

YHTEISHYVÄ ruoka

4 | 2016

RESEPTIT
TESTATTU
TOIMIVIKSI

× LEIVONTA ×

SADONKORJUUN
LEIVONNAISIA

× MITÄ EROA? ×

Kasvi-
proteiinin
lähteet

× TOIVERESEPTI ×

KASVISRUOKAA
PERHEELLE

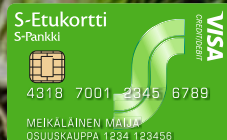
× HYVÄÄ JUURI NYT ×

Sapakset

× SATOKAUSI ×

MEHEVIÄ
MAKUJA

yhteishyvä.fi
tuhansia reseptejä



SATOKAUDEN HERKUTTELUA

Satokauden kasviksia ovat muun muassa kesäkurpitsa, pavut, fenkoli, varsiselleri, luumu, omena ja viinirypäleet.

Pavusta syntyy helppo ja maukas lisäke lihalle ja kalalle. Voit käyttää myös pakastepapuja tuoreiden sijaan.

× PÄHKINÄISET PAVUT ×

4 ANNOSTA | G | M

250 g vihreitä papuja
2 tl seesamiöljyä
2 tl rypsiöljyä
1 valkosipulinkynsi
riipaus rouhittua mustapippuria
1 dl suolapähkinöitä

Huuhtelee pavut ja poista kannat. Kiehauta paistinpannulla noin 1 1/2 dl vettä ja lisää pavut. Anna papujen kypsyä kannen alla höyryssä 4 minuuttia. Poista kansi ja anna veden höyrystyä pois. Lisää pannulle öljyt ja paista kunnes pavut saavat hieman väriä. Siirrä pannu syrjään, mausta hienonnetulla valkosipulilla ja pippurilla. Rouhi suolapähkinät ja ripottele papujen joukkoon.

yhteishyvä.fi

tutustu satokauden kasviksiin



Pese säilöntään tarkoitetut tölkit, pullot ja kannet astianpesukoneen kuumimmalla ohjelmalla. Täytä ja sulje astiat, kun ne ovat vielä kuumia.



× JUUSTOINEN FENKOLIKEITTO ×

4 ANNOSTA

1 kg fenkoli
1 sipuli
1 rkl rypsiöljyä
7 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 prk (250 g) ruokasulatejuustoa (Koskenlaskija)

Halkaise fenkoli, poista kova kanta ja tarvittaessa uloin kerros. Leikkaa ohuiksi suikaleiksi. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota kasviksia öljyssä kattilassa 4–5 minuuttia. Lisää vesi ja liemikuutiot. Keitä 5 minuuttia. Lisää sulatejuusto. Soseuta sauvasekoittimella ja kuumenna.



× OMENA-PIIRAKKA ×

12 ANNOSTA

150 g voita tai margariinia
1 dl sokeria
1 kananmuna
3 dl vehnä jauhoja
1 ps (80 g) mantelijauhetta
1 tl leivinjauhetta

TÄYTE

1 kg omenia
1 ½ dl hilliosokeria
2 rkl vehnä jauhoja
LISÄKSI
½ dl aprikoosihilloa

Vaahdota rasva ja sokeri. Lisää muna hyvin sekoittaen. Yhdistä kuivat aineet ja sekoita taikinaan. Siirrä taikina kylmään. Viipaloi omenat. Yhdistä omenat, sokeri ja jauhot. Aseta irtopohjavuon (halk. 24 cm) pohjalle leivinpaperi. Kauli 2/3 taikinasta levyksi ja nosta vuon pohjalle ja reunoiille. Levitä hillo taikinalle. Kaada päälle omenatäyte. Kauli loppu taikina levyksi ja nosta päälle. Nipistelet reunat kiinni. Paista 200-asteisen uunin alaosassa noin 35 minuuttia tai kunnes piirakka on kypsä.



× KESÄ-KURPITSACURD ×

NOIN 6 DL G

500 g kesäkurpitsaa
2 rkl vettä
1 sitruuna
1 ½ dl sokeria
75 g voita
2 kananmunaa

Pese ja pilko kesäkurpitsat pieniksi. Keitä vedessä 5 minuuttia kunnes pehmenevät. Lisää pestyn sitruunan raastettu kuori ja mehu. Soseuta ainekset sauvasekoittimella. Lisää sokeri ja voi kattilaan, kuumenna kunnes voi sulaa. Nosta kattila liedeltä ja vatkaa munat yksitellen joukkoon. Siirrä kattila takaisin liedelle ja keitä noin 5 minuuttia koko ajan sekoittaen kunnes seos sakenee. Purkita kuuma tahna puhtaisiin, kuumennettuihin purkkeihin ja sulje kannet heti. Anna jäähtyä ja säilö kylmässä.

Vinkki!
Curd sopii paahtoleivän pinnalle. Kokeile myös kakkujen täytteeksi.



