaa.



## GAZPACHO

4 annosta

5	ylikäypsää tomaattia
2 viipaletta	kuivahtanutta vaaleaa leipää
1/2	kurkkua
1	sipuli
1	punainen paprika
1	chili
1–2	valkosipulinkynttä
1 dl	tomaattimehua tai kylmää vettä
1 rkl	valkoviinietikkaa
2 rkl	oliiviöljyä
1 tl	suolaa
riipaus	mustapippuria

### LISÄKSI

kurkkua

*Edellisen päivän vaalea leipä saostaa keiton.*

Tee tomaatteihin viillot, kasta ne hetkeksi kiehuvaan veteen ja vedä pois kuoret. Paloittele tomaatit. Poista leipäviipaleista reunat ja paloittele leivät. Paloittele kurkku ja paprika. Silppua sipulit ja chili. Jauha kasvikset monitoimikoneessa hienoksi. Lisää leipä, mehu, valkoviinietikka, öljy ja mausteet. Soseuta ja tarkista maku. Anna keiton viilentyä jääkaapissa. Silppua koristeeksi kurkkua.





## OMENA-PUOLUKKAPAISTOS

5 annosta

### RUISMURUSEOS

3 dl ruisleipää muruina  
1/2 dl juoksevaa margariinia  
1/2 dl sokeria

### POHJALLE

4 (n. 650 g) omenaa  
2 dl puolukoita

Valmista muruseos. Sekoita ruisleipämuruhiin juoksevaa margariini ja sokeri. Kuori ja viipaloi omenat. Voitele uunivuoka ja täytä se omenaviipaleilla ja puolukoilla. Ripottele ruismuruseos pinnalle. Paista 200 asteessa noin 20 minuuttia. Tarjoile lämpimänä jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.

*Piilota ruisleivän  
lopun jälkkäriin.*



**YLLÄTÄVÄ  
YHDISTELMÄ**

## BANAANI-SUOLAPÄHKINÄTOASTIT

4 annosta

8 kuivahtanutta paahtoleipäviipaletta

### TÄYTE

2 kypsää banaania  
2 rkl fariinisokeria  
1 tl kanelia  
1 dl suolapähkinöitä  
1 kananmuna  
1 dl maitoa

Kuori ja soseuta banaanit haarukalla. Sekoita joukkoon fariinisokeri ja kaneli. Murskaa suolapähkinät. Jaa banaaniseos neljälle leivälle ja ripottele päälle pähkinät. Sekoita muna ja maito. Nosta loput leivät kansiksi. Sekoita muna ja maito. Kasta leivät molemmin puolin munamaidossa. Paahda leivät voileipägrillissä, vohveliraudalla tai paista voissa pannulla. Leikkaa leivät kolmioiksi.

*Kuivahtanut leipä mehevöityy  
munamaidolla ja paistamisella.*



*Pulla elpyy  
paistamalla ritareiksi.*

## KOOKOS-BANAANIRITARIT

4 annosta

8	pullaviipaletta
1	kananmuna
2 dl	kookosmaitoa
3 rkl	vettä
1 tl	vaniljasokeria
Paistamiseen	voita tai margariinia



### LISÄKSI

2	banaania
1 1/2 rkl	fariinisokeria
1/2 tl	kanelia
1 rkl	voita tai margariinia

Anna pullaviipaleiden hieman kuivahtaa tai paahda ne kevyesti. Sekoita kananmuna, kookosmaito, vesi ja vaniljasokeri keskenään. Kasta pullaviipaleet munamaitoon. Paista rasvassa pannulla ruskeiksi. Kuori ja viipaloi banaanit. Sekoita fariinisokeri ja kaneli keskenään rasvanokareessa sokeriseoksen kanssa. Paista banaanit rasvanokareessa kullannruskeiksi. Tarjoile pullaviipaleiden ja jäätelön kanssa.



*Pullasta hautuu  
uunissa jälkiruoka.*

## PULLAVANUKAS

4 annosta

300 g	kuivahtanutta pullaa tai ranskanleipää
250 g	pakastemarjoja
1 dl	marjahilloa
3 dl	maitoa
2	kananmunaa
1/2 dl	sokeria
1 tl	vaniljasokeria

Viipaloi pulla tai leipä ja lada viipaleet voideltuun uuni-vuokaan. Sekoita vähän sulaneet marjat hilloon. Lusikoi pullaviipaleiden väliin hilloa. Vatkaa munat maitoon. Mausta sokerilla ja vaniljasokerilla. Kaada seos vuokaan. Anna vetäytyä noin 10 minuuttia, jotta pullat imevät kosteutta. Paista 175-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia. Tarjoile vaniljajäätelön tai -kastikkeen kanssa.



