

turku 

turku 
Painokas
-projekti
2006-2008

Pupu Painokkaan keittokirja



Turun Kaupungin Terveystoimi
Turun Kaupungin Kuluttajatoimisto

PUOLI KILOA PÄIVÄSSÄ

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä tulisi nauttia päivittäin vähintään puoli kiloa. Sellaisenaan nautittuna ne ovat kevyttä naposteltavaa. Ruokiin ne tuovat makua ja väriä. Kasvisraasteet leivonnaisissa mehevöittävät niitä.

NAPOSTELUKASVIKSET

porkkanaa
lanttua
kurkkua
tomaattia
kesäkurpitsaa
kukkakaalia
tai muita kasviksia



Pese ja kuori tarvittaessa haluamiasi kasviksia. Leikkaa ne sopiviksi paloiksi tarjolle. Nauti ruokaa odotellessa, television ääressä tai välipalaksi.

LISÄKEKASVIKSET

Kuutio, viipalo, lohko tai raasta kasviksia aterialle. Mausta halutessasi hedelmäpaloilla tai täysmehulla. Myös yrtit sopivat kasvien kanssa.

HEDELMÄT, MARJAT

Pese, kuori ja paloittele kauden hedelmiä tai marjoja esille, niin että niitä on helppo napostella.



Villiinny
vihanneksista,
hullaannu
hedelmistä!

JAUHELIHA on edullista, monipuolista ja nopeaa valmistaa ruoaksi. Vähärasvaisesta jauhelihasta saat keittojen, kastikkeiden, risottojen lisäksi mureketaikinan, josta voit valmistaa lihapullia, pihvejä tai paistaa kokonaisen murekkeen. Mureketaikinaan voit lisätä hienoksi raastettuja kasviksia (porkkanaa, etikkapunajuurta), omenaa tai hienonnettuja sieniä. Käyttämällä erilaisia mausteita saat vaihtelua.

KOKOLIHA on usein kallista, joten kannattaa seurata tarjouksia. Lisää ruokiin kasviksia tai hedelmiä, saat ruoasta, paitsi edullisempaa, myös kevyempää, mehevämpää ja maukkaampaa.

NOPEA ARKIKEITTO

300 g	jauhelihaa
1	sipuli
1 l	vettä
1	lihaliemikuutio
4-6	perunaa
1 pss	pakastekeittojuureksia
2 rkl	tomaattipuretta
	timjamia
	mustapippuria



Hienonna sipuli ja ruskista kattilan pohjalla jauhelihan kanssa. Lisää vesi ja liemikuutiot, kuumenna kiehuvaaksi. Kuori ja paloittele perunat, lisää keittoon. Keitä 5-10 minuuttia. Lisää keittojuurekset ja mausteet. Keitä kypsäksi ja tarkista maku. Tarjoa keiton kanssa täysjyväleipää.

ITALIALAINEN JAUHELIHAKASTIKE

300 g	jauhelihaa
1	sipuli
2	valkosipulin kynttä
pala	juuriselleriä
1	porkkanaa
1 dl	tomaattipuretta
3 dl	vettä
1	lihaliemikuutio
	mustapippuria
	basilikaa
	oreganoa

Ruskista jauheliha ja hienonnetut sipulit kevyesti. Raasta selleri ja porkkanat karkeaksi raasteeksi, lisää hetkeksi lihan joukkoon pehmenemään. Kuumenna sekoitellen. Lisää tomaattipure ja lihaliemi, mausta pippurilla. Anna kypsyä miedolla lämmöllä kannen alla vähintään 30 min. Mausta lopuksi yrteillä. Tarjoa täysjyväpastan kanssa.



Jess,
jauhelihaa..

POSSUPATA

400 g	possunfilettä tai possun suikalelihaa
1 rkl	öljyä
pala	purjoa
1 iso	hapan omena
1 tl	currya
2 dl	vettä
½	lihaliemikuutio
1 rkl	soijakastiketta



Mistä näin
hyvä tuoksu
tulee?

