

yhteis
hyvä

21 HERKULLISTA RESEPTIÄ

3 | 2023

ruoka

Makumatka kotikeittiössä



THAIMAALAINEN BASILIKAKANA | UUNIFETADIPPI KASVIKILLSA | TULISET KUKKAKAALIWINGSIT

6 438460 672354 >

Herkku arki

Lomien jälkeen helpot ruoat ovat arvossaan. Jotta syöminen ei olisi tylsää, maustoitimme reseptejä maailman makuja lainaten. Kehitimme myös uusia vegaanisia ruokia, vaikkapa kasvisruokapäivää ajatellen. Kesä jatkuu, vielä ehtii nautiskella grillin raidoittamilla herkuillakin!

Reseptit
yhteishyvä.fi

Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän resepteillä onnistut! Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksut reseptit sisältävät runsaasti sesongin kasviksia ja kotimaisia raaka-aineita. Reseptit tarjoavat ideoita, inspiraatiota ja uusia makuja niin arkeen kuin juhlaan. Ainekset resepteihin löydät Prismasta ja S-marketista.

Reseptit
S-kokeilukeittiö
Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Oona Heikkinen
Mette Mehtäläinen

Stylisti
Sanna Kekäläinen
Kuvat
Reetta Pasanen
Kuvauskokki
Iita Niskanen



Reseptit tässä numerossa

Porkkanajuustokakku	5
Feta-kesäkurpitsamuffinit	6
Kesäkurpitsapiirakka	7
Kesäkurpitsateeleivät	8
Omena-kinuskivuokapullat	9
Thaimaalainen basilikakana	10
Tomaattinen makkarapasta	11
Uunifetadippi kasviksilla	12
Tuliset kukkakaaliwingsit	13
Ponzulohi ja fenkoli-omenaslaw	13
Nyhtökaurärästys	14
Täytetty vegaaninen munakas	15
Tofupyttipannu	16
Amerikkalaiset omenapannukakut	19
Meloni-kuskussalaatti	
ja halloumikebakot	21
Grillattu hunajakana ja luumusalsa	21
Hedelmäinen puurosmoothie, omenakaurapuuro ja marjatuorepuuro	23

Lue myös nämä

Juuressosekeitto	25
Ostoskori	26
Vegaaninen panang curry	27
Hyvä olo, parempi planeetta	28
Suosikkisuola syntyy yhteistyössä luonnon kanssa	30
Näin Suomi syö	36

G
gluteeniton

M
maidoton

MU
munaton

K
kasvis

VE
vegaaninen

PL
planetaarinen

Reseptien
ravintosisällöt:
yhteishyvä.fi



KAUDEN SUPERTÄHTI

Oranssi aarre

Rapea ja makea

PORKKANA on kasvien moniottelija. Käytä edullista juuresta perinteisesti ruokiin ja lisukeeksi, ja höystä porkkanalla sämpylät, leivät, lettutaikina ja kakku. Kokeile porkkanaraastetta myös smoothieen tai hilloon yhdessä marjojen kanssa, marinoi viipaleet salaattiin tai grillaa kokonaiset porkkanat suussa sulavan makeiksi.

PORKKANAKAKKU rantautui Suomeen Amerikasta 1980-luvulla. Porkkanaraaste taikinassa mehevöittää kakun ja mausteet antavat sille aromaattisen maun. Kakun päälle levitetään sokerinen juustokuorrutus, joka alun perin tehtiin hieman suolaisesta sulatejuustosta, nykyään siihen käytetään useimmiten tuorejuustoa.

Meidän versiossamme perinteinen porkkanakakku yhdistyy pehmeään juustokakkuun. Pinnalla on vaniljainen tuorejuustokuorrutus ja koristeena pähkinöitä. Helpon kakun valmistaminen onnistuu ilman sähkövatkainta.

Leivo porkkanakakun ja juustokakun yhdistelmä helposti sekoittamalla.

Porkkanajuustokakku

12 palaa | 2 t

Porkkanakakkutaikina

3–4 porkkanaa (3 dl raastetta)
3 dl vehnä jauhoja
2 dl fariinisokeria
2 tl leivinjauhetta
2 tl kanelia
1 tl inkivääriä
1 tl kardemummaa
¼ tl suolaa
2 dl rypsiöljyä
2 kananmunaa

Juustokakkutäyte

1 rs (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 prk (250 g) maitorahkaa
1 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria

1 rkl perunajauhoa
2 kananmunaa

Kuorrutus

50 g voita
1 rs (200 g) vaniljatuorejuustoa
1 dl tomusokeria

Lisäksi

1 dl pähkinäsekoitusta (esim. Rainbow naturel)

- Ota tuorejuusto, rahka ja munat huoneenlämpöön. Pingota irtopohjavuon (halkaisija 24 cm) pohjalle leivinpaperi. Vuoraa vuon reunat leivinpaperisuikaleilla.
- Valmista taikina. Pese, kuori ja

raasta porkkanat hienoksi raasteeksi. Sekoita kuivat aineet leivontakulhossa. Sekoita joukkoon öljy ja munat. Kääntelee raaste taikinaan.

● Valmista täyte. Sekoita toisessa kulhossa tuorejuustoon rahka, sokerit ja perunajauhot. Lisää munat yksitellen samalla sekoittaen.

● Kaada taikina vuon pohjalle. Kaada päälle täyte ja tasoita pinta. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 50 minuuttia. Ota kuorrutuksen voi ja tuorejuusto huoneenlämpöön. Jäähdytä kakkua jääkaapissa muutama tunti.

● Sekoita voi, tuorejuusto ja sokeri. Levitä kuorrutus kakun pinnalle. Rouhi pähkinät ja koristelee rouheella.

Vinkki!

Tee kakku tarjoilua edeltävänä päivänä, jotta maut ja rakenne tasaantuvat. Säilytä kakku jääkaapissa.

Kesäkurpitsan mehevöittämät

EDULLINEN JA KEVYT kesäkurpitsa höystää leivonnaiset ja keventää lettu- ja pannukakkutaikinat. Pese kurpitsa hyvin ja käytä se kuorineen, mutta poista kanta. Miedon makunsa vuoksi kesäkurpitsa sopii monen raaka-aineen pariin. Kurpitsa on helppo raastaa käsin kartioraastimella. Jos raaste on kosteaa, valuta raastetta siivilässä puolen tunnin ajan ja painele siitä nyrkillä nestettä pois. Juustohöylällä tai vihannesleikkurilla kesäkurpitsasta saa kätevästi ohuita viipaleita.

Lisää kesäkurpitsaa helppoiin fetajuuston ja aurinkokuivattujen tomaattien höystämiin muffineihin tai edullisiin, hetkessä pyöräytettäviin teeleipiin. Tarjoa vieraille eleganttia ilmakuivatun kinkun ja voimakkaan juuston maustamaa piirakkaa, johon kesäkurpitsa on yhdistetty paahdettuna.

Helppo ja nopea gluteeniton muffinitaikina valmistuu sekoittamalla kaikki ainekset keskenään.

Feta-kesäkurpitsamuffinit

12 kappaletta | 45 min



100 g kesäkurpitsaa
4 dl gluteenitonta jauhoseosta
2 tl leivinjauhetta
2 tl basilikaa
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria rouhittuna
2 kananmunaa
1 ½ dl maitoa
½ dl rypsiöljyä
1 pkt (150 g) fetajuustoa
½ dl aurinkokuivattuja tomaatteja kuutioina öljyssä

Lisäksi
muffinssivuoka 12 muffinille
½ rkl rypsiöljyä

- Pese ja raasta kesäkurpitsa.
- Sekoita kuivat ainekset keskenään. Lisää munat, maito ja öljy. Sekoita tasaiseksi. Murustele feta ja sekoita 2/3 taikinaan. Säästä loput fetat muffinien pinnalle. Kääntelee kesäkurpitsaraaste ja tomaatit taikinaan.
- Öljyä muffinssivuoka. Jaa taikina koloihin. Ripottele feta muffinien pinnalle. Paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.