# Hedelmät ja kasvikset

Parhaat päivänsä nähneistä hedelmistä voi hyvin tehdä hedelmäsalaattia puuron tai jogurtin seuraksi. Ne uppoavat hyvin myös juomiin. Hillopurkin loput voi kätkeä piirakan täytteeksi. Yli jääneitä kasviksia voi hyödyntää pastaan, keittoon, munakkaaseen, leivonnaisiin ja erilaisiin tahnoihin.

## AVOKADO-KIIVISMOOTHIE

2 annosta

1	avokado
3	kiiviä
2–3 dl	omenamehua
2 rkl	hunajaa

Halkaise avokado ja poista kivi. Lusikoi hedelmälihat tehosekoittimeen. Kuori kiivit ja siirrä koneeseen. Lisää mehu ja hunaja, aja tasaiseksi juomaksi. Ohenna tarvittaessa mehulla





*Pehmeistä tomaateista hautuu maukas keitto.*

## TOMAATTI-VUOHENJUUSTOKEITTO

2 annosta

500 g	tomaatteja
1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
1 rkl	oliiviöljyä
2 dl	kasvislientä
2 rkl	tomaattisosea
1 rkl	fariinisokeria
1/2 tl	timjamia
2 rkl	pehmeää vuohenjuustoa

### PINNALLE

pehmeää vuohenjuustoa

Halkaise ja pilko tomaatit ja poista kannat. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä. Lisää tomaatit, kasvisliemi ja tomaattisose. Keitä 10 minuuttia. Mausta keitto fariinisokerilla ja timjamilla, lisää juusto. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Tarjoa lisänä vuohenjuustoa.



*Pastan joukkoon sopivat hieman pehmenneet avokatot.*

## KERMAINEN AVOKADOPASTA

4 annosta

1	sipuli
1 rkl	oliiviöljyä
2	valkosipulinkynttä
3	avokadoa
2 rkl	sitruunamehua
1 prk	(150 g) ranskankermaa
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
250 g	spagettia

**PIKAHERKKU  
ARKEEN**

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuullota sipulit öljyssä. Halkaise avokatot ja poista kivet. Irrota hedelmälihat kuorista ja paloittele. Murskaa yhden avokadon hedelmälihat kulhossa haarukalla ja sekoita joukkoon ranskankerma. Lisää sipuleiden joukkoon ranskankermaseos. Kuumenna kastike sekoittaen. Pirskota sitruunamehu loppujen avokadopalojen joukkoon. Lisää kastikkeeseen paloittelut avokatot ja mausta kastike. Tarjoile keitetyn pastan kanssa.





*Pehmeistä avokadoista  
syntyy dippi.*

## JUUSTOINEN GUACAMOLE

*4 annosta*

3	avokadoa
1	limetin mehu
1 1/2 dl	parmesaaniraastetta
1	pieni punasipuli
6	kirsikkatomaattia
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Halkaise avokatot ja poista kivet. Lusikoi hedelmälihat monitoimikoneeseen. Lisää limetinmehu, parmesaaniraaste, kuorittu ja hienonnettu punasipuli, kirsikkatomaatit sekä mausteet. Anna koneen käydä hetki, jotta seos jää karkeaksi. Tarjoile tacolastujen kanssa, levitteenä tai dippikastikkeena.



*Kumoa raasteen loput  
sämpylätaikinaan.*

## JUURESSÄMPYLÄT

*15 kpl*

5 dl	vettä
2 rkl	siirappia
50 g	hiivaa
2 tl	suolaa
3 dl	juuresraastetta
3 dl	kauraleseitä
10 dl	hiivaleipävehnä jauhoja
3/4 dl	öljyä

### PINNALLE

3 rkl	vettä
	kurpitsansiemeniä

Sekoita kädenlämpöiseen veteen siirappi ja hiiva. Anna seistä 10 minuuttia. Lisää suola, juuresraaste, leseet ja muutama desi jauhoja. Sekoita muutama minuutti. Lisää loput jauhot ja öljy. Alusta taikinaksi. Anna kohota lämpimässä noin 45 minuuttia. Leivo taikinasta sämpylöitä ja anna kohota 15 minuuttia. Voitele sämpylät vedellä ja ripottele pinnalle siemeniä. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla 10–15 minuuttia.



