

yhteis
hyvä

19 KESÄN UUTUUSRESEPTIÄ

2 | 2023

ruoka

Tervetuloa
herkullinen
suvi!



MANSIKKA-MOJITOKAKKU | TAPASVARTAAT | BRUSCHETTA-PASTASALAATTI

6 438460 672354 >



Kesän ihanin kattaus

Runsaat ja mehevät mansikka- ja marenkikakut kruunaavat kauden juhlapöydän. Suven parhaimmat grilliherkut saavat seuraksi uudenlaisia perunasalaatteja, aprikoosi-viher-salaattia ja italialaisen nduja-tahnan maustamaa maissia. Pikkusuolaiset, tacot ja dipit maistuvat erityisen hyviltä ystävien seurassa.



**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.

Katso alkoholittoman
Hugo-drinkin ohje:
yhteishyvä.fi

Reseptit tässä numerossa

Mansikka-mojitokakku	5
Eton mess	6
Pistaasi-britakakku	7
Vegaaninen pavlova	8
Välimeren voileipäkakku	9
Grillattu halloumi-perunasalaatti	11
Grillilohi ja varhaisperunasalaatti	12
Tapasvartaat ja aioli	13
Maissiribsit nduja-voilla	13
Aprikoosi-kurkkusalaatti ja fetavaahto	13
Hoisin kanawokki	14
Bruschetta-pastasalaatti	15
Kasvisminestrone	16
Rouskuva nuudelisalaatti	19
Shanghai-tacot	20
Rapea valkosipuli-chilidippi	21
Miljonäärin leivokset	23

Lue myös nämä

Kananmuna-savukalasalaatti	25
Ostoskori	27
BBQ-tofuhodarit	29
Kourakaupalla kasviksia	30
Kultaa pelloita	32
Näin Suomi syö	39

G
gluteeniton

M
maidoton

MU
munaton

K
kasvis

VE
vegaaninen

PL
planetaarinen

Reseptien
ravintosisällöt:
yhteishyva.fi



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

Kuvat
Reetta Pasanen
Kuvausjärjestelyt
Sanna Kekäläinen
Kuvausavustaja
Iita Niskanen

KAUDEN SUPERTÄHTI

Kesän makein marja

Marjojen kuningatar

MANSIKKA on suomalaisen kesäruoan kruununjalokivi. Tuhlaa tuoreita marjoja leivonnaisiin ja syö sellaisenaan. Mansikoiden suloista makua säestävät minttu, basilika, sitruunamelissa, lime ja sitruuna.

MINTTUINEN MANSIKKALEVYKAKKU on oiva juhannustuliainen. Raikas kakku saa makunsa mojito-drinkin aineksista: limeä, mintusta ja ruokosokerista. Leivo kakun pohja ja tee täytteet kotona, ja kokoa mökillä ennen tarjoilua.



Vinkki!

Vuokakakku kulkee mökkimatkan kätevästi kylmälaukussa.

Mansikka-mojitokakku

12 palaa | 45 min + 2 tuntia

Kakkupohja

4 kananmunaa
1 ½ dl sokeria
1 ½ dl vehnäjauhoja
½ dl perunajauhoja
1 tl leivinjauhetta

Mojito-mansikat

1 rs (à 400 g) mansikoita
½ ruukkua minttua (1 dl)
1 lime (luomu)
1 rkl ruokosokeria

Täyte

2 prk (à 2 dl) vispikermää
1 prk (250 g) maitorahkaa
½ dl ruokosokeria

1 tl vaniljasokeria
1 lime (luomu)

Koristeluun

1 rs (à 250 g) mansikoita
mintunlehtiä
limeä

- Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi. Sekoita kuivat aineet keskenään ja siivilöi vaahtoon. Kääntelee tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperin päälle pellille. Paista 225-asteisessa uunissa noin 8 minuuttia. Nosta pohja pois pelliltä ja jäähdytä.
- Huuhtelee, perkaa ja viipaloi mansikat. Hienonna minttu. Pese

lime, raasta kuori (1 tl) ja purista mehu (2 rkl). Sekoita mansikat, minttu, mehu, kuoriraaste ja sokeri kulhossa.

- Vaahdota kerma. Vatkaa joukkoon rahka ja sokerit. Pese lime, raasta kuori ja purista mehu. Sekoita kuoriraaste (1 tl) ja limenmehu (1 rkl) vaahtoon.

- Puolita kakkupohja. Laita puolikas vuokaan (20 cm × 30 cm). Levitä pohjalle mansikat ja puolet täytteestä. Nosta päälle toinen pohjan puolikas. Levitä loput täytteestä pinnalle. Siirrä kakku jääkaappiin vähintään 2 tunniksi. Koristele mansikoilla, mintulla ja limellä.

Murea marenki

TAVALLINEN ELI RANSKALAINEN marenki valmistetaan sokerista ja kananmunan valkuaisista vatkaamalla ne kovaksi vaahdoksi. Tärkeää on, että vatkein ja kulho ovat puhtaita ja kuivia ennen aloittamista. Varmista myös, että valkuaisen joukossa ei ole yhtään keltuaista. Parhaiten vatkaavat huoneenlämpöiset munat.

Marenki pursotetaan tai lusikoidaan uunipellille leivinpaperin päälle ja kypsennetään uunissa rapeaksi ja kuivaksi alhaisessa, 100-asteisessa tai alemmassa lämpötilassa.

Vegaaninen marenki valmistetaan valkuaisen sijaan säilykekikherneiden liemestä eli aquafabasta.

Englantilainen kerrosjälskiruoka
Eton mess on helppo
ja herkullinen klassikko.

Eton mess

4 annosta | 15 min



1 prk (2 dl) vispikermää
1 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria
1 rs (400 g) mansikoita
3 kiiviä
1 ps (50 g) pieniä marenkeja

- Vaahdota kerma ja mausta se sokereilla.
- Huuhtelee, perkaa ja paloittele mansikat. Soseuta puolet mansikoista haarukalla. Kuori ja pilko kiivit.
- Murena marenkit käsin, säästä muutama koristeluun. Sekoita marenkimuru kermaan. Kokoa jälkiruoka lasihin lisäämällä kerroksittain kerma-vaahtoa, mansikkasosetta, mansikoita ja kiivejä. Viimeistele marengilla.

*Kokeile jälkiruoassa valmiiksi
maustettua mansikka- tai kinuski-
kermaa. Jätä tällöin sokerit lisäämättä.*



Suolatut ja paahdetut pistaasit tuovat makeaan marenkiin ihanasti makua, rapeita sattumia ja hempeän vihreän värin. Kakku on helppo tehdä isollekin porukalle.

Vinkki!

Leivo gluteeniton brita vaihtamalla vehnäjauhot gluteenittomaan jauhoseokseen.

Pistaasi-britakakku

12 annosta | 1 t

150 g voita tai leivonta-margariinia
1 ½ dl sokeria
4 keltuaista
2 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
1 ½ dl maitoa

Pistaasimarenki

1 ps (150 g) suolattuja pistaaseja
4 valkuaista
2 dl sokeria

Täyte

1 rs (400 g) mansikoita
1 sitruuna
1 rkl sokeria
1 prk (2 dl) vispikermää
1 rs (200 g) vaniljatuorejuustoa

Koristeluun

1 ruukku sitruunamelissaa
syötäviä kukkia

● Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja sokeri sähkövatkaimella. Erottele munien valkuaiset ja keltuaiset. Lisää keltuaiset yksitellen rasvasokerivaahtoon samalla vatkatien. Yhdistä jauhot ja

leivinjauhe. Lisää jauhoseos ja maito vaahtoon, sekoita tasaiseksi. Levitä taikina leivinpaperin päälle pellille.

