ARKIRUUAN TUUNAUSOPAS

tiedä, tee & maista

TEE JA TUUNAA!

Arjen pyörteissä ruuanlaitto on usein haasteellista; mistä taikoa pöytään monipuolinen ateria nopeasti ja edullisesti? Tuntuu, että aina syödään samoja ruokia eikä kyvyt tai aika muuhun riitä. Helposti kangistutaan rutiininomaisiin ruokavalintoihin.

Terveellinen ruoka ei tarkoita rasvatonta, suolatonta, mautonta ja ankeaa. Päinvastoin – muutamalla hyvällä raaka-aineella saa helposti aikaan maukasta, värikästä ja hyvänmakuista ruokaa. Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja määrässä kohtuullinen sisältäen reilusti kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Luuloista huolimatta ne ovat edullisia raaka-aineita oikeana sesonkina käytettynä.

Kaikki ostettu ruoka kannattaa käyttää. Samalla kun vahdimme ruokaostosten hintaa, heitämme käyttökelpoista ylijäänyttä tai pilaantunutta ruokaa kiloittain roskiin. Ruuan pois heittäminen on rahan pois heittämistä.

Tästä oppaasta löydät vinkkejä ja ohjeita arkiruokailua helpottamaan. Opas sisältää tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä vinkkejä helppoihin arkiruokiin, kasvisten käytön lisäämiseen, ruokajätteen vähentämiseen ja pakkausmerkintöjen lukemiseen. Vinkkejä löydät myös kotitalouden menojen tarkkailuun.

Kirjasta löydät yhteensä 77 reseptiä **aamiaiselle, välipalalle, iltapalalle, pääruuaksi, kasvislisukkeeksi ja tarjottavaksi**. Perusreseptit ovat tavallisia arkiruokia, joissa jokaisessa on käytetty kasvikunnan tuotteita. Pääruuat on ryhmitelty resepteissä käytettyjen raaka-aineiden mukaan. Jokaisesta reseptistä on lisäksi muutama tuunausohje (➤ *Tuunaa*), jolla paria raaka-ainetta muuttamalla saa uudenlaisen ruuan aikaan. Tuunausresepteissä viitataan aina itse perusreseptiin. Lisäksi kustakin pääruokareseptistä annetaan ohje ylijääneen ruuan muokkaamiseen uudeksi ruokalajiksi (★ *Hyödynnä tähteet*) esimerkiksi seuraavaa päivää varten. Reseptien raaka-aineita kannattaa itse rohkeasti vaihtaa sen mukaan, mitä sopivaa kaupasta tai omista varastoista löytyy. Jokainen resepti taipuu moneksi.

Kunkin pääohjeen yhteydessä on arvio ruuan valmistukseen kuluvasta ajasta.
Tuunaus -reseptien valmistusajat saattavat erota pääreseptin valmistusajasta. Monen ruuan kohdalla itse ruuan valmisteluun menee huomattavasti vähemmän aikaa, loppuajan ruoka kypsyy uunissa tai liedellä. Valmistusaikoja ei kannata pelästyä, vaan hyödyntää kypsymisaika muihin touhuihin.

Hyviä ruokahetkiä!

SISÄLLYSLUETTELO

Tee ja tuunaa! ... 3
Sisällysluettelo ... 4
Syö hyvin ... 5
Lue pakkausmerkintöjä ... 6
Syö enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja ... 7
Kuusi kourallista päivässä ... 7
Käytä kasviksia sesongin mukaan ... 8
Säästöä ruokamenoissa ... 10
Opettele käsittelemään kalaa ... 11
Vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen ... 12
Reseptit
Aamu-, väli- ja iltapalat ... 14
Pääruuat ... 18
Kasvislisukkeet ... 30
Tarjottavat ... 36
Vertailut ... 42
Talousvinkkejä ... 45

Aamu-, väli- ja iltapalat
Kirpeä mustikkapirtelö ... 14
Omenapuuro ... 15
Banaaniruisleipä ... 16
Tomaattimunakas ... 17

Pääruuat
Tomaattinen spagettivuoka ... 18
Jauhelihakasvispata ... 19
Porkkanaiset lihapullat ... 20
Juustoinen uunikala kasviksilla ... 21
Kesäinen kalakeitto ... 22
Kasviskeitto ... 23
Syyssadon lihapata ... 24
Broilerikasviskiusaus ... 25
Yrttibroileria uunissa ... 26
Aurinkoinen broilerikeitto ... 27
Makkarakasvispaistos ... 28
Fetaparsakaalimunakas ... 29

Kasvilisukkeet
Uunikasvikset ... 30
Kaaliporkkanapaistos ... 31
Yrttiporkkanat ... 32
Uunitomaatit ... 33
Punasipulilisäke ... 34
Kesäkurpitsapaistos ... 35

Tarjottavat
Kauraisat omenat ... 36
Köyhät ritarit ... 37
Marjarahka ... 38
Yrttiruistikut ... 39
Dippikasvikset ... 40
Banaaniletut ... 41

Syö hyvin

Ruuan pitää olla maukasta, jotta sitä tulee syötyä.
Tee pieniä muutoksia kerrallaan – ruokaremontti ei ole hyvä idea.

Vähempään suolaan tottuu nopeasti, jo muutamassa viikossa.
Osan suolasta voi korvata tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä.

Muista ateriarytmi – jaksota ruokailu tasaisesti pitkin päivää.
Syö säännöllisesti – älä päästä itseäsi liian nälkäiseksi.

Pyri eroon jatkuvasta napostelusta.
Korvaa makeat välipalat kasviksilla ja hedelmillä.

Ole esimerkkinä lapsille.
Ota lapsi mukaan ruuanlaittoon.

Nauti monenlaisia ruoka-aineita – niistä kehosi saa monipuolisesti ravintoaineita.
Täytä lautanen lautasmallin mukaan.
Muista kohtuus kaikessa.

Juo ja tarjoa janoon vettä.
Syö joka aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

VINKKI

**Mene joskus ajan kanssa kauppaan ja tutustu rauhassa valikoimiin.
Voit löytää hyviä vaihtoehtoja usein käyttämillesi tuotteille.**

Lue pakkausmerkintöjä

Valitse tuotteita seuraavien kriteereiden mukaisesti.

Juusto
- rasvaa enint. 17 %
- suolaa enint. 1,2 %

Levitettävät rasvat
- rasiamargariinia, rasvaa väh. 60 %

Leipä
- kuitua väh. 6 %
- suolaa enint. 0,7 %

Jogurtti, viili ja rahka
- rasvaton tai rasvaa enint. 1 %
- sokereita enint. 12 g/ 100 g

Maito ja piimä
- rasvaton

Murot, myslit
- rasvaa enint. 5 %
- suolaa enint. 1 %
- sokereita enint. 16 g/ 100 g

Valmisruoat
Valmisateriat
- rasvaa enint. 5 %
- suolaa enint. 0,8 %

Liha-, kala- ja kasvisvalmisteet (esim. lihapullat, kalapuikot)
- rasvaa enint. 10 %
- suolaa enint. 1 %

Marinoimaton liha
- rasvaa enint. 7 %
- ei lisättyä suolaa

Lihaleikkeleet
Täyslihavalmisteet
- suolaa enint. 1,8 %

Leikkelemakkarat
- rasvaa enint. 12 %
- suolaa enint. 1,5 %

VINKKI

Etsi Sydänmerkittyjä tuotteita!

Sydänmerkki kertoo yhdellä silmäyksellä, että tuote on rasvan määrän ja laadun sekä suolan määrän kannalta tuoteryhmässään parempi valinta.

parempi valinta · bättre val ·

Syö enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja!

- ✔ Pilko, raasta, hienonna, suikaloi, viipaloi, keitä, höyrytä, paista, wokkaa; joka aterian osaksi voi upottaa kasviksia.
- ✔ Täytä lautanen lautasmallin mukaisesti – kasviksia puolet annoksesta.
- ✔ Helpota arkea ostamalla erilaisia pakastevihannespusseja.

- ✔ Pidä tuoreita kasviksia ja hedelmiä aina saatavilla.
- ✔ Pilko niitä rasioihin jääkaappiin – näin on välipala aina valmiina.

- ✔ Totuttele rauhassa uusiin makuihin.
- ✔ Jos kasvikset eivät maistu osana ruokia, syö ne raakana.
- ✔ Pilko kasvikset hyvin pieniksi, jolloin ne eivät ”häiritse” ruuassa niin paljoa.

- ✔ Täytä pakastin marjoilla marja-aikaan.
- ✔ Tee pirtelöitä ja rahkoja jogurtista, maitorahkasta, marjoista ja hedelmistä.

- ✔ Ole esimerkkinä muille, erityisesti lapselle.
- ✔ Järjestä hauska makukoulu: anna lapsen itse arvioida uusia makuja.

Kuusi kourallista päivässä

Jaa kasvikset päivän aterioille:

- **aamupalalla omena** (1)
- **lounaalla kasviksia keitossa** (2)
- **välipalaksi banaani** (3) **ja porkkanan paloja** (4)
- **päivällisellä salaattia tomaatilla ja kurkulla höystettynä** (5)
- **iltapalalla marjoja puuron tai jogurtin kanssa** (6)

Herkuttele kasviksilla– kauden mukaan!

Valitse kasviksia vuodenajan mukaan. Samalla huolehdit omasta ja ympäristösi hyvinvoinnista.