*Raasta kesäkurpitsa ja sekoita  
muffinitaikinaan.*



*Soseuta pehmeät banaanit  
kakkutaikinaan.*

## KESÄKURPITSAMUFFINIT

*15 kappaletta*

2 1/2 dl	fariinisokeria
1 dl	juoksevaa margariinia
2	kananmunaa
1 dl	kookosmaitoa
4 dl	vehnäjauhoja
1 dl	pähkinärouhetta
2 tl	leivinjauhetta
riipaus	suolaa
2 dl	karkeaksi raastettua kesäkurpitsaa

### KUORRUTUS

200 g	maustamatonta tuorejuustoa
1/2 dl	tomusokeria
1 tl	vaniljasokeria
1/2 dl	kookoshiutaleita
Päälle	pähkinärouhetta

Yhdistä fariinisokeri, margariini, munat ja kookosmaito. Yhdistä toisessa kulhossa jauhot, pähkinärouhe, leivinjauhe ja suola. Lisää kuivat aineet sokeri-munaseokseen. Lisää kesäkurpitsa-raaste ja sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Jaa taikina muffinivuoikiin. Paista 175-asteisen uunin keskitasolla 15–20 minuuttia tai kunnes ovat kypsiä. Notkista tuorejuusto kulhossa ja lisää siihen sokerit ja kookoshiutaleet. Levitä kuorrutus jäähtyneille muffineille. Koristele pähkinärouheella.

## BANAANIMAUSTEKAKKU

*12 palaa*

3	kypsää banaania
150 g	margariinia
2 dl	fariinisokeria
2	kananmunaa
4 dl	vehnäjauhoja
1 dl	kaurahiutaleita
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	kanelia
1/2 tl	neilikkaa ja inkivääriä
1 dl	kermaa tai maitoa

### VUOAN VOITELUUN

margariinia  
korppujauhoja

Kuori banaanit ja soseuta haarukalla. Vaahdota pehmeä rasva ja fariinisokeri. Lisää munat yksitellen vatkaton. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää rasvaseokseen vuorotellen kuivia aineita, banaanisoseetta ja kermaa tai maitoa. Sekoita tasaiseksi. Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun, noin 1,5 litran kakkuvuokaan. Paista 175-asteisessa uunissa noin tunti tai kun taikinaa ei tartu tikkuun kokeiltaessa.



# Liha, kala ja kana

Lihan, kalan ja kanan rippeet kannattaa säästää ja käyttää seuraavana päivänä esim. voileipien päällysteeksi, uuniperunoiden täytteeksi, salaatteihin tai pyttipannuun. Rippeistä voi valmistaa myös uuden ruoan, esimerkiksi kiusauksen, pastan tai piiraan.

ARJEN  
LUKSUS

## JÄLKIMARINOITU PAAHTOPAISTISALAATTI

4 annosta

350 g

kypsää naudan  
paahtopaistia

### MARINADI

2 rkl  
2 rkl  
1 rkl  
2 tl  
riipaus  
2 rkl

öljyä  
omenamehua  
punaviinietikkaa  
makeaa soijakastiketta  
rouhittua rosé- ja  
mustapippuria  
hienonnettua persiljaa

### LISÄKSI

100 g  
1 rs  
1  
2

rucolasalaattia  
(200 g) kirsikkatomaatteja  
punasipuli  
maustekurkkua

Leikkaa kypsä paahtopaisti ohuiksi viipaleiksi. Sekoita marinadin ainekset keskenään ja valele paistiviipaleet marinadilla. Anna maustua tunnin ajan viileässä. Levitä vädille rucolasalaatti ja nostele päälle halkaistut tomaatit. Kuori ja viipaloi punasipuli ja pilko kurkut. Aseta ainekset paistiviipaleiden kanssa salaatin päälle.



*Tähdepyöryköistä jalostuu  
nopea keitto.*

## PYÖRYKKÄ-KOOKOSKEITTO

4 annosta

n. 15 kpl	broileri- tai lihapyöryköitä
1 rkl	hienonnettua inkivääriä
2	hienonnettua valkosipulinkynttä
1	silputtu chili
1 rkl	punaista currytahnaa
6 dl	vettä
1	kanaliemikuutio
1	limetin mehu
2 tl	sokeria
1	porkkana
1	pieni punasipuli
1/2	punaista paprikaa
1 prk (4 dl)	kookosmaitoa
1/2 tl	suolaa

**PIKAHERKKU  
ARKEEN**

Kuullota silputtu inkivääri, chili, valkosipuli ja currytahna tilkassa öljyä kattilassa. Lisää vesi, liemikuutio, sokeri ja limettimehu. Lisää porkkanaviipaleet ja keitä pari minuuttia, lisää sipuli- ja paprikasuikaleet. Keitä pari minuuttia. Pane pyörykät keittoon, lisää kookosmaito, mausta keitto suolalla ja kuumenna.



