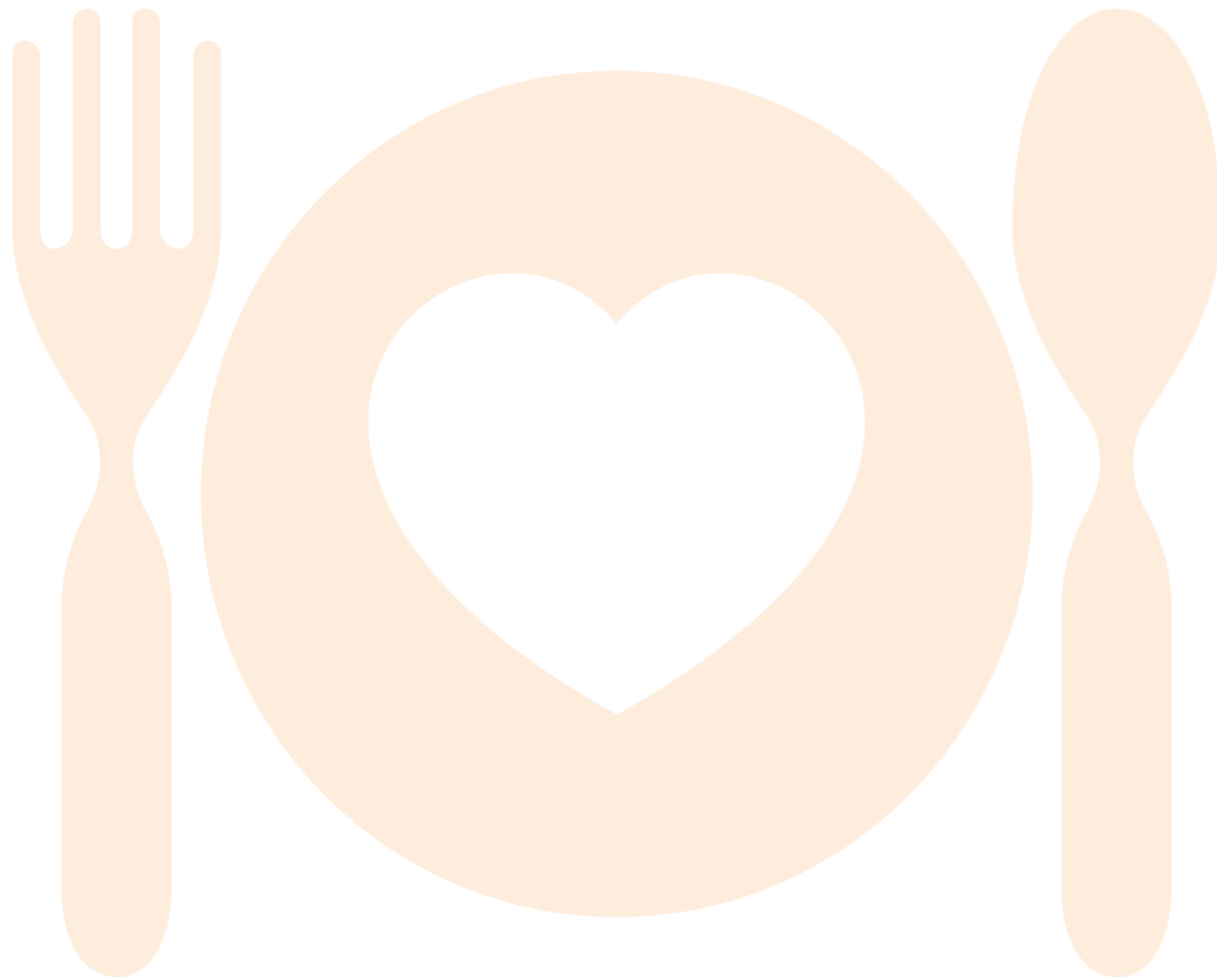


Lähiruokaa länneestä



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
LÄNSI-SUOMI



Sisällysluettelo

Suuntana syödä terveellisemmin ja ekologisemmin.....	5
Lähiruokaa lännestä!	7

Aamupalaa/ välipalaa/ iltapalaa

Marjakiisseli.....	7
Vatkattu marjapuuro l. vispipuuro (puolukka, punaherukka, mansikka, vadelma).....	7
Marjakimara.....	9
“Marjapuuro”	9
Pehmeä porkkanapuuro	9
Talkkunajälkiruoka.....	9
Jogurttijäätelö	11
Vihersmoothie.....	11
Puolukka-talkkunajuoma	11
Alkoholiton juoma mustaherukoista	11

Lounaalle tai päivälliselle pääruokia ja lisäkkeitä

Lanttuloora uudella tvistillä	12
Juuessoselaatikko	12
Punajuuri-härkäpapupihvit.....	13
Peuran jauhelihapihvit (M)	13
Metsänvartijan hirvipata	14
Tyrnilakkarullat.....	14
Burgerit lähikalapihveistä.....	15
Sieni-broilerimakkara.....	16
Helppo itämainen possupata.....	16
Perinteiset tortillat	17
Sukkela kasvissosekeitto	17

Salaatteja

Ohrhelmiä ja paahdettuja kasviksia	18
Kaalisalaatti	18
Siitakesieni-punajuurisalaatti	19

Suolaista ja makeaa kahvipöytään tai ruokalahjaksi

Marjapiirakka	20
Kesäkurpitsakakku (kahvikakku)	21
Värikkäät sämpylät (20 kpl)	22
Kasvisteeleipä	22
Silakkakakko, perinneruoka Satakunnasta	23
Kasvispiirakka	24
Talkkunapikkuleivät	25
Taatelikakku.....	25

Suuntana syödä terveellisemmin ja ekologisemmin

Suomalaisten ruokailua viitoittavat ravitsemussuosituksat. Näiden taustalla ovat pohjoismaiset ravitsemussuosituksat, jotka julkaistiin kesäkuussa 2023. Ensimmäistä kertaa ne sisältävät ohjeita siitä, miten ruokavalio on yhtä lailla terveellinen, että ekologinen. Kasviksia ruokavaliossa saisi olla enemmän, kalansyöntiä voi lisätä ja lihansyöntiä vähentää.

