

Ruokatreffit keittiössä



Opas ventoon ruuanlaittoon!



1



2 ja 3



4



5



6

Puoli kiloa päivässä!

Runsas kasvisten, hedelmien ja marjojen syöminen on värikäs ja herkullinen terveysteko. Syö niitä jokaisella aterialla ja välipalalla, noin **kuusi** oman kourasi kokoista annosta päivässä - kypsennettynä ja tuoreena. Huomioi myös ruuassa olevat kasvikset.

HELPPO KASTIKE SALAATILLE

*0,5 dl viinietikkaa tai sitruunamehua
1,5 dl rypsiöljyä (tai öljyä 1 dl + vettä 1 dl)
riippaus suolaa
riippaus musta- tai valkopippuria*

1. Laita ainekset suljettavaan pulloon tai tiiviiseen, kannelliseen pakasterasiaan.
2. Sekoita ravistamalla.

Kastike säilyy jääkaapissa hyvänä jopa useamman viikon.



Tervetuloa keittiöön!

Ota keittiö rohkeasti haltuun. Ruuanlaitto on mahtava taito, jonka kuka tahansa voi oppia. Tartu toimeen ja kokeile! Tämän oppaan ruokaohjeet on koottu antamaan vinkkejä arkipäiviin ja juhlahetkiin. Ainekset ovat edullisia ja niitä saa useimmista kaupoista. Tästä vihkosesta saat ruokaohjeiden lisäksi vinkkejä ruokavalintoihin ja ruokarytmiin, jotka auttavat voimaan hyvin.

Nautitaan hyvästä ruuasta!

Mitä keittiössä tarvitaan?

- > Veitsiä: ainakin juuresveitsi ja isompi, esimerkiksi kokinveitsi
- > Kuorimaveitsi
- > Purkinavaaja
- > Paistinlasta ja kauhoja
- > Leikkuulautoja vähintään 2 kpl.
Varaa lihan leikkaamiseen oma leikkuulauta! Myös sipuli voi tarvita oman leikkuulaudan.
- > Raastinrauta
- > Mitta-astioita (1 dl ja 1 l)
- > Pallovatkain tai kierrevatkain
- > Siivilä
- > Sakset
- > Kattiloita, esimerkiksi 3 l teräskattila ja pieni kasari
- > Paistinpannu
- > Uunivuoka
- > Pari erikokoista kulhoa
- > Patalappuja
- > Astiapyyhe
- > Tiskiharja ja tiskiaine
- > Pöytäpyyhe
- > Sähkövatkain ja/tai sauvasekoitin
- > Haarukoita, veitsiä, lusikoita
- > Laseja ja/tai mukeja
- > Lautasia

*Ota luova ote!
Kaikelle ei tarvita omaa astiaa.
Keiton voi syödä mukista ja taikinan sekoittaminen onnistuu kattilassa tai uunivuossa.*

Ruokaohjeet

Uuniperunat	6
(Broileri)kastike ja riisi- tai ohralisäke	7
Tomaattinen papukeitto	8
Sillä silakka	9
Kahden kaalikaverin vuokaruoka	10
Älä ruoki hukkaa -pizza	11
Kingit burgerit	12
Tortilla-fiesta	14
Taste different -makaronilaatikko	16
Marjakiisseli	17
Yön yli -sämpylät	18
Tavalliset sämpylät	18
Omenapiirakka	18
Mehevät mokkapalat	19
Punainen kalakeitto	21

HUOMAA ERITYISRUOKAVALIOT!

Keliaakikot tarvitsevat gluteenitonta ruokaa. Tämän vihkosen ohjeista löydät **G-kirjaimella** merkityt gluteenittomat vaihtoehdot. Käytä vähälaktoosisia tai laktoosittomia maitotuotteita, kun kokkaat laktoosi-intolerantikoille. Vegaaniset ruuat on merkitty **vege-tunnuksella**.

Vegaani? Muista jodi-, B12- ja D-vitamiinilisät, huomioi myös kalsiumin, raudan ja proteiinin saanti.

Mikä kotivara?

Kotona on hyvä pitää sopivaa määrää hyvin säilyvää ruokaa, kuten pastaa ja säilykkeitä, jos kauppaan ei yhtäkkiä pääsekään. Kierrätä ruokavarastoa: käytä vanhimpia pois ja osta uusia tilalle. Kotivaraan kuuluu myös tiettyjä tarvikkeita kuten taskulamppu ja paristot. Niitä voi tarvita esimerkiksi, jos tulee laaja sähkökatkos. Lue lisää kotivarasta: www.spek.fi/kotivara



4 ANNOTTA,
VALMISTUSAIKA
NOIN 1 H

Uuniperunat

4-8 isoa, jauhoista perunaa
(punainen väritunniste)

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen. **2.** Pese perunat huolellisesti harjaamalla. Pistele perunoita haarukalla muutaman kerran. **3.** Laita perunat uunipellille leivinpaperin päälle. Kypsennä niitä 225 asteessa noin tunti, kunnes ovat haarukalla kokeiltaessa pehmeitä. **4.** Leikkaa perunaan viilto ja purista perunaa kasaan päistä, jolloin täytteen tulee tilaa. Tarjoa täyteen ja raikkaiden kasvien kanssa.