Fenkolin makeahko maku vivahtaa anikseen. Kypsentaessa maku mietonee. Fenkoli sopii salaatteihin ja kastikkeisiin, keittoihin, gratiineihin ja patoihin.

Italialainen leipäsalaatti
panzanella valmistetaan
perinteisesti tähdeleivistä.

× RYPÄLE-
BROILERIVARTAAT ×

6 ANNOSTA | G

n. 500 g broilerin fileepihvejä
200 g halloumia
200 g viinirypäleitä
½ tl suolaa

MARINADI

½ dl oliiviöljyä
½ dl sitruunamehua
½ sitruunan raastettu kuori
1 valkosipulinkynsi
½ tl broilerimaustetta

Paloittele broilerit. Sekoita marinadin aineet. Säästä puolet marinadista. Kaada loput tukevaan pakastepussiin ja lisää joukkoon broilerit. Sulje pussi ja anna maustua viileässä muutaman tunnin. Paloittele halloumi. Huuhtelee ja irrota rypäleet tertuista. Pujota broilerit, halloumi ja rypäleet liotettuihin puisiin grillitikkuihin. Grillaan noin 8 minuuttia tai kunnes liha on kypsää. Kääntelee vartaita kypsennyksen aikana. Sivele loppuvaiheessa pintoihin loppu marinadi.



Viinirypäleet antavat
grillivartaisiin mehevyyttä.



FOODIE.FI

Oman myymäläsi hinta- ja valikoimatiedot
löydät Foodie.fi-palvelusta. Siellä näet myös
tuotetiedot ja voit tehdä ostoslistan.



× SELLERI-
PANZANELLASALAATTI ×

6 ANNOSTA | M

8 tomaattia
1 rkl punaviinietikkaa
¼ tl suolaa
riipaus rouhittua mustapippuria
½ vaaleaa leipää
4 rkl oliiviöljyä
5 varsisellerin vartta
1 punasipuli
½ ruukkua basilikaa

Pilko tomaatit. Sekoita joukkoon etikka ja mausteet. Kuutioi leipä ja paista öljyssä rapeaksi. Lisää leipäkuutiot tomaattien joukkoon. Paloittele sellerit ja sipuli, hienonna basilika ja lisää salaattiin.

× KESÄKURPITSALEIVÄT ×

4 ANNOSTA

1 (250 g) esipaistettu
ciabattaleipä
200 g kesäkurpitsaa
1 paprika
200 g halloumia
1 ruukku rucolaa
KESÄKURPITSAPESTO
100 g kesäkurpitsaa
10–12 isoa basilikanlehteä
4 rkl pinjansiemeniä
1 pieni valkosipulinkynsi
1 rkl oliiviöljyä
¼ tl suolaa

Paista leipä pakkauksen ohjeen mukaan. Leikkaa kesäkurpitsa viipaleiksi pitkittäin. Paloittele vihreimmät osat pestoon. Soseuta kaikki peston ainekset. Halkaise paprika, poista kanta ja siemenet, leikkaa neljään osaan. Leikkaa leipä neljään osaan ja halkaise palat. Paahda paprikat ja leivät grillissä. Viipaloi halloumi. Grillaan juusto- ja kesäkurpitsaviipaleet. Täytä leivät pestolla, rucolalla, kasviksilla ja halloumilla.

RESEPTIEN
RAVINTOSISÄLLÖT
YHTEISHYVÄ.FI

Kesäkurpitsapesto
valmistuu nopeasti sauva-
tai tehosekoittimella.





*Luumuista valmistettu
mausteinen salsa on grillattu
lihan oiva kumppani.*

×LÄMMIN
LUUMUSALSA×

4 ANNOSTA G M

250 g	luumuja
pala	inkivääriä
1 rkl	oliiviöljyä
½ tl	juustokuminaa
½	punaista chiliä
2 rkl	ruokokidesokeria
2 tl	punaviinietikkaa
ripaus	suolaa
ripaus	rouhittua mustapippuria

Huuhtelee ja halkaise luumut. Poista kivet ja lohko luumut. Kuori ja raasta inkivääri. Paista luumuja öljyssä inkiväärin ja juustokuminan kanssa muutaman minuutti. Lisää hienonnettu chili, sokeri, etikka ja mausteet. Paista vielä hetki.

G = gluteeniton × M = maidoton



Ota leipäjuustosta muotilla sormisyötäviä. Levitä päälle hilloa.

Kurkkaa inspiraatiota ruokapöytään Yhteishyvästä.



Porkkanasta saa maukkaan hillokkeen. Tarjoa sitä leipäjuuston kanssa.

