



Arjen helpot ja nopeat

Nyt kokataan konstailemattomia kasvis- ja kala-arkiruokia. Ateriat on suunniteltu yhteistyössä Apetitin kanssa, ja ne tarjoavat oivalluksen hetkiä, innostusta ja helppoja ratkaisuja arkeen. Erityisesti pakasteosaston aarteet nousevat tällä kurssilla arvoon arvaamattomaan.

MENU

Tomaattinen tacokeitto
Pakastajan sosekeitto ja paahdetut linssit

Pesto-pastasalaatti
Pinaatti-fetapiirakka
Maustetut parsakaalit ja purkkikastike

Piilotettujen kasvien pasta
Kirjolahikiusaus
Kasvispihvit ja paprikakastike
Herneperunasose
Uunitacot ja hemapa-salsa
Perunapelti

Kukkakaalirieskat ja pinaattilevite
Pinaattitäyteleipä

Piimä-banaanipannukakut
Päärynäpiirakka



Käydään yhteiseen pöytään

Yhdessä syöminen edistää tutkitusti koko perheen hyvinvointia. Siksi yhteisistä ruokahetkistä kannattaa tehdä arjen tapa. Pöydän ääreen kokoontuminen tuo meidät yhteen, tarjoaa hetken kiireettömälle läsnäololle ja antaa mahdollisuuden tulla kuulluksi.

Kun ruoanlaitto on sujuu mutkattomasti, jää enemmän aikaa itse ruokailu-hetkelle ja läsnäololle. Tästä syystä Marttojen ja Apetitin yhteistyössä syntyneessä reseptivihkossa keskitytään helppoihin kasvis- ja kalaruokiin, jotka on suunniteltu tavalliseen arkeen.

Ohjeissa kasviksia sujautetaan lempeästi tuttuihin suosikkeihin ja annetaan niiden loistaa myös uusissa rooleissa. Mukana on käytännön vinkkejä ja pieniä oivalluksia, joiden avulla ruoanlaitto helpottuu ja yhteiseen pöytään on helpompi kokoontua myös kiireen keskellä.

Ruokaohjeet rohkaisevat käyttämään kasviksia monipuolisesti ja iloitsemaan värikkästä ruoasta ympäri vuoden. Erityisesti sydäntalvella pakastekasvikset tuovat erityistä iloa: ne tarjoavat vaivattomia ja edullisia ratkaisuja kasvien käyttöön silloinkin, kun tuorevalikoima on niukempi. Ja mikä parasta, pakastekasvikset odottavat aina valmiina ja tuoreena pakastimessa ja ovat näin osa toimivaa kotivaraa.

Ohjeet on tehty neljälle hengelle, mutta ne on tarvittaessa helppo tuplata!



Tomaattinen tacokeitto

Tomaattinen tacokeitto

Tämä meksikolaishenkinen keitto on täynnä makua joka paranee vain uudelleen lämmitettäessä. Jos lähikaupan pakastealtaasta ei löydy Pomodoro Rosso -sekoitusta, voit korvata sen helposti lisäämällä keittoon purkin tomaattimurskaa sekä kaksi raastettua porkkanaa.

6-7 annosta

4 valkosipulinkynttä
1 punainen chili
1 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 pss (200 g) Apetit pakastesipulikuutiota
2 pss (a 300 g) Apetit Pomodoro Rosso tomaatti-kasvissekoitusta (tai 2 raastettua porkkanaa ja 400 g tomaattimurskaa)
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
8 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1,5 rkl sokeria
½-1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
1 tlk (400 g) kypsiä mustapapuja
1 pss (200 g) Apetit pakastemaissia
½ limen mehu
Tarjoiluun:
1 pss (200 g) Apetit pakastemaissia
1 pss ruisnachoja
1 prk kaurafraichea
1 ruukku korianteria

1. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntset. Hienonna punainen chili. Kuullota valkosipulia, chiliä ja sipulikuutioita hetki öljyssä kattilassa.
2. Lisää joukkoon tomaatti-kasvissekoitus ja jatka kuullottamista hetki.
3. Lisää tomaattimurska, vesi, kasvisliemikuutio, sokeri, suola ja mustapippuri. Kuumenna kiehuvaan ja keitä miedolla lämmöllä noin 10-15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Voit halutessasi hieman soseuttaa keittopohjaa sauvasekoittimella.
4. Valuta ja huuhtelee mustapavut siivilässä. Lisää mustapavut ja pakastemaissi keiton joukkoon. Keitä vielä 4 minuuttia. Lisää limen mehu.
5. Hienonna korianteri ja kuumenna tarjoiluun tulevat maissit pakkauksen ohjeen mukaan.
6. Tarjoa keitto ruisnachojen, kaurafraichen, hienonnetun korianterin ja maissin kanssa.

Pitäkö pakastekasvikset keittää?

- Pakastekasviksia ei ole pakko keittää, mutta ne tulee kuumentaa pakkauksen ohjeiden mukaisesti aina ennen käyttöä.
- Kuumentaminen takaa pakastevihannesten turvallisuuden, sillä se tappaa mikrobeja.
- Kuumennus tehdään aina, vaikka pakastekasvikset käytettäisiin myöhemmin kylmänä.
- Kuumennukseen sopii nopea höyrytys kattilassa tai mikrossa.
- Höyryttämällä kasvikset säilyttävät vesiliukoiset vitamiinit paremmin kuin keittämällä.
- Vesiliukoiset vitamiinit, kuten B- ja C-vitamiini, liukenevat osittain keitinvedeen.
- Keittäminen on kuitenkin hyvä tapa silloin, kun valmistat keittoa ja hyödynnät myös keitinveden osana ruokaa.