Suosituksat perustuvat parhaaseen saatavissa olevaan tutkimustietoon ruoankulutuksesta, terveydestä ja ympäristöstä. Pohjoismaiset ravitsemussuosituksat julkaisee Pohjoismaiden ministerineuvosto ja raportti tarjoaa maille yhteisen perustan, jonka pohjalta ne kehittävät ravitsemus- ja ruokasuosituksia kansalaisilleen.

Uudet Pohjoismaiset suosituksat kannustavat lisäämään ruokavalioon kasviksia, hedelmiä, marjoja, perunaa, palkokasveja ja täysjyväviljaa, jolloin kuidun saanti lisääntyy huomattavasti.

Lisäksi raportti suosittelee runsasta kalan ja pähkinöiden käyttöä, kohtuullista vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttöä (esim. ruokakermat 7% rasvaa, sydänmerkki-tuotteet), rajoitettua punaisen lihan ja siipikarjan lihan käyttöä ja mahdollisimman vähäistä lihajalosteiden, alkoholin sekä runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältävien jalostettujen elintarvikkeiden käyttöä.

Seuraavien yhdeksän ravintoaineen saantisuositus tai viitearvo on muuttunut merkittävästi suositusten edelliseen laitokseen verrattuna: E-vitamiini, B6-vitamiini, folaatti, B12-vitamiini, C-vitamiini, tiamiini, kalsium, sinkki ja seleeni.

- » Palkokasvit: Käytön lisääminen on suositeltavaa ennen kaikkea ympäristösyistä.
- » Alkoholi: Suosituksena on, että kaikkien tulisi välttää alkoholin käyttöä. Mahdollisen käytön tulisi olla hyvin vähäistä.
- » Viljavalvisteet: Täysjyväviljan käytön lisäämistä puoltavat sen vaikutukset terveyteen ja ympäristöjalanjälkeen. Täysjyväviljaa on suositeltavaa käyttää vähintään 90 g päivässä.

- » Kasvikset, marjat ja hedelmät: Erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä on suositeltavaa käyttää 500–800 g tai enemmän päivässä.
- » Kala: Kestävästi hoidetuista kannoista peräisin olevan kalan käytön lisäämistä puoltavat vaikutukset terveyteen ja ympäristöjalanjälkeen. Kalaa on suositeltavaa käyttää 300–450 g viikossa, mistä vähintään 200 g viikossa tulisi olla rasvaista kalaa.
- » Punainen liha: Terveysyistä on suositeltavaa, että punaista lihaa ei käytetä enempää kuin 350 g viikossa. Jalostetun punaisen lihan käytön tulisi olla mahdollisimman vähäistä.





Lähiruokaa lännestä!

Me Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaisissa otimme Pohjoismaiset ravitsemussuositukset heti tarkasteluun ja käyttöömmekä toteutimme oman näkemyksemme uusista suosituksista.

Oodina länsisuomalaiselle ruoantuotannolle ja osaamiselle. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset ovat ohjenuora, jotka antavat suosituksen koko väestölle. Yksittäiset ruokavaliot ja erityisyydet tulee huomioida jokaisen omassa ruokavaliossaan.

Länsisuomalaiselle ruoantuotanto on monipuolista ja kansallisesti merkittävää. Haluamme korostaa länsisuomalaista ruokaa ja sen tuottajia pitkäjänteisestä ja arvokkaasta työstä tämän vihkosen avulla. Ilman viljelijöitä, tuottajia tai jatkojalostajia ruokamme ei olisi kotimaista, vaan tyytyisimme tuonti ruokaan. Suositusten ulkopuolelta ajateltuna esimerkiksi on lähiruokanäkökulmasta ihan viisas valinta lautaselle.

Superruokaa Lännestä nostaa parhaat palat länsisuomalaisesta ruoantuotannosta käyttöönnö. Reseptiikkamme on soveltuvaa erilaisiin keittiöihin. Aineisto on tarkoitettu kaikille, joita kiinnostaa länsisuomalainen ruoka.

Kiitos yhteistyöstä ProAgria Länsi-Suomen asiantuntijat, yhdistämällä osaamisemme saimme aikaan upean lopputuotoksen. Lisäksi materiaalin ravitsemuksellisen taustan on tarkistanut ravitsemusterapeutti Viivi Valutie-Luostarinen.

Vinkki!

Jos ohjeessa on desilitra vehnä jauhoja, sen tilalle sopii 0,75 dl – 1 dl gluteenitonta jauhoseosta. Gluteiinittomassa keittiössä hienot jauhot sopivat leivontaan ja ruoanvalmistukseen, kun taas karkeat jauhot esimerkiksi sämpylöihin, leipiin, puuroihin ja leivitykseen. Tattari- ja Teff-jauhoilla saa tummaa väriä ja ”rukiista” makua.

Ohjeet kannustavat löytämään lautaselle kasviksia, juureksia, perunaa, marjoja ja viljaa länsisuomalaisilta pelloilta, mutta myös arvostamaan länsisuomalaista ruokaketjua. Tiesitkö, että Varsinais-Suomessa on Suomen eniten viljajaloja, sikoja ja siipikarjaa?

Varsinais-Suomi loistaa myös avomaan puutarhatuotannossa ja kasvihuoneissa. Satakunnan elintarviketuotannon vahvuus on sen monipuolisuus ja viljava maaperä. Satakuntaan sijoittuu useita alan valtakunnallisia kärkiyrityksiä ja maakunnassa on pitkät perineet sopimustuotannosta, jolla turvataan tuotannon taloudellinen, ekologinen ja eettinen kestävyys.

Ruokajuomaksi sopii oivasti puhdas vesi tai länsisuomalaisilta tiloilta peräisin oleva maito. Herkkuhetkiin sopivat mehut ja erilaiset limonadit. Alueeltamme löytyy myös alkoholittomia juomia juhlahetkiin.

Ruoka-ohjeet
noin neljälle /ohje

Huomaa erityisruokavaliot! Keliakikot tarvitsevat gluteenitonta ruokaa. Laktoosi-intolerantit suosivat laktoosittomia maitotuotteita. Vegaanit eivät syö eläinperäisiä raaka-aineita, vaan korvaavat tuotteet kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla.