● Kuori ja jauha pistaasit esimerkiksi tehosekoittimessa tai silppurissa. Hienonna pistaasit lähes kokonaan jauheeksi, mutta jätä sekaan jonkin verran rouhetta.

● Vaahdota valkuaiset. Lisää sokeri vähitellen vatkaamisen aikana. Vatkaa kunnes vaahto on jämsä ja kiiltävää. Kääntelevä pistaasit sekaan. Levitä marenki taikinan päälle.

● Paista pohjaa 175-asteisen uunin alimmalla tasolla 30–35

minuuttia. Anna pohjan jäähtyä huoneenlämpöiseksi.

● Huuhtelevä mansikat. Jätä muutama mansikka koristelua varten. Perkaa ja kuutioi loput mansikat. Purista sitruunan mehu. Kääntelevä mansikat ja sokeri mehuun.

● Vaahdota kerma ja sekoita tuorejuusto kermavaahtoon. Valuta mansikat. Leikkaa kakkupohja neljään osaan. Nosta ensimmäinen pohja tarjoiluastialle. Levitä päälle ⅓ vaahdosta ja mansikoista. Toista, kunnes kakku on koottu. Koristele kakku mansikoilla, sitruunamelissalla ja kukilla.

LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille

Vegaaninen marenki tehdään säilykekikherneiden liemestä. Täytä pinnalta rapea ja sisältä sitkeänpehmeä kakku nektariinivaahdolla ja koristele kookoskinuskiraidoilla.

Vegaaninen pavlova

8 annosta | 45 min + 4 t

G M MU VE PL

1 dl säilykekikhernepurkin
lientä

1 ¼ dl sokeria

1 tl sitruunanmehua

1 rkl maissitärkkelystä

Kookoskinuski

1 prk (200 ml) kookoskermaa

1 dl fariinisokeria

½ dl sokeria

Nektariinivaahdot

3-4 nektariinia

1 prk (250 ml) kauravispiä

1 tl vaniljasokeria

Lisäksi

1 tl öljyä leivinpaperin voiteluun

2-3 nektariinia

● Vaahdota kikherneliemi kuohkeaksi ja valkoiseksi vaahdoksi (noin 2 minuuttia). Lisää sokeri ja mehu. Jatka vatkaamista, kunnes vaahdot on kovaa ja kiiltävää (noin 3 minuuttia). Vaahdot on valmista, kun huiput säilyttävät muotonsa ja vaahdot pysyvät kulhossa, kun käännät kulhon ylösalaisin. Siivilöi maissitärkkelys vaahdoton ja sekoita tasaiseksi.

● Piirrä leivinpaperille ympyrä (halkaisija noin 20 cm). Käännä paperi uunipellille nurinpäin, niin kynän jälki ei tartu marenkiin. Sivele pohjamyypyrä öljyllä.

Levitä marenkiseos lusikalla myypyrän sisälle. Muotoile reunat korkeammiksi ja jätä keskus matalammaksi täytettävä varten.

● Paista 125-asteisessa uunissa noin 2 tuntia, kunnes marenki on päältä rapeaa ja oljenväristä. Katkaise virta uunista ja jätä

uuninluukku raolleen esimerkiksi puukauhan avulla. Anna pohjan kuivua uunissa vähintään 2 tuntia.

● Tee kinuski. Mittaa kookoskermaa ja sokerit kattilaan. Kuumenna seos kiehuvaan ja keitä hiljalleen noin 15 minuuttia tai kunnes kastike on sakeutunut.

● Huuhtelee ja halkaise nektariinit. Poista kivet ja leikkaa puolikkaat lohkoiksi. Tee samoin koristeeksi tuleville nektariineille. Vaahdota kauravispi ja sokeri. Kääntelee nektariinit vaahdoton.

● Levitä nektariinivaahdot marenkipohjalle. Koristelee nektariineilla. Valuta kinuski raidoiksi pinnalle tai tarjoa erikseen. Tarjoa pavlova heti täyttämisen jälkeen.

Vinkki!

Varmista pakkauksesta, että kikherneet on säilötty liemeen. Voit pakastaa ylijääneet kikherneet.



Säilytä jäähtynyt marenkipohja tiiviissä rasiassa, jos jatkat pavlovan valmistamista seuraavana päivänä.

LEIPURIN KLASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla



Kasvisvoileipäkakku kätkee sisäänsä herkullista tomaatti-paputäytettä ja pirteää feta-oliivitahnaa.

Välimeren voileipäkakku

10 annosta | 45 min + 2 t

MU K

15 palaa (500 g)
täysjyväpaahtoleipää
1 dl maitoa

Tomaattitäyte

1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja
1 prk (380/230 g) esikeitettyjä valkoisia papuja
1 pieni valkosipulinkynsi
1 rkl sitruunanmehua
1 rkl tomaattisoseetta
½ tl paprikajauhetta
½ tl suolaa

Feta-oliivitäyte

1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 dl vihreitä kivettömiä oliiveja

1 rkl sitruunanmehua
1 maustekurkku
1 tl Välimeren yrttisekoitusta

Kuorrutus

1 rs (200 g) maustamatonta tuorejuustoa
1 dl paksua jogurtia

Koristeeksi

½ kurkkua
½ sitruunaa
minttua
aurinkokuivattuja tomaatteja
vihreitä kivettömiä oliiveja

● Valmista tomaattitäyte. Valuta tomaattisäilykkeestä öljy. Huuhtelee ja valuta pavut. Kuori valkosipuli. Soseuta täytteen ainekset tehosekoittimessa rouheaksi tahnaksi.

● Valmista feta-oliivitäyte. Murenn feta tehosekoittimen kulhoon. Valuta oliivit. Lisää oliivit ja sitruunanmehu kulhoon. Soseuta rouheaksi tahnaksi. Hienonna maustekurkku. Sekoita kurkku ja yrttimauste tahnaan.

● Leikkaa paahtoleivistä reunat ohuelti pois. Aseta reilu pala tuorekermua työlaudalle. Pane kolme leipäviipaletta tiiviisti vierekkäin kelmun keskelle. Kostuta leivät kevyesti maidolla. Levitä puolet tomaattitäytteestä leiville. Asettele täytteen päälle leipäkerros, kostuta ja levitä puolet feta-oliivitäytteestä. Tee samoin kaksi seuraavaa kerrosta. Lisää viimeinen leipäkerros ja kostuta. Kääri voileipäkakku tiiviisti

Vinkki!

Kakun rakenne ja maut paranevat, kun valmistat kakun edellisenä päivänä.

kelmuun ja siirrä jääkaappiin. Voit laittaa kakun päälle kevyen painon. Anna tekeytyä vähintään 2 tuntia tai yön yli.
● Notkista tuorejuusto kulhossa ja sekoita jogurtti juustoon. Nosta voileipäkakku tarjoiluvadille. Levitä kuorrutus pinnalle ja reunoille. Pese sitruuna ja huuhtelee kurkku. Koristele kakku sitruunalohkoilla tai -raasteella, kurkkuviipaileilla, mintunlehdillä, aurinkokuivatuihin tomaateilla ja oliiveilla.

Juhannuksen ruokajuhlat

Grillaa makkaravartaita, lohta tai molempia ja lisukkeeksi mausteista maissia. Täydennä pöytä höyryävillä varhaisperunoilla ja maukkailla salaateilla.

Tuoreet aprikoosit raikastavat feta-vaahdolla maustetun kurkkusalaatin. Ohje s. 13.



Maissiribsit silataan tulisen maukkaiksi italialaisella nduja-tahnalla. Ohje s. 13.