KINKKUTÄYTE UUNIPERUNALLE

100 g palvikinkkua
1 (75 g) maustekurkku
1 prk (200 g) kevyt ranskan-
kermaa tai kermaviiliä
1 prk (200 g) raejuustoa
mustapippuria
(0,5 dl hienonnettua tuoret-
ta persiljaa)

1. Hienonna kinkku ja maustekurkku. Sekoita ranskan-
kerma tai kermaviili ja rae-
juusto keskenään. **2.** Lisää
kinkku ja maustekurkku.
Mausta pippurilla ja halutes-
sasi persiljalla.

VEGETÄYTE UUNIPERUNALLE

1 pieni porkkana
1 maustekurkku
0,5 dl aurinkokuivattua to-
maatteja

1 prk (200 g) kaurafraichea
mustapippuria
(3 rkl hienonnettua tuoretta
persiljaa)
(0,25 tl suolaa)

1. Kuori ja kuutioi porkkana.
Kypsennä se vedessä kat-
tilassa tai mikroaaltouunissa
noin minuutin ajan. **2.** Hie-
nonna maustekurkku ja
aurinkokuivattu tomaatti.
Sekoita hienonnetut ainek-
set kaurafraicheen. **3.** Maus-
ta pippurilla ja halutessasi
persiljalla. Maista. Lisää
suolaa tarvittaessa.

4 ANNOSTA,
VALMISTUSAIKA
NOIN 40 MIN



Mausta rohkeasti!

Erilaiset mausteet tuovat vaihtelua ruokiin. Monikäyttöisiä ovat erilaiset pippurit, pippurisekoitukset, paprikajauhe, chili ja kuivatut yrtit kuten basilika, oregano, timjami ja tilli. Kaneli ja kardemumma tuovat kotoisaa tuoksua keittiöön ja maustavat monet leivonnaiset.

(Broileri)kastike ja riisi- tai ohralisäke

noin 2 dl täysjyväriisiä tai ohrasuurimoita vettä

*1 punainen tai vihreä paprika
0,5 - 1 purjosipulia
n. 500 g broilerin lihaa, esimerkiksi paistisuikaleita tai -leikkeitä*

1 rkl rypsiöljyä, pullorasvaa tai kasvimargariinia (suolaa)

*mustapippuria myllystä puolikas kanaliemikuutiota
4 dl vettä tai omena- tai appelsiinimehua*

2 rkl kastikesuurustetta (esim. Maizena)

3 rkl chilikastiketta - mietoa tai vahvaa maun mukaan

1. Lue ohje ohrasuurimoiden tai riisin kypsennykseen pakkauksesta. Kypsennä pakkauksen ohjeen mukaan (noin 20 - 35 minuuttia).

2. Samalla kun riisi kypsyy,

valmista kastike. Pese paprika. Halkaise purjosipuli ja huuhtelee huolellisesti myös kerrosten välistä. **3.** Leikkaa paprika kuutioiksi ja hienonna purjosipuli.


4. Paloittele tarvittaessa broileri pienempiin osiin. Käytä lihalle varattua leikkuulautaa. **5.** Lisää rasva paistinpannulle, kuumenna ja paista broileri kypsäksi. Tarkista pakkauksesta kypsennysaika. **6.** Mausta suolalla tarvittaessa (jotkut tuotteet ovat valmiiksi suolattuja) ja pippurilla. **7.** Lisää pannulle paprika ja purjosipuli. Sekoittele, että kasvikset hieman pehmenyvät. **8.** Lisää mehu ja liemikuutio. Keitä hiljalleen 5 - 10 minuuttia. Mausta chilikastikkeella. Lisää suuruste ja kiehauta 1 minuutti.

G: Käytä riisiä. Tarkista pakkausmerkinnöistä, että käyttämäsi kastikesuurus ja liemikuutio ovat gluteenittomia.

VEGE: Korvaa broileri soijasuikaleilla. Jätä kanaliemikuutio pois. Mausta soijakastikkeella ja currylla.

Vinkki:

Voit lisätä ruokaan esimerkiksi juureksia ja kasviksia kuten porkkanaa tai sipulia tai hedelmiä, esimerkiksi säilykeananasta. Jos et pidä tulisesta, jätä chilikastike pois. Intialaista tunnelmaa saat lisäämällä juustokuminaa, kurkumaa, tomaattisetta ja turkkilaista jogurttia.



3-4 ANNOTTA,
VALMISTUSAIKA
NOIN 25 MINUUTTIA

Tomaattinen papukeitto

2 tlk (noin 450 g papuja) säilykepapuja (esim. kidney)
1 sipulia
1 rkl rypsiöljyä
1 tl chilijauhetta
6 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 tlk (400 - 500 g) tomaattimurskaa
2 laakerinlehteä
0,5 tl mustapippuria
1-2 tl kuivattua basilikaa (suolaa tarvittaessa)

HALUTESSASI:

1 pkt (140-170 g) pekonia tai fileepekonia
pinnalle tuoreita yrttejä, esimerkiksi basilikaa tai persiljaa

1. Kaada säilykepavut purkista siivilään. Huuhtelee ja valuta. **2.** Kuori ja hienonna sipuli. Kaada öljy kattilaan. Lämmitä öljy, lisää chilijauhe ja hienonnettu sipuli. Paista miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia. **3.** Lisää vesi, kasvisliemikuutio, tomaattimurska, valutetut pavut ja laakerinlehdet. Keitä 5 minuuttia. **4.** Jos käytät pekonia, suikaloi se ja paista pannulla rapeaksi. Lisää keittoon. **5.** Lisää pippuri ja basilika. Maista ja lisää mausteita ja suolaa tarvittaessa.

