



KAIKKI KÄYTTÖÖN!

CHEF YLÖJÄRVEN 7 HELPPOA HÄVIKKIRUOKARESEPTIÄ



Maa- ja metsätalousministeriö



ANTON HOLMA

@CHEFYLOJARVI



Holma on Ylöjärveläinen perheenisä ja nouseva ruokamaailman tähti, joka rakastaa hyvää ja edullista ruokaa.

Pienen lapsen isänä huomasin, kuinka omat kiireet ja väsymys olivat isona syynä hävikin kasvamiseen.

Onneksi kuitenkin tajusin, kuinka virkistävää ja rahallisesti motivoivaa on tehdä pian huonoksi menevistä kylmäkaapin antimista herkullista ruokaa.

Rahallinen säästö, turhautumisen loppuminen jatkuvaan ruokahävikkiin ja innostus ruoanlaittoon ovat olleet vain kermaa tämän kakun päällä.

Tästä reseptivihkosta löydät kuusi helppoa hävikkireseptiä. Kokeile niitä seuraavan kerran, kun keittiöstäsi löytyy tummuneita banaaneita, pehmenneitä omenia, nahistuneita perunoita tai kasviksia.

- Anton



BANAANILÄTTY

Tummuneet banaanit päätyvät useimmissa kodeissa roskeen. Mitä jos tehtäisiin niistä helppoja ja herkullisia banaanilettuja ja vähennettäisiin samalla banaanihävikkiä?

RAAKA-AINEET

- 2 banaanina
- 1 kananmuna
- 1,5 tl leivinjauhetta

VALMISTUS

- 1.** Pilko banaanit kulhoon ja lisää kananmuna.
- 2.** Murskaa ja sekoittele banaanit ja kananmuna haarukalla.
- 3.** Lisää perään leivinjauhe ja sekoittele.
- 4.** Paista kuivalla ja kuumalla pannulla kunnes lätyt ovat kullaruskeita.



OMENAHILLO

Syksy on omenien satokautta ja niitä riittää usein jaettavaksi asti. Vältä omenahävikki ja valmista pehmenneistä omenista maukasta hilloa!

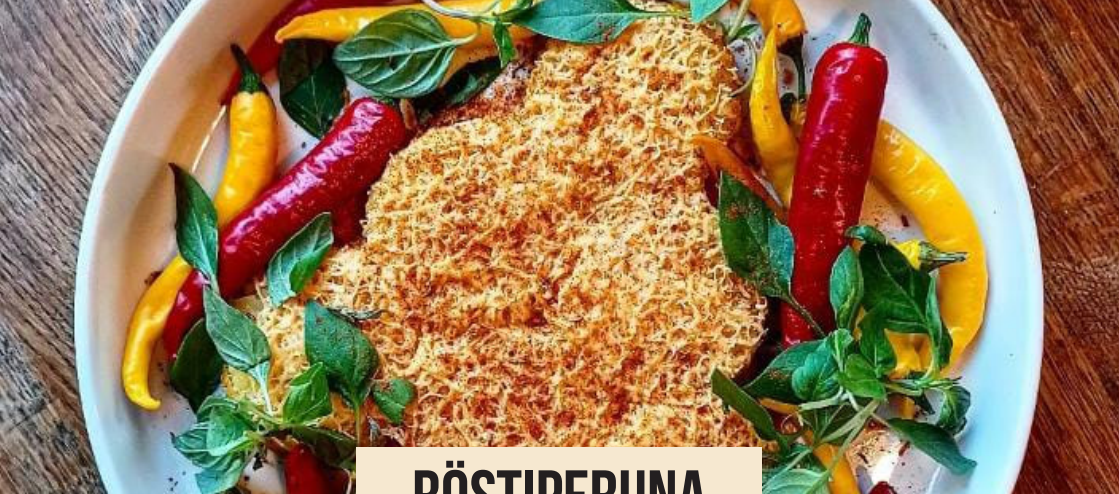
Tämä resepti toimii lähestulkoon kaikkien hedelmien kanssa: meidän perheessä hilloa valmistetaan yleensä päärynöistä!

RAAKA-AINEET

- 5 omenaa
- 0,5 dl sokeria
- Luraus omenamehua

VALMISTUS

1. Kuori ja perkaa omenat.
2. Laita omenat kattilaan ja keitä 25 minuuttia sokerin kera.
3. Lisää luraus omenamehua ja jatka keittämistä kunnes seos alkaa hyytymään.
4. Purkita kuumana!



RÖSTIPERUNA

Tässäpä täydellinen pakastettava lisuke tulevia ruokia varten!

RAAKA-AINEET

- 700 g perunoita
- 2 dl juustoraastetta
- 1 kananmuna
- hyppysellinen kuivattua minttua
- ripaus suolaa

VALMISTUS

1. Muussaa perunat kulhoon.
2. Lisää perunoiden joukkoon raastettua juustoa, kananmuna, kuivattua minttua ja ripaus suolaa.
3. Sekoita ainesosat ja pyörittele seoksesta pieniä pyöreitä palloja.
4. Asettele pallot uunipellille ja liiskaa ohueksi.
5. Paista 225 asteessa 20 minuuttia.