Pakastajan sosekeitto ja paahdetut linssit

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Pakastajan sosekeitto ja paahdetut linssit

Sosekeitto valmistuu vaivattomasti pakastekasviksista. Kun pilkkominen jää pois, ruoanlaitto nopeutuu. Lisäksi kasviksia on helppo vaihdella ja monipuolistaa valitsemalla keittoon erilaisia juuressekoituksia kulloisenkin maun ja fiiliksen mukaan.

2 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
2 tl currya
2 tl paprikamaustetta
½ tl mustapippuria
1 pss (200 g) Apetit sipulikuutioita
1 pss (500 g) Apetit juureskuutioita
2 kasvisliemikuutiota
1 l vettä
2 dl kaurakermaa

Paahdetut linssit

1 tlk (380/230 g) punaisia linssejä
2 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 tl paprikajauhetta
1 tl currya
¼ tl suolaa

1. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää mausteet ja sipulikuutiot kattilaan ja kuullota niitä hetki öljyssä, kunnes mausteet tuoksuvat.
2. Lisää juureskuutiot kattilaan ja jatka kuullottamista muutama minuutti.
3. Lisää kasvisliemikuutiot ja vesi. Kuumenna kiehuvaan ja keitä 10 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
4. Siirrä keitto pois liedeltä ja soseuta keitto sauvasekoittimella tasaiseksi.
5. Lisää kaurakerma, kuumenna keitto vielä kerran ja tarkista maku.
6. Valmista paahdetut linssit. Huuhtelee ja valuta linssit huolellisesti.
7. Kuumenna öljy pannulla. Lisää linssit ja mausteet pannulle ja paista keskilämmöllä, kunnes linssit ovat rapeita. Pidä pannun päällä osittain kantta, jotta linssit eivät räisky.
8. Tarjoa paahdetut linssit keiton kanssa.

Säilyttääkö pakastekasvikset ravintoarvonsa?

- Kyllä, joskus jopa tuoreita kasviksia paremmin.
- Pakastekasvikset pakastetaan, kun sato on parhaimmillaan.
- Nopean pakastusprosessin avulla satokauden tuoreet kasvikset säilyttävät hyvin niiden maun, värin, rakenteen, sekä vitamiinipitoisuudet.
- Suurin ravintoainehävikki ei useinkaan synny pakastuksessa, vaan varastoinnin aikana sekä sulatuksen ja kuumennuksen yhteydessä, joten näihin vaiheisiin kannattaa kiinnittää huomiota.
- Tehokas kotipakastimen kierto sekä nopea sulatus ja kuumennus auttavat kasviksia säilyttämään ravintoarvot.



Pesto-pastasalaatti

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Pesto-pastasalaatti

Hyvä pesto on pesto-pastasalaatin sydän. Poimi kaupasta oma suosikkisi tai innostu kokeilemaan erilaisia, esimerkiksi luonnonyrteillä maustettuja pestoja. Täysjyvä ja palkokasvit tuovat annokseen proteiinia ja kuitua, jotka pitävät kylläisenä pitkään.

250 g täysjyvämakaronia tai muuta
pienikokoista pastaa
suolaa keitinveiteen
1 pss (200 g) Apetit vihreitä papuja paloina
1 pss (200 g) Apetit pakasteherneitä
1 pss (n. 65 g) tuoretta babypinaattia
1–2 vartta (n. 50 g) kevätsipulia

pestokastike:

1 ½ dl valmista pestoa
½ dl Apetit rypsi-rapsiöljyä
½ sitruunan mehu

1. Keitä täysjyvämakaroni suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta ja huuhtelee kylmällä vedellä.
2. Kiehauta pieni määrä vettä kattilassa. Lisää vihreät pavut ja keitä 3 minuuttia. Lisää herneet ja keitä vielä 1 minuutti. Valuta ja huuhtelee kylmällä vedellä.
3. Anna pastan, papujen ja herneiden valua lävikössä kastikkeen teon ajan.
4. Hienonna kevätsipulin varret.
5. Sekoita pesto, sitruunan mehu ja öljy keskenään.
6. Sekoita kastike pastan, papujen ja herneiden joukkoon. Kääntelee lopuksi mukaan pinaatti ja kevätsipuli.
7. Anna maustua hetki ennen tarjoilua.

