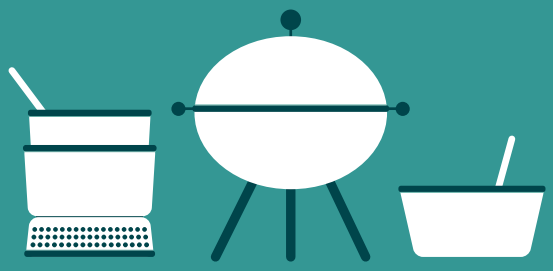
RUOKAA
kotivarasta

Esimerkkiruokalistat kolmeksi päiväksi perheelle ja sinkulle



MAA- JA KOTITALOUSNAISET

HUOLTOVARMUUSORGANISAATIO
KOVA-TOIMIKUNTA

www.72tuntia.fi www.maajakotitalousnaiset.fi/kotivara www.martat.fi/kotivara

Suomen Pelastusalan Keskusjärjestö koordinoi 72 tuntia -kampanjaa.

KOTIVARAKSI SELLAISENAAN SYÖTÄVÄÄ JA HELPOSTI VALMISTETTAVAA RUOKAA

Tavallisimpia ruoanvalmistusta haittaavia häiriöitä kotona ovat vesi- ja sähkökatkot. Tällöin on hyvä olla varalla juomia ja ruokaa, joita voi nauttia sellaisenaan tai joista saa vähällä vaivalla tehtyä aterioita. Kotivaraksi kutsuttua vararuokaa kannattaa pitää varalla vähintään kolmeksi päiväksi. Veden kuljetukseen on hyvä olla puhtaita astioita.

Ruokaa ilman kypsennystä

Aamu- ja välipaloja saat sekoittamalla muroja, myslejä, puurohiutaleita, pähkinöitä ja siemeniä erilaisiksi seoksiksi ja nauttia maidon tai jogurtin kanssa. Tuoreutta saat lisäämällä pakastemarjoja tai hedelmiä.

Hedelmät, kasvikset ja pähkinät sopivat sellaisenaan välipaloiksi. Kuori muutama porkkana ja ota kourallinen pähkinöitä pieneen nälkään.

Lounaan tai päivällisen ei aina tarvitse olla lämmin ateria. Kokeile erilaisia leipiä tai salaatteja ja niiden yhdistelmiä myös lounaaksi tai päivälliseksi. Nämä toimivat myös silloin kun sähkö on poikki, eikä käytössä ole vaihtoehtoisia mahdollisuuksia valmistaa lämmintä ruokaa.

Lämmintä ruokaa ilman sähköä

Lämpimiä ruokia voi valmistaa ilman sähköä esimerkiksi takassa, leivinuunissa, saunassa puulämmitteisellä kiukaalla, grillissä, nuotiossa ja retkikeittimessä.

Pikahiutaleista valmistetut puurot kypsyvät nopeasti retkikeittimissäkin ja niiden kanssa voi tarjota pakastemarjoja ja maitoa tai kasvijuomaa. Puurot maistuvat myös mehukeittojen kanssa, joita on myös annospakkauksissa.

Makkara on helposti kuumennettavaa ja syötävää ruokaa. Kuumentaminen käy helposti grillissä tai tikun nokassa nuotiossa tai takassa. Makkaralenkin voi kuumentaa vaikkapa saunaan kiukaalla foliossa.

Keitot, padat ja osa pastaruoistakin valmistuu yhdessä astiassa ja niihin voi lisätä lähes mitä vain kaapeista löytyy. Raaka-aineet voivat olla yksinkertaiset, makua lisäät helposti runsailla yrteillä ja mausteilla. Kun veden tulo on katkennut, kannattaa ruoanvalmistuksessa välttää tiskiä.

Yksinkertaisellakin ruoalla pärjää muutaman päivän. Perusevääksi keitettyä pastaa, riisiä tai perunaa, jota maustetaan erilaiset tahnoilla tai pestolla. Ne sopivat myös kasvisdippiin tai leivän päälle. Avaamattomana ne säilyvät huoneenlämmössä, mutta avattuna ne on käytettävä kerralla, ellei ole mahdollisuutta kylmäsäilytykseen.

Valmiit keitot sekä keitto- ja pata-ainekset helpottavat arkea, säilyvät pitkään ja ovat käteviä valmistaa ateriaksi myös häiriötilanteissa. Tunnetuin lienee purkkihernekeitto. Kokeile myös seuraavia aineksia tai valmisruokia, joiden proteiinipitoisuutta voit rikastaa lisäämällä kypsää lihaa tai kalaa tai proteiinia sisältäviä kasvituotteita:

Tomaattikeittoaines + kuuma vesi + soijarouhetta tai linssejä
Pata-aines + kuuma vesi + tonnikalaa tai soijarouhetta + yrttejä
Kasvisosekeitto + säilykebroileria tai linssejä + chilikastiketta

Syö myös lämpimien aterioiden ohessa pala täysjyväleipää, sen kuidut pitävät kylläisenä.

Kananmuna säilyy hyvin myös huoneenlämmössä ja on näppärä välipala tai ateria. Kananmunat maistuvat keitettynä ja munaa voi lisätä esimerkiksi pastaan tuomaan ruokaisuutta. Munakkaisiin voit puolestaan laittaa täytteeksi lähes mitä vain.