SYKSY

- kiinankaali, kukkakaali, kerä-kaali, kyssäkaali, parsakaali
- punajuuri, nauris ja koko juuressato
- avomaan kurkku, paprikat
- keltasipuli, punasipuli, purjosipuli
- omena
- marjat ja sienet

Maista raikkaita syyskaaleja. Juhli sadonkorjuun runsautta.

KESÄ

- nippujuureksina nauris, retiisi ja porkkana
- nippusipulit
- sokeriherneet, varhaiskaali
- avomaan salaatit
- kukkakaali, parsakaali
- mansikat, vadelmat, herukat, mustikat

Grillaa kasviksia, rouskuta kaalia.
Nauti tuoreista marjoista.

www.kasvikset.fi

Makua • Terveyttä • Hyvää oloa • Hyvinvointia

• Laatua • Ekotekoja • Oikeita valintoja

Kasvismakujen ja hyvän olon ruokaohjeet www.kasvikset.fi ->Keittokirja

Testaa syötkö tarpeeksi kasviksia www.kasvikset.fi ->Kasvistesti

TALVI

- valkokaali, punakaali, savoijinkaali, ruusukaali
- porkkana, lanttu, punajuuri, palsternakka, juuriselleri
- herneet ja pavut
- sipulit

Lisää juureksia ja sipuleita keittoihin, patoihin ja uuniruokiin.
Muista pakastetut marjat.

KEVÄT

- tomaatti, kurkku ja salaatit
- viljellyt sienet
- raparperi
- tuoreet yrtit, idut ja versot
- valkoinen ja vihreä parsa

Nauti värikkäitä vihanneksia välipaloina ja salaatteina.
Mausta tuoreyrteillä.

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa-ja metsätalousministeriön tukea 12/2010.

Muista myös peruna:

- perunasose ja uuniperunat talvella
- perunasalaatti ja kiusaukset keväällä
- uudet perunat kesällä
- lohkoperunat syksyllä

Syö päivittäin muutama peruna.

Säästöä ruokamenoissa

- ✔ Älä heitä pois ylijäänyttä ruokaa! Pakasta tai syö seuraavana päivänä tuunattuna.
- ✔ Valmista isompi erä kerrallaan ja pakasta loput.
- ✔ Seuraa hintoja ja vertaile tuotteiden kilohintoja.

- ✔ Suunnittele viikon ruokia etukäteen ja tee kauppalista: pysy listassa.
- ✔ Osta tarjouksesta; muokkaa ruokaohjetta raaka-aineiden mukaan.

- ✔ Syö sesongin mukaisesti.
- ✔ Osta kokonainen kala ja pyydä fileointia tiskissä. Opettele fileoimaan kala itse.
- ✔ Halvin liha tai broileripakkaus ei välttämättä ole edullisin – marinadin alle peittynyt syötävä osuus voi olla yllättävän pieni.

- ✔ Korvaa osa reseptin lihasta kasviksilla tai papu- ja soijatuotteilla – ne ovat edullisempia kuin eläinkunnan tuotteet.
- ✔ Jauhelihan voi korvata edullisella soijarouheella, eroa ei välttämättä huomaa.

- ✔ Varo pieniä heräteostoksia, ne kasvattavat yllättävän paljon menoja!
- ✔ Ole tarkkana kaupassa: monet tuotteet on sijoitettu juuri heräteostoksia ajatellen.

- ✔ Palauta tuote kauppaan, jos huomaat heti kotona, että se onkin pilaantunut. Tämä pätee myös kasviksiin, hedelmiin ja marjoihin. Säästä kauppakuitit, niin palautus on sujuvampaa.

- ✔ Tee itse – saat halvempaa, parempaa ja terveellisempää.
- ✔ Leivo välillä leivät ja pullat itse. Tee kerralla isompi määrä ja pakasta varastoon.

OPETTELE KÄSITTELEMÄÄN KALAA

Osta kalliiden fileiden sijaan edullisempi kokonainen kala. Pyydä kalatiskillä, että kala fileoidaan valmiiksi. Ota ruoto mukaasi, sillä siitä voit keittää maukkaan kalaliemen. Joskus kauppa ei maksutta fileoi kokonaisina ostettuja kaloja. Opettele fileoimaan kala itse. Pyydä, että joku fileoinnin osaava näyttää kädestä pitäen mallia. Fileoimalla itse säästät rahaa.

Herkullinen kalaliemi kalakeittoa varten:
Huuhtele ruoto kylmässä vedessä ja poista kidukset huolellisesti. Paloittele ruoto. Laita se 1,5 litraan kylmää vettä, kiehauta vesi ja kuori pinnalle nouseva vaahto pois. Paloittele kaksi sipulia ja porkkana. Lisää ne sekä 5 valkopippuria, muutama laakerinlehti ja 1 tl suolaa. Anna liemen kiehua hiljalleen puolisen tuntia. Siivilöi liemi. Käytä heti tai pakasta pienempinä annoksina.

Vinkkejä ruokahävikin vähentämiseen

- ✔ Osta tarpeeseen ja suunnittele pääpiirteittäin mihin käytät ruokaostoksesi.
- ✔ Älä hamstraa tarjoustuotteita, ellet tiedä miten voit ne hyödyntää tai ellet voi niitä pakastaa.
- ✔ Tarkista jo kaupassa helposti pilaantuvien tuotteiden päiväysmerkinnät ja mieti ehditkö käyttää ne ajoissa.

- ✔ Lue pakkausmerkintöjä:
  - Parasta ennen -merkintä kertoo mihin asti vähintään tuote säilyttää ominaisuutensa. Tämän jälkeen tuotetta kannattaa arvioida aistinvaraisesti.
  - Viimeinen käyttöpäivä -merkintä kertoo koska tuote on viimeistään käytettävä.

- ✔ Katso, haista ja maista! Älä kuitenkaan syö homeisia, limaisia tai värinsä muuttaneita elintarvikkeita.
- ✔ Näkyvän homeen kuoriminen ei tee ruuasta syömäkelpoista. Homekasvustoa on siinä vaiheessa koko elintarvikkeessa.

- ✔ Tarjoa ylijäänyttä ruokaa seuraavana päivänä tuunattuna, ota se sellaisenaan evääksi tai pakasta.
- ✔ Kokeile uusia tapoja käyttää tuttuja elintarvikkeita.

LEIPÄ

- Paahda kuivahtanut leipä leivänpaahtimessa rapeaksi.
- Tee kuivahtaneesta leivästä tai pullasta köyhiä ritareita tai lämpimiä voileipiä.
- Jauha kuivuneesta leivästä korppujauhoja.
- Pakasta valmiiksi viipaloidut leivät annoksina – voit sulattaa tarpeen mukaan muutaman leipäpalan kerrallaan.
- Käytä ylijäänyt puuro sämpylä- tai leipätaikinaan.
- Ylijääneestä perunamuusista saa hyviä rieskoja lisäämällä jauhoja, munan ja tilkan maitoa.

KASVIKSET JA HEDELMÄT

- Poista hedelmäkulhosta pilaantuneet hedelmät, sillä niistä vapautuvat aineet kypsyttävät muutkin hedelmät ennen aikojaan.
- Säilytä banaanit erillään muista hedelmistä.
- Tee vähän pehmenneistä hedelmistä pirtelöitä, piirakkaa tai rahkaa.
- Purista nahistuneista appelsiineistä mehua.

MUNAT JA MAITOTUOTTEET

- Munat säilyvät usein pitkälti yli parasta ennen päiväyksen. Jos et ole varma onko muna vielä syömäkelpoinen, tiputa se lasilliseen vettä. Jos muna uppoaa, se on syömäkelpoinen, jos se kelluu, se on pilaantunut.
- Ruuanlaitossa munat kannatta rikkoa yksitellen lasiin, ettei pilaantunut muna pilaa koko ruokaa.
- Kurkkaa ylijääneeseen avattuun kermapurkkiin ennen kuin kaadat sen ruokaan. Pilaantunut kerma pilaa koko ruuan.
- Käytä ylijäänyt jogurtti rahkoihin ja pirtelöihin.

LIHA JA KALA

- Säilytä liha ja kala jääkaapin kylmimmässä osassa eli alahyllyllä hyvin pakattuna muoviin tai rasiaan.
- Paista viimeisen käyttöpäivän jauheliha tai broileri pannulla ja käytä vasta seuraavana päivänä.
- Siirrä tuotteet pakastimeen heti, jos tuntuu ettet käytäkään tuotteita ajoissa.
- Käytä ylijäänyt kypsä kala mahdollisimman pian – kala pilaantuu nopeasti. Raa'an kalan voit myös pakastaa vaikka vain yönkin yli.
- Älä pakasta kerran sulanutta lihaa tai kalaa uudelleen.

PASTA JA MAKARONI

- Pastaa tulee keitettyä helposti liikaa. Pastamitta helpottaa annosmäärien arvioinnissa.
- Jos keität pastaa liikaa, säilö se jääkaappiin. Lisää seuraavan päivän keittoon, salaattiin, munakkaaseen tai uuniruokaan.

Pirtelön teossa vain mielikuvitus on rajana. Voit käyttää mitä tahansa raaka-aineita: hedelmiä, marjoja, erilaisia hiutaleita ja leseitä. Pähkinöitä ja siemeniä voi ripotella valmiin juoman päälle.

KIRPEÄ MUSTIKKAPIRTELÖ

kahdelle *alle 10 minuuttia*

0,5 l maustamatonta jogurttia
1 dl kaura- tai ruishiutaleita
100 g tai 1 dl mustikoita
1 dl mustaviinimarjoja
hunajaa tarpeen mukaan
maitoa tai mehua tarpeen mukaan

Sekoita kaikki ainesosat tehosekoittimella tai sauvasekoittimella.

