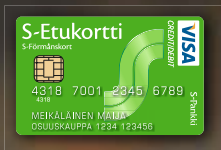


yhteishyvä



Ruoka

SYYSKUU 2014

**Voimaruokaa
punajuuresta**

**MEHEVÄ
KASVISLASAGNE**

Superhyvää syyssyötävää



**2 X
GLUTEENITON
LEIVONNAINEN**

**Tietoa
tonnikalasta**



yhteishyvä.fi

Tuhannen ja yhden yön taikaa

Pohjoisafrikkalainen ruoka on mausteista, mutta ei tulista. Ateria rakentuu kanasta ja couscousista.





Uunicouscous

4 annosta

1	porkkana
1	suippopaprika
1	sipuli
1	palsternakka
2 rkl	öljyä
1 tl	hunajaa
1/2 tl	suolaa
1 1/2 dl	couscousia
2 1/2 dl	vettä
1 rkl	voita
1/2 tl	suolaa

Viipaloi porkkana ja paprika, suikaloi sipuli. Leikkaa palsternakka tikuiksi. Sekoita kasvikset, öljy ja mausteet uunivuokaan. Pane vesi, couscous, suola ja voi toiseen uunivuokaan. Pane juurekset uuniin 15 minuutiksi. Siirrä viereen couscousvuoka ja kypsennä noin 15 minuuttia. Sekoita couscous ja lisää päälle kasvikset.



Hernehummus

6 annosta

2 ps	pakasteherneitä
2 rkl	seesamitahnaa (tahini)
1	silputtu sipuli
1 rkl	öljyä
1/2	sitruunan mehu
1	valkosipulinkynsi
1/2 dl	maustamatonta jogurtia
1/2 tl	mustapippuria
1 tl	suolaa

Kaada sulaneet herneet monitoimikoneeseen tai korkeaan kulhoon, jos teet hummuksen sauvasekoittimella. Jauha herneet hienoksi, lisää muut aineet ja sekoita tahnaiksi. Tarkista maku ja lisää mausteita halutessasi. Tarjoa leivän päällysteenä.



Mureat pikaleivät

8 kpl

4 dl	vehnäjauhoja
1 1/2 tl	leivinjauhetta
1 tl	suolaa
1 tl	sokeria
75 g	margariinia
2 dl	kermaviiliä
Pinnalle	chiliviipaleita ja -rouhetta
	ohuita punasipuliviipaleita
	öljyä

Nypi jauhot, mausteet ja margariini toisiinsa. Lisää kermaviili ja sekoita taikina tasaiseksi, mutta älä vaivaa. Paina taikina levyksi ja anna jäähmettyä hetki jääkaapissa. Jaa taikina kahdeksaan palaan ja kauli tai painele palat käsin soikeiksi leiviksi. Sekoita chili ja punasipuliviipaleisiin tilkka öljyä. Jaa mausteet leipien päälle ja ripottele pinnalle vähän chilirouhetta. Paista 250-asteisessa uunissa 12 minuuttia.

Marrakechin broileri

4 annosta

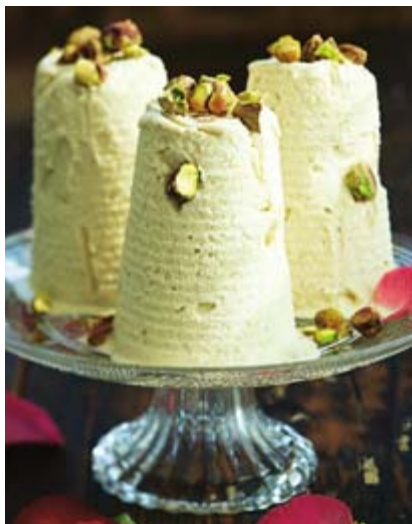
3	broilerin koipi-reisipalaa
	öljyä
1 tl	suolaa
4	pientä sipulia
1-2	chiliä
12	kivellistä oliivia
1/2-1	sitruunaa viipaleina
Liemi	
2 rkl	öljyä
3	hienonnettua valkosipulin- kynttä

