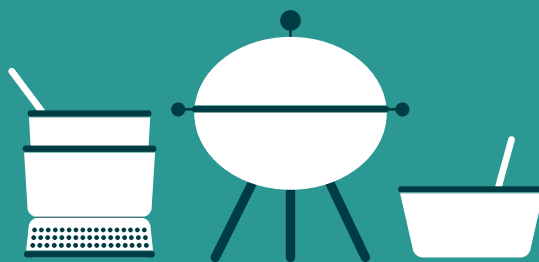




RUOKAA

kotivarasta

Esimerkkiruokalistat kolmeksi päiväksi
perheelle ja sinkulle



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



HUOLTOVARMUUSORGANISAATIO
KOVA-TOIMIKUNTA

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 vähitään
kolmeksi päiväksi. Veden kuljetukseen
on hyvä olla puhtaita astioita.**

Ruokaa ilman kypsennystä

Aamu- ja välipaloja saat sekoittamalla muroja, mysläjä, 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 illallisen 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 puulämmittesellä 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 lisäävät 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 + yrtejä
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 kuumen veden kuljetukseen.

Pieniä pakkauksia varsinkin sinkkotalouteen

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 kotivaraa. 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 maustekastikkeista 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 villiyrtejä, 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 sinkkupalouksiin 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 kasviuomilla ja hedelmillä. Välipalakeksit ja energiapatukat ovat käteviä välipaloiksi ja herkutteluun.

PERHE 4 henkilöä

GRILLI JA/TAI
RETKIKEITIN

SINKKU ja/tai VEGAANI

EI GRILLIÄ TAI
RETKIKEITINTÄ

1. PÄIVÄ

AAMUPALA
LOUNAS
PÄIVÄLLINEN
ILTAPALA

Jogurtti, mysliä, pakastemarjoja
Tonnikalakeitto
Jauhelihapihvit ja valkosipuli-kermaperunat
Dippikasvikset

Mysliä jogurtin tai mehukeiton kanssa
Yrttidippisalaatti
Kasvispasta
Kookos-suklaapuuro

2. PÄIVÄ

AAMUPALA
LOUNAS
PÄIVÄLLINEN
ILTAPALA

Kaurapuuro, marjasose
Tuhdit tomaattileivät, marjakiisseli
Nokkosletut ja puolukkahillo
Kookos-suklaapuuro

Hedelmätuorepuuro
Avokadoleivät
Aasialainen papu-porkkanasalaatti
Hedelmäsalaatti

3. PÄIVÄ

AAMUPALA
LOUNAS
PÄIVÄLLINEN
ILTAPALA

Aurinkopuuro
Munakokkelia, kasviksia tai salaattia
Linssipata
Popcornit ja hedelmäsalaatti

Aurinkopuuro
Salaattikääröt ja tofuleivät
Papusalsatacot
Dippivihannekset

Reseptit on merkitty seuraavin symbolein:

V

= vegaaninen

K

= kasvisruoka, joka sisältää myös muna 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 myslä.

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 paloitetujen 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 kermaviiliin 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 dippivihanneksten 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

Kasvispastaan
voi myös keittää
nopeasti juuri
ennen marinadin
lisäämistä.

Leikkaa kesäkurpitsat ja kuoritut porkkanat kuorima-
veitsellä tai juustohöylällä ohuiksi suikaleiksi. Laita
suikaleet kulhoon. Sekoita marinadi ja valuta suikaleit-
ten päälle. Sekoita ja anna maustua noin tunnin ajan.

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

Avokadoleivät

2 annosta **V**

1 avokado
4 palaa leipää
mustapippuria
chilirouhetta
riipaus 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 tahnak-
si. Ripottele leipien päälle hiukan mustapippuria, chili-
rouhetta 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

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

Vinkki: Hedelmäsalaatti sopii rahkan, jogurtin tai tuo-
repuuron 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 viipaleta leikkelettä/leipäviipale
juustoa
salaatin lehtiä
4 tomaattia
tai aurinkokuivattuja tomaatteja

Sekoita lasissa öljy, tomaattipyree ja yrttimauste. Le-
vitä seos leipien päälle. Leikkaa säilykelihasta viipalei-
ta. 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 kylmä-
säilytystä.