Termospullossa on kätevä säilyttää kuumaa keittoa tai kastiketta. Hyvä termari pitää ruoan yli +60-asteisena tunteja. Älä kuitenkaan säilytä ruokaa liian kauan termoksessa, sillä ruoan jäähtyessä alle 60 asteeseen, se alkaa pilaantua nopeasti. Termospulloa voit hyödyntää myös kuuman veden kuljetukseen.

Pieniä pakkauksia varsinkin sinkkutalouteen

Huoneenlämmössä säilyviä juomia ja säilykkeitä kannattaa hankkia pienissä pakkauksissa. Kun elintarvikkeen pakkauksen avaa, pilaantuu se tavalliseen tapaan ilman kylmäsäilytystä.

Yhdelle henkilölle tarkoitetut pikaruoka-annospakkaukset ovat näppäriä käyttää, jos kiehuvaa vettä on mahdollisuus saada. Ruokiin lisätään vain vesi ja ruoan annetaan tekeytyä muutama minuutti.

Vauvan soseet ovat pienissä pakkauksissa ja niitä voi syödä sellaisenaan.

Säilykkeet

Ostetut ja kotona tehdyt säilykkeet ovat hyviä kotivarana. Jos pakastemarjat tai kasvikset pääsevät sulamaan, voi marjoista keittää hilloa tai tehdä kasviksista säilykkeitä. Siksi kotona on hyvä olla (hillo)sokeria, suolaa ja etikkaa.

Mausteet, yrtit, öljyt, etikat ja balsamicot ovat säilyviä

Tiiviisti suljettuna öljyt, etikat ja osa maustekastekastikkeista säilyvät huoneenlämmössä. Niillä saat helposti makua yksinkertaisiinkin ruokiin. Öljyt kuljettavat makuja ja pyöristävät ne kokonaisuudeksi.

Ota huomioon vuodenajat

Sähköttömyys haastaa ruoanlaittajaa eri tavoin talvella ja kesällä. Talvella pakkasoloissa terassilla tai parvekkeella voi ruokaa säilyttää esim. kylmälaukussa. Muista suojata ruoat linnuilta ja eläimiltä. Kesällä kannattaa käyttää kylmälaukkuja ja kylmäkalleja niin kauan, kun ne ovat kylmiä. Hyödynnä viileitä tiloja esim. kellaria.

Vinkki: Keväällä, kesällä ja syksyllä voit hyödyntää luonnonantimia, kuten villiyrttejä, marjoja ja sieniä. Opettele tunnistamaan yleisimmät.

Yhdessä

Häiriötilanteessa naapuriapu on tärkeää. Silloin on arvokasta jakaa tietotaitoa toisille. Pyydä ja tarjoa rohkeasti apua.

Kokoa ystävät yhdessä syömään. Monet elintarvikkeet säilyvät avaamattomana hyvin, mutta avattuna ne tulisi syödä heti tai säilyttää viileässä. Jotta ruokaa ei mene hukkaan, kokoa ystävät tai naapurit syömään yhdessä. Esimerkiksi pihagrillissä kypsyy useammankin perheen ateria.

ESIMERKKIRUOKALISTAT KOLMEKSI PÄIVÄKSI

Valmista ruokaa perhekoon mukaan

Ohjeellisia annosmääriä on ruokaohjeiden ohessa. Mikäli perheessä on kaksi pientä lasta vanhempien lisäksi, saattaa hyvinkin kolme annosta ruokaa riittää yhdelle aterialle.

Tässä esimerkissä on sinkkutalouksiin laadittu ruokalista ilman kuumennusmahdollisuutta, mutta jos sellainen on, kannattaa valmistaa myös lämpimiä ruokia vaihtelunkin vuoksi. Mikäli sähköt on poikki ja kylmäsäilytystilat ovat rajalliset (esim. kylmälaukku), kannattaa ruokaa valmistaa vain yhdelle aterialle kerrallaan.

Aterioita voi täydentää leivällä, maitotuotteilla tai kasvijuomilla ja hedelmillä. Välipalakeksit ja energiapatukat ovat käteviä välipaloiksi ja herkutteluun.

		PERHE 4 henkilöä (GRILLI JA/TAI RETKIKEITIN)	SINKKU VEGAANI (EI GRILLIÄ TAI RETKIKEITINTÄ)
1. PÄIVÄ	AAMUPALA	Jogurtti, mysliä, pakastemarjoja	Mysliä mehukeiton kanssa
	LOUNAS	Tonnikalakeitto	Yrttidippisalaatti
	PÄIVÄLLINEN	Jauhelihapihvit ja valkosipuli-kermaperunat	Kasvispasta
	ILTAPALA	Dippikasvikset	Kookos-suklaapuuro
2. PÄIVÄ	AAMUPALA	Kaurapuuro, marjasose	Hedelmätuorepuuro
	LOUNAS	Tuhdit tomaattileivät, marjakiisseli	Avokadoleivät
	PÄIVÄLLINEN	Nokkosletut ja puolukkahillo	Aasialainen papu-porkkanasalaatti
	ILTAPALA	Kookos-suklaapuuro	Hedelmäsalaatti
3. PÄIVÄ	AAMUPALA	Aurinkopuuro	Aurinkopuuro
	LOUNAS	Munakokkelia, kasviksia tai salaattia	Salaattikääröt ja tofuleivät
	PÄIVÄLLINEN	Linssipata	Papusalsatacot
	ILTAPALA	Popcornit ja hedelmäsalaatti	Dippivihannekset