*Kinkun jämät uppoavat  
piiraaseen.*

## ITÄMAINEN KINKKUPIIRAS

8 annosta

1 pkt (400 g) pakastepiirakkataikinaa

### TÄYTE

300 g	(joulu)kinkkua
2	pientä paprikaa
1	sipuli
1 rkl	öljyä
3 rkl	mietoa currytahnaa
1 rkl	makeaa thai-chilikastiketta
3	kananmunaa
2 dl	kookosmaitoa

### LISÄKSI

makeaa thai-chilikastiketta

Sulata taikina pakkauksen ohjeen mukaan. Kuumenna uuni 200 asteeseen. Voitele (suuri) piirakkavuoka ja painele taikina vuon pohjalle ja reunoille. Paista pohjaa uunin keskitasolla 10 minuuttia. Hienonna kinkku ja paprikat. Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista kinkkua hetki öljyssä paistinpannulla, lisää loppuvaiheessa sipuli ja paprika. Lisää currytahna ja chilikastike, sekoita. Kaada seos esipaistetulle pohjalle. Sekoita kananmunat ja kookosmaito keskenään. Kaada vuokaan. Paista uunin keskitasolla noin 35 minuuttia. Tarjoa piirakka lämpimänä thai-chilikastikkeen kanssa.





*Ylimääräiset savulohet  
maistuvat pastan kanssa.*

## LOHIPASTA

4 annosta

400 g pastaa, esim. penne

### LOHIKASTIKE

300 g kylmä- tai lämminsavulohta  
pala purjoa  
2 valkosipulinkynttä  
1 rkl oliiviöljyä  
1 rkl kapriksia  
1 pkt (n. 200 g) mascarpone- tai tuorejuustoa  
2 dl kalalientä  
2 rkl chilikastiketta  
1/2 sitruunan raastettu kuori  
ripaus suolaa  
ripaus rouhittua mustapippuria

**LISÄKSI** hienonnettua tilliä

Valmista kastike. Pilko savulohi. Halkaise purjo, huuhtelee hyvin ja silppua se. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet. Kuullota sipulit öljyssä. Sekoita joukkoon lohialat ja kaprikset. Lisää juusto ja hieman kalalientä. Mausta. Keitä muutama minuutti. Ohenna tarvittaessa kalaliemellä. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja yhdistä se kastikkeeseen. Ripottele joukkoon tilliä. Tarjoa heti.



**VÄHÄLLÄ  
VAIVALLA**

*Täytä perunat tähderuoalla.  
Kinkun voi korvata jauhelihalla.*

## HERKKU-UUNIPERUNAT

4 annosta

4 isoa uuniperunaa  
100 g palvi- tai joulukinkkua  
2 dl juustoraastetta  
1 prk (150 g) ranskankermaa  
2 1/2 rkl pestokastiketta  
ripaus rouhittua mustapippuria  
2 rkl silputtua persiljaa

Pese perunat ja nosta ne leivinpaperialla vuoratulle uunipellille. Pistelee perunat haarukalla. Kypsennä 200-asteisen uunin keskitalasolla noin tunnin ajan, kunnes perunat ovat kypsiä. Anna jäähtyä hetki ja leikkaa niistä veitsellä "kansi" pois. Koverra perunoiden sisus lusikalla kulhoon. Koverra myös kannet, jotta saat kaiken perunan talteen. Silppua kinkku ja yhdistä se muiden aineiden kanssa perunaan. Täytä perunankuolet kinkku-perunaseoksella. Täyte saa nousta perunan reunojen yli. Nosta uunilämpö 225 asteeseen ja kuorruta perunat kauniin värisiksi, 10–15 minuuttia. Tarjoa salaatin kanssa.



*Joulukinkun tähteet voi pakastaa ja käyttää kiusaukseen.*

## OMENAINEN KINKKUKIUSAUS

4 annosta

1 kg	perunoita
1	sipuli
250 g	kinkkua (joulu- tai palvikinkkua)
2	omenaa
1 rkl	öljyä vuoan voiteluun
1	ruukku basilikaa
1 tl	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
4 dl	maustettua ruokakermää (esim. Mustapekka tai 3 juustoa)
2	kananmunaa

Kuori ja suikaloi perunat. Kuori ja silppua sipuli. Suikaloi kinkku. Kuori ja viipaloi omenat, poista siemenkodat. Öljyä uunivuoka. Lado vuokaan vuorotellen perunaa, sipulia, kinkkua, omenaa ja silputtua basilikaa. Mausta suolalla ja pippurilla. Sekoita kerma ja kananmunat. Kaada seos uunivuokaan. Kypsennä kiusausta 175-asteisessa uunissa noin 60 minuuttia. Jos pinta saa liiaksi väriä, peitä vuoka leivinpaperilla.