PORKKANAHILLOKE

5 DL | G | M |

500 g porkkanoita
2 dl vettä
1 kanelitanko
2 dl hillosokeria
½ sitruunaa

Kuori ja paloittele porkkanat pieniksi. Siirrä kattilaan veden ja kanelitangon kanssa. Keitä hiljalleen 15 minuuttia tai kunnes porkkanat ovat täysin pehmeitä. Poista kanelitanko ja soseuta porkkanat. Lisää hillosokeri ja pestyn sitruunan raastettu kuori. Keitä 5 minuuttia välillä sekoittaen. Mausta sitruunan mehulla. Kaada kuuma hillo kuumennettuihin puhtaisiin lasipurkkeihin ja sulje kannet heti. Anna jäähtyä. Säilytä viileässä.

SAPAKSIA!

Suomalaiset tapakset eli sapakset sopivat alkupaloiksi, pikkusyötäväksi tai illanistujaisiin.

TÄYTETYT PERUNAT JA MUNAT

12 ANNOSTA | G |

4 keitettyä perunaa
6 keitettyä kananmunaa

TÄYTE

25 g ohuita (kylmäsavu) paistiviipaleita
1 prk (125 g) piparjuurituorejuustoa
2 rkl majoneesia

LISÄKSI

ohuita (kylmäsavu) paistiviipaleita ruohosipulilla

Viipaloi perunat kuorineen. Kuori ja halkaise munat. Hakkaa kylmäsavupaistiviipaleet hienoksi muruksi. Sekoita juuston ja majoneesin kanssa tahna. Pursota seos perunaviipaleille ja munanpuolikkaille. Koristele paistiviipaleilla ja ruohosipulilla.



Voit keittää perunat ja munat jo edellisenä päivänä ennen ruokailua.



PINAATTI- PERUNAMUNAKAS

12 ANNOSTA | G |

1 ps	(80 g) babypinaattia
3	keitettyä perunaa
8	kananmunaa
50 g	parmesaaniraastetta
2 dl	kermaa
1 dl	maitoa
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua valkopippuria

Huuhtelee ja kuivaa pinaatti. Kuori ja viipaloi perunat. Riko munat ja sekoita joukkoon parmesaaniraaste, kerma, maito ja mausteet. Kastele leivinpaperiarkki ja vuoraa paperilla kakkuvuoka (halk. 20 cm). Leikkaa vuoaan yli menevä paperi pois. Levitä vuoaan pohjalle puolet pinaatinlehdistä. Lisää päälle perunaviipaleet ja loput pinaatit. Kaada päälle munaseos. Kypsennä munakasta 175-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia tai kunnes seos on hyytynyt. Ruskista pinta nopeasti uunissa kuumien grillivastusten alla. Leikkaa annospaloiksi.

Uunissa kypsennettyyn munakkaaseen saa upotettua tähdeperunat.

Omena antaa mehevyyttä ja raikkautta lohileivälle.

GRAAVILOHILEIVÄT

6 ANNOSTA

12 viipaletta saaristolaisleipää

TÄYTE

200 g	graavilohta
1	keitetty kananmuna
1	omena
½	punasipulia
1 prk	(150 g) ranskankermaa
2 rkl	hienonnettua tilliä
riipaus	suolaa
riipaus	rouhittua mustapippuria

Hienonna graavilohi ja kuorittu muna. Kuori ja raasta omena karkeaksi. Kuori ja hienonna sipuli. Sekoita täytteen ainekset keskenään. Leikkaa leivät pieniksi kolmioiksi ja nostele päälle täytettä.





Liota liivatelehtiä runsaassa kylmässä vedessä.

× JAUHOPEUKALO ×

Piilossa!

Kauden leivonnaisiin kätketään kasviksia, sieniä ja marjoja.

Mustikka-kookoskääretorttu

16 PALAA

5 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
4 rkl perunajauhoja
4 rkl vehnäjäuhoja
1 tl leivinjauhetta

PINNALLE

½ dl kookoshiutaleita

TÄYTE

200 g (1 prk) maustamatonta tuorejuustoa
200 g (3 dl) pakastemustikoita
1 dl sokeria
2 dl kookoshiutaleita
1 liivatelehti
1 rkl vettä

Vaahdota munat ja sokeri. Yhdistä kuivat aineet ja sekoita vaahtoon. Levitä taikina leivinpaperoidulle pellille ja paista 225-asteisen uunin keskitasolla noin 8 minuuttia. Kumoa pohja leivinpaperille ja irrota pohjapaperi. Ripottele toiselle leivinpaperille kookoshiutaleita. Käännä pohja paistopinta ylöspäin hiutaleiden päälle. Painele kevyesti, jotta hiutaleet tarttuvat kiinni. Liota liivatelehteä kylmässä vedessä 5 minuuttia. Notkista tuorejuusto. Sekoita joukkoon mustikat, sokeri ja kookoshiutaleet. Kiehauta vesi. Purista liivatelehdestä vesi pois ja liuota se kiehuvaan vesitilkkaan. Sekoita seos täytteesen. Levitä täyte torttupohjalle. Kääri rullalle ja anna vetäytyä jääkaapissa muutama tunti.