Reseptit on merkitty seuraavin symbolein:

- V = vegaaninen
- K = kasvisruoka, joka sisältää myös munaa ja tai maitotuotteita
- GRILLI = grillissä valmistettava
- RETKIKEITIN = retkikeittimellä valmistettava

KYPSENTÄMÄTTÄ VALMISTETTAVIA RUOKIA

Aurinkopuuro

1 annos V

2 dl	**omena- tai appelsiinimehua**
1,5 dl	**kaurahiutaleita**
2 rkl	**auringonkukansiemeniä**
ripaus	**suolaa**

Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa. Anna tekeytyä ainakin puoli tuntia. Ripottele annoksen päälle kuivattuja hedelmiä, siemeniä, pähkinöitä rouhittuna tai mysliä.

Hedelmätuorepuuro

2 annosta K tai V (riippuen neste- ja makeutusvalinnasta)

2,5 dl	**maitoa tai kaurajuomaa**
2,5 dl	**kaurahiutaleita**
1–2 dl	**hedelmäsosetta tai pakastemarjoja**
1 tl	**hunajaa tai sokeria**
ripaus	**suolaa**

Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa. Anna tekeytyä ainakin puoli tuntia.

Tarjoile esimerkiksi kuivattujen hedelmien, pähkinöitten, myslin tai paloiteltujen hedelmien kanssa.

Vinkki: Nesteeksi sopivat myös vesi tai mehu.

Kookos-suklaapuuro

2 annosta K tai V (riippuen nestevalinnasta)

2 dl	**kaurahiutaleita**
2 rkl	**kookoshiutaleita**
3 tl	**tummaa kaakaojauhetta**
1 tl	**sokeria**
3 dl	**maitoa tai kasvijuomaa**
1	**banaani**

Sekoita kulhossa kaikki kuivat aineet. Lisää maito tai kasvijuoma ja sekoita tasaiseksi. Jaa kahdeksi annokseksi ja lisää annosten päälle pilkottu banaani.

Dippivihannekset

2–4 annosta K tai V (riippuen kastikevalinnasta)

Dippivihanneksiksi sopivat esimerkiksi kurkku, porkkana, paprika, kukkakaali, lehtiselleri tai lanttu.

Pese, tarvittaessa kuori ja leikkaa kasvikset helposti dipattaviksi paloiksi.

Tarjoile kermaviilidipin / kaurapohjaisen dipin, avokadokastikkeen tai yrttidipin kanssa. Jos valmistat yrttidipin yrttidippisalaatin ohjeen mukaan, tee resepti kaksin-kolmenkertaisena.

Dippikastike

1 prk	**kermaviiliä tai kaurapohjaista ruoanvalmistustuotetta**
1 rkl	**sitruunamehua tai viinietikkaa**
1 rkl	**sinappia**
1 tl	**sokeria**
0,5 tl	**suolaa**
0,5–1 dl	**tilliä, persiljaa tai basilikaa hienonnettuna**
	mustapippuria myllystä

Sekoita kaikki ainekset keskenään.

Vinkki: Voit käyttää kermaviilin sijaan myös jogurttia tai ranskankermaa. Varaa kastiketta kaksinkertainen annos, jos kasviksia on paljon.

Avokadokastike

2–4 annosta V

1	**valkosipulin kynsi**
0,5	**punainen chili**
1	**limetti**
2	**kypsää avokadoa**
0,5 tl	**suolaa**
	mustapippuria myllystä
0,5 dl	**oliiviöljyä**

Purista kulhoon valkosipulin kynsi. Poista chilistä siemenet, hienonna terävällä veitsellä ja lisää kulhoon. Purista joukkoon limetin mehu. Halkaise avokadot ja poista kivet. Murskaa avokado haarukan avulla kuoressa ja kaavi kulhoon. Lisää vielä suola, mustapippuri ja oliiviöljy ja sekoita tasaiseksi.

Tarjoa kasvispastan tai keitetyn pastan joukkoon sekoitettuna tai nachojen ja dippivihannesten kanssa.

Kasvispasta

4 annosta V tai K (riippuen makeutusvalinnasta)

1–2	kesäkurpitsaa
6	porkkanaa

MARINADI	0,5 dl	öljyä
	2,5 rkl	sitruunamehua
		tai viinietikkaa
	1 tl	hunajaa tai sokeria
	1 tl	suolaa
		yrttejä

Kasvispastan voi myös keittää nopeasti juuri ennen marinadin lisäämistä.

Leikkaa kesäkurpitsat ja kuoritut porkkanat kuorimaveitsellä tai juustohöylällä ohuiksi suikaleiksi. Laita suikaleet kulhoon. Sekoita marinadi ja valuta suikaleitten päälle. Sekoita ja anna maustua noin tunnin ajan.

Vinkki: Lisää kasvispastan joukkoon maun mukaan pestoa tai purkillinen tonnikalaa. Tonnikalalisäyksen jälkeen ruoka ei ole vegaaninen.