➤ *Tuunaa:*
OMENAINEN MUSTIKKAPIRTELÖ: Sekoita keskenään purkillinen maitorahkaa, mustikoita, raastettu omena ja banaani. Lisää maitoa oikean rakenteen saamiseksi.
MUSTIKKAPIRTELÖ: Sekoita keskenään vaniljajäätelöä, mustikoita, maitoa ja kauraleseitä.

VINKKI

Kokeile puuroissa erilaisia hiutaleita. Kaurassa on runsaasti terveydelle edullista kuitua ja se pitää viljoista parhaiten nälän loitolla. Rukiissa on erityisen paljon tärkeitä kivennäisaineita.

OMENAPUURO

yhdelle *alle 10 minuuttia*

1 dl kaurahiutaleita
2,5 dl vettä
1 pieni omena tai valmista omenasosetta
ripaus kanelia ja kardemummaa

Kuori ja raasta omena. Sekoita kaurahiutaleet veteen. Lisää omenaraaste tai omenasose joukkoon. Keitä liedellä tai mikrolla. Mausta kanelilla ja kardemummalla.

➤ *Tuunaa:*
OMENATUOREPUURO: Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna vetäytyä hetki.
OMENABANAANIPUURO: Valmista ohjeen mukaan ja pilko mukaan puolikas banaani. Jätä kaneli ja kardemumma pois.

VINKKI

Huolehdi, että aamu-, väli- ja iltapalassa on aina

- *kasviksia, hedelmiä tai marjoja*
- *täysjyväisiä viljatuotteita*
- *jotain proteiinipitoista: esim. jogurttia, juustoa, leikkelettä, kanamunaa, siemeniä tai pähkinöitä*

BANAANIRUISLEIPÄ

yhdelle *alle 10 minuuttia*

2 viipaletta ruisleipää
margariinia
banaani

Paahda ruisleipäviipaleet paahtimessa. Voitele leivät margariinilla. Viipaloi päälle banaania. Syö rapeana ja lämpimänä.

➤ *Tuunaa:*

BANAANIMARJALEIPÄ: Muussaa puolikas banaani ja sekoita se 1 dl mustikoiden tai muiden marjojen kanssa. Paahda ja voitele kaksi leipäviipaletta. Levitä banaanimarjaseosta toiselle leivälle. Paina toinen leipä kanneksi päälle.

BANAANIRAEJUUSTOLEIPÄ: Muussaa puolikas banaani raejuuston sekaan. Paahda kaksi ruisleipäviipaletta. Voitele leipä margariinilla. Levitä toisen leivän päälle seosta. Paina toinen leipä kanneksi päälle.

VINKKI

Kananmuna on ravintorikas raaka-aine, joka sisältää paljon proteiinia. Proteiinipitoinen ateria pitää nälän pitkään loitolla. Jos kolesteroliarvosi on kohdallaan, voit syödä kananmunia päivittäin.

TOMAATTIMUNAKAS

kahdelle *alle 15 minuuttia*

4 munaa
2 tomaattia tai 10 kirsikkatomaattia
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
ripaus pippuria
½ dl vettä tai maitoa

Pilko tomaatit tai halkaise kirsikkatomaatit. Pilko sipuli. Kuullota sipulikuutioita ja valkosipuli öljyssä. Vatkaa munia hetki. Lisää vesi tai maito. Mausta pippurilla. Kaada munat pannulle sipuleiden joukkoon. Lado päälle tomaatinviipaleet tai -puolikkaat. Paista halutessasi molemmin puolin kauniin ruskeaksi. Mausta vasta kypsä munakas ripauksella suolaa.

➤ *Tuunaa:*

OMENAMUNAKAS: Raasta omena. Vatkaa munat, lisää omenaraaste sekä vesi tai maito. Kaada seos pannulle. Paista molemmin puolin kauniin ruskeaksi.

MARJAMUNAKAS: Vatkaa munat ja lisää neste ja 1 rkl sokeria. Kaada pannulle 2 dl vadelmia, punaherukoita, puolukoita tai karpaloita. Kaada munaseos marjojen päälle. Paista molemmin puolin kauniin ruskeaksi.

PÄÄRUUAT

Maidottomia versioita resepteistä teet korvaamalla maidon kaura-, soija- tai riisimaidolla. Ruokakerman sijaan voi käyttää kaura- ja soijakermoja. Ne kaikki kestävät hyvin kuumennusta. Munamaidon voit korvata myös kasvis- tai lihaliemellä.

TOMAATTINEN SPAGETTIVUOKA

4-6:lle, riippuen nälästä *alle tunti*

paketillinen (500 g) tummaa spagettia
400 g jauhelihaa
iso sipuli
½ tl suolaa
mustapippuria
6 dl maitoa
1 kananmuna
3 tomaattia
1 dl juustoraastetta

Taita spagetit kahteen osaan ja keitä ne lähes kypsiksi. Pilko sipuli. Pilko 2 tomaattia pieniksi kuutioiksi. Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla. Lisää tomaatit. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Kaada puolet spagetista uunivuokaan, joka on voideltu kasviöljyllä. Lisää jauhelihaseos spagettien päälle uunivuokaan ja loput spagetit päällimmäiseksi. Tee munamaito: sekoita maidon joukkoon kananmuna, riko munien rakenne, mausta ripauksella suolaa ja pippuria. Kaada makaroniseoksen päälle. Viipaloi päälle vielä yksi tomaatti ja ripottele pinnalle juustoraastetta. Kypsennä uunissa 200 asteessa 35-40 min.

★ *Hyödynnä tähteet:*
Makaronilaatikkopyttipannu: Kuumenna pannulla tilkassa öljyä pakastekasvisten kanssa.

➤ *Tuunaa:*

NOPEA JAUHELIHAMAKARONILAATIKKO: Keitä makaroni ja paista ja mausta jauheliha ohjeen mukaan. Lisää jauhelihan sekaan kaksi tomaattia kuutioituna. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Tarjoa.

JUUSTOISEMPI MAKARONILAATIKKO: Ruskista sipuli ja jauheliha pannulla. Lisää koskenlaskija -juustoa, murskattua valkosipulia ja pippuria. Älä lisää suolaa, sillä juusto on suolaista. Lisää keitetyt makaronit sekaan. Kaada uunivuokaan ja peitä tomaatinviipaleilla. Kypsennä uunissa ohjeen mukaan.

VINKKI

Jauhelihojen rasvapitoisuuksissa on isoja eroja. Vähärasvainen naudan paistijauheliha sekä broilerin ja kalkkunan jauhelihat ovat kevyempiä vaihtoehtoja. Soijarouheella voit korvata jauhelihan kokonaan. Eroa ei välttämättä edes huomaa.

JAUHELIHAKASVISPATA

neljälle *30 minuuttia*

400 g jauhelihaa
parsakaalia
kukkakaalia tai
3-4 dl kukkakaaliparsakaalisekoitus pakkasesta
2 porkkanaa
5 perunaa
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
6 dl vettä; veden määrällä voit säädellä tuleeko ruuasta pata vai keitto
1 kasvisliemikuutio tai -valmistetta
1 prk yrttimaustettua tomaattimurskaa
2 rkl soijakastiketta

Pilko kaikki kasvikset. Ruskista jauheliha pannulla. Mausta pippurilla. Lisää kaikki kasvikset ja kuullota niitä hetki. Lisää vesi ja kasvisliemikuutio tai -valmiste. Sekoita joukkoon pilkotut valkosipulinkynnet, tomaattimurska ja soijakastike. Anna kiehua hiljalleen n. 15-20 minuuttia. Tarjoa puolukkahillon tai puolukoiden kanssa.

★ *Hyödynnä tähteet: Kypsennä kattilassa lisää kasviksia ja lisää ne ylijääneeseen pataan. Kaada sekaan ruokakermaa ja kuumenna.*

➤ *Tuunaa:*

JAUHELIHALAATIKKO: Suikaloi perunat ja porkkanat ja laita ne voideltuun uunivuokaan. Lisää paistettu, suolalla ja pippurilla sekä persiljalla maustettu jauheliha. Lisää silputtu sipuli. Tee munamaito, jossa 6 dl maitoa ja 1 kananmuna. Kaada vuokaan. Kypsennä 200 asteisessa uunissa n. 1 h.

OHRAINEN JAUHELIHAPATA: Ruskista jauheliha pannulla. Pilko pala kaalia, 1 sipuli ja 3 valkosipulinkynttä. Laita 2,5 dl ohraa veteen kiehumaan. Tarkista pakkauksesta keittoaika. Kun keittoaikaa on vielä jäljellä n. 15 minuuttia, lisää kaikki kasvikset sekä kasvisliemikuutio- tai valmiste. Lisää jauheliha ja mausta pippurilla. Anna vielä hetki hautua. Tarjoa puolukoiden tai puolukkahillon kera.

VINKKI

Tarjoa valkoisen pastan sijaan tummaa tai täysjyväpastaa – niissä on enemmän kuitua ja ravintoaineita.

PORKKANAISET LIHAPULLAT

neljälle *alle 30 minuuttia*

400 g jauhelihaa
1 kanamuna
1 tl suolaa
1 tl pippuria
1 sipuli tai 1 dl kuivattua sipulia
1 porkkana

Kuori ja raasta porkkana, silppua sipuli aivan hienoksi. Sekoita kulhossa kaikki ainekset ja muotoile taikinasta lihapullia. Paista leivinpaperilla 225 asteisessa uunissa 10-20 minuuttia.