Leikkaa liha ohuiksi suikaleiksi. Halkaise ja huuhtele purjo, hienonna se. Kuori omena ja leikkaa suikaleiksi. Kuumenna öljy padan pohjalla ja ruskista liha kevyesti. Lisää purjo, omena ja curry ja kuumenna sekoitellen. Lisää vesi ja murena lihaliemikuutio joukkoon ja lisää soijakastike. Kuumenna kiehuvaksi ja hautua kannen alla kypsäksi (n. 20 minuuttia). Tarjoa keitettyjen perunoiden ja salaatin kanssa.

KYLJYSATERIA UUNISSA

4	porsaan kyljystä tai ulkofilepihviä
1 tl	paprikajauhetta
½ tl	mustapippuria
1 tl	basilikkaa
½ tl	timjamaa
2	sipulia
2	porkkanaa
4-8	perunaa



Sekoita mausteet keskenään ja hiero kyljysten pinta seoksella. Kuori ja lohko kasvikset ja laita ne paistopussiin (tai kannelliseen uunivuokaan). Nosta kyljykset kasviksen päälle. Sulje pussi (tai peitä astia) ja paista 175°C:ssa noin 1 tunti. Tarjoa tuoreiden vihannesten kanssa.

BROILERI on monipuolinen ruoka-aine, jota saat ostaa erilaisina paloina, suikaleina tai jopa valmiiksi kypsennettynä. Kun keität itse luullisia paloja maustetussa vedessä, saat samalla maukkaan kanaliemen, jota voit käyttää keittojen ja kastikkeiden liemenä tai risoton nesteenä.

KEITETTY BROILERI

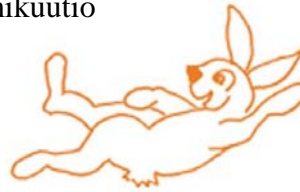
4	rintaleikettä
	vettä
6	valkopippuria
4	maustepippuria
1	porkkana
1	sipuli



Laita broileri kattilaan ja peitä vedellä. Kuumenna ja kuori vaahto. Lisää mausteet ja kuoritut, paloitellut kasvikset. Keitä kypsäksi. Siivilöi liemi. Poista broilerista luut ja nahka ja paloittele se.

BROILERIKEITTO

3-4 dl	kypsää broileria
1 l	keitinlientä tai vettä + kanaliemikuutio
4	perunaa
2	porkkanaa
pala	purjoa
pieni	palsternakka
pala	selleriä
100 g	kevytsulatejuustoa
	currya, mustapippuria



Syökää
kanaa!!!

Pese, kuori ja suikaloi kasvikset. Kuumenna liemi kiehuvaaksi ja lisää kasvikset joukkoon, perunat muiden kasvisten ollessa puolikypsiä. Lisää broilerinpalat ja sulatejuusto nokareina. Sekoita kunnes juusto sulaa, mausta.

BROILERIVUOKA

2½ dl	riisiä
(2 dl	porkkanaraastetta)
½ l	vettä
1	liemikuutio
2-3	marinoitua broilerin rintaleikettä tai -filettä
1 prk	ananasta

Mittaa riisit laakeaan uunivuokaan. (Sekoita karkea porkkanaraaste joukkoon.) Kuumenna vesi ja liuota liemikuutio siihen. Kaada liemi vuokaan ja sekoita. Levitä broilerinpalat riisien joukkoon. Nosta ananasviipaleet broilerin päälle. Paista 200°C:ssa 40-60 minuuttia. Tarkista kypsyyt. Tarjoa raikkaan salaatin tai raasteen kanssa.

KALAA vähintään kaksi kertaa viikossa. Muista lohien ja pakastekalan lisäksi muutkin kalat. Jos kalan perkaaminen ei innosta, voit käyttää valmiita fileitä joko tuoreena tai pakasteena. Kala on nopeasti kypsyvä, joten turha sekoittaminen ei ole hyväksi. Uunissa pitkään hauduttamalla silakkarullat pehmenevät suussa sulaviksi.