Avokadoleivät

2 annosta V

1	avokado
4 palaa	leipää
	mustapippuria
	chilirouhetta
ripaus	suolaa
2 rkl	siemeniä (seesamin tai auringonkukan)
1	tomaatti (tai aurinkokuivattu tomaatti)

Halkaise kypsä avokado ja poista kivi. Jaa avokadon sisus leipäpalojen päälle ja painele haarukalla tahnaksi. Ripottele leipien päälle hiukan mustapippuria, chilirouhetta ja suolaa sekä siemeniä. Viipaloi tomaatti ja jaa viipaleet leipien päälle.

Hedelmäsalaatti

2–4 annosta V

1 prk	hedelmäsäilykettä
	(esim. ananas, persikka, hedelmäcocktail)
	banaani, omena ja/tai muita
	kotoa löytyviä hedelmiä

Paloittele säilykehedelmät tarvittaessa ja siirrä ne kulhoon. Pese, kuori ja paloittele tuoreet hedelmät ja lisää kulhoon. Kääntele hedelmäsalaatti sekaisin ja anna maustua ennen tarjoilua.

Vinkki: Hedelmäsalaatti sopii rahkan, jogurtin tai tuorepuuron kanssa.

Vinkki: Mausta hedelmäsalaatti kookoshiutaleilla.

Tuhdit tomaattileivät

4 annosta

3 rkl	öljyä
1 rkl	tomaattipyreetä
1 tl	yrttimaustetta
8 palaa	leipää
1 prk	säilykelihaa
	tai 1–3 viipaletta leikkelettä/leipäviipale
	juustoa
	salaatin lehtiä
4	tomaattia
	tai aurinkokuivattuja tomaatteja

Sekoita lasissa öljy, tomaattipyree ja yrttimauste. Levitä seos leipien päälle. Leikkaa säilykelihasta viipaleita. Lado säilykeliha, juusto ja tomaattiviipaleet sekä salaatti leipien päälle haluamassasi järjestyksessä.

Vinkki: Kova juusto ei ole herkkä pilaantumaan. Mitä kovempi juusto, sen paremmin se säilyy ilman kylmäsäilytystä.

Vinkki: Voit halutessasi paistaa lihaviipaleet retkikeittimen pannulla.

Tofuleivät

2–3 annosta V

n. 400 g	pehmeää tofua eli silken tofua
2 tl	soijakastiketta
2 tl	öljyä
2 rkl	seesaminsiemeniä
	chiliä ja mustapippuria maun mukaan
	yrttejä silputtuna
6 palaa	leipää

Lisäksi esimerkiksi tomaattia, kurkkua, sipulia

Valuta tofu lävikössä, huuhtele kylmällä vedellä ja painele talouspaperilla kuivaksi. Laita tofu kulhoon ja lisää soijakastike, öljy ja seesaminsiemenet. Sekoita voimakkaasti haarukalla, niin että saat aikaan lähes tasaisen seoksen. Mausta chilillä, mustapippurilla ja yrteillä. Levitä seosta leipäviipaleiden päälle. Leikkaa tomaattia, kurkkua ja sipulia viipaleiksi ja kokoa leipien päälle.

Vinkki: Vegetofulevite sopii myös siemennäkkärin päällä välipalaksi. Yhdestä annoksesta riittää hyvin neljälle.

Aasialainen porkkana-papusalaatti

2–4 annosta V

4–5	porkkanaa
1 rasia	kirsikkatomaatteja
1 prk	papuja tai kikherneitä
1	valkosipulin kynsi
0,5 tl	chilirouhetta
	tai tuoretta chiliä hienonnettuna
1 dl	suolapähkinöitä
2 rkl	limetin mehua tai viinietikkaa
2 rkl	makeaa chilikastiketta
1 rkl	soijaa
1 tl	sokeria

Kuori ja raasta porkkanat. Halkaise kirsikkatomaatit. Huuhdo ja valuta pavut. Hienonna valkosipuli ja chili. Yhdistä porkkanat, kirsikkatomaatit, huuhdotut pavut, valkosipuli, chili ja suolapähkinät kulhossa. Sekoita keskenään loput ainekset ja lisää kulhoon. Sekoita ja anna maustua noin puoli tuntia. Syö sellaisenaan tai lisukkeena.

Yrttidippisalaatti

2 annosta V (jos lisänä papuja)

2	paprikaa tai 3 tomaattia
1	sipuli

Yrttidippi

2 rkl	viinietikkaa
0,5 tl	suolaa
1	valkosipulin kynsi puristettuna
	tai hienonnettuna
2–3 rkl	rypsi- tai oliiviöljyä
1 tl	sokeria
	mustapippuria
1 tl	timjamia
1 tl	oreganoa

Lisäksi säilykepapuja tai tonnikalaa.

Suikaloi paprikat tai tomaatit ja sipuli. Sekoita yrttidipin ainekset keskenään kulhossa ja lisää joukkoon kasvikset. Anna marinoitua vähintään tunnin ajan.

Vinkki: Salaattiin voi lisätä esimerkiksi appelsiinia, fenkolia tai kesäkurpitsaa viipaleina.

Vinkki: Jos edelliseltä ruokakerralta on jäänyt keitettyä pastaa tai nuudelia, lisää se salaattiin antamaan ruokaisuutta. Tee tällöin kaksinkertainen määrä kastiketta.