VÄLIMERELLINEN PERUNASALAATTI

Nopea ja vaivaton lisuke, joka sopii ruoan kuin ruoan kanssa! Tähän sopivat hyvin edellisillan keitetyt perunat.

RAAKA-AINEET

- keitettyjä perunoita
- 1 paprika
- 2 tomaattia
- 1 tl sitruunamehua
- 1 dl tuoretta basilikaa
- 1 rkl kapriksia
- hyppysellinen suolaa
- hyppysellinen mustapippuria

VALMISTUS

- 1.** Pilko keitetyt perunat ja laita ne kulhoon.
- 2.** Pilko paprika ja tomaatti ja lisää perunoiden sekaan.
- 3.** Lisää joukkoon kermaviili, kapriksia, basilikaa, mustapippuria, sitruunamehua ja suolaa.



INTIALAINEN PERUNARIESKA

Kuin suomalainen perunarieska mutta mausteisella twistillä. Tähän sopii myös valmiin perunamuussin loput!

RAAKA-AINEET

- 4 keitettyä perunaa
- 1/2 dl maitoa
- 1 kananmuna
- 2 tl maizena
- 2 tl kurkumaa
- 1 tl kuivattua minttua
- 1 tl currya

VALMISTUS

1. Muussa keitetyt perunat kulhossa.
2. Lisää perunoiden joukkoon maito ja kananmuna.
3. Lisää muussiin mausteet.
4. Tee muusista ohuita lättöjä ja piikitä haarukalla niihin pieniä reikiä.
5. Paista 225 asteisessa uunissa 15 minuuttia.



KASVISSOSEKEITTO

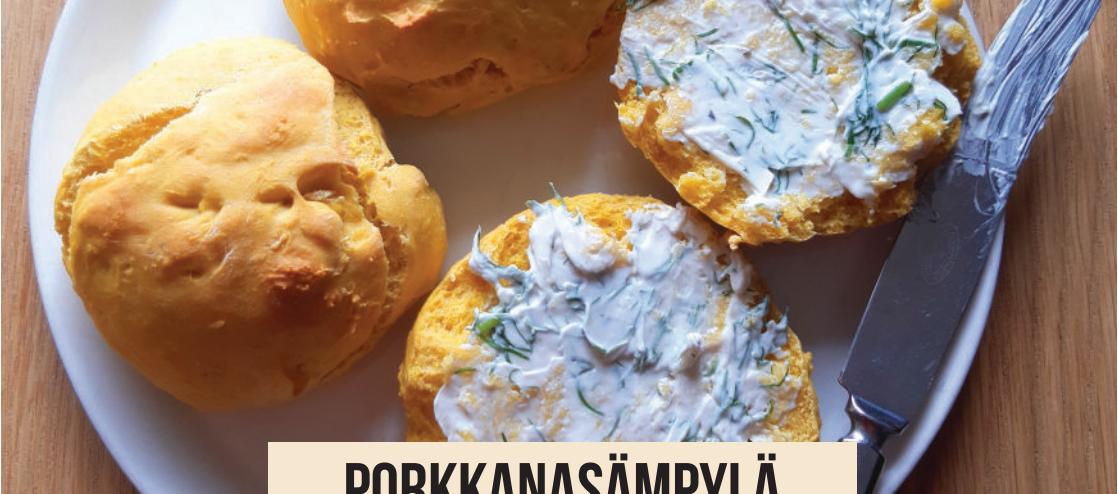
Me suomalaiset heitämme eniten hukkaan vihanneksia ja kasviksia. Hyödynnä myös nuupahtaneet kasvikset ja kokeile tätä herkullista ruokaa, joka säilyy pakastettuna pitkään.

RAAKA-AINEET

- 700 g kasviksia
- 1,5 l vettä
- 2 dl kuohukermaa
- 2 tl mustapippuria
- 2 tl suolaa
- 2 tl minttua
- 2 tl oreganoa
- ripaus valkopippuria

VALMISTUS

1. Pilko ylijääneet kasvikset.
2. Kuumenna öljy, lisää siihen mausteet ja pyörittele pilkottuja kasviksia hetken.
3. Lisää joukkoon vesi, kuohukerma, mustapippuria, suolaa, minttua, oreganoa ja ripaus valkopippuria ja keitä kypsiksi.
4. Soseuta sauvasekoittimella ja nauti leivän kera!



PORKKANASÄMPYLÄ

Vasta leivottu sämpylä tuoksuu ja maistuu aina. Voit valmistaa sämpylät edellisen sivun kasvissosekeiton jämästä tai korvata sosekeiton neljällä raastetulle porkkanalla.