## SINIHOME-BROILERIPIIRAKKA

10 annosta

3 dl	vehnäjauhoja
100 g	margariinia
1 dl	parmesaaniraastetta
2–3 rkl	vettä

### TÄYTE

300 g	broilerisuikaleita
1 rkl	öljyä
pala	purjoa
1 rkl	tacomausteseosta
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
4 rkl	aurinkokuivattuja tomaatinpaloja
4 rkl	jalapenoviipaleita
200 g	kermaviiliä
2	kananmunaa
1 dl	parmesaaniraastetta
1 dl	sinihomejuustomurua



*Broilerisuikaleet voi kätkeä piiraaseen, jonka voi pakastaa.*

Nypi jauhot, rasva, parmesaaniraaste ja vesi taikinaksi. Kääri kelmuun ja siirrä jääkaappiin. Ruskista broilerisuikaleet öljyssä. Lisää hienonnettu purjo ja mausteet. Nosta seos syrjään, lisää tomaatinpalat ja jalapenoviipaleet. Sekoita kermaviili, munat ja parmesaaniraaste. Kauli taikina ja painele piirakkavuokaan (halk. n. 22 cm) pohjalle ja reunoille. Pistele pohjaan reikiä. Levitä pohjalle broileriseos ja homejuusto. Valuta kermaviiliseos pinnalle. Paista 200-asteisessa uunissa 25–35 minuuttia, kunnes piirakka on kypsä.



# Maito, piimä, jogurtti ja juusto

Useat meijerituotteet säilyvät avaamattomina riittävän kylmässä säilytettynä useita päiviä viimeisen käyttöpäivän jälkeen. Avattuja tuotteita kannattaa haistaa ja maistaa, jos tuotteessa ei ole vieraita makuja, se on käyttökelpoinen. Tuoreimpien päiviensä jälkeen niitä voi hyödyntää esimerkiksi leivontaan.

**BUDJETTI-  
HERKKU**

## PIIMÄPANNARIT

12 kpl

5 dl  
2 1/2 dl  
1 tl  
2  
2 rkl  
2 tl  
1/2 tl  
2 rkl

piimää  
vehnäjauhoja  
leivinjauhetta  
kananmuna  
sokeria  
vaniljasokeria  
suolaa  
öljyä

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi taikinaksi. Anna taikinan turvota noin puoli tuntia. Paista lettupannulla rasvassa pieniä pannareita. Tarjoile marjojen tai hillon kera.

**PAISTAMISEEN**  
voita tai öljyä





*Muffinitaikinaan voi käyttää kaikenlaisten juustojen loppupalat.*

## KOLMEN JUUSTON MUFFINIT

12 kappaletta

4 dl	vehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	suolaa
1 tl	yrttiseosta
3	kananmunaa
1 1/2 dl	maitoa
100 g	tuorejuustoa
1 dl	parmesaaniraastetta
1 dl	emmentaljuustoraastetta
3 rkl	öljyä



Sekoita kuivat ainekset keskenään. Vatkaa munien rakenne rikki kulhossa. Lisää joukkoon maito ja tuorejuusto. Sekoita tasaiseksi. Lisää kuivat ainekset, parmesaaniraaste, osa emmentalraasteesta ja öljy. Sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Jaa taikina muffinivuokiin. Ripottele pinnalle loppu emmentalraaste. Paista muffineja 200-asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia.



*Täyteläinen jogurtti mehevöittää murekepihvit.*

## MEHEVÄT JAUHELIHAPIHVIT

4 annosta

400 g	jauhelihaa
1 dl	turkkilaista jogurttia
2 rkl	tomaattisosea
3/4 dl	korppujauhoja
1	kananmuna
1/2 tl	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria
1 tl	kuivattua timjamia tai minttua
1 tl	kuivattua oreganoa
150 g	fetajuustoa

Mittaa kulhoon korppujauhot, jogurtti ja tomaattisose. Sekoita ja anna korppujauhojen turvota 5 minuuttia. Lisää muna, jauheliha ja mausteet juustoa lukuun ottamatta. Sekoita tasaiseksi murekemassaksi. Murena juusto. Lisää se murekemassaan. Pyörittele massasta kostutetuin käsin pyöreitä pihvejä (8–10 kpl). Nosta pihvit leivinpaperilla vuoratulle pellille ja taputtele ne ohuemmiksi. Paista pihvit 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia tai kunnes ne ovat saaneet kauniin värin.