Salaattikääröt

2 annosta V

2	porkkanaa
0,5	kurkku
1	paprika
4–6	kerä- tai jääsalaatin lehteä
	tuoretta korianteria

Lisäksi tofua tai keitettyjä nuudeleita.
Dippaamiseen makeaa chilikastiketta ja soijaa.

Huuhtele kasvikset. Kuori ja suikaloi porkkanat ohuiksi julienne-raudalla tai kuorimaveitsellä. Leikkaa kurkku ja paprika mahdollisimman ohuiksi suikaleiksi. Irrota salaatista mahdollisimman isoja ja ehjiä lehtiä. Jaa kasvissuikaleet kullekin lehdelle, ripottele päälle korianteria ja lisää haluamasi täyte. Taita ja rullaa käärö kiinni tortillan tapaan. Dippaa makeaan chilikastikkeeseen ja soijaan ja nauti.

Vinkki: Aasialainen porkkana-papusalaatti sopii hyvin salaattikääröjen sisään.

Papusalsatacot

4 annosta V

1 prk	salsaa
1 prk	papuja
TAI	
2 prk	valmista papusalsa-mixiä
1 prk	säilykemaissia
1	paprika
pala	kurkkua
1	sipuli
	jääsalaattia
	tuoreita hienonnettuja yrttejä
12 kpl	tacokuoria

Sekoita kulhossa salsa sekä huuhdotut ja valutetut pavut. Huuhtele ja paloittele paprika ja kurkku. Kuori ja leikkaa sipulista ohuita viipaleita. Huuhtele salaatti. Kukin ruokailija voi täyttää tacokuoret haluamillaan täytteillä.

Vinkki: Tarjoile halutessasi lisäksi kermaviilidippikastiketta, jolloin ruoka on kasvisruoka, mutta ei vegaaninen.

Vinkki: Tacoihin voi lisätä esimerkiksi tonnikala- tai broilerisäilykettä tai grillattua lihaa, jolloin ruoka sopii sekasyöjälle.

KYPSENNETTÄVIÄ RUOKIA

Munakokkeli

2 annosta RETKIKEITIN

4	**kananmunaa**
1 dl	**vettä, maitoa tai kevytkermaa**
0,5 tl	**suolaa**
ripaus	**mustapippuria**
2 rkl	**rasvaa**
	hienonnettuja yrttejä

Riko munat kulhoon. Lisää vesi, suola ja mustapippuri. Vatkaa munien rakenne rikki ja seos tasaiseksi, mausta hienonnetuilla tuoreilla yrteillä. Kuumenna rasva kattilassa tai pannussa ja lisää munaseos. Sekoita välillä pohjaa myöten, pehmeän murumaisen kokkelin aikaan saamiseksi. Tarjoa leivän ja salaatin kanssa.

Vinkki: Munakokkeliin voit lisätä kypsää lihaa, kala, juustoa tai keitettyjä kasviksia. Lisää kokkeliin kaksi munaa ruokailijaa kohden ja 0,25 dl nestettä kanamunaa kohden.

Popcornit

V RETKIKEITIN

Maissinjyvissä on paljon syötävää tiiviissä muodossa ja ne säilyvät hyvin pitkiäkin aikoja. Popcornien valmistus onnistuu grillissä tai nuotiolla.

öljyä
popcornjyviä
suolaa

alumiinifoliovuoka
tukevaa alumiinifoliota

Laita alumiinivuokaan loraus öljyä ja kupillinen popcornia. Peitä tiiviisti foliolla ja ravistele hieman. Laita vuoka kuuman grillin ritilälle. Ravistele noin 20 sekunnin välein. Kun poksahtelu laantuu, ota vuoka pois grillistä. Varo, vuoka on kuuma!

Vinkki: Mausta popcornit maltillisesti suolalla ja lisää makua paprika- tai chilijauheella, pippureilla ja yrteillä.

Vinkki: Popcornit onnistuvat myös retkikeittimen kattilassa.

Tofu scramble eli vegaaninen munakokkeli

2 annosta V RETKIKEITIN

1 pkt	**tofua**
2 rkl	**öljyä**
1 tl	**sipulijauhetta**
1 tl	**paprikajauhetta**
1 rkl	**soijakastiketta**
0,5 rkl	**seesaminsiemeniä**

Ota tofu pois pakkauksesta, valuta ja kuivaa talouspaperilla. Kuumenna öljy pannussa tai kattilassa. Laita tofu pannulle ja pilko se lastalla murumaiseksi. Lisää mausteet ja kääntele tasaiseksi.

Nauti sellaisenaan, yrteillä maustettuna tai leivän ja tomaattiviipaleiden kanssa.

Grillibanaanit

1 kpl / ruokailija V GRILLI

1 kpl/ruokailija banaaneja
täytteeksi suklaata, pähkinöitä tai vaahtokarkkeja

Tee yksi pitkittäisviilto kuhunkin kyljellään lepäävään kuorelliseen banaaniin. Varo, ettet puhkaise banaanin kuorta vastakkaiselta puolelta. Täytä viilto haluamillasi täytteillä. Kääri banaani folioon. Grillaa banaaneja, kunnes niiden sisus on kunnolla pehmennyt. Kypsien banaanien kuoret tummuvat lähes mustiksi. Nauti banaani lusikalla suoraan kuoresta.