Vinkki!

Paista muffinit öljjytyssä muffinivuossa, jotta saat niihin rapean pinnan.

Luksusleivonnainen kätkee sisäänsä
paahdettua kesäkurpitsaa, ilmakeivattua
kinkkua ja voimakasta juustoa.

Välimeren kesäkurpitsapiirakka

2 t

Rahkavoitaikina

1 prk (250 g) rahkaa
250 g voita
4 ½ dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta

Täyte

2 (700 g) kesäkurpitsaa
1 pkt (100 g) ilmakeivattua
kinkkua
2 dl (100 g) voimakasta juusto-
raastetta (esim. cheddar)

Pinnalle

1 kananmuna
1 rkl seesaminsiemeniä

● Sekoita rahka ja huoneenläm-
pöinen voi. Yhdistä jauhot ja
leivinjauhe. Sekoita nopeasti jau-
hot rahka-voiseokseen. Muotoile
taikina suorakulmion malliseksi
levyksi, kääri se kelmuun ja siirrä
jääkaappiin tunniksi.

● Huuhtelee kesäkurpitsat ja poista
kannat. Leikkaa kurpitsat juus-
tohöylällä pitkittäin ohuiksi viipa-
leiksi. Asettele viipaleet leivinpa-
perille kahdelle pellille. Paahda
200-asteissa uunissa kiertoilmalla
noin 10 minuuttia (tai 225 asteessa
tasalämmöllä pelti kerrallaan).
Anna kurpitsoiden jäähtyä. Sääda
uuni tasalämmölle 200 asteeseen.

● Kauli taikina jauhotetulla alus-
talla levyksi (noin 30 × 40 cm).
Siirrä levy leivinpaperille pellille.
Asettele puolet kurpitsaviipaleista
taikinallevyn pitkän sivun keskelle
(noin 13 cm leveydeltä). Asettele
puolet kinkusta ja juustosta kurpit-
soiden päälle. Tee toinen kerros
samoin.

● Leikkaa taikinal levy täytteen mo-
lemmin puolin vinoiksi suikaleiksi
(noin 2 cm leveitä). Taita suika-
leet yksi kerrallaan vuorotellen
täytteen päälle. Voitele piirakka
munalla ja ripottele siemenet
pinnalle. Paista noin 40 minuuttia
kullanruskeaksi.

Vinkki!

Oikaise käyttämällä
800 grammaa
pakastevoi- tai
lehtitaikinaa.

LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille

Edulliset teeleivät valmistuvat hetkessä ilta- tai välipalaksi. Kesäkurpitsa antaa maidottomille ja vegaanisille leipäsille ihanaa mehevyyttä.

Kesäkurpitsateeleivät

2 kappaletta | 30 min

M MU K VE PL

1 pieni (200 g) kesäkurpitsa
3 dl hiivaleipävehnä jauhoja
1 dl kaurahiutaleita
2 tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
1 prk (200 g) vegaanista kermaviiliä (kaurakevi)
2 rkl rypsiöljyä

● Huuhtelee kesäkurpitsa, poista kanta ja raasta kurpitsa (noin 2 dl raastetta).

● Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää raaste, kaurakevi ja öljy. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.

● Jaa taikina kahteen osaan leivinpaperille pellille. Taputtele jauhotetuin käsin pyöreiksi reilun sentin paksuisiksi leiviksi. Jaa leivät taikinapyörällä neljään osaan ja pistele haarukalla.

● Paista 225-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia, kunnes leivät saavat kauniin paistovärin.

Vinkki!

Kaurakevin sijaan voit käyttää kermaviiliä, tällöin leivät eivät ole enää vegaanisia.

LEIPURIN KLASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla



Leivo omenapiirakka kierrepulliksi. Kanelisella kinuskikreemillä ja omenalla täytetyt kierrepullat tarjotaan suoraan vuoasta.

Vinkki!

Raidoita pinta suolakinuskilla: mausta puoli purkillista kinuskikreemiä $\frac{1}{4}$ teelusikallisella suolaa.

Omena-kinuskivuokapullat

12 kappaletta | 2 t

2 $\frac{1}{2}$ dl maitoa
 $\frac{1}{2}$ pkt (25 g) tuorehiivaa
1 dl sokeria
 $\frac{1}{2}$ rkl kardemummaa
 $\frac{1}{2}$ tl suolaa
n. 7 dl vehnä jauhoja
75 g voita tai leivontamargariinia

Täyte

2 omenaa
100 g voita tai leivontamargariinia
 $\frac{1}{2}$ prk (à 200 g) kinuskikreemiä
1 dl sokeria
1 rkl kanelia

Lisäksi

1 kananmuna pullien voiteluun
 $\frac{1}{2}$ prk (à 200 g) kinuskikreemiä

● Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Lisää hiiva, sokeri, kardemumma ja suola. Alusta jauhot taikinaan vähitellen. Vaivaa, kunnes taikina alkaa irrota kulhon reunoista. Lisää huoneenlämpöinen rasva vaivaamisen loppupuolella. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi, noin 30 minuuttia.

● Pese omenat, poista siemenkodat ja leikkaa omenat pieneksi kuutioksi. Sekoita huoneenlämpöinen rasva, kinuskikreemi, sokeri ja kaneli tasaiseksi tahnaksi.

● Kauli taikina kevyesti jauhotetulla alustalla suorakulmion malliseksi levyksi (noin 35 x 40

cm). Levitä täyte levyille. Ripottele omenat täytteen päälle.

Jätä levyn alareunasta muutama sentti täyttämättä. Kääri napakaksi rullaksi ja leikkaa 12 osaan.

● Vuoraa uunivuoka (25 x 35 cm) leivinpaperilla. Aseta palat tasaisin välein vuokaan leikkauspinta ylöspäin, jätä kohoamisvaraa. Kohota peitettynä 30 minuuttia. Voitele pinta munalla ja paista 175-asteisessa uunissa toiseksi alimmalla tasolla noin 40 minuuttia tai kunnes pullat ovat kypsiä.

● Valuta loppu kinuskikreemi raidoiksi hieman jäähtyneiden pullien pinnalle.

Lainaa maut maailmalta

Tuunaa tutut ainekset uusilla kiehtovilla mauilla. Kokeile korealaistyyppistä kukkakaalia, japanilaisvaikutteista lohta, italialaista makkarapastaa tai kreikkalaista fetadippiä.



Thaimaalainen basilikakana

4 annosta | 20 min



1 pkt (400 g) kanan-
jauhelihaa
1 ruukku thaibasilikaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 punainen chili
1 rkl rypsiöljyä

Kastike

1 lime
1 ½ dl vettä
1 rkl soijakastiketta
½ rkl kalakastiketta
2 tl sokeria

Lisäksi

4 levyä (200 g) riisi-
nuudeleita
4 kananmunaa
½ rkl rypsiöljyä

- Ota jauheliha huoneen-
lämpöön.
- Purista limen mehu.
- Sekoita kastikkeen ainekset
kulhossa.
- Hienonna basilika. Kuori
ja hienonna sipulit. Huuh-
tele ja halkaise chili. Poista
siemenet ja hienonna.
- Paista jauheliha öljyssä
pannulla kypsäksi. Lisää

- sipulit ja chili, paista hetki.
- Lisää basilika ja kastike.
- Paista pari minuuttia,
kunnes kastike on kiehunut
hieman kasaan.
- Keitä nuudelit pakkauk-
sen ohjeen mukaan. Paista
munat öljyssä pannulla. Ko-
koa basilikakana annoksiksi
nuudeliin päälle. Nosta
kananmunat pinnalle.