*Jämäjuustot voi raastaa  
ja pakastaa. Anna sulaa hetki  
ja sekoita taikinaan.*

## JUUSTOISET KESÄKURPITSASKONSSIT

8 kpl

2 dl	vehnäjauhoja
2 dl	täysjyvävehnäjauhoja
2 tl	leivinjauhetta
1/2 tl	suolaa
1 dl	juustoraastetta
1 1/2 dl	karkeaksi raastettua kesäkurpitsaa
1/2 dl	rypsiöljyä
1 rkl	siirappia
2 dl	maustamatonta jogurttia

### PINNALLE

1 dl	juustoraastetta
------	-----------------

Yhdistä kulhossa jauhot, leivinjauhe ja suola. Lisää juusto- ja kesäkurpitsaraaste, öljy, siirappi ja jogurtti. Sekoita nopeasti tasaiseksi. Muotoile taikinasta jauhojen avulla litteä pötkö ja leikkaa se vinottain veitsellä kolmionmuotoisiksi paloiksi. Nosta palat leivinpaperoidulle uunipellille. Pistele skonssit haarukalla ja ripottele päälle juustoraaste. Paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 15 minuuttia tai kunnes skonssit ovat kypsiä.



*Huuhtele jogurttipurkki  
mehukeitolla. Käytä juomaan.*

## JUOTAVA VADELMAPUURO

1 annos

1 ps	(35 g) pikapuurohiutaleita
1 dl	maustamatonta jogurttia
1 1/2 dl	vadelmamehukeittoa

Mittaa hiutaleet, jogurtti ja mehukeitto tehosekoittimeen. Sekoita tasaiseksi. Kaada lasiin ja nauti.



*Pehmennä kuivahtanut  
juusto glögissä.*

## GLÖGIMARINOIDUT JUUSTOPALAT

16 palaa

350 g	juustoa palana
8 kpl	pehmeitä, kuivattuja viikunoita
1 1/2 dl	glögiuomaa
3 rkl	oliiviöljyä
2 tl	roseepippuria

**LISÄKSI** cocktailtikkuja

Leikkaa juusto noin kahden sentin kuutioiksi ja puoli-ta viikunat. Laita kuutiot kannelliseen astiaan ja kaada päälle glögi ja öljy. Ripottele joukkoon roseepippurit. Anna juuston marinoitua jääkaapissa noin neljä tuntia ennen tarjoilua. Valuta liemi juustopaloista ja viikunoista. Tikuta päällekkäin juusto- ja viikunapala cocktailtikkuihin.



*Kerman voi keittää kinuskiksi,  
joka sopii marjojen makeuttajaksi.*

## KINUSKIKASTIKE

2 dl	kuohukermaa
2 dl	fariinisokeria
1 tl	voita

**TARJOILUUN**  
pakastemarjoja tai hedelmiä

Mittaa kerma ja fariinisokeri kattilaan. Keitä 5–10 minuuttia välillä sekoitellen, kunnes kastike sakeutuu. Lisää voi. Tarjoa lämmin kastike marjojen kanssa.

**Vinkki!** Voit maustaa kastikkeen lisäämällä siihen lopuksi 50 g hienoksi rouhittua suklaata tai ripauksen jauhettua kardemummaa.



# Perunat, pasta ja riisi

Keitetyt perunat voi pakastaa, mutta niiden rakenne saattaa muuttua murenevaksi. Ne ovat käyttökelpoisia esimerkiksi pyttipannussa ja munakkaassa. Myös muusia voi pakastaa. Keitetty pasta säilyy jääkaapissa seuraavaan päivään, mutta se liisteröityy sisältämänsä tärkkelyksen vuoksi. Uudelleen kuumentaminen ja loraus öljyä piristää tarjoilua. Pasta ja riisi sopivat hyvin salaatteihin.



**ARKI-  
HERKKU**

## APPELSIINI-PASTASALAATTI

4 annosta

4 dl  
2  
3 dl  
125 g  
1  
1 rkl  
2 tl  
riipaus  
riipaus

keitettyä pastaa  
appelsiinia  
vihreitä viinirypäleitä  
puolikovaa juustoa  
ruukku rucolaa  
oliiviöljyä  
makeaa chilikastiketta  
suolaa  
rouhittua mustapippuria

Kuori ja leikkaa appelsiinit kalvottomiksi lohkoiksi. Paloittele appelsiinihokot ja puolita viinirypäleet. Kuutioi juusto. Sekoita kulhossa pasta, rucolan lehdet, appelsiinit, viinirypäleet ja juustokuutiot. Sekoita oliiviöljy, chilikastike ja mausteet keskenään ja valuta salaatin päälle.



*Muusin lopun voi  
sekoittaa keittoon.*

## JUUSTOINEN PERUNASOSEKEITTO

4 annosta

1	sipuli
6 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
5 dl	perunamuusia
1 tl	currya
100 g	sinihomejuustoa
ripaus	mustapippuria
1-2 dl	kermaa

Kuori ja hienonna sipuli, kuullota se öljyssä kattilan pohjalla. Lisää liemen ainekset ja kiehauta se. Sekoita liemeen perunamuusi. Lisää curry, murennettu juusto, mustapippuri ja kerma. Kiehauta ja vatkaa tasaiseksi.