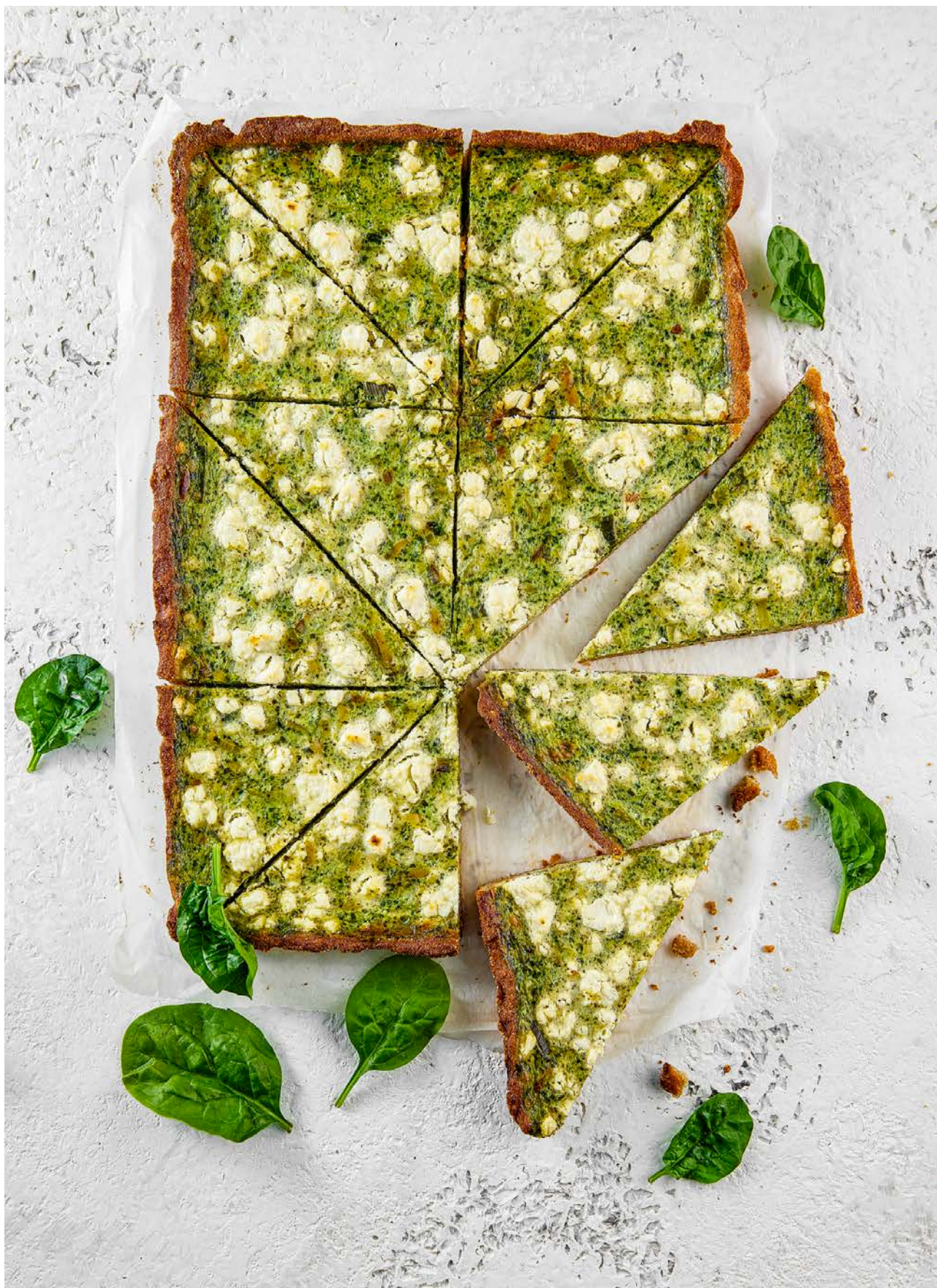
Miten valmistaa napakoita ja kirkkaan värisiä pakastekasviksia?

- Kuumenna kasvikset nopeasti, ripeä kuumennus säilyttää parhaiten rakenteen ja napakkuuden.
- Pitkä kuumennus pehmentää kasvikset ja erityisesti vihreä väri voi muuttua rusehtavaksi.
- Kuumennuksen jälkeen vihreät kasvikset voi jäähdyttää nopeasti esimerkiksi vesihauteessa. Jäähdytys auttaa säilyttämään värin kirkkaana.
- Kuumennusohjeet löytyvät pakkauksesta.

Pakasteiden säilyvyystaulukko

- Ruoka-aineen rasvapitoisuus vaikuttaa eniten säilyvyysaikaan.
- Pitkä aika pakastimessa voi heikentää elintarvikkeen makua ja ravintoaineita.

kotiruoka	1 – 3 kk
marjat	10 – 12 kk
kasvikset	10 – 12 kk
yrttimausteet	4 – 6 kk
juuresraaste	3 – 4 kk
naudanliha	8 – 10 kk
lampaanliha	8 – 10 kk
sianliha	3 – 6 kk
siipikarja	3 – 6 kk
jauheliha	1 – 2 kk
kala	1 – 3 kk
äyriäiset	3 – 6 kk
leivonnaiset	1 – 9 kk
tuorehiiva	12 kk



Pinaatti-fetapiirakka

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Pinaatti-fetapiirakka

Klassinen pinaatti-fetapiirakka saa tässä versiossa kuitupitoisen ja mehevän pohjan täysjyväjauhoista ja kaurasta. Pakastepinaatti ja -purjo tekevät täytteestä vaivattoman valmistaa. Tämä piirakka maistuu yhtä hyvin arkena kuin brunssipöydässäkin.

