

SATOKAUDEN RESEPTIT

VINKIT JA SESONKIRESEPTIT
VUODEN JOKAISALLE KUUKAUDELLE



**MAIKKI
MARJANIEMI**

Heippa!

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 reseptejä satokauden mukaiseen, ravitsevaan ja hyvinvointia tukevaan kokkailuun, jotta voisit saada inspiraatiota ruoanlaittoon, joka ei vie arjessa loputtomasti aikaa ja energiaa, vaan ennemminkin vapauttaa sitä muihin asioihin.



Satokauden mukainen syöminen tarkoittaa, että syödään sellaisia vihannuksia, juureksia, marjoja tai hedelmiä, joilla on tuotantomaassaan luonnollinen kasvukausi meneillään.

Miksi sesonkiajattelu on hyödyllistä?

Kasvukauden aikana sadot ovat suurempia, jolloin kasvikset ovat myös edullisempia. Lisäksi niiden tuottaminen on silloin ekologisempaa. Yksinkertainen tapa noudattaa sesonkeja on seurata kauppojen kasvistarjouksia. Vähän tavallista tarkempi vihannesosastoon tutustuminen auttaa löytämään uusia suosikkeja ja monipuolistamaan ruokavaliota – suositeltuun vähintään 800 gramman päivittäiseen kasvisannokseen mahtuu monenlaisia makuja.

Omana sesonkinaan kasvikset ovat myös parhaimman makuisia ja kaikkein vitamiinipitoisimpia, sillä ne ovat tuoreimpia. Etenkin kevättalvella kotimaisten varastokasvien hyödyntäminen on kuitenkin järkevää sekä ekologisesta että terveyden näkökulmasta.

Tähän kirjaan on koottu vinkkejä ja sesonkireseptejä vuoden jokaiselle kuukaudelle. Osa kasviksista on sesongissa useamman kuukauden ajan, joten voit usein hyödyntää myös edeltävän tai seuraavan kuukauden ideoita.

Toivomme sinulle inspiroivia hetkiä reseptien parissa!

Teoksen levittäminen ilman tekijän erillistä lupaa on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

©Maikki Marjaniemi Valmennukset Oy

2019

SISÄLLYS

TAMMIKUU	4
ALKUTALVEN TÄYTELÄINEN KASVISSOSEKEITTO	5
BATAATTIHAMPURILAINEN	6
PUNAINEN BALSAMICO	6
FAZERINAN MAKUINEN VÄLIPALA	7
HELMIKUU	8
HELPPO PUNAKAALILAATIKKO	9
RIISITÖN VERIAPPELSIINIRIISI	10
PALSTERNAKKAHUMMUS.....	11
MAALISKUU	12
TROOPPINEN PEHMIS.....	13
“JOKAISEN PÄIVÄN” PÄÄRYNÄPIIRAKKA	14
PIKAPANNU LANTUSTA JA JAUHELIHASTA.....	15
HUHTIKUU	16
LEIVÄTTÖMÄT MUNAKOISO-MOZZARELLALÄMPPÄRIT	17
PAAHDETTU PAPRIKA-BATAATTIKEITTO	18
SITRUUNA-LAKRITSIKAKKU	19
TOUKOKUU	20
RAPARPERI-MANSIKKAVISPIPUURO KAHDELLA TAPAA	21
PARSARISOTTO.....	22
TOMAATTI-VESIMELONISALAATTI.....	23
KESÄKUU	24
KESÄKASVISVUOKA	25
KOTITEKOINEN KETSUPPI	26
KERMAINEN KESÄKURPITSAPUURO.....	27

HEINÄKUU	28
KESÄBURGERIT	29
KUORRUTETUT KUKKAKAALIT	30
MANSIKKA-LIMEPUIKOT	31
ELOKUU	32
KESÄKURPITSALASAGNE OIKOMALLA	33
VADELMA-VUOHENJUUSTOSALAATTI	34
SUKLAAKAKKUA, SUKLAAVAHTOA JA HERUKOITA	35
SYYSKUU	36
PAAHDETTU JUURESSALAATTI	37
KERMAINEN KUKKAKAALIPASTA	38
HELPPO MANGO-PUOLUKKAVANUKAS.....	39
LOKAKUU	40
PORKKANA-PALSTERNAKKADIPPI.....	41
SUKLAA-LAKRITSIKERROSVANUKAS.....	42
PIKAINEN MINTTUJÄTSKI	43
MARRASKUU	44
KYLMÄ PUNAJUURIKASTIKE	45
PALSTERNAKKAPANNUKAKUT HELLALLA	46
PIKAINEN OMENA-KAURARIESKA	47
JOULUKUU	48
JUUSTOINEN PERSIMON-KANASALAATTI.....	49
JOULUKUINEN VÄLIPALA.....	50
PUNAJUURICURRY	51

TAMMIKUU

Alkupalvi ei ole varsinaisesti kotimaisten kasvien sesonkiaikaa, mutta varasto- ja ulkomaiset tuontikasvikset täydentävät valikoimaa, joka mahdollistaa edelleen monipuolisen kasvien käytön sesongin mukaan. Pelkästään kasvihuonekurkkuun ja -tomaattiin ei siis kannata missään tapauksessa jämähtää, sillä kaalien, juuresten ja tuoreiden hedelmien monipuolinen käyttö takaa vitamiinien ja kivennäisainesten riittävän saannin ohella myös sen, ettei kasvien syötiin pääse talven aikanakaan kyllästymään.

Punajuuri ja muut juurikkaat ovat Kotimaiset Kasvikset ry:n ja Puutarhaliitto ry:n valinta vuoden 2019 vihannekseksi. Ne sisältävät runsaasti antioksidanttisia aineita kuten flavonoideja ja karotenoideja. Punajuurta ja muita juurikkaita voi käyttää sekä raakana että eri tavoin kypsennettynä. Jos punajuuren aiheuttama sotku ahdistaa, kokeile raitajuurta joka on maultaan lähes vastaava muttei punajuuren tavoin värjää kaikkea, mihin sattuu osumaan.

Raasta raakaa tai keitettyä punajuurta porkkanan kaveriksi ja mausta oliiviöljyllä ja sitruunamehulla, niin saat mehukkaan lisukkeen aterialle.

Tammikuussa sesongin mukaisia ovat muutkin kotimaiset varastujuurekset kuten juuriselleri, lanttu, maa-artisokka, nauris, peruna, porkkana ja sipuli. Etenkin lämmittävät ja värikkäät keitot houkuttelevat ulkoa viimasta tullessa ja sopivat hyvin myös uudelleen lämmitettäväksi. Keitto kannattaa kuitenkin lämmittää hellävaraisesti eikä kovaa kiehattamalla, jotta ravintoaineet säilyvät paremmin. Sosekeittojen tai juuresmuusin jämät saa hyödynnettyä myös leipätaikinoihin, sämpylöihin tai pannukakkutaikinaan.

Alkuvuosi on monien tuontihedelmien parasta aikaa, sillä eteläisellä pallonpuoliskolla on loppukesä ja sato on usein parhaimmillaan. Etenkin sitrushedelmissä makueron huomaa selkeästi: ne ovat nyt mehukkaampia ja maukkaampia kuin muuhun vuodenaikaan. Appelsiini sopii erityisen hyvin pirtelöihin. Kokeile esimerkiksi appelsiinin, porkkanan ja tuoreen inkiväärin yhdistelmää tai yhdistä siihen mangoa ja sitruunaa. Pehmennä makean kirpeitä makuja heraproteiinijauheella tai kookosmaidolla. Käytä mieluiten kokonaisia hedelmiä pelkän mehun puristamisen sijaan ellet käytä niitä ruokien maustamiseen. Näin saat kaikki hedelmien hyödyt, kuten kuidut. Sitrusten lisäksi myös kiivi, granaattiomena ja päärynä ovat sesongissa.

Sitruksia kannattaa hyödyntää rohkeasti myös ruuanlaitossa. Ne sopivat marinadeihin, ja kastikkeisiin ja raikastavat salaattit. Helppo salaattinkastike syntyy puristamalla appelsiinin ja sitruunan mehua ja lisäämällä kylmäpuristettua rypsi- tai oliiviöljyä sekä hieman suolaa ja pippuria. Suolatusta tahinista ja haluamasi sitrushedelmän mehusta syntyy puolestaan kahden raaka-aineen pikainen kastike vaikkapa riisiin, raasteen tai uunikasvien maustamiseen. Jos käytät verigreippiä tai muuta kirpeämpää sitrusta, voit lisätä pienen lorauksen hunajaa. Alla olevassa reseptissä klementiiniä käytetään tofun maustamiseen. Suosittelen ehdottomasti kokeilemaan sitä etenkin, jos pidät tofua mauttomana raaka-aineena. Samalla tavoin voi tietysti myös maustaa paistetut, marinoimattomat broilerinsuikaleet.

ALKUTALVEN TÄYTELÄINEN KASVISSOSEKEITTO

NOIN 3 ANNOSTA

Jos sinulla on mahdollisuus käyttää kookosöljyä, kuullota juurekset siinä. Kookosöljy tuo keittoon täyteläisyyttä ilman voimakasta kookoksen makua. Sen voi kuitenkin korvata myös oliiviöljyllä.

Savupaprikajauhe sopii loistavasti yhteen punajuuren ja linssien kanssa tuoden mausteisuutta, mutta sen tilalla voi käyttää myös tavallista paprikajauhetta tai jättää kokonaan pois.

Halutessasi voit viimeistellä keittoannoksen lusikallisella ranskan-kermaa tai kaurafraichea.

- 700 G PUNAJUURIA TAI LANTTUA
- 500 G PORKKANOITA
- 2 DL PUNAISIA LINSSEJÄ
- 2 ISOA SIPULIA
- 5 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- NOIN 3 CM PALA TUORETTA INKIVÄÄRIÄ
- 1 PUNAINEN CHILIPALKO
- 2 RKL KOOKOSÖLJYÄ TAI OLIIVIÖLJYÄ

- 1 RKL (SAVU)PAPRIKAJAUHETTA
- ¼ TL MUSTAPIPPURIA
- 1-2 TL TIMJAMIA
- 1 TL OREGANOA
- SUOLAA MAUN MUKAAN
- (1/2 SITRUUNAN MEHU)
- (1 TL KOTIMAISTA HUNAJAA)

Kuori ja paloittele juurekset sekä chili ja sipulit.

Kuumenna kookosöljy kevyesti kattilassa ja kuullota kasviksia joitakin minuutteja (lisää kasviksia kattilaan sitä mukaa kun saat niitä pilkottua, aloita kovimmista eli punajuurista). Lisää vettä niin, että kasvikset juuri peittyvät.

Keitä kannen alla noin 15 minuuttia ja lisää huuhdellut linssit. Anna kiehua kunnes punajuuret ovat napakan kypsiä.

Kuori ja paloittele inkivääri ja lisää kattilaan. Nosta kattila liedeltä, anna keiton jäähtyä hieman ja soseuta se joko tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Mausta keitto ja viimeistele sitruunalla tai hunajalla.



Hampurilainen onnistuu kivasti myös viljattomana, kun sämpylän korvaa uunissa meheviksi paistetuilla bataattiviipaleilla. Jos haluat käyttää bataatin sijaan kotimaisia kasviksia, hampurilaisen kannet voi valmistaa myös lantusta.

Täytteeksi sopii tofun sijaan myös itse tehty broilerinjauheliha- tai jauhelihapihvi tai vaikkapa valmis Härkis-pihvi. Käytä kastikkeena tomaattipyreetä, ranskankermaa tai alla olevaa punaista balsamico-kastiketta.

BATAATTIHAMPURILAINEN

2 - 3 ANNOSTA

- 1-2 PAKSUHKOJA JA PYÖREÄHKÖÄ BATAATTIA
 - 1 PKT MAUSTAMATONTA TOFUA
 - ¼ TL CAYENNEPIPPURIA
 - 1 TL JUUSTOKUMINAA
 - 1 KLEMENTIININ (TAI APPELSIININ) MEHU
 - SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
 - OLIIVIÖLJYÄ
 - 1 - 2 ISO SIPULI
 - REILUSTI LEHTIKAALTA, RUCOLAA TAI TAMMENLEHTISALAATTIA
-
- KASTIKKEEKSI TOMAATTIPYREETÄ, KETSUPPIA, BALSAMICOKASTIKETTA (KTS. OHJE ALLA), CREME FRAICHEA TAI TURKKILAISTA JOGURTTIA

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese bataatti ja leikkaa sen paksuimmasta kohdasta (pieniä tarvitset kaksi kappaletta) 4 - 6 noin 1 cm:n paksuista viipaleita. Laita viipaleet pellille ja valuta pinnalle oliiviöljyä. Mausta suolalla ja pippurilla. Kuutioi loppu bataatti, mausta haluamallasi tavalla ja kypsennä samalla pellillä muita aterioita varten. Kypsennä keskitasolla noin 20 minuuttia kunnes bataattikiekot ovat pehmenneet. Anna vetäytyä muutama minuutti, jotta kiekot pysyvät paremmin koossa.

Viipaloi sipuli renkaiksi ja kuullota pannulla tilkassa öljyä. Siirrä sivuun. Leikkaa tofu noin vajaan 1 cm viipaleiksi. Kuumenna hiukan öljyä ja lisää juustokumina ja cayennepippuri. Levitä mausteöljy pannulle ja asettele tofuviipaleet pannulle tasaisesti. Purista halkaistun klementiinin mehu sekaan ja anna sen haihtua. Paista tämän jälkeen vielä hetki, jotta tofu rapeutuu. Kokoa hampurilainen bataattikiekoista, tofuviipaleista, sipulirenkaista, vihreistä ja haluamastasi kastikkeesta.

PUNAINEN BALSAMICO

- 1 ISO KYPSÄ PUNAJUURI
- 1 RKL TUMMAA BALSAMIVIINIETIKKAA
- ½ TL TIMJAMIA
- RIPAUS SUOLAA & MUSTAPIPPURIA

Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella keskenään.



Sitruhedelmien kuoria tarvitaan useissa resepteissä pieniä määriä ja hedelmien huolellinen peseminen ja raastaminen tuntuu työläältä.

Ratkaisu tähän on raastaa samalla vaivalla hedelmän kuori kokonaan tai vaikka useampikin kerralla, ja pakastaa pienissä Mini-grip-pusseissa tai rasioissa.