Vinkki: Voit halutessasi paistaa lihaviipaleet retkikeit-
timen 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, huuhtelee 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 

- 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  (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 yrttidippin 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 

- 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.

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

Vinkki: Aasialainen porkkana-papusalaatti sopii hyvin salaattikääröjen sisään.

Papusalsatacot

4 annosta 

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

Sekoita kulhossa salsa sekä huuhdotut ja valutetut pavut. Huuhtelee ja paloittele paprika ja kurkku. Kuori ja leikkaa sipulista ohuita viipaleita. Huuhtelee salaatti. Kukin ruokailija voi täyttää tacokuoret haluamallaan 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 **RETKIKEITTIN**

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 **RETKIKEITTIN**

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 kuumen grillin rutilälle. Ravistele noin 20 sekunnin välein. Kun pokahtelu 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** **RETKIKEITTIN**

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 kääntelee 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 banaanin. 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** **RETKIKEITTIN**

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 paahtoleipäviipaleita
- 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 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 irtomaiseksi. 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-nuudeliikeitto

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 **RETKEIKKÄIN**

- 1 sipuli
- 1 rkl öljyä
- 1 rkl vehnäjauhoja
- 7 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 0,5 dl riisiä
- 1 laakerinlehti
- riipaus mustapippuria
- riipaus 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 kiehuva. 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 **RETKIKETTIN**

- 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. Kääntelee hetki. Lisää vesi ja liemikuutio ja kuumenna kiehuvaaksi. 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 **RETKIKETTIN**

- 0,5 l vettä
- 1 dl pikariisiä
- 2 dl punaisia linssejä
- 1 pss itämaista mausteseosta tai 1–2 rkl maustetahnaa
- 1–2 dl kookoskermaa
- riipaus 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 kookoskermaa. Mausta lopuksi chilillä hienonnetulla tuoreella korianterilla ja tarvittaessa suolalla.

Vinkki: Kookoskerman voit korvata tavallisella kermalla tai tomaattimurskalla.

Chili con papu

4 annosta **RETKIKETTIN**

- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl öljyä
- 1 tl juustokuminaa
- 1 tl 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 **RETKIKETTIN**

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- öljyä
- 1 tl 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 kiehuvaaksi 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 **RETKIKEITTIN**

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) **RETKIKEITTIN**

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

Lisäksi halutessasi kovaa juustoa raastettuna, aurinkokuivattuja tomaatteja ja yrttejä.

Jos käytät kuivattuja sieniiä, laita ne likoamaan pienen vesimäärään. Kuori ja hienonna sipulit. Purista liotetuista sienistä vesi. Hienonna sienet pieneksi. Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota sipuleita ja sieniiä rasvassa. Lisää riisi ja kääntele hetki. Lisää kolmannes nesteestä ja murena 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.

Jauhelihipihvit

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 rutilällä 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 parillalla tai grillin rutilällä. 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 nytyt ja grilla n. 30 minuuttia tai kunnes ovat kuumia.

Vinkki: Lisää kermaperunanyytteihin kalafleeripalat 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-juustonytyt

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 nytyt ja kypsennä grillissä tai nuotion hiilloksessa n. 30 minuuttia tai kunnes ovat kuumia.

Juuresnytyt

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 nytyt ja kypsennä grillissä tai nuotion hiilloksessa n. 30–45 minuuttia, kunnes juurekset ovat pehmenneet. Pienet palat kypsyvät nopeammin.

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

Nokkosletut

4 annosta **K** **GRILLI**

n. 1,5 dl ryöppättyjä 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 kiehuva 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 kasvisruoka) 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.