**Hyvää huomenta!
Hyvää yötä!**

Aamupalaa, välipalaa, iltapalaa

**Vatkattu
marjapuuro
I. vispipuuro**
(puolukka, punaherukka,
mansikka, vadelma)

- 5 dl vettä
- 0,75 dl mannasuurimoita
(1 dl karkea riisijauho
gluteenittomaan vatkattuun
marjapuuroon)
- 0,5 dl sokeria
- 0,75 dl marjasurvosta
(mansikka, mustikka tai
mustaherukka) tai
100 g pakastemarjoja

Marjakiisseli

- 8 dl laimennettua mehua tai
vettä (sokeria, jos tarvitsee)
- 4 rkl perunajauhoja
- 4 dl marjoja tai hedelmiä

1. Mittaa marjat, vesi ja perunajauhot kattilassa haarukkatkaimella.
2. Kuumenna seos kiehuvaan ja sekoita pohjaa pitkin koko ajan. Kun muutama kupla on noussut, kiisseli sakenee ja kirkastuu. Nosta kattila pois liedeltä.
3. Lisää marjat kiisseliin varovasti sekoittaen.
4. Kaada kiisseli tarjoiluastiaan ja ripottele pinnalle sokeria kuortumisen estämiseksi.
5. Kiisselin voit syödä sellaisenaan välipalana tai puuron kanssa aamupalalla.
6. Jos käytät kovakuorisista marjoja: herukoita ja puolukoita keitä marjoja muutama minuutti, ennen kuin lisäät perunajauhot.

1. Mittaa vesi kattilaan ja kuumenna kiehuvaan.
2. Ripottele mannasuurimot kierrevatkaimella hyvin sekoittaen kiehuvaan nesteeseen ja hauduta 5–10 minuuttia. Sekoita välillä.
3. Lisää marjasurvos ja sokeri valmiiseen puuroon ja maista.
4. Jäähdytä. Vatkaa jäähtynyt puuro sähkövatkaimella kuohkeaksi.
5. Jos valmistat puuron kovakuorisista marjoista (puolukka, punaherukka) keitä niitä ensin vedessä n. 5 minuuttia, jonka jälkeen lisäät mannasuurimot ja haudutat vielä 5–10 minuuttia sekä haudutuksen jälkeen jäähdytät ja vatkaat kuohkeaksi. Tarjoile puuroa aamu- tai välipalaksi.



Marjakimara

- 4 dl kotimaisia marjoja ja hedelmiä (esim. 2 dl mansikoita, 1 dl mustikoita ja 1 dl omenakuutioita) päälle tarjoiluun (kermavaahtoa, jäätelöä, jogurttia, hunajaa tai kinuskikastiketta)

1. Laita tuoreet tai puolijäiset marjat tarjoilukulhuun tai annosmaljoihin.
2. Voit tarjota marjoja kermavaahdon, jäätelön, jogurtin, hunajan tai kinuskikastikkeen kanssa.

Pehmeä porkkanapuuro

- 500–600 g (6–7 kpl) porkkanaa
- 1 l vettä
- 1 dl mannasuurimoita
- Ripaus suolaa
- (2–3 rkl sitruunamehua)

1. Keitä kuoritut ja paloittelut porkkanat kypsiksi vedessä.
2. Soseuta porkkanat sauvasekoittimella kattilassa soseeksi.
3. Kuumenna seos kiehuvaaksi ja vatkaa joukkoon mannasuurimot. Keitä seosta miedolla lämmöllä silloin tällöin sekoittaen 5 minuuttia.
4. Mausta puuro sokerilla ja ripauksella suolaa sekä halutessasi sitruunamehulla.
5. Anna puuron jäähtyä kylmäksi ja vatkaa se kuohkeaksi. Voit tarjota puuroa aamupalaksi tai välipalaksi.

“Marjapuuro”

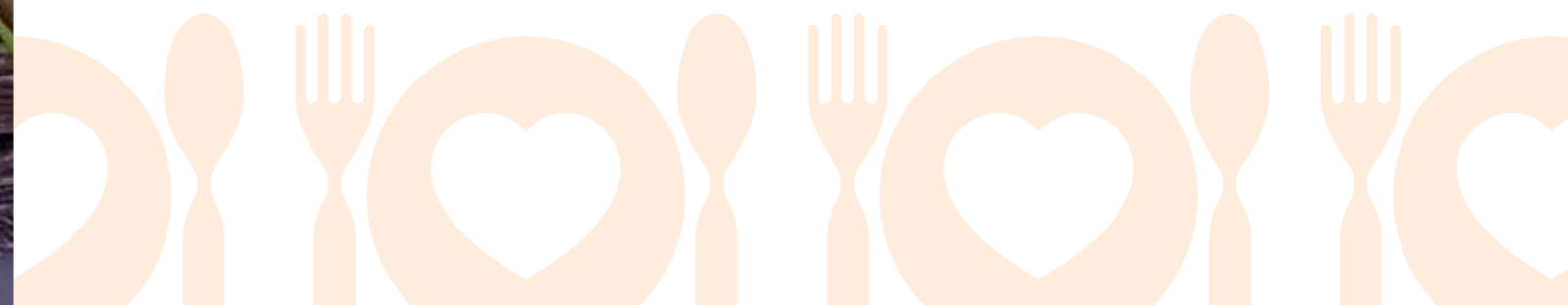
- 5 dl punaherukkamehua
- 2 omenaa
- 1 dl kauraleseitä
- 0,25 tl suolaa

1. Kuori omenat ja leikkaa ne kuutioiksi. Lisää omenat ja viinimarjat veden joukkoon kattilaan.
2. Kun seos kiehuu, sekoita joukkoon kauraleseet. Anna kiehua miedolla lämmöllä kannen alla välillä sekoittaen noin 15 minuuttia.
3. Mausta valmis puuro sokerilla ja suolalla.
4. Tarjoile puuro haaleana tai kylmänä maidon kanssa.

Talkkunajälkiruoka

- 4 dl mustikoita tai muita marjoja
- 4 dl piimää tai maustamatonta jogurttia tai kasvisjogurttia
- 0,75 dl talkkunajauhoa
- n. 2 rkl sokeria
- ripaus vaniljasokeria

1. Murskaa puolet mustikoista haarukalla soseeksi. Sekoita mustikkasoseeseen piimä tai jogurtti, talkkuna ja sokeri sekä vaniljasokeri. Maista seosta voit halutessasi lisätä sokeria hieman.
2. Jaa seos kulhoihin ja koristele kokonaisilla mustikoilla. Tarjoa välipalana tai jälkiruokana.