Tomaattinen makkarapasta

4 annosta | 30 min

G MU

1 pkt (280 g) raakamakkaraa
2 rkl rypsiöljyä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 ruukku oreganoa
1 tlk (500 g) tomaattimurskaa
3 rkl (65 g) tomaattipyreetä
vihanneksilla
1 liha-annosfondi
2 tl sokeria
½-1 tl chilihiutaleita
1 dl maitoa
½ ps (250 g) penne rigate
-pasta

Lisäksi

voimakasta juustoraastetta

- Purista varovasti raakamak-karamassaa kuorestaan pie-niksi paloiksi pannulle. Paista käännellen öljyssä (1 rkl) noin 7 minuuttia tai kunnes makkarat ovat kypsiä. Siirrä lautaselle odottamaan.
- Kuori ja hienonna sipulit. Hienonna oregano. Kuullota sipuleita öljyssä (1 rkl) muuta-ma minuutti. Lisää tomaatti-

murska, pyree, fondi, sokeri, chili ja puolet oreganosta. Anna kastikkeen hautua noin 20 minuuttia.

● Keitä pasta miedosti suola-tussa vedessä (2 l vettä/1 tl suolaa) pakkauksen keittoajan mukaan.

● Lisää makkarat ja maito kastikkeeseen. Anna hautua 5 minuuttia. Valuta pasta ja sekoita se kastikkeeseen. Viimeistele annokset juustolla ja lopulla oreganolla.



*Italialaisen pastakastikkeen, ragun
nopea versio syntyy tuoremakkarasta.*

PARASTA JUURI NYT

Arkiruokaa uudella twistillä



*Fetadippi on ihanaa
myös levitteenä
ruisleivän päällä.*

Uunifetadippi kasviksilla

4 annosta | 30 min

MU K

Uunifetadippi

1 pkt (200 g) fetajuustoa palana
1 valkosipulinkynsi
2 rkl oliiviöljyä
½–1 tl chilihiutaleita
1 prk (150 g) ranskankermaa
1 rkl juoksevaa hunajaa

Paahdetut kasvikset

1 ps (200 g) varsiparsakaalia
1 fenkoli

1 rs (250 g) minitomaatteja
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl sitruunanmehua
½ tl suolaa
riipaus mustapippuria
rouhittuna

Lisäksi

rapeakuorista leipää

● Laita fetajuusto pienehkön

uunivuoan keskelle. Kuori ja hienonna valkosipuli. Ripottele sipuli ja chili fetan päälle ja valuta öljy pinnalle. Nosta vuoka pellille leivinpaperille.

● Huuhtelee kasvikset. Leikkaa parsakaalit 2–3 osaan. Poista fenkolistä kanta ja leikkaa fenkoli suikaleiksi. Levitä kasvikset pellille fetavuoan ympärille. Sekoita

öljy, mehu, suola ja pippuri. Valuta mausteöljy kasvien pinnalle.

● Paista 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Kääntelee kasviksia kerran kypsymisen aikana.

● Soseuta feta haarukalla. Sekoita ranskankerma ja hunajaa fetaan. Tarjoa dippi kasvien ja leivän kanssa.



Ponzulohi ja fenkoli-omenaslaw

4 annosta | 30 min

G MU PL

700 g kirjolohifileettä
¼ tl suolaa
½ dl seesaminsiemeniä
½ dl soijakastiketta
1 rkl sitruunanmehua
1 rkl juoksevaa hunajaa

Fenkoli-omenaslaw

1 fenkoli
2 vihreää omenaa
1 prk (150 g) ranskankermaa
3 rkl timjamia hienonnettuna
2 rkl sitruunanmehua
1 rkl juoksevaa hunajaa
¼ tl mustapippuria
rouhittuna
¼ tl suolaa

Lisäksi

2 rkl rypsiöljyä paistamiseen
timjamia

- Aloita salaattista. Huuhte- le fenkoli. Halkaise ja poista kanta. Leikkaa fenkoli erittäin ohuiksi suikaleiksi esimerkiksi juustohöylällä. Pese omenat. Halkaise ja poista siemenko- dat. Leikkaa omenat ohuiksi viipaleiksi.
- Sekoita ranskankerma, tim- jami, sitruunanmehu, hunaja, pippuri ja suola isossa kulhos- sa. Kääntelee fenkolit ja omenat kastikkeeseen. Siirrä jääkaap- piin maustumaan.
- Fileoi lohi nahattomaksi ja poista ruodot. Leikkaa lohi nel- jäksi annospalaksi. Mausta pa- lat kevyesti suolalla. Levitä see- saminsiemenet isolle lautaselle. Kääntelee lohialat siemenissä. Sekoita soija, sitruunanmehu ja hunaja kulhossa.
- Paista lohialat öljyssä pan- nulla. Kun käännät palat, valuta soijakastikeseos kalojen päälle. Anna kastikkeen hieman keittyä kasaan. Tarjoa lohi fenkoli-ome- naslaw'n kanssa. Viimeistele annokset timjamilla.

Tuliset kukkakaaliwingsit

4 annosta | 45 min

M MU VE PL

1 iso kukkakaali
2 dl vehnä jauhoja
1 tl paprikajauhetta
1 tl valkosipulijauhetta
½ tl suolaa
2 dl vettä
2 ½ dl pankojauhoja

Chilikastike

1 dl vegaanista majoneesia
½ dl makeaa chilikastiketta
1 rkl limenmehua
1 rkl vettä
2 tl srirachaa

Lisäksi halutessasi
ruohosipulia
seesaminsiemeniä

- Pese kukkakaali. Leikkaa kukinnot suupaloiksi.
- Sekoita vehnä jauhot ja mausteet kulhossa. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi. Kaada pankojauhot syvälle lautaselle. Dippaa kaalipalat taikinaan ja pyörittele pankojauhoissa. Levitä palat leivinpaperille pellille. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia. Käännä puolivälissä.
- Sekoita kastikkeen ainekset kulhossa. Sekoita kukkakaalit kastikkeeseen juuri ennen tar- joilua, jotta ne pysyvät rapeina tai dippaa wingsit kastikkeeseen.
- Viimeistele hienonnetulla ruohosipulilla ja seesamin- siemenillä. Tarjoa kukkakaalit halutessasi riisin kanssa.



Vikkelästi vegeä

Pyöräytä nopeasti vegaaninen lounas ja panosta jälkkäriin, suussa sulaviin omenapannareihin.



Nyhtökaurakäristys

2 annosta | 15 min

M MU VE PL

1 pkt (240 g) nyhtökauraa
1 sipuli
1 rkl rypsiöljyä
2 ½ dl vettä
½ kasvisliemikuutiota
½ tl mustapippuria rouhittuna
¼ tl suolaa

- Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota sipulia öljyssä muutama minuutti.
- Lisää nyhtökaura ja ruskista hetki. Lisää vesi, liemikuutio ja mausteet. Kuumenna ja anna kiehua, kunnes osa nesteestä on haihtunut.
- Tarjoa käristys perunamuusin ja puolukkasurvoksen kanssa.

