



yhteishyvä

2 | 2024

ruoka

20 HERKULLISTA RESEPTIÄ

**COLESLAW
KOLMELLA
TAVALLA**

**GRILLIBILEIDEN
PARHAAT PALAT**

**AASIALAISIA
MAKUJA
ARKEEN**



Mansikkakakku tuo kesän



VEGAANINEN MANSIKKAKAKKU SOPII
JUHLIIN JA JUHANNUKSEN KAHVIPOYTÄÄN.

6 438460 672354 >



Juhlitaan ja grillaillaan

Mikä voisi olla ihanampaa kuin juhlistaa kesän tähtihetkiä grillaamalla yhdessä koko ateria! Kokeile uuden makuksia kasviksia ja niiden kanssa maukkaita kanavartaita tai rapsakoita lohimedaljonkeja. Rentoon ruokailuun teimme sinulle hampurilaisia ja kolmenlaista kaalisalaattia.

Itse tehty kermakakku kruunaa juhlan!

Kaikki reseptimme herkulliseen juhannukseen löydät osoitteesta: [yhteishyvä.fi/juhannus](http://yhteishyva.fi/juhannus)



Reseptit
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)

Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän resepteillä onnistut! Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksut reseptit sisältävät runsaasti sesongin kasviksia ja kotimaisia raaka-aineita. Reseptit tarjoavat ideoita, inspiraatiota ja uusia makuja niin arkeen kuin juhlaan. Ainekset resepteihin löydät Prismasta ja S-marketista.

Reseptit tässä numerossa

Dippipaprikat ja limeaioli	5
Ranskalainen mansikkakakku	7
Vadelma-kinuskikakku	7
Vegaaninen mansikkakakku	8
Parsapiirakka	11
Kana-halloumivartaat ja raparperihilloke	13
Repeat lohimedaljongit	14
Cacio e pepe -perunat	14
Elotes eli meksikolaiset grillatut maissit	14
Tabbouleh-salaatti grillatuilla kasviksilla	15
Ramen-nuudelit	16
Takoraisu eli japanilainen tacoriisi	17
Jauheliha-rendang	18
Helpot kalatacot	20
Vegaaniset hampurilaiset	23
Chimichurri-hampurilaiset	23
Piparjuuri-, green goddess- ja seesami-coleslaw	24

Lue myös nämä

Ostoskori	25
Kinkku-makaronisalaatti	25
Vaikeroiko vatsa?	30

RESEPTIT

S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Mette Mehtäläinen
Anni Salminen
Maria Ruutuoksa
Elisa Vihtiälä

Stylisti

Sanna Kekäläinen
Kuvat Reetta Pasanen
Kuvauskokki
Iita Niskanen

G
gluteeniton

M
maidoton

MU
munaton

K
kasvis

VE
vegaaninen

PL
planetaarinen

Reseptien
ravintosisällöt:
yhteishyvä.fi

KAUDEN SUPERTÄHTI

Pimientos de Padrón

Pienet vihreät paprikat

PIKKUPAPRIKAT, espanjaksi Pimientos de Padrón, ovat tapasherkkuja. Niitä napostellaan joko pannulla paistettuina tai grillattuina, yleensä dipin kanssa. Paprikat ovat miedon makuisia, mutta joukossa voi olla myös tulisia yksilöitä.

Pikkupaprikoiden valmistaminen on helppoa. Pese ja kuivaa paprikat, varsinkin jos paistat ne. Grillaa paprikat tai paista ne pannulla vähässä öljyssä. Mausta pehmenneet paprikat suolalla. Paprikat sopivat myös hyvin erilaisiin grillivartaisiin tai grilliruoan lisukkeiksi. Ylijääneitä paprikoita voi lisätä voileivän päälle, jauheliha- tai kanakastikkeeseen, munakkaaseen tai salaattiin.