FAZERINAN MAKUINEN VÄLIPALA

1 ANNOS

- 1 - 2 DL KAURA- TAI MANTELIMAITOA
- 1 RKL CHIAA
- 1 PIENI (LUOMU)APPELSIINI
- 1/2 AVOKADO
- 1 RKL MANTELIVOITA TAI 2 RKL PÄHKINÖITÄ
- 2 - 3 PALAA KOTIMAISTA PAKASTEPINAATTIA
- 1 - 2 RKL RAASTETTUA APPELSIININKUORTA TAI MUUTAMA TIPPA APPELSIINIÖLJYÄ
- 1 - 2 RKL TUMMAA TAI RAAKAKAAKAOJAUHETTA
- PIKKURIPPAUS SUOLAA
- ½ DL STEVIALLA MAKEUTETTUA SUKLAAN TAI VANILJANMAKUISTA PROTEIINIJAUHETTA (TAI MAUSTAMATONTA JA TARVITTAESSA ENEMMÄN RAAKAKAAKAOJAUHETTA. JAUHEEN VOI MYÖS JÄTTÄÄ POIS JA LISÄTÄ KAAKAOTA JA MAKEUTUSTA MAUN MUKAAN)

Sekoita kaikki ainekset keskenään tasaiseksi smoothieksi.

Maista ja lisää tarvittaessa appelsiininkuorta tai -öljyä, kaakaota tai haluamaasi makeutusta.

Nesteen määrää säätelämällä saat joko juotavan tai lusikoitavan välipalan.

HELMIKUU

Sesongissa tuttujen kasvien värikkäämpiä ja ravinteikkaampia versioita.

Sitruhedelmien sesonki jatkuu ja suurin osa niistä on nyt parhaimmillaan. Kannattaa ostaa ainakin veriappelsiinia, jota on saatavilla vain vajaan parin kuukauden ajan. Tummempaan värinsä ansiosta se sisältää appelsiinia enemmän antioksidanttiaineita ja sopii kaikkialle mihin appelsiinikin: kokeile esimerkiksi salaatteihin, smoothieen tai hedelmäsalaattiin ja -rahkaan. Muita sesonkisiruoksia ovat greipin makea versio sweetie, verigreippi, klementiini ja mandariini. Kokeile niitä monipuolisesti myös osana ruokaisia salaatteja. Myös passiohedelmä, mango ja kiivi ovat maukkaita juuri nyt. Kuutio kypsä mango, pakasta palat ja soseuta yhdessä kookoskerman kanssa pehmikseksi. Halutessasi voit lisätä kirpeyttä passiohedelmän siemenistä.

C-vitamiinipitoisia kaaleja on hyvä suosia talven aikana. Keräkaalin värikkäämpi versio punakaali sopii kaalilaatikkoon, erilaisiin wokkeihin sekä kaalisalaattiin erityisesti fetan kanssa. Kokeile valmistaa coleslaw-salaattia suikaloidusta punakaalista, porkkanaraasteesta, turkkilaisesta jogurtista, sinapista ja sitruunan tai limen mehusta. Mausta suolalla ja pippurilla. Jos pidät tulisesta, silppua mukaan myös ½ - 1 chilipalko.

Punakaalia miedompi kiinankaali taipuu lisukesalaattien lisäksi myös monenlaiseen ruuanlaittoon. Suikaloituna kiinankaali hautuu herkuliseksi pataruuaksi yhdessä porkkanan, sipulin ja tomaattimurskan kanssa. Lisää myös paistettua jauhelihaa tai lihasuikaleita, kasvisversion sopii nyhtökaura. Mausta pata suolan lisäksi yrteillä ja valkosipulilla tai itämaisilla mausteilla inkiväärillä, kurkumalla, korianterilla, juustokuminalla ja chilillä. Käytä kasviksia reippaasti, niin pata ei kaipaa rinnalleen erillistä lisuketta.

Kaikille tuttua perunaa ja porkkanaa on nykyisin saatavilla myös värikkäinä versioina. Esimerkiksi Mulberry Beauty -lajikkeen perunat tuottavat itse antosyaaneja, jotka antavat niille pinkin värin. Antosyaanit ovat terveydelle hyödyllisiä ja niitä on myös muissa violetinsävyisissä kasviksissa, kuten tummissa viinirypäleissä, munakoisossa, mustissa belugalinsseissä ja mustikoissa. Yllätä muut syöjät ja tarjoa vaihteeksi violetteja lohkoporunoita ja keltaista porkkanaraastetta tai valmista yllätyksellinen liila sosekeitto violeteista porkkanoista ja perunoista sekä punajuuresta ja punasipulista. Sesongissa ovat edelleen myös kaikki varastajuurekset, joita kannattaa tässä vaiheessa vuotta kuluttaa runsaasti.



HELPPO PUNAKAALILAATIKKO

4 ANNOSTA

- 1 KG PUNAKAALIA (PUOLET VOI LAITTA MYÖS KERÄKAALIA)
- 5 DL VETTÄ
- 400 G VÄHÄRASVAISTA JAUHELIIHAA
- 2 PUNASIPULIA
- 1 DL TUMMAA (PUURO)RIISIÄ
- 1 TL SUOLAA
- 2 TL MEIRAMIA TAI BASILIKAA JA OREGANOA
- MUSTAPIPPURIA
- 1 REILU RKL VAAHTERA- TAI KOOKOSSIIRAPPIA TAI HUNAJAA
- ÖLJYÄ TAI VOITA VUOAN VOITELUUN

Hienonna sipulit. Suikaloi kaali veitsellä ja lisää kattilaan veden, suolan ja toisen sipulin kanssa. Hauduttele 20-30 minuuttia sillä välin kun paistat jauhelihan.

Ruskista jauheliha toisen sipulin kanssa ja mausta se suolalla ja pippurilla.

Huuhtelee riisit ja lisää ne sellaisenaan voidellun vuoan pohjalle. Sekoita kaaliseokseen jauheliha, siirappi ja mausteet. Kaada kaaliseos riisien päälle ja kypsennä 200-asteisessa uunissa alatasolla noin 45 minuuttia.

Tarjoile esimerkiksi puolukoiden kera.



RIISITÖN VERIAPPELSIINIIRIISI

1 ANNOS

- 1 PIENI VERIAPPELSIINI (+1 TL RAASTETTUA KUORTA, JOS HALUAT ENEMMÄN MAKUA)
- 100 G IRTONAISTA RAEJUUSTOA
- ½ DL TURKKILAISTA TAI KREIKKALAISTA JOGURTTIA TAI KOOKOSMAITOA
- 1 TL VAAHTERASIIRAPPIA TAI HUNAJAA
- RIPAUS VANILJASOKERIA TAI VANILJAJAUHETTA
- (HIUKAN KARDEMUMMAA)

Pese veriappelsiini hyvin ja raasta hiukan sen kuorta. Tämä ei ole pakollista, mutta tekee mausta erityisen hyvän.

Kuori ja kuutioi veriappelsiini pieneksi. Halutessasi voit poistaa kalvot. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja tarjoile heti.

VINKKI! Jos valmistat välipalan etukäteen, laita appelsiininpalat erilleen ja lisää vasta juuri ennen syömistä, sillä säilytyksessä niistä irtoava neste kitkeröittää maitotuotteiden makua.

Arkinen ja raikas appelsiiniiriisi syntyy raejuuston avulla. Proteiinipitoisuutensa ansiosta se soveltuu hyvin esimerkiksi iltapala-herkuksi. Jos aterialta on jäänyt riisiä yli, voit lisätä sitä muutama ruokalusikallisen joukkoon.



PALSTERNAKKAHUMMUS

- 250 - 300 G PALSTERNAKKA
- 1 TETRA (NOIN 230 G) KIKHERNEITÄ
- 1 - 2 RKL SITRUUNAN MEHUA
- 1 + 2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- ½ - 1 DL VETTÄ
- ½ TL SUOLAA + HIUKAN PALSTERNAKKOIHIN
- MUSTAPIPPURIA

Kuori ja paloittele palsternakat ja sekoita niihin 1 rkl oliiviöljyä sekä hiukan suolaa.

Paahtaa uunissa 200 asteessa noin 15 min kunnes palat ovat pehmeitä.

Soseuta kaikki ainekset keskenään ja ohenna tarvittaessa vedellä.

Makea ja maukas palsternakka sopii hummukseen täydellisesti. Voit paahtaa palsternakan myös etukäteen, jos valmistat muutakin ruokaa uunissa.

Samalla idealla hummus syntyy myös porkkanasta, punajuuresta tai kukkakaalista.

MAALISKUU

Maaliskuu on sesonkina tuontihedelmien aikaa. Monet niistä ovat kevättalvella parhaimmillaan. Vaikka kaukaa tuodut hedelmät eivät ole ekologisin valinta, niitä kannattaa maistella nimenomaan nyt kun ne ovat sesongissa ja samalla hyödyntää hedelmistä saatavia vitamiineja, kun kotimainen kasvistarjonta on vielä melko vähäistä. Osa hedelmistä tuodaan Euroopasta, joten halutessaan voi suosia ensisijaisesti niitä.

Passionhedelmä sopii raikastamaan makeita hedelmäjätkiruokia mutta toimii myös salaattina esimerkiksi fetan, ruukkusalaattien, kurkun ja hunaja- tai cantaloupemelonin kera. Älä säikähdä passionhedelmien kilohintaa, yksi hedelmä ei paina juuri mitään. Kypsä passionhedelmä on mahdollisimman ruttuinen; sileät ja pyöreähköt yksilöt ovat kirpeitä ja kaipaavat kypsymisaikaa.

Tutuista hedelmistä päärynät, appelsiinit ja ananakset ovat maaliskuun satokausiruokaa. Tuore ananas voittaa purkkiversion mennessä tullessa niin omakekoisessa pizzassa, smoothiessa kuin monissa ruuissakin. Testaa esimerkiksi pilkkoa ananaskuutioita broilerikastikkeeseen, joka saa potkua punasipulista ja currysta ja pyöreyttä kookosmaidosta ja tarjoile se basmati- tai jasmiiniriisin kanssa. Myös appelsiinia kannattaa hyödyntää ruuanlaitossa: purista ½ - 1 hedelmän mehu paistetun ja maustetun tofun tai kanan joukkoon ja anna haihtua. Appelsiinista puristettua mehua voi käyttää osanesteenä risotossa yhdessä kasvisliemen ja kookosmaidon tai tuorekerman kanssa. Viimeistelee risotto parmesaanilla tai lampaanmaidosta valmistetulla pecorinolla.

Kotimaisiakin kasviksia on edelleen saatavilla ja niistä kannattaa suosia monipuolisesti varastojuureksia ja -kaaleja. Osta vaihteeksi enemmän C-vitamiinipitoista lanttua. Se sopii raasteeksi joko porkkanan kanssa tai sellaisenaan esimerkiksi tuoreiden mandariinilohkojen kera. Lanttua kannattaa myös kypsentää uunissa oliiviöljyn kera: vaikka kovamaltainen juures vaatii hieman pidemmän kypsennysajan, lopputulos on maukas, makea ja aromikas. Lantun maustamiseen sopivat suomalaiseen tapaan maustepippuri ja timjami mutta yhtä hyvin myös itämaisemmat chili, inkivääri, neilikka, kaneli ja juustokumina.

Jos haluaa olla mahdollisimman ekologinen, maaliskuuhuhtikuu on oivallista aikaa idätykselle: melkein mitä tahansa kokonaisia ja kuumementamattomia siemeniä, linssejä ja papuja sekä esimerkiksi tattarisuurimoita voi idättää. Helpoiten homma sujuu idätyspurkilla, mutta myös sideharsolla ja lasipurkilla tai pestyllä kestohedelmäpussilla pärjää mainiosti. Huuhdellut idut sopivat pääsääntöisesti syötäväksi sellaisenaan, mutta pavut ja kikherneet tulee idättämisen jälkeenkin kiehauttaa nopeasti.



TROOPPINEN PEHMIS

1 ANNOS

- 150 G PAKASTETTUJA MANGOKUUTIOITA
- 1 PIENEN PASSIOHEDELMÄN SIEMENET (TAI 1 TL RAASTETTUA SITRUUNANKUORTA)
- ½ DL KOOKOSKERMAA (TAI KYLMÄSSÄ SÄILYTETYN KOOKOSMAITOTÖLKIN VALKEAA, KERMAISTA OSAA)
- (½ KYPSÄ BANAANI PAKASTETTUNA)
- RIPAUS VANILJAJAUHETTA TAI VANILJASOKERIA

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi teho- tai sauvasekoittimella.

VINKKI! Jos haluat syödä jäätelön sellaisenaan välipalana, lisää mukaan ½ dl heraproteiinia (esimerkiksi maustamaton tai vanilja). Se sopii hyvin joukkoon ja tuo annokseen sekä kuohkeutta että proteiinia. Kun vatkaat sen soseutuksen jälkeen nopeasti sähkövatkaimella, saat kuvan kaltaista kuohkeaa pehmistä.

Pakastetuista hedelmäkuutioista ja/tai marjoista syntyy hetkessä pikapehmis, joka sopii yhtä hyvin arkiseksi väli- tai ilta-palaksi kuin viikonlopun raikkaaksi jälkkäriksikin.

Passiohedelmän kirpeys ja mangon makeus täydentävät toisiaan tässä trooppisessa hedelmäjätskissä.

Pilko kypsä mango mieluiten itse pakastimeen, sillä valmiissa mangokuutiopusseissa on usein mukana raakoja, kirpeitä paloja. Passiohedelmän tilalle sopii loistavasti myös luomusitruunan raastettu kuori (noin 1 tl / annos).

Kun piirakan valmistaa ravitsevista ainesosista, sitä voi syödä vaikka joka päivä ja silti edistää hyvinvointia.

Omenapiirakan sijaan tässä käytetään sesongissa olevia päärynöitä ja piirakka makeutetaan kevyesti hunajalla.



“JOKAISEN PÄIVÄN” PÄÄRYNÄPIIRAKKA

POHJA:

- 1,5 DL KYPSIÄ BATAATTIKUUTIOITA TAI BATAATTISOSETTA
- ½ DL JUOKSEVAA HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA
- 1 KANANMUNA (TAI 1 RKL CHIASEMENIÄ JA 3 RKL VETTÄ)
- 2 RKL SULAA KOOKOSÖLJYÄ TAI MUUTA ÖLJYÄ
- 2 DL (80 G) MANTELIJAUHOJA
- 2 TL PSYLLIUMJAUHETTA
- 1 TL LEIVINJAUHETTA
- 1 TL VANILJASOKERIA TAI -JAUHETTA
- RIPAUS SUOLAA

PÄÄLLE:

- 150 G KREIKKALAISTA JOGURTTIA (TAI MANTELI-SOIJAJOGURTTIA)
- 1 MUNA (SOIJAJOGURTIN KANSSA EI TARVITA)
- 1 - 2 RKL HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA
- 1 - 2 KYPSÄÄ PÄÄRYNÄÄ
- ½ - 1 TL ROMMIAROMIA TAI KANELIA

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Soseuta bataatti, kananmuna (jos käytät chiaa, liota sitä vedessä muutama minuutti ja lisää muiden ainesten joukkoon), juokseva öljy ja hunaja sauva- tai tehosekoittimessa. Jos käytät kiinteää hunajaa, sulata se nopeasti (noin 10 sekuntia) mikrossa. Sekoita kuivat aineet keskenään ja lusikoi ne bataattiseokseen. Voitele piirakkavuoka (halk. 22 - 24 cm) ja lusikoi taikina pohjalle ja reunoille.