1/2 tl	kanelia
1-2 tl	juustokuminaa
1/2 tl	mustapippuria
1 rkl	fariinisokeria
3 dl	omenamehua
	(pari hyppysellistä saframia)

Leikkaa koipi-reisipalat kolmeen osaan. Ruskista palat öljyssä. Siirrä palat pataan tai uunivuokaan ja mausta suolalla. Ruskista myös puolitetut sipu-

lit kevyesti ja lisää pataan. Lisää puolitetut chilit ja oliivit kanapalojen päälle. Kuumenna öljy pannulla, lisää valkosipulit, mausteet ja sokeri. Kuumenna. Kaada pannulle omenamehu, murena sekaan kanaliemikuutio. Kiehauta liemi ja kaada pataan. Hauduta ruokaa 200-asteisessa uunissa 45–60 minuuttia. Jos käytät saframia lisää se ruokaan loppuvaiheessa.





Halvajäätelö

6 annosta

11/2 l vaniljajäätelöä
150 g halvaa
1 tl jauhettua kardemummaa
50 g pistaasipähkinöitä

Paloittelee jäätelö ja anna pehmetä hetki kulhossa. Murennä päälle halvaa ja lisää kardemummaa. Sekoita jäätelö sähkövatkaimella. Jaa seos esimerkiksi pieniin puhtaisiin jogurttipikareihin tai kertakäyttömukeihin. Peitä foliolla ja pakasta. Paahda pähkinät kuivalla pannulla ja rouhi ne. Kumoa jäätelöt vadille ja koristelee pähkinöillä.



Mausteinen omenakeitto

4 annosta

8 dl omenatäysmehua
3 pientä omenaa
1 sitruunan mehu
1/2 dl sokeria
2 neilikkaa
1-2 tähtianista
1 vaniljatanko
1 rkl perunajauhoja + 1/4 dl vettä

Pane omenamehu, sitruunamehu, sokeri, neilikat, anikset ja halkaistu vaniljatanko kattilaan. Lisää pieniksi kuutioiksi leikatut omenat. Keitä hiljalleen viitisen minuuttia. Suurusta liemi vesitilkkaan sekoitetuilla perunajauhoilla, kuumenna kunnes keitto pulpahtaa. Anna jäähtyä ja poista mausteet. Jaa keitto lasseihin ja lisää pinnalle halutessasi nokare paksua jogurttia tai kermavaahtoa.



Maustekahvi

4 annosta

5 mittalusikallista tummapaahdosta kahvia
4 kuppia vettä
1 tl kardemummaa
1 tl jauhettua inkivääriä
1 tl kanelia
sokeria maun mukaan

Mittaa kahvi ja mausteet suodattimeen. Valuta kahvi ja makeuta sokeilla.



Marokkolainen appelsiinisalaatti

4 annosta

2-3 appelsiinia
n. 10 oliivia
1 punasipuli
2 rkl oliiviöljyä
1/2 tl hiutalesuolaa
1/2 tl chillirouhetta

Kuori appelsiinit hedelmälihaa myöten ja leikkaa pyöreiksi viipaleiksi. Lado viipaleet limittäin vadille. Lisää päälle renkaiksi leikattu sipuli, mausteet ja öljy.

Tervetuloa suomalaisen ruokakeskustelun areenalle saamaan tietoa ja vaikuttamaan. Tekstien takana ovat S-ryhmän ruokakaupan asiantuntijat sekä vierailevat kynäilijät ruokamaailman muilta alueilta.
www.patarumpu.fi

 **Patarumpu** | SUOMALAISTA RUOKAKESKUSTELUA

Punajuuri-kikhernepihvit



Punajuurilaatikko



Punajuuri-päärynäsalaatti



Punajuurta ja vuohenjuustokastiketta



Voimaruokaa punajuuresta

Runsaasti kivennäisaineita ja vitamiineja sisältävät punajuuret ovat syksyllä mehevimmillään ja makeimmillaan.