*Dippaile
pikkupaprikoita
maustettuun
majoneesiin.*

Dippipaprikat ja limeaioli

4 annosta | 15 min

G M K

1 ps (200 g) grillipaprikoita
(Padrón)
1 rkl rypsiöljyä
1 tl sormisuolaa
riipaus mustapippuria
rouhittuna

Limeaioli

1 lime (luomu)
1 valkosipulinkynsi
1 kananmuna
1 ½ dl rypsiöljyä
2 tl dijoninsinappia
¼ tl suolaa
riipaus mustapippuria
rouhittuna

- Valmista aioli. Pese lime, raasta 1 tl kuorta ja purista 1 rkl mehua. Kuori ja hienonna valkosipuli. Riko muna sauvasekoittimen kapeaan, korkeaan kulhoon. Lisää loput aiolin ainekset. Käynnistä sauvasekoitin kulhon pohjalla ja nosta se hitaasti ylös. Sekoita aioli tasaiseksi.
- Huuhtelee ja kuivaa paprikat. Kuumenna öljy paistinpannulla tai grillin parilalevyllä. Lisää paprikat ja paista käännellen, kunnes paprikat pehmenevät ja saavat pintaansa väriä. Ole varovainen, sillä öljy saattaa räiskyä.
- Valuta paprikoista öljy talouspaperin päällä, siirrä kulhoon ja mausta suolalla ja pippurilla.
- Tarjoa aiolin kanssa.

Vinkki!

Oikaise dippi käyttämällä valmista majoneesia. Mausta se limellä, valkosipulilla ja sinapilla.

LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille

Kermalla kakku komeaksi

KERMA KUULUU KAKKUUN. Kuohkea vaahto täyttää kakun ja retrot pursotukset ovat nyt trendikkäitä. Kinuskikin keitetään kermasta.

Leivonnassa on tärkeätä, millaisen kerman valitsee. Kuohukerma sopii vaahdotettavaksi kakun täytteeseen ja kinuskin keittämiseen. Vispikermasta vatkattu vaahto on paras valinta koristeluun, koska se on kiiltävämpää ja kestävämpää. Erityisen pysyvää ja helposti pursotettavaa vaahtoa saa, kun vatkaa joukkoon kreemiä tai tuorejuustoa. Vegaanitkin voivat herkutella kermakakulla: silloin vaahto tehdään kasvipohjaisesta valmisteesta.

Tärkein vinkki vaahton vatkaamiseen on, että kerma on kylmää. Ravistele purkki hyvin ennen avaamista, jotta mahdolliset purkin reunoille kertyneet rasvat tulevat käyttöön.

Ranskalaisen mansikkakakun täytteenä on vaniljamoussea ja mansikoita.



Makean kinuskin ja raikkaan sitruunan makuyhdistelmä on vastustamaton.



Ranskalainen mansikkakakku

12 palaa | 1 t 15 min + hyytyminen 4 t

Pohja

25 g voita
3 kananmunaa
1 dl sokeria
1 ½ dl vehnä jauhoja

Vaniljamousse

5 dl kevytmaitoa
1 vaniljatanko
4 kananmunan keltuaista
1 ½ dl sokeria
¾ dl maissitärkkelystä
25 g voita
3 liivatelehteä
1 prk (2 dl) vispikermää
2 rkl kevytmaitoa

Sitruunasiiirappi

2 sitruunaa
½ dl sokeria
¼ dl vettä

Lisäksi

2 rs (à 400 g) mansikoita
tomusokeria
voita
korppujauhoja
syötäviä kukkia

● Pingota leivinpaperi irtopohjavuon (halkaisija 20 cm) pohjalle. Voitele ja korppujauhota vuon reuna.
● Tee pohja. Sulata voi. Vaahdota munat ja sokeri. Siivilöi jauhot vaahtoon muutamassa osassa ja kääntele tasaiseksi nostellen. Kääntele joukkoon jäähtynyt voi. Kaada taikina vuokaan ja paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Tarkista kypsytys tikulla. Kumoa jäähtyneenä.
● Esivalmiste mousse. Mittaa pinnoitettuun kattilaan maito. Halkaise vaniljatanko ja raaputa siemenet kattilaan. Lisää myös vaniljatanko. Kuumenna höyryäväksi, nosta liedeltä ja poista vaniljatanko. Vatkaa kulhossa keltaiset ja sokeri tasaiseksi. Lisää maissitärkkelys. Sekoita seokseen lämmin vaniljamaito muutamassa osassa. Kaada seos kattilaan ja

Vinkki!

