



HÄVIKKIFOORUMI



Vuoden ensimmäisen viikon ruokalista

VIIKKO 1
KESKITALVEN RUOKAA

SEURAA MEITÄ
SOMESSA:
[@HAVIKKIFOORUMI](https://www.instagram.com/havikkifoorumi)

Tee ruokahävikin vähentämisestä uudenvuodenlupaus

Kotitalouksissa syntyvä ruokahävikki liittyy arjen rutiineihin, tapoihin ja tottumuksiin. Ruokahävikin vähentämisen kannalta onkin oleellista kiinnittää huomiota niihin rutiineihin, joiden vuoksi ruokahävikkiä pääsee syntymään. Ruokahävikkiin vaikuttavat myös kuluttajien kotitalous- ja ruoanlaittotaidot, joita ovat muun muassa aterioiden suunnitteleminen, luova kokkaaminen sekä ruoan oikeanlainen säilytys. Tekemällä pieniä muutoksia rutiineihisi voit pyrkiä minimoimaan kotona syntyvää hävikkiä.

Nappaa alta talteen helpot vinkit, joiden avulla voit hallita kotitaloutesi hävikkiä:

- Ole luova ja kokeile rohkeasti! Esimerkiksi tähteeksi jääneestä perunamuusista voi leipoa herkullisia rieskoja ja ylijääneen jogurtin voi käyttää currykastikkeeseen.
- Asioi kaupassa kylläisenä ja laadi mukaan ostoslista jääkaappia sekä kuivakaappia konsultoiden.
- Siivoa jääkaappi säännöllisesti, jotta tiedät mitkä ruoat ovat menossa vanhaksi. Älä myöskään täytä jääkaappia liian tiiviisti, jotta näet selkeästi kaappisi sisällön.
- Säilytä ruokia läpinäkyvissä, ilmatiiviissä säilytysastioissa.
- Kaupassa ei kannata suotta asioida joka päivä, vaan kauppalista kannattaa laatia muutamalle päivälle tai koko viikolle kerralla. Samalla säästät vaivaa, aikaa ja rahaa.
- Pyri kokkaamaan ainakin kerran viikossa tähteistä.

Hävikkivinkkejä ja -tietoutta löydät ympäri vuoden Hävikkifoorumin somekanavilta!



@havikkifoorumi #havikkifoorumi

Maanantai

Siskonmakkarapasta - sivu 5

Tiistai

Kana-kookoskeitto - sivu 7

Keskiviikko

Perinteiset silakkapihvit, avokadokastike
ja keitetyt perunat - sivut 8-9

Torstai #hyvikkipäivä

Silakkapihviurgerit ja paattiperunat -
sivu 10

Perjantai

Kanavartaat ja pasta-halloumisalaatti -
sivut 12-11

Lauantai

Kaalilaatikko - sivu 14

Sunnuntai

Kasvisvoimailijan pasta ja ruisbruschetta -
sivut 15-16



Reseptit löydät myös osoitteesta:
<https://www.martat.fi/reseptit>
<https://issuu.com/martat-lehti>

Maanantai - Siskonmakkarapasta

4 annosta

- ★ 1 pkt (n. 400 g) siskonmakkaraita
- 1 rkl öljyä
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 tlk (500 g) tomaattimurksaa
- 0,5 kesäkurpitsa raastettuna 2 tl oreganoa
- 0,5 tl suolaa
- 0,5 tl rouhittua mustapippuria
- riipaus sokeria
- 400 g täysjyväpastaa

- Kuumenna öljy paistinpannussa ja purista siskonmakkaraita nokareita pannulle. Ruskista makkaraita. Kuori ja hiennon sipulit ja lisää pannulle kuullottumaan.
- Lisää tomaattimurksa, raastettu kesäkurpitsa ja mausteet. Kuumenna kiehuvaaksi, laske lämpöä ja anna hautua 10 minuuttia. Laita samalla pasta kiehumaan.
- Tarjoile kastike keitetyn pastan kanssa.

Vinkki!

- Voit tehdä kastikkeen ohjeen mukaan myös kasvismakkaraita.
- Vaihda kesäkurpitsa talvella juuresraasteeseen (esim. porkkana).
- Vihannekset mehevöittävät kastiketta. Myös pehmenneet, parhaat päivänsä jo nähneet vihannekset voi hyvin käyttää kastikeruokiin.