*Keitetyt perunat antavat  
leivälle ruokaisuutta.*

## PERUNAFOCACCIA

25 palaa

5 dl	vettä
25 g	hiivaa
1 tl	suolaa
1 tl	sokeria
1/2 dl	oliiviöljyä
4 dl	täysjyvävehnäjäauhoja
6 dl	vehnäjäauhoja

### PÄÄLLE

4	keitettyä perunaa
2 rkl	oliiviöljyä
1-2 tl	kuivattua rosmariinia
1 tl	suolahtaleita



Murennna hiiva haaleaan veteen. Lisää suola, sokeri ja öljy. Alusta taikinaan jauhot vähitellen. Vaivaa hetki. Taikina saa jäädä melko löysäksi. Kohota taikina peitettynä vedottomassa paikassa tunnin ajan. Pirkottele leivinpaperoitulle pellille öljyä. Painele taikina pellille jauhotetuun käsin. Kohota peitettynä puolisen tuntia. Kuori ja viipalo perunat. Paina perunat syvälle taikinaan. Pirkottele päälle öljyä, rosmariinia ja suolahtaleita. Paista focacciaa 200-asteisen uunin keskitasolla 25-30 minuuttia tai kunnes leipä on kypsä. Leikkaa neliöiksi.





*Muusi muhii uunissa  
uudeksi lisäkkeeksi.*

## PERUNASOSELAATIKKO

*4 annosta*

n. 5 dl	perunamuusia
1 dl	parmesaani- tai mustaleima-juustoraastetta
3 rkl	sulatettua voita tai margariinia
(1/4 tl	muskottipähkinää)
2 tl	suolaa
3	kananmunaa

Sekoita perunamuusiin juustoraaste, voi sekä mausteet. Lisää munat yksitellen hyvin sekoittaen. Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Paista 200-asteisessa uunissa noin 50 minuuttia tai kunnes paistos saa kauniin värin.



*Tähderiisit paistuvat  
pannulla ateriaksi.*

## NASI GORENG

*4 annosta*

1	pieni sipuli
2	valkosipulinkynttä
1–2 tl	hienonnettua inkivääriä
1/2 tl	chilirouhetta
300 g	broilerinsuikaleita
3 rkl	öljyä
4 dl	keitettyä riisiä
1/2	punaista paprikaa
1 dl	pakasteherneitä
1 rkl	makeaa soijakastiketta
1 tl	suolaa
	riipaus mustapippuria
3–4	kananmunaa

Silppua sipuli ja valkosipulinkyntset. Kuutioi paprika. Kuumenna öljy vokissa tai isolla pannulla. Paista hetki sipuleita, inkivääriä ja chilirouhetta. Lisää broilerisuikaleet ja paista kypsiksi. Lisää riisi, paprikakuutiot ja herneet. Paista, kunnes riisi saa vähän väriä. Mausta soijalla, suolalla ja pippurilla. Riko munat pannuun ja sekoita, kunnes munat juuri ja juuri kypsyvät.



Riisistä valmistuu tonnikalan  
kanssa ruokaisat pihvit.

## TONNIKALA-RIISIPIHVIT

12 kpl

3 dl	keitettyä riisiä (esim. basmati)
1 prk	(200 g/150 g) öljyyn säilöttyä tonnikalaa
1 dl	säilykemaissia
1	kananmuna
2 rkl	sitruunamehua
3 rkl	vehnä jauhoa
1/2 tl	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
2 rkl	silputtua basilikaa

### TARJOILUUN

makeaa chilikastiketta

Yhdistä kulhossa keitetty riisi, valutettu tonnikala, maissi, muna ja sitruunamehu. Sekoita tasaiseksi ja lisää jauhot, suola, pippuri ja basilika. Nosta massasta kahden lusikan avulla nokareita leivinpaperilla vuorautulle uunipellille. Tasoita nokareet hieman ohuemmiksi. Paista pihvit kauniin värisiksi 225-asteisen uunin keskitasolla, noin 15 minuuttia. Tarjoa vastapaistettuina makean chilikastikkeen kanssa.

**PIKAHERKKU  
ARKEEN!**



Tähdeperunat kuuluvat  
pyttipannuun.