Jogurttijäätelö

- 4 dl paksua maustamatonta jogurttia
- 4 dl pakastepuolukoita
- Halutessasi mausteeksi:**
- 1 rkl härkäpapuhippua, hamppurouhetta tai marjajauhetta
- 1-2 tl vaniljasokeria tai hunajaa

1. Laita jogurtti pari tuntia ennen valmistusta pakastimeen.
2. Yhdistä pakastetut puolukat (ja halutessasi mausteet) ja kohmeinen jogurtti tehosekoittimessa. Käynnistä ja sekoita tehosekoittimen pulssitoiminnolla kohmeiseksi soseeksi.
3. Hyviä yhdistelmiä jogurttijäätelöön: jogurtti ja vadelma (mausta tuoreella mintulla) jogurtti ja puolukat jogurtti ja herukat.

Vihersmoothie

- 3 dl kylmää kasvien keitinlientä
- Muutama pala pakastettua kasvissosetta tai pinaattia
- 10 cm pala kurkkua tai kesäkurpitsaa
- Kourallinen jotain vihreää salaattia
- Herneenversoja
- Timjama, persiljaa, muita yrttejä
- 1 rkl hamppurouhetta
- 1 rkl juoksevaa hunajaa

1. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja soseuta juomaksi.
2. Kierrekannelliset lasipurkit sopivat mukaan otettavaan juomaan. Smoothiet voi valmistaa kymmenistä erilaisista aineksista, ne voivat olla ruokaisia annoksia, jääkylmiä virkistysjuomia tai virkistäviä vitamiinijuomia.

Puolukka-talkkunajuoma

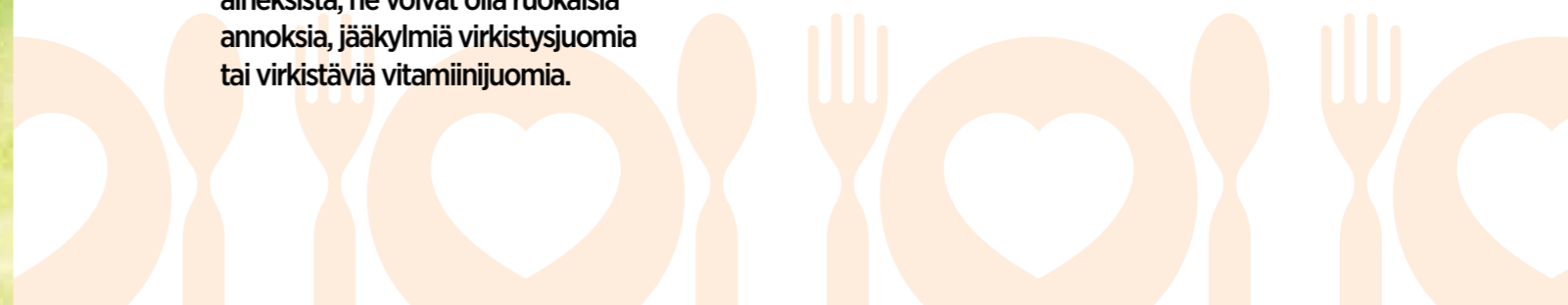
- 2 dl piimää
- 1 dl porkkanamehua
- 2 rkl talkkunajauhoa
- 3 rkl sokeria tai hunajaa
- 2 dl puolukoita tai muita marjoja

1. Sekoita kaikki ainekset joko sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa raikkaaksi juomaksi.

Alkoholiton juoma mustaherukoista

- 1 tl tuorepuristettua sitruunamehua
- 2 rkl mustaherukka-mehutiivistettä tai muuta mehutiivistettä
- 1 dl kivennäisvettä
- jäitä
- Koristeeksi:**
- pakastemustaherukkaa tai muita marjoja, sitruunaa, rosmariinia

1. Lisää shakeriin (juomanravistukseen tarkoitettu metallipullo) sitruunamehu, mehutiiviste sekä jäitä.
2. Ravista huolella ja siivilöi lasiin uusien jäiden päälle.
3. Lisää soodavesi ja koristele pakastemustaherukoilla, sitruunaviipaleella ja rosmariininoksalla.



Lounaalle tai päivälliselle pääruokia ja lisäkkeitä

Lanttuloora uudella tvistillä

- 2 l lantturaastetta (n. 1 kg)
- 1–2 sipulia
- 4 dl ruokakermaa tai kasvikermaa
- 1 tl suolaa
- ripaus valkopippuria
- (1 tl rakuunaa tai timjamia)

1. Raasta lantut karkealla terällä monitoimikoneella raastaminen käy nopeasti.
2. Hienonna sipulit ja sekoita ne lantturaasteen joukkoon.
3. Kaada seos voideltuun laakeaan vuokaan.
4. Sekoita mausteet kerman joukkoon ja kaada vuokaan.
5. Peitä pinta foliolla tai kannella, anna ruoan kypsyä 175 asteessa tunti.
6. Sekoita ja jatka kypsennystä vielä 1 tunti. Jos haluat ruskean pinnan ruokaan, poista folio noin 0,5 ennen ruoan valmistumista. Lisää tarvittaessa tilkka maitoa tai kasvimaitoa.

Punajuuri-härkäpapupihvit

- 1,5 dl härkäpapurouhetta
- 3 (300 g) raakaa punajuurta raasteena
- 1 hienonnettu sipuli
- 3 valkosipulin kynttä hienonnettuna
- 1 tl suolaa
- 0,5 dl tuoretta persiljaa tai kuivattuja yrttejä 2 tl
- 2 tl juustokuminaa
- 2–3 rkl vehnä jauhoja tai härkäpapujauhoa
- (tilkkanen vettä)
- (paistamiseen öljyä)

1. Keitä härkäpapurouhe ohjeen mukaan.
2. Raasta punajuuri. Kuori ja hienonna sekä sipuli että valkosipuli.
3. Lisää papujen joukkoon hienonnetut sipuli ja valkosipuli, raastettu punajuuri, suola, yrtit, juustokumina ja jauhot. Sekoita massa tasaiseksi. Lisää tarvittaessa tilkkanen vettä.
4. Peitä kulhon muovikelmulla ja jätä taikina tekeytymään noin puoleksi tunniksi.
5. Muovaa taikinasta käsin pihvejä ja laita uunipellille leivinpaperin päälle.



6. Paista 200 asteessa 15–20 min pihvien koosta riippuen. Käännä pihvejä paistamisen välillä. Pihvit voi kypsentää myös pannulla. Käytä silloin paistamisessa öljyä.
7. Tarjoa yrttisen jogurttikastikkeen kera tai puolukkahillon kera.