Grillattu halloumi-perunasalaatti

6 annosta | 30 min

G MU K PL

700 g keitettyjä varhaisperunoita
3 varhaispunasipulia
2 rkl oliiviöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria rouhittuna
1 nippu (300 g) vihreää tankoparsaa
1 pkt (200 g) halloumia

Chili-balsamicokastike

1 punainen chili
2 rkl balsamiviinietikkaa
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl juoksevaa hunajaa

Pinnalle

1 ruukku basilikaa

● Lohko tai puolita perunat. Huuhtelee ja lohko sipulit. Siirrä perunat ja sipulit kulhoon. Kääntelee öljy, suola ja pippuri kasviksiin. Grillaa noin 10 minuuttia

parilalla tai grillausalustalla.

● Huuhtelee chili ja poista siemenet. Hienonna chili. Sekoita kastikkeen ainekset isossa kulhossa.

● Huuhtelee parsat ja poista niistä puumaiset kannat. Viipaloit halloumi. Grillaa parsoihin ja halloumiviipaleisiin raidat.

● Kääntelee kuumat perunat ja sipulit kastikkeeseen. Kumoa tarjoiluastiaan. Paloittele parsat ja halloumiviipaleet perunoiden päälle. Viimeistele salaatti hienonnetulla basilikalla.



Vinkki: Saat salaatista vegaanisen, kun korvaat halloumin grillatulla tofulla ja hunajan agavesiirapilla.

Grillilohi ja varhaisperunasalaatti

6 annosta | 1 t



800 g lohi- tai kirjolohifileettä
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

Varhaisperunasalaatti

600 g varhaisperunoita
2 varhaispulia varsineen
½ ruukkua lehtipersiljaa
2 rkl kapriksia (pieniä)
3 rkl rypsiöljyä
¼ tl suolaa

Sour cream & onion -kastike

1 prk (180 g) ranskankermaa (12 %)
1 varhaispuli varsineen
½ ruukkua lehtipersiljaa
¼ tl sipulijauhetta
¼ tl suolaa
¼ tl sokeria
riipaus mustapippuria rouhittuna

Lisäksi

alumiinifoliota

● Repäise foliosta kaksi reilusti lohifileettä suurempaa palaa ja aseta ne päällekkäin. Nosta filee foliolle nahkapuoli alaspäin. Mausta suolalla ja pippurilla. Taita folion reunat

ylöspäin. Grillaa lohta 15–20 minuuttia kalan paksuudesta riippuen. Sopiva grillauslämpötila on 170–180 astetta.

● Pese perunat ja puolita isoimmat. Keitä ne kypsiksi suolalla maustetussa vedessä.

● Valmista kastike. Huuhtelee sipuli. Hienonna sipuli ja persilja. Sekoita kastikkeen ainekset kulhossa. Jätä maustumaan.

● Huuhtelee salaattiin tulevat sipulit. Hienonna sipulit, persilja ja kaprikset. Valuta vesi perunoista. Lisää kaikki salaatin ainekset kattilaan ja kääntelee sekaisin. Lusikoi lämmin salaatti kalan päälle. Tarjoa kastikkeen kanssa.



Kaada kokonaisen lohifileen päälle lämmin perunasalaatti. Tarjoa kastike erikseen.



Näin onnistut

Liota puisia varrastikkuja kylmässä vedessä noin tunnin ajan ennen grillausta. Tällöin tikut eivät kärehdä grillissä.

Tapasvartaat ja aioli

6 annosta | 30 min

G

1 pkt (240 g) braatuvurstia
1 pkt (240 g) chili-cheddar-
raakamakkaraa
1 ps (200 g) grillipaprikoita (Padrón)
1 rkl rypsiöljyä

Helppo aioli

1 kananmuna
2 valkosipulinkynttä
1 tl dijoninsinappia
1 tl sitruunanmehua tai valkoviini-
etikkaa
1 ½ dl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria rouhittuna

Lisäksi

12 kpl puisia grillivarrastikkuja
sormisuolaa

- Valmista aioli huoneenlämpöisistä aineksista. Riko muna sauvasekoitin kulhoon. Kuori ja hienonna valkosipulit. Lisää valkosipuli, sinappi ja sitruunanmehu tai etikka. Pane sauvasekoitin kulhoon niin, että keltuainen jää teräkuvun alle. Kaada öljy kulhoon. Käynnistä sauvasekoitin, nosta se hyvin hitaasti ylös. Mausta suolalla ja pippurilla, sekoita tasaiseksi.
- Leikkaa makkarat kolmeen osaan. Huuhtelee ja kuivaa paprikat. Sipaise paprikoiden pintaan öljyä. Pujota makkarat ja paprikat vuorotellen poikittain kahden varrastikun väliin.
- Grillaa vartaita välillä käännellen noin 15 minuuttia, kunnes makkarat ovat kypsiä.
- Mausta paprikat ripauksella sormisuolaa. Tarjoa vartaat aiolin kanssa.

Maissiribsit nduja-voilla

6 annosta | 20 min

G MU

3 pkt (6 kpl) esikeitettyjä maissintähkiä
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl valkosipulijauhetta
½ tl savupaprikajauhetta

Nduja-voi

75 g voita
3–4 rkl nduja-
salamitahnaa
1 rkl sitruunanmehua

- Sekoita pehmeä voi, nduja ja mehu.
- Taputtele maissintähkät kuiviksi talouspaperilla. Leikkaa maissit osilla, terävällä veitsellä varovasti pitkittäin neljään osaan. Sekoita mausteet öljyyn. Sivele maissit öljyllä ja grillaa niitä kuumalla grillirillillä tai parillalla välillä käännellen noin 5 minuuttia, kunnes tähkät saavat väriä.
- Sivele maissit nduja-voilla.

Vinkki!

Nduja-tahnojen mausteisuudessa on eroja, joten lisää tahnaa vähitellen ja tarkista maku. Lihattoman version saat, kun käytät salami-tahnan tilalla chilitähnaa.

Aprikoosi-kurkkusalaatti ja fetavaahto

6 annosta | 15 min

G MU K

1 rs (500 g) aprikooseja
½ kurkkua
1 pieni punasipuli
1 ruukku basilikaa

Kastike

2 rkl rypsiöljyä
1 rkl omenaviinietikkaa
1 tl hunajaa
riipaus suolaa

Fetavaahto

1 pkt (200 g) fetajuustoa
1 ½ dl paksua jogurttia

Lisäksi

1 ruukku villirucolaa

- Huuhtelee ja halkaise aprikoosit. Poista kivet ja viipalo puolikkaat. Huuhtelee, halkaise ja viipalo kurkku. Kuori ja hienonna sipuli. Hienonna basilika. Sekoita ainekset keskenään kulhossa.
- Sekoita kastikkeen ainekset ja kääntelee salaattiin.
- Murena feta kulhoon. Vatkaa feta ja jogurtti sähkövatkaimella vaahdoksi.
- Levitä fetavaahto tarjoilulautasen pohjalle. Lisää päälle huuhdeltu rucola ja aprikoosisalaatti.

Kesäkiireeseen

Kun ruoka on saatava pöytään nopeasti, vokkaa kanaa, kiehauta keitto tai pyöräytä salaatti.

Vegaanisen version saat, kun korvaat broilerin tofulla.



Hoisin-kanawokki

4 annosta | 15 min

M MU

3 dl basmatiriisiä
1 pkt (300 g) parsakaalia
1 valkosipulinkynsi
1 rs (300 g) kanan fileesuikaleita
½ rkl rypsiöljyä
1 dl hoisinkastiketta
2 rkl soijakastiketta (vähemmän suolaa)
1 rkl riisiviinietikkaa
1 tl srirachaa

Halutessasi

½–1 punaista chiliä
1 tl seesaminsiemeniä

- Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.
- Huuhtelee parsakaali. Paloittele kukinnot ja kuutioi varsi. Kuori ja hienonna sipuli.
- Kuumenna öljy paistokasaris-
sa. Lisää fileesuikaleet ja paista pari minuuttia sekoitellen. Lisää kasvikset ja paista hetki. Sekoita joukkoon hoisin- ja soijakastike, etikka ja sriracha. Kuumenna kastike. Viimeistele halutessasi chiliviipaleilla ja seesaminsiemenillä.
- Tarjoa riisin kanssa.