## MAKKARA-OMENAPYTTIPANNU

4 annosta

5	keitettyä perunaa
1	sipuli
2	porkkanaa
250 g	lenkkimakkaraa
1 rkl	öljyä
1	omena
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria
riipaus	persiljaa

Kuori ja kuutioi perunat ja porkkanat. Kuori ja hienonna sipuli. Kuori ja paloittele makkarat. Ruskista makkarapalat pannulla. Siirrä makkarat syrjään. Kuumenna öljy pannulla. Lisää sipuli ja porkkanat. Kääntelee hetki. Lisää perunat. Kuori ja paloittele joukkoon omena. Lisää makkarat. Paista hetki. Mausta suolalla ja pippurilla. Hienonna pinnalle persiljaa.



# MARTAT JA S-RYHMÄ YHTEISTYÖ 2017

ELÄMÄ ON  
PARASTA  
ITSE  
TEHTYNÄ.  
Martat

*S-ryhmä ja Martat tekevät vuonna 2017 yhteistyötä edistääkseen suomalaista ruokakeskustelua ja kestävän kehityksen mukaisia kuluttajavalintoja.*

## PUHUTAAN RUOASTA!

Martat ja S-ryhmä pitävät Suomen 100-vuotisjuhlavuonna yllä positiivista ja tulevaisuuteen katsovaa ruokakeskustelua.

Puhutaan ruoasta ja suomalaisesta ruokakulttuurista ylpeydellä, ilolla ja rohkeasti!



## RUOKA-KALEVALA

Ruoka-Kalevala-kirja ilmestyy loppusyksyllä 2017. Kansien välistä löytyy varmasti monta tarinaa ruoasta. Iso kiitos kaikille ruokamuistonsa jakaneille!

Ruokakokemusten ja -tunnelmien keruu jatkuu vuoden 2017. Uutta ja kiinnostavaakin on tulossa. Tästä lisää myöhemmin. **#ruokakalevala**  
**#suomiruoka**



## ÄSSÄKOKKIKURSSIT

Lapsissa on myös ruokakulttuurin tulevaisuus. S-ryhmä tukee Marttojen Pikkukokki-kurssitoimintaa vuonna 2017. Opetamme kekseliästä, sesonkien mukaista ja taloudellista ruoanlaittoa tulevaisuuden tekijöille. Ässäkokkikursseja pidetään marttapiireissä eri puolilla Suomea lähes 20 paikkakunnalla, yhteensä noin 100.



## PUHUTAAN YHDESSÄ SUOMALAISESTA RUOASTA ILOLLA, YLPEYDELLÄ JA ROHKEASTI!

### ROHKEAA RUOKAKESKUSTELUA

SuomiAreena kokoaa heinäkuussa Poriin päättäjät, vaikuttajat ja median. S-ryhmä ja Martat ovat mukana tapahtumassa. Kuinka tuotamme ja kulutamme ruokaa tulevaisuudessa? Miten ruokakulttuurimme muuttuu? Kuinka paljon vastuullisuus merkitsee tulevissa ruokavalinnoissamme? Näistä ja monista muista teemoista keskustellaan heinäkuussa. **Keskustelu järjestetään 10.7. klo 12 teemalla ruokapolitiikka 2020.**

Marttojen ja S-ryhmän teltassa on toimintaa pikkukokeille, esimerkiksi kasvismaistiaisja ja terveellisten välipalojen valmistusvinkkejä. Lisäksi annetaan vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen.





KÄY. PÖYTÄÄN. KERRO TARINA.

# Sinullakin on tarina

SUOMI 100 -JUHLAVUONNA SYÖDÄÄN YHDESSÄ.  
NÄIDEN YHTEISTEN ATERIOIDEN ÄÄRELLÄ SYNTYY SATOJA  
JA TUHANSIA TARINOITA. KERRO SINÄKIN OMASI!

ODOTETTU  
RUOKA-KALEVALA-  
KIRJA JULKAISTAAN  
SYKSYLLÄ 2017



**Ruoka-Kalevala** kokoaa suomalaisten makumuistoja ja ruokatarinoita. Nämä tarinat kuvaavat sitä, mitä me suomalaiset söimme ennen ja mitä me syömme nykyään. Mistä me innostumme? Millainen ruoka meitä yhdistää? Mikä ruoka on jättänyt meihin jälkensä?

Jaa ruokamuistosi osoitteessa [www.ruokakalevala.fi](http://www.ruokakalevala.fi) tai Instagramissa [#ruokakalevala](https://www.instagram.com/ruokakalevala)

[WWW.RUOKAKALEVALA.FI](http://WWW.RUOKAKALEVALA.FI)

[#ruokakalevala](https://www.instagram.com/ruokakalevala) [#suomiruoka](https://www.instagram.com/suomiruoka)

 S-RYHMÄ

Martat 

*Suomi*  
Finland  
**100**