Esikypsennä pohjaa noin 20 minuuttia uunin alatasolla. Sekoita sillä välin kananmuna ja hunaja sekä käyttämäsi mauste jogurtin joukkoon. Kuutioi päärynä ja levitä palat esipaistetulle pohjalle. Kaada päälle täyte ja kypsennä vielä noin 20 - 30 min kunnes täyte on hyytynyt.

Jos reunat ruskistuvat liikaa, pienennä lämpötilaa 150 asteeseen.

Anna vetäytyä uunista ottamisen jälkeen ja tarjoile jäähtyneenä.

Kun lantun raastaa karkeaksi raasteeksi, se kypsyy nopeasti. Pytti-
pannun ravinteikkaampi versio on syntyy raastetusta lantusta, pork-
kanasta ja jauhelihasta.

Kasvisversioon jauhelihan tilalle sopii Härkis.



PIKAPANNU LANTUSTA JA JAUHELIHASTA

4 ANNOSTA

- 2 PIENTÄ TAI 1 ISO LANTTU
- 2 PORKKANAA TAI PALSTERNAKKA
- 400 G JAUHELIIHAA
- 2 SIPULIA
- 1 DL KOOKOSMAITOA
- VOIMAKASTA JUUSTOA RAASTETTUNA
- SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- TIMJAMIA JA OREGANOAA TAI CHILIÄ JA JUUSTOKUMINAA

Hienonna sipulit. Kuumenna pannu, lisää jauheliha ja ruskista se sipu-
lin kanssa.

Kuori ja raasta juurekset karkeaksi raasteeksi. Lisää ne kypsän jauhe-
lihan joukkoon ja paistele hetki.

Lisää kookosmaito ja tarvittaessa tilkka vettä sekä mausteet ja anna
hautua miedolla lämmöllä 5 - 10 minuuttia, kunnes juuresraaste on
pehmentynyt. Lisää lopuksi juustoraaste jos käytät sitä.

Tarjoile esimerkiksi paksun jogurtin tai ranskankerman ja siementen
kera.

HUHTIKUU

Huhtikuussa käytetään kasviksia monipuolisesti viljatuotteiden ravintoainerikkaina ja keveinä korvikkeina sekä maustetaan leivonnaisia ja marja- ja hedelmävälipaloja vitamiinipitoisella ja raikkaalla sitruunan-kuorella.

Munakoiso on Suomessa vähemmän käytetty Välimeren keittiön vihannes, joka antaa kypsyyssään kermaista makua ja saostaa ruokia. Käytä se mieluiten kuorineen, sillä tummanvioletissa kuoressa on terveydelle hyödyllisiä tehoaineita. Munakoiso on todella hyvää pannulla paistettuna yhdessä kesäkurpitsan kanssa, ja siitä voi valmistaa myös mehevän viljattoman lasagnen korvaamalla lasagnelevyt ohuilla viipaleilla. Monelle ehkä jo tuttu kesäkurpitsalasnagne toimii siten myös munakoisoviipaleilla tai kesäkurpitsan kanssa yhdessä. Mozzarella, tahini, persilja ja oliiviöljy sekä maltillisesti käytettynä valkosipuli ja chili ovat munakoison kanssa erinomaisia makupareja.

Vihanneksista huhtikuussa sesonkiin tulevat kukkakaali ja suippopaprika. Suippopaprika on makean täyteläinen paprikalajike, josta valmistuu etenkin paahdettuna täydellistä sosekeittoa tai hummusta. Paahda halkaistut paprikat halkaistun punasipulin ja parin valkosipulinkynnen kanssa uunissa 225 asteessa kunnes pinta saa väriä mutta sipulit eivät pala. Anna kasvien jäähtyä ja poista paprikoista kuoret sormin. Soseuta yhdessä kypsien kikherneiden tai punaisten linssien, oliiviöljyn, paprika- tai savupaprikajauheen, suolan ja pippurin kanssa tasaiseksi tahnaksi. Ohenna tarvittaessa vedellä. Tarjoa hummus kasvien dippinä tai levitteenä tai riittävästi ohennettuna vaikka pasta-kastikkeena proteiinipitoisen pastan kera.

Kukkakaali taipuu moneen, sillä höyrytettyinä ja soseutettuna ja jäädytettynä siitä saa pohjan terveelliselle suklaavanukkaalle, raastettuna siitä syntyy helppo pizzapohja: raasta 4 dl kukkakaalia, lisää kourallinen juustoraastetta, 4 valkuaista sekä suolaa & pippuria. Levitä pohja lusikalla ohueksi pohjaksi leivinpaperille ja esikypsennä 200 asteessa noin vartti kunnes se hyytyy ja ruskistuu hiukan. Lisää täytteet ja laita vielä hetkeksi uuniin. Pohja on normaalia pizzapohjaa kosteampi mutta todella maukas. Murustelluista kukkakaalin kukinnoista syntyy vähähiilihydraattinen riisin korvike, kun murua kuullottaa hetken öljytilkassa pannulla, maustaa suolalla ja lisää loppuvaiheessa vielä murennettua fetajuustoa tai ricottaa.

Huhtikuussa sesongissa ovat myös kotimaiset villiyrtilit nokkonen ja voikukka.

Riippuu tosin sekä vuodesta että maantieteellisestä sijainnista, milloin näitä päästään hyödyntämään. Etenkin eteläisemmässä Suomessa kannattaa tarkkailla luontoa sillä silmällä jo huhtikuun puolella ja hyödyntää ilmaiset ravintoainepakkaukset heti kauden alusta saakka. Kevät on myös oivallista aikaa idättää ja versottaa, ja täydentää sillä tavoin ruokavaliota ravinteikkailla tuoreisillä. Herneet ovat helppoja versotettavia aloittelijallekin, mungpavun idut taas suurta herkkua salaateissa ja lisukkeina.

Sitruunat ovat hyviä ja edullisia aina vappuun saakka, joten niitä kannattaa käyttää monipuolisesti. Puristettuna mehu sopii etenkin öljykastikkeisiin, marinadeihin ja broileriruokia maustamaan. Sitruunan kuori on mehua aromikkaampaa ja ravinteikkaampaa ja se sopii loistavasti yhteen esimerkiksi mustikan ja mansikan samoin kuin makeiden hedelmien, mangon ja banaanin kanssa. Lisää sitä teelusikallinen tai pari marjasmoothieen tai -rahkaan. Raikas keväinen pikajäätelö syntyy kypsästä pakastetusta mangosta, banaanista, kookosmaidosta tai avokadosta sekä raastetusta sitruunankuoresta. Jos sinulla on raakalakritsisjauhetta, ripauta sitä vielä joukkoon, sitruunan ja lakritsin yhdistelmä on superherkullinen. Raastettu kuori antaa mehua raikkaampaa ja syvempää sitruunaista makua myös kana- ja kalaruokiin sekä kylmiin kastikkeisiin ja sopii moniin leivonnaisiin kuten kuivakakuihin ja keksitaikinoihin.

Pese sitruuna huolella ennen raastamista: sen voi harjata tiskiharjalla ja sooda-valkoviinietikkavedellä torjunta-ainejäämien vähentämiseksi. Luomusitruunat ovat kuitenkin monessa kaupassa lähes samanhintaisia, joten niitä valitsemalla pääsee vähemmällä vaivalla, sillä luomulle riittää huolellinen huuhtelu. Sitruunankuori säilyy hyvin pakastimessa uudelleen suljettavassa pussissa, joten kun pesu- ja raastamispuuhaan ryhtyy, kannattaa saman tien käsitellä useampi sitruuna myöhempääkin käyttöä varten.



LEIVÄTTÖMÄT MUNAKOISO-MOZZARELLALÄMPPIÄRIT

2 - 3 ANNOSTA

- 1 MUNAKOISO
- 1 - 2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- SUOLAA
- 70 G TOMAATTIPYREETÄ
- 1 (PUHVELIN)MOZZARELLAPALLO
- KIRSIKKATOMAATTEJA
- VIIPALOITUJA HERKKUSIENIÄ (TUOREITA TAI LASIPURKKIIN SÄILÖTTYJÄ)
- 1 - 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ MURSKATTUNA
- YRTTISEKOITUSTA TAI PIZZAMAUSTETTA
- TUORETTA BASILIKAA

Kuumenna uuni 200 asteeseen.

Viipaloi munakoiso pituussuunnassa noin ½ - 1 cm viipaleiksi. Tee viipaleista riittävän ohuita, jotta ne eivät jää sitkeiksi. Laita viipaleet pellille ja valuta päälle oliiviöljyä ja ripottele päälle suolaa. Kypsennä viipaleita noin 10 - 15 minuuttia.

Ota munakoisot uunista ja levitä niille tomaattipyreetä ja yrttimaustetta sekä valkosipulimurskaa. Asettele päälle viipaloidut herkkusienet ja kirsikkatomaatit. Revi pinnalle mozzarella.

Laita vielä uuniin noin 5 - 10 minuutiksi, kunnes juusto on sulanut.

Viimeistele tuoreella basilikalla ja tarjoile lämpiminä esimerkiksi runsaan salaatin kera.



PAAHDETTU PAPRIKA-BATAATTIKEITTO

2 - 3 ANNOSTA

- 2 SUIPPOPAPRIKAA
- 1 KESKIKOKOINEN (NOIN 500 G) BATAATTI
- 1 ISO SIPULI
- 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- ½ - 1 MIETO PUNAINEN CHILIPALKO
- 8 DL VETTÄ
- ½ - 1 TL SUOLAA
- ½ - 1 TL SAVUPAPRIKAJAUHETTA
- ¼ TL MUSTAPIPPURIA
- ½ DL KOOKOSMAITOA TAI KAURAKERMAA
- 1 RKL + 1 TL ÖLJYÄ

Kuumenna uuni 225 asteeseen.

Leikkaa pestyt suippopaprikat puoliksi ja poista siemenet.

Kuori ja kuutioi bataatti.

Laita kasvikset pellille (paprikat kuori ylöspäin) ja sekoita niihin 1 rkl oliiviöljyä ja hiukan suolaa. Paahda noin 30 min kunnes bataatit ovat pehmentyneet.

Hienonna sipuli, valkosipulinkynnet ja chilipalko ja kuullota öljyssä kattilassa.

Lisää paahdetut kasvikset ja vesi ja kiehauta.

Mausta ja soseuta tasaiseksi. Sekoita keittoon lopuksi kookosmaito.

Sitruuna, lakritsi ja kaakao ovat oivallinen makuyhdistelmä. Tämä kakku sopii hyvin myös arkeen, sillä kookossokeri on useita sokeita ja hunajaa verensokeriystävällisempi makeuttaja. Jos haluat vähentää hiilihydraatteja, makeuttamiseen sopii myös erytritoli.

Kakku on viljaton ja sopii gluteenittomaan ruokavalioon.

Kasvissose on mukana mehevöittämissä, mutta jos et ehdi valmistaa sitä ennakoon, voit korvata sen sokerittomalla 100 % omenai- tai päärynäsoseella, luonnonjogurtilla tai paksulla kookosmaidolla.



SITRUUNA-LAKRITSIKAKKU

- 125 G HUONEENLÄMPÖISTÄ VOITA TAI KOOKOSÖLJYÄ
- 2 DL KOOKOSSOKERIA
- 1 DL PERUNAJAUHOJA
- 2 DL (80 G) MANTELIJAUHOJA
- 1 TL LEIVINJAUHETTA
- 1 DL KYPSIÄ BATAATTI- TAI KURPITSAKUUTIOITA TAI -SOSETTA
- 4 KANANMUNAA
-
- 2 TL LAKRITSIJAUHETTA
- 1 TL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA
- 1 LUOMUSITRUUNAN RAASTETTU KUORI

Vatkaa voi ja kookossokeri sähkövatkaimella vaahdoksi.

Sekoita mantelijauho, perunajauho ja leivinjauhe keskenään.

Soseuta käyttämäsi kasvissose tai jogurtti kananmunien kanssa taiseksi ja kaada voi-sokerivaahtoon. Vatkaa sekaisin ja lisää kuiva-aineseos samalla vatkatien.

Ota kolmannes (noin 2 dl) taikinaa sivuun ja sekoita siihen kaakao ja lakritsijauhe. Lisää loppuun taikinaan sitruunan raastettu kuori.

Asettele taikinoita kerroksittain voideltuun rengasvuokaan tai voideltuun ja leivinpaperoituun pieneen irtopohjavuokaan (halk. 18 - 20 cm).

Voit halutessasi sekoittaa taikinoita hieman keskenään.

Kypsennä 175-asteisen uunin alatasolla noin 30 - 40 minuuttia, kunnes tikkuun ei tartu enää taikinaa.

Poista vuoka jäähtyneenä ja jos mahdollista, anna makujen tekeytyä jääkaapissa yön yli.

TOUKOKUU

Toukokuussa ollaan jo selkeästi loppukevään puolella, ja kuun lopulla voidaan mielestäni puhua jo alkukesästä. Tämä näkyy satokausitarjonnassa, sillä kotimaisia kasviksia alkaa olla tarjolla laajemmin. Toukokuussa talven juuressesonki alkaa tehdä tilaa tuoreille kasviksille ja vihreälle värille.

Villiyrttien aika käynnistyy toden teolla toukokuussa. Vaikkei olisikaan asiantuntija, kannattaa opetella tunnistamaan tutun nokkosen ohella ainakin vuohenputki, jota kasvaa yleensä runsaasti ojien varrella ja pihojen reunamilla. Vuohenputken nuoret lehdet korvaavat salaatinlehdet sekä leivällä että salaateissa. Nokkonen taas on mainio keitoissa ja maitopohjaisissa kastikkeissa samoin kuin suolaisissa pannareissa ja letuissa. Nuoria nokkosia ei tarvitse edes ryöpätä, ne voi heittää sellaisenaan silputtuna ruuan sekaan tai smoothieen. Edellä mainituilla kahdella villiyrtillä pääsee jo pitkälle ilmaisten ja ennen kaikkea äärimmäisen ravinteikkaiden luonnonantimien hyödyntämisessä.