Pohja:

250 g maitorahkaa
250 g pehmeää margariinia tai voita
1 dl kaurahiutaleita
3 dl täysjyvävehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta

Täyte:

1 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 pss (150 g) Apetit pakastepurjoa
1 pss (150 g) Apetit pakastepinaattia
4 dl kaurajuomaa
2 dl kaurakermaa
4 kananmunaa
100 g juustoraastetta
½ tl jauhettua muskottipähkinää
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
200 g fetajuustoa

1. Sekoita kulhossa maitorahka ja pehmeä rasva tasaiseksi. Lisää joukkoon kaurahiutaleet, jauhot ja leivinjauhe. Sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi. Vältä turhaa sekoittamista.
2. Painele jauhoitettuin käsin taikina tasaisesti leivinpaperilla vuoratun uunipellin pohjalle ja reunoille.
3. Kuumenna öljy pannulla ja kuullota purjoa hetki, kunnes se pehmenee. Lisää pakastepinaatti ja jatka paistamista, kunnes kaikki neste on haihtunut.
4. Sekoita kulhossa kuullotettu purjo-pinaattiseos, kaurajuoma, kaurakerma, kananmunat, juustoraaste ja mausteet tasaiseksi täytteeksi. Kaada täyte pohjan päälle. Kaada täyte pohjan päälle.
5. Murena fetajuusto täytteen pinnalle.
6. Paista piirakkaa uunin alaosassa 200 °C noin 40 minuuttia, kunnes pinta on kauniin kullanruskea ja täyte hyytynyt.
7. Anna piirakan jäähtyä hetki ennen tarjoilua. Tarjoa sellaisenaan tai esimerkiksi vihersalaatin kanssa.

Vinkki! Saat leikattua piirakasta särmiä paloja, kun annat sen vetäytyä jääkaapissa yön yli.



Maustetut parsakaalit ja purkkikastike

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Maustetut parsakaalit ja purkkikastike

Mautettujen parsakaalien kastike on niin koukuttavan hyvää, että siitä kannattaa tehdä suosiolla tupla-annos. Suljetussa purkissa jääkaapissa se säilyy mainiosti viikon ja tuo ihanaa makua myös muille aterioille.

2 pss (a 200 g) Apetit pakaste parsakaalia
1 pss (100 g) kuorellisia kokonaisia manteleita

Purkkikastike:

1 valkosipulinkynsi
½ dl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
½ tl suolaa
riipaus mustapippuria

1. Keitä parsakaaleja pienessä määrässä vettä noin 4 minuuttia. Valuta ja nosta kulhoon.
2. Paahda kokonaisia manteleita halutessasi ensin kuivalla paistinpannulla hetki. Hienonna manteleita hieman veitsellä.
3. Kuori ja raasta valkosipulinkynsi.
4. Mittaa kaikki salaatinkastikkeen ainekset kannelliseen purkkiin ja ravista sekaisin. Kaada kastike parsakaalien päälle.

Tiesitkö tämän pakastuksesta?

- Teollisesti pakastettavat kasvikset pestään, pilkotaan ja kuumennetaan ennen pakastamista.
- Kuumentamisen jälkeen tuotteet jäädytetään kylmäksi, jonka jälkeen ne pakastetaan.
- Teollisessa leijupakastuksessa yksittäisen kasvispalan pakastuminen vie aikaa vain muutamia minuutteja.
- Nopean pakastuksen avulla kasvisolujen reaktiot saadaan pysäytettyä ja kasvikset pitävät hyvin niiden maun, rakenteen ja ravintoarvot.



Pilotettujen kasvien pasta

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Piilotettujen kasvien pasta

Paahdetuista kasviksista soseutettu pastakastike on täyteläinen ja huomaamaton tapa lisätä kasviksia arkeen. Kun pakastekasvikset saavat uunipellillä seuraa tuoreista tomaateista ja paprikasta, syntyy paahteinen ja maukas kastike pastan kaveriksi.

250 g kirsikkatomaatteja
1 punainen paprika
1 punainen chili
1 kokonainen valkosipuli
1 pss (200 g) Apetit keittojuureksia
1 pss (200 g) Apetit sipulikuutioita
3 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
2 tl sokeria
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
200 g pehmeää raejuustoa
400 g täysjyväspagettia
½ ruukkua basilikaa
(parmesania tarjoiluun)

1. Pese ja halkaise kirsikkatomaatit, paprika ja chili. Poista paprikan ja chilin siemenet. Leikkaa kokonaisesta valkosipulista hattu pois siten, että valkosipulin kynnet näkyvät.
2. Levitä kaikki kasvikset uunipellille. Lisää joukkoon pakastekeittojuurekset ja sipulikuutiot. Pirskottele öljyä ja mausteet kasvien päälle.
3. Paahda kasviksia 225 °C uunissa noin 30 minuuttia.
4. Keitä pasta runsaassa suolatussa vedessä. Ota talteen noin 2 dl keitinettä ja valuta pasta.
5. Purista valkosipulin kynnet kuorista. Soseuta kaikki paahdetut kasvikset sauvasekoittimella tai tehosekoittimella sileäksi kastikkeeksi. Lisää joukkoon pehmeä raejuusto ja keitinvesi.
6. Sekoita kastike kuuman pastan joukkoon.
7. Viimeistele tuoreella basilikalla ja halutessasi parmesanilla.

Kuinka paljon kasviksia tulisi syödä päivässä?

- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suositellaan käytettävän 500–800 g päivässä. Määrä vastaa noin 5–9 annosta.
- Tästä määrästä noin puolet suositellaan koostuvan vihanneksista ja juureksista, ja loput marjoista ja hedelmistä.
- Yksi annos on esimerkiksi 1,5 dl salaattia, raastetta tai höyrytettyjä kasviksia, 1 dl marjoja tai yksi keskikokoinen hedelmä.
- Käytä kasviksia vaihdellen sekä raakana että kypsennettynä ja osana erilaisia ruokia.
- Kasvis- ja marjapakasteet ovat ravitsemuksellisesti hyviä ja käytännöllisiä vaihtoehtoja.
- Aikuisille pieni määrä täysmehua (noin 1 dl) voi kuulua osaksi marja- ja hedelmäsuositusta.