Peuran jauhelihapihvit (M)

- 300 g peuran jauhelihaa
- 150 g possunjauhelihaa tai sika/nauta jauhelihaa
- 1 tl kuivattua timjamia
- 1 tl kuivattua oreganoa
- 1 tl kuivattua sitruunamelissaa
- 0,5 tl suolaa
- 0,5 dl omenamehua tai muuta nestettä
- 2 rkl ruislesettä tai kauralesettä

1. Sekoita jauhelihan joukkoon muut ainekset ja muotoile kostein käsin pihvejä.
2. Paista uunissa 225 asteessa 15 minuuttia. Voit syödä pihvit esim. uunijuuresten kanssa.

Juressoselaatikko

- 1 pieni lanttu
- 5 porkkanaa
- 2 palsternakkaa
- 0,5 juuriselleriä
- 1 dl ruokakermaa (max 7% rasvaa tai sydänmerkki)
- 0,5 dl korppujauhoa tai gluteenitonta korppujauhoa
- 2 munaa
- 1 rkl siirappia
- n. 0,25 tl valkopippuria
- n. 1 tl suolaa

1. Kuori ja paloittele juurekset. Keitä ne kypsiksi suolalla maustetussa vedessä.
2. Soseuta valutetut juurekset monitoimikoneella tai sauvasekoittimella.
3. Lisää kasvissoseen joukkoon kerma, korppujauho, munat, siirappi ja mausteet.
4. Kaada seos voideltuun uunivuokaan. Kypsennä 200 asteessa reilu tunti.
5. Juressoselaatikko sopii hyvin lisäkeruuksi ja vaikkapa joulupöydässä korvaamaan lanttulaatikon miedomman makunsa vuoksi.

Vinkki!
Voit pyöräyttää taikinasta myös pyöryköitä. Tarjoa ne perunoiden tai perunasoseen, punajuurien, höyrytettyjen kasvien ja yrteillä maustetun kermaviiliin kera.



Burgerit lähikalapihveistä

- 500 g fileoitua haukea (tai muuta vaaleaa kalaa, kuten kuhaa, ahventa)
- 2 rkl juoksevaa margariinia
- 1 dl kevytmaitoa
- 1 kananmuna
- 1 dl vaaleita leivänmuruja (1 viipale kaurapaahtoleipää)
- 0,5 suolaa
- 0,5 tl rouhittua valkopippuria
- 0,5 tl jauhettua muskottipähkinää
- 2 rkl tuoretta yrttisilppua (tilliä ja/tai sitruunamelissaa)
- juoksevaa margariinia paistamiseen

Burgereihin:

- 4 sämpylää
- 6 rkl ketsuppia
- 4 rkl marinoitua punasipulia tai 1 maustekurkku
- 4 rapeaa salaatinlehteä

1. Jauha kala monitoimikoneella, lisää muut aineet ja sekoita tasaiseksi.
2. Muotoile voidellun leivinpaperin päälle pellille pihvejä (16–20 kpl), tiputtele päälle hiukan juoksevaa margariinia ja paista 200 asteessa 20–25 minuuttia, käännä välillä.
3. Kokoa pihveistä burgereita, laita ne halkaistun lämmitetyn sämpylän sisään ja lisää tomaattikastiketta sekä sipulia tai maustekurkkua ja salaattia.
4. Nauti kylmän maidon kanssa välipalana tai pikku ateriana.

Metsänvartijan hirvipata

- 1 kg hirven, poron tai naudan paistia
- 2 sipulia
- 1 tl suolaa
- 0,75 tl mustapippuria
- 5 katajanmarjaa hienonnettuna
- 2 rkl riistafondia (tai 0,5–1 lihaliemikuutiota)
- 1 tlk (70 g) tomaattisosea
- 4 dl vettä
- 2 dl ruokakermaa
- 2 dl sokeroitua mustaherukkamehua
- 2 tl basilikaa
- 1 tl timjamia
- 2–3 rkl vehnä jauhoja + vettä
- Paistamiseen voita, ruokaöljyä tai margariinia
- Päälle tuoretta persiljaa ja/tai timjamia

1. Kuutioi kalvoista puhdistettu liha reiluiksi paloiksi. Ruskista lihat pienissä erissä paistinpannulla rasvassa ja siirrä ne sitä mukaa pataan tai kattilaan (pese paistinpannu tarvittaessa välillä).
2. Paista hienonnettu sipuli ja lisää lihojen joukkoon. Mausta suolalla, pippurilla ja katajanmarjoilla. Lisää fondi, tomaattisose ja vesi.
3. Anna kiehua hiljalleen kannen alla lihan mureudesta riippuen 1–2 tuntia kunnes lihat ovat kypsyneet.
4. Lisää ruokakerma, mustaherukkamehu ja kuivatut yrtit.
5. Sekoita vesitiikkaan vehnä jauhot. Kaada seos ohuena nauhana kastikkeeseen samalla sekoittaen. Anna kiehua 2–3 min. Tarkista maku.

6. Lisää tarjoiluastiaan kastikkeen päälle tuoretta timjamia. Tarjoa esimerkiksi keitettyjen perunoiden kanssa.
7. Voit hauduttaa ruoan myös uunissa aluksi 200 asteessa 30 min. Alenna lämpö 150 asteeseen. Hauduta vielä 1–1,5 tuntia.

Tyrnisilakkarullat

- 400 g silakkafileitä
- 1 tl suolaa
- 2 tl tilliä ja ruohosipulia
- 1 dl tyrnimehua
- 1 dl porkkanamehua
- 1 dl vettä
- 1 rkl hunajaa
- ripaus suolaa
- 2 rkl voita tai ruokaöljyä

1. Levitä silakkafileet leivinpaperin päälle ja mausta ne.
2. Levitä uunivuolan pohjalle kerros voita tai öljyä.
3. Kääri fileet rullalle ja laita uunivuokaan.
4. Sekoita juoksevaan hunajaan muut aineet ja kaada silakoiden päälle.
5. Hauduta uunissa 200 asteessa 20 min.

VINKKI!
Lisää halutessasi tarjoiluastiaan kastikkeen päälle smetanaa ja suikaloituja mauste- tai suolakurkkuja.

