



Päivän paras
KEITTOKIRJA

Ruokaa ja varautumista



Päivän paras pala

Päivän paras pala on Turun alueella toteutettava hanke, jonka tavoitteena on tukea senioreiden ravitsemusta, arjen toimijuutta ja osallisuutta käytännönläheisillä ruoanlaittokursseilla, yhteisöllisillä ruokailuhetkillä ja varautumista edistävällä tiedolla. Hanke perustuu toteuttavien järjestöjen vahvaan kokemukseen sekä osallistavaan ja kotitalousosaamiseen pohjautuvaan toimintatapaan.

Päivän paras pala -toteutus on rahoitettu Turun kaupungille luovutettujen kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista.



Tausta



Projektin taustalla on ajankohtainen tarve: monilla ikääntyneillä, erityisesti yksinasuvilla ja miehillä, ruokailu on yksipuolista tai liian vähäistä. Tämä voi heikentää ravitsemustilaa ja laskea toimintakykyä, mikä puolestaan vaikeuttaa arjessa pärjäämistä. Tutkimusnäyttö ja viralliset ravitsemussuositukset painottavat, että ikääntyessä ravinnon monipuolisuus, riittävä proteiinin, kuidun ja D-vitamiinin saanti sekä ruokailun säännöllisyys ovat ratkaisevan tärkeitä. Hankkeessa halutaan vastata tähän tarpeeseen tarjoamalla tietoa, taitoja ja konkreettisia esimerkkejä siitä, miten edullisesti ja helposti voidaan valmistaa maistuvaa ja ravitsevaa ruokaa.

Samalla hanke vahvistaa osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Yhteiset ruokailuhetket tuovat iloa ja seuraa arkeen, ehkäisevät yksinäisyyttä ja lisäävät mielekkyyden kokemusta. Toiminta tukee myös kotitalouksien varautumista, sillä kursseilla ja tapahtumissa jaetaan käytännön vinkkejä esimerkiksi sähkökatkosten varalle. Yhteistyö Turun kaupungin, hyvinvointialueen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa auttaa tavoittamaan erityisesti ne yli 65-vuotiaat, jotka eivät vielä ole mukana järjestöjen tai kaupungin tarjoamassa toiminnassa.

Arvopohjana hankkeessa on ajatus terveellisestä, turvallisesta ja taloudellisesta ruokavaliosta jokaisen oikeutena, käytännönläheisestä ja helposti lähestyttävästä toiminnasta, yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamisesta sekä kestäväen elämäntavan edistämisestä. Hanke rakentuu järjestöjen vankalle osaamiselle ja vastaa konkreettisesti senioreiden arjen tarpeisiin tarjoamalla tietoa, taitoja ja elämyksiä, jotka tukevat hyvinvointia ja lisäävät voimavaroja elämän eri tilanteissa.



**RUOKA
ILO
JOKA
PÄIVÄ!**

Sisällys

- 02** Päivän paras pala
- 03** Tausta
- 05** Sisällys
- 06** Varautuminen - turvaa arkeen ja poikkeusoloihin
- 10** Ravitsemus - jaksamista ja hyvää oloa iän myötä
- 15** Reseptiikka

Varautuminen

– turvaa arkeen ja poikkeustilanteisiin

Miksi varautua?

Varautuminen tarkoittaa sitä, että kotona on riittävästi ruokaa, juomaa ja muita tarvikkeita, jotta elämä sujuu muutaman päivän ajan myös poikkeustilanteissa. Sähkökatkos, myrsky, liukkaat kelit tai sairaus voivat hetkellisesti estää kauppareissun tai ruoanlaiton normaalilla tavalla. Kun on vähän varautunut, ei tarvitse hätäillä, arki jatkuu rauhallisesti ja turvallisesti.

Varautuminen ei ole pelottelua, vaan järkevää ennakointia. Se lisää omatoimisuutta ja mielenrauhaa. Usein jo se, että tarkistaa kotivaran sisällön kerran vuodessa, antaa tunteen hallinnasta ja varmuudesta.

Kotivara tuo turvaa

Kotivara tarkoittaa ruokaa, juomaa ja muita päivittäisiä tarvikkeita, joita on varattu vähintään 72 tunniksi eli kolmeksi vuorokaudeksi. Näitä samoja tuotteita käytetään normaalisti arjessa, mutta niitä pidetään kotona aina hieman ylimääräisenä. Kun varasto vähenee, sitä täydennetään samalla kauppareissulla, näin kotivara pysyy aina tuoreena ja käyttökelpoisena.