Leivo kakkupohja, esivalmiste mousse ja keitä siirappi jo täyttämistä edeltävänä päivänä.

kuumenna keskilämmöllä kierrevalkaimella sekoittaen, kunnes seos pulpahtaa ja pak-suuntuu. Nosta liedeltä ja vatkaa joukkoon voi muutamassa erässä. Lusikoi kreemi kulhoon ja peitä kelmulla. Jäähdytä huoneenlämpöiseksi.

● Tee siirappi. Purista sitruunoiden mehu (1 dl). Mittaa kaikki ainekset kattilaan ja keitä 5 minuuttia. Jäähdytä.

● Halkaise pohja. Pingota irtopohjavuon pohjalle leivinpaperi ja asettele reunalle leivinpapierisuikaleet. Huuhtele, kuivaa ja perkaa puolet mansikoista (1 rs). Puolita ne pituussuunnassa.

● Jatka moussen valmistamista. Laita liivatelehdet kylmään veteen pehmenemään. Vaahdota kerma. Kiehauta maito (2 rkl). Purista liivatelehdet kuiviksi ja sekoita yksitellen maitoon. Kaada seos ohuena nauhana kreemiin ja vatkaa tasaiseksi. Kääntele kerma-vaahdo kreemiin.

● Kokoa kakku. Aseta pohjan päällimmäinen levy irtopohjavuon pohjalle leikkauspinta ylöspäin ja kostuta siirapilla. Aseta levyn reunalle mansikanpuolikkaita vieri viereen leikkauspinta kohti reunaa. Levitä mousse levyille ja painele siihen loput mansikanpuolikkaat. Nosta päälle toinen levy leikkauspinta alaspäin ja kostuta. Siirrä kakku jääkaappiin vähintään 4 tunniksi.

● Irrota kakku vuoasta ja nosta tarjoiluvadille. Siivilöi pinnalle tomusokeria ja koristele mansikoilla ja syötävillä kukilla.

Vadelma-kinuskikakku

18 palaa | 1 t 15 min + tekeytyminen 1 t

Pohja

6 kananmunaa
2 ½ dl sokeria
2 dl vehnä jauhoja
1 dl perunajauhoja
½ tl leivinjauhetta

Kostuke

1 sitruuna (luomu)
1 ½ dl vettä
2 tl sokeria

Täyte

1 prk (2 dl) vispikermää
1 rs (200 g) mascarponea
1 prk (200 g) sitruunakreemiä (Valio)
¼ dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
2 tl sitruunankuoriraastetta
1 rs (225 g) vadelmia

Kinuski

1 prk (2 dl) kuohukermää
2 dl fariinisokeria

Koristeluun

1 prk (2 dl) vispikermää
1 rs (125 g) vadelmia
sitruunamelissaa

Lisäksi

margariini
korppujauhoja

● Pingota leivinpaperi korkeareunaisen irtopohjavuon (halkaisija 20 cm) pohjalle. Voitele ja korppujauhota vuon reuna.

● Tee pohja. Vatkaa munat ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi. Yhdistä kuivat aineet ja siivilöi ne muna-sokerivaahtoon. Kääntele taikina varovasti nostellen tasaiseksi. Kaada taikina vuokaan ja paista 175-asteisen uunin alatasolla 35–40 minuuttia. Tarkista kypsytys tikulla. Kumoa jäähtyneenä.

● Pese sitruuna. Raasta kuori (2 tl) täytettä varten ja purista mehu (½ dl). Sekoita kostutusliemi.

● Tee täyte. Vatkaa kerma ja mascarpone vaahdoksi. Lisää kreemi, sokerit ja kuoriraaste vaahtoon. Puolita vadelmat.