*Vegaanisen perunamuusin
ohje: yhteishyvä.fi*

Täytetty vegaaninen munakas

2 kpl | 15 min

G M MU VE PL

Munaton munakas

2 dl kikhernejauhoja
½ tl leivinjauhetta
¼ tl suolaa
riipaus mustapippuria
rouhittuna
2 dl vettä
2 tl rypsiöljyä

Paistetut kasvikset

1 ps (200 g) varsiparsikaalia
1 suippopaprika
2 tl rypsiöljyä
¼ tl suolaa

Kastike

1 prk (200 g) vegaanista
kermaviiliä
(kaurakevi)
2 tl srirachaa
1 tl sitruunanmehua
1 tl sokeria
¼ tl suolaa

Lisäksi

1 rkl rypsiöljyä
paistamiseen

- Sekoita jauhot, leivinjauhe, suola ja pippuri kulhossa. Lisää vesi ja öljy, sekoita tasaiseksi. Anna taikinan turvota muutama minuutti.
- Sekoita kulhossa kastikkeen ainekset keskenään.
- Huuhtelee parsakaalit ja paprika. Poista paprikasta kanta ja siemenet. Leikkaa kaalit suupalloiksi ja paprikat suikaleiksi. Paista kasviksia

öljyssä pannulla muutama minuutti ja mausta suolalla. Siirrä kasvikset lautaselle.

- Paista munattomat munakkaat öljyssä pannulla. Kaada puolet taikinasta pannulle ja kääntelee pannua niin, että taikina levittyy lähes reunoille asti. Kun massa on hyytynyt, käännä ja paista vielä toiselta puolelta. Täytä kastikkeella ja kasviksilla.

Vinkki!

Kikhernejauhot sitovat nestettä, joten niillä voi korvata kananmunan ruoanlaitossa ja leivonnassa. Kokeile kikhernejauhoja kasvispyöryköihin, kastikkeiden, keittojen ja vaikkapa hummuksen suurstamiseen.



Munaton munakas valmistetaan proteiinipitoisista kikhernejauhoista.



PIKANA LAUTASELLE

Neljä nopeaa arkiruokaa

Tofupyttipannu

4 annosta | 30 min

G M MU VE PL

1 pkt (300 g) kylmäsavutofua
8 keitettyä perunaa
2 sipulia
2 valkosipulinkynttä
2 rkl rypsiöljyä
2 rkl soijakastiketta (gluteeniton)
2 tl vaahterasirappia
½ tl mustapippuria rouhittuna
½ ruukkaa ruohosipulia

Sinappimajoneesi

1 dl vegaanista majoneesia
2 tl dijoninsinappia

Lisäksi

ketsuppia
pikkukurkkuja

- Leikkaa tofu neljäksi viipaleeksi. Laita viipaleet kahden talouspaperin väliin ja nosta painoksi esimerkiksi leikkuulauta.
- Kuutioi kylmät perunat. Kuori ja viipaloi sipulit. Leikkaa tofu kuutioiksi.
- Kuullota sipulia öljyssä noin 5 minuuttia. Lisää valkosipuli ja kuullota hetki. Lisää perunat ja tofu pannulle. Paista, kunnes perunat saavat väriä ja tofu rapsakkaa paistopintaa. Mausta soijalla, siirapilla ja pippurilla. Viimeistelet hienonnetulla ruohosipulilla.
- Sekoita majoneesi ja sinappi kulhossa. Tarjoa pyttipannu sinappimajoneesin, ketsupin ja pikkukurkkujen kanssa.

NYT ON Aika HUVITELLA!

Linnanmäki on auki 22.10. asti

Linnanmäki

REILUSTI RIEMUA

KAHUA!

IKK WEEK

KAUHUFESTIVAALI
TO-SU 7.-24.9.

Varaathan
paikkasi
ennakkoon.

VALO
KARNE
VAALI

12.-22.10.

RANNEKE

 **44€***
(NORM. 47 €)

*Vihreä hinta vain S-Etukortilla
Etu voimassa osassa Prismoja, Sokoksia ja
S-marketteja sekä osassa pääkaupunki-
seudun Sokos- ja Radisson Blu -hotelleja
majoituksen yhteydessä 22.10. asti.
Ei kerrytä bonusta.
linnankaki.fi

Linnanmäki

REILUSTI RIEMUA

MAISTA HERKULLISTA EXTRA[®] GRANOLAA!



VALIKOIMA VAIHTELEE MYYMÄLÖITTÄIN

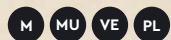
ÄSSÄKOKKI

Pikkukokkien suosikkiresepti

**Paista vegaaniset omenapannukakut vaikkapa brunssille tai aamupalaksi!
Tarjoa pikkulettujen lisukkeena omenilla raikastettua kanelivaahtoa.**

Amerikkalaiset omenapannukakut

20 kappaletta | 45 min



2–3 omenaa (kotimaisia)
2 dl vehnä jauhoja
1 dl kaurahiutaleita
2 rkl sokeria
1 tl leivinjauhetta
3 dl kaurajuomaa
1 ½ dl maustamatonta
kauragurtta
2 rkl rypsiöljyä

Omena-kanelivaahto

2–3 omenaa (kotimaisia)
1 prk (250 ml) kauraviisiä
1 rkl sitruunanmehua
1 tl vaniljasokeria
1 tl kanelia

Lisäksi

rypsiöljyä paistamiseen

● Valmista omenavaahto.
Huuhtelee omenat, poista
siemenkodat ja leikkaa
omenat pieniksi kuutioiksi.
Vaahdota kauraviisi kulhos-
sa sähkövatkaimella. Mausta

vaahto sitruunalla, vaniljaso-
kerilla ja kanelilla. Kääntelee
omenat vaahtoon.

● Valmista lettutaikina.
Huuhtelee ja raasta omenat
(4 dl karkeaksi raastettu-
na). Mittaa kuivat aineet
kulhoon. Lisää kaurajuoma,
gurtti, öljy ja omenaraas-
te. Sekoita puuhaarukalla
taikinaksi.

● Kuumenna lettupannu.
Lisää öljyä pannun koloihin
ja annostele noin ½ dl taiki-
naa kuhunkin koloon, jotta
taikinalle jää kohoamis-

varaa. Paista keskilämmöllä
kummaltakin puolelta,
kunnes pannukakut ovat
saaneet väriä ja kypsyneet
sisältä. Pidä valmiit pannu-
kakut lämpiminä esimerkiksi
folion tai kannen alla. Tarjoa
pannukakut omena-kaneli-
vaahtoon kanssa.



*Omena-kanelivaahto maistuu
pannukakkujen päällä, mutta sopii myös
jälkiruoaksi kaurakeksien kanssa.*



Ässäkokki-reseptit sopivat
erityisesti kokkaushetkiin lasten
kanssa. Kaikki Ässäkokki-reseptit
löytyvät osoitteesta
yhteishyva.fi/assakokki.

ASTETTA PAREMPAA

Mökkikauden päättäjäiset

Grillin raidoittamat

Pieni makeus kasvislisukkeissa korostaa mainiosti halloumin ja hunajakanan grillattua makua.

Tikuta halloumi vartaisiin, grillaa ja tarjoa makean salaatin kanssa.

Grillatut kananfileet saavat herkullisen pinnan hunajaglaseerauksen ansiosta.

Meloni-kuskussalaatti ja halloumikebakot

4 annosta | 30 min

MU K

Meloni-kuskussalaatti

2 dl kuskusia
2 dl vettä
½ kasvisliemikuutiota
1 kg vesimelonia
½ (200 g) kurkkua
1 pieni punasipuli
1 ruukku persiljaa
½ ruukkuu minttua
1 sitruuna (½ dl mehua)
3 rkl oliiviöljyä
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
rouhittuna

Halloumikebakot

2 pkt (à 200 g) halloumi-
tai grillijuustoa
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl juoksevaa hunajaa

Lisäksi

8 kpl puisia grillivarras-
tikkuja

● Kiehauta vesi kattilassa. Livo-
ta liemikuutio veteen ja nosta
kattila levyltä. Lisää kuskus,
sekoita ja anna turvota kannen
alla 5 minuuttia. Sekoita haaru-
kalla ilmavaksi.