Tärkeintä on, että kotivara sisältää sellaista ruokaa, jota itse mielellään syö. Kun poikkeustilanne yllättää, tutut ja maistuvat ruoat tuovat turvaa ja hyvää mieltä.

Mitä kotivarassa kannattaa olla?

Hyvässä kotivarassa on riittävästi säilyviä elintarvikkeita ja juomavettä. Veden tarve on noin 2–3 litraa päivässä henkilöä kohden. Veden voi säilyttää kannellisissa astioissa viileässä paikassa, ja sitä kannattaa vaihtaa muutaman kuukauden välein.

Elintarvikkeista kannattaa varata:

- täysjyväviljoja, puurohiutaleita ja näkkileipää
- säilykkeitä, kuten keittoja, papuja, kalaa ja hedelmiä
- valmiita aterioita tai kuivattuja ruokia, joita voi lämmittää keittimellä
- öljyä, pähkinöitä, siemeniä ja kuivattuja hedelmiä
- maitojauhetta, mehuja ja keittojuomia

Kotivaraan kuuluu myös muuta tarpeellista: paristokäyttöinen radio, taskulamppu, varaparistoja, lämpimiä vaatteita, ensiaputarvikkeita ja tärkeiden lääkkeiden riittävä määrä.

Tarkista kotivara säännöllisesti

Kotivara pysyy kunnossa, kun sen sisältö käydään läpi säännöllisesti. Helppo tapa muistaa tämä on valita itselle sopiva ajankohta, esimerkiksi syntymäpäivä tai vuodenvaihte ja tarkistaa silloin päivämäärät, vaihtaa veden ja täydentää puuttuvat tuotteet.

Varautuminen on pieni teko, joka antaa suurta turvaa. Kun ruoka- ja juomatarpeet ovat kunnossa, voi poikkeustilanteissakin keskittyä tärkeimpään, hyvinvointiin, jaksamiseen ja arjen jatkumiseen.

Muistilista

kotivaran tarkistamiseen

Kotivara ei ole erillinen hätävarasto, vaan osa arkea. Kun käytät ja täydennät sitä säännöllisesti, varautuminen tapahtuu kuin itsestään.

Ruokavarasto

- Onko kotona ruokaa vähintään kolmeksi vuorokaudeksi?
- Löytyykö säilyviä peruselintarvikkeita: keittoja, puuroaineisia, näkkileipää, säilykkeitä, hedelmäsoseita ja pähkinöitä?
- Käytätkö ja täydennätkö varastoa säännöllisesti, jotta tuotteet pysyvät tuoreina?

Juomavesi

- Onko vettä varattuna 2–3 litraa päivässä henkilöä kohden vähintään kolmeksi vuorokaudeksi?
- Onko vesi vaihdettu viime kuukausina ja astiat puhtaita?

Ruoanvalmistus ja säilytys

- Löytyykö kotitaloudesta retki- tai kaasukeitin sekä varaparistoja ja tulitikkuja?
- Onko jääkaapin ja pakastimen ovet helppo pitää kiinni sähkökatkon aikana?
- Oletko kokeillut muutamaa reseptiä, jotka onnistuvat ilman sähköä?

Lääkkeet ja muut tarvikkeet

- Onko käytössä olevia lääkkeitä riittävästi vähintään viikon ajaksi? Löytyykö paristokäyttöinen radio, taskulamppu ja varaparistoja?
- Onko ensiaputarvikkeet ja tärkeät yhteystiedot helposti saatavilla?

Esimerkki 72 tunnin kotivarasta

– yhden hengen talous

Tämä on suuntaa antava malli siitä, millainen ruokavarasto turvaa hyvinvoinnin noin kolmen vuorokauden ajan.

Valitse sellaisia tuotteita, joita käytät muutenkin arjessa, näin kotivara kiertää luonnollisesti ja pysyy tuoreena.