● Leikkaa pohja kolmeksi kerrokseksi. Aseta kakku-pohjan päällimmäinen levy irtopohjavuon pohjalle leikkauspinta ylöspäin ja kostuta sitruunaliemellä. Levitä puolet täytevaahdosta levyille ja asettele puolet vadelmista vaahdon pinnalle.

Aseta keskimäinen levy täytteen päälle, kostuta ja levitä loput täytteestä sekä asettele loput vadelmat. Nosta viimeinen levy päällimmäiseksi leikkauspinta alaspäin ja kostuta. Siirrä kakku jääkaappiin vähintään tunniksi, mieluiten yön yli.

● Tee kinuski. Keitä kermää ja sokeria kattilassa hiljaa poreillen noin 15 minuuttia, kunnes seos sakenee. Anna valmiin kinuskin jäähtyä noin 10 minuuttia.

● Vaahdota koristeluun tuleva kerma. Irrota kakku vuoasta ja nosta tarjoiluvadille. Levitä noin puolet kermavaahdosta kakun reunalle. Säästä loppu vaahdo pursotettavaksi kakun pinnalle. Nostele kinuskia lusikalla kakun reunalle ja anna sen valua reunoja pitkin. Levitä loppu kinuski kakun pinnalle. Anna kuorituksen jäähmettyä jääkaapissa ja koristele kakku vaahdopursotuksilla, vadelmilla ja sitruunamelissalla.

Vinkki!

Tiputa pisara kinuskia kylmään veteen. Jos pisara jäähmetty eikä leviä veteen, kinuski on valmista.

LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille



Kasvipohjainen mansikkakermakakku sopii juhliin ja juhannuksen kahvipöytään.

Vegaaninen mansikkakakku

12 palaa | 1 t 15 min + tekeytyminen 1 t

M MU VE

Pohja

6 dl vehnäjauhoja
3 dl sokeria
¾ dl perunajauhoja
4 tl leivinjauhetta
3 tl vaniljasokeria
½ tl suolaa
4 dl kaurajuomaa
1 ½ dl rypsiöljyä

Kostuke

1 lime
½ dl vettä
1 rkl sokeria

Täyte

1 rs (400 g) mansikoita

1 prk (2 ½ dl) kasvipohjaista vispiä
2 rkl sokeria
1 dl mansikkahilloa

Koristeluun

1 prk (2 ½ dl) kasvipohjaista vispiä
2 rkl sokeria
1 rs (400 g) mansikoita

Lisäksi

vegaanista margariinia
korppujauhoja

● Pingota leivinpapiri irtopohjavuoan (halkaisija 20 cm) pohjalle. Voitele ja korppujauhota

vuoaan reunaa.

- Tee pohja. Sekoita kuivat ainekset kulhossa. Lisää kaurajuoma ja öljy, sekoita tasaiseksi. Kaada taikina vuokaan ja paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 60 minuuttia. Tarkista kypsäys tikulla. Kumoa kakku hieman jäähtyneenä ritilälle.
- Purista limen mehu (2 rkl). Sekoita kostutusliemi.
- Tee täyte. Huuhtelee, kuivaa, perkaa ja viipaloi mansikat. Vaahdota vispi ja mausta sokerilla.
- Leikkaa pohja kolmeksi kerrokseksi. Aseta kakkupohjan päällimmäinen levy irtopohja-

- vuoaan pohjalle leikkauspinta ylöspäin ja kostuta limeliemellä. Levitä puolet täytteistä levyille. Aseta keskimäinen levy täytteen päälle, kostuta ja levitä loput täytteet. Nosta viimeinen levy päällimmäiseksi leikkauspinta alaspäin ja kostuta. Nosta kakku jääkaappiin vähintään tunniksi.
- Irrota kakku vuoasta ja nosta tarjoiluvadille. Vaahdota koristeluun tuleva vispi ja mausta sokerilla. Levitä vaahto kakun pinnalle. Huuhtelee, kuivaa ja puolita mansikat kantoineen. Asettele puolikkaat pareittain kakun pinnalle.

Vinkki!

Tee kakku koristelua vaille valmiiksi edellisenä päivänä. Näin kakku ehtii kostua ja maut tasaantuvat.