Raparperin sesonki alkaa toukokuussa. Turhan vähän käytetty kasvis sopii yllättävän hyvin moniin ruokiin, välipaloihin ja jälkkäreihin. Älä pelkää käyttää raparperia myös tuoreena, kirpeys peittyy makeiden marjojen tai hedelmien ja tarvittaessa lisämakeutuksen alle. Ja jos vapun jälkeen pihan raparperit odottelevat vielä kasvuaan, kotimaista raparperia löytyy myös pakasteena. Erinomainen smoothie syntyy yhdistelemällä 200 g vesimelonia, desin pilkottua raparperia ja desin vadelmia tai mansikoita desiin kaura- tai mantelimaitoa ja halutessa ½-1 desiin proteiinijauhetta. Jos olet inkiväärin ystävä, heitä mukaan myös palanen sitä.

Raparperi sopii yllättävästi yhteen lakritsin kanssa. Kokeile sekoittaa perinteisen jogurttitäytteen raparperipiirakan täytteeseen 1 rkl raakalakritsijauhetta. Leipomisen sijaan voit myös valmistaa raparperi-lakritsirahkaa pehmentämällä raparperipaloja kookossokerin tai hunajan kanssa kattilassa ja sekoittamalla jääkaappikylmään soseen purkin rahkaa, desin luomu- tai kookoskermaa vaahdotettuna sekä maun mukaan lakritsijauhetta.

Valon ja lämmön lisääntyessä kotimaisten tomaattien sesonki pääsee käyntiin ja ne muuttuvat entistä mehukkaammiksi. Tomaatit sisältävät runsaasti lykopeeni-nimistä antioksidanttia, joka on tutkijoiden mukaan jopa kaksi kertaa tehokkaampi kuin esimerkiksi porkkanan sisältämä betakaroteeni. Lykopeeni imeytyy tehokkaasti myös kypsennetyistä tomaateista, joten niitä kannattaa nauttia tuoreena ja eri tavoin kypsennettynä koko kesän ajan.

Toukokuun satokausikasviksiin lukeutuu myös vesimeloni. Kokeile sitä yllä mainitulla tavalla pirtelössä raparperin kanssa tai valmista tomaattisalsaa vaihteeksi vesimelonilla raikastettuna. Salaatissa vesimeloni maistuu erityisesti aidon fetan, punasipulin ja avokadon tai (beluga-)linssien kera.

RAPARPERI-MANSIKKAVISPIPUURO KAHDELLA TAPAA

Raparperin ja mansikan yhdistelmä on pettämätön.

Loistava vispipuuro syntyy joko perinteiseen tapaan keittämällä tai pikaisempaan versioon tuoreesta raparperista ja liotetuista chiasiemistä. Jos haluat vispipuurosta vaahtomaisen kuohkeaa, lisää hieman heraproteiinijauhetta, joka vaniljan makuisena myös makeuttaa puuron.

Voit kuitenkin makeuttaa puuron hieman terveellisemmin myös hunajalla, kookossokerilla tai erytritolilla eli karppisokerilla.

VISPIPUURO KEITTÄMÄLLÄ

2 ANNOSTA

- 1,5 DL KVINOAA
- ¼ TL SUOLAA
- 3 - 4 DL VETTÄ
- 250 G RAPARPERIA
- 2 RKL HUNAJAA TAI KOOKOSSOKERIA

JÄÄHTYNEEN PUURON KANSSA TEHOSEKOITTIMEEN LISÄKSI

- 200 G PAKASTEMANSIKOITA
- 1 DL KOOKOSMAITOA TAI -KERMAA
- (EKSTRAKUOHKEUTTA SAA LISÄÄMÄLLÄ 1 DL VANILJANMAKUISTA TAI MAUSTAMATONTA HERAPROTEIINIA)
- (LISÄMAKEUTUSTA TARPEEN MUKAAN, JOS ET KÄYTÄ MAUSTETTUA PROTEIINIJAUHETTA)

Huuhtelee kvinoa hyvin ja lisää kattilaan veden ja raparperipalojen kera. Keittele puuroksi noin 15 - 20 min kunnes kvinoa on puuroutunut ja raparperi pehmentynyt. Mausta suolalla ja kookossokerilla ja anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi. Laita puuro mansikoiden (ja heraproteiinin) kanssa tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi ja kuohkeaksi. Jos et käytä proteiinijauhetta, tarjoile puuro esimerkiksi kahvi-kauramaidon tai muun rasvaisemman maitojuoman kera.

CHIA-VISPIPUURO

1 ANNOS

- 3 RKL CHIASIEMENIÄ
- 1,5 DL MAKEUTTAMATONTA MANTELIMAITOA TAI MUUTA MAITOUJOMAA (MIELELLÄN KALSIUMILLA TÄYDENNETTYÄ)
- 0,3 DL KOOKOSKERMAA TAI 2 RKL CASHEWPÄHKINÖITÄ
- 100 - 150 G RAPARPERIA PALOINA (TUORE TAI PAKASTE)
- 100 G PAKASTEMANSIKOITA
- (½ DL VANILJANMAKUISTA TAI MAUSTAMATONTA HERAPROTEIINIJAUHETTA)
- (MAKEUTUSTA HUNAJASTA, KOOKOSSOKERISTA TAI STEVIATIPOISTA)

Liota chiasiemeniä maidossa yön yli tai vähintään 15 min. Sekoita alussa muutaman minuutin jälkeen, jotta siemenet eivät painu pohjalle. Lisää kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi ja kuohkeaksi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa makeutusta.





Toukokuu ja parsat ovat erottamaton pari. Parsaa tuodaan paljon ulkomailta, mutta viime vuosina sitä on ollut yhä enemmän tarjolla myös kotimaisena. Se on kevyt mutta maukas ja kuitupitoinen vihannes. Kevyesti kypsennettynä siitä saa myös reilusti folaattia, jota suomalaiset saavat usein vähänlaisesti.

Kokeile paahtaa nopeasti kiehautetut parsat pannulla ilmakeitattuihin kinkkuun käärittynä tai kypsennä ne uunissa ja lisää pätkittyinä juustoiseen salaattiin esimerkiksi herneiden tai päärynän ja vihreiden kasvien kera.

PARSARISOTTO

4 ANNOSTA

- 500 G TUOURETTA PARSAA
- 1 KASVISLIEMIKUUTIO (LUOMU)
- 200 G RICOTTAJUUSTOA (ESIM. FILOS)
- 1 SIPULI
- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- 7 DL VETTÄ
- 4 DL TUMMAA PUURORIISIÄ (TAI RISOTTORIISIÄ)
- 2 DL VALKOVIINIÄ TAI VEDELLÄ LAIMENNETTUA SITRUUNAMEHUA
- 2 - 4 RKL VOITA (TAI ÖLJYÄ)
- 1 TL HUNAJAA
- (1 - 2 TL RAASTETTUA SITRUUNANKUORTA)
- SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

Huuhtele parsat ja kuori puumaiset kantaosat. Kiehauta vedessä noin 3 - 5 minuutin ajan. Siivilöi ne ja huuhtele kylmällä vedellä kypsytymisen lopettamiseksi. Säästä liemi risottoon. Pilko jäähtyneet parsat suupalloiksi.

Kuullota sipulia öljyssä tai voissa muutama minuutti.

Lisää huuhdeltu riisi. Kun riisi on kuullottunut läpikuultavaksi, kaada sekaan valkoviini tai sitruunamehu ja anna sen imeytyä. Sekoita sillä välin kasvisliemikuutio parsojen keitinveeten. Lisää lientä riisiin vähitellen, uusi erä aina kun edellinen on imeytynyt.

Sekoittele mielellään koko ajan, jotta riisi kypsyy tasaisesti ja tärkkelys irtoaa riisistä saostamaan risottoa. Kun riisi alkaa olla napakan kypsää, lisää parsapalat ja murustele tai lusikoi ricottajuusto ja kuumenna vielä hetki.

Älä ylikypsennä, vaan jätä hiukan purutuntumaa.

Mausta voilla, pippurilla ja sitruunankuorella sekä tarvittaessa suolalla.

Tomaatin ja vesimelonin yhdistelmä saattaa kuulostaa erikoiselta, mutta toimii uskomattoman hyvin!

Vesimeloni kaipaa seurakseen rapeutta, jota tuomaan tässä käytetään paahdettuja siemeniä.



TOMAATTI-VESIMELONISALAATTI

- 4 KYPSÄÄ TOMAATTIA
- 1 PUNAINEN PAPRIKA
- ½ - 1 PUNASIPULI
- ½ (PIENI) VESIMELONI
- ½ - 1 CHILIPALKKO
- 1 RKL TUMMAA BALSAMICOA TAI OMENAVIINIETIKKAA
- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- ½ LIME
- ¼ TL SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- ½ NIPPUA TUORETTA BASILIKAA TAI KORIANTERIA
- KOURALLINEN (PAAHDETTUJA) SIEMENIÄ

Paahda siemenet halutessasi kuivalla pannulla tai käytä valmiiksi paahdettuja.

Kuutioi tomaatit ja vesimeloni ja silppua sipuli ja chili. Sekoita ainekset keskenään ja mausta suolalla, pippurilla, limen mehulla ja balsamicolla. Silppua sekaan tuoretta yrttiä.

Laita maustumaan jääkaappiin puoleksi tunniksi tai vaikka pidemmäksi aikaa.

Lisää siemenet vasta tarjoiluvaiheessa, jotta niiden rapeus ei häviä säilytyksessä.

KESÄKUU

Kesällä kannattaa tankata voimakasta vihreää. Vihreät vihannekset ovat kuumentamattomina erinomaisia folaatin lähteitä, josta suomalaisilla on yleisesti puutosta. Erilaisten villivihannesten ohella kannattaa käyttää etenkin tuoreyrttejä monipuolisesti ja runsaasti: ne nostavat arkisenkin ruuan uudelle tasolle. Kokeile vaihteeksi sitruunamelissaa tai minttua ruokaisaan salaattiin tai kalan kanssa, basilikaa smoothiekulhoon mansikoiden ja limen tai mustaherukoiden ja raastetun sitruunankuoren kanssa. Lisää tuore- ja villiyrtejä silputtuna myös teeleipiin ja suolaiseen lettu- tai pannukakkutaikinaan.

Lehtikaalista syntyy erinomainen salaattipohja, kun lehdet repii lautaselle tai kulhoon, ripauttaa joukkoon hitusen suolaa sekä 1 tl - 1 rkl oliiviöljyä ja halutessa balsamiviinietikkaa ja hieroo seosta käsin kunnes lehdet pehmenevät. Näin kitkeryys häviää ja suutuntuma muuttuu mielekkäämmäksi – tosin osa tykkää nimenomaan lehtikaalin rapeudesta. Halutessasi voit lisätä oluthiivahiutaleita, jotka tuovat annokseen täyteläistä makua ja B-vitamiineja. Myös kesäisiin pirtelöihin lehtikaali solahtaa kuin huomaamatta, kun mukaan lisää reilusti marjoja sekä hyvää rasvaa kuten avokadoa tai saksanpähkinöitä ja surauttaa täysin sileäksi.

Kotimaiset varhaisvihannekset maistuvat talven varastovihanneskauden jälkeen superherkullisilta. Uudet perunat, porkkanat ja varhaiskaali sekä retiisit taipuvat moneen: varhaisvihanneksista syntyy erinomainen pyttipannu pannulla tai grillissä. Makkaran tilalle ravitsevampaan versioon valitaan graavilohta tai kylmäsavutofua. Varhaiskaalisuikaleet korvaavat pastan esimerkiksi maineikkaassa avokadopastassa, kun ne kiehauttaa suolatussa vedessä nopeasti.

Kastike kahteen annokseen syntyy isosta kypsästä avokadosta, miedosta chilipalosta, parista lusikallisesta oliiviöljyä ja limen mehua sekä oluthiivahiutaleista tai parmesaanista. Maustamiseen sopivat suolan ja mustapippurin ohella tuore korianteri, basilika ja/tai ruohosipuli, joita voi silputa myös kaalisuikaleiden joukkoon. Juoksevamman avokadokastikkeen saat lisäämällä maustamatonta soija- tai luonnonjogurttia.

Myös tomaatit ja kirsikkatomaatit ovat herkullisimmillaan. Käytä niitä salaatteihin ja grillivartaisiin tai valmista toukokuun satokausivinkeissä olevaa vesimeloni-tomaattisalsaa. Salsan ainekset voi muuten myös soseuttaa viilentäväksi gazpachoksi eli kylmäksi keitoksi: tämä on oma keustosuosikkini. Lisään silloin mukaan hiukan oliiviöljyä. Kirsikkatomaateista syntyy todella helposti kotitekoinen ketsuppi eikä aikaakaan kulu 10 minuuttia enempiä.

Kesäkurpitsa on yksi monikäyttöisimpiä vihanneksia. Aivan alkukesästä sesongissa ovat ulkomaiset kurpitsat, mutta säästä riippuen kesäkuun loppupuolella päästään usein kotimaisten herkkujen pariin. Kesäkurpitsa korvaa lasagnelevyt tai sitä voi käyttää spagetin asemesta osittain tai kokonaan. Sen lisäksi kesäkurpitsa tuo haudutettuna kermaisuutta ruokiin ja mehevyyttä leipä- ja kakkutaikinoihin korvaten osan rasvasta. Kesäkurpitsapuu saattaa kuulostaa jopa utopistiselta, mutta usko pois: kermaiseen efektiin rakastuu melko helposti.



Käytä kasvistarjontaa monipuolisesti myös laatikkoruuissa ja vaihtelee niitä makusi mukaan. Kokeile myös esimerkiksi munakoisoa, parsakaalia, ruusukaaleja, ruoho- tai kevätsipulia, ryöpättyä nokkosta tai kirsikkatomaatteja.

Lisäämällä soijarouhetta ja reilusti vähärasvaista juustoraastetta saat ateriasta myös runsaasti proteiinia.