Sieni- broilerimakkarat

- 250 g siitakesieniä tai metsäsieniä
- 150 g broilerin lihaa
- 25 g pekonia
- 1 dl lihalientä
- 1 sipuli
- 1-2 valkosipulinkynttä
- 0,5 dl kermaa
- 1 muna
- persiljaa, basilikaa
- mustapippuria, suolaa
- siansuolia lihakaupasta noin 1,5 m suolta

1. Pilko sienet, pekoni ja sipuli. Hauduta seosta paistinpannalla hetki, lisää lihaliemi ja keitä seosta hetki kasaan. Jäähdytä.
2. Jauha broilerin liha ja mausta suolalla ja pippurilla.
3. Kaada kerma seokseen ohuena nauhana koko ajan sekoittaen. Lisää lopuksi muna. Sekoita keskenään jäähtynyt sieni- ja lihamassa. Mausta pippurilla ja yrttisilpulla.
4. Täytä suolet, pistele makkarat ja kypsennä uunissa 175-200 asteessa noin 30-35 min.

Helppo itämainen possupata

- 400 g possunsuikaleita
- 1-2 sipulia
- 1 rkl öljyä
- 0,5 dl tomaattipyreetä
- 3 dl vettä
- 1 tl suolaa
- ripaus timjamia
- ripaus inkivääriä
- ripaus sokeria
- rouhittua mustapippuria
- 250 g tuoreita kasviksia suikaleina tai pakaste-kasvissekoitus

1. Ota lihat huoneenlämpöön.
2. Kuori sipuli, halkaise se ja leikkaa suikaleiksi. Ruskista huoneenlämpöiset lihat pienissä erissä pannulla ja siirrä ne kattilaan. Kuullota myös sipulit ja lisää kattilaan.
3. Sekoita joukkoon tomaattipyree, vesi, suola ja mausteet. Kypsennä miedolla lämmöllä, kannen alla hauduttaen noin 10 minuuttia. Lisää kasvikset sekä tarvittaessa vettä. Jatka kypsennystä, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja mustapippuria. Tarjoa keitettyjen perunoiden tai riisin kanssa.

Vinkki!
Possupataa voit muunnella käyttämällä erilaisia kasviksia ja mausteita.



Perinteiset tortillat

- 9 dl hienoja vehnä jauhoja
- 1 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.

Vinkki!
Voit korvata osan jauhoista härkäpapujauhoilla, jolloin tortilla on ravintorikkaampi.

Sukkela kasvissosekeitto

- 1 l paloitteluja kasviksia (kurpitsaa, porkkanaa, sipulia, palsternakkaa, selleriä, perunaa, maa-artisokka)
- 8 dl vettä
- 1 tl suolaa
- (2 dl ruokakermaa)
- 0,25 tl rouhittua mustapippuria
- 2 tl kuivattua timjamia tai oreganoa

1. Kuori ja paloittele kasvikset. Tähän keittoon voit hyvin käyttää jääkaapista ne hieman nahistuneet juurekset ja perunat. Jos pidät sipulista ja valkosipulista, lisää niitäkin.
2. Kuumenna vesi kiehuvaaksi, lisää suola. Jos et käytä kermaa, laita vettä 1 litra.
3. Kumoa kasvikset kattilaan ja keitä miedolla lämmöllä kannen alla 15-20 minuuttia. Mausta pippurilla ja timjamilla. Soseuta keitto sileäksi, lisää kerma, mausta tarvittaessa ja kuumenna höyryäväksi. Tarjoa esim. ruislastujen kanssa.

Salaatteja

Ohrahelmiä ja paahdettuja kasviksia

- 3 dl ohrahelmiä
- 2 porkkanaa
- 0,5 palsternakkaa
- 100 g herkkusieniä
- 6 rkl oliiviöljyä
- 1 tl suolaa ja mustapippuria
- 0,25 (puna)kaalia
- 1 omena
- 100 g salaattijuustoa
- 1 dl auringonkukansiemeniä
- 1 pss salaattia

Kastike

- 0,25 ruukku persiljaa
- 2 rkl sitruunaöljyä
- 0,5 dl oliiviöljyä
- Mausteeksi
- juustokuminaa, chiliä, kuivattua paprikaa

1. Lämmitä uuni 200 asteeseen.
2. Valmista ohra, lisää kattilaan ohra, 8 dl vettä. Keitä pakkauksen ohjeen mukaan.
3. Ohran kiehuessa: pyyhi sienet puhtaaksi ja halkaise ne. Pese palsternakat ja porkkanat hyvin (kuori halutessasi) ja pilko palasiksi. Levitä uunivuokaan tai leivinpaperille, pirskota päälle öljyä sekä suolaa. Lisää halutessasi mausteita. Paahda n. 15–20 minuutin ajan uunissa.
4. Suikaloi kaali hienoksi suikaleiksi, esim. juustohöylällä.

5. Valmista kastike omassa pienessä kulhossaan: hienonna persilja, sekoita 2 rkl sitruunamehua ja oliiviöljyä. Lisää ripaus suolaa. Sekoita kastike kaaliin ja anna sen maustua sekä pehmentyä hieman.
6. Kuutioi omena ja murustele salaattijuusto. Revi salaatti palasiksi.
7. Kun ohra on valmista sekä kasvikset paahtuneet, sekoita ensin kaali ohraan ja sen jälkeen lisää muut raaka-aineet. Voit sekoittaa kaikki raaka-aineet keskenään tai tarjoilla salaatin ohra-kaalipedillä ainekset eroteltuina omiksi osioikseen.
8. Lisää mukaan suolaa ja öljyä, tarjoile siementen kanssa!

Kaalisalaatti

- Pala sipulia
- 1 porkkana
- 1 lohko valkokaalia
- 0,5 varsisellerin vartta
- 0,5 punaista paprikaa

Kastike:

- 2 rkl ranskankermaa
- 2 rkl majoneesia
- 2 tl sokeria
- Kuivattuja yrttejä maun mukaan
- 0,5 tl sinappia
- ripaus mustapippuria

1. Huuhtelee kasvikset. Kuori porkkana ja sipuli. Poista paprikasta siemenet ja kanta. Paloittele kasvikset.
2. Suikaloi kasvisten palat monitoimikoneella tai käsin.
3. Kaada kaalisalaatti kulhoon.
4. Mittaa kastikkeen aineet pieneen kulhoon ja sekoita.
5. Kaada kastike kaalisalaattiin ja sekoita. Anna maustua salaatin kylmässä vähän aikaa.