Kookoksella maustettu kääretorttupohja käännetään kumoamisen jälkeen uudelleen ympäri, jolloin se saa vaalean pinnan.

Pasteijoiden taikina on kevyt. Voit valmistaa täytteen myös metsäsienistä.



Texmex-sienipasteijat

12 KPL

4 dl vehnäjauhoja
1/2 tl suolaa
1 1/2 dl vettä
4 rkl rypsiöljyä

TÄYTE

1 rs (200 g) herkkusieniä
(pakaste)sipulikuutioita
1 rkl rypsiöljyä
2 valkosipulinkynttä
1 dl oliiviviipaleita
100 g taco-tuorejuustoa

Yhdistä kuivat aineet. Sekoita joukkoon vesi ja öljy. Lisää tarvittaessa öljyä. Kääri taikina kelmuun. Hienonna sienet. Paista sieniä ja sipuleita öljyssä. Siirrä pannu syrjään ja lisää oliivit. Anna jäähtyä ja sekoita joukkoon juusto. Kauli taikina suorakaiteen muotoiseksi levyksi. Leikkaa se 12 neliöksi. Aseta täytettä neliöille ja käännä kolmioiksi. Paina haarukalla saumat kiinni. Nosta pasteijat leivinpaperoitulle pellille. Paista 225-asteisessa uunissa 15–18 minuuttia.

Raakakakun valmistuksessa ei tarvita uunia. Raakaravinto on ruokaa, jota ei kuumenneta yli 40 asteeseen.



Herukkinen raakakakku

10 ANNOSTA | G | M |

2 ps (à 70 g) pekaanipähkinöitä
8 kuivattua, kivetöntä taatelia
riipaus sormisuolaa

TÄYTE

300 g cashewpähkinöitä
200 g pakastemustaherukoita
1 1/2 dl kookosöljyä
1 dl hunajaa
3 rkl sitruunamehua

Laita täytteen cashewpähkinät likoamaan kylmään veteen vähintään tunniksi tai yön yli. Siirrä pekaanipähkinät, taatelit ja ripaus suolaa monitoimikoneeseen, jossa on leikkuuterä. Aja tasaiseksi, kunnes seos on tahmeaa. Painele seos leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuoan (halk. 20 cm) pohjalle. Valuta cashewpähkinöistä vesi pois. Sulata kookosöljy vesihauteessa miedolla lämmöllä juoksevaksi. Pese monitoimikoneen kulho ja aja täytteen ainekset tasaiseksi seokseksi. Levitä täyte pähkinäpohjan päälle. Pakasta kakkua vähintään tunti. Ota huoneenlämpöön hetki ennen tarjoilua.

Kesäkurpitsa antaa mehevyyttä muffineille. Voit paistaa muffinit myös normaalikokoisissa muffinivuissa.



Kesäkurpitsa-fetamuffinit

24 KPL

125 g voita tai margariinia
1 dl ruisjauhoja
1 dl vehnäjauhoja
1/2 tl leivinjauhetta
1/2 prk (125 g) maitorahkaa

TÄYTE

200 g kesäkurpitsaa
1/2 prk (125 g) maitorahkaa
1 kananmuna
1 dl juustoraastetta
2 valkosipulinkynttä
2–3 rkl hienonnettua minttua
1 dl salaattijuustokuutioita

Nypi rasva ja kuivat aineet sekaisin. Lisää rahka ja sekoita taikinaksi. Kääri taikina kelmuun ja nosta jääkaappiin. Raasta kesäkurpitsa karkeaksi. Yhdistä loppu rahka, muna ja juustoraaste. Mausta raastetulla valkosipulilla ja mintulla. Kauli taikina. Ota levystä lasilla kiekkoja (halk. 5 cm). Painele kiekot minimuffinivuokien pohjalle ja reunoille. Nostele syvennyksiin muutama juustokuutio ja nokare kesäkurpitsaraastetta. Lusikoi päälle rahkaseos. Paista 225-asteisen uunin alatasolla 12–15 minuuttia tai kunnes ovat kypsiä. Anna jäähtyä ja irrota vuoasta.

1. TUMMA JA VAALEA SOIJAROUHE valmistetaan soijapavuista kylmäpuristamalla öljy ja vesi pois, jonka jälkeen massa kuivataan. Tumma soijaproteiinirouhe on värjätty sokerikulöörillä. Soijarouheella voi korvata lihan jauheliharuoissa. Proteiinia noin 19 g/100 g.

2. RUISROUHE on valmistettu jyvän uloimmasta kuorikerroksesta. Runskakuituinen rouhe sopii leivontaan, leivittämiseen, murekemasoihin ja puuroihin. Siitä valmistuu myös hyvä tuorepuuro. Proteiinia noin 4 g/100 g.