KESÄKASVISVUOKA

2 - 3 ANNOSTA

- 800 G - 1 KILO HALUAMIASI KASVIKSIA, ESIMERKIKSI:
 - 1 KESÄKURPITSA
 - 1 KUKKAKAALI
 - 1-2 PAPRIKAA
 - PALA PURJOA
- 2 LUOMUMUNAA
- 5 DL KAURA- TAI SOIJAMAITOA
- 1 KASVISLIEMIKUUTIO
- TILKKA KUUMAA VETTÄ
- 2 TL KUIVATTUJA YRTTEJÄ (MYÖS TUOREET KÄYVÄT ERINOMAISESTI)
- ½ TL SUOLAA
- MUSTAPIPPURIA
- 1,5 DL SOIJAROUHETTA TAI KAURALEIPÄÄ MURUSTELTUNA
- 3 DL 5 - 10 % JUUSTOA (TAI 1 DL NORMAALIRASVAISTA RAASTETTUNA)

Lämmitä uuni 200 asteeseen.

Paloittele kasvikset suupalloiksi. Jos käytät kaaleja, höyrytä niitä 5 minuuttia. Ota höyrytysliemestä noin ¼ dl ja liuota siihen kasvisliemi-kuutio.

Laita kasvikset uunivuokaan, mausta kevyesti suolalla ja pippurilla ja lisää soijarouhe tai leivänmurut.

Sekoita kasvisliemi ja kananmunat maitoon, lisää yrtit sekä mustapippuria ja kaada vuokaan.

Sekoita puolet juustoraasteesta kasvien joukkoon ja ripottele loput pinnalle.

Kypsennä ala- tai keskitasolla noin 30 - 45 minuuttia, kunnes munamaito on hyytynyt. Anna jäähtyä ja vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Maistuu myös kylmänä etenkin helteisinä päivinä.

KOTITEKOINEN KETSUPPI

NOIN ½ LITRAA

- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- 1 PIENI SIPULI
- 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- ½ - 1 MIETO PUNAINEN CHILIPALKKO
- ½ ISO SUIPPOPAPRIKA
- 250 G KIRSIKKATOMAATTEJA
- 2 DL LUOMUTOMAATTIMURSKAA
- 1 RKL BALSAMI- TAI PUNAVIINIETIKKAA
- 1 RKL KOOKOSSOKERIA TAI HUNAJAA
- ½ TL SUOLAA
- MUSTAPIPPURIA MYLLYSTÄ

Pilko sipuli, valkosipulinkynnet, chili ja paprika.

Laita kattilaan öljy, sipulit, paprikat, huuhdellut kirsikkatomaatit ja tomaattimurska. Kuumenna kiehuvaiksi.

Kun ainekset kiehahtavat, alenna lämpöä ja lisää kaikki mausteet. Anna hautua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia.

Soseuta teho- tai sauvasekoittimella sopivan tasaiseksi.

Valmis ketsuppi säilyy jääkaapissa noin viikon verran.

Tässä on kesän maukkaain kastike esimerkiksi grillattaville, uusille perunoille, ketsupin korvikkeeksi, kasviksille ja pastaruokiin.

Syntyy vaikka perunoiden keittämisen aikana ja maistuu taikuulla kaikkien tomaattipohjaisten ruokien ystäville.

Maltillisella chilin määrällä myös lasten suosikki!



KERMAINEN KESÄKURPITSAPUURO

1 ANNOS

- 2 DL KESÄKURPITSAA KARKEANA RAASTEENA (KUORI HALUTESSASI)
- $\frac{3}{4}$ DL KAURAHUUTALEITA
- $\frac{3}{4}$ DL KAURALESEITÄ (TAI VAIN JOMPAA KUMPAA)
- 3 DL VETTÄ
- RIPAUS SUOLAA
- 1 TL KOOKOS-, OLIIVI- TAI PELLAVAÖLJYÄ
- (1 - 2 KANANMUNANVALKUAISTA)

Laita huutaleet, vesi ja kesäkurpitsaraaste kattilaan.

Kiehauta ja anna hautua noin 10 - 15 minuuttia, jolloin kesäkurpitsa pehmenee ja puuro muuttuu kermaisemmaksi.

Mausta valmis puuro suolalla ja öljyllä.

Jos haluat ekstrakermaisuuutta, lisää kypsymisen loppuvaiheessa 1 - 2 kananmunanvalkuaista ja sekoita huolella.

Anna hautua vielä muutama minuutti lisäämisen jälkeen.



HEINÄKUU

Heinäkuussa päästään nauttimaan luonnon omia herkkuja toden teolla. Marjat kypsyvät ja kotimaisten vihannesten tarjonta laajenee. Heinäkuussa kannattaa siis vetää kunnan kasvisöverit (mikäli se edes on mahdollista...) Kivelliset hedelmät, kuten nektariinit ja persikat sekä aprikoosit, kirsikat ja luumut ovat mehukkaimmillaan. Näissä on usein paljon torjunta-ainejäämiä, joten jos et löydä luomua, liota hedelmiä suuressa kulhossa soodan ja veden sekoituksessa muutama tunti tai yön yli ja huuhtelee sen jälkeen. Yksinkertainen käsittely auttaa irrottamaan kuoresta haitta-aineita.

Nektariinit sopivat myös ruokiin ja grillaukseen. Hedelmiä voi hyödyntää ruokaisissa salaateissa, esimerkiksi persikkainen broilerisalaatti ja kirsikoilla maustettu vuohenjuusto- tai -fetasalaatti ovat kokeilemisen arvoisia kesäpäivän lounaita. Kirsikkaa saa suhteellisen lyhyen aikaa, joten sesongista kannattaa ottaa ilo irti. Yhdistä sitä tumman suklaan tai kaakaon kanssa esimerkiksi tuorepuuron muodossa tai valmista helppo pikajäätelö pakastetuista banaaneista, kirsikoista ja manteli- tai cashewpähkinävoista. Mantelin makua voi korostaa lisäämällä tipan karvasmanteliaromia.

Keskikesän jälkeen vihannestarjonnasta saattaa syntyä jopa runsaudenpula, mutta niiden määrää ei onneksi tarvitse rajoittaa. Kesäkasvikset taipuvat mitä moninlaisimmiksi lisukkeiksi eri valmistustapoja hyödyntäen. Täytä kesäkurpitsan tai munakoison puolikkaat, paprikat tai isot herkkusienet jauheliha-, savutofu- tai juusto-kasvistäytteellä ja kypsennä uunissa tai grillissä. Kruunaa ateriat tuoreilla yrteillä. Nokkosesta, pinaatista tai vaikkapa maitohorsman lehdistä syntyy oliiviöljyn, auringonkukansiementen, suolan ja pippurin sekä valkosipulin kanssa pikainen pestokastike, joka sopii niin kasvisten kaveriksi kuin salaatin tai pastan maustamiseen.

Heinäkuussa kypsyvät myös monet kotimaiset marjat. Parhaiten ravintoaineet saa talteen syömällä niitä tuoreena niin paljon kuin mieli tekee. Iltalenkillä voi poiketa mustikkamättäille ja poimimalla mansikat mahdollisuuksien mukaan itse saa sekä hyötyliikuntaa että maiskeluedun. Tuoreet mansikat ja herneet korvaavat myös jälkiruuan tai pienen välipalan vitamiinipitoisella tavalla. Molempia voi käyttää monipuolisesti niin välipaloissa, ruuissa kuin juomissakin. Testaa mansikan ja tuoreen tomaatin tai kirsikkatomaattien yhdistelmää piirakassa, salaateissa ja kylmässä gazpacho-keitossa. Mansikka rakastaa sitruksia, joten sitruunan ja limen kuori ja mehu sopivat sen kanssa yhteen erinomaisesti. Raikas kesäjuoma syntyykin tehosekoittimessa kivennäisvedestä, mansikoista, limen mehusta ja jääpaloista. Se auttaa mahdolliseen helteiden aiheuttamaan nesteturvotukseen. Kokeile myös vesimelonin, raparperin, mansikoiden ja tuoreen inkiväärin tai lakritsijauheen yhdistelmää smoothiena mantelimaitoon valmistettuna.

Kotimaiset mustikat sisältävät valoisan kesän ansiosta runsaasti antioksidantteja, joista kertoo niiden läpikotaisin vahva värikin. Mustikka-ajan koittaessa marjaa kannattaa testata perinteisen piirakan lisäksi yhdistettynä lakritsiin (lakritsijauheeseen), lakkaan, timjamiin tai kardemummaan. Mustikan kanssa sopivat erinomaisesti hieman eksoottisemmatkin makuparit, perinteistä kuningatar-yhdistelmää unohtamatta.

Kesän satokausihampurilainen kätkee sisäänsä makeaa nektariinia, tulista chiliä ja lempeää mozzarellaa.

Nektariinit ja broilerit voi kypsentää myös grillissä.



KESÄBURGERIT

3 KAPPALETTA

- 5 NEKTARIINIA (TAI PERSIKKAA)
- ½ - 1 KOTIMAINEN PUNAINEN CHILIPALKO
- 3 MAUSTAMATONTA BROILERIN RINTAFILEEPIHVIÄ
- 3 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
-
- REILUSTI RUCOLASALAATTIA
- 1 (PUNA)SIPULI
- 1 PALLO (PUHVELIN-)MOZZARELLAA
- VÄHÄSOKERISTA KETSUPPIA
- 6 VIIPALETTA 100 % KAURALEIPÄÄ

Viipaloi nektariinit ja mausta kevyesti suolalla.

Hienonna chilipalko ja paista nektariiniviipaleita chilin kanssa pannulla tai grillaa hetki niin, että ne saavat hiukan väriä. Varo, etteivät ne pala.

Kypsennä myös broilerin rintafileet oliiviöljyssä hienonnetun tai murskatun valkosipulinkynnen kera. Mausta suolalla ja pippurilla.

Leikkaa sipuli ohuiksi viipaleiksi ja revi mozzarellasta ohuita suikaleita. Lämmitä leivät halutessasi esimerkiksi paahtimessa.

Kokoa burgerit lämpimistä nektariineista ja broileripihveistä, mozzarellasta, punasipulista, rucolasta ja ketsupista.

Vihanneksia voi maustamisen lisäksi myös kuorruttaa. Terveellinen versio valmistuu uunissa.

Kokeile kukkakaalin lisäksi samalla idealla esimerkiksi porkkana-tikkuja, varhaisperunoita tai kesäkurpitsaa. Taikinahan voi maustaa myös italialaishenkisesti yrteillä tai pizzamausteella.

Tulinen jogurttikastike taipuu myös muuhun tarkoitukseen ja sen voi valmistaa luonnonjogurtistakin.



KUORRUTETUT KUKKAKAALIT

PELLILLINEN

- 1 ISO KUKKAKAALI
- 2 DL KAURAJAUHOJA (KAURAHUUTALEITA JAUHETTUNA) TAI TÄYSJYVÄ-RIISIJAUHOJA
- ½ - 1 TL SUOLAA
- ½ TL CHILIJAUHETTA, ½ TL JUUSTOKUMINAA, ½ TL OREGANOAA, ½ TL (SAVU-)PAPRIKAJAUHETTA
- HIUKAN MUSTAPIPPURIA
- TAI MAUSTEIDEN SIJAAN 1 - 2 TL SUOLATONTA BROILERIMAUSTETTA (MEIRA) TAI CURRYA
- 1 ½ DL MANTELI- TAI KAURAMAITOA
- 2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- (1 - 2 TL TULISTA CHILIKASTIKETTA)
- (½ DL PARMESAANIRAASTETTA)

CHILI-JOGURTTIKASTIKE

- ½ - 1 TUORE CHILIPALKO
- 2 DL MAUSTAMATONTA (SOIJA-)JOGURTTIA
- 1 VALKOSIPULINKYNSI
- SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- (1 - 2 TL SITRUUNALLA MAUSTETTUA OLIIVI- TAI RYPSIÖLJYÄ)

Pilko kukkakaali noin suupalan kokoisiksi kukinnoiksi. Sekoita kaurajauhot, mausteet ja mantelimaito (sekä juustoraaste) keskenään taikinaksi.

Pyörittele kukkakaalit taikinassa ja asettele pellille.

Kypsennä 225 asteessa keskitasolla noin 15 minuuttia.

Sekoita sillä välin kastike soseuttamalla ainekset tasaiseksi teho- tai sauvasekoittimella.

Anna kastikkeen maustua viileässä tarjoiluun saakka.

Ota kukkakaalit uunista ja valuta päälle öljyä (jos käytät chilikastiketta, sekoita se öljyyn). Sekoita ja nosta uunin ylätasolle vielä 5-10 minuutiksi.

Tarjoile kukkakaalit mieluiten uunituoreena jogurttikastikkeen ja esimerkiksi paistetun lihan tai broilerin ja salaatin kera.



MANSIKKA-LIMEPUIKOT

- 200 - 300 G TUOREITA MANSIKOITA
- 1 TL RAASTETTUA LIMEN KUORTA
- ½ LIMEN MEHU
- 200 G LISÄAINEETONTA KOOKOSKERMAA

Pese lime huolella ja raasta kuori.

Mitä enemmän marjoja käytät, sitä mehujäämaisempi lopputuloksesta syntyy, vähemmällä määrällä saat kermaisempia puikkoja.

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi.

Tarkista maku ja lusikoi mehujäämuotteihin, kertakäyttömukeihin tai tukeviin muffinivuokiin. Laita puinen tikku tai pieni (muovi-)lusikka jokaiseen jäätelöön ja pakasta noin 4 tunnin ajan.

Mansikan ja limen liitto toimii aina. Niiden suhteita voi säädellä oman maun mukaan.

Voit tehdä seoksesta myös jäätelöä: kaada massa pakastuksen kestäväseen rasiaan, ja pakasta 3 - 4 h noin 30 min välein sekoitellen.

ELOKUU

Elokuussa kotimaisten marjojen ja vihannesten satokausi jatkuu. C-vitamiinipitoisista herneistä pääsee nauttimaan edelleen: kokeile niitä sosekeitoissa esimerkiksi kukkakaalin ja valkosipulin tai tuoreen basilikan ja mintun kanssa. Risottoon tai pastaan tuoreet herneet tuovat kivaa rouheisuutta, kun ne lisää loppuvaiheessa muutamaksi minuutiksi kypsymään. Yhdistä makeaan herneeseen rohkeasti jotakin suolaista, kuten vuohenjuustoa tai suolapähkinöitä. Vihannesten ohella kotimaiset luumut tulevat sesonkiin, samoin omenoiden varhaisimmat lajikkeet. Kokeile valmistaa kaurapaistos omenoiden tai raparperin sijaan tuoreista luumuista tai yhdistä piirakkaan mustikkaa ja luumua. Edellä mainitut voi makeuttaa fiksummin kookossokerilla tai erytritollilla (myydään myös nimellä Karppisokeri).