Siitakesieni-punajuurisalaatti

- 100 g siitakesieniä tai herkkusieniä
- Rypsiöljyä sienten paistamiseen
- n. 8 (200 g) makeaa etikkapunajuuria
- n. 0,5 dl kasvikermää
- Ripaus mustapippuria ja suolaa

1. Leikkaa sienet kahtia ja paista niitä pannulla pari minuuttia.
2. Suikaloi tai raasta punajuuret. Sekoita kaikki ainekset keskenään. Sieni-punajuurisalaatti maistuu parhaimmalle hieman viileänä. Salaatti säilyy viileässä pari päivää.

Kvinoasalaatti

- 1 dl kvinoaa
- 3 dl vettä
- 100 g vihreitä papuja
- 100 g keltaista paprikaa
- 50 g retiisejä
- 2 kpl kevätsipulia tai 10 cm purjoa
- 1 ruukku salaattia
- 2 rkl rypsiöljyä

1. Keitä kvinoaa salaattiin 8 min ja huuhtelee se siivilässä.
2. Kiehauta pavut ja paloittele muut kasvikset.
3. Kokoa ainekset salaatinlehtien päälle kauniisti ja ripottele öljyä pinnalle.

Suolaista ja makeaa kahvipöytään tai ruokalahjaksi



Kesäkurpitsakakku (kahvikakku)

- 2 kananmunaa
- 3 dl sokeria
- 5 dl vehnä jauhoa
- 1,5 tl soodaa
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl jauhettua neilikkaa
- 1 tl kanelia
- (1 tl kardemummaa)
- 1 tl suolaa
- 1 tl vaniljasokeria
- 1, 5 dl öljyä
- 1,5 dl maitoa/kauramaitoa
- 4 dl raastettua kesäkurpitsaa

1. Vaahdota kananmunat ja sokeri, lisää kuivat aineet vuorotellen öljyn ja nesteen kanssa, lopuksi lisää kesäkurpitsaraaste.
2. Kaada seos voideltuun jauhettuun kakkuvuokaan. Paista 175 asteessa n. tunti.
3. Ohjeesta tulee kaksi pientä kakkuvuokaa tai yksi iso kakkuvuoka maukasta ja terveellistä kesäkurpitsakakku.

VINKKI! KOKEILE PAISTAA MUFFINI-VUOISSA TAI KOKEILE KUORRUTUKSEN KERA:

- 5 rkl vahvaa kahviuomaa
- 5 rkl kasvimargariinia
- 4 dl tomusokeria
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 rkl kaakaojauhetta

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

Marjapiirakka

Muruseos:

- 0,5 dl margariinia
- 1,5 dl vehnä jauhoa
- 1 dl sokeria
- ripaus suolaa

Pohja:

- 0,5 dl omenasosetta
- 0,75 dl rypsiöljyä
- 2 dl maustamatonta kasvipojasta jogurttia
- 3 dl vehnä jauhoa
- 2 dl sokeria
- 1,5 tl leivinjauhetta
- 2 tl vaniljasokeria
- ripaus suolaa

Lisäksi:

- 4 dl marjoja tai hedelmiä; punaherukkaa, mustikkaa, karviaisia, raparperia ym.

1. Laita uuni kuumentamaan 175 asteeseen ja voitele piirakkavuoka 28 cm:n kokoinen.
2. Nypi margariini, vehnä jauhot, sokeri ja suola sekaisin muruseokseksi.
3. Sekoita omenasose, öljy ja jogurtti kulhossa.
4. Yhdistä kaikki kuivat aineet keskenään ja lisää ne märkien aineiden joukkoon. Sekoita tasaiseksi.
5. Kaada taikina piirakkavuokaan, ripottele pinnalle marjat ja päällimmäiseksi muruseos.
6. Paista uunin keskitasolla 45–50 minuuttia tai kunnes piirakka on kypsä.



Silakkakakko, perinneruoka Satakunnasta

- 0,5 l maitoa
- pala (50 g) hiivaa
- 1 0,5 tl suolaa
- 50 g margariinia tai voita
- noin 700 g (noin 1 0,5 l) hiivaleipä- tai sämpyläjauhoja
- 16–20 silakkafileitä
- runsas 1 tl karkeaa suolaa (fileet suolataan edellisenä päivänä ripottelemalla rae sinne tänne)
- 1 sipuli viipaleina
- vajaa 100 g sivusilavaa

1. Maito lämmitetään kädenlämpöiseksi. Lisätään suola, margariini, hiiva ja jauhot. Vaivataan pehmeä taikina, joka nostatetaan.

2. Nousseesta taikinasta otetaan pala, joka kaulitaan vajaan sentin vahviseksi levyksi. Siitä leikataan suurehkon lautasen kokoinen levy, jolle ripotellaan aavistus jauhoja, jotta kaloista tullut kosteus imeytyisi.
3. Levylle ladotaan vähän suolattuja silakkafileitä tasainen kerros. Päälle hieman rouhittua maustepippuria, sipuliviipaleita sekä muutama suikale rasvaista sivusilavaa.
4. Kaulitusta taikinasta leikataan vähän pienempi ympyrä, joka nostetaan silakoitten päälle. Alemman levyn reunat käännetään kannen reunoille ja painetaan haarukalla kiinni.
5. Kalakakko pistellään haarukalla ja kypsennetään noin 200 asteessa puolisen tuntia. Uunista ottamisen jälkeen peitetään leivinliinalla ja annetaan hautua, jotta kuori pehmenee.

