

HYVÄÄ KURPITSASTA

SANNI MASSINEN



MAIKKI
MARJANIEMI

Heippa, tässä muutama resepti.

Olen Maikki: hyvinvointivalmentaja. Työssäni autan naisia tekemään terveellisestä elämästä omannäköistä, mutkatonta ja pysyvää: ruokailun suhteen tämä tarkoittaa monelle sitä, että ruoanlaitto on mahdollisimman helppoa, nopeaa ja ei kuormita arjessa, vaikka ateriat itsessään ovatkin ravitsevia ja herkullisia.

Halusimme ravitsemusterapeuttimme Sannin kanssa tarjota sinulle muutamia kurpitsaisia reseptejä, jotta voisit saada inspiraatiota ruoanlaittoon ja hyödyntää satokauden herkkuja.

Moni on kokenut totaalisen rakastumisen kurpitsoihin eikä suotta.

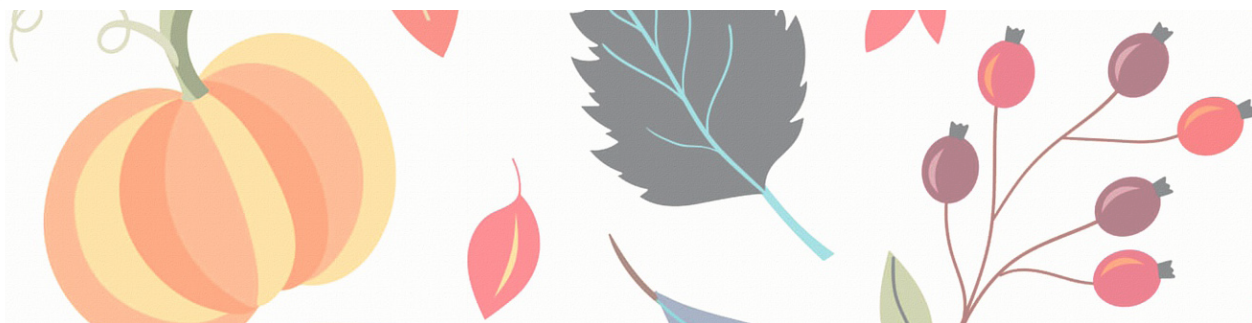
Makeaksi hautuva ja koostumukseltaan täyteläinen raaka-aine on monella tapaa ravitsevaa ja juuri sopivan täyttävää, vaikka se energiasisällöltään onkin melko kevyttä syötävää.

Kurpitsat soveltuvat loistavasti alku-, pää- ja jälkiruokiin samoin kuin välipaloihinkin. Kurpitsa-kausi on siis yksi hyvä syy lisätä odottaa syksyä.

Voit käyttää resepteissä kurpitsan sijaan esimerkiksi myski- tai hokkaido- eli japaninkurpitsaa. Voit valmistaa kerralla isomman annoksen kurpitsoita uunissa tai höyryttämällä ja soseuttaa ne. Kurpitsasose sopii moneen ruokaan sekä leivontaan ja säilyy hyvin jääkaapissa 4 - 5 päivää.

SISÄLLYS

KURPITSALATTE.....	3
VILJATON KURPITSALEIPÄ	4
KURPITSAHUMMUS.....	5
KURPITSA-HERKKUSIENIPASTA.....	6
HEDELMÄINEN KURPITSAPATA	7
KURPITSAKINUSKI	8





KURPITSALATTE

2 ANNOSTA

Kurpitsasta syntyy mausteisen makea juoma. Samalla idealla laten voi valmistaa myös vaikkapa punajuuresta tai bataatista. Kahvinystävä voi lisätä joukkoon myös ½ dl vahvaa kahvia.

Tällaisenaan ohje sopii kuitenkin erityisen hyvin pimeisiin syysiltoihin.

Voit valmistaa isomman annoksen sosetta samalla kertaa, käytä silloin 2 - 4 taatelia per 2 dl kurpitsakuutioita, riippuen miten makeasta juomasta pidät.

- 1 ½ DL KURPITSASOSETTA
- 2 - 4 TAATELIA
- 1/2 TL JAUHETTUA KANELIA
- 1/4 TL JAUHETTUA KARDEMUMMAA
- (½ TL MUSKOTTIPÄHKINÄÄ)
- 4 DL KAHVIIN TARKOITETTUA KAURAMAITOA
TAI 2 DL KOOKOSMAITOA JA 2 DL VETTÄ

Valmista kurpitsasose:
höyrytä tai kypsennä kuutioitu kurpitsa uunissa pehmeäksi.

Soseuta taateliensa kera ja sekoita mausteet soseeseen.
Jos sose on todella jäykkää, ohenna vedellä tai kauramaidolla.