★ *Hyödynnä tähteet:*
Lihapullahernekeitto: Kuumenna purkillinen kasvishernekeittoa tai kasvissosekeittoa kattilassa ja lisää ylijääneet lihapullat sekaan.

➤ *Tuunaa:*
LINDSTRÖMIN LIHAPULLAT: Korvaa ohjeen porkkanat punajuurilla. Raasta raakaa punajuurta tai etikkapunajuurta ja sekoita muiden ainesten kanssa. Paista 200 asteisessa uunissa 20-25 minuuttia.
YLLÄTYSLIHAPULLAT: Valmista lihapullat ohjeen mukaan, mutta jätä porkkanaraaste pois. Paina jokaisen raa'an lihapullan keskelle yllätys: pala paprikaa, hillosipuli, viinirypäle, muutama maissi, tomaattikuutio tai pala kypsää lanttua. Valmista ohjeen mukaan.

VINKKI

Uunikala valmistuu kalafileiden sijaan myös kokonaisesta kalasta. Mausta silloin myös kalan sisus kevyesti suolalla ja pippurilla, yrteillä tai tuorejuustolla.

PÄÄRUUAT

JUUSTOINEN UUNIKALA KASVIKSILLA

neljälle *alle tunti*

600-700 g kalaa fileenä
tai palana (esim. lohta, kuhaa, haukea)
½ prk tai 100 g yrtti-, valkosipuli- tai pippurituorejuustoa
1 porkkana, 5 cm pala purjosipulia, pala lanttua
1 tl suolaa ja sopivasti pippuria
yhden sitruunan mehu

Ripottele kaloille kevyesti suolaa ja purista niille sitruunan mehu. Suikaloi kasvikset ohuiksi siivuiksi ja laita ne kulhoon. Jos käytät pakastekasviksia, sulata ne ensin.
Kaada päälle loraus rypsiöljyä ja sekoita se kasvisten joukkoon. Voitele uunivuoka öljyllä. Kaada suikalejuurekset uunivuokaan. Tee kalafileisiin tai paloihin viiltoja lähes koko paksuudelta. Täytä viillot tuorejuustolla. Aseta kalat juuresten päälle. Kypsennä kalaa 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

★ *Hyödynnä tähteet:*
Ylijääneen uunikalan voi käyttää tortillojen, rieskojen tai lämpimien leipien täytteenä.

➤ *Tuunaa:*
TOMAATTINEN UUNIKALA: Hiero kalaan ja uunivuokaan rypsiöljyä. Ripottele kalan pinnalle suolaa ja pippuria. Viipaloi 2-3 tomaattia ja iso pala purjoa. Peitä kala tomaatin ja purjon viipaleilla. Kypsennä ohjeen mukaan.
UUNIKALAA PERUNAPEDILLÄ: Kaada jäinen perunasipulipakastepussi öljyllä voideltuun uunivuokaan. Kaada päälle 1-2 dl vettä tai kasvislientä. Hiero kalaan suolaa ja pippuria. Aseta kala perunoiden päälle. Kypsennä ohjeen mukaan.

VINKKI

Monet mausteseokset, kuten sitruunapippuri, sisältävät runsaasti suolaa.
Lue tarkkaan pakkauksen kyljestä mitä eri seokset todella sisältävät!
Tavallisissa liemikuutioissa on runsaasti lisäaineita ja maustavat ruuan aina saman makuisiksi.
Etsi laadukkaampia liemivalmisteita – liemijauheita ja fondeja.

KESÄINEN KALAKEITTO

neljälle *alle 30 minuuttia*

600-700 g tuoretta kalaa, pakastekalaa
tai savukalaa
6 perunaa
2 porkkanaa
5 cm pala purjoa
2 kalaliemikuutiota tai valmista kalalientä
tilliä tuoreena tai kuivattuna
kokonaisia mustapippureita
2 laakerinlehteä
1,5 -2 l vettä

Kuori ja paloittele perunat, porkkanat ja sipuli. Kuumenna vesi kiehuvaksi ja lisää kalalientä tai kalaliemikuutio. Keitä kasviksia n. 10 minuuttia. Paloittele kala ja lisää joukkoon. Jos käytät savukalaa, paloittele se ja lisää kattilaan, kun muut raaka-aineet ovat lähes kypsiä. Kuumenna, mutta älä enää keitä. Kala kypsyy nopeasti. Silppua tuore tilli kypsän keiton päälle. Kuivatun tillin voit sekoittaa keittoon aikaisemmin.

★ *Hyödynnä tähteet: Lisää ylijääneeseen keittoon tuorejuustoa. Lämmitä ja tarjoa.*

➤ *Tuunaa:*

PUNAINEN KALAKEITTO: Valmista keitto ohjeen mukaan, mutta korvaa 4 dl vedestä purkillisella yrttimaustettua tomaattimurskaa. Lisää 1 rkl sokeria tai hunajaa sekä keittämisen loppuvaiheessa 2 dl kevyttä ruokakermaa. Hauduttele vielä pari minuuttia.

MAUSTEINEN KALAKEITTO: Kuumenna kattilassa öljytilkassa chiliä ja tuoretta inkivääriä oman maun mukaan. Lisää vesi ja kasvikset ja valmista keitto muuten ohjeen mukaan.

VINKKI

Jos haluat tuhdimman keiton, lisää valmiin keiton joukkoon lihaisia nakinpaloja, paistettuja broilerinsuikaleita, ruskistettua jauhelihaa, soijarouhetta tai tofupaloja. Kuumenna ja tarjoa!

PÄÄRUUAT

KASVISKEITTO

neljälle *alle 30 minuuttia*

monenlaisia kasviksia:
1 punainen tai keltainen paprika
(tai molemmat)
3 tomaattia
10 cm pala kesäkurpitsaa
2 porkkanaa
2 sipulia
2 prk yrttimaustettua tomaattimurskaa
kuivattuja yrttejä: basilikaa, oreganoa,
rosmariinia
rypsiöljyä
1,5 l vettä

Pilko kaikki kasvikset kesäkurpitsaa lukuun ottamatta kattilaan ja kuullota tilkassa rypsiöljyä. Lisää tomaattimurska, yrtit ja vesi. Lisää kesäkurpitsa loppuvaiheessa, sillä se kypsyy nopeasti. Hauduta kunnes kasvikset ovat pehmenneet napakoiksi.

★ *Hyödynnä tähteet:*
Kasvissosekeitto: Soseuta ylijäänyt keitto sauvasekoittimella soseeksi. Kuumenna ja lisää maun mukaan tilkka ruokakermaa, tuore- tai sulatejuustoa tai nauti sellaisenaan.

➤ *Tuunaa:*

LINSSIKEITTO: Huuhtele 2 dl punaisia tai vihreitä linssejä lävikössä ja lisää ne kattilaan kasvisten joukkoon. Hauduttele n. 20 minuuttia.

KIKHERNEKEITTO: Lisää keittoon loppuvaiheessa keitettyjä kikherneitä tai papuja. Jos käytät säilykekikherneitä, huuhtele ne ensin lävikössä.

VINKKI

Käytä rypsiöljyä ruuanlaitossa paistamiseen, ruokien voiteluun, marinointiin ja salaatinkastikkeeksi. Sen rasvakoostumus on terveydelle hyväksi!

SYYSSADON LIHAPATA

neljälle *ainakin kaksi tuntia*

500 g mitä tahansa naudan lihaa tai
karjalanpaistilihaa
porkkanaa, sipulia, palsternakkaa, lanttua,
naurista, paprikaa
lihaliemikuutio
rypsiöljyä
mustapippuria
persiljaa

Ruskista lihat pannulla. Pilko juurekset ja laita ne lihojen päälle uunivuokaan. Lisää lihalientä niin, että ainekset peittyvät. Anna hautua 175 asteisessa uunissa kannen alla noin kaksi tuntia. Lihojen kypsymisaika vaihtelee laadun mukaan, mutta kypsyyden saa helposti selville maistelemalla. Kun liha hajoaa haarukalla, on se kypsää. Tarkista välillä, ettei neste pääse loppumaan ja lisää tarvittaessa vettä. Tarjoa perunoiden kanssa.

★ *Hyödynnä tähteet:*
Lihakeitto: Laita ylijääneet ainekset kiehuvaan veteen. Lisää liemiliemivalmiste ja keittojuureksia, esim. porkkanoita, purjo, lanttua ja palsternakkaa. Keitä miedolla lämmöllä kunnes kasvikset ovat kypsiä. Lisää ylijääneet keitetyt perunat vasta loppuvaiheessa, etteivät ne kypsy liikaa.

➤ *Tuunaa:*

KARJALANPAISTI: Pilko lihat. Lohko kaksi sipulia ja paloittele kolme porkkanaa reiluiksi paloiksi. Pane kaikki ainekset voideltuun pataan tai vuokaan kerroksittain. Lisää 1 tl suolaa ja reilusti mustapippureita. Kaada päälle vettä sen verran, että ainekset juuri peittyvät. Kypsennä 200 asteissa uunissa 1 ½-2 tuntia.

KERMAISEMPI LIHAPATA: Ruskista lihat pannulla. Kaada lihat pataan. Hienonna ja ruskista iso sipuli ja siirrä se pataan. Pilko juurekset tai kasvikset ja lisää ne pataan. Kaada päälle 1 prk ruokakermaa sekä lihaliemivalmiste. Lisää tilkka vettä. Hauduta kunnes lihapalat ovat pehmeitä. Lisää 1 rkl tomaattipyrettä, 1 rkl ketsuppia ja mustapippuria. Sekoita ja anna vielä hetki kuumeta.