O'boy

köket



MUISTA O'BOY, KUN MIELESI TEKEE HYVÄÄ!

Kaakaojauheklassikko O'boy on joka kodin luottoherkku, jonka voi nauttia juomana tai käyttää leivonnassa ja jälkiruuissa. Innostu mahdollisuuksista ja keksi rohkeasti uusia reseptejä. O'boy, miten hyvää kevään valmistujaisiin, äitienpäivään, eväretkille ja välipalaksi!

Pyöräytä O'boy-herkkupullat

12-16 pullaa

Ainekset:

2 isoa voitaikinal levyä
100 g huoneenlämpöistä voita
2,5 dl O'boy Original -kaakaojauhetta
1 kananmuna
1 dl raesokeria

Valmistus:

- Lämmitä uuni 200 asteeseen.
- Sekoita O'boy-kaakaojauhe voihiin.
- Kauli sulatetut voitaikinal levyt kevyesti. Levitä O'boy voitaikinal levyille. Aseta toinen taikinal levy edellisen päälle.
- Leikkaa levyistä nauhoja. Kieputa nauhat pitkiksi spiraaleiksi.
- Paina nauhojen päitä yhteen, että pullat säilyttävät paremmin muotonsa paistamisen aikana.
- Kieputa spiraalit kierteiksi. Paina päät kiinni pullien alapuolelle, etteivät kierteet avaudu paistamisen aikana.
- Sivele kierteet kananmunalla ja ripottele päälle raesokeria.
- Paista pullat kullanvärisiksi uunin keskitasossa noin 10-12 minuuttia. Tarkkaile, ettei O'boy-täyte pala uunissa.



O'boy-kaakao on vastuullisesti Cocoa Life -tuotettua. Cocoa Life on oma maailmanlaajuinen kolmannen osapuolen sertifioima vastuullisuusohjelmamme.

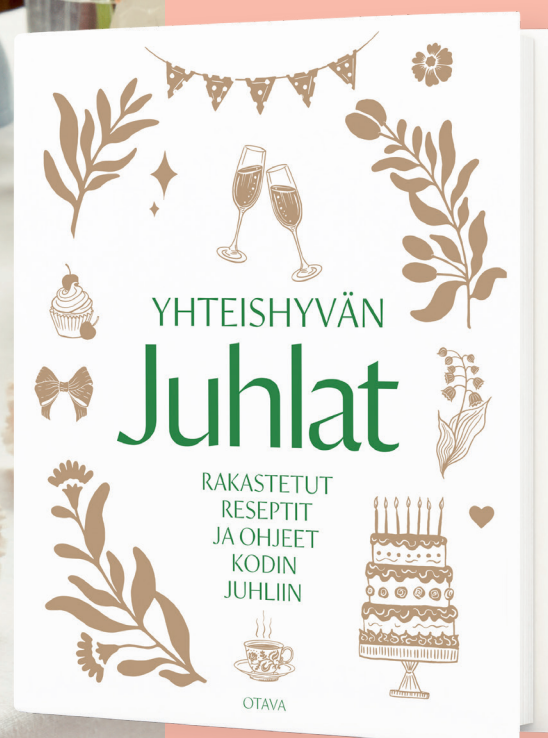
Hinta
22,90€

Kirjan voit ostaa
Prismoista ja
S-marketeista sekä
verkkokaupasta
Prisma.fi

yhteishyvä

Suolaiset ja
makeat juhlaruoat
sekä leivonnaiset
viikonlopusta
tupareihin,
synttäreihin ja
valmistujaisiin.
264 sivua reseptejä,
ohjeita ja neuvoja
juhlan järjestelyyn.

Ihana lahjaidea!



Reseptit kaikkiin kodin juhliin

LEIPURIN KLASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla



Ranskalaisen quiche lorraine -piirakan täytteenä on perinteisesti kinkkua. Leivo nyt sen kasvisversio sesongin herkusta, parsasta.