Tiistai - Kana-kookoskeitto

4 annosta

- ★ 300-400 g broilerin filee- tai paistisuikaleita
- 2 rkl öljyä
- n. 400 g wok-vihanneksia (pakaste)
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 4 dl kookosmaitoa
- 5 dl vettä
- 1 kasvis- tai kanaliemikuutio
- 2 rkl sitruunan tai limetin mehua
- chiliä, mustapippuria, valkosipulia ja inkivääriä oman maun mukaan

- Ruskista broileri kuumalla pannulla öljyssä. Lisää joukkoon vihannekset ja tomaattipyree ja jatka ruskistamista sekoitellen noin minuutin ajan.
- Lisää joukkoon kookosmaito, vesi ja liemikuutio.
- Anna kiehahtaa, maista ja mausta tarvittaessa.
- Tarjoile!

Vinkki!

- Pakastimessa kannattaa pitää nopeita keittoja varten valmiita vihannessekoituksia. Vihannekset säilyvät pakastimessa hyvin, vaikka käyttäisit pussia vähitellen. Muista kuitenkin sulkea pussi kunnolla, jos et käytä sitä kokonaan kerralla. Kannattaa siis ostaa pussillinen tukevia, helppokäyttöisiä pussinsulkijoita, jotta pakasteet eivät turhaan saa pakkasenpuremia.

Keskiuikko - Perinteiset silakkapihvit

4 annosta

1 kg silakoita tai
600 g silakkafileitä
1 dl ruisjauhoja
suolaa, valkopippuria
hienonnettua tilliä tai ruohosipulia
Paistamiseen: voita tai margariinia

- Perkaa ja huuhtelee silakat varovasti kylmässä vedessä.
-
- Poista selkäruodot ja selkäevät.
-
- Sekoita voipaperin päällä jauhot ja mausteet.
-
- Levitä puolet fileistä nahkapuoli alaspäin jauhoseoksen päälle. Ripottele fileille hiukan suolaa, pippuria ja hienonnettua tilliä.
-
- Nosta loput fileet päälle ja jauhota pihvit toiselta puolelta.
-
- Pane pihvit pannulle, kun rasva on hiukan ruskistunut. Paista pihvejä noin 3-4 minuuttia kummaltakin puolen. Silakkapihvit voit kypsentää myös uunissa leivinpaperin päällä 225°C:ssa 15 – 20 minuuttia. Tällöin pihvejä ei pidä jauhottaa.
- Tarjoa keitettyjen perunoiden, salaatin sekä avokadokastikkeen kera (kts. sivu NUMERO).

Vinkki!

- Kasvisversion teet näin: leikkaa pala kylmäsavustettua tofua pihveiksi. Leivitä pihvit ja paista ne pannulla.

Avokadokastike

2 kpl avokadoa
2 dl kermaviiliä
2 rkl sitruunan tai limen mehua
(riipaus suolaa)

- Halkaise avokadot, poista kivi ja lusikoi hedelmäliha kulhoon.
- Lisää muut aineet ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi.

Vinkki!

- Avokadokastikkeen maidottomaan versioon voi käyttää kaurafraichea.

Torstai - Silakkapihburgerit ja paattiperunat

4 annosta

- 6 kpl jauhoista perunaa
- ½ rkl margariinia
- ½ rkl öljyä
- ½ tl yrttisuolaa
(1 tl valkosipulijauhetta)
- 400-500 g silakkafileitä
- 2 rkl sitruunanmehua
- n. 1 tl suolaa
- mustapippuria myllystä
- hienonnettua tilliä

Lisäksi:
ruispalaleipiä
jääsalaattia
tomaattia
punasipulia
majoneesia



#hyvikkipäivä

- Pese perunat huolellisesti ja leikkaa pituussuunnassa halki.
- Voitele uunipelti voilla sekä öljyllä ja ripottele sille yrttisuola ja valkosipulijauhetta.
- Aseta perunat leikkauspinta alaspäin pellille. Jätä tilaa silakkapihveille, jotka lisätään pellille hetken kuluttua. Paista 225 asteessa 30 minuuttia.