VINKKI

Kevyemmän ja maidottoman version teet, kun korvaat munamaidon tai ruokakerman tomaattimurskalla. Sekoita tomaattimurskaan silloin muutama ruokalusikallinen rypsiöljyä ja mausta kuivatuilla yrteillä.

PÄÄRUUAT

BROILERIKASVISKIUSAUS

neljälle *noin tunti*

400 g broileria, suikaleina tai rintafileinä
5 perunaa tai
1 pss perunasipulisekoitusta pakasteesta
2 porkkanaa
2 sipulia
0,5 dl maitoa
1 kanamuna
½ tl suolaa ja ripaus pippuria

Pese ja viipaloi perunat. Aseta puolet perunoista, suikaloiduista porkkanoista ja sipuleista tai jäisestä purjoperunasuikalepussista voideltuun uunivuokaan. Ruskista broilerit pannulla, mausta suolalla ja pippurilla. Levitä broilerit perunoiden ja kasvisten päälle uunivuokaan. Levitä loput perunoista ja kasviksista broilereiden päälle. **Tee munamaito:** sekoita maidon joukkoon kananmuna, riko rakenne, mausta ripauksella suolaa ja pippuria. Kaada uunivuokaan ainesten päälle. Kypsennä 200 asteessa n. 40 minuuttia.

★ *Hyödynnä tähteet: Erityisesti tomaattipohjainen kiusaus maistuu kylmänä ”perunasalaattina”.*

➤ *Tuunaa:*

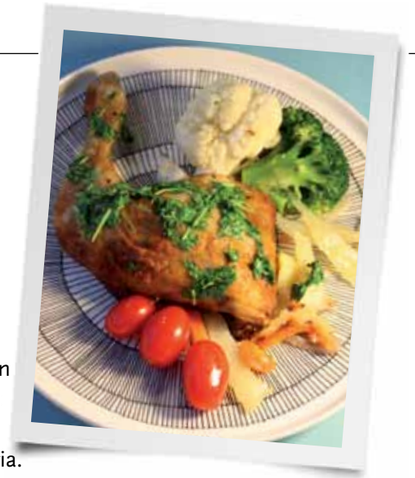
BROILERIPUNAJUURIKIUSAUS: Korvaa ohjeen perunat tuoreilla punajuurilla. Kuori ja viipaloi punajuuret. Valmista muuten ohjeen mukaan.

MAUSTEISEMPI BROILERIKIUSAUS: Keitä pussillinen (400 g) tummaa makaronia. Paista broilerit pannulla ja mausta: ½ tl suolaa, reilusti mustapippuria ja pitkähkö loraus ketsuppia. Pilko sekaan iso tomaatti. Laita makaronit ja broilerit uunivuokaan kerroksittain. Tee munamaito 6 dl maidosta ja yhdestä munasta. Kaada uunivuokaan ja ripottele päälle juustoraastetta. Kypsennä 200 asteisessa uunissa n. 30 minuuttia.

VINKKI

Laita maustamaton broilerinliha tai koipi-reidet astiassa tai pussissa marinoitumaan yön yli jääkaappiin. Marinadiin tarvitset rypsiöljyä, soijakastiketta, mustapippuria, hunajaa, reilusti valkosipulin kynsiä sekä kuivattua rosmariinia ja basilikaa. Käytä reilusti mausteita!

YRTTIBROILERIA UUNISSA



neljälle *yli tunti*

4 kpl broilerin koipi-reisiä
8 valkosipulin kynttä
1 dl rypsiöljyä
persiljaa tuoreena tai kuivattuna
2 sitruunaa
½ tl suolaa ja mustapippuria

Jos käytät marinoituja broilerin koipi-reisiä, pese vedellä ylimääräinen marinadi pois ja kuivaa koivet. Sekoita kupissa yrttitahna: murskatut valkosipulin kynnet, ½ - 1 dl rkl rypsiöljyä, kuivattua tai tuoretta pilkottua persiljaa, yhden sitruunan mehu, ½ tl suolaa ja mustapippuria. Sivele tahna broilereiden päälle. Aseta koivet voideltuun uunivuokaan. Pilko toinen sitruuna ja asettele viipaleet koipien päälle. Lisää vuoan pohjalle ½-1 dl vettä. Kypsennä 200 asteessa n. 50 minuuttia. Tarjoa uunikasvisten kanssa.

★ *Hyödynnä tähteet: Irrota lihat ylijääneistä koivista ja käytä ne muiden ainesten kanssa tortillalettujen tai rieskojen täytteenä.*

➤ *Tuunaa:*

UUNIBROILERIA KASVIKSILLA: Pilko perunoita, porkkanoita, punajuuria ja pari sipulia. Pyörittele niitä kulhossa öljyssä ja mausta kuivatuilla yrteillä, suolalla ja pippurilla. Sekoita vielä. Laita kasvikset uunivuokaan. Aseta kasvisten päälle yllä olevan ohjeen mukaan maustetut broilerin koipi-reidet. Kypsennä 200 asteessa uunissa noin tunti.

UUNIBROILERI OHRAPEDILLÄ: Laita voideltuun uunivuokaan 3 dl ohraa (tai täysjyväriisiä). Lisää suikaloituja kasviksia tai pakastejuureksia. Aseta broilerit kasvisten ja ohran päälle. Tee 6 dl kana- tai kasvislientä ja kaada se uunivuokaan kaiken päälle. Kypsennä 200 C uunissa noin tunti.

VINKKI

Pyri käyttämään marinoimattomia broilerituotteita – itse maustamalla saat monen makuisia ja vähemmän suolaa sisältäviä ruokia aikaan. Mausta suolan sijaan yrteillä ja pippurilla.

PÄÄRUUAT

AURINKOINEN BROILERIKEITTO

neljälle *alle 30 minuuttia*

1 pkt tai 400 g broilerifileitä tai fileesuikaleita
1 iso porkkana
n. 10 cm pala kesäkurpitsaa
1 punasipuli
3 isohkoa perunaa
2,5 dl täysjyväriisiä tai ohraa
2 l vettä
2 kasvisliemikuutioita tai -valmistetta
pippuria maun mukaan
2 tl currya
2 tl kurkumaa

Kuori ja pilko perunat ja porkkanat. Viipaloi sipuli. Pilko, mutta älä kuori kesäkurpitsaa. Laita perunat, porkkanat ja sipuli kattilaan runsaaseen veteen. Lisää kasvisliemikuutio ja mausta pippurilla. Lisää riisi tai ohra ja keitä n. 10 minuuttia. Paista pilkottu broileri pannulla. Mausta currylla ja kurkumalla. Lisää broilerit ja kesäkurpitsat keittoon. Kuumenna vielä. Kokeile, että kaikki raaka-aineet ovat pehmeitä.

★ *Hyödynnä tähteet: Sekoita joukkoon 100g eli n. ½ pkt tuorejuustoa ja kuumenna.*

➤ *Tuunaa:*

KELTAINEN BROILERIKEITTO: Pilko sipulit pieneksi ja paista ne broilerisuikaleiden kanssa pannulla. Lisää mietoa currytahnaa 1 rkl ja ruokakermaa 1-2 dl. Lisää keittoon maissinjyviä pakasteesta tai purkista. Valmista muuten ohjeen mukaan.

PUNAINEN BROILERIKEITTO: Ruskista broilerit ja mausta pippurilla, hunajalla ja paprikajauheella. Kaada sekaan 1 prk tomaattimurskaa. Jätä ohjeesta perunat pois. Valmista muuten ohjeen mukaan.

VINKKI

Makkarassa on runsaasti suolaa ja koraa tyydyttynyttä rasvaa, joten käytä makkaraa harvemmin.
Lasten tulisi syödä makkaraa tai nakkeja korkeintaan kerran viikossa.
Makkararuuat eivät tarvitse lisäsuolaa.

MAKKARAKASVISPAISTOS

neljälle *alle 1 tunti*

1 lenkkimakkara
1 iso porkkana
reilu pala lanttua
5 cm pala purjoa
1 iso sipuli
1 prk tomaattimurskaa
½ dl ketsuppia
hunajaa
ripaus mustapippuria
juustoraastetta
2 dl vettä

Kuori ja viipaloi makkara, suikaloi kasvikset. Sekoita makkaraviipaleet ja kasvissuikaleet keskenään uunivuoassa. Sekoita kupissa keskenään vesi, tomaattimurska, ketsuppi, mausteet ja hunaja. Sekoita makkaroiden ja kasvisten joukkoon. Ripottele päälle juustoraastetta. Paista 225 asteisessa uunissa reilu puoli tuntia.

★ *Hyödynnä tähteet: Paista ylijääneestä paistoksesta pyttipannua tilkassa rypsiöljyä.*

➤ *Tuunaa:*

TOMAATTINEN UUNIMAKKARA: Kuori makkara ja tee siihen viiltoja. Aseta makkara pyöreään uunivuokaan. Leikkaa muutama tomaatti ja sipuli ohuiksi viipaleiksi ja työnnä ne viiltojen väliin. Kypsennä 225 asteisessa uunissa n. 30 minuuttia.
MAKKARAKIUSAUS: Kuori ja pilko makkara. Viipaloi perunat ohueksi. Kuori ja viipaloi porkkanat. Lado ohuet makkara-, peruna- ja porkkanaviipaleet uunivuokaan. **Tee munamaito:** sekoita 5 dl maitoa ja 1 kanamuna ja kaada kiusauksen päälle. Mausta persiljalla. Kypsennä 200 C uunissa n. 30 minuuttia.