● Poista melonista kuori ja
siemenet. Leikkaa hedelmäliha
pieniksi kuutioiksi. Huuhtelee ja
kuutioi kurkku. Kuori ja hienon-
na sipuli. Hienonna yrtit.

● Purista sitruunan mehu.
Sekoita mehu, öljy, suola ja
pippuri isossa kulhossa. Sekoita
kasvikset ja kuskus joukkoon.

● Leikkaa juustot pitkittäin
neljään osaan, kuivaa pa-
lat talouspaperiin ja pujota
varrastikkuihin. Sivele juustot
öljyllä. Grillaa juustotikut pari-
lan tai grillialustan päällä välillä
käännellen pinnaltaan kauniin
ruskeiksi. Valuta hunaja var-
taiden pinnalle. Tarjoa vartaat
melonisalaatin kanssa.

Vinkki!

Jos käytät puisia
varrastikkuja, liota
ne kylmässä vedessä
ennen grillausta.

Grillattu hunaja- kana ja luumusalsa

4 annosta | 45 min

G M MU

1 pkt (800 g) kanan fileeleikkeitä
(miedosti suolattu)
2 rkl juoksevaa hunajaa
½ tl suolaa
¼ tl chilihuutaleita
2 rkl rypsiöljyä

Luumusalsa

500 g luumuja
1 ruukku basilikaa
1 pieni punasipuli
1 mieto punainen chili
2 rkl valkoista balsamiviinietikkaa
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

● Puolita fileeleikkeet ja jätä
huoneenlämpöön salsan valmis-
tuksen ajaksi.
● Huuhtelee luumut ja poista kivet.
Kuutioi luumut. Hienonna basilika.
Kuori ja hienonna sipuli. Huuhtelee
chili ja poista siemenet. Hienonna
chili. Sekoita kaikki salsan ainekset
kulhossa ja jätä maustumaan.
● Sekoita hunaja, suola ja chili kul-
hossa. Sivele kanat öljyllä. Grillaa
tai paista pannulla kypsiksi. Sivele
hunajaseos kypsiin kanoihin.
Tarjoa hunajakana luumusalsan ja
rapean leivän kanssa.

*Vegaanisen version saat
vaihtamalla kanan tofuun ja
hunajan agavesiirappiin.*



PURISTA

jos et usko.

UUSI
kestävämpi
tuoreus
ilman
lisäaineita



Koe vuosisadan tuorein
leipä uudistus.

Satokauden puurobaari

Kuitupitoinen kaura, kauden marjat ja omena maistuvat arjen nopeissa puuroissa.

Helpota arjen aamuja ja välipalاهetkiä, valmistelem puurot etukäteen.

1

Hedelmäinen puurosmoothie

Soseuta pikatuorepuuro smoothieksi. Mittaa tehosekoittimeen pilkottu jäinen banaani, desi mustikoita, desi vadelmia, desi kaurahiutaleita ja desi jogurttia. Lisää kaksi desiä kaurajuomaa ja soseuta tasaiseksi.



2

Omenakaurapuuro

Valmistelem puuro illalla ja lämmitä aamupalalle. Pese ja raasta omena. Mittaa kattilaan puoli litraa kaurajuomaa ja kaksi desiä kaurahiutaleita. Lisää omena, mausta kanelillä ja ripauksella suolaa. Laita jääkaappiin turpoamaan yön yli. Kuumenna kattilassa liedellä tai lautasilla mikrossa. Tarjoa vadelmien ja mustikoiden kanssa.

3

Marjatuorepuuro

Sekoita kulhossa kaksi desiä kaurahiutaleita, kaksi desiä kaurajuomaa ja kaksi desiä jogurttia. Lisää desi mustikoita ja desi vadelmia. Mausta hunajalla. Jaa puuro kulhoihin tai rasioihin. Laita jääkaappiin ja nauti parin tunnin päästä tai seuraavana päivänä.

KUUSAMON

JUUSTO

RUOKAA
OMASTA
MAASTA



ILMASTOLLE KEVYEMPÄ
-15%
CH₄*

PAREMPI

Periksiantamattomalla asenteella kohti parempaa.

Kuusamon Juuston uudet Parempi-juustoviipaleet edustavat konkreettisia tekoja, joita Kuusamon Juusto tekee ilmastopäästöjen pienentämiseksi yhdessä tuottajien kanssa. Periksiantamattomalla asenteella pohjoista maidontuotantoa voidaan kehittää ilmaston kannalta vastuullisemmaksi.

*Innovatiivinen ruokinta vähentää 15 % lehmien metaanipäästöjä. Lue lisää Parempi-tuoteperheestä: kuusamonjuusto.fi/Parempi

UUTUUS!



OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

Pääroolissa juurekset

Tee valmiiksi pilkotuista juureksista helppo ja nopea keitto. Kruunaa se rouskuvilla krutongeilla ja kielenvievällä basilikaöljyllä.

teksti SANNA AUTIO



Juuressosekeitto

4 annosta | 30 min

7 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
2 pkt (600 g) Kotimaista-juureskuutioita
2 ½ dl Kotimaista-juustokermaa

Basilikaöljy

1 ruukku Kotimaista-basilikaa
1 dl Kotimaista-rypsiöljyä
¼ tl suolaa

Krutongit

3 viipaletta Kotimaista-grahampahtoleipää

Kiehauta vesi, lisää liemikuutio ja juurekset. Keitä 15 minuuttia. Tee basilikaöljy. Katko basilika varsineen pieneen kulhoon, lisää öljy. Surauta tasaiseksi sauvasekoittimella. Tee krutongit. Kuumioi leipäviipaleet. Paahda leipäkuutiot pannulla. Soseuta kasvikset liemiin sauvasekoittimella. Lisää kerma ja kuumenna. Tarjoa keitto basilikaöljyn ja krutonkien kanssa.



KOKKAA KOTIMAISTA

Tuoreet juureskuutiot kypsyvät nopeasti. Juustolla maustettu ruokakerma ja basilikaöljy viimeistelevät maun aromikkaaksi.

Vielä ehtii grillata!

Testaa kesän uutuudet viimeistään nyt.



Atrian Jyväbroilerin thaibasilikalla ja sitruunaruoholla maustettu paistileike kypsyy grillissä nopeasti.



Karniemen Kananpojan burgerifilee Smoky Joe on mureutettu ja BBQ-pintamaustettu rintafilee-kuusi, joka kypsyy nopeasti vaikka hampurilaisen väliin. Karniemen Kananpojan paahteinen paprika-siipi on hyvä valinta, kun haluat päästä helpolla. Valmiiksi maustetut siivet voi grillata alumiinirasiassaan.



HK:n Viljaporsaan entrecôte-pihvin pintaa maustavat timjami, chili ja merisuola. HK:n Naudan pekoni-smashburgerpihvi paistuu rapeapintaiseksi, kun se litistetään ohueksi kuumassa grillissä.



HK:n Kabanossi Ranch saa makua amerikkalaisittain tomaatista, chilistä, sipulista ja paprikasta. Kabanossi Krakovan lempeä mausteisuus tulee valkosipulista ja mustapippurista.



Atrian Possun minuuttifilee Classic BBQ ja Tikka masala BBQ ovat erittäin ohuiksi leikattuja, marinoituja fileesiivuja possun ulkofileestä.

Atrian Artesaani-perinteinen makkara valmistetaan suomalaisesta lihasta ja mausteista, kuten korianteri, valkopippuri ja valkosipuli. Kypsässä makkarassa on 88 prosenttia lihaa.