VEGE: Jätä pekoni pois ohjeesta.

G: Tarkista, että käyttämäsi kasvisliemikuutio on gluteeniton.

Vinkki!

Voit lisätä keittoon tähteeksi jäänyttä, kylmässä säilytettyä ohraa tai riisiä. Vaihteeksi voit myös soseuttaa keiton sauvasekoittimella.

Vinkki!

Kuivatut pavut ovat edullisia. Ne pitää laittaa likoamaan yleensä jo edellisenä iltana. Keitä pavut ennen keiton valmistusta. Katso ohje pakkauksesta!

Sillä silakka **G**

400 - 600 g tuoreita tai pakastettuja silakkafileitä tai muuta kalaa, esimerkiksi pakasteseitiä
1 rkl rypsiöljyä tai kasvimargariinia vuoon voite-
luun
suolaa
mustapippuria
3 rkl hienonnettua tuoretta tai kuivattua tilliä
2 dl kevytmaitoa
150 g sulatejuustoa
0,5 - 1 tl kuivattua timjamia tai 1 rkl tuoretta
1 tl paprikajauhetta

1. Jos käytät pakastesilakoita tai -kalaa, sulata ne pakkauksen ohjeen mukaan. **2.** Voitele uunivuoka. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen. **3.** Silakkafileiden käsittely: Aseta fileet nahkapuoli alaspäin työlaudalle. Sirottele pinnalle kevyesti suolaa ja pippuria ja ripottele päälle silputtu tilli. Kääri fileet rullalle ja aseta ne voideltuun uunivuokaan. Seiti: Mausta kala suolalla, pippurilla ja tillillä. Aseta uunivuokaan. **4.** Kaada maito kattilaan ja kuumenna miedolla lämmöllä samalla sekoittaen, jotta maito ei pala pohjaan. Lisää juusto. Jos käytät kovaa sulatejuustoa, lisää se paloina. Kuumenna sekoitellen, jotta juusto sulaa. **5.** Mausta timjamilla ja paprikalla. Kaada juustokastike kalan päälle. Kypsennä 225 asteisessä uunissa noin 30 minuuttia. Tarjoa lisäkkeeksi keitetyjä perunoita tai perunamuusia ja raikasta salaattia.

4 ANNOSTA,
VALMISTUSAIKA
NOIN 45 MINUUTTIA

Syödään kalaa!

Kala on terveellistä ja sitä on hyvä syödä ainakin kaksi kertaa viikossa. Syö mahdollisuuksien mukaan vaihdellen eri kalalajeja. Tiesitkö, että kalassa on terveydelle tärkeää pehmeää rasvaa, D-vitamiinia ja ruokaisaa proteiinia?



4 ANNOSTA,
VALMISTUSAIKA
NOIN 1 TUNTI

Miksi tehdä
itse ruokaa?

- › **kivaa tekemistä**
- › **onnistumisen iloa**
- › **voi kutsua kavereita syömään**
- › **rahaa säästyy**
- › **rutiinia arkeen**
- › **fiksu ateriarytmi pitää virkeämpänä**
- › **ruokahävikkiä tulee vähemmän**
- › **helpompaa syödä terveellisesti: käytä ruuanlaitossa kasviöljyä, niukasti suolaa ja täysjyvätuotteita**
- › **itse tehty maistuu paremmalta**
- › **muu syy, mikä?**

Kahden kaalikaverin vuokaruoka **VEGE**

250 g tuoretta tai pakastekukkakaalia
200 g tuoretta tai pakasteparsakaalia
noin 5 dl vettä
2 rkl rypsiöljyä
4 rkl vehnä jauhoja
3 dl kaurajuomaa
1 tl suolaa
riipaus valkopippuria
2 dl kaura- tai muuta kasvipohjaista ruuan-
valmistustuotetta
mustapippuria

1. Jos käytät tuoreita kaaleja, pese ne ja pilko kukinnot pieniksi. **2.** Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. **3.** Kuumenna öljy paistinpannulla. Ripottele joukkoon jauhot, ja paista niitä miedolla lämmöllä sekoitellen noin kolme minuuttia. **4.** Lisää kaurajuoma koko ajan sekoittaen. Kuumenna kastike kiehuvaaksi. Keitä 3-5 minuuttia ja lisää mausteet. **5.** Sekoita lopuksi joukkoon ruuanvalmistustuote ja kiehauta kastike vielä kerran samalla sekoitellen. **6.** Asettele kukkakaalin ja parsakaalin kukinnot tasaisesti laakeaan uunivuokaan ja kaada valkokastike niiden päälle. **7.** Ripottele kastikkeen päälle mustapippuria ja kypsennä vuokaa uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Älä ruoki hukkaa -pizza