VINKKI

Korvaa feta tofulla. Voit marinoida tofua soijakastikkeesta, rypsiöljystä, pippurista ja basilikasta tehdystä sekoituksessa tai käyttää sellaisenaan.
Paista tofua hetki ennen kuin lisäät munat pannulle.

PÄÄRUUAT

FETAPARSAKAALIMUNAKAS

kahdelle *alle 20 minuuttia*

6 kananmunaa
pari kourallista parsakaalia keitettynä tai pakasteesta
2 punasipulia
1-2 dl fetajuustokuutioita
½ dl vettä tai maitoa

Vaahdota munat kevyesti ja lisää neste. Viipaloi sipulit ja pilko parsakaali suupalan kokoisiksi paloiksi. Sulata jäiset parsakaalit. Kuumenna pannu ja lorauta sille tilkka rypsiöljyä. Kaada munat pannulle ja anna hetki paistua. Lisää sipuliviipaleet, parsakaalin nuput ja fetajuustot puolikkaan munakkaan päälle. Käännä munakkaan toinen puoli kanneksi täytteiden päälle. Anna paistua muutama minuutti. Käännä taitettu munakas ympäri ja anna paistua vielä, kunnes pinta on kauniin kullan ruskea.

★ *Hyödynnä tähteet:*
Laita viipale munakasta aamu- tai iltapalalla leivän päälle.

➤ *Tuunaa:*

PERUNAMUNAKAS: Pese ja viipaloi muutama peruna ohuiksi viipaleiksi. Perunoita ei tarvitse kuoria. Keitä perunaviipaleita n. 5 minuuttia. Voit myös käyttää ylijääneitä keitettyjä perunoita. Viipaloi yksi sipuli renkaiksi. Sekoita peruna- ja sipuliviipaleet rikottuihin ja hieman vatkattuihin muniin. Kaada seos pannulle. Käännä lautasen avulla. Mausta suolalla vasta valmis munakas, näin käytät suolaa vähemmän. Maistuu myös kylmänä.

YLLÄTYSMUNAKAS ERITYISESTI LAPSILLE: Lisää munakkaaseen mitä tahansa kaapista löytyy: erilaisia pilkottuja kasviksia tai pakastekasviksia, sieniä purkista tai tuoreena ja esikäsiteltynä, kypsiä papuja ja linssejä, pilkottuja nakkeja, jauhelihaa, tonnikalaa, katkarapuja, mitä vain! Mausta yrteillä ja lisää suolaa niukasti, jos ollenkaan. Tarjoile dippikasvisten kanssa.

VINKKI

Puolivalmisteet nopeuttavat ruuanlaittoa: kaupan pakastealtaasta löytyy erilaisia perunavalmisteita, sipulia, porkkanoita, parsakaalia, paprikaa, purjoa, maissia sekä monia kasvis- ja juuressekoituksia.

VINKKI *Yhdistele eri kasviksia ja juureksia keskenään ja saat aina vähän erilaisen lisukkeen. Kokeile myös erilaisia yrttejä.*

UUNIKASVIKSET

neljälle *alle tunti*

3 porkkanaa
3 punajuurta
1 palsternakka
3 sipulia
3 perunaa
(hunajaa)
rypsiöljyä
ripaus pippuria
yrttejä, esim. rosmariinia, timjamia, basilikaa tai suolattomia yrttisekoituksia

Pilko juurekset suunnilleen samankokoisiksi ja levitä ne öljyllä voideltuun uunivuokaan. Lorauta juuresten päälle vähän rypsiöljyä ja ripaus mustapippuria. Mausta tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä. Sekoita ainekset käsin kunnolla keskenään. Kypsennä uunissa 200 C, 30-40 minuuttia kunnes juurekset ovat pehmeitä.

➤ *Tuunaa:*

KERMAISET UUNIKASVIKSET: Kaada kasvisten päälle 2 dl kevyttä ruokakermaa. Sekoita hyvin.

UUNIKASVIKSET MANTELILLA: Sekoita keskenään mantelilastuja tai pilkottuja manteleita ja 2 rkl hunajaa. Sekoita hyvin kasvisten joukkoon. Valmista muuten ohjeen mukaan.

VINKKI

Kasvisten eri väriaineilla on erilaisia vaikutuksia terveyteen. Syö monen värisiä kasviksia! Sipulia runsaasti syövien on todettu olevan muita terveempiä.

KAALIPORKKANAPAISTOS

neljälle *30 minuuttia*

½ valkokaalia tai keräkaalia
2 sipulia
2 porkkanaa
3 valkosipulin kynttä
ripaus suolaa
2 tl meiramia tai timjamia
yhden sitruunan mehu

Suikaloi kaali ja pilko sipuli sopiviksi paloiksi.
Viipaloi sekaan valkosipulia.
Veistä porkkanoista kuorimaveitsellä pitkiä suikaleita.
Kuullota öljytilkassa pannulla kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
Ole tarkkana öljyn kanssa, ettei kasviksista tule liian öljyisiä.
Lisää tuoreet silputut yrtit tai kuivat yrtit ja ripaus suolaa.
Kaada sekaan sitruunanmehu ja kuumenna vielä hetki, kunnes ylimääräinen neste on haihtunut.

➤ *Tuunaa:*

KAALIPORKKANASALAATTI: Raasta porkkanat ja toimi muuten ohjeen mukaan. Sekoita kaikki ainekset kulhossa, mutta älä kuumenna niitä.

KAALISALAATTI: Raasta ¼ kaali, 2 porkkanaa ja 1 sipuli. Lisää 2 rkl valkoviinietikkaa ja 1 rkl sokeria. Sekoita kulhossa keskenään 1 dl maustamatonta jogurttia, 1 rkl sinappia, ½ tl suolaa ja 1 tl pippuria. Sekoita kastike kasvisseokseen ja anna hetki tekeentyä.

Porkkana sisältää runsaasti hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja ja kuitua, joka on hyväksi vatsalle ja suolistolle.

YRTTIPORKKANAT

neljälle *riippuu marinointiajasta*

4 isoa porkkana
½ dl appelsiinitäysmehua
½ dl rypsiöljyä
1 rkl hunajaa
ripaus suolaa
ripaus mustapippuria
reilusti basilikaa, mieluiten tuoreena
reilusti timjamia, mieluiten tuoreena

Pese, kuori ja pilko porkkanat. Keitä porkkanoita noin 5 minuuttia ja nosta ne jäähtymään. Silppua tuoreet yrtit.
Sekoita marinadin ainekset keskenään kulhossa ja kaada porkkanoiden päälle.
Sekoita ja laita jääkaappiin marinoitumaan muutamaksi tunniksi tai mielellään yön yli.

TIMJAMI

ROSMARIINI

BASILIKA

➤ *Tuunaa:*

TOSI NOPEAT YRTTIPORKKANAT: Keitä porkkanapalat suolalla maustetussa vesitilkassa ja kaada keitinvesi pois. Lisää kattilaan 1 rkl hunajaa ja 1 rkl timjamia. Sekoita kunnolla ja tarjoa.
TIKKUPORKKANAT: Pilko porkkanat tikuiksi. Laita pannulle nokare margariinia tai öljyä. Kaada pannulle 1 dl appelsiinimehua. Lisää ½ dl hunajaa ja 2 tl rosmariinia. Anna keittyä miedolla lämmöllä 5-10 minuuttia. Tarjoa jäähtyneenä.

Tomaatin terveysvaikutukset eivät häviä kuumennettaessa. Säilytä tomaatti huoneenlämmössä, sillä silloin sen maku ja rakenne ovat parhaimmillaan.

UUNITOMAATIT

neljälle *alle tunti*

8 isoa tomaattia
1 prk (200 g) raejuustoa
basilikaa

Leikkaa tomaattien kannasta pala pois ja koverra tomaatin sisus lusikalla varovasti irti. Pilko sisus pieniksi kuutioiksi. Sekoita raejuusto ja basilika pilkotun tomaatin joukkoon. Aseta ontot tomaatit voideltuun uunivuokaan. Täytä tomaatit seoksella ja nosta hatut eli kannat päälle. Kypsennä 200 C uunissa noin 30 minuuttia

➤ *Tuunaa:*

KESÄKURPITSATOMAATIT: Pilko 10 cm pala kesäkurpitsaa pieniksi kuutioiksi. Sekoita pilkotut kesäkurpitsat raejuuston ja basilikan kanssa. Kypsennä 200 C uunissa noin 30 minuuttia. Käytä tomaatin sisukset muihin ruokiin. Täytä tomaatit seoksella.
HELPOT UUNITOMAATIT: Pilko tomaatit kuutioiksi ja laita ne öljyttyyn uunivuokaan. Sekoita öljyyn suolaa, sokeria ja mustapippuria sekä tuoreita tai kuivattuja yrttejä. Kaada seos tomaattien päälle. Kypsennä 200 C uunissa noin 30 min.

VINKKI

Pikakasvikset: Kuumenna pannulla tilkka rypsiöljyä. Kaada jäiset pakastekasvikset pannulle ja kuumenna kunnes ne ovat sulia, mutta vielä rapeita. Nopeaa, edullista ja helppoa!

PUNASIPULILISÄKE

2-4:lle *alle 20 minuuttia*

2 rkl rypsiöljyä
2 kpl punasipulia
1 rkl hunajaa
1 rkl balsamiviinietikkaa

Viipaloi sipulit. Kuullota niitä hetki öljyssä. Sekoita joukkoon hunaja ja balsamiviinietikka. Jatka kuullottamista kunnes neste on pääosin haihtunut.