Punajuuri-kikhernepihvit

4 annosta

1 tlk (285 g) kikherneitä
2 rkl öljyä
2 isoa keitettyä punajuurta
1 rkl perunajauhoja
3 rkl vehnäjauhoja
1/2 dl kasvislientä tai maustamatonta jogurtia
1/2 sitruunan mehu
1 valkosipulinkynsi
1 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
1 tl hunajaa
(pinnalle seesaminsiemeniä)

Paistamiseen

öljyä

Lisäksi paistettua sipulia

Pane kikherneet, öljy ja punajuuret monitoimikoneeseen. Jauha hienoksi. Lisää muut aineet ja käynnistä kone hetkeksi. Anna taikinan tekeytyä jonkin aikaa. Paista taikinasta pihvejä öljyssä ohukaispannalla miedolla lämmöllä. Halutessasi voit ripotella pihveille ennen paistamista seesaminsiemeniä. Tarjoa esimerkiksi paistetun sipulin ja perunamuusin kanssa.

Punajuurilaatikko

6 annosta

500 g punajuuria
2 1/2 dl rikottuja ohrasuurimoita
1 l vettä
1 tl suolaa
2 sipulia
2 dl smetanaa
1 dl maitoa
3 kananmunaa
1 rkl siirappia
1 tl suolaa
3 tl meiramia
1/2 tl pippuria

Pinnalle

korppujauhoja tai seesaminsiemeniä voita

Punajuuri-päärynäsalaatti

4 annosta

2 isoa keitettyä punajuurta
2 päärynää
1/2 sitruunan mehu
3 rkl silputtua ruohosipulia
Kastike
1 dl maustamatonta jogurtia
3 rkl majoneesia
2 tl piparjuuritahnaa
1/2 tl suolaa

Kuutioi punajuuret ja päärynät. Puserra päälle sitruunamehua. Sekoita kastike ja kääntelee salaattiin. Anna maustua hetki ja ripottele pinnalle sipulisilppu.

Punajuurta ja vuohenjuustokastiketta

4 annosta

2 isoa keitettyä punajuurta
1 rkl balsamicoa
ripaus hiutalesuolaa ja mustapippuria
100 g pehmeää vuohenjuustoa
1 tlkka valkoviiniä tai omenamehua
1/2 valkosipulinkynttä

Pinnalle

pinjansiemeniä ja rucolaa

Leikkaa punajuuret lehdenoikuksi viipaleiksi. Asettele viipaleet vadille limittäin. Sivele pinnalle balsamicoa, mausta kevyesti suolalla ja pippurilla. Ohenna vuohenjuusto kastikemaiseksi viinillä tai mehulla. Lusikoi tai pursota kastiketta punajuurille ja tarjoa loput kastikkeesta erikseen. Ripottele päälle pannulla paahdettuja pinjansiemeniä ja rucolaa.

Kypsennä ohrasuurimot suolalla maustetussa vedessä. Raasta punajuuret. Hienonna sipulit ja kuulota ne pehmeiksi voissa tai öljyssä. Sekoita ryynit, punajuuriraaste ja sipuli keskenään. Kaada seos uuni-vookaan. Riko munien rakenne ja lisää sekaan maito ja smetana. Mausta suolalla, pippurilla ja meiramalla. Kaada seos vuokaan. Ripottele pinnalle korppujauhoja tai siemeniä ja muutamia voinokareita. Kypsennä 175-asteisessa uunissa reilu tunti.



Gluteeniton raakakakku ja kaalipiirakka

Trendikäs raakakakku ja retro kaalipiirakka maistuvat kaikille.





Suklaaraakakakku

6 annosta

Pohja

150 g kuorellisia manteleita
3 dl rusinoita

Täyte

150 g cashewpähkinöitä
2 keskikokoista banaania
1 dl kookoskermaa
200 g tummaa suklaata

Pinnalle puolukoita tai muita marjoja

Pane mantelit ja pähkinät erikseen likoamaan veteen. Liota noin 4 tuntia. Tee pohja jauhamalla mantelit ja rusinat monitoimikoneessa. Peitä irtopohjakakkuvuoan (halk. 20 cm) pohja leivinpaperilla. Painele seos vuoaan pohjalle ja reunoille. Pane vuoka pakastimeen. Paloittele suklaa pienen kättilaan ja sulata lieden miedimmalla lämmöllä. Jauha pähkinät hyvin hienoksi. Lisää banaanit ja kookoskerma ja pyöräytä seos sileäksi. Sekoita täytteeseen sula suklaa. Kaada täyte pohjan päälle ja pakasta kakku. Ota kakku huoneenlämpöön jonkin aikaa ennen tarjoamista. Koristele marjoilla.