Värikkäät sämpylät (20 kpl)

- 3–4 (250 g- 300 g) raakaa punajuurta tai muita juureksia
- 1 l vesi
- 25 g hiivaa
- 1 tl suolaa
- 2 rkl siirappia
- 1 rkl rouhittua anista
- 8–10 dl sämpyläjauhoja
- 0,5 dl öljyä

1. Kuori punajuuret ja raasta ne. Keitä punajuuriraastetta vedessä 10,5 dl miedolla lämmöllä kannen alla 10–15 minuuttia.
2. Lisää joukkoon 10,5 dl maitoa tai vettä. Jäähdytä seos kädenlämpöiseksi.
3. Liuota joukkoon hiiva, lisää suola, siirappi ja anisi.
4. Alusta taikinaan jauhoja sekä lisää öljyä. Jauhojen tarkkaa määrää on vaikeaa kertoa, koska punajuuri löystyttää taikinaa kohoamisen aikana. Taikina saisi olla mieluummin tiivistä kuin löysää.
5. Anna taikinan kohota lämpimässä paikassa hyvin peitettynä.
6. Jaa taikina paloiksi leivo paloista esim. soikeita sämpylöitä jauhoja apuna käyttäen. Laita sämpylä pellille.
7. Anna sämpylöiden kohota lämpimässä paikassa hyvin peitettynä.
8. Voit voidella sämpylät vedellä ja ripotella niiden päälle esim. seesamin siemeniä.
9. Paista sämpylät 225 asteessa uunin keskiasolla 12–15 minuuttia
10. Vaihtelua sämpylämuotoihin: kierre, solmu, sisarussämpylät (pellillinen) rieskanmallinen tai vaikka korvapuustin muotoisiksi sämpylöiksi.

Kasvisteeleipä

- 200 g kesäkurpitsaa tai porkkanaa
- 3 dl hiivaleipäjauhoja tai gluteenitonta jauhoseosta 2,5 dl
- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 tl leivinjauhetta
- 0,5 tl suolaa
- 200 g kermaviiliä tai muuta nestettä
- 2 rkl ruokaöljyä

1. Huuhtelee kesäkurpitsa poista kanta ja raasta (2 dl raastetta) tai kuori porkkana ja raasta se.
2. Sekoita kuivat aineet kulhossa. Lisää raaste, kermaviili tai muu neste sekä öljy. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
3. Jaa taikina kahteen osaan leivinpaperille pellille. Taputtele jauhotetuoin käsin pyöreiksi noin sentin paksuisiksi leiviksi. Jaa leivät taikinapyörällä neljään osaan ja pistele haarukalla.
4. Paista 225 asteessa uunissa 15–20 minuuttia, kunnes teeleivät ovat kauniin värisiä.

Vinkkejä!
Vaihtelua sämpylöihin saat lisäämällä taikinaan: juustoraastetta tai tuorejuustoa, porkkanaraastetta, siemeniä, erilaisia hiutaleita ja leseitä, mausteita ja yrttejä, rusinoita tai pähkinöitä.



Talkkuna- pikkuleivät

- 200 g margariinia
- 3 dl sokeria
- 2 dl kermaviiliä
- 3,5 dl vehnä jauhoja
- 3 dl perunajauhoja
- 2 dl talkkunajauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 tl kardemummaa

1. Sulata margariini. Anna jäähtyä hetki. Sekoita margariinisulaan kermaviili ja sokeri.
2. Yhdistä jauhot keskenään. Sekoita.
3. Pyöritä taikinasta pieniä pyöreitä n. 20 g:n kokoisia palloja ja nostele leivinpaperin päälle pellille väljästi.
4. Paista uunin keskiosassa 200 asteessa n. 10 min, tai kunnes kakut saavat hiukan väriä. Annoksesta tulee noin 3 isoa pellillistä pikkuleipiä.
5. Taikinän värjäminen Moniviljasämpylät/teeleivät (nokkonen, porkkanaraaste ym., nestemäinen kasvis, värjäminen kasviksilla).

Taatelikakku

- 200 g taateleita (kivettömiä)
- 1,5 dl sokeria
- 3 dl vettä
- 100 g voita tai margariinia
- 2 munaa
- 3 dl makealupiinijauhoa
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl soodaa
- 1tl vanilliinisokeria

1. Pilko taatelit pienemmiksi, lisää ne kattilaan sokerin ja veden kanssa ja keitä miedolla lämmöllä pehmeiksi.
2. Soseuta taatelit hienoksi soseeksi sauvasekoittimella ja lisää rasva kuumaan soseen joukkoon, sulaa siihen. Anna hetki jäähtyä.
3. Lisää kananmunat yksitellen varovasti sekoittaen. Lisää joukkoon keskenään sekoitetut kuivat aineet.
4. Kaada löysähkö taikina jauhotettuun vuokaan ja paista uunin alatasolla 175 asteessa 45–50 min. Kokeile kypsyyttä kakkutikulla.



Kasvispiirakka

Pohja:

- 100 g margariinia
- 150 g porkkanaraastetta tai porkkanasosetta
- 2 dl vehnä jauhoja
- 0,5 dl kaurahiutaleita
- 0,5 dl grahamjauhoja
- 0,5 tl suolaa
- 1 tl leivinjauhetta

Täyte:

- pieni sipuli
- pala purjosipulia
- 200 g kesäkurpitsaa raasteena (tai käytä pakastealtaasta valmiita kasvisuikaleita yhteensä n. 400 g)
- 200 g porkkanaa raasteena
- 1 rkl öljyä
- Ripaus mustapippuria
- 0,5 tl rakuunaa kuivattuna
- 0,5 tl pizzamaustetta
- (0,5 tl suolaa)
- 2 dl kasvikermaa tai ruokakermaa
- 2 kananmunaa
- 1,5 dl juustoraastetta

1. Raasta porkkanat pohjataikinaa varten tai käytä valmista porkkanasosetta.
2. Tee pehmeästä margariinista ja kuivista aineista murumainen seos, johon lisää porkkanaraasteen tai -soseen. Sekoita sen verran, että aineet sekoittuvat. Anna taikinän jähmettyä kylmässä sen aikaa, kun valmistat täyteen.
3. Raasta kesäkurpitsa ja porkkanat tai käytä pakastimesta kasvisuikaleita, hienonna sipuli ja leikkaa purjo suikaleiksi. Hauduta kasviksia kattilassa öljyssä miedolla lämmöllä noin 10 min. Sekoittele muutaman kerran hauduttamisen aikana ja lisää lopuksi mausteet.
4. Painele taikina voidellun piirakkavuolan pohjalle ja reunoille. Levitä täyte piirakkapohjan päälle.
5. Sekoita kerma, munat ja suola sekaisin kaada seos piirakan päälle lopuksi ripottele juustoraaste pinnalle.
6. Paista piirakkaa noin 30–40 minuuttia kunnes se on kypsä.
7. Piirakka sopii hyvin tarjottavaksi suolaisena iltapalana salaatin kanssa.

Kiitos!



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
LÄNSI-SUOMI



Länsi-Suomen maa- ja kotitalousnaiset



@ruokaneurolive



@ruokaneurolive