POHJA

15 g tuorehiivaa
2 dl vettä
0,5 tl suolaa
4,5 – 5 dl vehnä jauhoja, osa voi
olla täysjyvä- tai ruisjauhoa
tilkka ruokaöljyä

PIZZAPOHJALLE

70 g (1tlk) tomaattipyrettä
Täytteet maun mukaan

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut ainekset ja vaivaa pizzataikina kimmoisaksi. **2.** Kohota taikina liinan alla kaksinkertaiseksi. Kauli taikina ohueksi levyksi ja siirrä uunipellille leivinpaperin päälle tai taputtele suoraan leivinpaperille. **3.** Kohota pohjaa liinan alla täytteiden varaamisen ja esikäsitteilyn ajan. **4.** Levitä tomaattipyre pohjalle. Lisää suikaloidut, kuutioituidut tai viipaloituidut raaka-aineet. Mausta. Ripota pintaan juustoraaste. **5.** Paista 225 asteessa 15 – 20 min.

Voit tehdä pizzataikinan edellisenä päivänä kylmään veteen ja antaa sen kohota hitaasti jääkaapissa.

VEGE: Jätä juusto pois tai käytä kasvipohjaista juustonkaltaista valmistetta sen sijaan

OHUT POHJA
UUNIPELLILLE TAI
KAKSI PIENEMPÄÄ,
VALMISTUSAIKA
NOIN 45
MINUUTTIA

Pizzakin voi olla
terveellistä!
Käytä täytteessä
reilusti kasviksia ja
niukasti juustoa.

KURKKAA JÄÄKAAPPIIN

Hyödynnä purkkien pohjat. Oliivit, aurinkokuivatut tomaatit tai muut marinoidut kasvikset, maustekastikkeet kuten pesto, fetatyyppinen salaattijuusto ja sinihomejuusto antavat makua. Muista, että näissä on runsaasti suolaa – pieni määrä riittää.

Kypsi kasvien, broilerin tai lihan tähteet, lihapullat tai viimeistä käyttöpäivää lähellä olevat leikkeleet sopivat mainiosti pizzan täytteeksi.

Jo hieman kovettuneet juustonpalat voi raastaa pizzan päälle.

Ruokahukka ruotuu

Jos ruokaa menee rostiin, tuhlaata
rahaa, maapallon niukkoja luonnonvaroja
ja kaikkea ruuan eteen tehtyä työtä.

Kingit burgerit

Sämpylöitä (osta valmiita tai katso ohje sivulta 18)

Jauheliha- tai härkäpapu-juurespihvejä

Maustekastikkeita, esim. ketsuppiä, sinappia, majoneesia, chilikas-tiketta

Lehtisalaattia

Tomaattia

Marinoitua punasipulia

JAUHELIAPIHVIT

0,5 dl korppujauhoja

2 dl (200 g) kermaviiliä, maustamatonta jogurttia tai ruokakermaa

1 iso (150 g) sipuli

1 (100 g) porkkana

400 g jauhelihaa

1 kananmuna

1 tl suolaa

0,5 tl mustapippuria

1 rkl rypsiöljyä tai kasvimargariinia paistamiseen

1. Laita korppujauhot turpoamaan kermaviiliin tai muuhun nesteeseen. Kuori ja hienonna sipuli. Kuori ja raasta porkkana. Jos kypsennät pihvit uunissa, laita uuni lämpenemään 225 asteeseen. **2.** Lisää korppujauhoseokseen jauheliha, sipuli, porkkanaraaste, muna ja mausteet. Sekoita huolellisesti.
3. Muotoile taikinasta pihvejä. Voit kostuttaa käsiä vesiastiassa, se helpottaa taikinan muotoilua.
4. Kypsennä joko paistinpannulla rasvassa tai uunissa leivinpaperilla 225 asteessa n. 20 minuuttia.

VEGE

HÄRKÄPAPU-JUURESPIHVIT

2 dl esikypsennettyä härkäpapurouheseosta (esim. Verso)

2 dl kaura- tai muuta kasvipohjais-ta ruuanvalmistustuotetta

150 g (noin 2 kpl) perunaa

100 g (1 - 2 kpl) punajuuria (tai mukulaselleriä ja palsternakkaa)

100 g (1 - 2 kpl) porkkanaa

1 iso sipuli

1 rkl rypsiöljyä tai juoksevaa margariinia

2 rkl vehnä- tai perunajauhoja

0,75 tl suolaa

0,5 tl pippuria

1 - 2 tl jauhettua paprikaa (myös savupaprika sopii)

voiteluun öljyä tai juoksevaa margariinia

1. Mittaa härkäpapurouhe kulhoon kerman kanssa pehmenemään.
2. Pese ja kuori juurekset. Kuori ja hienonna sipuli ja kuullota se öljyssä paistinpannulla. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
3. Raasta juurekset hienoksi raastimella tai monitoimikoneella. Sekoita kaikki ainekset sekaisin.
4. Aseta leivinpaperi uunipellille, voitele se rasvalla ja muotoile paperille lusikalla tai käsin hampurilaiseen sopivia pihvejä. Tiputtele myös päälle hiukan rasvaa.
5. Paista 200 asteessa 30 minuuttia, käännä pihvit lastalla paiston puolivälissä.