Kirjolahikiusaus

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Kirjolahikiusaus

Klassikkoruoka muuttuu hetkessä värikkäämmäksi, kun osa kirjolahikiusauksen perunoista vaihdetaan maukkaisiin wok-kasviksiin. Kylmäsavukirjolohti antaa annokseen täyteläistä makua, jota sitruuna ja tilli raikastavat.

1 rkl Apetit rypsiöljyä
1 pss (450 g) Apetit kotimaisia pakaste wok-vihanneksia
½ ruukkua tilliä
½ sitruunan mehu
100 g kylmäsavukirjolohta
1 pss (500 g) Apetit pakaste perunasipulisekoitusta
250 g kirjolahifileesuikaletta
1 tl suolaa
½ tl rouhittua mustapippuria
4 dl kaura- tai ruokakermaa
tilkka vettä purkin huuhteluun

1. Voitele uunivuoka rypsiöljyllä.
2. Laita uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
3. Levitä wok-vihannekset, vuoan pohjalle ja laita esikypsytään kuumentuvaan uuniin noin 30 minuutiksi.
4. Hienonna sillä välin tilli, purista sitruunan mehu, suikaloi kylmäsavukirjolohti.
5. Sekoita uunivuokaan kaikki kiusaukset ainekset.
6. Jatka kypsennystä 45 min ajan. Peitä kiusaus tarvittaessa foliolla, jos pinta tummuu liikaa.
7. Anna kiusauksen vetäytyä hetki ennen tarjoilua. Koristele tillillä.

Miten lisätä kasviksia arkiruokaan?

- Lisää kasviksia päivän jokaiselle aterialle edes pieni määrä.
- Valitse reseptejä, joissa kasviksia on jo valmiiksi runsaasti.
- Tee kasvisruokapäivästä viikoittainen tapa.
- Pakastekasvikset ovat helppoja ja nopeita.
- Pilko kasviksia naposteltavaksi.
- Ole luova: sujauta lempi laatikko- tai kastikeruokaan kasviksia, vaikka pakasteiden muodossa.



Kasvispihvit, paprikakastike ja herneperunasose

Kasvispihvit ja paprikakastike

Mehevät ja helpot kasvispihvit syntyvät juuressuikaleista ja maustuvat täyteläisiksi juustolla ja soijakastikkeella.

Pihvit, noin 10 kpl:

2 pss (a 180 g) Apetit juuressuikaleita
1 kananmuna
1 dl korppujauhoja
1 dl juustoraastetta
½ dl vettä
1 ½ rkl soijakastiketta
½ tl mustapippuria

Kastike:

1 prk (200 g) kermaviiliä
1 rkl sitruunan mehu
1 tl paprikajauhetta
¼ tl savupaprikajauhetta
¼ tl mustapippuria
riipaus suola

1. Sulata kasvissuikaleet kulhossa mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Lisää loput pihviaineet kulhoon, ja sekoita tasaiseksi massaksi. Anna turvota noin 10 minuuttia.
3. Nostele pihvitaikinasta noin 0,5 dl kokoisia kekoja kuumalle paistinpannulle tai lettupannulle. Paista molemmin puolin kullanruskeiksi ja kypsiksi.
4. Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset kulhossa tasaiseksi. Tarkista maku ja jätä jääkaappiin vetäytymään hetkeksi.

Herneperunasose

Herneperunasose on yksinkertainen tapa lisätä palkokasveja arkeen. Lopputuloskin on yksinkertaisen hyvää!

800 g jauhoisia perunoita
1 pss (200 g) Apetit pakasteherneitä
2 dl maitoa
2 rkl voita
1 tl suolaa

1. Kuori perunat ja keitä ne suolatussa vedessä kypsiksi.
2. Kuumenna herneet mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan.
3. Kaada perunoista keitinvesi pois. Muusaa perunat ja puolet herneistä tasaiseksi soseeksi.
4. Lämmitä maito mikrossa tai kattilassa.
5. Lisää soseeseen voi, lämmin maito ja suola. Sekoita tasaiseksi.
6. Kääntele joukkoon loput herneet ja tarkista maku.



Uunitacot ja hemape-salsa

Uunitacot ja hemapa-salsa

Uunitacot tuovat kivaa vaihtelua tuttuihin tortilloihin. Täytetyt tacot kypsyvät uunissa kullanrapeiksi. Uunitacojen kaveriksi sopiva salsa syntyy klassikkopakasteesta, maustetaan limellä, tomaatilla ja tuoreilla yrteillä.