Kesäkurpitsan satokausi jatkuu edelleen, ja se saa kaverikseen mausteisemman fenkolin. Fenkolin raikas ja lakritsimainen aromi on hauska lisä moneen ruokaan. Kokeile fenkolia lohisalaatissa tai kasvissosekeitossa esimerkiksi kukkakaalin ja tuoreherneen kera. Tuoreesta ananaksesta ja fenkolista sekä pinaattikuutioista ja kookosvedestä tai -maidosta valmistettua smoothieta voi halutessaan maustaa vielä lakritsinjuurijauheella. Sesongissa olevaa kuitu- ja vitamiinipitoista varsiselleriä voi hyödyntää fenkolin tapaan tai yhdistellä omenan sekä mahdollisesti juustojen kanssa.

Elokuussa herukat ja karviaiset nousevat aitiopaikalle. Sekä musta- että punaherukka sopii erinomaisesti yhteen nektariinin tai persikan kanssa, ja näistä sekä manteli- tai kauramaidosta valmistettu pirtelö maistuu usein myös lapsille. Punaherukasta valmistettu vispipuuro on yhtä hyvää kuin puolukasta tai raparperistakin. Mannasuurimot korvaa paljon ravintorikkaampi kvinoa, josta etenkin kotimainen puuroutuvampi versio sopii tähän erinomaisesti.

Jos löydät villivadelmia, ei niitä kannata jättää keräämättä. Vadelmissa (sekä mm. lakoissa ja tyrneissä) on tiettyjä polyfenolisia yhdisteitä, joiden on havaittu tutkimuksissa ehkäisevän muun muassa useita syöpiä. Vadelma sopii loistavasti yhteen mangon, persikan sekä puna- ja mustaherukan kanssa. Sitä kannattaa yhdistää myös lakritsijauheeseen tai minttuun. Toki villivadelmien asemesta voi käyttää myös puutarhavadelmia.

Lasagnen valmistus tuntuu usein työläältä ja aikaa vievältä, oli se sitten valmistettu kesäkurpitsasta tai tavallisista lasagnelevyistä. Tässä versiossa pyritään hiukan oikaisemaan, sillä kesäkurpitsalasnagnea on kuitenkin ehdottomasti saatava!

KESÄKURPITSALASAGNE OIKOMALLA

3 - 4 ANNOTTA

- 1 ISO (NOIN 800 G) KESÄKURPITSA
- SUOLAA
- 300 - 400 G PAISTIJAUHELIIHAA TAI 3 DL HERNEPROTEIINIROUHETTA
- SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- 500 G TOMAATTIMURSKAA
- 1 SIPULI
- 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- PUNAINEN PAPRIKA
- RUNSAASTI TUOREITA TAI KUIVATTUJA YRTTEJÄ (ESIM. RUOHOSIPULI, OREGANO, TIMJAMI)
- 1 RKL SOIJAKASTIKETTA
- ½ TL HUNAJAA TAI KOOKOSSOKERIA MAKUA PYÖRISTÄMÄÄN
- 3 - 4 DL MAUSTAMATONTA SOIJAJOGURTTIA (TAI MUUTA KYPSENNEKSEN KESTÄVÄÄ JOGURTTIA)
- RIPAUS MUSTA- JA VALKOPIPPURIA
- HALUTESSASI ½ - 1 DL OLUTHIIVAHUUTALEITA TAI PARMESAANIRAAS-
TETTA

Aloita viipaloimalla kesäkurpitsa poikittain tai pituussuunnassa noin 0,5 cm viipaleiksi. Puristele viipaleita talouspaperilla kuivemmaksi. Jos haluat nestettä tehokkaammin pois, levitä viipaleet leivinpaperin päälle, ripottele suolaa pinnalle ja anna "itkeä" kastikkeen valmistamisen ajan.

Kypsenä jauheliha ja mausta se suolalla ja pippureilla. Lisää kuutioitu sipuli, valkosipuli ja paprika ja anna kuullottua. Jos valmistat kasvisversion, kuullota kasviksia pannulla. Lisää tomaattimurska ja mausteet (sekä herneproteiinirouhe) ja anna hautua miedolla lämmöllä hetken aikaa. Kasviskastikkeeseen voit halutessasi lisätä myös kasvisliemikuution. Silppua tuoreet yrtit valmiiseen kastikkeeseen. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa sekä esimerkiksi musta- tai cayennepippuria.

Mausta jogurtti suolalla ja pippureilla, lisää halutessasi oluthiivaa tai parmesaania. Pyyhi kesäkurpitsaviipaleiden pinnalle noussut vesi ja suola pois ja lada niitä uunivuolan pohjalle. Levitä päälle ohuehko kerros tomaattikastiketta, lusikoi päälle hieman jogurttiseosta ja ripottele päälle halutessasi juustoa. Jatka kerrosten tekemistä niin kauan kuin aineksia riittää. Kypsenä 200-asteisen uunin alatasolla 45 minuuttia. Anna lasagnen vetäytyä noin vartti, jolloin se kiinteytyy.



VADELMA-VUOHENJUUSTOSALAATTI

2 ANNOSTA

- 200 G VUOHENJUUSTOA TAI 150 G VUOHENJUUSTOKUUTIOITA
- 1 DL TUOREITA VADELMIA
- 1 RUUKKU LEHTISALAATTIA
- REILUSTI TUOREITA HERNEITÄ
- KOURALLINEN TUORETTA MINTTUA

KASTIKE

- 2 TL OLIIVIÖLJYÄ
- 1 DL VADELMIA
- ½ LIMEN MEHU
- ½ - 1 TL HUNAJAA
- 1 TL PUNA- TAI VALKOVIINIETIKKAA
- RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

Soseuta kastikkeen ainekset sauvasekoittimella ja jätä hetkeksi maustumaan.

Revi salaatti ja minttu lautaselle ja riivi herneet paloistaan. Viipalo vuohenjuusto tai valuta juustokuutiot.

Asettele ainekset salaatiksi ja valuta päälle kastiketta. Lisää halutesasi kvinoaa tai linssejä.

Tarjoile heti.

Tämä salaatti sai makuraadilta arvostelut: "Jos saisin tätä ravintolassa, menisin heti paikalla keittiöön kiittämään kokkia!"

Jos vadelmia ei ole saatavilla, voit korvata tuoreet vademat myös mansikoilla tai mustikoilla.

Mikäli kaipaavat tukevampaa salaattia, lisää keitettyä kvinoaa tai belugalinssejä.

Tuoreet kirpsakat herukat ja täyteläinen suklaa yhdistyvät. Kakussa jauhot korvautuvat kikherneillä, jotka antavat leivonnaiselle kivan koostumuksen.

Valmista suklaakakku edellispäivänä, sillä se paranee kun maut saavat tekeytyä yön yli jääkaapissa.



SUKLAAKAKKUA, SUKLAAVAHTOA JA HERUKOITA

4 ANNOSTA

SUKLAAKAKKUUN:

- 250 G KIKHERNEITÄ
- 2 KANANMUNAA
- 100 - 125 G TUMMAA (VÄH. 70 %) SUKLAATA
- NOIN ½ DL KOOKOSSOKERIA, HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA
- 1 TL LEIVINJAUHETTA
- TEELUSIKAN KÄRJELLINEN SUOLAA

LISÄKSI:

- 2 DL KYLMÄÄ KOOKOSKERMAA TAI LUOMUKUOHUKERMAA
- 2 - 4 TL TUMMAA KAAKAOJAUHETTA
- VANILJASOKERIA
- HUNAJAA TAI VAAHTERASIIRAPPIA MAUN MUKAAN

- RUNSAASTI (TUOREITA) PUNA- TAI MUSTAHERUKOITA

Valuta ja huuhtele kikherneet.

Sulata suklaa varoen esimerkiksi vesihautteessa.

Soseuta kikherneet ja kananmunat sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Lisää leivinjauhe ja makeutus ja sekoita. Lisää viimeisenä sula suklaa.

Kuumenna uuni 175 asteeseen. Kaada pieneen vuokaan (halkaisija noin 20 cm) ja kypsennä alatasolla noin 20 - 25 minuuttia, varo ylikypsentämistä.

Anna kakun jäähtyä täysin, mieluiten yön yli viileässä.

Vatkaa (kookos-)kerma vaahdoksi ja mausta kaakaojauheella sekä halutessasi vaniljasokerilla. Makeuta tarpeen mukaan.

Kokoa lasihin kerroksittain marjoja, suklaakakkupaloja ja suklaavahtoa haluamassasi suhteessa.

SYYSKUU

Syyskuun sesongin lista kotimaisista kasviksista on ihanan pitkä ja ennen kaikkea monipuolinen. Mukana on niin vihanneksia, juureksia, marjoja kuin hedelmiäkin, eli jokaiselle löytyy varmasti useitakin suosikkeja. Nyt on myös parhaimpia kuukausia kokeilla uusia tuttavuuksia, sillä kasvien maku on parhaimmillaan.

Kokeile yhdistellä vihanneksia tai juureksia hedelmien kanssa. Laita salaattiin omenoita ja päärynöitä kuorineen tai käytä smoothieen marjojen sijaan tai lisäksi keitettyä punajuurta vaikkapa kauramaidon, avokadon ja pinaatin kanssa. Lisää myös proteiinijauhetta jos haluat täysipainoisemman aterian. Omena- tai päärynäpiirakan voi valmistaa suolaisenakin jättämällä sokerin pois ja lisäämällä vaikkapa vuohenjuustoa tai fetaa ja maustamalla esimerkiksi rosmariinilla. Suolaiset uuniomenat ovat herkullinen lisuke liha- tai broilerialle: lohko omenat, levitä pellille ja ripottele päälle suolaa ja rosmariinia tai chiliä sekä halutessasi kokonaisia, kuorittuja valkosipulinkynsiä ja kypsennä pehmeiksi noin 175 asteessa.

Marjoja on saatavilla edelleen hyvin, joten niiden vitamiineista kannattaa ottaa kaikki irti ja syödä sekä tuoreeltaan että pakastaa. Kirpeämmät tehoainepakkaukset kuten puolukka ja tyrni pehmenevät yhdistettäessä makeisiin hedelmiin kuten mangoon, banaaniin tai kypsiin päärynöihin sekä lisäämällä rasvaa kuten avokadoa tai pähkinöitä. Tyrnin hyötyjä saa myös käyttämällä 100 % tyrnimehua esimerkiksi osana salaatikastikkeita (oliiviöljyn ja mausteiden sekä halutessa hunajan kera) tai smoothieita. Kokeile myös valmistaa tavanomainen omenapaistos lisäämällä siihen puolukkaa tai valmista pikainen puuropaistos vaikka iltapalan vaihteluksi seuraavasti: mittaa 2,5 dl hiutaleita ja levitä puolet niistä uunivuoan pohjalle. Siivuta iso kypsä banaani päälle ja ripottele joukkoon 2 - 3 dl puolukoita. Lisää loput hiutaleet. Sekoita 2,5 desiin kaura- tai muuta maitoa 1 - 2 rkl hunajaa tai vaahterasiirappia ja ¼ tl suolaa ja kaada paistoksen päälle. Kypsennä 200-asteisen uunin keskitasolla noin 25 - 30 minuuttia ja tarjoile esimerkiksi kreikkalaisen jogurtin kera.

Sienten ystäville syksy on monipuolisinta aikaa. Toreilta ja metsistä voi hakea metsäsieniä, ja mikäli niitä ei ole saatavilla, myös kauppojen vihannesosastoilta saatavat herkku- ja siitakesienet sekä usein myös kantarellit antavat runsaasti makua ruokiin jo pieninäkin määrinä. Ko-keile lisätä sieniä esimerkiksi nopeisiin wokkiruokiin sekä risottoihin. Syksyinen wokki syntyy vaikkapa yhdistelemällä purjoa, parsaa ja lehtikaalia, sieniä, munakoisoa tai kesäkurpitsaa sekä paistettua jauhelihaa tai tofua. Risottoon taas voi käyttää sienten ja valkosipulin lisäksi omenaa, kesäkurpitsaa ja broilerin jauhelihaa.



VINKKI! Jos haluat salaattia ruokaisamman, lisää siihen lopuksi esimerkiksi paistettua (kylmäsavu-)tofua, 5 % juustoa kuutioituna tai muuta vähärasvaista proteiinin lähdettä.

PAAHDETTU JUURESSALAATTI

3 - 4 ANNOSTA

PAAHDETTUT PUNAJUURET:

- 3 NYRKIN KOKOISTA PUNAJUURTA TAI TUPLASTI PIENEMPIÄ (VOIT KÄYTTÄÄ MYÖS ESIMERKIKSI PALSTERNAKkaa TAI KURPITSAA YHDESSÄ TAI ERIKSEEN)
- 1 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- ½ TL SUOLAA JA RIPAUS MUSTAPIPPURIA
- (CAYENNEPIPPURIA)

LISÄKSI:

- 2 DL KVINOAA (TAI HIRSSI- TAI TATTARISUURIMOITA)
- 1 ISO TAI 2 PIENTÄ KYPSÄÄ AVOKADOA
- 3 PORKKANAA
- MUUTAMA KOURALLINEN LEHTIKAALIA, TUORETTA PINAATTIA TAI MUUTA VIHREÄÄ
- ½ LIMEN MEHU
- 2 TL HUNAJAA (TAI VAAHTERASIIRAPPIA)
- RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
- 2 RKL OLIIVIÖLJYÄ
- (1 GRANAATTIOMENA TAI PAKASTETTUJA GRANAATTIOMENANSIEMENIÄ)

TARJOILUUN:

- PAKSUA LUONNONJOGURTtia TAI SOIJAJOGURTtia

Kuori ja pilko punajuuret 4 osaan. Viipaloi ne vajaan ½ cm viipaleiksi. Levitä pellille, ripottele päälle suolaa ja musta- ja cayennepippuria. sekoita joukkoon oliiviöljy ja paahda 200 asteessa keskitasolla noin 20 - 30 minuuttia, kunnes punajuuret ovat pehmeitä.

Keitä sillä välin huuhdeltu kvinoa kypsäksi ja mausta kevyesti suolalla. Huuhtelee ja revii lehtikaali tai salaatti suupaloiksi. Jos käytät lehtikaalia, sekoita siihen ripaus suolaa ja 1 tl öljyä ja puristele käsin niin, että se pehmenee ja sitkeys häviää. Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi ja kuutioi avokado. Sekoita kaikki salaattiainekset punajuuret mukaan lukien keskenään.

Sekoita kastike limen mehusta, suolaripauksesta, mustapippurista ja hunajasta ja lisää salaattiin. Viimeistele halutessasi granaattiomenan siemenillä ja tarjoile jogurtin kera. Salaatin maku syvenee, kun se saa marinoitua jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli.