Gluteeniton kaalipiirakka

8 palaa

Täyte

1 kg kaalia
1 iso sipuli
3 rkl voita
2-3 rkl siirappia
1 rkl kasvisfondia
2 tl meiramia
1/2 tl mustapippuria
1 1/2 tl suolaa

Taikina

250 g huoneenlämpöistä voita
250 g maitorahkaa
2 1/2 dl gluteenitonta jauhoseosta
2 dl tattarijauhoja
2 tl leivinjauhetta

Voiteluun

1 kananmuna
seesaminsiemeniä

Suikaloi kaali, silppua sipuli. Sulata voi esimerkiksi isossa vokissa tai pannussa. Kuumenna kaalia, lisää muut aineet ja anna hautua pehmeäksi. Sekoita keskenään voi ja maitorahka. Lisää molemmat jauhot ja niihin sekoitettu leivinjauhe. Sekoita taikina nopeasti tasaiseksi. Painele litteäksi

levyksi, kääri leivinpaperiin ja anna levätä jääkaapissa puolisen tuntia. Kauli taikina kahdeksi suorakaiteen muotoiseksi levyksi leivinpaperin päällä. Levitä täyte toiselle levyille. Jätä reunat ilman täytettä. Nosta päälle toinen levy ja painele reunat kiinni haarukalla. Pistele piirakka haarukalla sieltä täältä. Voitele munalla ja ripottele pinnalle siemeniä. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

Keliakiaviikkoa vietetään syyskuun alussa, viikolla 36. Keliakia on elinikäinen vehnän, ohran ja rukiin sisältämän valkuaisaineen eli gluteenin aiheuttama sairaus. Sen ainoa hoito on gluteeniton ruokavalio.

VALMISTA VIKKELÄSTI

Yllätä jälkiruoalla

Pieni jälkiruokaherkku
nostaa tavallisen arkiaterian
uudelle tasolle.





Toskaomenat mikrossa

4 annosta

- 4 omenaa
Kuoritus
 50 g voita
 1/2 dl fariinisokeria
 1/2 dl sokeria
 2 tl vehnäjauhoja
 1 rkl maitoa
 1 dl mantelirouhetta

Sekoita kuorituksen aineet keskenään mikronkestävässä kulhossa. Kuumenna minuutti kerrallaan välillä sekoittaen, kunnes ainekset kiehattavat. Paloittele omenat mikronkestävään astiaan, kaada päälle kuoritus. Kuumenna noin 3 minuuttia täydellä teholla tai kunnes omenat ovat pehmeitä. Tarjoa jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa.



Karamellibanaanit

4 annosta

- 4 pientä banaaniam
 50 g voita
 2 rkl sokeria
 2 rkl siirappia
 (riipaus kanelia)
 Lisäksi vaniljajäätelöä

Kuori ja halkaise banaanit pitkitäin. Sulata voi pannulla, lisää siirappi ja sokeri, kiehauda seos. Lisää banaanit pannulle ja paista keskilämmöllä pari minuuttia molemmin puolin. Tarjoa banaanit lämpiminä jäätelön kanssa.



Marjasohjo

2-3 annosta

- 250 g pakastemarjasekoitusta
 2 dl appelsiini- tai omenamehua
 1 rkl hunajaa
 1 tl vaniljasokeria
 päihinärouhetta

Pane jäiset marjat, mehu, hunaja ja vaniljasokeri tehosekoittimeen. Jauha seos sohjoksi. Ripottele annosten päälle päihinärouhetta.



Puolukka-omenaritarit

4 annosta

- 4 pullaviipaletta
 2 dl maitoa
 1 kananmuna
 1 rkl sokeria
Paistamiseen
 voita tai margariinia
Hilloke
 1 iso omena
 1 dl puolukoita
 2 rkl sokeria

Valmista hilloke. Kuori ja paloitele omena kattilaan. Lisää puolukat ja sokeri. Kuumenna hiljalleen, kunnes omena soseutuu osittain. Anna jäähtyä. Kastele pullaviipaleet sokeilla maustetussa muna-maidossa. Paista pullaviipaleet rasvassa kauniin ruskeiksi molemmin puolin. Tarjoa hillokkeen ja kermavaahtonokareen kanssa.