KASVI- PROTEIININ LÄHTEITÄ

LIHAN KÄYTTÖÄ SUOSITELLAAN vähennettäväksi. Lihan lisäksi tai tilalle kannattaa valita monipuolisesti kasviksia, jotka sisältävät runsaasti proteiinia. Niillä on hyvä vaikutus veren rasva-arvoihin. Proteiinipitoisia kasviksia ovat mm. palkokasvit, täysjyväviljatuotteet, soija, siemenet ja pähkinät. Kasviproteiinit imeytyvät eläinproteiineja huonommin, joten aterioilla on tärkeää yhdistellä eri kasviksia. Proteiinipitoista ruokaa tarvitaan solujen uusiutumiseen ja entsyymien sekä vasta-aineiden muodostukseen.

PAPUJA JA LINSSEJÄ ei syödä raakana, vaan ne on aina kypsennettävä. Kuivattujen papujen liotusvesi täytyy heittää pois.

PROTEIINIPITOISUUS on ilmoitettu kypsennetyistä tuotteista.

3. PUNAISET LINSSIT ovat kuorittuja ja halkaistuja. Ne hajoavat keitettäessä, joten ne myös saostavat ruokia.

VIHREÄT LINSSIT ovat kookkaampia. Keitetyt linssit sopivat lisäkkeeksi, salaatteihin, keittoihin ja patoihin. Linssejä ei tarvitse liottaa, huuhtelu riittää. Punaisten linssien keittoaika on 10–20 minuuttia ja vihreiden 20–30 minuuttia. Proteiinia noin 7,5 g/100 g.

TUNNETKO
NYHTÖKAURAN –
YHTEISHYVÄ.FI

5. KIKHERNEEN maku on pähkinäinen. Kikherneistä tehdään Lähi-idän ruokakulttuurista tutut hummus ja falafelpyörykät. Esikeitetyt säilykekikherneet sopivat pataruokiin, pihveihin, levitteeksi, keittoihin ja salaatteihin. Proteiinia noin 8,5 g/100 g.

6. RUSKEAT PAVUT ovat miedon makuisia ja rakenteeltaan jauhomaisia. Suolaliemeen säilytetyt käyttövalmiit pavut sopivat patoihin, keittoihin ja salaatteihin tai lisäkkeeksi sellaisinaan. Proteiinia noin 6 g/100 g.

6.

QUORN-TEXMEX-
PYÖRYKÖIDEN OHJE –
YHTEISHYVÄ.FI

7.

7. QUORNROUHE on vähärasvainen sieniproteiinivalmiste, joka myydään pakasteena. Se sopii käytettäväksi jauhelihan tapaan makaronilaatikkoon, pizzaan tai pastaruokiin. Vegaanille quorn ei sovi, sillä se sisältää kananmunan valkuaista. Proteiinia noin 14 g/100 g.

4.

4. KVINOA ei ole viljakasvi, vaikka sitä kutsutaan super-viljaksi. Siemeniä käytetään riisin tavoin lisäkkeeksi tai puuroihin, leivonnaisiin, salaatteihin ja patoihin. Siemenet on huuhdeltava hyvin ennen keittämistä. Keittoaika on noin 10 minuuttia. Proteiinia noin 6 g/100 g.

8.

8. KIDNEYPAVUT ovat miedon makuisia, munuaisen muotoisia ja rakenteeltaan jauhomaisia. Ne soveltuvat voimakkaasti maustettuihin meksikolaistyyppisiin ruokiin. Käyttövalmiilla säilykepavuilla voi rikastaa pihvejä, patoja, muhennoksia, keittoja ja salaatteja. Proteiinia noin 8,5 g/100 g.

× HELPPO HOMMA ×

APUA ARKI- NÄLKÄÄN

Kokkaa kiireessä salaattia,
vokkia tai pihvejä ja muusia.

Ruodot voi poistaa
kuorimaveitsellä. Ujuta
ruodon pää veitsen
koloon, pidä ruodosta
kiinni, käännä veitsi
kaltevaan asentoon ja
nykäise irti.



× LOHI-

LINSSISALAATTI ×

4 ANNOSTA | G | M |

- | | |
|---------|-------------------------------|
| 3 dl | vihreitä linssejä |
| 4 rkl | aurinkokuivattuja tomaatteja |
| | kuutioina öljyssä |
| 400 g | lohifileetä |
| 1 rkl | soijakastiketta |
| 1 ½ tl | cajunmaustetta (suolaton) |
| 1 tl | suolaa |
| 250 g | kirsikkatomaatteja |
| ½ | kurkkua |
| 1 | punasipuli |
| 1 | ruukku rucolaa |
| KASTIKE | |
| 1 | limetin mehu |
| 1 ½ rkl | aurinkokuivattujen tomaattien |
| | öljyä tai oliiviöljyä |
| riipaus | suolaa |
| riipaus | rouhittua mustapippuria |

Huuhtelee ja keitä linsseit pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtelee ja valuta. Sekoita kastikkeen ainekset ja kaada linsien joukkoon. Lisää aurinkokuivatut tomaatit. Poista lohesta ruodot. Nosta lohifilee nahkapuoli alaspäin öljytylle parilalle tai grillialustalla kuumaan grilliin. Anna paahtua hyvin. Käännä ja vähennä lämpöä. Paista juuri ja juuri kypsäksi. Mausta pinta soijakastikkeella, cajunmausteella ja suolalla. Pilko tomaatit, kurkku ja kuorittu sipuli, sekoita linsien joukkoon rucolan kanssa. Paloittele ja lisää lohi.