Kuohuvat kesäjuomat

Lonkerossa, oluessa ja hard seltzerissä eli terästetyssä hiilihappovedessä maistuvat hedelmät ja marjat.



Hartwallin Original Long Drink -juomissa maistuvat ananas ja mango. Giniin valmistettu Pineapple sisältää 5,5 prosenttia alkoholia ja Mango 4,5 prosenttia.



Brooklynin Bel Air Sour Lime Gose on limellä viimeistely ja kevyesti suolalla maustettu kirpeä hapanolut, jonka alkoholipitoisuus on 5 prosenttia.



Olvin Hard Seltzer Juiced Raspberry on terästetty ja hiilihapotettu vadelmalta maistuva vesi. Alkoholia juomassa on 4,5 prosenttia.



Rainbow'n Groovy-juomat ovat rommilla terästettyjä, 4 prosenttia alkoholia sisältäviä sekoituksia. Makuvalintoja lime, appelsiini ja vadelma.



Vieno, mutta aromikas yrtti

Thaibasilikaa käytetään aasialaisissa ruoissa. Yrtti sopii liha-, kala- ja kanaruokiin sekä salaatteihin. Miedossa maussa on häivähdyks anista ja kanelia.



KATSO RESEPTI

Mausta kananjauheliha thaibasilikalla.
Ohje sivulla 10.



SANNA SUOSITTELEE

Vegaaniset proteiinisuikeleet



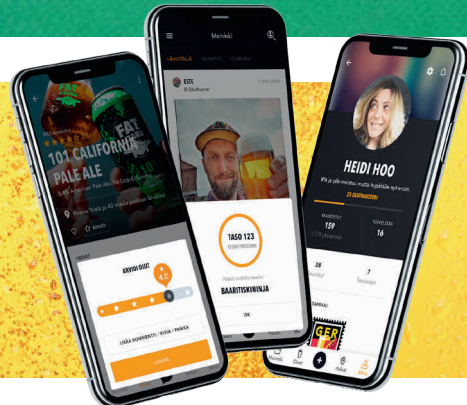
HERNIS safkasuikeleet valmistetaan Jalasjärvellä kotimaisesta herneproteiinista. Kuivattuja, vegaanisia suikaleita voi käyttää proteiinin lähteenä padoissa, keitoissa, kastikkeissa, laadikoissa ja wokeissa lihan ja kanan sijaan. Hernikset paistetaan ensin öljyssä, ja sitten päälle lisätään vettä, joka saa imeytyä suikaleisiin. Kokeile suikaleita thaimaalaisytyypiseen kastikkeeseen, panang curryyn.

Ohje: yhteishyva.fi/vegaaninen panang curry



Kiinnostaako olut?

Pint Please -appissa näet S-ryhmän kaikkien kauppojen olutvalikoimat ja saat tietoa oluista. Voit tutustua juomiin myös olutharrastelijoiden arvosteluiden perusteella. Lisäksi oman kaupan oluet on mahdollista järjestää arvosteluiden mukaiseen järjestykseen. Palvelun voi ladata sovelluskaupasta.



RAVITSEMUS

Suosituksat syömiseen

Hyvä olo, parempi planeetta

Lisää lautaselle kasviksia, palkokasveja, kotimaista järvikalaa ja täysjyväisiä viljoja. Syö maltilla lihaa ja maitovalmisteita. Näin noudatat arjessa uusia ravitsemussuosituksia.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva REETTA PASANEN

Miten tehdä terveyttä edistäviä ruokavaltintoja, jotka ovat myös ympäristövaikutuksiltaan suositeltavia? Suuntaa antavat kesäkuussa julkaistut uudet pohjoismaiset ravitsemussuosituksat. Ne ohjaavat valitsemaan lautaselle entistä enemmän kasvikkunnasta peräisin olevia ruokia ja aikaisempaa maltillisemmin eläinperäisiä tuotteita.

”Ei ole vain yhtä ideaaliruokavaliota, vaan tavoitteisiin voi päästä monella tapaa. Kaikkia kuitenkin suositellaan lisäämään kasvikkunnan tuotteiden käyttöä. Se tarkoittaa etenkin kasvisten, palkokasvien, täysjyväviljan ja pähkinöiden runsaampaa syömistä. Eläikkunnan tuotteiden käyttöä on hyvä vähentää määrällisesti, mutta monipuolistaa laadullisesti”, kertoo suositustoryhmään kuuluva ravitsemustieteen professori **Maijaliisa Erkkola** Helsingin yliopistosta.

Väritä kasvikkilla

Kasvisten puolen kilon päivittäinen käyttösuositus on meille jo tuttu asia. Uuden suosituksen mukaan


vihannesten, juuresten, marjojen ja hedelmien käyttöä kannattaa kasvattaa entisestään. Niitä suositellaan syötäväksi 500–800 grammaa päivässä. Käytännössä se tarkoittaa oman kourallisen kokoista annosta päivän jokaisella aterialla sekä kasvisten monipuolisempaa hyödyntämistä ruoanlaitossa.

”Monet tutut ruoat voi aika pienellä muutoksella muokata sellaiseksi, että ateriaan tulee lisää kasviksia. Esimerkiksi osan jauhelihasta voi korvata juuresraasteella tai härkäpavuilla.”

Erkkola toivoo kasvisten käyttöön lisää värikkyttä. Eriväristen kasvisten monipuolinen syöminen takaa, että saa monipuolisesti hyödyllisiä ravintoaineita ja flavonoideja. Satokauden kasvisten suosiminen on fiksu tapa niin ravitsemuksen, lompakon kuin ympäristönkin kannalta.

Papua pöytään

Palkokasveja eli papuja, herneitä ja linssejä ei uudessa suosituksessa lasketa enää mukaan päivittäiseen kasvisten käyttösuositukseen, vaan



ne rinnastetaan omana ruokaryhmänään ruokavalion muihin proteiinin lähteisiin.

”Tällä hetkellä suomalaisten syömästä proteiinista 2/3 on eläinperäistä ja ainoastaan 1/3 kasviproteiinia. Tavoite on, että palkokasveilla korvattaisiin etenkin punaista lihaa ja lihavalmisteita ruokavaliossa”, Erkkola sanoo.

Punaista lihaa suositellaan nyt syötäväksi korkeintaan 350 grammaa viikossa aikaisemman 500 gramman sijaan. Makkaraa, leikkeleitä ja muita lihavalmisteita tulisi käyttää niin vähän kuin mahdollista.

Järvikala on järkivalinta

Runsasta lihan käyttöä voi korvata myös kestävästi pyydettyllä kalalla, jota suositellaan syötäväksi 2–3 aterialla viikossa. Noin puolet määrästä on hyvä olla rasvaisia kalalajeja omega-3-rasvahappojen riittävän saannin varmistamiseksi.

”Kannustan lisäämään erityisesti kotimaisen järvikalan käyttöä. Sitä on nykyään saatavilla myös helppokäyttöisinä säilykkeinä. Ne ovat hyvä vaihtoehto tonnikalalle.”

Lihan ohella myös maitovalmisteiden käyttöä on hyvä pyrkiä kohtuullistaan. Uuden suosituksen mukaan niitä voi syödä 350–500 grammaa päivässä.

Suosituksessa on huomioitu, että maitovalmisteet ovat kalsiumin, D- ja B12-vitaminin sekä monen muun ravintoaineen tärkeä lähde.

”Meillä on Suomessa varaa kohtuullistaa maitovalmisteiden käyttöä ilman ravitsemuksellisia riskejä”, Erkkola vakuuttaa.

Täysjyvä on tärkeää

Täysjyväviljaa suositellaan syötäväksi vähintään 90 grammaa päivässä, sillä tutkimusnäyttö täysjyväviljan terveyshyödyistä on vakuuttavaa. Se on suojatekijä, joka pienentää monien kroonisten kansansairauksien riskiä.