LISUKE

MARINOITU PUNASIPULI

2 punasipulia

0,5 dl punaviini-etikkaa

2 rkl sokeria

riipaus suolaa

riipaus pippuria

0,5 dl rypsiöljyä

1. Sekoita suola, sokeri ja pippuri etikkaan. Anna mausteiden liueta ja lisää öljy. **2.** Kuori sipulit ja viipa-loi ne ohueksi.
3. Lisää sipulit marinadiin ja anna maustua viileässä muu-tama tunti. Säilyy jääkaa-pissa viikon verran.

Vinkki!

Voit valmistaa samasta taikinasta myös lihapullia.

4-6 ANNOSTA,
NOIN 6 PIHVIÄ,
VALMISTUSAIKA
NOIN 1 TUNTI

Pidä huolta itsestäsi!

*Puhtia saa riittävästä nukkumisesta,
kivoista harrastuksista ja liikunnasta,
mukavista ihmissuhteista ja säännöllisestä,
terveellisestä ruokailusta. Satsaa niihin!*



12 KPL, TAIKINAN
VALMISTUSAIKA
NOIN 15 MINUUTTIA

Tortilla-fiesta

Kutsu kaverit viettämään tortilla-iltaa! Valmiit tortillat ovat melko edullisia. Valitse täysjyväinen vaihtoehto. Tosi pro tekaisee tortillat itse.

TÄYTTEEKSI SOPIVAT ESIMERKIKSI

- > *Kypsä, maustettu jauheliha tai broilerisui-kaleet*
- > *Kypsät pavut (säilykepavut käyvät hyvin, huuhto ne siivilässä kylmällä vedellä ennen käyttöä)*
- > *Tomaatti ja kurkku viipaloituna tai hienonnettuna*
- > *Salaatti revittynä*
- > *Sipuli hienonnettuna tai renkaina*
- > *Ananas tai banaani pieninä paloina*
- > *Avokado viipaloituna tai guacamoleksi valmistettuna*
- > *Raejuusto tai juustoraaste*
- > *Tuore korianteri tai muut tuoreet yrtit hienonnettuna*
- > *Salsa tai chilikastike*
- > *Kermaviili, maustamaton jogurtti tai ranskankerma*

ITSE TEHDYT TORTILLAT

9 dl vehnä jauhoja (jos löydät durum-jauhoja, voit käyttää niitä)

1,5 tl suolaa

1 dl rypsiöljyä

4 dl vettä

- 1.** Sekoita kaikki ainekset ohjeen järjestyksessä sekaisin. Vaivaa kimmoisa taikina.
- 2.** Leivo taikinasta tanko ja jaa se kuuteen osaan. Kauli taikinapalat pyöreiksi, ohuiksi levyiksi.
- 3.** Paista tortillat kuumalla pannulla nopeasti molemmin puolin.

QUESADILLA

*2 tortillapohjaa
hienonnettuja täytteitä
juustoraastetta*

- 1.** Levitä tortillapohjalle mieleisesi täyte ja juustoraastetta. Paina kanneksi toinen tortillalettu.
- 2.** Kypsennä paistinpannussa tai grillissä molemmin puolin niin, että juusto sulaa ja pinta saa väriä.
- 3.** Leikkaa kypsä quesadilla neljään osaan.

Nyhtävät!

**Pyydä kavereita
tuomaan
osa täytteistä.**



Taste different -makaronilaatikko

2 isoa tai 3 pientä sipulia
3 isoa tai 5 pientä porkkanaa
2 tomaattia
400 g jauhelihaa
1 rkl rypsiöljyä tai kasvimargariinia
400 g (7,5 dl) täysjyvämakaronia
1,5 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
1 tl kuivattua basilikaa

8 - 10 ANNOSTA,
VALMISTUSAIKA
2 TUNTIA

MUNAMAITO:

3 kananmunaa
1 l rasvatonta tai kevytmaitoa

1. Kuori ja hienonna sipuli. Kuori ja raasta porkkana karkeaksi raasteeksi. Pese ja kuutioi tomaatti. Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. **2.** Ruskista jauheliha ja hienonnettu sipuli pannulla. Lisää karkeaksi raastetut porkkanat ja tomaatti pieninä kuutioina. Hauduta 5 - 10 min. Mausta suolalla, pippurilla ja halutessasi kuivatulla basilikalla. **3.** Kaada jauheliha-kasvisseos ja ra'at makaronit isoon voideltuun uunivuokaan. **4.** Valmista munamaito. Riko kananmunat kulhoon, sekoita haarukalla. Lisää maito ja suola, sekoita. Kaada munamaito makaroniseoksen päälle. **5.** Kypsennä 175 asteessa reilu tunti, kunnes neste on imeytynyt. Painele pintaa lastalla kerran paiston puolivälissä.