Bruschetta-pasta-salaatti

8 annosta | 30 min

MU K

4 tomaattia
1 rs (200 g) helmitomaatteja
1 valkosipulinkynsi
1 ruukku basilikaa
2 rkl sitruunatimjamia
½ dl oliiviöljyä
2 rkl punaviinietikkaa
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

Krutongit

4 viipaletta vaaleaa
hapanjuurileipää

1 valkosipulinkynsi
1 rkl sitruunatimjamia
2 rkl oliiviöljyä
riipaus suolaa

Lisäksi

250 g (½ ps) gnocchi-
kuviopastaa
2 ps (à 125 g) mozzarella-
juustoa
oliiviöljyä
riipaus suolaa
riipaus mustapippuria
rouhittuna

● Huuhtelee ja leikkaa isot tomaatit pieniksi kuutioiksi. Leikkaa helmitomaatit neljään osaan. Kuori ja hienonna valkosipuli. Hienonna basilika ja timjamin lehdet. Yhdistä tomaattisalaatin ainekset ja jätä maustumaan.

● Kuutioi leipäviipalet. Kuori ja hienonna valkosipuli. Hienonna timjamin lehdet. Lämmitä öljy pannussa. Sekoita joukkoon valkosipuli ja timjami. Lisää leipäkuutiot. Paista

rapeiksi samalla käännellen. Mausta suolalla.

● Keitä pasta miedosti suolatussa vedessä (2 l vettä, 1 tl suolaa) pakkauksen keittoaajan mukaan. Sekoita valutettu pasta lämpimänä tomaattisalaatin joukkoon.

● Laita salaatti tarjoiluastiaan. Revi mozzarella päälle. Valuta pinnalle öljyä ja mausta suolalla sekä pippurilla. Viimeistele salaatti krutongeilla juuri ennen tarjoilua.





Keitä varhaiskasviksista makuja pursuava minestronekeitto, jonka viimeistelee aromikas juustoraaste.

Kasvisminestrone

6 annosta | 30 min

MU K PL

1 kesäkurpitsa
1 pkt (300 g) suippopaprikaa
pala (200 g) varhaiskaalia
1 porkkana
2 valkosipulinkynttä
2 varhaissipulia
2 rkl rypsiöljyä
5 dl vettä
1 pkt (390 g) basilika-oregano-
tomaattimurskaa
1 kasvisannosfondi
2 dl (100 g) minipastaa
(esim. tricolori-simpukkapasta)

1 pkt (380/220 g) papu-
sekoitusta
1 ruukku timjamia
1 tl sokeria
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

Lisäksi
(voimakasta juustoraastetta)

● Huuhtelee kasvikset. Kuutioi kurpitsa. Poista paprikoista kanta ja siemenet, Suikaloi paprikat ja kaali. Pese, kuori ja viipaloi porkkana. Kuori valko-

sipulit. Hienonna sipulit.

● Kuullota sipuleita öljyssä kattilassa muutama minuutti. Lisää loput kasvikset ja jatka kuullottamista 5 minuuttia välillä sekoittaen.

● Lisää vesi, tomaattimurska ja fondi. Kiehauta. Lisää pasta ja keitä 6 minuuttia.

● Valuta pavut. Poista timjamista paksut varret. Hienonna lehdet. Lisää pavut, timjami ja mausteet keittoon. Kuumenna kiehuvaaksi. Tarjoa keitto juustoraasteen ja leivän kanssa.

Vinkki!

Voit sujauttaa keittoon mitä vain kotoa löytyviä kasviksia.

RUOKAA
OMASTA
MAASTA



TAMMINEN



WANTED

- by Grill -



Kesän parhaat makumuistot tehdään yhdessä!

100 % suomalaisesta naudanlihasta amerikkalaistyyllisillä leikkuumenetelmillä käsityönä leikatut maukkaat ja mureat Wanted by Grill -tuotteet, yhteisissä kesähetkissä jaettaviksi.



Reseptit ja vinkit kesään osoitteessa:

WWW.TAMMINEN.FI

Lihanystävän tavaramerkki

Valikoimat vaihtelevat myymälöittäin.



OSALLISTU ARVONTAAN JA VOITA PERHEMATKA PARIISIIN!*



FRESHDELMONTEFUN.COM

SKANNA QR-KOODI JA LIITY LADYBUGIN JA CAT NOIRIN MIRACULOUS SEIKKAILUUN!

ÄSSÄKOKKI

Pikkukokkien suosikkiresepti

Rouskuva nuudelisalaatti

4 annosta | 30 min

M MU K VE PL

1 pkt (250 g) täysjyvänuudeleita
2 porkkanaa
1 pkt (225 g) kaurajauhistä (Härkis)
1 rkl rypsiöljyä
½ kurkkua
1 rs (200 g) helmitomaatteja

Kastike

1 lime
2 rkl makeaa chilikastiketta
1 rkl seesamiöljyä
1 rkl soijakastiketta

Seesami-chilimajoneesi

1 dl vegaanista majoneesia
2 rkl makeaa chilikastiketta
1 rkl seesamiöljyä

Lisäksi

1 dl suolapähkinöitä
(2 rkl seesaminsiemeniä)

- Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.
- Valmista kastike kulhossa. Purista limen mehu ja sekoita joukkoon muut ainekset. Valuta nuudelit lävikössä ja yhdistä kastikkeeseen.
- Pese, kuori ja leikkaa porkkanat tikuiksi. Paista kaurajauhis rapeaksi öljyssä paistinpannulla 3 minuuttia. Lisää porkkanat ja jatka paistamista 1–2 minuuttia, kunnes ne hieman pehmenevät.

- Huuhtelee kurkku ja tomaatit. Kuutioi kurkku ja puolita tomaatit. Sekoita kasvikset, jauhis ja porkkanat nuudeleihin.
- Sekoita seesami-chilimajoneesin ainekset kulhossa. Ripottele salaatin pinnalle suolapähkinöitä ja halutessasi seesaminsiemeniä. Valuta majoneesi raidoiksi salaatin pinnalle tai tarjoa se erikseen.

*Kaurajauhiksella
tuunattu salaatti
valmistuu nopeasti
ja pitää nälän
loitolla pitkään.*



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

ASTETTA PAREMPAA

Trendikkäät herkut illanviettoon



Itse tehdyt tortilla-
letut täytetään
rapealla kanalla,
maukkailla kastikkeilla
ja raikkailla kasviksilla.

Vinkki!

Oikaise
käyttämällä
valmiita tortilla-
lettuja.

Kuumat kisaeväät

Pikkupurtavat sopivat rentoon yhdessäoloon.
Valmista tarjoilut lätkäkatsomoon tai kesän peli-iltoihin.

Shanghai-tacot

8 kappaletta | 1 t

Tortillaletut

5 dl vehnä jauhoja
½ tl leivinjauhetta
½ tl suolaa
1 ½ dl vettä
½ dl rypsiöljyä

Paneroitu kana

1 pkt (410 g) kanan sisäfileitä
1 kananmuna
2 dl panko jauhoja
½ tl suolaa
½ tl cayennepippuria
½ tl paprikajauhetta

Hoisin-jogurttikastike

1 dl maustamatonta jogurttia
3 rkl hoisinkastiketta

Lisäksi

1 ps (80 g) salaattisekoitusta
½ kurkkua
1 punainen chili
1 lime
1 dl paahdettua sipulia
½ ruukkua korianteria
1 dl chilimajoneesia

● Sekoita tortillalettujen kuivat
aineet kulhossa. Lisää vesi ja
öljy. Vaivaa muutama minuutti.
Jaa taikina 8 osaan ja pyörittele

palloiksi. Laita taikinapallot
liinan alle.