Valmistele sillä välin silakkapihvit:

- Aseta leikkuulaudan päälle puolikas leivinpaperi ja puolet silakkafileistä nahka alaspäin. Purista päälle sitruunanmehu, ripottele päälle suolaa, jauha mustapippuria ja lisää vielä hienonnettua tilliä.
- Aseta loput fileet nahkapuoli ylöspäin maustettujen päälle ja ripottele vielä hiukan suolaa päälle.
- Siirrä silakkapihvit uunipellille perunoiden joukkoon, laske uunin lämpö 200 asteeseen ja paista vielä 10-15 minuuttia.
- Kokoa hampurilaiset ruispalaleivän sisään kahdesta-kolmesta silakkapihivistä sekä kasviksista ja majoneesista. Tarjoa paattiperunoiden kanssa.

Vinkki!

- Paista edelliseltä päivältä ylijääneet perunat uunissa paattiperunoiden seassa. Keitetyille perunoille riittää paistojaksi n. 15 minuuttia.
- Valmista vegaanisen version pihvit kylmäsofufufusta. Leivitä pihvit ja paista ne pannulla. Korvaa majoneesi vegaanisella majoneesilla.

Perjantai - Kanavartaat

6 annosta

- ★ 400 g broilerifileitä
- 1 pieni kesäkurpitsa
- 1 paprika
- herkkusieniä
- kesäsipulia
(pekonia)
- marinadi
- 1 dl öljyä
- 1-2 sitruunan mehu
- 1 tl sitruunan kuorta
- 3 valkosipulinkynttä murskattuna
- 1 tl kuivattua oreganoa
- 0,5 tl kuivattua rosmariinia
- 1 rkl juoksevaa hunajaa
- 1 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- varrastikkuja

- Sekoita marinadin ainekset keskenään. Leikkaa broilerit 2-3 cm:n paloiksi ja laita marinoitumaan.
- Laita puiset varrastikut veteen likoamaan. Huuhtelee ja viipaloi vihannekset.
- Pujota broilerinpaloja ja kasviksia vuorotellen varrastikkuihin.
- Sivele vartaat kauttaaltaan marinadilla ja paista uunissa 200 asteessa 20-25 minuuttia.

Vinkki!

- Käytä talvella kesäsipulin sijaan paljon vaaleita osia tai keltasipulia.
- Vegaaniseen versioon broilerin tilalle voi valita esimerkiksi quorn-proteiinivalmistetta ja käyttää runsaammin kasviksia.

Perjantai - Pasta-halloumisalaatti

6 annosta

- ★ 1 pkt (200 g) halloumia
- 250 g pastaa
- 1 paprika
- 250 g miniluumutomaatteja
- 0,5 kurkku
- pala vesi- tai hunajamelonia
- 1 ruukku salaattia
- 1 dl silputtua ruohosipulia

kastike:

- 0,5 dl öljyä
- 2 rkl viinietikkaa
- 2 rkl fariinisokeria
- 1 tl currya
- 1 tl timjamia

- Huuhtelee halloumi. Keitä pasta kypsäksi suolattomassa vedessä. Sekoita kastikeaineet salaattikulhon pohjalle, lisää keitetty pasta ja sekoita. Anna jäähtyä.
- Pilko kasvikset ja hedelmät suupalan kokoisiksi paloiksi ja yhdistä pastan kanssa. Lisää joukkoon silputtu ruohosipuli.
- Leikkaa halloumi paksuiksi viipaleiksi ja paista pannulla niin, että viipaleet saavat väriä ja rapean pinnan. Laita juustoviipaleet pastasalaatin päälle.

Vinkki!

- Käytä vegaaniseen versioon halloumin sijasta vaikkapa oliiveja.