Marjakiisseli

2 annosta V RETKIKEITIN

6 dl	**laimeaa mehua**
	sokeria maun mukaan
3 rkl	**perunajauhoja**
4 dl	**marjoja**

Sekoita kattilassa kylmä neste, sokeri ja perunajauhot. Kiehauta koko ajan sekoittaen. Lisää (kotimaiset) marjat. Kaada valmis kiisseli kulhoon ja ripottele hiukan sokeria pinnalle, jottei pintaan muodostu kalvoa.

Tarjoa sellaisenaan, puuron tai rahkan kanssa.

Muista! Ulkomaiset pakastemarjat pitää keittää.

Grillileivät

4 annosta GRILLI

8	paahtoleipäviipaletta
3 rkl	tomaattipyreetä tai ketsuppia
2 dl	juustoraastetta
1	kananmuna
	yrttimaustetta, pippuria

Lisäksi muita mieluisia täytteitä: esimerkiksi leikkeleitä, savukalaa, kypsiä kasviksia ja/tai tomaattia.

Voitele leivät tomaattipyreellä tai ketsupilla. Sekoita juustoraaste, kananmuna ja mausteet tasaiseksi seokseksi. Laita haluamiasi täytteitä neljän leipäviipaleen päälle. Jaa juusto-kananmunaseos niiden päälle. Laita loput neljä leipää kansiksi. Kääri leivät folioon ja paista grillissä tai nuotion lämmössä.

Vinkki: Pakastimessa on kätevää säilyttää leipää ja juustoraastetta kerta-annoksina.

Kikherne-couscoussalaatti

4 annosta V

2,5 dl	couscousia
1 tl	savupaprikajauhetta
0,5	kasvisliemikuutio
3 dl	vettä
1 prk	kikherneitä
0,5	kurkku
10–15	kirsikkatomaattia
0,5 dl	rusinoita
2 rkl	oliiviöljyä
1–2 rkl	sitruunamehua
	suolaa
	rouhittua mustapippuria

Laita couscous, savupaprika ja murustettu liemikuutio kulhoon. Lisää kiehuva vesi ja laita päälle kelmu tai lautanen tiiviiksi kanneksi. Anna tekeytyä noin 10 minuuttia ja sekoita sitten haarukalla irtonaiseksi. Huuhdo ja valuta kikherneet, pilko kurkku pieniksi paloiksi ja halkaise tomaatit. Lisää ne rusinoiden kanssa couscousin joukkoon. Sekoita öljy ja sitruunamehu ja sekoita joukkoon. Mausta mustapippurilla ja tarvittaessa suolalla.

Vinkki: Salaattiin sopii myös feta, grillattu halloumi tai paistettu kana. Tällöin ruoka ei ole vegaaninen.

Vinkki: Kukkakaalia pieneksi muruksi veitsellä hienontamalla voit valmistaa kasviscouscousia, jota ei tarvitse kypsentää.

Herne-nuudelikeitto

1 annos V

1 pss	maustettuja pikanuudeleita
1–2 dl	pakasteherneitä
n. 3 dl	vettä

Puristele pikanuudelit murusiksi avaamattomassa pakkauksessa. Kaada murut ja pussista löytyvät mausteet kulhoon. Lisää hieman sulaneet herneet. Keitä vesi, kaada kulhoon ja laita kulhon päälle lautanen. Anna tekeytyä noin 5 minuuttia.

Vinkki: Lisää keittoon yrttejä, suikaloituja kasviksia tai tofua.

Tonnikalakeitto

4 annosta RETKIKEITIN

1	sipuli
1 rkl	öljyä
1 rkl	vehnäjauhoja
7 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
1 rkl	tomaattipyreetä
0,5 dl	riisiä
1	laakerinlehti
ripaus	mustapippuria
ripaus	chilijauhetta
1 prk	tonnikalaa
2–3 dl	kasvissuikaleita (pakaste)
1 rkl	viinietikkaa
	suolaa

Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota siinä sipuli. Lisää vehnäjauhot ja sekoita. Lisää vesi ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää liemikuutio, tomaattipyree, riisi ja mausteet. Keitä noin 10 minuuttia. Lisää tonnikala, kasvissuikaleet ja viinietikka. Keitä vielä noin 10 minuuttia, kunnes riisi on kypsää. Maista ja mausta.

Vinkki: Korvaa tonnikala tuoreella kalalla, graavilohella tai katkaravuilla.

Vinkki: Vaihda vegaaniseksi soijarouheella, härkiksellä tai nyhtökauralla.

Lihakeitto

4 annosta RETKIKEITIN

1	sipuli
1 rkl	öljyä
1 prk	säilykelihaa
7 dl	vettä
1	liemikuutio
1 pss	(250 g) vihannessekoitusta
1,5 dl	makaronia
	suolaa ja pippuria

Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy kattilassa. Kuullota sipuleita hetki. Pilko säilykeliha paloiksi ja lisää kattilaan. Kääntele hetki. Lisää vesi ja liemikuutio ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää lopuksi hieman sulanut vihannessekoitus ja makaronit. Keitä kunnes makaronit ovat kypsiä. Lisää tarvittaessa veden määrää. Maista ja mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoa leivän kanssa.