Lohifileen voit
kypsentää myös
uunissa 200 asteessa
noin 20 minuuttia.

Vokkiin sopii lihasuikaleiden tilalle myös jauheliha.

Mozzarella, basilika ja tomaatti kruunaavat jauhelihapihvin.

Jos muusia jää, lisää se sämpylä- tai lettutaikinaan.



× POSSU-

NUUDELIVOKKI ×

4 ANNOSTA | M |

1 pkt (400 g) porsaanlihasuikaleita
1 rkl rypsiöljyä
2 porkkanaa
250 g kiinankaalia
1 paprika
1 ps (200 g) vihreitä pakastepapuja
2 valkosipulinkynttä
25 g tuoretta inkivääriä
1 tl suolaa
ripaus rouhittua mustapippuria
KASTIKE
3 rkl vettä
1 ½ rkl soijakastiketta
1 rkl tomaattisostetta
1 rkl ruokokidesokeria
1 tl maissitärkkelysjauhoja
LISÄKSI
250 g nuudeleita

Kuori ja pilko porkkanat. Suikaloi kiinankaali ja paloittele paprika. Paista papuja ja porkkanoita pannulla kunnes ne saavat hieman väriä. Lisää puolet öljystä, kiinankaali ja paprika. Paista hetki. Siirrä kasvikset odottamaan. Lisää pannulle loppu öljy ja ruskista lihasuikaleet. Lisää raastetut valkosipulinkynnet, inkivääri ja mausteet. Sekoita kastikkeen ainekset ja lisää pannulle. Pehmitä nuudelit kiehuva vedessä. Valuta nuudelit ja lisää kasvien kanssa vokiin. Kuumenna.

× ITALIALAISET

PANNUPIHVIT ×

6 ANNOSTA

1 sipuli
1 rkl öljyä
1 dl vettä
3 rkl korppujauhoja
1 kananmuna
½ dl aurinkokuivattuja tomaatteja kuutioina öljyssä
1 ½ rkl provencale-yrttiseosta
1 tl suolaa
700 g jauhelihaa
PINNALLE
1 (125 g) mozzarella
1 iso tomaatti
6 isoa basilikanlehteä

Kuori ja hienonna sipuli, kuullota öljyssä. Sekoita vesi, korppujauhot ja muna. Lisää sipulit, aurinkokuivatut tomaatit ja mausteet. Sekoita joukkoon jauheliha. Muotoile taikinasta kostutetuilla käsillä 6–8 pihviä ja nosta ne uunivuokaan. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia. Ota pihvit uunista. Viipaloi mozzarella ja tomaatti. Aseta viipaleet ja basilikat pihville. Paista grillivastusten alla kunnes juusto sulaa ja pihvit ovat kypsiä.

× KUKKAKAALI-

PERUNAMUUSI ×

6 ANNOSTA | G |

700 g kukkakaalia
400 g jauhoisia perunoita
2 rkl voita
ripaus suolaa

Paloittele kukkakaali varsineen. Kuori ja paloittele perunat. Keitä kukkakaalit ja perunat suolalla maustetussa vedessä kypsiksi. Valuta kasvikset ja lisää joukkoon nokare voita ja ripaus suolaa. Soseuta tasaiseksi muusiksi.

**RESEPTIEN
RAVINTOSISÄLLÖT
YHTEISHYVÄ.FI**

G = gluteeniton × M = maidoton

Katosiko tärkeä resepti tai etsitkö apua arjen tai juhlan ruokapulmaan? Haastattelemme lukijoita ja teemme toiveiden mukaisia reseptejä. Tule mukaan! Ota yhteyttä: yhteishyva.toimitus@sok.fi

POTKUA LINSSEISTÄ JA PAVUISTA

Linssi- papakastike

4 ANNOSTA | M |

- 1 sipuli
- 1 porkkana
- 1 rkl rypsiöljyä
- 2 dl punaisia linssejä
- 1 prk (400/240 g) esikeitetyjä
kidneypapuja
- 1 prk (400 g) tomaattimurskaa
- n. 3 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl fariinisokeria
- 1 tl savustettua paprikajauhetta
- 1 tl juustokuminaa
- ¼ tl cayennenpippuria
- ½ tl suolaa
- ripaus rouhittua musta-
pippuria
- 1 paprika

Kuori sipuli ja porkkana, kuutioi pieniksi. Kuullota kasviksia pannulla öljyssä reilut 5 minuuttia. Huuhtelee ja valuta linsit ja pavut, lisää pannulle tomaattimurskan kanssa. Huuhtelee tomaattimurskapurkki vedellä ja lisää vesi, liemikuutio, murskatut valkosipulinkynnet, sokeri ja mausteet pannulle. Keitä miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Pilko paprika ja lisää kastikkeeseen. Kuumenna ja lisää tarvittaessa vettä.