VEGE: Jätä jauheliha pois tai korvaa esimerkiksi härkäpapu- tai soijarouheella tai kypsillä pavuilla. Niitä ei tarvitse ruskistaa. Munamaidon sijaan voit käyttää 5 dl kasvisliemikuutiosta tehtyä lientä, tomaattimurskaa tai kaurajuomaa.



6 - 8 ANNOSTA,
VALMISTUSAIKA
NOIN 15 MINUUTTIA



Marjakiisseli **G, VEGE**

2 dl mehutiivistettä (esimerkiksi mustahe-
rukka, sekamehu)

8 dl vettä

4 - 5 rkl perunajauhoja

2 - 5 dl marjoja

noin 0,5 dl sokeria

1. Mittaa kattilaan mehu, vesi ja perunajauho. **2.** Kuumenna koko ajan huolellisesti pohjaa myöden sekoittaen, kunnes kiisseli pulpahtaa. **3.** Lisää marjat ja sokeria maun mukaan. Sekoita välillä jäähtymisen aikana, ettei kiisseli kuoretu.

Vinkki!

Kiisseli säilyy jääkaapissa muutaman päivän peitettynä. Syö vaikka aamu- tai välipalaksi, puuron, myslin tai jogurtin kera tai smoothiessa.

Vinkki!

Mehutiivisteiden ja veden tilalla voi käyttää myös täysmehua. Marjojen tilalla voi käyttää sitrushedelmiä. Juhlavuutta saa kermavaahdolla tai vaniljakastikkeilla.

Yön yli -sämpylät **VEGE**

**NOIN 12 KPL, SEKOITUS NOIN 5 MIN, KOHOAMINEN
JÄÄKAAPISSA NOIN 7 - 12 H, PAISTOAIKA NOIN 15 - 25 MIN**

3 dl kaura- tai ruishiutaleita
3 dl vehnä jauhoja
2 dl hiivaleipä- tai sämpyläjauhoja
(0,5 dl siemeniä tai pähkinöitä)
1 pss kuivahiivaa
1 tl suolaa
4 dl kylmää vettä
0,5 dl rypsiöljyä

1. Sekoita hiutaleet, jauhot, siemenet ja kuivahiiva kulhossa. Lisää kylmä vesi ja öljy. Peitä kulho kelmulla ja nosta jääkaappiin yön ajaksi. **2.** Laita aamulla uuni lämpenemään 225 asteeseen. **3.** Kauhaise taikina kahdella isolla lusikalla nokareiksi leivinpaperin päälle pellille. Ripottele päälle halutessasi siemeniä tai jauhoja. **4.** Paista 225-asteisessa uunissa sämpylöiden koosta riippuen 15-25 minuuttia.

Tavalliset sämpylät

15 - 20 SÄMPYLÄÄ, VALMISTUSAIKA REILU TUNTI

5 dl vettä
1 pussi kuivahiivaa
1 - 2 tl suolaa
1,5 dl pähkinöitä tai siemeniä
5 - 6 dl vehnä jauhoja
5 - 6 dl grahamjauhoja
0,5 dl rypsiöljyä

1. Sekoita kädenlämpöiseen veteen hiiva ja suola. Rouhi pähkinät tai siemenet hienomaksi ja lisää joukkoon. **2.** Sekoita ensin ja väivaa lopuksi käsin jauhot taikinaan. Lisää öljy. **3.** Anna kohota noin puoli tuntia, pyörittele sämpylöiksi ja paista 175 asteessa n. 15 minuuttia.

Omenapiirakka

**UUNIVUOKA, HALKAISIJA 28 - 30 CM, NOIN 10 PALAA.
VALMISTUSAIKA NOIN 1 H.**

3 - 6 omenaa
1 munaa
1,5 dl sokeria
0,5 rkl vaniljasokeria
0,75 dl pullorasvaa tai 75 g sulatettua voita
tai margariinia
2 dl maitoa
4 dl vehnä jauhoja
2 tl leivinjauhetta
0,5 - 1 dl sokeria
kanelia

1. Kuori tarvittaessa omenat (ulkomaiset). Viipaloi ne ohuiksi viipaleiksi. **2.** Omenat voi levittää taikinan päälle myös suoraan, mutta ne ehtivät kypsyä piirakassa paremmin, jos omenaviipaleita esikypsentää muutaman minuutin laakeassa astiassa mikrossa. Anna jäähtyä taikinan teon ajan. **3.** Laita uuni lämpenemään 175 asteeseen. **4.** Sekoita keskenään jauhot ja leivinjauhe. Riko kananmuna kulhoon, lisää sokerit. Lisää rasva, maito ja jauho-leivinjauheseos nopeasti sekoittaen. **5.** Kaada taikina voideltuun tai leivinpaperilla vuorattuun vuokaan, jonka halkaisija on 28 - 30 cm. **6.** Levitä omenaviipaleet taikinan päälle. Ripota sokeri ja kaneli omenoille. **7.** Paista 175 asteessa n. 35 min tai kunnes piirakka on kypsä.

Vinkki

Kaksinkertaisesta annoksesta saat uunipellillisen piirakkaa. Voit käyttää omenoiden sijaan marjoja n. 4 dl. Sokeroi marjat ja ripottele ne taikinan päälle.