Viljatuotteet

- 1 pkt täysjyvänäkileipää tai kuivaa leipää
- 3–4 annosta puurohiutaleita (kaura, neljän viljan, pikapuuro)
- 1 pkt pastaa, couscousia tai riisiä

Säilykkeet ja valmisruoat

- 2–3 annospakkausta valmiita keittoja tai aterioita (esim. linssi-, kasvis- tai lihakeitto)
- 2 tölkkiä kalaa (tonnikala, lohi, sardiini)
- 1 tölkki papuja tai herneitä
- 1 purkki hedelmäsosetta tai säilykehedelmiä

Rasvat ja lisät

- 1 pieni pullo rypsi- tai oliiviöljyä
- 1 purkki maapähkinävoita tai sulatejuustoa
- 1 pussi pähkinöitä tai siemeniä

Juomat ja nesteet

- Juomavettä 6–9 litraa (2–3 litraa/päivä)
- 1 litra täysmehua tai mehukeittoa
- 1 pussi maitojauhetta tai 2 litraa pitkäikäistä maitojuomaa

Välipalat ja lisäenergia

- 2 patukkaa, myslipaketti tai rusinoita
- Kuivattuja hedelmiä tai marjoja
- 1 pieni purkki hunajaa tai hilloa

Ravitsemus – jaksamista ja hyvää oloa iän myötä

Ravitsemuksen merkitys ikääntyessä

Hyvä ravitsemus on tärkeä osa hyvinvointia kaikenikäisille, mutta erityisesti ikääntyessä se korostuu. Moni elimistön toiminta hidastuu iän myötä, ja keho tarvitsee ravinnosta enemmän tukea ylläpitääkseen lihasvoimaa, vastustuskykyä ja vireyttä. Ruokailu on myös tärkeä osa päivän rytmiä ja sosiaalista hyvinvointia.

Säännöllinen syöminen auttaa jaksamaan paremmin ja pitämään verensokerin tasaisena. Kun ateriarytmi pysyy säännöllisenä, mieliala on vakaampi ja arki sujuu kevyemmin.

Säännöllinen ateriarytmi tukee jaksamista

Useimmille sopii 3–4 tunnin välein toistuva ruokailurytmi, jossa päivän aikana nautitaan kolme pääateriaa ja tarvittaessa yksi tai kaksi välipalaa. Näin energia ja ravintoaineet jakautuvat tasaisesti, eikä väsymys tai huimaus pääse yllättämään.

Jos ruokahalu on vähentynyt, pienet ja energiapitoiset ateriat auttavat. Myös ruoan ulkonäöllä, tuoksulla ja seuralla on merkitystä, kauniisti aseteltu annos ja yhteinen ruokailu voivat herättää ruokahalun uudelleen.

Ravitsemus – jaksamista ja hyvää oloa iän myötä

Monipuolinen ruokavalio vahvistaa terveyttä

Ikääntyvä elimistö tarvitsee erityisesti riittävästi proteiinia, kalsiumia, D-vitamiinia ja pehmeitä rasvoja. Nämä ravintoaineet tukevat lihaksia, luita ja vastustuskykyä.

Hyviä proteiinin lähteitä ovat kala, kananmunat, maitotuotteet, kana, liha sekä kasviproteiinit kuten pavut, linssit ja pähkinät.

Pehmeitä rasvoja saadaan kasviöljyistä, margariineista ja kalasta. D-vitamiinin saantia kannattaa täydentää ravintolisällä, erityisesti talvikuukausina.

Kalsiumia saa maitotuotteista, juustosta ja kasvijuomista, joihin on lisätty kalsiumia. Täysjyväviljat, marjat, kasvikset ja hedelmät tukevat suoliston hyvinvointia ja pitävät virkeyttä yllä.

Nesteytys on yhtä tärkeää, kuin ruoka

Ikääntyessä janontunne heikkenee, vaikka elimistö tarvitsisi vettä aivan kuten ennenkin. Riittävä nesteen saanti ehkäisee väsymystä, ummetusta ja sekavuutta.

Hyviä juomia ovat vesi, maito, piimä, laimeat mehut ja keitot. Juoda kannattaa pitkin päivää, ei vain ruokailun yhteydessä. Jos tavallinen vesi ei maistu, sen voi maustaa sitruunalla, marjoilla tai yrteillä.





Ravitsemus – jaksamista ja hyvää oloa iän myötä

Ruoasta myös iloa ja yhteisöllisyyttä

Ruoan merkitys ei rajoitu pelkkään ravintoon, se on myös yhdessäoloa, muistoja ja hyvää mieltä. Yhteinen ateria ystävien tai naapureiden kanssa voi olla päivän kohokohta ja lisätä hyvinvointia monin tavoin.