● Paneroi kananfileet. Riko
muna syväälle lautaselle, ja
sekoita munan rakenne rikki.
Sekoita panko jauhot ja maus-
teet toisella lautasella. Pyö-
rittele fileet munassa ja sitten
jauhoissa. Levitä fileet leivipa-
perin päälle uunipellille. Paista
225-asteisessä uunissa noin 20
minuuttia. Viipaloi kypsät fileet.
● Sekoita jogurtti hoisin-
kastikkeeseen.
● Huuhtelee salaatti. Huuhtelee
ja suikaloi kurkku. Huuhtelee ja
halkaise chili. Poista siemenet

ja viipaloi chili. Pese lime ja
leikkaa kahdeksaan lohkokoon.

● Kauli taikinapallot tortilla-
letuiksi (halkaisija n. 15 cm).
Paista kuivalla pannulla
1–1,5 minuuttia molemmil-
ta puoltalta, kunnes lettujen
pintaan tulee ruskeita pilkkuja.
Laita tortillat keittiöpyyhkeen
sisälle muovipussiin, jotta ne
pysyvät pehmeinä.
● Levitä tortillan pohjalle
jogurttikastiketta ja kanaa.
Täytä salaattilla, kurkulla,
chilillä, sipulilla, korianterilla
ja majoneesilla. Tarjoa lime-
lohkosten kanssa.

Rapea valkosipuli-chilidippi

1 annos | 60 min

G MU K

Rapea valkosipuli-chiliöljy

4 valkosipulinkynttä

1 pieni sipuli

½ dl rypsiöljyä

1–1 ½ rkl chilihiuteita

1 rkl paahdettua seesamiöljyä

2 tl ruokosokeria

1 tl soijakastiketta

½ tl suolaa

Lisäksi

1 prk (300 g) maustamatonta turkkilaista jogurtia
lehtipersiljää

- Kuori ja hienonna sipulit pieniksi kuutioiksi.
- Kuumenna öljy paistinpannussa. Lisää sipulit ja chilihiuteet. Hauduta miedolla lämmöllä välillä sekoitellen noin 30 minuuttia, kunnes sipulit ovat rapeita. Varo, ettei öljy kuumene liikaa ja polta sipuleita.
- Siirrä pannu pois levyltä ja lisää seesamiöljy, sokeri, soijakastike ja suola. Jätä chiliöljy jäähtymään.
- Sekoita jäähtynyt chiliöljy jogurttiin, jätä osa öljystä pinnalle sattumiksi. Viimeistele dippi hienonnetulla persiljalla.



Tarjoo dipin kanssa raikkaita kasviksia, esimerkiksi porkkanaa ja retiisiä. Kourallinen sipsejä tekee herkusta vastustamattoman.

HERKULINEN STARTTI PÄIVÄÄN!



Valikoima saattaa vaihdella myymälöittäin.

Yksi leivos – kolme makua

Tee valmiista murotaikinasta suklaa-kinuskileivoksia, joissa yhdistyvät rapea keksipohja, kinuskikreemi ja maitosuklaa.

1

Sähäkkä salmiakki

Pippurinen salmiakki-rouhe ja suussa sulava maitosuklaa yllättävät herkuttelijan.

3

Pikantti sormisuola

Koukuttava suolaisen ja makean liitto toimii aina!

2

Rapea pähkinä

Hurmaavan makea kinuski ja lempeän paahteinen pähkinärouhe vievät kielen.

Miljonäärin leivokset

400 g murotaikinaa
2 prk (à 200 g) kinuski-
kreemiä
200 g maitosuklaata
25 g voita

Koristeluun
sormisuolaa, turkin-
pippuri- tai pähkinä-
rouhetta

- Sulata murotaikina kohmeiseksi ja kauli taikina leivinpaperin päällä 25 cm x 35 cm:n kokoiseksi levyksi.
- Siirrä leivinpaperille uunipellille ja pistele haarukalla. Levitä kinuskikreemit levyille.
- Paista 200-asteisessa uunissa 12–15 minuuttia.
- Jäähdytä pohja huoneenläm-

pöiseksi, siirrä jääkaappiin ja anna kreemin jähmettyä noin ½ tuntia.

- Paloittele suklaa ja voi kulhoon. Sulata mikrossa juokseväksi. Levitä seos kreemin päälle.
- Koristele ja anna jähmettyä jääkaapissa 15 minuuttia. Leikkaa paloiksi.

*Valitse suosikkisi
kutkuttavista
koristeluista
tai kokeile vaikka
kaikkia!*

ILMASTOLLE KEVYEMPI
-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.

Lue lisää Parempi-tuoteperheestä: kuusamonjuusto.fi/Parempi
Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

UUTUUS!



*Innovatiivinen ruokinta vähentää 15% lehmien metaanipäästöjä.

OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

Kesäinen huikopala

Savukalalla höystetty munasalaatti valmistetaan gubbröran eli sillikaviaarin tapaan. Tarjoa salaattia varrasleivän tai karjalanpiirakoiden päällä tai maistele uusien perunoiden kanssa.

teksti **SANNA AUTIO**



Munasalaatin voi tehdä tarjoilua edellisenä päivänä valmiiksi. Säilytä se suljetussa astiassa jääkaapissa.

Savukala-munasalaatti

6 annosta | 15 min

6 Kotimaista-kananmunaa
2 prk (à 150 g) Kotimaista-leppäsavukalaa
1 dl Kotimaista-kurkkumajoneesia
1 ruukku Kotimaista-ruohosipulia
1 ruukku Kotimaista-tilliä
½ tl suolaa

Lisäksi

Kotimaista-varrasleipäpaloja

Keitä munia vedessä 10 minuuttia, jäähdytä kylmässä vedessä. Kuori ja kuutioi munat. Hienonna yrtit. Avaa säilykepurkit ja valuta ensin neste pois. Murrenna kalat haarukalla purkissa. Yhdistä kalat, munat, majoneesi ja yrtit sekä suola. Tarjoa leivän päällä tai varrasperunoiden kanssa.



KOKKAA KOTIMAISTA

Kotimaista-kurkkumajoneesi pyöristää savukalasalaatin meheväksi. Tarjoa salaatti varrasleivän päällä.

MUU - KUIN LIHAA  MUU - KUIN LIHAA  MUU - KUIN LIHAA

MUU
SAME SAME BUT PLANT-BASED BY **meeat.**

MAKKARAN PITÄÄ MAISTUA
MAKKARALTA, OLI SIINÄ LIHAA TAI EI.
MUU-GRILLIMAKKARA
ON MAKKARAN MAKUINEN MAKKARA
ILMAN LIHAA.

KANNATTAA
MAISTAA!



**MUUTA
KUIN LIHAA
GRILLIBILEISIIN**



**VALMISTETTU
SUOMESSA**



Runsaasti
proteiinia



Kuidun
lähde



Maidoton



Laktoositon



Sojaton



Gluteeniton



VEGAN

Vikkelästi pöytään

Valmisruokauutuudet lämpiävät hetkessä mikrossa. Lohisuikaleista, jauhiksesta tai makkarasta valmistuu pika-ateria.



Saimaan Tuoreen kirjolohta saa nyt maustettuina suikaleina. Ruohosipulisitruuna-suikaleet taipuvat nopeaan ja helppoon pastaan, ja taco-suikaleilla täytät tacot.