Runsaasti suolaa ja sokeria sisältävien elintarvikkeiden käyttöä on syytä rajoittaa. Myös ruokavalion rasvan laatuun on edelleen tarpeellista kiinnittää huomiota. Pehmeä, tyydyttymätön rasva on terveydelle suositeltavampaa kuin kova rasva. Hyviä pehmeitä rasvoja saa etenkin kasviöljyistä, kaloista, pähkinöistä ja siemenistä.

”Haluaisin haastaa suomalaiset opettelemaan paitsi palkokasvien ja kotimaisen järvikalan myös pähkinöiden ja siementen käyttöä.”

Pohjoismaiset ravitsemussuositukset toimivat pohjana suomalaisille ravitsemussuosituksille, jotka on tarkoitus julkaista uudistettuna keväällä 2024. ■

Vinkit hyvään ravitsemukseen

1

Syö päivittäin runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja sellaisenaan, ja käytä niitä myös ruoanvalmistuksessa. Mitä värikkäämmiin valitset, sitä parempi.

2

Korvaa punaista lihaa palkokasveilla ja kestävästi pyydettyllä kalalla. Suosi kotimaista järvikalaa, ja syö kalaruokaa vaihtelevasti 2–3 kertaa viikossa.

3

Valitse täysjyväistä leipää ja muita viljavalmisteita. Korvaa aterioilla riisi kotimaisilla kaura- tai ohrasuurimoilla.

4

Käytä maitovalmisteita kohtuudella. Kokeile vaihteeksi myös kaurajuomaa ja muita kasviproteiinisia vaihtoehtoja.

5

Tarkkaile suolan ja sokerin määrää erityisesti elintarvikkeissa, joita käytät säännöllisesti arkiruokailussa.



Käsi kädessä luonnon kanssa

Koillis-Ranskassa lähellä Sveitsin ja Saksan rajaa valmistetaan suomalaisten keustosuosikkia, Herbamare-yrttisuolaa. Ainutlaatuinen maku syntyy tuoreista luomukasviksista.

teksti JOUNI KANTOLA kuvat STEFANO D'AMADIO

Yrtti-merisuolaharkot
kuivatetaan uunissa.



Purjo kasvaa hyvin
Colmarin runsas-
maisessa maassa.
Purjorivien tuoksu
kantautuu ohikulkijan sieraimiin.

Pulvermühlen luomutilan isäntä **Jacky Schmidt** istuu paperipinkkoja pursuilevan pöydän ääressä ja komentaa Pollux-koiran viereensä kuvattavaksi.

Täällä Ranskan Colmarissa, vain muutaman sadan metrin päässä Ranskan ja Saksan erottavasta Rein-joesta, viljellään Herbamare-suolasia käytettävät luomukasvikset.

”Viljelemme luomukasviksia A. Vogelille kolmannessa sukupolvessa. Isoisäni aloitti Herbamaren kasvisten viljelyn näillä pelloilla 1970-luvulla”, Schmidt kertoo.

A. Vogel on sveitsiläinen kasvivalmisteita valmistava yritys, joka on nimetty yrityksen perustajan ja luonnonlääketieteen edelläkävijän **Alfred Vogelin** (1902–1996) mukaan. Herbamaren valmistamiseen tarvitaan 12:ta luomukasvista: selleriä, purjoa, krasia, sipulia, ruohosipulia, persiljaa, liperiä, valkosipulia, basilikaa, meiramia, rosmariinia ja timjamia. Niitä viljelee muutama Schmidtin kaltainen luomuviljelyyn erikoistunut itsenäinen maataloustuottaja Koillis-Ranskassa huhtikuusta lokakuuhun.

Nyt Schmidtin pelloilla on korjuukypsää purjoa, ruohosipulia, selleriä ja valkosipulia. Niistä kantautuu ohikulkijan sieraimiin voimakas aromi.



Jacky Schmidt toimii Pulvermühlen luomutilan isäntänä.





Valkosipulien käsittelyä Pulvermühlen luomutilalla.



Dominique Pfiel käyttää konetta, joka pilkkoo tuoreet liperit.

HAUTOMON HYLLYILLÄ ON SADOITTAIN TYNNYREITÄ, JOISSA TUOREET KASVIKSET MUHIVAT MERISUOLASSA.

Kun Vogel kehitti Herbamaren, hänen tavoitteenaan oli napata luomukasvien aromit ja hivenaineet mahdollisimman kokonaisvaltaisesti talteen. Hän keksi sekoittaa kasvikset merisuolaan tuoreina: yksi osa tuoreita kasviksia ja kaksi osaa suolaa. Valmistusprosessi, jossa käytetään tuoreita kasviksia kuivatettujen sijasta, erottaa Herbamaren vielä tänäkin päivänä useimmista muista yrttisuoloista.

Tarkkaa käsityötä

Parinkymmenen kilometrin päässä Schmidtin luomutilalta, pikku-Venetsiaksikin kutsutun Colmarin pittoreskin kaupungin laidalla, sijaitsee Herbamaren tehdas. Täällä noin 20 työntekijää valmistaa pitkälle automatisoidussa ja modernissa tehtaassa kaikki maailman Herbamaret.

Suomalaiset ovat Herbamaren suurkuluttajia ja ostavat vuosittain noin 500 000 luomuyrtti-suolapurkkia. Suurempiakin markkinoita löytyy. Ranskalaiset ja sveitsiläiset kuluttavat vuosittain noin miljoona Herbamare-purkkia, ja myös Ruotsi ja Hollanti ovat hieman Suomea edellä. Tehtaalla siis riittää töitä – ja on riittänyt tuotantolaitoksen perustamisesta eli vuodesta 1971 saakka.

Tänään tehtaalla on liperipäivä. Viljelijät ovat tuoneet muutaman kuormallisen juuri korjattua liperiä tuotantolinjaston alkupäähän. Tuotantopäällikkö **Jean Ciofin** tehtävä on napata lihaisan makuisen maustekasvin aromit ja hivenaineet talteen mahdollisimman muuttumattomina.

”Jokainen Herbamaren 12 kasviksesta käsitellään erikseen makuja ja aromeja sekoittamatta. Lopullinen sekoitus tapahtuu vasta prosessin loppuvaiheessa”, Ciofi kertoo.

Tuoreet luomuliperit pestään käsin ja pilkotaan koneessa. Sen jälkeen pestyt ja pilkotut liperit sekoitetaan merisuolaan.

Herbamaren tehdas käyttää vuosittain noin kaksi miljoonaa kiloa suolaa. Se tulee Etelä-Ranskan Camarguesta. Camarguen merisuola tunnetaan maailmalla korkealaatuisena, ja sitä on valmistettu esihistoriallisista ajoista asti. Kun liperisuolasekoitus on valmis, se laitetaan suljettuun tynnyriin muutamaksi kuukaudeksi hautumaan.

”Tämä on vähän kuin meidän viinikellari”, Ciofi sanoo hautomon ovella viittoen.

Hautomon hyllyillä on sadoittain tynnyreitä, joissa tuoreet kasvikset muhivat merisuolassa. →

Jokaisen tynnyrin kylkeen on kirjoitettu tynnyrissä olevan kasviksen nimi ja päivämäärä, jolloin sekoitus on tehty.

”Yksittäistä tynnyriä kypsyttelemme noin puolesta vuodesta vuoteen ennen kuivausta.”

Uunin kautta pakkaushihnalle

Tehtaan toisessa salissa on meneillään eri kasviksista tehtyjen suolasekoitusten kuivaus. Riittävän kauan haudutellut tynnyrit avataan ja märkä seos levitetään suurille tarjottimille.