FOODIE.FI

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

PIKKURAHALLA

Kunnon ateria alle kymppillä

Nälkäpäivä-keräys järjestetään
18.-20. syyskuuta, jolloin kerätään varoja
Suomen Punaisen Ristin katastrofirahastoon.
Pihistä omasta ateriasta, ja osallistu keräykseen.





Perunaletut ja tonnikala-tahna

4 annosta

500 g	jauhoisia perunoita
3	kananmuna
1/2 dl	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
1 1/2 dl	kermaviiliä
1 tl	suolaa
1 prk	(185 g) tonnikalaa
1	suolakurkku
1/2 dl	kermaviiliä
1/2	sipulia

Kuori, keitä ja soseuta perunat. Mausta sose suolalla ja anna jäähtyä. Lisää munat, vehnäjauho-leivinjauheseos ja kermaviili. Paista taikinasta lettupannulla voi-öljyseoksessa paksuhkoja lettuja. Hienonna tonnikala haarukalla. Lisää hienonnettu sipuli ja suolakurkku sekä kermaviili. Mausta mustapippurilla. Tarjoa tahna kuumien lettujen kanssa.

Merimiespihvi jauhelihasta

4 annosta

1 kg	kiinteitä- tai yleisperunoita
2	sipulia
300 g	sika-nautajauhelihaa
1	kananmuna
1 tl	suolaa
1/2 tl	mustapippuria
2 tl	sinappia
4 dl	vettä (osa olutta)
1	lihaliemikuutio
3	maustepippuria
1-2	laakerinlehteä

Leikkaa perunat viipaleiksi ja sipulit renkaiksi. Sekoita jauhelihaan muna, suola ja pippuri. Muotoile taikinasta 8 pullaa ja litistä ne pikkupihveiksi. Ruskista pihvit pannulla. Levitä puolet perunoista ja sipulirenkaat uunivuolan pohjalle. Mausta kevyesti suolalla. Lisää päälle pihvit ja sivele niiden pintaan sinappi. Lisää loput perunat. Kuumenna vesi ja murena sekaan liemikuutio. Kaada liemi vuokaan, lisää pippurit ja laakerinlehti. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 1 tunti.



Possukastike

4 annosta

300-400 g	sianlihasuikaleita
1	sipuli
2 rkl	öljyä
1 tl	currya
2 rkl	vehnäjauhoja
3 dl	vettä
2 dl	ruokakermaa
1 rkl	soijaa
2 tl	sinappia
1	lihaliemikuutio
1 tl	timjamia

Silppua sipuli. Kuumenna öljy paistokasarissa. Lisää lihasuikaleet ja ruskista. Lisää sipuli ja curry ruskistamisen loppupuolella. Sekoita jauhottu lihasuikaleisiin. Kaada pannulle vesi ja kerma. Murena sekaan liemikuutio. Mausta kastike soijalla, sinapilla ja timjamilla. Hauduta 15 minuuttia. Tarjoa kastike peruna-juuresmuusin kanssa.

KLASSIKKO

Muheva kasvislasagne

Maukkaista kasviksista koottu lasagne on verraton viikonloppuruoka, jonka voi tehdä vaikka talkootyönä.



Kasvislasagne

6 annosta

9 lasagnelevyä
1 munakoiso
1 kesäkurpitsa
1 punainen paprika
200 g herkkusieniä
1 ruukku basilikaa
8 kirsikkatomaattia

Tomaattikastike

2 rkl öljyä
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
3 rkl tomaattipyreetä

1 tlk tomaattimurskaa
2 dl valkoviiniä tai omenamehua
riipaus sokeria
1 rkl oreganoa
suolaa, mustapippuria

Juustokastike

2 rkl voita
2 rkl vehnä jauhoja
4 dl maitoa
100 g juustoraastetta
suolaa, mustapippuria



1

Viipaloi munakoiso. Ripottele viipaleille vähän suolaa ja anna niiden itkeä. Pyyhi pois pinnalle noussut neste.