Ruoanlaitto ja yhteiset ruokailuhetket voivat olla osa myös varautumista. Kun tuntee omat ruokailutottumuksensa ja varaa kotiin sopivia raaka-aineita, on helpompi huolehtia jaksamisesta myös poikkeustilanteissa.

Pieni teko, suuri vaikutus

Hyvä ravitsemus on yksi tehokkaimmista tavoista huolehtia omasta toimintakyvystä ja itsenäisyydestä. Säännöllinen syöminen, monipuoliset raaka-aineet ja riittävä nesteytys ovat helppoja, mutta tärkeitä keinoja ylläpitää terveyttä ja hyvää oloa pitkälle tulevaisuuteen.

Muistilista

hyvään ravitsemukseen



- Syö säännöllisesti, vähintään kolme kertaa päivässä.
- Lisää joka aterialle jotakin proteiinipitoista.
- Muista juoda pitkin päivää, myös ilman janon tunnetta.
- Syö monipuolisesti eri värejä ja raaka-aineita.
- Nauti ruoasta ja seurahetkistä, ne kuuluvat hyvinvointiin.



Jos ruokahalu on vähentynyt

- Valitse pehmeitä, helposti syötäviä ruokia (keitot, munakkaat, jogurtit).
- Lisää ruokiin hyvää rasvaa: öljyä, margariinia, kermaa tai juustoa.
- Syö pieniä annoksia, mutta useammin.
- Syö yhdessä toisten kanssa, seura lisää ruokahalua.

Tiesitkö?

D-vitamiini tukee vastustuskykyä ja lihasten toimintaa, mutta sitä ei saa ruoasta aina riittävästi. Siksi suositellaan päivittäistä D-vitamiinilisää vuoden ympäri, erityisesti talvella.

Ravitsemus - jaksamista ja hyvää oloa iän myötä

RESEPTIIKKAA



KANAKEITTO

1l vettä
1 pss pakaste peruna+keittojuurekset
300 g kanasuikaleita
1 dl kermaa
½ tl suolaa
¼ tl pippuria
tuoretta yrttiä, basilikaa, persiljaa

Mittaa vesi kattilaan ja laita kiehumään hellalle. Kuumenna paistinpannu ja ruskista kanasuikaleet. Kun vesi kiehuu kattilassa lisää pakaste peruna + keittojuurekset. Anna kiehua noin 5 min, lisää kanasuikaleet. Anna kiehua noin 10 min ja lisää kerma, suola, pippuri ja yrtti. Tarkista kasvisten kypsyyt ja keiton maku.

SÄMPYLÄT

1 l lämmintä vettä
50 g tuorehiivaa tai 2 pss kuivahiivaa
2 rkl siirappia
2 rkl suolaa
½ dl rypsiöljyä
n. 10 dl sämpyläjauhoja

Liota hiiva lämpimään veteen. Lisää siirappi, suola ja öljy. Sekoita jauhot hyvin vaivaten taikinaan. Anna kohota noin ½ tuntia. Leivo pieniksi sämpylöiksi ja anna kohota liinan alla vielä noin 10min. Paista +225 asteessa 10-15 min.

OMAT MUISTIINPANOT

KUITUPITOINEN UUNIPUURO

3 dl rikottuja ohrasuurimoita

1,5l maitoa

suolaa

Laita uuni lämpiämään +225 asteeseen. Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla, mittaa kaikki aineet vuokaan, sekoita, siirrä varovaisesti uuniin (uunin ei tarvitse olla välttämättä täysin lämmennyt kokonaan). Puuro kypsyy noin 1 t uunista riippuen.

TUOREMARJAPUURO

400 g pakastemarjoja, mustikoita tai/ja mansikoita

½ l maustamatonta jogurttia

4 dl kaurahiutaleita

Surautetaan sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi ja annetaan turvota iltapala-aikaan saakka. Aamuksi puuron voi tehdä illalla jääkaappiin turpoamaan yön yli.