Vinkki: Dippaa hieman kuivahtanut leipä pehmeäksi ja maukkaaksi keiton liemessä.

Linssipata

2–3 annosta V RETKIKEITIN

0,5 l	vettä
1 dl	pikariisiä
2 dl	punaisia linssejä
1 pss	itämaista mausteseosta
	tai 1–2 rkl maustetahnaa
1–2 dl	kookoskermaa
ripaus	chiliä
	korianteria tai persiljaa
	(suolaa)

Kuumenna vesi kattilassa. Lisää kiehuvaan veteen riisi, huuhdotut punaiset linssit ja mausteseos. Sekoita hyvin. Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä ja kuumennuksen loppuvaiheessa kookoskerma. Mausta lopuksi chilillä hienonnetulla tuoreella korianterilla ja tarvittaessa suolalla.

Vinkki: Kookoskerman voit korvata tavallisella kermalla tai tomaattimurskalla.

Chili con papu

4 annosta V RETKIKEITIN

1	sipuli
2	valkosipulinkynttä
1 rkl	öljyä
1 tl	juustokuminaa
1 tlk	tomaattimurskaa
n. 100 g	maissia (pakaste tai säilyke)
n. 300 g	papumixiä (säilyke)
1,5 rkl	kaakaojauhetta
0,5 tl	chilijauhetta
1 tl	suolaa
1 tl	sokeria
0,5 tl	mustapippuria

Lisäksi nachoja, riisiä tai pastaa.

Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna öljy pannussa ja kuullota siinä sipulit ja juustokumina. Lisää tomaattimurska, maissit, huuhdotut, valutetut pavut, kaakaojauhe ja mausteet ja anna kiehahtaa. Maista ja mausta tarvittaessa lisää.

Pasta puttanesca

4 annosta RETKIKEITIN

1	sipuli
2	valkosipulin kynttä
	öljyä
1 tlk	tomaattimurskaa
1 prk	särkisäilykettä, tonnikalaa
	tai 8 anjovisfileetä
1 tl	sokeria
0,5 tl	suolaa
	mustapippuria
	tuoreita tai kuivattuja yrttejä
	kuten oreganoa, basilikaa, persiljaa
	oliiveja, kapriksia
5 dl	vettä
3 dl	pastaa

Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sinä sipulit. Lisää tomaattimurska, kalasäilyke ja mausteet. Kuumenna kiehuvaksi ja hauduta miedolla lämmöllä noin 15 minuuttia. Lisää vesi ja pastat ja keitä kunnes pastat ovat kypsiä. Tarkkaile veden määrää ja lisää tarvittaessa. Tarkista suola.

Vinkki: Saat vegaanisen ruoan käyttämällä kalan sijasta soijarouhetta.

Nuudelimunakas

2 annosta RETKIKEITIN

1 pss	**pikanuudeleita**
2 dl	**vettä**
1 rkl	**öljyä**
2	**kananmunaa**
75 g	**pinaattia (pakaste)**
0,5 tl	**suolaa**
	mustapippuria

Puristele pikanuudelit murusiksi avaamattomassa pakkauksessa. Kaada murut ja puolet pussista löytyvistä mausteista kulhoon. Keitä vesi, kaada kulhoon ja laita kulhon päälle lautanen. Anna tekeytyä noin 5 minuuttia, niin että nuudelit ovat imeneet kaiken veden. Kuumenna öljy pannussa, lisää nuudelit ja kääntele hetken. Riko munien rakenne rikki ja sekoita joukkoon sulanut pinaatti, suola ja hieman mustapippuria. Laske pannun lämpöä, kaada munaseos pannulle ja paista miedolla lämmöllä, kunnes munakas on hyytynyt.

Tarjoa leivän ja tomaattisalaatin kanssa. Mausteeksi sopii myös makea chilikastike.

Sienirisotto

4 annosta V tai K (jos päällä juustoa) RETKIKEITIN

2–3 dl	**pakastettuja**
	tai 30 g kuivattuja sieniä
1	**sipuli**
2	**valkosipulin kynttä**
2 rkl	**öljyä**
3 dl	**riisiä**
n. 8 dl	**sienten liotusvesi + vettä**
1	**kasvisliemikuutio**
	mustapippuria
	sitruunanmehua
	suolaa

Lisäksi halutessasi kovaa juustoa raastettuna, aurinkokuivattuja tomaatteja ja yrttejä.

Jos käytät kuivattuja sieniä, laita ne likoamaan pieneen vesimäärään. Kuori ja hienonna sipulit. Purista liotetuista sienistä vesi. Hienonna sienet pieneksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita ja sieniä rasvassa. Lisää riisi ja kääntele hetki. Lisää kolmannes nesteestä ja murenna joukkoon liemikuutio. Kääntele risottoa reilusti ja lisää samalla loput nesteestä kattilaan pienissä erissä. Voit lisätä tarvittaessa veden määrää. Mausta pippurilla ja sitruunanmehulla ja tarvittaessa suolalla.

Jauhelihapihvit

4 annosta GRILLI

Jauhelihan voi kypsentää helposti grillissä pihveinä. Pihvimassan voi puristaa myös puutikkujen ympärille vartaiksi ja paistaa nuotiossa.