Uunitacot

2 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 pss (200 g) Apetit Sipulikuutioita
1 pss (300 g) Apetit Pomodoro Rosso
tomaatti-kasvissekoitusta (tai 70 g
tomaattipyrettä, 2 raastettua porkkanaa ja
valkosipulinkynsi)
6 dl Hernis-kasviproteiinia
2 dl vettä
2 rkl soijakastiketta
½ pss tacomaustetta
1 prk (200 g) ranskankermaa
100 g juustoraastetta
4 keskikokoista tortillalettua
Lime

1. Kuumenna öljy pannulla.
2. Kuullota sipulikuutiot ja tomaatti-kasvissekoitus pannulla.
3. Lisää Hernis ja jatka kuullottamista hetki. Lisää vesi ja soijakastike.
4. Mausta tacomausteella ja anna täytteen hautua hetki, jotta maut tasaantuvat. Sekoita joukkoon ranskankerma ja lisää tarvittaessa hieman vettä.
5. Levitä neljä keskikokoista tortillalettua uunipellille.
6. Jaa täyte lettujen toiselle puolelle puolikuun muotoon ja ripottele päälle puolet juustoraasteesta. Taita letut täytteen päälle.
7. Valele uunitacot kevyesti öljyllä ja ripottele päälle loput juustoraasteesta..
8. Paista 200 °C uunissa noin 10–15 minuuttia, kunnes pinta on kullanruskea ja rapea.
9. Tarjoile hemape-salsan ja limesiivujen kanssa.

Hemapa-salsa

1 pss (200 g) herne-maissi-paprika pakastetta
2 tomaattia
1 pieni punasipuli
1 valkosipuli
½ ruukku korianteria
½ limen mehu
1 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
suolaa
pippuri

1. Kuumenna herne-maissi-paprika pakaste pakkauksen ohjeen mukaan. Jäähdytä nopeasti.
2. Pilko tomaatit pieniksi kuutioiksi ja hienonna punasipuli sekä valkosipuli. Silppua korianteri.
3. Sekoita kasvikset kulhossa, purista joukkoon limen mehu ja lisää rypsiöljyä.
4. Mausta suolalla ja pippurilla.
5. Sekoita ja anna salsan maustua hetki ennen tarjoilua.

Vinkki!

Hyödynnä ylimääräiset tortillat tekemällä niistä nachoja: leikkaa letut kahdeksaan osaan, voitele kevyesti rypsiöljyllä ja ripottele pinnalle hieman suolaa. Paista 200 asteessa noin 4 minuuttia, kunnes rapeita.



Perunapelti

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Perunapelti

Tämä kesänmakuinen perunapelti, on läpi vuoden sesongissa! Uunissa rapeaksi paahdetut perunaviipaleet saavat seurakseen esilaisia lisukkeita: sokeriherneitä, järvikalaa, salaattia ja jogurttipohjaisen kastikkeen. Makujen yhdistelmä tuo raikkaan tuulahduksen lautaselle.

2 pss (a 500 g) Apetit pakasteperunaviipaleita
2 rkl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
2 prk luonnonkalasäilykettä
1 pss (300 g) Apetit pakaste sokeriherneitä
paiston jälkeen:
1 punasipuli
1 rapea pikkusalaatti
½ ruukkua tilliä
jugurttikastike:
½ ruukkua tilliä
2 dl maustamatonta jogurttia esim.
turkkilaista jogurttia tai soijajogurttia
2 rkl sitruunamehua
½ -1 tl sinappia
1 tl juoksevaa hunajaa
riipaus suolaa
riipaus mustapippuria

1. Sekoita kulhossa perunaviipaleet, öljy ja mausteet. Levitä maustetut perunaviipaleet leivinpaperilla vuoratulle uunipellille.
2. Paahda 225 °C uunissa noin 30 minuuttia, kunnes perunat ovat kypsiä ja kauniin kullanruskeita.
3. Valuta luonnonkalasäilyke. Lisää perunoiden päälle kalapalat ja jäiset sokeriherneet. Paahda uunissa vielä noin 5 minuuttia, kunnes herneet ovat sulaneet ja lämmentyneet.
4. Valmista jugurttikastike: hienonna tilli ja sekoita kaikki kastikeaineet kulhossa tasaiseksi.
5. Suikaloi punasipuli ja salaatinlehdet, hienonna tilli. Lisää tuoreet täytteet perunapellin päälle juuri ennen tarjoilua.

Paljonko palkokasveja?

- Suositus on, että kypsiä palkokasveja käytettäisiin päivittäin 50–100 grammaa.
- Soseuta linssejä tai kikherneitä sosekeittojen sekaan.
- Nauti torstaisin hernekeittoa.
- Lisää tölkillinen papuja tai pussillinen pakasteherneitä arkiruokiin.
- Puolita jauhelihapaketti ja lisää pannulle 1–2 dl herne -tai soijarouhetta ja 1 dl vettä.
- Kokeile leivälle levitteen sijaan pavuista tai herneistä tehtyjä tahnoja, kuten hummusta.

Totta vai tarua rasvoista

Rypsi, rapsi, kookos vai voi. Rasva- tai levitehyllyllä ei tarvitse tämän tietopaketin jälkeen olla pää pyörällä.

Kaikki kasvirasvat eivät ole pehmeitä eli hyviä rasvoja.

Totta.

Kaikki kasvirasvat eivät ole pehmeitä rasvoja, sillä esimerkiksi kookos-, palmu- ja sheaöljy sisältävät runsaasti kovaa, tyydyttynyttä rasvaa, vaikka ne ovatkin kasviperäisiä.

Pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja löytyy useimmista kasviöljyistä, kuten rypsi-, rapsi ja oliiviöljystä.

Kova rasva lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin.

Totta.

Kova eli tyydyttynyt rasva lisää merkittävästi sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, koska se nostaa haitallisen LDL-kolesterolin pitoisuutta veressä.

Kun kovaa rasvaa korvaa pehmeällä, tyydyttymättömällä rasvalla, esimerkiksi sepelvaltimotaudin riski pienenee. Kasviöljyjen käyttö suojaa myös muilta sydän- ja verisuonitaudeilta sekä tyypin 2 diabetekselta.