➤ *Tuunaa:*

PUNASIPULIHILLOKE: Suikaloi sipulit ja kuullota niitä pannulla. Lisää 3 rkl sokeria, 1 dl balsamiviinietikkaa, 1 tl kuivattua timjamia, 2 rkl öljyä ja ½ tl suolaa. Anna hautua miedolla lämmöllä 30 min.

KOLMEN SIPULIN LISÄKE: Pilko punasipulin lisäksi 1 keltasipuli ja 3 valkosipulin kynttä. Kuullota pannulla ja lisää 1 rkl hunajaa ja 1 rkl balsamiviinietikkaa. Valmista muuten samaan tapaan.

VINKKI

Kokeile ohraa! Se on kuitupitoisempi ja kotimainen vaihtoehto riisille.

KESÄKURPITSAPAISTOS

neljälle *yli tunti*

1 kesäkurpitsa
2-3 tomaattia
3 dl riisiä tai ohraa
rypsiöljyä
kasvisliemikuutio tai fondia
juustoraastetta
6-7 dl vettä

Voitele uunivuoka rypsiöljyllä. Viipaloi kesäkurpitsa ja tomaatit. Kaada vuoan pohjalle raa'at riisit tai ohrat, murskaa päälle kasvisliemikuutiot. Peitä riisi tai ohra kesäkurpitsaviipaleilla. Peitä kesäkurpitsat tomaatinviipaleilla. Kaada uunivuokaan vettä. Peitä juustoraasteella. Kypsennä 200 asteisessa uunissa 1h.

➤ *Tuunaa:*

OHRAKESÄKURPITSAPAISTOS: Pilko kesäkurpitsa, tomaatit, 2 sipulia kuutioiksi ja pala kaalia suikaleiksi. Sekoita kasvikset riisin tai ohran kanssa. Murskaa päälle kasvisliemikuutiot. Valmista muuten ohjaan mukaan.

FETAKESÄKURPITSAPAISTOS: Voitele uunivuoka rypsiöljyllä. Viipaloi kesäkurpitsa ja tomaatit. Asettele viipaleet vuorotellen uunivuokaan. Asettele viipaleiden väliin fetajuustokuutioita. Voit käyttää valmiiksi esim. yrttiöljyssä marinoituja fetajuustokuutioita. Kypsennä 225 asteisessa uunissa uunissa 30 minuuttia.

TARJOTTAVAT

Omenan sisältämä C-vitamiini, antioksidantit ja hitaasti imeytyvät hiilihydraatit auttavat pitämään lääkärin loitolla!

KAURAISAT OMENAT

neljälle *alle 20 minuuttia*

4 omenaa
2,5 dl kaurahiutaleita
rypsiöljyä
½ -1 dl sokeria

Kuori ja pilko omenat kulhoon. Paahda kaurahiutaleita rypsiöljyssä. Sekoita joukkoon sokeri. Sekoittele aineksia pannulla hetki, mutta varo, ettei sokeri pala. Ripottele seos omenoiden päälle. Tarjoa vaniljakastikkeen tai vaniljajäätelön kanssa. Voit myös sekoittaa rahkaan.

➤ *Tuunaa:*

KAURAOMENAPAISTOS: Kuori ja pilko omenat, lado ne voideltuun uunivuokaan. Ripottele kanelia päälle. Sulata kattilassa margariinia. Sekoita joukkoon sokeri ja hiutaleet. Lisää margariinia niin, että seos ei ole kuiva. Levitä seos omenoiden päälle. Kypsennä 200 C uunissa noin 30 minuuttia.

MARJAPAISTOS: Kaada voidellun vuoan pohjalle 2 dl kaurahiutaleita. Asettele hiutaleiden päälle marjoja. Peitä marjat 2 dl:lla hiutaleita. Sekoita 3-4 dl maitoa, 1 rkl sokeria ja 2 tl vaniljasokeria keskenään. Kaada seos hiutaleiden päälle. Kypsennä 200 C uunissa noin 30 minuuttia.

VINKKI

Myös täysjyväleipä ja muu rähän kuivahtanut leipä käy ritareihin.

TARJOTTAVAT

KÖYHÄT RITARIT

neljälle *alle 30 minuuttia*

8 viipaletta pullaa tai ranskanleipää
hilloa tai marjoja
rypsiöljyä
vaniljakastiketta
Munamaito:
3 dl maitoa
2 munaa
2 rkl sokeria
kanelia
1 tl vaniljasokeria

Leikkaa pulla- tai leipäpalat paksuiksi viipaleiksi. Vatkaa munat sekaisin kulhossa. Lisää sokerit ja maito edelleen vatkaten. Kaada seos laakealle vadille ja imeytä kokonaan pulla- tai leipäpaloihin. Kuumenna isolla paistinpannulla miedolla lämmöllä rypsiöljy. Ruskista pulla- tai leipäpalat molemmin puolin hitaasti miedolla lämmöllä käännellen. Tarjoa ne lämpiminä kylmän vaniljakastikkeen ja hillon tai marjojen kera.

➤ *Tuunaa:*

MAIDOTTOMAT KÖYHÄT RITARIT: Imeytä leipäpaloja maidon sijaan omenamehuun, kauramaitoon tai soijamaitoon. Valmista muuten ohjeen mukaan.

VINKKI

Jäiset marjat ovat lapsille terveellinen herkku naposteltavaksi.

MARJARAHKA

neljälle *alle 10 minuuttia*

2 prk maustamatonta rahkaa
0,5 l maustamatonta jogurttia
mustikoita, viinimarjoja, vadelmia tai mansikoita
1 banaani
sokeria tai hunajaa tarpeen mukaan

Pilko banaanit pieneksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Lisää sokeria tai hunajaa maun mukaan.

➤ *Tuunaa:*

VANILJAINEN HEDELMÄRAHKA: Käytä maustamattoman jogurtin sijaan vaniljajogurttia. Pilko sekaan erilaisia hedelmiä: viinirypäleitä, nektariinia. Jogurtti ja hedelmät ovat makeita, joten sokeria tai hunajaa ei ole enää tarpeen lisätä.

RAKEINEN MARJARAHKA: Sekoita rahkan joukkoon jogurtin sijaan raejuustoa. Valmista muuten ohjeen mukaan.

VINKKI

Murenna ruistikkuja broileri- tai kasviskeiton päälle juuri ennen tarjoilua.

TARJOTTAVAT

YRTTIRUISTIKUT

ainakin neljälle *alle 20 minuuttia*

10 palaa ruisleipää
tuoretta persiljaa, basilikaa, rosmariinia tai timjamia (tai niitä kaikkia)
rypsi- tai oliiviöljyä
2-3 valkosipulin kynttä
mustapippuria

Silppua yrtit saksilla kupissa. Sekoita joukkoon öljyä niin reilusti, että silppu peittyy. Murskaa joukkoon reilusti valkosipulin kynsiä. Lisää rouhittua mustapippuria. Suolaa ei tarvita, sillä muut maut ovat voimakkaita. Sekoita hyvin. Leikkaa veitsellä ruisleipäpalat pitkittäin tikuiksi. Vähän kuivahtanutkin ruisleipä käy. Levitä tikut leivinpaperin päälle uunipellille. Levitä lusikalla yrttiseosta leipien päälle. Paista 200 asteisessa uunissa n. 10 minuuttia. Tikut ovat valmiita kun öljy kiehuu ja yrttisilppu käpristyy. Anna jäähtyä. Muista, että näissä öljyisissä leivissä on paljon energiaa.

➤ *Tuunaa:*

TOMAATTISET YRTTITIKUT: Valmista yrttitahna ohjeen mukaan. Pilko lisäksi tomaatti pieneksi hakkelukseksi. Sekoita tahnan joukkoon.

RUISLEIPÄÄ JA NEKTARIINIDIPPIÄ: Valmista tahna ohjeen mukaan. Lisää sekaan pieneksi pilkottu nektariini. Käytä paahdettujen ruisleipien päällä tai kanan lisukkeena.

VINKKI

Pidä jääkaapissa rasiassa valmiiksi pilkottuja kasviksia ja hedelmiä. Näin terveellinen välipala on aina nopeasti saatavilla.

DIPPIKASVIKSET

1-4:lle *alle 30 minuuttia*

porkkanoita
kurkkua
omenaa
paprikaa
kukkakaalia
selleriä
kirsikkatomaatteja

Dippikastikkeeseen
kevytkermaviiliä tai soijajogurttia
sinappia
hunajaa
valkosipulia

Pilko kaikki kasvikset suupaloiksi.
Sekoita dippikastikkeen ainekset. Nauti.

➤ *Tuunaa:*
TULISEMPI DIPPIKASTIKE: Sekoita 3-4 rkl ketsuppia, 1 tl sokeria, 2 tl paprikajauhetta, musta- ja valkopippuria, 2 murskattua valkosipulin kynttä sekä basilikaa ja oreganoa.

VINKKI

Lettutaikinaan voit sekoittaa tuoreita tai pakastettuja mustikoita, puolukoita tai herukoita. Marjat sopivat myös lettujen päälle.

TARJOTTAVAT

BANAANILETUT

neljälle *alle tunti*

6 dl maitoa
2 dl vehnäjauhoja
1 dl grahamjauhoja
2 munaa
2 banaania
0,5 dl öljyä

Sekoita keskenään maito, munat, jauhot ja öljy. Anna taikinan turvota n. 10 minuuttia. Hienonna banaani haarukalla ja sekoita se taikinan joukkoon vispilällä. Paista lettuja öljytilkassa pannulla.