Säilykepavut ovat heti valmiita käyttöön, kuivatut pavut täytyy liottaa ja keittää.





Perheenäiti huomasi opettelevansa ruoanlaittoa uudelleen, kun perhe ryhtyi syömään vegaaniruokaa. Hän toivoi mutkatonta arkireseptiä kasvisruokavalioon.

× TEKSTI JENNI SAARILAHTI ×

Marianna Soini, 47, on helsinkiläinen puutarha-agronomi ja toimittaja. Perheessä on puoliso ja kaksi teini-ikäistä.

– Harrastan puutarhanhoitoa, lukemista ja laulamista.

Marianna sanoo olleensa ruoanlaitonkin harrastaja, mutta kokee nyt itsensä totuttelijaksi. Perheen ruokailutottumukset ovat muuttuneet suuresti.

Mutta puhutaan ensin ruokamuis-toista.

– Hyviä muistoja on monenlaisia: onnistuneista arkasapuskoista kiireessä ja pieteetillä valmistetuista usean ruokalajin päivällisistä, teemajuhlien tarjoiluista, yksinkertaisista makuelämyksistä, kuten uudet perunat ja ahvenfileet Turun saaristossa tai pistaasijäätelö Roomassa, Marianna muistelee.

Hän kertoo ruokatottumustensa laajentuneen vähitellen.

– Olen lähes kaikkiruokainen sekasyöjä. Lempiruokia on vaikka kuinka ja inhokkeja en oikein keksi. Lapsuudenkodissani Tampereella oli tavallista

arkiruokaa mustallamakkarakalla vahvistettuna. Kun tutustuin mieheni suvun herkkusuihin, opin syömään lampaanpaistia, graavilohta, rapuja, etanoita...

Perheen ostoskorissa on monenlaista.

– Peruskärryllisessä on kasapäin kaikkia kasviksia, leipiä, piimää ja maitoa, pari kauramaitoa, jogurtia, erilaisia kasvimaitotuotteita, myslää, raejuustoa ja kypsytettyä juustoa, maidotonta margariinia, tofua ja härkäpapua, lohifilee, pastaa ja pastakastiketta.

– Arvostan ja suosin kotimaisia raaka-aineita myös työni ja taustani takia. Kasviksia on aina käytetty meillä runsaasti. Hapanmaitotuotteet ovat myös kuuluneet ehkä kaikkiin päiviini, ja olen suuri juustojen ystävä. Hapanmaitotuotteista ja juustoista luopuminen voisi olla vaikeinta, jos ryhtyisin vegaaniksi.

Marianna Soini ei ole ryhtymässä vegaaniksi, mutta opettelee vegaaniruokien tekoa.

– Kun esikoinen alkoi vegaaniksi ja kuopus jätti lihan ja maidon, päädyin

tekemään vegaanista ruokaa koko perheelle. Ajoittain muut kuin vegaani syövät kalaa.

– Kyseessä on suuri arjen muutos ja henkinen myllerrys, vaikka vegaaniruokavalio on käytännössä helppo: tavallisesta ruokakaupasta saa lähes kaiken. Perheenjäsenen veganismi haastaa kuitenkin sekasyöjänkin arvioimaan ruokailuaan. Olen myös huomannut, miten helposti nuori omaksuu uuden ruokavallion. Teini tuntee saavansa uutta, vanhempi luopuvansa vanhasta.

Muutokset ovat saaneet miettimään ruoan alkuperää uudesta näkökulmasta.

– Minun on vaikeaa ostaa ulkomaista soijarouhetta tai papuja, vaikka vegaanilla on heti argumentit niiden puolesta. Kotimaisen kasviproteiinin nousu on ollut innostavaa seurattavaa!

Vaikka perheen ruokailu on muuttunut ja Marianna kertoo etsivänsä ruokaan uusia ideoita, arkena ruokaa pitää saada pöytään aika nopeasti.

Marianna toivoikin vegaanisen arkiruoan ohjetta: jotain helppoa, ravitsevaa ja tietenkin hyvää.



Keitä lisäkkeeksi kookosriisiä: 2 dl riisiä, 2 dl kookosmaitoa ja 2 dl vettä.