2

Leikkaa kasvikset pieniksi kuutioiksi. Viipaloi sienet. Paista ainekset öljyssä pannulla.



3

Hienonna sipuli ja valkosipuli. Kuullota silput öljyssä, lisää muut aineet ja hauduta kastiketta 10 minuuttia.



4

Sulata voi kattilassa, lisää sekoittaen jauhot ja maito. Hauduta hetki, mausta ja lisää puolet juustosta.



5

Levitä tomaattikastiketta vuolan pohjalle, lisää lasagnelevyjä, kasviseosta, basilikanlehtiä ja tomaattikastiketta kerroksittain.



6

Kaada päälle juustokastike, lisää puolitetut tomaatit, juustoraaste ja basilikaa. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 45 minuuttia. Anna vetäytyä hetki ennen tarjoamista.

Säilyketonnikalassa on valinnanvaraa

Pari purkillista tonnikalaa on mainio hätävara ruokakaapissa.



Kaupan tonnikalavalikoima on nykyisin varsin mittava. Säilyketonnikalaa myydään hiutaleina, paloina, auringonkukka- ja oliiviöljyyn, veteen ja erilaisiin maustekastikkeisiin pakattuna. Usein käyttötarkoitus ratkaisee valinnan, tehdäänkö pastaa, piirakkaa vai salaattia, mutta myös ekologiset arvot ohjaavat monen kuluttajan valintoja.

Tutki pakkausmerkintöjä

Tonnikalasäilykkeen nimi kertoo, onko kala hiutaleina vai paloina ja minkälaisessa liemessä. Usein pakkauksessa on myös merkintä siitä, mitä tonnikalalajia purkkiin on pakattu. Yleisimpiä lajeja ovat Skipjack, Albacore ja Tongol. Useimmista tonnikalapakkauksista selviää myös valmistusmaa ja kalastusalue.

Pakkauksessa oleva MSC-merkki tarkoittaa, että tonnikala on pyydetty kestäviä kalastusmenetelmiä noudattaen ja meren ekosysteemiä vahingoittamatta. Purkkiin ei myöskään ole pakattu kaloja ylikalastetuista tonnikalakannoista.

Öljyssä vai vedessä?

On makuasia pitääkö enemmän veteen vai öljyyn säilötystä tonnikalasta. Veteen säilötty on kevyempää kuin öljyinen versio ja siksi se on monen painoan tarkkailevan valinta. Energiaa 100 grammassa veteen säilöttyä tonnikalaa on 104 kcal, öljyyn pakatussa 190 kcal. Lämpimiin tonnikalaruokiin, kuten laatikoihin, piirakoihin ja risottoon parempi

vaihtoehto on öljyyn pakattu tonnikala, koska se pysyy kuumentettaessa mehevämpänä. Veteen säilötty tonnikala taas on omiaan kevyisiin salaatteihin ja tahnoihin. Mauste-

kastikkeisiin pakatut tonnikalat ovat käteviä lisättäväksi sellaisenaan esimerkiksi pastan tai riisin joukkoon ja ne sopivat hyvin uuniperunoiden täytteeksi ja lämpimiin voileipiin.



Tonnikala-pinaatti-piirakat

6 kpl

1 pkt (400 g) pakastepiirakkataikinaa
1 prk (185 g) tonnikalaa
2 kananmuna
100 g tuoretta pinaattia
suolaa
mustapippuria

Voiteluun

kananmuna

Sulata taikina pakkauksen ohjeen mukaan. Keitä munia 7 minuuttia. Höyrytä pinaattia tilkassa vettä noin 1 minuutti. Valuta ja hienonna. Sekoita täyte tonnikalasta, silputuista munista, pinaatista ja mausta se. Kauli taikina niin ohueksi levyksi, että saat levystä 6 torttumuotin kokoista palaa. Jaa täyte pohjille. Sulje piirakat muotilla. Voitele munalla ja paista 200-asteisessa uunissa noin 12 minuuttia tai kun piirakat ovat kauniin ruskeita.