Vähärasvainen on usein parempi valinta sydämelle.

Tarua.

Vähärasvainen ei ole yksiselitteisesti paras valinta sydämelle.

Oleellista on rasvan laatu: pehmeiden, tyydyttymättömien rasvojen suosiminen ja kovien, tyydyttyneiden rasvojen rajoittaminen.

Elimistö tarvitsee rasvaa moniin elimistön perustoimintoihin. Eikä rasvan määrän vähentäminen ole aina tarpeen, jos ruokavalio sisältää pääosin hyvää pehmeää rasvaa.

Paljonko rasvaa ruokavaliosta?

- Tasapainoisessa ruokavaliossa noin kolmannes päivän energiasta saadaan rasvasta.
- Vähintään kaksi kolmasosaa kokonaisrasvasta tulee olla pehmeää eli tyydyttymättöntä rasvaa.
- Ravintorasvat ovat keskeisiä välttämättömien rasvahappojen (linolihappo ja alfa-linoleenihappo) sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteitä.
- Tarvittavan päivittäisen määrän välttämättömiä rasvahappoja saa jo kahdesta ruokalusikallisesta rypsi-rapsiöljystä.
- Voin ja trooppisten öljyjen käyttöä tulee rajoittaa, ja suosia kasviöljypohjaisia levitteitä, jotka sisältävät vähintään 60 % rasvaa ja runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja.

Apetit





Kukkakaalirieskat ja pinaattilevite

Kukkakaalorieskat ja pinaattilevite

Kasvikset sopivat myös leivontaan! Kukkakaali tuo rieskataikinaan pehmeyttä ja makua. itse tehty levite on hauska lisä esimerkiksi illanistujaisiin.

Kukkakaalorieskat 12 kpl

2 pss (a 250 g) Apetit pakastekukkakaalia
1 kananmuna
noin 6 dl hiivaleipäjauhoja
1 dl kaurahiutaleita
½ dl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 tl suolaa

1. Keitä kukkakaalit kattilassa kypsiksi pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta hyvin ja soseuta. Anna soseen jäähtyä hetki.
2. Lisää kukkakaalisoseen joukkoon loput raaka-aineet. Sekoita nopeasti tasaiseksi taikinaksi, vältä turhaa sekoittamista. Taikina saa jäädä tahmeaksi.
3. Nosta taikinasta lusikalla kekoja leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Ripottele pinnalle hieman jauhoja ja taputtele keot käsin litteiksi rieskoiksi. Pistele haarukalla.
4. Paista 225 °C uunissa noin 15 minuuttia, kunnes rieskat ovat kypsiä ja saaneet kauniin kullanruskean värin. Tarjoa lämpimänä.

Vinkki! Yhdistä rieskojen valmistus uuniruonan tekoon.

Pinaattilevite

50 g (n. ½ dl) Apetit pakastepinaattia
½ luomusitruunan kuori
2 rkl sitruunanmehua
1 dl Apetit rypsi-rapsiöljyä
50 g pehmeää voita
¼ tl suolaa

1. Sulata ja kuumenna pakastepinaatti pakkauksen ohjeen mukaan. Viilennä vesihautteessa.
2. Pese sitruuna ja raasta kuori talteen. Purista mehu.
3. Mittaa kaikki ainekset korkeareunaiseen astiaan.
4. Sekoita sauvasekoittimella tai sähkövatkaimella tasaiseksi levitteeksi.
5. Siirrä levite rasiaan ja anna jähmettyä jääkaapissa noin 2 tuntia.
6. Tarjoa levite kukkakaalorieskojen kanssa.

Vinkki! Kuumenna ja jäähdytä pinaatti nopeasti, jotta väri säilyy kauniin kirkkaana.

Tiesitkö tämän öljyjen ravitsemuksesta?

- Kasviöljyissä on elimistölle välttämättömiä omega-6 ja omega-3 rasvahappoja.
- Pehmeä, eli tyydyttymätön rasva on välttämätön normaaleille elintoiminnoille. Välttämättömillä rasvahapoilla on tärkeä rooli ihon, hermoston ja silmien toiminnassa sekä elimistön toimintojen säätelyssä.
- Öljyissä on myös terveydelle edullisia E- ja K-vitamiinia sekä kasvisteroleja.



Pinaattitäyteleipä

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Pinaattitäyteleipä

Pehmeä pinaattitäyteleipä tuo leivontaan väriä ja makua. Pinaattitäyte tekee rullista meheviä. Tämä leipä on täydellinen evääksi tai piknikille, sillä täytteen ansiosta leipä ei kaipaakaan erillistä levitettä.

Juuri:

2 ½ dl vettä
25 g hiivaa tai ½ pss kuivahiivaa
2 ½ dl vehnä jauhoja
1 dl sämpyläjauhoja
2 dl kaurahiutaleita

Lisäksi:

n. 5 dl vehnä- tai sämpyläjauhoja
½ dl öljyä

Täyte:

1 pss (150 g) Apetit Pakastepinaattia
50 g juustoraastetta (esim. parmesan)
2 kpl valkosipulinkynttä
riipaus suolaa

1. Valmista juuri sekoittamalla ainekset keskenään. Jätä lämpimään paikkaan kunnes juuri kuplii.
2. Lisää taikinan loput aineet ja vaivaa kimmoisaksi.
3. Valmista täyte. Sulata ja valuta pakastepinaatti. Mittaa kaikki ainekset korkeaan kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella.
4. Kauli taikina levyksi. Levitä täyte päälle ja rullaa napakaksi rullaksi. Leikkaa neljään osaan ja nosta vuokaan kierteet ylöspäin.
5. Peitä leivinliinalla ja kohota noin 30 minuuttia.
6. Paista 200 °C noin 30 minuuttia. Anna jäähtyä hetki ja tarjoile suoraan vuoasta.