#yhteishyvä innostaa ruoanlaittoon somessa

Jaa kuvasi ja osallistu #yhteishyvä



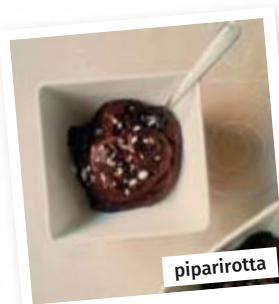
Seuraa Facebookissa



Seuraa Pinterestissä



Seuraa Instagramissa



piparirotta

Suklaa-avokadomousse
#suklaamousse #yhteishyvä
#rawfood #banana #avocado



kerrostaloelamaa

Porkkana-linsikeitto + focaccia
#kotonatehty #kasvisruoka
#focaccia #porkkanalinsikeitto
#yhteishyvä #nam



lottakoo

Kukkakaalipizza
#kukkakaalipizza #yhteishyvä

Uutta ole hyvä!

× KOONNUT Sanna Autio ×

Grillikesä jatkuu

Saarioisten juusto-grilliwurst on saksalaistyyppinen sianlihasta valmistettu raakamakkara, jolle juusto antaa pehmeyttä ja chili tulisuu. Makkara on gluteeniton.

HK:n Kabanossi Smoky bacon & cheese -makkarassa maistuu juuston ja savuisen pekonin yhdistelmä. **Rio picantea** maustavat savupaprika ja valkosipuli. Pakkauksissa on neljä makkaraa.

HK:n Krakovan Wojtek on puolalaistyyppinen, valkosipulilla ja mustapippurilla maustettu käsityönä valmistettu porsaanlihamakkara. Lihapitoisuus on 85 prosenttia.

Atrian Wilhelm 88 -paahdettu chiliwurstin lihapitoisuus on lähes 90 prosenttia. Kolmen makkaran pakkauksessa on tulisia ja ohuita grillattavia.

Valion grillijuusto paistuu rapeaksi ja venymättömäksi sekä grillissä että pannulla. Kokeile salaatin kylkeen tai hampurilaisen väliin. Juusto on laktoositon.

Atrian rapeassa Vinaigrette-kaalisalaatissa on lisäksi paprikaa. Salaattia maustaa vinaigrette-öljykastike. Salaatti sisältää rasvaa 12 prosenttia.

Vähemmän suolaa

Valion Valsa -merkityt tuotteet sisältävät entistä vähemmän suolaa. Valsa on maidon mineraaleista valmistettu, vähän natriumia sisältävä suola. Esimerkiksi **Polar 15 % vähemmän suolaa** -viipaleet sisältävät puolet vähemmän suolaa kuin alkuperäinen juusto.



Meksikolaista

Knorrrin Mexican enchiladas sisältää meksikolaisten tortillojen ainekset: tortillat, tomaattikastikkeen, marinadin ja dippimausteen. Lisäksi tarvitset vain paistisuikaleita, jauhelihaa tai broilerisuikaleita. Tarjoa kasvien, esim. salaatin, tomaatin ja avokadon sekä ranskan kerman kanssa.



Rainbow-uutuudet

Luomusmoothiet sopivat yli 6 kuukauden ikäisille lapsille välipalaksi tai jälkiruoaksi. Soseet eivät sisällä lisättyä sokeria, vaan maku tulee luontaisesti hedelmistä ja marjoista. Kierrekorkilliset annospussit säilyvät huoneenlämmössä. Makuja ovat **päärynä-banaani-mansikka** ja **omena-banaani-mango**. Valmistusmaa Espanja.

Kahvinmakuinen proteiini-juoma sopii nautittavaksi esimerkiksi harjoitusten jälkeen tai välipalana. Proteiini-juoma on laktoositon ja sisältää 20 g proteiinia. Valmistus- ja maidon alkuperämaa Suomi.

Jogurtti-mansikkamuromysli sisältää kaura- ja vehnähiutaleita, jogurttipäällysteisiä maissihiutaleita sekä pakastekuivattua mansikkaa ja hieman kookosta. **Banaani-jogurtti-suklaamuromysli** on kaakaonmakuista rapeaa viljaa, paahdettuja banaanipaloja, hapokkaita jogurttinappeja sekä paloja maito- ja tummaa suklaata. **Rusinainen muromysli** on rapeaa ja maukasta viljaa, jolle rusina, kookosjauho ja hunaja antavat makeutta. Muromyslien valmistusmaa on Saksa.



Helpot välipalat

HK:n Chicken & mango burritossa pehmeän tortillan sisällä on kanaa mangokastikkeella. Pussissa on 2 kanarullaa, jotka voi ottaa mukaan evääksi ja nauttia sellaisenaan tai lämmitettynä.

Skyrin Crème brûlée- ja hunajavanilja-rahkavälipalojen makua on pehennetty kermatilkalla. Välipalat sisältävät 2 prosenttia rasvaa ja ovat gluteenittomia.