OMENA-KAURAPUURO UUNISSA

1,5 l vettä

5 dl kaurahiutaleita

3 omenaa

½ tl suolaa

Laita uuni lämpiämään +200 asteeseen. Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla. Kuori ja lohko omenat noin 6-8 lohkokoon. Laita omenat vuolan pohjimmaisiksi. Mittaa kaurahiutaleet, suola ja vesi omenoiden päälle. Nosta varovasti uuniin ja kypsennä noin 30 min. Voit tehdä tämän saman puuron myös kattilassa

MAITO- ELI MAISSIKIISSELI

1,5 l vettä

5 dl kaurahiutaleita

3 omenaa

½ tl suolaa

Laita uuni lämpiämään +200 asteeseen. Vuoraa uunivuoka leivinpaperilla. Kuori ja lohko omenat noin 6-8 lohkokoon. Laita omenat vuolan pohjimmaisiksi. Mittaa kaurahiutaleet, suola ja vesi omenoiden päälle. Nosta varovasti uuniin ja kypsennä noin 30 min. Voit tehdä tämän saman puuron myös kattilassa

Mustikkatuorepuuro

(1 hengen annos)

1 dl kaurahiutaleita
1 dl maustamatonta jogurtia
1 dl maitoa
½ dl mustikoita
2 kuivattua taatelia tai viikunaa pilkottuna
riipaus kardemummaa

Pinnalle: mustikoita ja banaaniviipaleita

Sekoita kaikki tuorepuuron ainekset keskenään ja anna puuron tekeytyä jääkaapissa yön yli.

Koristele puuro mustikoilla ja banaaniviipaleilla

Uuniomena mikrossa

(1 hengen annos)

1 hapan omena
2 rkl kaurahiutaleita
¼ tl kanelia
¼ tl kardemummaa
1 rkl sulaa margariinia tai voita
1 rkl siirappia

Halkaise omena ja poista siemenkota. Aseta omenanpuolikkaat mikron kestäväseen kulhoon leikkauspinta ylöspäin. Sekoita kaurahiutaleisiin mausteet ja sula rasva. Ripottele seos omenoiden päälle. Valuta lopuksi päälle myös siirappi. Kypsennä mikrossa täydellä teholla (800W) noin 2–3 minuuttia, kunnes omena on pehmentynyt. Nauti kahvihetken herkkuna.

Mikromudcake

(1 hengen annos)

½ dl vehnä jauhoja
½ dl sokeria
2 rkl kaakaojauhetta
riipaus suolaa
riipaus vaniljasokeria
2 rkl maitoa
2 rkl sulaa voita

Sekoita kuivat aineet keskenään isossa kahvimukissa. Sekoita joukkoon maito ja sula voi. Laita muki mikroon, kypsennä täydellä teholla (800W) noin 1,5–2 minuuttia. Kakku saa jäädä hieman löysäksi keskeltä. Anna sen vetäytyä hetki. Nauti esimerkiksi vaniljajäätelön kanssa.

LOHKOPERUNAT

1 kg kiinteää perunaa
n. ½ dl rypsiöljyä
1 tl suolaa

Laita uuni lämpiämään +225 asteeseen. Leikkaa perunat noin 4-6 osaan riippuen perunan koosta. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla. Asettele lohkot pellille, valuta öljyä päälle ja nosta uuniin. Perunat kypsyvät noin 20 minuutissa. Lisää suola kypsien perunoiden päälle

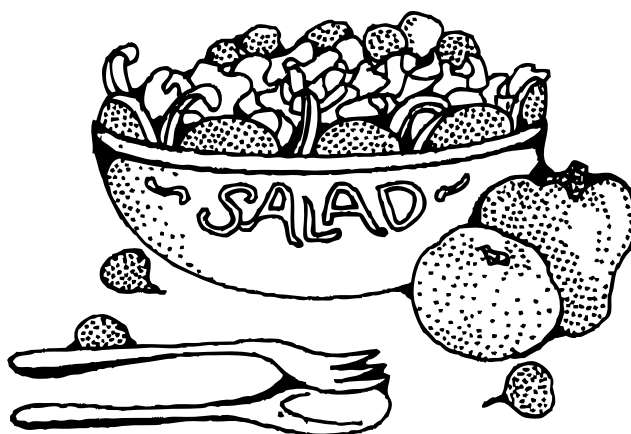
HAUKINUGETIT

400 g ruodotonta haukifilettä
2 dl korppujauhoa
2 tl suolaa
n. 50g voita

Leikkaa haukifileet annospaloiksi, noin 3cm x 3cm. Mittaa korppujauho ja suola samaan astiaan. Kierrittele kalapaloja jauhossa. Kuumenna paistinpannu, laita nokare voita sulamaan. Kun voi on sulanut ja se vaahtoa, odota hetki, mutta älä anna sen ruskistua. Lisää osa jauhotetuista kalapaloista, paista rapean ruskeaksi. Paista pienissä erissä kaikki kalat samalla tavalla.