UUNIKALA

500 g	kirjolohien fileepala
1-2 rkl	sitruunanmehua
4 tl	hienonnettua tilliä
½ tl	sitruunapippuria

Ripottele mausteet fileen lihapuolelle. Pane filee nahkapuoli ylöspäin mikronkestävään vuokaan ja peitä se. Kypsennä mikroaaltouunissa 6-8 minuuttia. Kala on kypsä kun nahka irtoaa lihasta helposti ja liha on läpikuultamatonta (jatka tarvittaessa kypsennystä 1min. kerrallaan). Mikroaaltouunissa kypsennettäväksi sopii parhaiten tasapaksut palat.

Voit kypsennää fileen myös uunissa 200°C:ssa 20 minuuttia.



Kala kauniina
pitävi..

PUNAINEN KALAPATA

1	pakastesei
½	purjo
1 rkl	öljyä
2 dl	vettä
1 dl	tomaattipuretta
1 tl	sitruunapippuria
½ tl	suolaa
1 tl	basilikaa
½ tl	oreganoa
1 dl	(ruoka)kermaa



Huuhtele ja hienonna purjo. Kuumenna öljy kattilassa ja hauduta purjoa hetken aikaa. Lisää vesi, tomaattipure ja mausteet ja anna kiehahtaa. Lisää lopuksi kerma. Paloittele sulanut kala ja lisää kastikkeen joukkoon. Hauduta miedolla lämmöllä kannen alla 20 minuuttia. Tarjoa seurana keitetyjä perunoita ja vihreitä kasviksia.

KASVIKSISTA saat edullista ja kevyttä ruokaa, lisätuna kaikki hyvät vitamiinit, kiennäisaineet ja kuidut. Puhumattakaan mausta ja värikkäästä ulkonäöstä. Erilaiset keitot, padat, laatikot ja pihvit sopivat pääruoaksi. Pakastekasvisten käyttö helpottaa ja nopeuttaa ruuanvalmistusta. Tarjoa lisäkkeenä paitsi perunaa, myös muita kasviksia eri tavoin valmistettuna.

PORKKANASOSEKEITTO

1 l	vettä
1	kasvisliemikuutio
4-6	porkkanaa
pala	selleriä
pala	purjoa
pala	palsternakkaa
	valkopippuria
100 g	kevytsulatejuustoa



Popsi, popsi
porkkanaa..

Keitä puhdistetut ja paloitetut kasvikset kypsäksi kasvisliemessä ja soseuta sauvavatkaimella. Lisää juusto nokareina ja kuumenna sekoittaen, kunnes keitto on tasaista. Mausta.

KUORRUTETUT KASVIKSET

600 g	kukka- tai parsakaalia
<u>kastike:</u>	
3 dl	maitoa
2 rkl	vehnä jauhoa
200 g	kevytsulatejuustoa
(½ tl	suolaa)
1 tl	viherpippuria

Keitä kaali puolikypsäksi suolalla maustetussa vedessä, valuta. (Jos käytät pakastekasviksia, laita ne sellaisenaan vuokaan.)Sekoita jauhot kylmään maitoon ja kuumenna koko ajan sekoittaen, anna kypsyä pari minuuttia. Lisää juusto nokareina ja kuumenna sekoittaen, kunnes kastike on tasaista. Mausta. Laita kaali voideltuun uunivuokaan ja kaada kastike päälle. Kuorruta uunissa 250°C:ssa 10-15 minuuttia.

PINAATTIPERUNASOSE

8-10	keskikokoista jauhoista tai yleisperunaa vettä
1 pkt	pakastepinaattia keitinlientä suolaa

Keitä kuoritut ja paloitellut perunat vähässä vedessä kypsiksi, ota keitinvesi talteen. Soseuta perunat sähkövatkaimella. Lisää sulatettu pinaatti ja vatkaa edelleen. Lisää tarvittaessa keitinlientä ja suolaa ja jatka vatkaamista, kunnes sose on sopivan pehmeää ja kuohkeaa.