Härkis Kaurajauhis on valmistettu kotimaisesta gluteenittomasta kaurasta ja herneproteiinista sekä mausteista. Käytä jauhelihan tapaan.



HK:n Sininen lenkki täyttää 60 vuotta. Sen uusin versio on maustettu Aura-juustolla.



Rosson punajuuri-vuohenjuustorisottoa maustaa paahdettu vuohenjuusto. Kananpoika-pekoni-rigatoniin mehevyyden takaa kermanen tomaattikastike.

Rosson kylmäsavulohi-jokirapu pappardellepastaa ja jättilihapullapastaa höystää tomaattikastike.

Jäätävimmät uutuudet

Kesän vetävimmissä jätskeissä maistuu karkki.



Daim Mint hurmaa minttu-jäätelöllä, jossa rouskuu Daim-rakeita. Pinnan kuorruttaa Maraboun suklaa.



Fazerin Suffeli-tuutissa on vanilja- ja toffeejäätelöä sekä suklaa- ja tofeekastiketta vohvelimuruilla. Rapeutta tuovat suklaakeksimurot.



3 kaverin lakritsi-tuutissa täyteläisen lakujäätelön höystää paksu lakritsikastike ja lohkeava kuorrute. Tuutti on gluteeniton.



Magnum Double Sunlover on kookosjäätelöä, jota virkistää mangokastike ja valkosuklaa. Tuutin kruunaa valkosuklaakuorrutus kookoshiutaleilla.



KOULUNÄKKI

ROUSKIS, KOULUNÄKISTÄ
TULI SIPSİ.

SNÄKKIS



MAISTA
UUTUUS

100% TÄYSIJYVÄRUISTA*

40% VÄHEMMÄN SUOLAA**



*Ruissipsin viljasta 100% täysijyväruista.

**40% vähemmän suolaa verrattuna vastaaviin ruis- ja kaurasnackseihin.



Grillipaprika Padrón

Pikkupaprikat voi paistaa pannulla naposteltaviksi tai grillata ruokien lisukkeeksi. Espanjan tapasbaareissa grillatut pikkupaprikat tunnetaan nimellä Pimientos de Padrón.



KATSO RESEPTI

Grillaa napostelupaprikat nopeasti ja tarjoa pikantin kastikkeen kanssa.

Ohje: Yhteishyvä.fi > Tapaspaprikat ja sitruuna-anjoviskastike



**SANNA
SUOSITTELEE**

Kesän kuumien sämpylä

VAASAN Street Food the Dog briossi -hodari-sämpylät ovat vegaanisia, pumpulinpehmeitä ja maultaan miedon makeita. Täytä sämpylät Poppamiehen sokeroimattomalla BBQ-kastikkeella marinoidulla tofulla ja raikkaan rapsakoilla pikkelöidyillä kasviksilla.

Katso resepti yhteishyva.fi/bbq-tofuhodarit

Raikasta ruukussa

Sitruunamelissa raikastaa kalaruoat, maustaa yllättävästi keitetyn parsan ja herneet sekä koristaa jälkkärit ja kakut. Kokeile silputtua sitruunamelissaa mansikoiden maustajana. Valmista hellejuoma kaatamalla kiehuvaa vettä sitruunamelissasilpun päälle ja anna jäähtyä, lisää joukkoon jääpaloja.



RAVITSEMUS

Heviosaston hyvikset

Kasviskiintiö kuntoon

Puolen kilon tavoite on helppo saavuttaa,
kun syöt kourallisen kasviksia, marjoja tai hedelmiä
päivän jokaisella aterialla ja välipalalla.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN

kuva REETTA PASANEN kuvausjärjestelyt SANNA KEKÄLÄINEN

Kasviksia suositellaan syötäväksi päivittäin vähintään puoli kiloa. Kasvikset, marjat ja hedelmät muodostavat hyvän perustan terveyttä edistävälle ruokatuotetuksille. Ne tuovat päivän aterioille terveellisiä tehoaineita, väriä ja vaihtelua.

Mutta mitä puolen kilon suosituksella tarkalleen ottaen tarkoitetaan ja millaisia kasviksia lautaselle kannattaa valita?

Ravitsemusterapian professori **Ursula Schwab** Itä-Suomen yliopistosta

kertoo, että puolen kilon käyttösuositus perustuu suomalaisiin ravitsemussuosituksiin, joissa on huomioitu tieteellinen tutkimusnäyttö terveyttä edistävästä ruokatuotetuksista.

Puolen kilon suositukseen lasketaan mukaan vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät ja sienet. Noin puolet suositellusta määrästä olisi hyvä syödä vihanneksina ja juureksina ja noin puolet marjoina ja hedelminä.

”Käytännössä puoli kiloa tarkoittaa viittä oman kourallisen kokoista an-

nosta. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja on hyvä olla mukana päivän jokaisella aterialla ja välipalalla.”

Täysmehut, hillot ja marmeladit eivät kuulu puolen kilon suositukseen eikä siihen lasketa mukaan myöskään perunaa. Sen sijaan peruna kuuluu lautasmallissa samaan lohkokoon aterian hiilihydraattipitoisten viljalisukkeiden kanssa.

”Perunalla on aterialla hieman erilainen rooli kuin muilla kasviksilla”, Schwab sanoo.

Monipuolisuus on hyvä tavoite

Vain harva suomalainen syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä päivittäin puoli kiloa. Naisista 22 prosenttia ja miehistä 14 prosenttia ylittää tavoitteeseen.

Käytön lisääminen on periaatteessa helppoa, sillä kourallisia voi kerryttää monella tapaa. Kasviksia voi syödä aterioilla sellaisenaan, salaatteina ja raasteina tai vaikkapa leivän päälle viipaloituna. Yhtä hyviä valintoja ovat kypsennetyt kasvikset esimerkiksi uuniuureksina tai samettiseksi keitoksi soseutettuna. Arkista ruoanlaittoa voi helpottaa myös pakastekasvien avulla.

Hedelmiä ja marjojakin kannattaa hyödyntää sekä sellaisenaan että erilaisten ruokien joukossa. Esimerkiksi smoothieen niitä saa helposti sekoitettua jopa pari kourallista.

”Kasvien, marjojen ja hedelmien käytössä on hyvä pyrkiä monipuolisuuteen, mutta aina on arvokasta, että käyttää niistä edes jotakin”, Schwab kannustaa.

Syö tuoreena ja kypsennettynä

Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät monipuolisen kattauksen terveydelle tarpeellisia ravintoaineita. Ne ovat muun muassa kuidun, C- ja K-vitamiinin, B-vitamiineihin kuuluvan folaatin sekä monien kivennäisaineiden lähteitä. Terveyshyötyjä tuovat myös kasvikunnan tuotteiden sisältämät polyfenolit, jotka voivat toimia elimistössä antioksidanteina.

Kasvien ravintoaineista erityisesti C-vitamiini ja folaatti tuhoutuvat herkästi erilaisten käsittelyjen seurauksena. Kasvikset kannattaakin käsitellä

mahdollisimman nopeasti ruoanvalmistuksen aikana. Kun kasviksia käyttää sekä tuoreena että kypsennettynä, saa parhaan tehon niiden terveyshyödyistä. Ruoanvalmistus tehostaa esimerkiksi porkkanan beetakaroteenin ja tomaatin lykopeenin imeytymistä. Tuoreiden porkkanoiden ja tomaattien lisäksi voi syödä vaikkapa porkkanasosekeittoa ja tomaattikastiketta.

”Kasviksia on hyvä syödä itselle maistuvassa muodossa, jotta viisi kourallista tulisi päivän mittaan täyteen”, Schwab sanoo.