400 g	**jauhelihaa**
1	**kananmuna**
1 tl	**suolaa**
1 tl	**pippuria**
1 tl	**yrttimaustetta, paprikamaustetta, mausteseosta**

Sekoita ainekset tasaiseksi massaksi. Muotoile massasta 8 pihviä. Pihveistä ei kannata tehdä kovin suuria ja litteitä, etteivät ne hajoa. Paista pihvit molemmin puolin noin 5 minuuttia grillin ritilällä tai parillalla. Grillin tulee olla kuuma, jotta pihvit pysyvät kasassa.

Tarjoile perunamuusin, juuresnyyttien tai valkosipulikermaperunoiden kanssa. Perunamuusin valmistat helposti perunamuusijauheesta.

Vinkki: Dippaa jauhelihavartaita kermaviilidippiin.

Vinkki: Voit paistaa pihvit myös retkikeittimen pannussa.

Vinkki: Pihvit onnistuvat myös säilykelihasta. Leikkaa lihasta 4 kiekkoa, pyörittele kananmunassa ja sitten korppujauhoissa. Paista pannulla tai kypsennä grillissä.

Grillattu tofu

2 annosta V GRILLI

n. 300 g	**marinoitua tofua**
	öljyä

Leikkaa tofu neljäksi viipaleeksi. Kuivaa viipaleet hyvin talouspaperilla painellen. Sivele tofuviipaleiden pintaan öljyä ja paista grillissä parilalla tai grillin ritilällä. Voit paistaa tofun myös retkikeittimen pannussa.

Valkosipuli-kermaperunat grillissä

4 annosta K GRILLI

n. 750 g	kermaperunoita (pakaste)
	valkosipulin kynsi
	mustapippuria
	timjamia, salviaa tai oreganoa

leivinpaperia
foliota

Leikkaa leivinpaperista ja foliosta neljä neliötä. Laita leivinpaperi folion päälle, jaa kermaperunat leivinpaperille. Kuori ja silppua valkosipuli ja ripottele se perunoiden päälle. Rouhi perunoitten päälle vielä mustapippuria myllystä ja lisää yrttimaustetta. Sulje nyytit ja grillaa noin 30 minuuttia tai kunnes ovat kuumia.

Vinkki: Lisää kermaperunanyytteihin kalafileepalat tai kylmäsavulohiviipaleita, niin saat aikaan kokonaisen aterian.

Vinkki: Pakastekermaperunat voi kypsentää myös retkikeittimen pannussa. Kuumenna n. 1 dl vettä, lisää perunat ja kypsennä rauhassa käännellen.

Kasvis-juustonyytit

4 annosta K GRILLI

n. 600 g	pakastekasviksia
	(esim. kasvisuikaleita, -sekoitusta)
	pippuria
	suolaa
n. 1 dl	juustoraastetta

leivinpaperia
foliota

Leikkaa leivinpaperista ja foliosta neljä neliötä. Laita leivinpaperi folion päälle, jaa pakastekasvikset leivinpaperille. Mausta. Ripottele päälle raastettua juustoa. Sulje nyytit ja kypsennä grillissä tai nuotion hiilloksessa noin 30 minuuttia tai kunnes ovat kuumia.

Juuresnyytit

4 annosta V tai K (jos käytät hunajaa) GRILLI

3	porkkanaa
1	pieni lanttu
1	palsternakka
1	punasipuli
2 rkl	öljyä
0,5–1 tl	suolaa
1 rkl	hunajaa tai 1 tl sokeria
1 rkl	timjamia

leivinpaperia
foliota

Kuori ja pilko juurekset pieniksi paloiksi. Kuori ja suikaloi sipuli. Sekoita kulhossa kaikki ainekset.

Leikkaa leivinpaperista ja foliosta neljä neliötä. Laita leivinpaperi folion päälle ja jaa juurekset leivinpaperille. Sulje nyytit ja kypsennä grillissä tai nuotion hiilloksessa noin 30–45 minuuttia, kunnes juurekset ovat pehmenneet. Pienet palat kypsyvät nopeammin.

Vinkki: Nyytteihin sopivat myös muut juurekset, kuten punajuuri. Kokeile maustaa juustolla, jolloin ruoka ei ole vegaaninen.

Nokkosletut

4 annosta K GRILLI

n. 1,5 dl	ryöpättyjä nokkosia (1,5–2 l tuoreita)
1 l	maitoa
4	kananmunaa
1 tl	suolaa
6 dl	vehnäjauhoja
50 g	sulatettua voita
	voita tai öljyä paistamiseen

Kerää nuoria nokkosia tai nokkosten ylimpiä lehtiä. Ryöppää nopeasti kiehuvassa vedessä. Valuta ja purista vesi pois ja hienonna veitsellä pieneksi. Sekoita nokkoset ja maito kulhossa. Lisää loput ainekset, sekoita tasaiseksi ja anna turvota ainakin tunti. Paista pannulla nuotiolla tai grillissä tai retkikeittimen pannussa.

Nauti suolaisten täytteiden, kuten tonnikalan (jolloin ei ole kasvísruoka) ja raejuuston, kanssa tai makeana herkkuna sulatettujen marjojen ja sokerin kera. Sopii tarjottavaksi erinomaisesti myös puolukkahillon kera.

Vinkki: Nokkosten sijaan voit käyttää myös pinaattia tai jättää vihreän kokonaan pois.