HELPOT YRTTIPERUNAT

8	keskikokoista perunaa
2 dl	vettä
1	kasvisliemikuutio
¼ tl	mustapippuria
2 tl	rakuunaa

Pese, kuori ja lohko perunat. Laita lohkot vuokaan ja ripottele mausteet päälle. Liuota kasvisliemikuutio veteen ja kaada liemi vuokaan. Kypsennä perunoita joko mikroaaltouunissa 12-15 min tai 200-asteisessa uunissa n.40 min. Valele perunoita liemellä pari kertaa kypsymisen aikana.

UUNIJUUREKSET

4	jauhoista perunaa
2	palsternakkaa
2-4	punajuurta
2 rkl	öljyä
1 tl	suolaa
2 tl	paprikajauhetta
(1 tl	chilijauhetta)



Pese perunat huolellisesti, kuori palsternakat ja punajuuret. Lohko kaikki juurekset, punajuuret muutamiksi pienemmiksi. Sekoita muovipussissa öljy ja mausteet ja pyörittele kasvikset mausteseoksessa, viimeisenä punajuuret. Levitä uunipannulle leivinpaperille omiin ryhmiinsä. Kypsennä 200°C:ssa 40-50 minuuttia. Kokeile kypsyttää haarukalla.

Samalla tavalla kypsennettäväksi sopivat myös esim. porkkana ja lanttu.

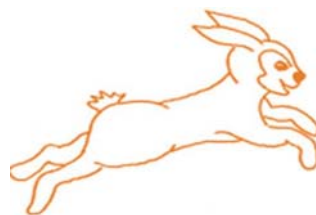


Peruna on
parasta!

HEDELMÄT JA MARJAT ovat parhaimmillaan sellaisenaan syötynä. Ne sopivat niin jälkiruoaksi kuin välipalaksi. Tarjoa vaihteen vuoksi kiisselinä tai vaikka rahkan joukossa. Suklaakiisselin kanssa maistuvat raikkaat marjat tai vaikkapa sitrushedelmät.

APPELSIINIKIISSELI

1 l	laimennettua appelsiinimehua (sokeria)
6 rkl	perunajauhoja
2 rkl	sitruunanmehua
2	omenia paloina
2	banaania viipaleina



Tee appelsiinimehutiivisteestä sopivan makuinen mehu, mausta sokerilla. Sekoita kylmään mehuun perunajauhot ja kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes seos kirkastuu, sakenee ja kiehahtaa. Mausta kiisseli sitruunamehulla. Paloittele appelsiini ja banaani ja sekoita kiisselin joukkoon. Kaada laakealle vadille jäähtymään ja ripottele pinnalle sokeria kuortumisen ehkäisemiseksi.

MARJAKIISSELI

1 l	laimennettua mehua
5 rkl	perunajauhoa
4 dl	pakastemarjoja

Sekoita jauhot kylmään mehuun ja kuumenna koko ajan sekoittaen, kunnes kiisseli kirkastuu, sakenee ja kiehahtaa. Lisää jäiset marjat kiisseliin. Kaada laakealle vadille ja ripottele pinnalle sokeria.

SUKLAAKIISSELI

1 l	maitoa
1 dl	maissintärkkelysjauhoa
¾ dl	sokeria
¾ dl	kaakaojauhetta
2 tl	vaniljasokeria

Sekoita jauhot, sokeri ja kaakaojauhe kylmään maitoon. Kuumenna sekoittaen, kunnes kiisseli sakenee. Kypsennä sekoittaen 5 minuuttia. Lisää vaniljasokeri kiisseliin. Kaada tarjoiluastiaan ja ripottele sokeria pinnalle kuortumisen ehkäisemiseksi.



Herrrrkullis-
ta...

TÄYSJYVÄVILJAsta saat paljon hyvin ravintoaineita. Puurot sopivat hyvin aamu- tai välipalaksi, marja-/hedelmäpuuro jopa jälkiruoaksi kevyelle aterialle.