Mehevät mokkapalat

PELLILLINEN, VALMISTUSAIKA NOIN 30 MIN

VEGE: Jos käytät vegaanille sopivaa margariinia ja kasvipohjaista juomaa

*noin 300 g kesäkurpitsa
3 dl sokeria
5 dl vehnä jauhoja
3 tl leivinjauhetta
3 tl vaniljasokeria
3 rkl kaakaojauhetta
200 g kasvimargariinia
2 - 3 dl maitoa tai kauratai soijajuomaa*

1. Raasta kesäkurpitsa hienoksi raasteeksi. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. **2.** Sekoita kuivat aineet eli sokerit, jauhot, leivin- ja kaakaojauhe keskenään. Sulata margariini. **3.** Lisää kuiviin aineisiin sulatettu margariini, kesäkurpitsa ja maito. **4.** Levitä taikina pellille leivinpaperin päälle. Paista 200 asteessa 15 - 20 minuuttia. **5.** Anna pohjan jäähtyä.

KUORRUTUS

*5 rkl vahvaa kahvi juomaa
5 rkl kasvimargariinia
4 dl tomosokeria
2 tl vaniljasokeria
1 rkl kaakaojauhetta*

1. Keitä vahvaa kahvia. Sulata margariini ja lisää siihen tomosokeri siivilöimällä. Lisää vaniljasokeri ja kaakaojauhe. **2.** Lisää lopuksi kahvi vähän kerrallaan. Tarkkaile seosta: mikäli se alkaa vaikuttaa löysältä, älä lisää enempää kahvia. **3.** Levitä kuorrutus pohjan päälle ja koristele halutessasi. Anna jäähtyä.

Rytmiä elämään, ruokaa koneeseen

Olo on hyvä ja verensokeri pysyy tasaisena, kun syö sopivasti noin 3 - 5 tunnin välein. Silloin ei tule naposteltua tai mussutettua makeaa nälkään.

Täysviljaa, kuten leipää, puuroa tai myslää

Proteiinia, kuten maitotuotteita, lihaa, kananmunaa tai palkokasveja

Kasviksia, hedelmiä tai marjoja

Huomioi annostoko!

Valitse annostoko oman kulutuksesi mukaan: isolle tai urheilevalle enemmän, pienelle tai vähän liikkuvalle vähemmän.

Plan B?

- Suunnittelu helpottaa!
- > Tee lista ruuista, joita seuraavina päivinä syöt.
 - > Muista salaatti tai muu tuore kasvislisäke.

ATERIAT VOI AJOITTA ESIMERKIKSI NÄIN:



AAMUPALA
NOIN KLO 6-9



LOUNAS
NOIN KLO 11-13



VÄLIPALA
NOIN KLO 14-15



PÄIVÄLLINEN
NOIN KLO 17-18



ILTAPALA
NOIN KLO 19-21



Kunnon ateria 1 - 2 kertaa päivässä

ANNOKSESSA ON:

- > neljäsosa lautasesta perunaa tai viljatuotteita kuten pastaa, riisiä tai ohraa, lisäksi täysjyväleipää
- > neljäsosa lautasesta kalaa, lihaa, kananmuna, papuja tai muuta kasviproteiinia
- > puolet lautasesta kasviksia tuoreena, kypsennettynä tai ruuan joukossa
- > hyvää rasvaa: öljypohjaista salaattinkastiketta ja kasvirasvavitettä leivällä
- > juomana rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä
- > jälkiruuksi hedelmiä tai marjoja

LUE LISÄÄ HYVÄSTÄ SYÖMISESTÄ: SYOHYVA.FI

Punainen kalakeitto

400 g ruodotonta, nahatonta kalaa (myös pakastekala sopii)
 2 - 3 porkkanaa
 1 palsternakkaa
 pala (100 g) juuriselleriä
 3 - 4 perunaa
 1 iso sipuli
 pala (75 g) purjoa
 1 l vettä
 1 - 2 kalaliemikuutiota (2 laakerinlehteä)
 10 kokonaista mustapippuria
 1 prk (70 g) tomaattisosetta
 2 - 3 (150 g) maustekurkkua (tuoretta tilliä tai ruohosipulia) (kapriksia ja/tai oliiveja)

1. Jos käytät pakastekalaa, sulata se pakkauksen ohjeen mukaan. **2.** Pese, kuori ja leikkaa ohuiksi suikaleiksi porkkanat, palsternakka, juuriselleri ja perunat. Kuori ja hienonna sipuli. Pese purjo huolellisesti myös kerrosten välistä. Viipaloi

ohuiksi renkaiksi. Kuutioi kala. **3.** Laita vesi kattilaan, kuumenna ja lisää kalaliemikuutiot sekä laakerinlehdet ja pippuri. **4.** Lisää porkkana-, palsternakka ja juurisellerisuikaleet kiehuvaan liemeen. Keitä 10 minuuttia. **5.** Lisää suikaloidut perunat. Keitä kunnes suikaleet ovat lähes kypsiä, noin 10 minuuttia. Lisää kalakuutiot ja renkaiksi leikattu purjo. Keitä hiljalleen 5 minuuttia. **6.** Mausta tomaattisoseella, suikaloidulla tai kuutioidulla maustekurkulla ja hienonnetulla yrtillä. Halutessasi tarjoa erikseen tai lisää keittoon kapriksia ja/tai viipaloituja oliiveja.