Miten rypsi- ja rapsiöljyä valmistetaan?

- Kasviöljyjen valmistus Suomessa perustuu mekaaniseen puristukseen, ilman kemiallisia liuottimia.
- Ensin kovat siemenet puhdistetaan ja murskataan.
- Öljy erotellaan siemenistä mekaanisella lämpöpuristuksella
- Eroteltu öljy puhdistetaan vesihöyryllä. Öljystä poistetaan väri- ja makuaineita, jotta öljyn säilyvyys paranee ja saadaan mieto öljy, mikä sopii monenlaiseen ruoanlaittoon.



Piimä-banaanipannukakut

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Piimä-banaanipannukakut

Mehevät piimä-banaanipannukakut sopivat aamupalaksi, jälkiruoaksi tai vaikka brunssille. Tarjoile marjojen ja hunajan kanssa. Uutta piristystä perinteisiin pannarilisukkeisiin saat tarjoamalla pannarit silputtuja basilikan lehtien kanssa!

15-18 kpl

2 dl piimää
2 rusehtavaa banaaniam
3 kananmunaa
1 dl kaurahiutaleita
1 dl vehnäjäuhoja
1 rkl sokeria
1 tl leivinjauhetta
½ tl jauhettua kardemummaa
riipaus suolaa

Paistamiseen:

n. ½ dl Apetit rypsi-rapsiöljyä

Tarjoiluun:

200 g pensasmustikoita tai muita tuoreita marjoja
juoksevaa hunajaa
(½ dl basilikaa)

1. Mittaa kaikki pannukakkujen raaka-aineet korkeaan kulhoon. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi taikinaksi.
2. Paista taikinasta keskilämmöllä rypsiöljyssä pannukakkuja. Pidä pannukakut lämpiminä folion alla.
3. Tarjoa pannukakut juoksevan hunajan ja marjojen kanssa. Halutessasi koristele basilikan silputuilla lehdillä.

Miten säilytän öljyä oikein?

- Päivittäisessä käytössä oleva öljyn, kuten rypsi-rapsiöljyn, voi säilyttää huoneenlämmössä helposti saatavilla.
- Säilytä öljyt valolta suojattuna, tiivistä suljettuina.
- Oikea paikka ei ole hellan vieressä tai ikkunalla, jossa lämpötila nousee, vaan kuiva-ainekaapissa.
- Herkimät öljyt kuten kylmäpuristetut ja pellavansiemenöljy kannattaa säilyttää jääkaapissa avaamisen jälkeen.



Päärynäpiirakka

www.martat.fi/tapahtumat

Apetit



Päärynäpiirakka

Mehevä päärynäpiirakka on helppo valmistaa, sillä ainekset vain sekoitetaan keskenään. Piirakka saa upeaa makua pinnalle ripoteltavasta fariinisokerista sekä taikinassa olevasta kardemummasta.

2 ½ dl vehnäjauhoja
1 ½ tl leivinjauhetta
1 dl sokeria
½ tl kardemummaa
200 g jogurttia
1 dl Apetit rypsi-rapsiöljyä
1 kananmuna
4 päärynää
1 rkl fariinisokeria

1. Voitele tai vuoraa leivinpaperilla irtopohjavuoka (26-28 cm). Pienempi vuoka tekee piirakasta korkeamman.
2. Sekoita kulhossa vehnäjauhot, leivinjauhe, sokeri ja kardemumma.
3. Lisää joukkoon jogurtti, öljy ja kananmuna. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
4. Kaada taikina vuokaan ja tasoita pinta.
5. Pese ja viipaloi päärynät. Asettele viipaleet taikinan päälle ja ripottele pinnalle fariinisokeri.
6. Paista uunin keskitasolla 200 °C 25-30 min. Kokeile kypsyyt puutikulla. Piirakka on valmis, kun tikkuun ei tartu taikinaa.

Voiko voin vaihtaa leivonnassa öljyyn?

- Öljy tekee leivonnaisista meheviä, kosteita ja rakenteesta tiiviimmän.
- ¾ dl öljyä vastaa 100 g voita tai margariinia sulatettuna.
- Öljyä voit käyttää voin sijaan resepteissä, joissa voi sulatetaan tai sitä käytetään juoksevana.
- Älä korvaa öljyllä voita, jos se vaahdotetaan reseptissä. Tällöin voit voin sijaan käyttää leivontaan sopivia rasiamargariineja.
- Rypsi-rapsiöljy on neutraalin makuinen ja sopii hyvin leivontaan.

1

Enemmän
kalaa

2

Väriä
lautaselle

3

Palko-
kasveja
päivittäin

4

Luonnosta
hyvää

Muutos lautasella

– arjen ruoka-
valinnat

5

Hyvää
täysjyvää

6

Peruna on
ekoteko

7

Puraise
pähkinää,
siemeniä myös

8

Sopivasti
maito-
tuotteita

9

Ruokailoa ja innostumista