LISÄKESALAATTI

Lisäkesalaatti
Kiinankaalia raasteena
Kurpitsapikkelssiä



UUNIMUNAKAS

6 kpl kananmunaa
1 dl maitoa
1 tl suolaa
½ tl jauhettua pippuria
1 tlk punaisia linssejä (tai muita protskuja) tölkistä
2-3 kpl tomaattia tai paprikaa
200g juustoraastetta
Tuoreita yrttejä päälle paiston jälkeen.

Laita uuni lämpiämään +200 asteeseen. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla. Valuta punaiset linsit siivilässä, huuhtelee kylmällä vedellä. Pilko tomaatit pieneksi kuutioksi. Riko kananmunat kulhoon ja mittaa maito, suola ja pippuri joukkoon. Lisää linsit, tomaatti ja juustoraaste joukkoon. Kaada koko massa varovaisesti uunipellille ja nosta uuniin. Munakas on valmis 20 minuutin kuluttua.



KASVISSOSEKEITTO

1 rkl öljyä

mausteita (currya, jeeraa, inkivääriä tms.)

1 l erilaisia kasviksia kuorittuna ja pilkottuna (noin 600 g), esim. sipulia, perunaa, porkkanaa, lanttua, purjoa, selleriä, palsternakkaa, kukkakaalia

1 l vettä

2 liemikuutiota

(suolaa)

pippuria

yrttejä

1. Kuori ja paloittele kasvikset.

2. Kuumenna öljy, lisää siihen mausteet ja pyörittele kasvispaloja hetken ajan.

3. Lisää vesi ja liemikuutiot ja keitä kypsiksi.

4. Soseuta tehosekoittimessa, sauvasekoittimella tai pusertamalla siivilän lävitse.

5. Maista ja mausta. Voit pehmentää makua esim. ruokakermalla, tuorejuustolla, sulatejuustolla tai kookosmaidolla.

6. Kasvissosekeitto on kevyttä syötävää. Keittoon voi lisätä kypsää lihaa, sieniä, juustoa, krutonkeja tms. antamaan lisää ruokaisuutta.

OMAT MUISTIINPANOT

OMENAINEN KAALI-MAKKARAPATA

500 g perunoita
4 porkkanaa
1-2 sipulia
2 rkl rypsiöljyä
4 dl vettä
2 lehtisellerinvartta
1 laakerinlehti
¾ tl suolaa
5 maustepippuria
2 tl meiramia
n. 300 g valkokaalia
1-2 omenaa
1 pkt (500 g) lenkkimakkaraa
persiljaa

1. Kuori ja lohko perunat, porkkanat ja sipulit. Kuumenna öljy kattilassa tai padassa. Kuullota kasvikset öljyssä. Kaada pataan vesi ja kuumenna. Viipaloi sellerinvarret ja lisää pataan. Mausta pata laakerinlehdellä, suolalla, pippureilla ja meiramilla. Anna kiehua noin 10 minuuttia.

2. Suikaloi kaali ja kuutioi omenat. Lisää ne pataan. Keitä edelleen 5–10 minuuttia.

3. Kuutioi makkarat ja ruskista kevyesti paistinpannussa. Lisää makkarat pataan ja kiehauta. Tarkista kasvien kypsyys.

Ripottele kaali-makkarapadan pinnalle reilusti

OMAT MUISTIINPANOT

PERUNAT MIKROSSA

Valitse keskikokoisia perunoita (70 g).

Pese perunat hyvin ja pistele niihin haarukalla muutamia reikiä.

Asettele perunat lautaselle ja kypsennä peitettynä täydellä teholla (800 W).

1 peruna 2–3 minuuttia

2 perunaa 4 minuuttia

Anna perunoiden jälkikypsyä peitettynä muutama minuutti.

SITRUUNAKALA

(1 hengen annos)

½ dl vettä

1 rkl voita

1 tl mietoa sinappia

150 g pakastekalaa (esimerkiksi seitiä)

½ tl suolaa

½ tl kuivattua tai 1 rkl tuoretta tilliä

hyppysellinen kuivattua timjamia

1 rkl sitruunamehua

Kiehauta kattilassa tai pannulla vesi, rasva ja sinappi.