VEGE: Jätä kala pois, korvaa kalaliemikuutio kasvisliemikuutiolla. Lisää lopuksi tölkillinen kypsiä kikherneitä, joista on valutettu liemi pois.



Vinkki!

Tee keitto nopeasti pakastekasviksista ja perunasipulisekoituksesta.

Fiksu hillitsee suolaa

- > Maista, ennen kuin lisäät suolaa ruokaan.
- > Valitse kaupassa tuotteita, joissa on ”vähemmän suolaa” merkintä tai Sydänmerkki. Piilosuolaa saadaan etenkin makkarosta, lihaleikkeleistä, leivästä ja muista viljavalmisteista, valmisruuista, juustoista, maustekastikkeista kuten ketsupista ja soijakastikkeesta sekä suolaisista naposteltavista.
- > Syö vain harvoin runsassuolaisia tuotteita kuten sipsejä.
- > Kun ostat suolaa, valitse jodioitu suola. Jodi on tärkeä ravintoaine, jonka saanti jää usein niukaksi.
- > Trendikkäät erikoissuolat eivät ole sen terveellisempiä kuin tavallinen suola. Niissä ei useinkaan ole lisättyä jodia.

Suolaa suositellaan saatavaksi korkeintaan 5 g eli teelusikallinen päivässä. Se ylittyy nopeasti:

TUOTE	SUOLAN MÄÄRÄ
2 siivua jälkiuunileipää	1 g
2 siivua näkkileipää	0,7 g
3 siivua edam-juustoa (valmissiivu)	0,5 g
2 siivua kinkkua	0,5 g
annos maitopohjaista kinkkukastiketta (150 g)	1,0 g
1 rkl ketsuppia	0,5 g
2 tl soijakastiketta	1,5 g
Yhteensä	5,7 g

LÄHDE: SYOHYVAA.FI/SALAKAVALA-PIILOSUOLA/

Voiko tätä syödä?

Parasta ennen -merkityt tuotteet ovat yleensä hyviä vielä pakkaukseen merkityn ajankohdan jälkeen. Katso, näyttääkö tuote normaalilta, haista ja maista! Esimerkiksi hapankäsitellyt tuotteet ovat käyttökelpoisia parasta ennen -päiväyksen jälkeenkin, jos ne on säilytetty kylmässä.

Viimeinen käyttöpäivä -merkintä kertoo, koska tuote on viimeistään käytettävä. Nämä tuotteet ovat helposti pilaantuvia, ja merkintää on syytä noudattaa. Esimerkiksi kypsentämätön kala ja liha ovat tällaisia.

Kotiruoka säilyy jääkaapissa 3 - 4 päivää. Jäähdytä ruoka nopeasti esimerkiksi laittamalla astia kylmään veteen tiskialtaaseen ja säilytä peitettynä. Voit laittaa lautasen astian kanneksi.

Jääkaapissa pitää olla riittävän viileää, jotta ruuat säilyvät hyvin. Noin 3 - 6 astetta on sopiva. Jääkaapin eri osissa voi olla eri lämpötiloja. Mittaa laittamalla lämpömittari vesilasiin ja vesilasi jääkaappiin.

Liiallinen suola rasittaa sydäntä, verisuonia ja munuaisia. Valitse siis vähäsuolaista ja vähennä suolan käyttöä aina kun voit.



Mitä tänään juotaisiin?

Juomilla on yllättävän iso vaikutus hyvinvointiin. Ruokajuomaksi parasta on rasvaton maito tai piimä ja janoon vesi. Maitotuotteista saat myös elimistölle hyödyllistä proteiinia, kalsiumia ja D- ja muita vitamiineja. Limujen, mehujen ja energiajuomien happamuus ja sokeri taas pilaavat helposti hampaat. Energiajuomien iso kofeiinimäärä sotkee usein yöunet. Kannattaa miettiä, mitä tulee juoneeksi, sillä juomia hulahtaa huomaamatta isot määrät.

Öhø!

5 dl pullo sokeroitua jogurttijuomaa =
27 sokeripalaa

2,5 dl tölkki energiajuomaa =
11 sokeripalaa

1,5 l pullo kolajuomaa = 66 sokeripalaa

2 dl sokeroitua mehujuomaa =
7 sokeripalaa

RÄJÄHTÄVÄN MAKEAA?
SYOHYVAA.FI/SOKERIPOMMIT/



Kiitos Tampereen Talouskoulun
säätiölle, jonka tuella tämä
opas on tuotettu.

© Maa- ja kotitalousnaisten Keskus 2018
TEKSTIT: Anna Kari ja Katja Pethman
KUVAT JA TAITTO: Sami Piskonen
KUVAUSJÄRJESTELYT: Kati Laszka
Kiitos Nakkilan kunnan työpajalle ja
pajanuorille arvokkaista kommentteista.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