➤ *Tuunaa:*
MAIDOTTOMAT BANAANILETUT: Korvaa maito kivennäisvedellä. Valmista muuten ohjeen mukaan.
OMENARAHKALETUT: Korvaa banaanit kahdella raastetulla omenalla. Lisää taikinaan 1 prk maitorahkaa. Sekoita kunnolla ja mausta kanelilla. Valmista muuten ohjeen mukaan.

VINKKI

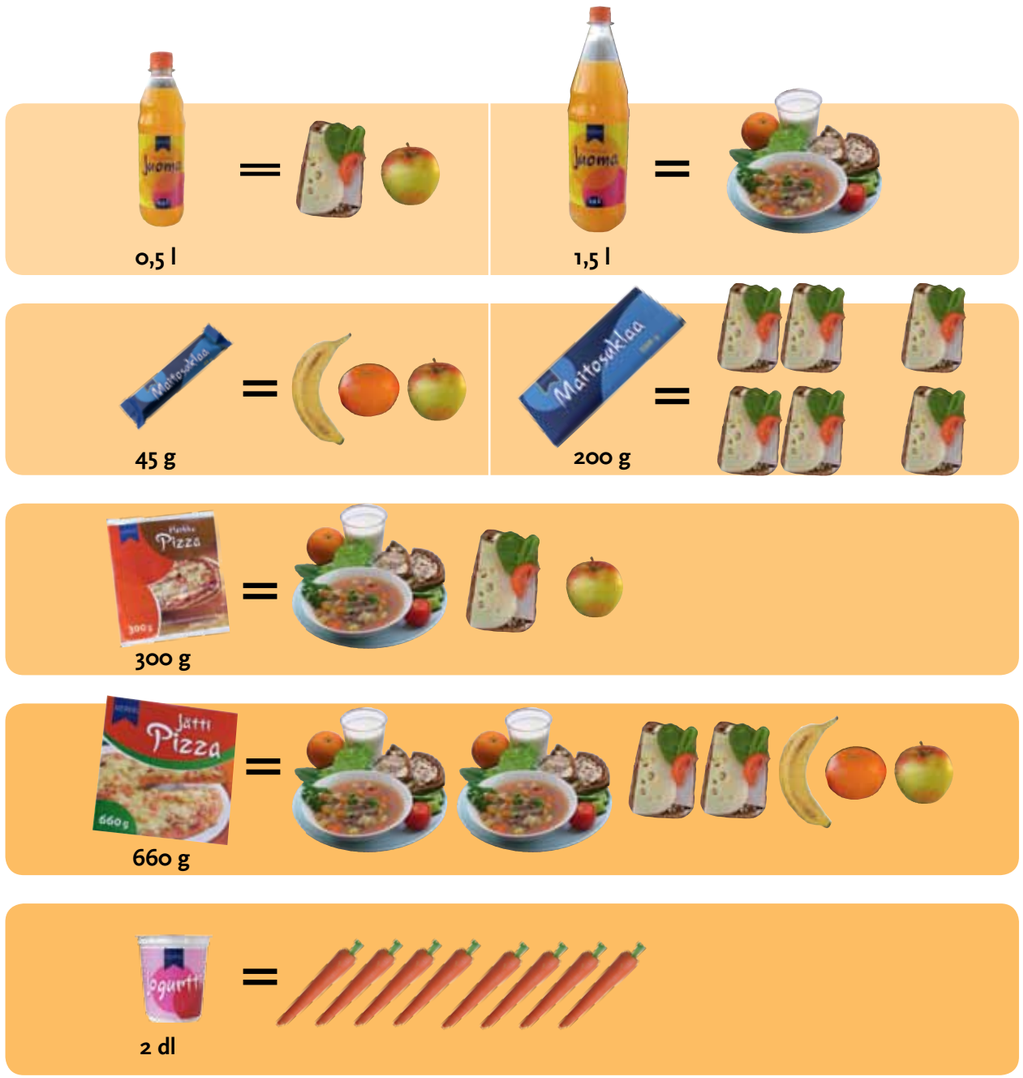
Monessa elintarvikkeessa on yllättävän paljon sokeria ja energiaa. Vertailut helpottavat määrien ymmärtämisessä.

Vertailuja

SOKERIPALOJA!

- 0,5 l makea omenasiideri – **12** sokeripalaa
- 0,5 l Jaffa, sokerilla makeutettu – **15** sokeripalaa
- 1,5 l Colajuoma, sokerilla makeutettu – **45** sokeripalaa
- 0,5 l Hyvinvointijuoma, sokerilla makeutettu – **15** sokeripalaa
- 0,5 l Energiajuoma, sokerilla makeutettu – **15** sokeripalaa
- 100 ml tehojuoma, sis. maitohappobakteereja – **3,5** sokeripalaa
- 200 g maitosuklaalevy – **32** sokeripalaa
- 200 g salmiakkimakeisia – **53** sokeripalaa
- 200 g lakritsimakeisia – **26** sokeripalaa
- 2 dl hedelmäjogurttipikari – **7** sokeripalaa
- 2 dl suklaakuorrutetut aamiaismurot – **4** sokeripalaa
- 2 dl muromysli – **8** sokeripalaa
- täytekeksi – **4** sokeripalaa
- välipalakeksi – **2,5** sokeripalaa

ENERGIAA SAMAN VERRAN!



VINKKI

Pidä viikon ajan heräteostoskirjaa – voit yllättyä kuinka paljon rahaa kukkarosta häviää huomaamatta!

HERÄTEOSTOKSIIN HÄVIÄÄ PALJON RAHAA VUODESSA!

300 g karkkipussi (2,30 €) kerran viikossa ➡ 120 € vuodessa

0,5 l virvoitusjuomapullo (1,50 €) kahdesti viikossa ➡ 156 € vuodessa

0,5 l energiajuomapullo (2 €) viidesti viikossa ➡ 520 € vuodessa

0,5 l pullovesi (1,20 €) kolmesti viikossa ➡ 187 € vuodessa

Munkki tai pulla (1,20 €) kahdesti viikossa ➡ 125 € vuodessa

60 g suklaapatukka (0,80 €) päivässä ➡ 291 € vuodessa

Tupakka-aski (5 €) päivässä ➡ 1.825 € vuodessa

Iltapäivälehti (1,30 €)kahdesti viikossa ➡ 135 € vuodessa

Muovipussi (0,20 €) kauppakassiksi kolmesti viikossa ➡ 31 € vuodessa

ITSE TEKEMÄLLÄ SÄÄSTÄT PITKÄN PENNIN

☆ kokonainen juusto itse viipaloituna 6,69 e/kg – valmiiksi viipaloitu juusto 14,50 e/kg + 53 %

☆ kokonainen sipuli itse pilkottuna 1,49 e/kg – pakastesipuli 2,15 e/kg + 31 %

☆ porkkanat itse pilkottuna 1,45 e/kg – napostelupurkkana 4,76 e/kg + 70 %

VINKKI

Raha-asioiden suunnittelulla

- **saat selville tulosi ja menosi**
- **havaitset, mistä voisit säästää**
- **pystyt asettamaan tarpeesi tärkeysjärjestykseen**

TALOUSVINKKEJÄ

☆ Älä mene nälkäisenä ruokakauppaan.

☆ Päätä mitkä ostoksista ovat tärkeimpiä ja mistä taas voisit luopua.

☆ Menojen vähentäminen on helpompaa kuin tulojen kasvattaminen.

☆ Ruokamenojen suuruuteen voit itse vaikuttaa.

☆ Pidä talouspäiväkirjaa ainakin kuukausi niin saat selville tulosi, menosi ja sen, mihin rahat oikein kuluvat.

☆ Aseta itsellesi viikoittainen tai kuukausittainen säästämistavoite, pienikin tavoite riittää.

OTA HARKITUSTI LUOTTOA JA LAINAA

☆ Laina ei lisää tuloja vaan on menojen siirtämistä

☆ Kallis ei muutu halvaksi pidentämällä maksuaikaa

☆ Mieti aina miten selviät takaisinmaksusta

☆ Kalliit luotot kannattaa lyhentää ennen halvempia

☆ Varo pikavippejä, jotka ovat erittäin kalliita laastareita rahapulaan

☆ Jos laskujen maksu tuottaa hankaluuksia, laskut kannattaa laittaa maksamisjärjestykseen: ensin maksetaan asumiseen liittyvät kulut, ruoka, lääkkeet ja vakuutukset.

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

Kuluttajaliitto - Konsumentförbundet ry
Malminrinne 1 B
00180 Helsinki
+358 9 4542210
www.kuluttajaliitto.fi

Arjen pyörteissä ruuanlaitto on usein haasteellista; mistä taikoa pöytään monipuolinen ateria nopeasti ja edullisesti. Tuntuu, että aina syödään samoja ruokia eikä kyvyt tai aika muuhun riitä. Helposti kangistutaan rutiininomaisiin ruokavalintoihin.
Tästä oppaasta löydät vinkkejä ja ohjeita arkiruokailua helpottamaan. Opas sisältää tietoa terveellisestä ruokavaliosta sekä vinkkejä helppoihin arkiruokiin, kasvisten käytön lisäämiseen, ruokajätteen vähentämiseen ja pakkausmerkintöjen lukemiseen. Vinkkejä löydät myös kotitalouden menojen tarkkailuun.

RAY TUKEE ray RAY STÖDER

ISBN 978-952-9787-42-5 • Paino: Nykypaino Oy, Vantaa • Taitto: T-Time Oy