RAAKA-AINEET

- 1 dl vettä
- 4 dl sosekeittoa
- luraus siirappia
- 1 pussi kuivahiivaa
- 1 rkl öljyä
- n. 10 dl jauhoja

VALMISTUS

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen.
2. Lisää perään kasvissosekeittoa, jauhoja, öljyä ja luraus siirappia.
3. Sekoittele taikinaa pehmeäksi ja lisää jauhoja tarpeen mukaan.
4. Kun taikina ei enää tartu käsiin, rullaa taikinasta ohut pötkö ja leikkaa noin 80 g paloja.
5. Asettele pötköt pellille ja paista 200 asteessa 20 minuuttia.

OTA HÄVIKKI HALTUUN!

Näiden helppojen vinkkien avulla lisäät suunnitelmallisuutta ruoanlaittoosi ja säästät myös rahaa!

1. Suunnittele viikon ruokalista etukäteen.
2. Tarkista jääkaapin sisältö ennen kauppaan menoa
3. Käytä kauppalistaa ja osta vain tarpeeseen.
4. Tarkista tuotteiden päiväysmerkinnät kaupassa.
5. Opettele päiväysmerkintöjen erot. Parasta ennen -päiväyksen ylittänyttä tuotetta voi vielä hyvin syödä, jos se näyttää, tuoksuu ja maistuu normaalilta.
6. Arvioi ruoan todellinen menekki ja käytö mittoja ruoan valmistuksessa.
7. Opettele eri elintarvikkeiden oikeat säilytyslämpötilat ja -paikat.
8. Järjestä ruoat siten, että käytät ensin vanhenevat pois ensimmäisenä.
Pidä kerran viikossa jääkaapin inventaariopäivä.
9. Ota tavaksi tähteeksi jääneiden ja pian vanhaksi menevien ruokien pakastaminen,
10. Netti on pullollaan hyviä vinkkejä ja materiaaleja! Ota niistä kaikki irti ja opettele uusia kotitaloustaitoja sekä luovaa ruoanlaittoa.



LISÄÄ **KEKSELIÄITÄ HÄVIKKIVINKKEJÄ JA HYÖDYLLISTÄ HÄVIKKITIETOUTTA**
HÄVIKKIFOORUMIN SOMEKANAVILLA @HAVIKKIFOORUMI

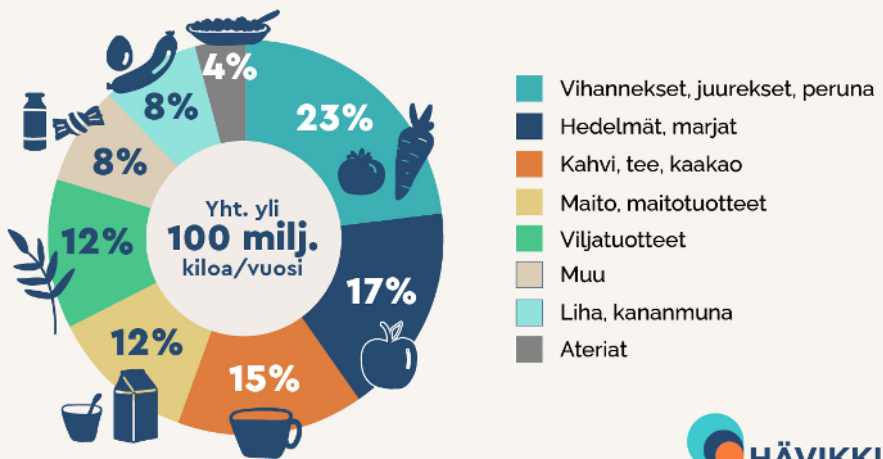
KAIPAATKO **INSPIRAATIOTA RUOANLAITTOON?**
OTA SEURANTAAN ANTON HOLMAN INSTAGRAM-TILI @CHEFYLOJARVI

RUOKAHÄVIKKI SUOMESSA

Käsissäsi oleva reseptivihkonen on tuotettu osana Kuluttajaliiton koordinoimaa kansallista Hävikkifoorumi-hanketta. Hanke on syntynyt vastaamaan hallituksen tavoitteeseen puolittaa ruokahävikki vuoteen 2030 mennessä. Hanketta rahoittaa maa- ja metsätalousministeriö.

Ruokahävikkiä syntyy koko ruokaketjussa yhteensä noin 360 miljoonaa kiloa vuosittain. Kotitalouksien osuus ruokaketjun ruokahävikistä on suurin, peräti yli kolmasosa. Ruokahävikkiä muodostuu kotien seinien sisällä yli 100 miljoonaa kiloa vuosittain.

Kotitalouksien hävikki tuoteryhmittäin



Lähde: Luonnonvarakeskus: Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 49/2021



Puolittamistavoitteen takana seisoo jo yli 70 Hävikkifoorumiin liittynyttä yritystä, organisaatiota, ruoka-alan toimijaa sekä alueellista aktiivia. Erityisesti kuluttajien apua kuitenkin tarvitaan puolittamistavoitteen saavuttamiseksi. Hyvä uutinen on, että jokainen meistä pystyy vaikuttamaan ruokahävikin syntyyn nyt heti.

Puolitetaan ruokahävikki yhdessä!