Lisää marjoja ja palkokasveja

Schwab huomauttaa, että puoli kiloa päivässä on kasvien käytön minimimitavoite. Kasvikset tuovat ruokavalioon esimerkiksi kuitua ja folaattia, joiden saanti on monilla suomalaisilla liian niukkaa.

”Toivon, että suomalaiset käyttäisivät enemmän erityisesti kotimaisia marjoja. Jos ne poimii itse, saa samalla liikuntaa luonnossa. Myös ostetut marjat ja pakastemarjat ovat hyviä vaihtoehtoja.”

Lisäksi Schwab kannustaa palkokasvien käytön lisäämiseen. Palkokasvit eli pavut, herneet ja linssit ovat runsaasti proteiinia sisältäviä kasviksia, jotka sopivat korvaamaan lihaa, makkaraa ja muita eläinperäisen proteiinin lähteitä aterialla.

”Palkokasveista saa proteiinin lisäksi myös kuitua. Rasvaa niissä on vain vähän ja sekin on laadultaan pehmeää.” ■

5 vinkkiä kasvien käyttöön

1

Kippaa aamupalalla kourallinen suosikki-marjoja puuron, jogurtin tai smoothien sekaan.

2

Täytä lounaalla puolet lautasesta salaattilla, raasteella tai kypsennetyillä kasviksilla.

3

Haukkaa välipalaksi sesongin hedelmä. Se on helppo ottaa evääksi mukaan myös työpaikalle tai kouluun.

4

Valmista päivälliseksi juuressosekeittoa, kasvispihvejä tai -kiusausta. Saat hyödynnettyä jääkaapista nekin kasvikset, jotka voisivat päätyä hävikkiin.

5

Nauti iltapalan kaverina kulhollinen dippikasviksia tai kasaa voileivän päälle reilusti kurkkua, paprikaa tai tomaattia.

TUOTTEEN TAKANA

Tutun elintarvikkeen tarina

Peltojen kultaa

Kirkkonummella sijaitsee Suomen suurin kasviöljypuristamo, jonka tärkein raaka-aine kasvaa kullankeltaisilla pelloilla. Laadukas rypsiöljy on kotimainen ylpeys.

teksti **SANNA WALLENIUS** kuvat **MEERI UTTI** ja **EVELIINA VUORMA**



Henrik Bardy viljelee
rypsiä Siuntiossa.
"Kun ostan kaupasta
rypsiöljyä, on hauska
ajatella, että pullossa
voi olla meidänkin
peltojen satoa."

Paula Nykänen tutkii
rypsinsiementen laatua.
"Siemeniä löytyy usein
vaatteista ja jopa
kännykän välistä."



Siuntiolainen rypsi pelto hehkuu sinistä taivasta vasten niin voimakkaan keltaisena, että moni ohikulkija ohjaa auton vaistomaisesti tien laitaa ja ikuistaa näyn kännykkäkameralla.

Påvalsin tilan **Henrik Bardy** saa nauttia kukkamerestä lähes joka kesä, mutta kuvien ottamiseen ei ole aikaa. Kun hennon hunajaiselta tuoksuvan rypsin kukinta alkaa kesä-heinäkuussa, Bardy saapastelee pellollaan päivittäin havaitakseen kuoriaiset ja muut mahdolliset tuholaiset ajoissa.

Rypsi ei ole helpoin viljelykasvi, ja sen vuoksi keltaisia pelloja näkyy Suomessa nykyään harvemmin. Oleellinen ero perinteisiin viljoihin verrattuna on se, että rypsiä voi viljellä samalla peltolohkolla vain viiden vuoden välein. Kierrolla pyritään välttämään möhöjuurta, joka on öljykasveille tuhoisa tauti.

"Tärkeintä on huolehtia maan kasvukunnosta ja kasvuston kylvöstä. Sää saisi olla sopivasti sateinen ja aurinkoinen ihan kuten muillakin viljelykasveilla", Bardy tuumaa.

Rypsin viljelyn hän kertoo oppineensa äidiltään. Påvalsin tila on ollut suvun hallussa yhtä taukoa lukuun ottamatta 1500-luvulta asti. Viimeiset 17 vuotta tilaa on luotsannut Henrik, joka viljelee 82 hehtaarin pelloalueella myös ohraa, ruista, vehnää ja hernettä.

Rypsillä on hänen sydämessään kuitenkin erityisen paikka.

"Rypsin viljelyllä on tärkeä rooli Suomen ruokatuotannon ja huoltovarmuuden näkökulmasta. Elintarviketeollisuus tarvitsee rypsiöljyä ja rehuteollisuus puolestaan rypsipuristetta."

Rypsin keltaista loistoa katselisi pidempäänkin, mutta kukat kuihtuvat ja pellon väri muuttuu vihreän kautta harmaaksi muutamassa viikossa. Sen jälkeen rypsin tärkein osa, tummanruskeiksi kypsyneet siemenet, piileskelevät hetken pitkulaisten palkojen uumenissa, kunnes Bardy istahtaa puimurin kyytiin ja kerää 34 000 kilon sadon talteen.

Roskatkin hyötykäyttöön

Kun rekka valuttaa rapisevaa lastia alas lavalta, käy ensin mielessä, että sehän on kuin sepeliä. Tummanruskeat rypsin siemenet katoavat lattiaritilän läpi alas kuljetinlinjastolle, josta ne jatkavat matkaansa seulontaan. Kirkkonummen Kantvikissa sijaitsevaan Apetitin öljypuristamoon päätyvät myös Henrik Bardyn puimat siemenet.

Tänään tehtaalle saapuu tosin rekkalastillisia kauempaakin, Baltiasta saakka.

"Haluaisimme käyttää pelkästään kotimaista

APETIT OYJ

APETIT aloitti toimintansa vuonna 1950 Länsi-Suomen Sokeritehtaana. Nykyään yhtiö valmistaa kasvis- ja ruokapakasteita sekä öljykasvituotteita. Se on Suomen suurin rypsiöljyn valmistaja.

TYÖNTEKIJÖITÄ konsernissa on 288, ja tuotantolaitoksia on Kirkkonummella, Säkylässä ja Pudasjärvellä.

APETITIN tavoitteena on saada suomalaiset viljelijät innostumaan öljykasvien viljelystä. Se tutkii ja kouluttaa sekä jakaa tietoa viljelijöille RapsiApp-sovelluksen kautta.

rypsiä ja rapsia, mutta tällä hetkellä sitä ei ole saatavilla niin paljon kuin tarvitsemme. Siksi ostamme siemeniä myös muualta, pääasiassa Baltian maista”, tuotantopäällikkö **Riku Holopainen** kertoo.

Kantvikissa sijaitseva Apetitin tehdas on Suomen suurin kasviöljypuristamo. Siellä valmistetaan myös S-ryhmän Kotimaista-öljyä. Tuotantolaitoksen läpi kulkee vuosittain 130 000 tonnia rypsin- ja rapsinsiemeniä. Tontilla seisoo muun muassa bioenergiailaitos, jonka ansiosta kasviöljypuristamon hiilijalanjälki on pienentynyt yli 90 prosentilla.

”Poltettavaksi menevät siementen joukosta eroteltavat roskatkin eli seulontajakeet. Niitä käytetään höyryn tuotannon raaka-aineena yhdessä puuhakkeen kanssa. Bioenergiailaitoksen tuottama höyry taas käytetään kasviöljypuristamossa”, Holopainen sanoo.

Vaikka öljypuristamo näyttää massiiviselta laitokselta, henkilökuntaa toimipisteessä on vain viisikymmentä. Isoimman urakan hoitavat koneet.