Lämmitä kurpitsasose ja kauramaito kattilassa.
Kaada kuppeihin ja nauti saman tien.

VILJATON KURPITSALEIPÄ

Kookosjauho on vähärasvainen ja erittäin kuitupitoinen jauho, jota löytyy helposti myös markettien jauho- tai leivontaosastoilta. Se on maultaan miedompaa kuin kookoshiutaleet. Mikäli kookosjauhon tilalla käyttää esimerkiksi kaurajauhoja, määrän joutuu suunnilleen tuplaamaan, sillä kookosjauho imee enemmän nestettä.

Jos haluat leivän muistuttavan makeaa banaanileipää, lisää taikinaan hunajaa tai vaahterasiirappia.

- 3 KOKONAISTA KANANMUNAA
- 3 KANANMUNAN VALKUAISTA
- 2 DL SOSEUTETTUA (MYSKI-)KURPITSAA
- ½ DL SULATETTUA VOITA TAI KOOKOSÖLJYÄ
- 1,25 DL KOOKOSJAUHOA (TAI 2,5 DL KAURAJAUHOJA)
- 1 RKL PSYLLIUMIA
- 2 TL LEIVINJAUHETTA
- 1 - 1 ½ TL KANELIA
- ¼ TL JAUHETTUA INKIVÄÄRIÄ
- LUSIKAN KÄRJELLINEN MUSKOTTIPÄHKINÄÄ
- ½ TL SUOLAA
- (½ TL VANILJAJAUHETTA)
- (1 - 2 RKL HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA)

Sekoita kuivat ainekset keskenään.

Vatkaa kananmunat ja valkuaiset kuohkeaksi vaahdoksi. Lisää kurpitsasose ja sulatettu voi tai kookosöljy. Lisää jauhoseos munavaahtoon samalla vatkatun. Anna taikinan turvota uunin lämpenemisen ajan ja lusikoi se (voideltuun) leipävuokaan.

Kypsennä 175 °C-asteisen uunin alatasolla noin 40-45 minuuttia. Kokeile leivän kypsyyttä esimerkiksi hammastikulla.

Anna jäähtyä hetki ennen leikkaamista.





KURPITSAHUMMUS

Vatsaystävällisessä hummusreseptissä palkokasvit korvataan uunissa paahdetulla pehmeän makealla kurpitsalla. Koostumuksesta tulee yllättävän samankaltainen kuin perinteisesti kikherneillä tehdessä.

Kurpitsahummus sopii esimerkiksi kylmäksi kastikkeeksi, dipiksi, leivälle tai ruuanlaittoon ruokia saostamaan ja maustamaan.

“Kahden raaka-aineen” kurpitsaletut syntyvät, kun soseutat desin kurpitsahummusta parin kananmunan kanssa ja paistat pannulla pikkulettuja.

- ½ - 1 (MYSKI-)KURPITSA (NOIN 600 G KUUTIOITUNA JA SIEMENET POISTETTUNA)
- SUOLAA
- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- 2 RKL TAHINIA
- RIPAUS MUSTAPIPPURIA
- ¼ - ½ TL CHILIÄ TAI CAYENNEPIPPURIA
- (1 - 2 RKL SITRUUNASTA PURISTETTUA MEHUA)
- (½ - 1 DL VETTÄ)

Kuori ja kuutioi kurpitsa parin cm kuutioiksi. Kotimaisen myskikurpitsan voit halutessasi käyttää myös kuorineen. Levitä kuutiot pellille ja mausta suolalla (noin ½ tl) ja oliiviöljyllä.

Paahda 200 asteessa noin 30 minuuttia, kunnes kurpitsa on pehmentynyt.

Laita kuutiot kulhoon ja lisää tahini ja mausteet. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi ja lisää soseutuksen aikana tarpeen mukaan vettä haluamasi koostumuksen aikaansaamiseksi.

KURPITSA-HERKKUSIENIPASTA

2 - 3 ANNOSTA

- 500 G KUORITTUA KURPITSAA (ESIM. MYSIKURPITSAA TAI HOKKAIDOA)
- 1 PIENI SIPULI
- 2-3 VALKOSIPULIN KYNTTÄ
- 1 RKL SITRUUNASTA PURISTETTUA MEHUA
- 2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- 3 DL MAKEUTTAMATONTA MANTELIMAITOA
- 1 TL SUOLAA
- MUSTAPIPPURIA SEKÄ HALUTESSA $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL CHILIJAUHETTA
- (3 RKL OLUTHIIVAHIUTALEITA TAI PARMESAANIRAASTETTA)
- 150 - 200 G PROTEIINIPITOISTA PASTAA, ESIMERKIKSI PAPU- TAI LINSSI-PASTAA

PAISTETUT SIENET:

- 200 G HERKKUSIENIÄ TAI ESIMERKIKSI SUPPILOVAHVEROITA
- 1 PIENI SIPULI
- 1 TL ÖLJYÄ
- RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

Lohko kurpitsa kuorineen pellille. Kuori myös sipuli ja lohko neljään osaan. Lisää sipulit ja kuoritut valkosipulinkynnet kurpitsojen sekaan. Ripottele kasvien päälle suolaa ja mustapippuria sekä 1 rkl oliiviöljyä. Paahda 200 asteessa pehmeiksi, noin 20 - 30 minuuttia. Kuutioi sienet ja sipuli ja kuullota öljyssä pannulla. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kun kurpitsat ovat pehmenneet, anna jäähtyä hetki ja leikkaa kuoret pois. Pilko paloja tarvittaessa pienemmäksi ja laita kasvikset tehosekoittimeen tai kulhoon. Lisää 1 rkl oliiviöljyä sekä mantelimaito ja soseuta.

Jos kastike jäähtyy liikaa, lämmitä sitä hetki kattilassa tai pannulla sienien paistamisen jälkeen. Keitä pasta kypsäksi, sekoita joukkoon kastike ja kuumenna nopeasti, jos kastike on jäähtynyt. Jaa annoksiin.

Viimeistele annokset sienillä.





HEDELMÄINEN KURPITSAPATA

3 - 4 ANNOSTA

- 2 SIPULIA
- 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- 1 PIENI (800 G) MYSKIKURPITSA
- 400 G BROILERIN RINTAFILEITÄ
- 1 TL JAUHETTUA JUUSTOKUMINAA (JEERAA)
- 1/2 TL JAUHETTUA KANELIA
- 1 TL KURKUMAA
- ¼ TL MUSTAPIPPURIA
- 2 RKL PUNAISTA CURRYTAHNAA
- 2 KOURALLISTA KUIVATTUJA LUUMUJA TAI APRIKOOSEJA
- 3 DL VETTÄ
- 2 DL KOOKOSMAITOA
- ½ TL SUOLAA
- 1 RKL SITRUUNAN MEHUA

Kuori kurpitsa mahdollisimman ohuesti (helpointa se on suurella veitsellä) ja halkaise se. Poista siemenet ja kuutioi noin 1 - 2 cm kuutioiksi.

Kuori ja kuutioi sipulit ja hienonna valkosipulit. Kuumenna kattilassa 1 tl oliivi- tai kookosöljyä ja kuullota sipuleita, mausteita ja currytahnaa pieni hetki. Lisää esimerkiksi keittiösaksilla muutamaan osaan leikatut broilerit ja paista muutama minuutti niin, että ne saavat hieman paistopintaa. Lisää kurpitsakuutiot, kuullota edelleen noin viisi minuuttia ja kaada joukkoon vesi, kookosmaito sekä luumut tai aprikoosit.

Anna hautua miedolla lämmöllä noin 15 - 20 minuuttia, kunnes kurpitsat ovat pehmentyneet. Sammuta levy ja anna ruuan vetäytyä hetken aikaa. Mausta suolalla ja sitruunamehulla.

Tarjoile sellaisenaan tai esimerkiksi jasmiiniriisin kera.

KURPITSAKINUSKI

Kurpitsasta syntyy kinuskikastike, jonka maku muistuttaa taateliä ja pähkinävoin ansiosta hämmästyttävän paljon kinuskikastiketta.

Suolakinuskin saat lisäämällä vähän enemmän suolaa tai ripottelemalla pinnalle merisuola hiutaleita.

- 2 DL HÖYRYTETTYJÄ TAI UUNISSA KYPSENNETTYJÄ KURPITSAKUUTIOITA
- 1,5 - 2 RKL MAAPÄHKINÄVOITA (TAI TAHINIA)
- ¼ - ½ TL SUOLAA
- 4 - 6 TUORETTA TAATELIA
- 1 - 1,5 DL MANTELI- TAI KAURAMAITOA
- (1 - 2 TL HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA)
- (½ TL KANELIA)

Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.

Säädä suolan määrää sen mukaan, käytätkö suolatonta maapähkinävoita tai tahinia, ja haluatko suolakinuskityyppisen lopputuloksen vai et.

Maista ja lisää makeutusta tarpeen mukaan, myös kurpitsojen makeudessa on eroja. Myös koostumusta voi muokata kasvimaitoa lisäämällä. Älä kuitenkaan käytä vettä, se laimentaa kinuskia liikaa.

Viilennä jääkaapissa, ellet käytä sitä jäisten marjojen kanssa.

Tarjoile kurpitsakinuskia reilulla kädellä esimerkiksi pakastettujen puolukoiden tai karpaloiden, pannarin, lettujen tai banaanijäätelön kaverina.