Mitä tummempaa leipä on, sen enemmän täysjyvää se yleensä sisältää. Kun leivot itse, lisää taikinoihin hiutaleita ja leseitä ja käytä mahdollisuuksien mukaan täysjyväjauhoja.

KAURALEIPÄSET

3 dl	kaurahiutaleita
2 dl	hiivaleipävehnäjäuhoja
2 tl	leivinjauhetta
1 tl	suolaa
1½ dl	hienoa porkkanaraastetta
½ dl	öljyä
2½ dl	maitoa



Sekoita kuivat aineet keskenään.

Lisää porkkanaraaste, öljy ja maito ja sekoita tasaiseksi.

Nosta taikina samankokoisiksi kasoiksi pellille leivinpaperin päälle. Muotoile kasoista pyöreitä leipiä.

Paista 225°C:ssa kypsäksi (10-15 minuuttia).

SÄMPYLÄRUUDUT

4 dl	vettä
25 g	hiivaa
2 rkl	siirappia tai hunajaa (1 tl kuminaa)
3 dl	hiutaleita
4-7 dl	vehnäjäuhoja
2 rkl	öljyä
voiteluun:	vettä
pinnalle:	hiutaleita



Vau, mikä maku
ja pehmeys..

Liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Lisää mausteet ja hiutaleet, sekoita. Lisää jauhoja vähän kerrallaan hyvin sekoittaen, kunnes saat pehmeän taikinan. Lisää öljy ja lopuksi hiukan jauhoja ja vatkaa tasaiseksi. Anna kohota peitettynä. Kaada taikina pellille leivinpaperille ja taputtele tasapaksuksi levyksi jauhoja apuna käyttäen. Anna kohota peitettynä. Voitele pinta vedellä, ripottele hiutaleita pinnalle ja leikkaa leivinyörillä neliöiksi. Paista 225°C:ssa 15-20 minuuttia.

RAEJUUSTOMUNALEVITE

3	munaa
1 prk	raejuustoa
50 g	kevytlevitettä



Laita munat kattilaan, laske päälle vettä niin että peittyvät. Kuumenna kiehuvaaksi. Keitä ilman kantta 8 minuuttia. Kaada vesi pois, anna kuivahtaa. Laske päälle reilusti kylmää vettä.

Hienonna jäähtyneet munat ja raejuusto haarukalla. Sekoita hyvin keskenään. Lisää tarvittaessa vähän levitettä.

JOSKUS pitää herkutella kakun kanssa...

TÄYTEKAKKU

pohja:

4 munaa
1½ dl sokeria
2 dl vehnä jauhoa
1 tl leivinjauhetta

väliin:

2-3 dl marjoja tai hienonnettuja hedelmiä

pinnalle:

1 prk vaahdotettavaa vaniljakastiketta
1 prk rahkaa

koristeluun:

marjoja, hedelmiä, nonpabelleja, suklaarouhetta tms.



Vaahdota munat ja sokeri kovaksi vaahdoksi. Lisää vehnä jauho-leivinjauheseos vaahtoon varovasti sekoittaen. Kaada taikina voideltuun, korppujauhotettuun vuokaan ja paista 200°C:ssa 15-20 minuuttia. Kumoa hetken levähtämisen jälkeen. Leikkaa 2-3 kerrokseen. Vaahdota vaniljakastike ja sekoita rahkan kanssa. Laita kakun väleihin marjoja/ hedelmiä ja vaniljarahkaa. Levitä loppu rahkaseos kakun päälle ja koristele haluamallasi tavalla.

KAURALASTUT

50 g margariinia
2 dl kaurahiutaleita
1 rkl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
1 dl sokeria
1 muna

Sulata rasva kattilassa. Lisää hieman jäähtyneeseen rasvaan muut aineet, sekoita tasaiseksi. Nosta taikina teelusikalla pieniä nokareita leivinpaperille (enintään 12 kpl/pelti). Paista 200°C:ssa n. 5 min. Irrota leivinpaperista jäähtyneinä.



Ja meillä kaikilla
oli niin mukavaa..