Tosin kaikkeen eivät nekään pysty.

Siemenet suurennuslasin alla

Laborantti **Paula Nykänen** tutkii tummia siemeniä suurennuslasin läpi. Välillä hän heilauttaa kädessään olevaa astiaa kuin kullanhuuhtoja vaskoolia.

”Aika paljon roskaa ja raakoja siemeniä”, Nykänen arvioi ja puhdistaa astiassa olevan erän.

Tehtaalle tulevien siemenerien laadun tarkistaminen on tärkeää, sillä se määrittää raaka-aineen lopullisen hinnan. →

TUOTANTOLAITOKSEN
LÄPI KULKEE VUOSITTAIN
130 000 TONNIA RYPsin-
JA RAPSINSIEMENIÄ.

Öljykasvien siementen
väreissä on eroja.
Harjaantunutkaan silmä
ei usein erota rypsiä ja
rapsia toisistaan.



Jokainen rypsi-öljyerä tutkitaan tarkoin Apetitin laboratoriossa.



Kotimaista-rypsiöljyä valmistetaan Suomen suurimmassa kasvi-öljypuristamossa Kantvikissa.

Kuva Johanna Levomäki

”Jos öljykasvien ei anneta kypsä tarpeeksi pitkään, se näkyy yleensä täällä päässä. Säätilatkin vaikuttavat. Jos on ollut kuivaa, siemenet ovat yleensä pieniä ja joukossa on enemmän rikkakasveja.”

Mutta miten ihmeessä rypsin ja rapsin siemenet erottaa toisistaan? Kasvien välille on vaikeaa tehdä eroa. Niiden kukatkin ovat hyvin samankaltaisia.

”Rapsin siemen on melkein musta ja yleensä hiukan isompi. Rypsi taas ruskeampi ja pienikokoisempi”, Nykänen opastaa.

Rypsissä ja rapsissa ei ole juurikaan eroa, ja siksi niitä käytetään usein sekaisin. Lopullista kotimaista tuotetta kutsutaan rypsiöljyksi.

Rypsiöljyn säilyvyys on hyvä

Reilun viiden metrin pituinen rypsiöljypuristin näyttää jättiläismäiseltä sylinteriltä, jossa on korkkiruuvikierteitä. Kone ahmaisee sisäänsä 17 000 kiloa siemeniä tunnissa ja tiristää niistä öljyn vain lämpöä

ja puristusvoimaa apuna käyttäen. Puolen litran rypsiöljypulloon tarvitaan noin 1,5 kiloa siemeniä.

Kun öljy tulee puristimesta, se on tumman väristä ja aika voimakkaan makuista. Lopullisen kullankeltaisen sävynsä ja miedon makunsa rypsiöljy saa, kun se raffinoidaan eli tislataan alipaineen avulla. Käsittelyn ansiosta rypsiöljyn säilyvyys paranee ja se kestää kotikeittiössä helposti vuoden.

Ennen pakkaamoon lähtemistä rypsiöljystä analysoidaan laboratoriossa kosteus, vapaiden rasvahappojen pitoisuus, väri, fosfori sekä maku eräkohtaisesti. Rypsiöljyssä riittää hyviä ainesosia, vaikka se tahtoo imagoltaan hävitä Etelä-Euroopan eliksiirille, oliiviöljylle.

”Rypsiöljyssä on vähemmän kovaa rasvaa ja enemmän terveellisiä omega-3- ja omega-6-rasvahappoja sekä e-vitamiinia kuin oliiviöljyssä. Rypsiöljy sopii täydellisesti ruoanlaittoon ja leivontaan”, liiketoiminnan kehityspäällikkö **Jenny Tallberg** kehaisee.

Kysyntä onkin kovaa. Kantvikin puristamolta rypsiöljyä lähtee ravintoloihin ja elintarviketeollisuuden isoissa kanistereissa ja tuhannen litran konteissa. Kuluttajamyyntiin menevät öljyt pullo-tetaan erikseen.

”Tuolta löytyy vähän isompikin pakkaus”, Tallberg sanoo ja viittilöi pihalle, jossa öljyä tankataan parhaillaan säiliöautoon. Säiliöön mahtuu 40 000 litraa. ■

**PUOLEN LITRAN
RYPSIÖLJYPULLOON
TARVITAAN NOIN
1,5 KILOA SIEMENIÄ.**

KERÄÄ KESÄISIÄ PALKINTOJA

Apetina



20€

HEIROL

KLÄMÄSI KEITTIÖVÄLINEET



ANNI
APETINA



KATSO ANNIN
APETINA-RESEPTIT:
APETINA.FI



OSTA MIKÄ TAHANSA APETINA-JUUSTO,
SÄILYTÄ KUITTI JA KERÄÄ UPEITA PALKINTOJA!



Lue lisää:
[ARLA.FI/APETINAKERAILY](https://arla.fi/apetinakeraily)

Kampanja-aika: 1.5.-31.7.2023.
Palkintoja saatavilla rajoitetusti.



BAKE ROLLS



UUTUUS!

NAPOSTELE, DIPPAILE, HERKUTTELE

**TUC Bake Rolls on suosittu
TUC-suolakeksiperheen uusi tulokas.**

Nautiskele TUC Bake Rolls -leipäpastut sellaisenaan tai osana juusto- ja dippailulautasta. Lisää rapeita leipäpastuja lounaskeiton päälle ja salaattiin suolaisiksi sattumiksi tai ripottele rapeaksi suutuntumaksi erilaisten ruokien päälle tai kerrosvoileipiä varten. TUC Bake Rolls -leipäpastut sopivat myös ruokien koristeluun.

Kaiken muun hyvän lisäksi TUC Bake Rolls -pussi (150 g) on helppo ottaa mukaan ulkoiluretkille, picnic-koriin ja matkoille.



HAE KUIVALEIPÄHYLLYSTÄ!

Vanilja on jäätelöaltaan ykkönen

Suosituin jäätelömauku kotipakkauksissa on vanilja.



Kuvituksen prosenttiluvut koskevat isompia, jaettavaksi tarkoitettuja pakkauksia, joista tyypillisin koko on yksi litra. Mukaan ei lasketa annosjäätelöiden (puikot, tuutit ja mehujäät) monipakkauksia.

Kun
pelkkä
vesi ei
riitä...

EST. 1973

VÄRSKA
ORIGINAAL

Laadukkaita
vesituotteita
edullisesti jo
50
vuotta!

Kuuman kesän janonsammuttajat – luonnollisesti Värskalta!

UUTUUS
S-KAUPOISSA



Värskä Naturaal

Raikas luontainen
kivennäisvesi, luonnon
omilla mineraaleilla.

Ca Mg K

Suolaton



Värskä Original

Elimistölle tärkeitä mineraaleja sisältävä vahva
luontainen kivennäisvesi. Kolme eri makua:
maustamaton, Lemon ja Granate.

Na 660 mg Mg 42 mg Ca 120 mg K 20 mg

Värskä Naturaal Plus HYVINVOINTIVEDET

Tuoteperhe, jossa vetenä on luontainen
kivennäisvesi Värskä Naturaal.
Mineraalipitoiseen veteen on lisätty
vitamiineja ja kivennäisaineita, jotka
muun muassa tukevat elimistön
immuunijärjestelmän toimintaa, sekä
ovat hyödyllisiä iholle ja luustolle.



Kevyesti
hiilihapo-
tettu

Alhainen
sokeri-
pitoisuus

Tutustu
myös muihin
tuotteisiimme:

EST. 1973
VICHY
by VÄRSKA

EST. 1973
VÄRSKA
SPORT

Lisää Värskasta ja
Värskä tuotteista osoitteessa
varskaoriginaalsuomi.fi
f i Värskä Original Suomi