KERMAINEN KUKKAKAALIPASTA

2 ANNOSTA

- 1 PIENI KUKKAKAALI
- 2 - 4 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- 1 TL OLIIVIÖLJYÄ
- ½ KASVISLIEMIKUUTIO
- 4 DL (KAHVIIIN TARKOITETTUA) KAURAMAITOA
- ½ - 1 DL JUUSTORAASTETTA TAI OLUTHIIVAHIUTAILEITA
- SUOLAA & MUSTAPIPPURIA
- 1 PSS (200 G) HERNEITÄ
- 150 G PAPUPASTAA JA/TAI 1 KESÄKURPITSA SUIKALEINA

Leikkaa kukkakaali kukinnoiksi. Paahda 200 asteessa pellillä kuoritujen valkosipulinkynsien, suolaripauksen ja oliiviöljyn kanssa. Voit myös valmistaa kukkakaalit etukäteen esimerkiksi samalla uunin lämmityksellä muun ruuan kanssa ja tehdä niistä pastan myöhemmin.

Soseuta kypsät kasvikset, lämmitetty kauramaito, juustoraaste tai oluthiivahiutaleet teho- tai sauvasekoittimella. Lisää tarvittaessa hieinan nestettä jotta saat kastikkeesta sileää, mutta jätä se kohtuullisen paksuksi. Tarkista maku ja mausta mustapippurilla sekä tarvittaessa vielä suolalla.

Keitä papupasta al denteksi ja sekoita joukkoon herneet juuri ennen veden valuttamista, jolloin ne sulavat mutta eivät kiehu. Jos käytät kesäkurpitsaa, höylää siitä pastasuikaleita kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla. Voit kiehuttaa suikaleet nopeasti suolavedessä, jos ne tuntuvat sellaisenaan liian paksuilta tai kovilta. Lisää papu- tai kesäkurpitsapastan joukkoon halutessasi 2 tl oliiviöljyä. Valuta pasta ja sekoita kastike joukkoon.

VINKKI! Kastiketta voit käyttää valkokastikkeen tapaan myös esimerkiksi laatikkoruuissa tai lisukkeena.





HELPPO MANGO-PUOLUKKAVANUKAS

1 ANNOS

- 2 RKL CHIASIEMENIÄ
- 1,5 - 2 DL KAURAMAITOA (ETENKIN TÄYTELÄISEMPI KAHVIMAITO SOPII HYVIN) TAI MANTELIJUOMAA
- 100 G MANGOJA (TUORE TAI PAKASTE)
- 1 - 1,5 DL PUOLUKOITA
- LUSIKAN KÄRJELLINEN SUOLAA
- (RIPAUS VANILJAA TAI VANILJASOKERIA)

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi teho- tai sauvasekoittimella.

Anna turvota jääkaapissa vähintään muutaman tunnin ajan, mieluiten yön yli.

LOKAKUU

Yksin vuoden parhaimmista kuukausista on täällä. Parhaimmillaan saamme nauttia aurinkoisen kirpakoista syyspäivistä ja kotimainen kasvistarjonta on edelleen monipuolista. Ja jos sataa ja tuulee, sitä mukavampi on tulla ulkoa sisälle keittämään kupillinen teetä ja valmistamaan herkkuja sesonkikasviksista.

Lokakuun kotimaisiin satokausikasviksiin kuuluvat kaalit, kuten punakaali, keräkaali, lehtikaali, kukkakaali ja parsakaali. Kokeile vaihteeksi valmistaa tutut kaaliruuat ja -salaatit antioksidanttipitoisemmasta punakaalista. Kukkakaali taas on monikäyttöisyydessään supervihannes: se taipuu patojen, laatikoiden ja paistosten lisäksi kypsennettynä ja jäähdytettynä smoothieen ja soseutettuna leivontaan tai terveellisen suklaavanukkaan pohjaksi. Pieneksi murustetulla raa'alla kukkakaalilla voit korvata riisin osittain tai kokonaan esimerkiksi risotoissa tai lisukkeena tai sitä voi piilottaa uunipuuroon.

Jos et ole oppinut pitämään lehtikaalista, kokeile seuraavaa valmistustapaa: huuhtele ja revi lautaselle 2 – 3 lehtikaalin lehteä. Kaada päälle 1 tl mieleistäsi öljyä ja pikkuripaus suolaa. Hiero lehtikaaliseosta käsin, ikään kuin vaivaisit taikinaa. Nopea käsittely poistaa kitkeryyden ja sitkeyden ilman kypsennyksen aiheuttamaan vitamiinivikettä. Testaa myös lehtikaalin sukuinen, maultaan miedompi mustakaali, jos satut löytämään sitä lähimarketista.

Juureksista sesongissa ovat palsternakka, lanttu ja punajuuri sekä sen sukuiset eriväriset juurikkaat, varastokasviksista porkkana ja nauris. Nauris sopii raastettuna teeleipiin ja salaatteihin joko sellaisenaan tai yhdessä muiden juuresten kanssa ja tuo vaihtelua tutulle porkkanalle. Kokeilunhaluinen valmistaa kypsennetystä palsternakasta ja pannulla paistetusta päärynästä sekä muskottipähkinästä ja kookosmaidosta perunamuusin hienostuneemman version. Kypsentämättöminä samat ainekset taipuvat yhdessä sitruunan ja pakastepinaatin kanssa yllättävän herkulliseksi smoothieksi (jos tehosekoittimesi ei ole tehokas, palsternakka kannattaa raastaa tai höyryttää ensin).

Joko olet kokeillut kurpitsaa? Jos et, kokeile, tulet todennäköisesti ihastumaan. Oranssin jättikurpitsan lisäksi kotimaisia hokkaido-, myski- ja spagettikurpitsoja on nyt hyvin saatavilla. Kurpitsat sisältävät runsaasti karotenoideja, jotka toimivat elimistössä antioksidanteina ja A-vitamiinin esiasteena. Parasta ruokaa kurpitsasta ovat erilaiset mausteiset sosekeitot sekä uunissa valmistuva ”nyhtökurpitsa”: pailottele haluamasi kurpitsa parin sentin kuutioiksi, mausta öljyllä, suolalla ja mustapippurilla ja kypsennä 225-asteisen uunin keskitasolla pehmeiksi. Revi kypsä kurpitsa haarukalla ja tarjoile lisukkeena tai tortillan/pitaleivän täytteenä. Kypsennetty ja soseutettu kurpitsa sopii erinomaisesti myös suolaiseen ja makeaan leivontaan taikinoita mehevöittämään.

Kotimaisista hedelmistä omenat sekä pääosin Ahvenanmaalta tulevat kotimaiset päärynät ovat kokeilemisen arvoisia: ne voi huoletta syödä kuorineen ja nauttia paitsi herkullisesta mausta myös kuorittua hedelmää runsaammasta vitamiinien ja kivennäisainesten määrästä. Tiesitkö, että päärynä sisältää yllättävän paljon kuitua: pienessä kotimaisessa päärynässä (noin 100 g) on saman verran kuitua kuin lautaisessa kaurapuuroa!

Kasviksia kannattaa käyttää monipuolisesti eri tarkoituksissa ja yhdistellä ennakkoluulottomasti. Reseptejä löytyy runsaasti sekä perinteisen ystävälle että mielellään uutta kokeilevalle.



PORKKANA-PALSTERNAKKADIPPI

3 - 4 ANNOSTA

- 1 SUURI (NOIN 150 G) PORKKANA
- 1 PIENI (NOIN 100 G) PALSTERNAKKA
- 1 RKL (VAALEAA) TAHINIA
- (1 TL OLIIVIÖLJYÄ)
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ DL VETTÄ TAI HÖYRYTYSLIENTÄ
- RIPAUS SUOLAA JA VALKO- TAI MUSTAPIPPURIA
- HALUTESSA RIPAUS SAVUPAPRIKAJAUHETTA, INKIVÄÄRIÄ TAI KURKUMAA

Kuori juurekset halutessasi, pilko ja höyrytä napakan kypsiksi.

Soseuta sauvasekoittimella ja lisää nestettä sen verran, että saat haluamasi koostumuksen. Lisää muut ainekset ja sekoita lusikalla taiseksi.

Testaa dippinä erilaisille kasviksille tai levitteeksi leivälle.

Toimii myös pikaisena pastakastikkeena: annoksesta dippiä ja proteiinipitoista kikherne-, linssi- tai papupastaa saa täysipainoisen aterian, jolla nälkä pysyy poissa pitkään.

VINKKI! Voit korvata palsternakan kuutioidulla kurpitsalla tai toisella porkkanalla.

VINKKI: Kypsennetyistä kasviksista saa hyviä pohjia erilaisille vanukaille ja smoothiekuuloille. Etenkin kukkakaali, eri kurpitsat, punajuuri ja bataatti toimivat erinomaisesti. Kasvikset voi kypsentää höyryttämällä tai hauduttamalla uunissa tai tilkassa vettä, väljässä vedessä keittäminen tekee niistä helposti vetisiä. Maustetut proteiinijauheet tuovat annoksiin proteiinia ja toimivat samalla makeuttajina.



SUKLAA-LAKRITSIKERROSVANUKAS

1 ISO TAI 2 PIENTÄ ANNOSTA

CHIAVANUKAS:

- 10 G (VAJAA 2 RKL) CHIASIEMENIÄ
- 1 DL KAHVIIN TARKOITETTUA KAURAMAITOA TAI MUUTA KERMAISEMPAA KASVIMAITOA
- (½ TL PSYLLIUMIA)
-

LAKRITSI-SUKLAAKERROS:

- 200 G HÖYRYTETTYÄ JA JÄÄKAAPPIKYLMAÄ TAI PAKASTETTUA KUKKAKAALIA
- ½ KYPSÄ BANAANI TAI PERSIMON PALOINA PAKASTETTUNA
- 1 KUIVATTU VIKUNA (TAI 2 LUUMUA/TAATELIA) PILKOTTUNA
- 1 TL RAAKALAKRITSIJAUHETTA
- 2 RKL TUMMAA TAI RAAKAKAAKAOJAUHETTA
- ½ - ¾ DL VANILJAN TAI SUKLAAN MAKUISTA (KASVI- TAI HERA-)PROTEIINIJAUHETTA
- 1 RKL MANTELIVOITA, VAALEAA TAHINIA TAI ½ DL LIOTETTUJA PÄHKINÖITÄ
- 1 - 1 ½ DL KAURAMAITOA
- RIPAUS SUOLAA
- 1 - 2 TL SITRUUNAN MEHUA

Väliin jäisiä mustikoita, puolukoita tai vadelmia

Valmistele etukäteen: Sekoita chiasiemenet ja kasvimaito ja turvota 8 tuntia tai yön yli. Pilko ja pakasta käyttämäsi hedelmä. Höyrytä kukkakaali ja viilennä jääkaapissa tai pakasta se. (Pakastaminen ja sitruunamehun lisääminen poistavat kasviksen omaa makua, jolloin se ei maistu läpi juuri yhtään.)

Sekoita kaikki lakritsi-suklaavanukkaan osat tehosekoittimessa tai hyvällä sauvasekoittimella korkeassa astiassa aivan sileäksi. Jos chiavanukas on liian löysää, lisää hiukan psylliumia juuri ennen vanukkaan kokoamista. Annostele suklaaseosta, chiavanukasta ja jäisiä marjoja kerroksittain lasiin.



PIKAINEN MINTTUJÄTSKI

1 ANNOS

- 100 G PÄÄRYNÄPALOJA PAKASTETTUNA
- 100 G KYPSÄÄ BANANIPALOJA PAKASTETTUNA
- ½ KYPSÄ AVOKADO (TAI 2 RKL LIOTETTUA CASHEWPÄHKINÖITÄ)
- ½ DL KAURA-, MANTELI- TAI KOOKOSMAITOA
- 1 RKL KUIVATTUA MINTTUA TAI MUUTAMA LEHTI TUORETTA (MYÖS PIPARMINTTUÖLJY SOPII)

Pakasta hedelmäkuutioita yön yli tai vähintään 4 tuntia.

Soseuta kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi jäätelöksi ja nauti saman tien.

Pinaatilla saat välipalajätskiin lisää väriä ja ravintoaineita, lopputuloksesta se ei juurikaan maistu.

Marraskuu. Vuoden pimein aika vaatii paitsi paljon kynttilöitä ja tunnelmavalvoja, myös runsaasti värejä ja vitamiineja. Nyt kannattaa siis ottaa tunnelman lisäksi ilo irti hevi-osaston tarjonnasta, sillä vaikka viljelykausi alkaa kotimaassamme olla ohi, kotimaisiakin kasviksia on vielä melko monipuolisesti saatavilla. Valinnanvaraa riittää juuresten lisäksi muun muassa kaaleissa, hedelmissä ja kurpitsoiden. Ulkomaisista kasviksista sesongissa ovat monet hedelmät, kuten pikkusitruksen satokauden aloittava satsuma, kirpsakka greippi ja sekä ulkoasunsa että makunsa puolesta loistelijat granaattiomena.

Kurpitsat ovat todellista herkkua, joten niitä kannattaa hyödyntää niin pitkään kuin ne ovat saatavilla. Uunikurpitsa on herkullinen lisuke sellaisenaankin, mutta oliiviöljyn ja suolan kera paahdetuista kurpitsapaloista syntyy erinomainen sose. Sitä voi jatkokäyttää oman maun ja mielikuvituksen mukaan vaikkapa juuresmuusin korvikkeeksi, risottoon, teeleipäaikinaan, hummukseen tai dipin tai pastakastikkeen pohjaksi.

Ruusukaali toimii uunissa kypsennettynä tai höyrytettynä. Makeantulinen ja nopea kasvislisuke syntyy puolittamalla kaalit, kuullottamalla niitä tuoreen chilin ja valkosipulin kanssa öljytilkassa ja hauduttamalla pannulla kannen alla napakan kypsiksi hunajan kera. Mausta lopuksi suolalla ja mustapippurilla. Muita sesongissa olevia kaaleja ovat lehtikaali, mustakaali sekä puna- ja valkokaalit. Pikainen kaalilaatikko syntyy paistamalla korkeareunaisella pannulla jauhelihaa tai tofua sipulin kera, lisäämällä reilusti suikaloitua kaalia sekä mausteita kuten tuoretta chiliä ja inkivääriä tai perinteisemmin meiramia ja valkopippuria sekä hiukan hunajaa. Halutessasi voit viimeistellä paistoksen parmesaanilla tai pecorino-raasteella.