Lisää kalapalat ja ripottele mausteet pinnalle. Hauduta noin 10 minuuttia.

Mausta sitruunamehulla. Tarjoa mikrossa kypsennettyjen punajuurien ja perunamuusin kanssa.

OMAT MUISTIINPANOT

KALAA KASVISPEDILLÄ

- 1 kg kasvissuikaleita
- 2 ½ dl maustettua ruokakermaa (esimerkiksi pippurinen Mustapekka)
- 600 g kirjolohifileetä
- sitruunan mehua
- 1 tl suolaa

1 Voitele uunivuoka.

2 Kaada kasvissuikaleet ja ruokakerma vuokaan. Paista vuokaa 200 asteessa 30 minuuttia.

3 Mausta kalafilee sitruunamehulla ja ½ teelusikallisella suolaa. Nosta filee kasvisten päälle nahkapuoli ylöspäin. Paista uunissa 15 minuuttia.

4 Ota nahka pois kalan päältä ja mausta pinta vielä sitruunamehulla ja suolalla. Laita takaisin uuniin ja paista vielä 15 minuuttia.

PIENIÄ PERUNALETUJA

- 5 dl pehmeää perunamuusia
- 2 dl vehnä jauhoja
- 3 kananmunaa
- 2-3 dl maitoa
- ½-1 tl suolaa
- rouhittua mustapippuria

1. Sekoita perunamuusin joukkoon vehnä jauhot ja kananmunat. Lisää maito hyvin sekoittaen niin, että saat löysähkön taikinan.

2. Mausta taikina suolalla ja mustapippurilla. Anna taikinan turvota hetki.

3. Paista taikinasta lettupannulla pieniä lettuja. Tarjoa lämpimänä savu- tai graavisiian kanssa.

OMAT MUISTIINPANOT

PUIKULA-PIZZA TAI KYLMÄ LEIPÄ

4 Puikula Kaura- leipäviipaleita
½ prk aurinkokuivattuja tomaatteja
1 rasia kirsikkatomaatteja
1 pallo mozzarellaa
1 pkt parmankinkkua tai muuta leikkelettä
rucolaa
ruokaöljyä
suolaa
mustapippuria

1. Huuhtelee ja leikkaa kirsikkatomaatit puoliksi.
2. Leikkaa aurinkokuivatut tomaatit siivuksi ja levitä ne tasaisesti leiville.
3. Revi mozzarellasta pieniä paloja ja asettele ne leiville.
4. Paista leipiä 225 asteessa 5 minuuttia tai kunnes mozzarella on alkanut sulamaan ja leipä on saanut hieman väriä.
5. Laita valmiiden leipien päälle parmankinkkua ja rucolaa.
6. Viimeistele öljyllä, suolalla ja mustapippurilla.

MAKEANSUOLAISET BAGELIT AAMUUN

4 jyväpalaleipää
200 g brie-juustoa
kirsikkahilloa tai muuta hilloa
cashew- pähkinöitä

1. Asettele jyväpalojen pohjille briejuustosiivuja ja kirsikkahilloketta.
2. Viimeistele murskatuilla cashew-pähkinöillä ja nosta kansileipien päälle.

OMAT MUISTIINPANOT

SATEENKAARISALAATTI

1 dl kvinoaa tai käyttövalmiita papuja
100 g babypinaattia tai valitsemaasi salaattisekoitusta
125 g kirsikkatomaatteja
1 keskikokoinen porkkana
1 dl säilyke- tai pakastemaissia
1 dl tuore- tai pakasteherneitä
pieni lohko punakaalia

Kastike

0,5 dl öljyä
1 rkl viinietikkaa
1 limen mehu tai sitruunan mehu
ripaus suolaa, pippuria ja sokeria

1. Huuhtele ja keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan ja siirrä sivuun jäähtymään.
2. Pilko kirsikkatomaatit, porkkana ja punakaali viipaleiksi tai suikaleiksi. Jos käytät pakastemaissia tai -herneitä, sulata ne.
3. Lisää laakean astian pohjalle kvinoa ja babypinaatti. Lado päälle sateenkaaren värien mukaisesti tomaatit, porkkana, maissi, herne ja punakaali.
4. Valmista kastike sekoittamalla ainekset yhteen. Valuta salaatin päälle tai tarjoile kannusta erikseen.