Iquantai - Kaalilaatikko

6 annosta

- ★ reilu 1 kg valkokaalia
- 5 dl vettä
- 1-2 tl suolaa
- 1 sipuli
- 400 g nauta-sikajauhelihaa
- 2 tl meiramia
- mustapippurirouhetta
- valkopippuria
- 2 rkl siirappia
- 1 dl puuroriisiä
- 3-4 dl lihalientä
- pinnalle:
 - 1 rkl voita tai margariinia

- Silppua kaali. Kannan kovimman osan voi jättää pois.
- Kuumenna vesi laakeassa kattilassa. Lisää suola ja kaalit. Sekoittele silloin tällöin. Anna kiehua puolisen tuntia.
- Hienonna sipuli.
- Ruskista jauheliha paistinpannulla kahdessa erässä. Lisää sipuli. Mausta seos meiramilla, mustapippurirouheella ja valkopippurilla.
- Kaada jauheliha kaalin joukkoon. Mausta seos siirapilla. Lisää joukkoon raaka riisi ja lihaliemi.
-
- Voitele iso uunivuoka. Kaada kaaliseos liemineen vuokaan. Pane vuolan pinnalle muutama voinokare.
- Kypsennä 175°C:ssa uunin alimmalla tasolla 1-1 ½ tuntia. Peitä tarvittaessa paistamisen loppuvaiheessa leivinpaperilla.

Vinkki!

- Vegaaninen versio syntyy helposti soijarouheesta. Paahda n. 2 dl soijarouhetta pannulla reilussa lorauksessa öljyä. Lisää soijarouheeseen kasvilientä 2-3 dl hauduttaen, kunnes kaikki neste on imeytynyt rouheeseen. Käytä sitten kypsän jauhelihan tavoin.
- Jos käytit perjantaina vartaisa purjon vaaleaa osaa, hienonna vihreät osat kaalilaatikon joukkoon.

Sunnuntai - Kasvisvoimailijan pasta ja ruisbruschetta

4 annosta

- ★ 400 g täysjyväpastaa
- 150 g pakastepinaattia
- 2 sipulia
- 2 valkosipulinkynttä
- 200 g herkkusieniä
- 4 rkl öljyä
- 2 dl kaurakermaa
- 1 tl suolaa
- 1 tl rouhittua mustapippuria
- 0,5 tl timjamia

- Keitä pasta napakan kypsäksi. Valmista kasvisseos pastan kypsyessä.
- Sulata pinaatti. Kuori ja viipaloi sipulit. Puhdista ja viipaloi herkkusienet.
- Kuumenna pannulla puolet öljystä ja lisää sienet, paista ruskeaksi ja siirrä toiseen astiaan.
- Lisää pannulle loppu öljy ja sipulit ja kuullota muutama minuutti.
- Hauduta sipuleja vielä hetki matalammalla lämmöllä.
- Lisää pannuun paistetut sienet, pinaatti, kaurakerma ja mausteet. Kuumenna ja paista 2-3 minuuttia. Yhdistä kypsä, valutettu pasta ja kasvisseos.

Vinkki!

- Lisää pastaan kikherneitä tai nyhtökauraa, jos haluat annokseen lisää proteiinia.
- Tee pastan kasvisseosta kerralla isompi määrä. Käytä yli jäänyt osuus esimerkiksi lämpimissä voileivissä tai uuniperunoiden täytteenä.

Sunnuntai - Ruisbruchetta

4 annosta

- ★ 3-4 tomaattia
- 0,5 sipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- basilikan lehtiä
- 1 rkl oliiviöljyä
- riipaus suolaa
- riipaus rouhittua mustapippuria
- 4 ruispalaa

- Halkaise tomaatit ja poista siemenet. Leikkaa tomaatin liha pieniksi kuutioiksi. Hienonna sipulit ja suikaloi basilika.
- Sekoita keskenään tomaatit, sipulit ja basilika.
- Lisää oliiviöljy ja mausta suolalla ja pippurilla.
- Levitä seos ruispalojen päälle.
- Voit halutessasi lämmittää bruschettat.

Vinkki!

- Lisää pastaan kikherneitä tai nyhtökauraa, jos haluat annokseen lisää proteiinia.
- Tee pastan kasvisseosta kerralla isompi määrä. Käytä yli jäänyt osuus esimerkiksi lämpimissä voileivissä tai uuniperunoiden täytteenä.





HÄVIKKIFOORUMI

Hyvää alkavaa vuotta
2022!

Yhteistyössä:



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET



Valintamuotoilijat



Maa- ja metsätalousministeriö