Basilikan raikas tuoksu leviää tehdassaliin, kun työntekijät avaavat basilikasuoletynnyrin. Suola on imenyt vihreää väriä basilikasta, ja pilkotut basilikanlehdet ovat helposti tunnistettavissa.

Suolatarjottimet asetellaan käsin jättimäisiin uuneihin, joissa yrttisuolaseos kuivuu miedolla

lämmöllä kovaksi korpuksi. Yrttisuola irrotellaan tarjottimista metallisiin kärriihin, ja kärrypt työnnetään sekoitussaliin.

Sekoitussalissa on tietokoneella ohjattava suuri kone, joka sekoittaa yksittäisistä kasviksista valmistetut seokset oikeassa suhteessa valmiiksi Herbamare-yrttisuolasekoitukseksi. Sekoituksessa käytetään eniten selleriä ja purjoa. Niistä valmistetut suolat muodostavat hieman yli puolet Herbamaren koostumuksesta.

Sekoitussalista valmis Herbamare jatkaa matkaansa putkia pitkin pakkaamoon. Pakkaamon liukuihnulla pyörii tutun näköisiä pahvipurkkeja, joihin on kirjoitettu selvällä suomen kielellä ”Luomuyrttimerisuola, sopii kaikkiin ruokiin, vegaaninen”.

Kone annostelee suolan purkkeihin ja napsauttaa

BASILIKAN RAIKAS TUOKSU LEVIÄÄ TEHDASSALIIN, KUN TYÖNTEKIJÄT AVAAVAT BASILIKASUOLATYNNYRIN.



Yrttisuolan kuivaamisen jälkeen tarjottimet pestään ja käytetään uudestaan.

A. VOGEL GROUP

A. VOGEL GROUP on sveitsiläinen kasvivalmisteita valmistava yritys. Sen tunnetuimpia tuotteita Suomessa ovat Echinaforce-kaunopunahattu-uute ja Herbamare-luomuyrttisuola.

A. Vogelin tuotteita myydään 30 eri maassa.

LIIKEVAIHTO ON runsaat 110 miljoona euroa. Yhtiö työllistää noin 500 ihmistä.

YRITYS on saanut nimensä sveitsiläiseltä perustajaltaan, kasvilääkinnän pioneerilta Alfred Vogelilta (1902–1996).

HERBAMAREA ON myyty S-ryhmän kaupoissa 1980-luvulta alkaen.

Pakkaamon liukuhihnalla kone annostelee yrttisuolan purkkeihin.

tutun valkovihreän korkin sinetiksi. Sitten kone pakkaa Herbamare-purkit pahvilaatikoihin ja truckki käy hakemassa valmiit tuotteet jakeluvarastoon. Varastosta Herbamare-purkit lähtevät kumipyörillä kohti Suomea.

Pandemia tuotti kaikkien aikojen tilivuoden

Tehtaan toisesta kerroksesta löytyy toimistotiloja ja A. Vogelien Ranskan johtaja **Anne Flieller**, jolla on yli kahdenkymmenen vuoden kokemus Herbamaren valmistamisesta. Hän ei suinkaan ole tehtaan kokenein työntekijä. Liperit sekoitellut ja suolannut **Dominique Pfihl** on tehnyt luomuyrttimerisuolaa jo 38 vuotta.

”Käytän Herbamarea kaikessa ruoanlaitossa, mutta parhaiten sen maku pääsee esiin salaateissa ja keitetyn kananmunan päällä”, sanoo Pfihl.

Johtaja Fliellerillä on aihetta hymyyn. Koronapandemiaa seurannut kotoilu- ja terveysintoilu on näkynyt Ranskan Herbamare-markkinoilla kahtena kaikkien aikojen parhaana tilivuotena. Vastaavanlainen trendi on näkynyt myös muilla kuin Ranskan markkinoilla, mutta Flierillä on valtuutus puhua vain Ranskasta.

”Luomun markkina on ylipäänsä kasvanut viime vuosina, ja pandemia kiihdytti kasvua. Lisäksi Herbamaren jakelu on siirtynyt luontaistuotekaupoista yhä vahvemmin supermarketteihin. Sekin on lisännyt Herbamaren tunnettuutta ja kysyntää”, Flieller sanoo.

Vaikuttaa siltä, että Ranskan Colmarissa vaalitaan menestysreseptiä, joka voittaa kuluttajat puolelleen sukupolvesta toiseen. Miljoonissa kodeissa Austriasta Asikkalaan sirotellaan Herbamarea ruoan päälle vuosi toisensa jälkeen. Ranskan Colmarissa se näkyy hyvinvointina, joka on jatkunut yli 50 vuotta. Hyvinvoinnista viestii muun muassa se, että kun iltapäivä taittuu illaksi, Herbamaren tehtaalla laiteitaan koneet kiinni ja henkilöstö menee nukkumaan.

”Teemme kovasti töitä ja olemme siitä ylpeitä, mutta ei Herbamarea tehdä vuorokauden ympäri liukuhihnalta. Kesä on meille kiireistä sesonkia, sillä suurin osa tuoreista kasviksista korjataan silloin. Talvella on aikaa rupertella enemmän. Viikonloput ja illat ovat pääsääntöisesti vapaita”, sanoo tuotantopäällikkö Ciofi.

Hitaasti hyvä tulee?

”Kyllä vain. Haudutellaan maltilla ja yhteistyössä luonnon kanssa.” ■

Puuroa pöytään!

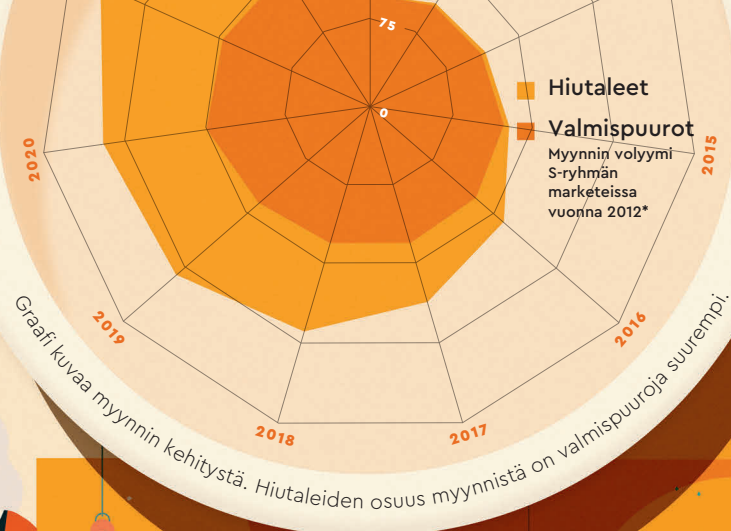
S-ryhmän asiakkaat ostivat vuoden aikana yli **kymmenen miljoonaa kiloa** puurohiutaleita. Niistä **80 prosenttia** oli kaurahiutaleita.

Viisi ostetuinta puurohiutaletta ovat:

kaura
monivilja
annospuuro

ruis
riisi

PUUROHIUTALEIDEN JA VALMISPUUROJEN MYYNIN KEHITYS VUOSINA 2012-2022



**ENITEN
PUUROA
OSTAVAT YLI
60-VUOTIAAT.**

Graafi kuvaa myynnin kehitystä. Hiutaleiden osuus myynnistä on valmispuuroja suurempi.

Valmisriisi-
puuroa
myydään
joulukuussa yli

50%
enemmän kuin
muina kuukau-
sina.

Noin
1/3
puuroriisistä
myydään
joulukuussa.



*Volyymi-indeksi mittaa, kuinka paljon hiutaleiden myynti on kasvanut verrattuna valmispuuroon.