OMAT MUISTIINPANOT

MANDARIINIPOSSU

400 g porsaanlihaa
2 isoa sipulia
2 valkosipulinkynttä
2 porkkanaa
1 rkl öljyä
175 g mandariinia säilykkeenä
7 dl vettä
1 liemikuutio
½ tl suolaa
½ tl mustapippurirouhetta
1 tl sitruunamehua tai etikkaa

1. Suikaloi liha. Kuori ja pilko sipulit ja porkkanat. Ruskista lihapalat öljyssä paistinpannulla.

2. Laita kaikki ainekset uunivuokaan ja hauduta 200 -asteisessa uunissa noin 45 minuuttia.

Vinkki! Voit käyttää ruokaan porsaan vähärasvaisia ja nopeasti kypsyviä osia eli sisä- ja ulkofileetä. Jos haluat makuun vaihtelua, laita porkkanan lisäksi ruokaan palanen juuriselleriä tai palsternakkaa.

Säilykemandariineilla ja sitruunamehulla saat ruokaan kivasti hapokkuutta. Yhdessä liemikuutiolla on noin teelusikallinen suolaa. Halutessasi voit korvata kuution ko. suolamäärällä.

Ruoan voit mainiosti kypsentää myös liedellä padassa tai kattilassa kannen alla miedolla lämmöllä. Kypsennysaika on silloin lyhempi, noin 25 minuuttia. Lisää tällöin mandariinilohkot vasta loppuvaiheessa, jotta ne eivät hajoa.

OMAT MUISTIINPANOT

MARINOITU PAPUSALAATTI

1 prk (285 g) säilöttyjä kikherneitä
1 prk (285 g) säilöttyjä kidneypapuja

Marinadi:

$\frac{3}{4}$ dl (oliivi)öljyä
 $\frac{1}{2}$ dl omenaviinietikkaa
1 rkl juoksevaa hunajaa
 $\frac{1}{2}$ tl suolaa
 $\frac{1}{4}$ tl mustapippuria
1 dl basilikaa hienonnettuna

Lisäksi:

1 ruukku rooman- tai jääsalaattia
250 g kirsikkatomaatteja tai 3- 4 tomaattia
1 dl rusina-pähkinäsekoitusta

- 1.Huuhtelee kikherneet ja pavut kylmällä vedellä siivilässä. Valuta hyvin.
- 2.Mittaa kattilaan marinadin ainekset basilikaa lukuun ottamatta. Kuumenna lähes kiehuvaaksi. Lisää marinadiin pavut ja anna niiden kuumentua hetki. Lisää basilika.
- 3.Huuhtelee salaatti ja tomaatit. Halkaise kirsikkatomaatit tai lohko tavalliset tomaatit. Revi salaatti vadille tai lautasille. Nosta päälle lämmintä kikhernepapuseosta. Lisää tomaatit ja ripottele päälle rusina-pähkinäsekoitus.
- 4.Tarjota hyvän leivän kera.

PORKKANA-SIEMENLEIPÄ

500 g porkkanasosetta
25 g hiivaa
1 rkl siirappia tai hunajaa
1 tl suolaa
½ dl öljyä
noin 1 dl kurpitsansiemeniä
noin 1 dl auringonkukansiemeniä
n. 8 dl hiivaleipävehnä jauhoja

1. Lämmitä porkkanasose kädenlämpöiseksi. Sekoita joukkoon murennettu hiiva. Lisää siirappi, suola ja öljy.
2. Hienonna kurpitsansiemeniä veitsellä hieman pienemmiksi. Lisää ne ja auringonkukansiemenet taikinaan. Alusta joukkoon jauhot vähitellen. Taikina saa jäädä pehmeäksi.
3. Anna taikinan kohota lämpimässä paikassa noin 30 minuuttia. Leivo taikinasta 1 iso tai kaksi pientä leipää. Anna leipien kohota leivinliinan alla.
4. Pistele kohonneet leivät ja paista uunin alatasolla 200 asteessa noin 25 minuuttia.

Miksi tehdä itse ruokaa?

- kiva tekemistä
- onnistumisen iloa
- se on taloudellisempaa eli 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



Päivän paras pala -toteutus on rahoitettu Turun kaupungille luovutettujen
kuolinpesien ja sosiaalirahaston tuotoista.



**TURKU
ÅBO**



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

P ä i v ä n p a r a s p a l a