Parsapiirakka

10 palaa | 1 t

K

Pohja

150 g voita tai leivonta-
margariinia
4 dl vehnä jauhoja
 $\frac{1}{2}$ tl suolaa
 $\frac{1}{2}$ dl vettä

Täyte

1 nippu (500 g) vihreää
tankoparsaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 rkl rypsiöljyä
3 kananmunaa
1 rs (200 g) mascarponea
1 prk (2 dl) ruokakermää 15 %
1 ps (150 g) emmental-
juustoraastetta
1 tl suolaa
 $\frac{1}{2}$ tl mustapippuria rouhittuna

- Vuoraa irtopohjavuoka (hal-
kaisija 24 cm) leivinpaperilla.
- Nypi huoneenlämpöinen
rasva, jauhot ja suola mu-
rumaiseksi seokseksi. Lisää
kylmä vesi ja sekoita nopeasti
tasaiseksi. Painele taikina
vuokaan niin, että reunoista
tulee noin 3 cm:n korkuiset.
Pistele pohja haarukalla ja esi-
paista 200-asteisessa uunissa
noin 10 minuuttia.
- Huuhtelee ja kuivaa par-
sat. Poista niistä puumaiset

kannat ja pilko neljään osaan.
Kuori ja hienonna sipulit.
Kuullota parsoja pannulla
öljyssä noin 5 minuuttia.
Siirrä parsat sivuun lautaselle.
Kuullota sipulit. Sekoita loput
täytteen ainekset keskenään.

- Levitä sipulit ja juusto-ker-
maseos pohjan päälle. Ripot-
tele parsat tasaisesti pinnalle.
Paista piirakkaa uunissa noin
30 minuuttia.
- Tarjoa piirakka hieman
jäähdyneenä.

Vinkki!

Rypistä leivinpaperi,
niin se asettuu
helposti vuokaan.

PARASTA JUURI NYT

Satokauden herkut grilliin

Grillibileet

Kutsu ystävät hehkuvan hiilloksen ääreen. Kokoa tarjolle juustoisia perunoita, maustettua maissia, kasvissalaattia ja kana-halloumivartaita tai lohta ja misokastiketta.

Vinkki!

Käytä cacio e pepe -perunoihin tähteeksi jääneitä keitettyjä perunoita.

Makean tulisella marinadilla maustetut lohimedaljongit grillataan rapeiksi.

Kana-halloumivartaat ja raparperihilloke

6 kappaletta | 1 t

G MU

1 pkt (530 g) maustamattomia kanan fileepihvejä
1 pkt (200 g) halloumijuustoa
1 kesäkurpitsa
1 punainen paprika

Marinadi

2 valkosipulinkynttä
2 rkl oliiviöljyä
2 rkl sitruunamehua
1 rkl juoksevaa hunajaa
1 tl suolaa
1 tl kuivattua oreganoa
½ tl kuivattua rosmariinia
½ tl mustapippuria rouhittuna

Raparperihilloke

2-3 (250 g) raparperinvartta
½ dl vettä
1 dl hillosokeria

Lisäksi

6 kpl puisia varrastikkuja

- Pane varrastikut veteen likoamaan.
- Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita marinadin ainekset isossa kulhossa. Leikkaa fileet pitkittäin puoliksi ja puolikkaat kolmeen osaan. Leikkaa halloumi reilun kokoisiksi kuutioiksi. Huuhtelee kesäkurpitsa ja paprika. Poista paprikoista kannat ja siemenet. Paloittele paprikat. Leikkaa kesäkurpitsasta noin sentin paksuisia viipaleita. Tarvittaessa puolita viipaleet. Kääntelee vartaan ainekset marinadiin. Anna marinoitua huoneenlämmössä 30 minuuttia.
- Huuhtelee raparperi ja leikkaa noin sentin paloiksi kattilaan. Lisää vesi ja kuumenna höyryäväksi. Sekoita joukkoon sokeri ja keitä 5-10 minuuttia, kunnes raparperi on soseutunut. Jäähdytä hilloke.
- Pujota kana, juusto ja kasvikset vuorotellen varrastikkuihin. Kypsennä vartaat grillissä öljytn folion päällä tai öljytylä parilalevyllä 10-15 minuuttia välillä käännellen.
- Tarjoa vartaat raparperihillokkeen kanssa.