Kotimaisten omenoiden ja päärynöiden sesonki jatkuu marraskuuseen. Välipalojen lisäksi kovakuoriset hedelmät ovat oivallisia salaattien täydentäjiä. Yhdistä makeisiin hedelmiin raikasta vihreää, kuten tuoreita yrttejä tai värikkäitä ruukkusalatteja, jotain suolaista kuten juustoa tai vuohenjuustoa ja jotain rapeaa kuten siemeniä tai paahdettuja ruisleipäkuutioita. Ruokaisammaksi salaatti täydentyy lisäämällä uunipaahdettuja kasviksia kuten parsakaalia, bataattia tai porkkanaa tai esimerkiksi kypsää kvinoaa. Jos haluat salaattista kokonaisen aterian, voit lisätä juuston sijaan tai lisäksi myös kanaa, tofua tai jauhelihaa, jotka kaikki sopivat erinomaisesti sekä omenan että päärynän seuraksi.

Aromikkaiden makujen ystävälle suosittelen maa-artisokkaa ja palsternakkaa. Niiden maku paranee ja makeutuu ensimmäisten yöpakkasten aikaan, minkä vuoksi ne ovat parhaimmillaan myöhään syksyllä. Maa-artisokka on hinnaltaan arvokasta, mutta sitä kannattaa lisätä muutama kappale makulisäksi sosekeittoon vuohenjuuston, punajuuren ja kasvisliemen kaveriksi. Myös palsternakan makea ja pähkinäinen maku soveltuu parhaiten täydentämään muita juureksia osana ruokia tai raasteita, sillä yksinään lopputulos saattaa olla liiankin makea.

Ottaisitko kaamoksen kunniaksi haasteen vastaan ja kokeilisit jotakin uutta tai harvemmin käyttämääsi sesonkiraaka-ainetta kasvispuolella?

KYLMÄ PUNAJUURIKASTIKE

2 ANNOSTA

- 2 KEITETTYÄ, JÄÄHTYNYTTÄ PUNAJUURTA
- 2 RKL MAKEUTTAMATONTA, SUOLATTUA MAAPÄHKINÄVOITA TAI SUOLATTUA TAHINIA
- 2 TL TUMMAA BALSAMIVIINIETIKKAA (KOKEILE MYÖS MUILLA VIINIETIKOILLA)
- RIPAUS SUOLAA
- NOIN ½ DL VETTÄ
- TUORETTA TAI KUIVATTUA KORIANTERIA TAI TIMJAMIA

Kuori ja pilko punajuuret. Lisää muut ainekset tuoretta yrttiä lukuunottamatta ja soseuta korkeassa astiassa sauvasekoittimella tasaiseksi.

Viimeistele tuoreella korianterisilpulla tai kuivatuilla yrteillä ja tarkista maku.

Halutessasi voit antaa kastikkeen tekeytyä jääkaapissa.

Sopii erinomaisesti uunikasvisten tai kanan lisukkeeksi, ruokaisan salaatin kera dipiksi tai uudenlaiseksi kastikkeeksi omatekoisen hampurilaisen väliin





PALSTERNAKKAPANNUKAKUT HELLALLA

1 ANNOS

- 1 DL HIENOKSI RAASTETTUA PALSTERNAKAA
- ½ DL KAURAHIUVALEITA
- VAJAA ½ DL TÄYSJYVÄRIISIJAUHOA (MYÖS KAURA- TAI MANTELIJAUHOT KÄYVÄT)
- 1 DL KAURAMAITOA TAI MUUTA SOPIVAA KASVIMAITOA
- 1 KANANMUNA
- 1 TL PSYLLIUMJAUHETTA TAI 1 RKL PELLAVAROUHETTA
- 1 TL ÖLJYÄ TAI SULATETTUA VOITA
- 2 TL VAAHTERASIIRAPPIA TAI KOOKOSSOKERIA
- 1 TL LEIVINJAUHETTA
- ¼ -½ TL KARDEMUMMAA
- RIPAUS SUOLAA
- PAISTAMISEEN 1 TL VOITA TAI KOOKOSÖLJYÄ

Laita kaikki ainekset palsternakkaraastetta lukuun ottamatta tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi.

Anna turvota noin 15 min.

Lisää palsternakkaraaste taikinaan lusikalla sekoittaen.

Lusikoi taikina pannulle joko yhdeksi isoksi tai muutamaksi pieneksi pannukakuksi ja paista miedolla lämmöllä mehevän kypsäksi (iso kypsyy parhaiten kannen alla).

Nauti esimerkiksi raejuuston tai luonnonjogurtin ja marjojen kera.



PIKAINEN OMENA-KAURARIESKA

PELLILLINEN

- 4 DL (PIENIÄ) KAURAHUUTALEITA
- 1 ¼ DL MANTELIJAUHETTA TAI KAURAJAUHOJA (TAI MUUTA TÄYSJYVÄJAUHOA)
- 1 RKL PSYLLIUMJAUHETTA (VOI JÄTTÄÄ POIS JA LISÄTÄ ¼ - ½ DL JAUHOJA)
- 2 TL LEIVINJAUHETTA
- ¾ TL SUOLAA
- 1 ¼ DL SOKEROIMATONTA OMENASOSETTA TAI MAUSTAMATONTA SOIJA- TAI LUONNONJOGURTITIA
- 3,5 DL OMENARAASETETTA (KOTIMAISET KUORINEEN)
- 2,5 DL KAURAMAITOA
- 2 RKL SULAA VOITA TAI KOOKOS- TAI OLIIVIÖLJYÄ

Laita uuni kuumentamaan 225 asteeseen.

Sulata tarvittaessa voi tai kookosöljy kulhossa lämpenevässä uunissa. Sekoita kuivat aineet keskenään.

Raasta omenat ja lisää raaste, omenasose tai jogurtti sekä kauramaito ja käyttämäsi rasva. Sekoita tasaiseksi ja levitä pellille leivinpaperin päälle makusi mukaan noin 0,5 - 1cm paksuiseksi levyksi.

Paista uunin keskitasolla noin 15 minuuttia, kunnes leipä saa kevyesti väriä ja tuntuu kypsältä.

Nauti esimerkiksi juuston ja kasvien tai maapähkinävoin/tahinin kanssa.

JOULUKUU

Ensilumista ja pakkasista on jo saatu nauttia (ainakin osassa maata) ja jos et jo ole sisäistänyt joulun lähestymistä, viimeistään marraskuun vaihtuminen joulukuuksi ja ensimmäinen adventtisunnuntai kääntää katseet sitä kohti. Tunnelman, valojen ja joulumusiikin lisäksi tunnelmaan virittäydytään mauin ja tuoksuin.

HYÖDYNNÄ JOULUN MAUSTEET

Monet jouluiset mausteet sopivat näppärästi yhteen eri satokausikasvien kanssa, ja siten sesonkimaut saadaan hyvin upotettua osaksi ruokia ja välipaloja. Kokeile neilikkaa, inkivääriä, kardemummaa ja kanelia samoin kuin muskottipähkinää ja anista niin suolaisissa kuin makeissa ruuissa. Äläkä unohda kaakaota, maustepippuria ja tuoreesta hedelmästä raastettua appelsiininkuorta.

Makumuistojen ja jouluisen tunnelman luomisen lisäksi mausteilla on monenlaisia terveysvaikutuksia. Esimerkiksi kaneli tasaa verensokerin nousua (valitse maksalle haitaton ceyloninkaneli, jos käytät sitä päivittäin). Inkiväärin aktiiviset yhdisteet vähentävät tulehdusta. Neilikka on varsinainen antioksidanttipommi, joka ansaitsisi totuttua runsaampaa hyödyntämistä. Kokeile neilikkaa suklaata ja/tai kahvia sisältävissä leivonnaisissa tai yhdistä mansikan kanssa: kermanainen smoothie syntyy pakastemansikoista, mausteneilikasta, avokadosta tai maapähkinävoista, heraproteiinijauheesta ja kaura- tai kookosmaidosta. Lisämakeutta saat halutessasi banaanista. Kuivattu tai raastettu tuore inkivääri maustaa porsaan- tai broilerinjauhelihapyörykät. Kaneli taas on ihan ehdoton mauste tomaattipohjaisiin ruokiin!

SESONGISSA JUUREKSET

Usein viimeistään joulun seudulla havahdutaan kotimaisten varastujuuresten porkkanaa ja perunaa monipuolisempaan käyttöön. Juureksia kannattaa kuitenkin ehdottomasti suosia talven läpi: etenkin kypsennettyinä ne hautuvat pehmeän makeiksi ja aromikkaiksi. Palsternakka on vielä muutenkin parhaimmillaan, mutta muista myös punajuuri ja juuriselleri.

Tee uunijuureksia pari pellillistä kerrallaan: niiden maku vain paranee jääkaapissa, josta niitä on helppo napsia vaikka osaksi aamupalaa. Kokeile joulukuun kunniaksi maustaa juurekset maustepippurilla, kanelilla, suolalla ja öljyllä ja vaihda sipuli vaihteeksi antioksidanttipitoisempaan punasipuliin. Punajuuria kannattaa keittää kattilallinen kuorineen, sillä kypsänä kuoret irtoavat käsin puristelemalla. Talven helpoin smoothie syntyy 1 keskikokoisesta keitetystä punajuuresta, ½ omenasta, parista puristuksesta sitruunamehua ja 1 dl maustamatonta jogurttia tai soijajogurttia.

Muista kotimaisista kasviksista satokauden mukaisia ovat edelleen lehtikaali ja ruusukaali sekä kurpitsat. Jos et ole vielä kokeillut kurpitsaa tänä syksynä, tee se viimeistään nyt. Myös kurpitsa tykkää maustepippurista tai piparkakkumausteista ja taipuu gratiiniksi tai salaatiksi päärynän ja vuohenjuuston kera. Testaa höyrytettyä ja jäähdytettyä kurpitsaa myös hedelmäsmoothieen.

VITAMIINITÄYDENNYSTÄ HEDELMISTÄ

Tuontihedelmistä makea persimon sisältää runsaasti A-vitamiinin esiasteena ja antioksidanteina toimivia karotenoideja. Se soveltuu alla olevan kanasalaatin lisäksi loistavasti myös muihin ruokaisiin salaateihin. Kokeile erityisesti mozzarellan tai tofun kanssa. Anna hedelmän kuitenkin kypsyä rauhassa: kypsä persimon tuntuu lähes yhtä pehmeältä kuin tomaatti. Sesongissa ovat lisäksi muun muassa mango, klementiini ja kiivi, joiden avulla on oivallinen mahdollisuus tankata vitamiineja pimeyteen ja kylmyyteen. Kiivi voittaaakin C-vitamiinipitoisuudessaan muun muassa appelsiinin. Myös kotimainen omena ja eurooppalaiset päärynät ovat edelleen sesongissa ja sopivat mitä parhaiten yhteen kanelin, neilikan, inkiväärin ja kardemumman kanssa.

Monipuolista ja maistuvaa joulukuuta sesonkimakujen parissa!



JUUSTOINEN PERSIMON-KANASALAATTI

2 ANNOSTA

- 1 RUUKKU TAMMENLEHTISALAATTIA TAI 4 ISOA LEHTIKAALIN LEHTEÄ
- ½ - 1 RUUKKU RUCOLAA
- 100 G LEIPÄJUUSTOA TAI 1 PALLO (PUHVELIN)MOZZARELLAA
- 200 G KYPSÄÄ BROILERIA TAI PAISTETTUA TOFUA
- ½ PSS (100 G) KOTIMAISIA PAKASTEHERNEITÄ
- 1 ISO KYPSÄ PERSIMON
- (1 TL VALKOISTA BALSAMICOA TAI HIUKAN SITRUUNAMEHUA)
- (2 TL OLIIVIÖLJYÄ)

Revi salaatti tai lehtikaali ja rucola lautasille ja mausta halutessasi öljyllä ja etikalla tai sitruunalla. Lisää herneet sellaisenaan.

Kypsennä broileri tai tofu paistamalla tai muulla haluamallasi tavalla. Voit myös käyttää valmiiksi kypsennettyä.

Kuutioi tai revi käyttämäsi juusto ja lisää lautasille yhdessä broilerin tai tofun kanssa.

VINKKI! Jos haluat salaatista tuhdimman, lisää keitettyä kvinoa tai uunipunajuuria.

JOULUKUINEN VÄLIPALA

1 ANNOS

- 1 ISO KYPSÄ PÄÄRYNÄ
- ½ - 1 DL SOKEROIMATONTA LUUMUSOSETTA (LASTENRUOKA)
- ½ KYPSÄ AVOKADO
- 2-3 RKL PROTEIINIJAUHETTA (ESIM. VANILJA TAI MAUSTAMATON) TAI 100 G RAEJUUSTOA
- ¼ - ½ TL KANELIA
- ¼ DL KAURAMAITOA TAI MUUTA NESTETTÄ

Kuori ja pilko päärynä, jos haluat jäätelömäisen kylmän välipalan, pakasta paloja yön yli.

Lisää muut ainekset ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi.

Lisää kanelia maun mukaan ja nauti saman tien esimerkiksi pakastettujen puolukoiden kera.



PUNAJUURICURRY



- 1 PUNAJUURI
- 1 ISO PORKKANAA
- 1 PIENI SIPULI
- 2 VALKOSIPULINKYNTTÄ
- ½ PUNAINEN CHILIPALKKO
- 1 - 2 CM PALA TUORETTA INKIVÄÄRIÄ
- ½ TL ÖLJYÄ
- 1 - 2 RKL TOMAATTIPYREETÄ
- 100 G KALKKUNAN TAI BROILERIN JAUHELIHAA
- 2 RKL KOOKOSMAITOA / KAURAKERMAA TAI 1 RKL KOOKOSMANNAA
- ¼ DL VETTÄ

- ½ - 1 RKL CURRYA (RIIPPUU KÄYTTÄMÄSI SEOKSEN VOIMAKKUUDESTA)
- ½ - 1 TL KURKUMAA
- RUUSUSUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

Paista jauheliha (voit myös käyttää aiemmin paistettua, jolloin ruuan tekeminen nopeutuu) ja siirrä sivuun odottamaan.

Paloittele sipuli, valkosipuli, inkivääri ja chili. Kuullota hetki öljyssä.

Kuori ja raasta juurekset karkeaksi raasteeksi ja lisää kuullottumaan. Lisää tomaattipyree, jauheliha, hiukan vettä sekä curry ja anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla 5-10 minuuttia. Lisää loput mausteet ja pehennä kookoksella tai kaurakermallalla.

Maista ja lisää tarvittaessa mausteita.

Nauti esimerkiksi kevyesti kiehautettujen vihreiden papujen kanssa.