Hunaja-yrttimarinoidut kana-halloumivartaat maistuvat hyvältä raparperihillokkeen kanssa.

PARASTA JUURI NYT

Satokauden herkut grilliin

Rapeat lohimedaljongit

4 annosta | 30 min

MU PL

600 g lohifilettä (ruodotonta)
2 rkl rypsiöljyä
2 tl ruokosokeria
1 tl paprikajauhetta
½ tl chilihiutaleita
½ tl valkosipulijauhetta
½ tl mustapippuria rouhittuna
½ tl suolaa
½ dl pankojauhoja

Misokastike

1 ½ dl paksua jogurttia
1 rkl misotahnaa (Miyata)
1 rkl sitruunanmehua
1 tl vaahterasirappia

Lisäksi

grillausalusta (28×22 cm)

- Sekoita misokastikkeen ainekset kulhossa.
- Kuivaa lohien pinta talouspaperilla. Leikkaa lohi neljäksi viipaleeksi. Tee jokaisen viipaleen keskelle pitkittäinen viilto nahkaan saakka siten, että nahka jää ehjäksi ja palassa on kaksi viipaletta kiinni toisissaan. Käännä palat auki perhosen muotoon.
- Sekoita öljy, sokeri ja mausteet keskenään. Levitä marinadi medaljonkien molemmille puolille. Nosta lohet grillausalustalle sauman avonainen puoli alaspäin ja painele päälle pankojauhot.
- Grillaa medaljonkeja 6–8 minuuttia tai kunnes liha on vielä vähän punertavaa ja lohkeaa helposti paloiksi. Tarjoa lohi misokastikkeen ja grillattujen kasvien kanssa.

Cacio e pepe -perunat

4 annosta | 30 min

G MU K

800 g perunoita (kiinteä lajike)
2 tl mustapippuria rouhittuna
3 rkl oliiviöljyä
100 g pecorinojuustoa raastettuna (ruohosipulia)

- Pese perunat ja keitä kuorineen kypsiksi suolatussa vedessä (1 tl suolaa/1 l vettä). Valuta ja kuivaa perunat. Käytä pienet perunat kokonaisina ja tarvittaessa puolita tai kuutioi isommat.
- Paahda pippuria kuivalla paistinpannalla noin minuutti.
- Sekoita 1 rkl öljyä perunoihin. Grillaa perunoita parilalevyllä 5–10 minuuttia välillä käännettäen, kunnes ne ovat kullanruskeita ja rapeita.
- Sekoita kulhossa perunoihin pippuri, 2 rkl öljyä ja pecorino. Halutessasi säästä osa juustosta perunoiden pinnalle ja viimeistele hienonnetulla ruohosipulilla.

Elotes eli meksikolaiset grillatut maissit

4 kappaletta | 15 min

G K

2 pkt (4 kpl) esikeitettyjä maisseja
1 rkl rypsiöljyä tai grillausöljyä (Keiju)

Majoneesikastike

1 lime
1 valkosipulinkynsi
½ dl majoneesia
½ prk (à 150 g) ranskankermaa
riippaus suolaa

Lisäksi

1 rs (70/120 g) salaattijuustokuutioita
yrttiöljyssä
½ ruukkua korianteria
¼ tl chilijauhetta

- Voitele maissit öljyllä ja grillaa välillä käännettäen noin 10 minuuttia, kunnes ne saavat väriä.
- Pese ja puolita lime. Purista puolikkaasta 2 tl mehua ja leikkaa toinen puolikas 4 lohkoksi. Kuori ja hienonna valkosipuli. Sekoita kulhossa limenmehu, valkosipuli, majoneesi, ranskankerma ja suola.
- Valuta juustot ja murena kuutiot haarukalla. Hienonna korianteri. Sivele grillatut maissit majoneesikastikkeella. Ripottele juustomurut ja chilijauhe pinnalle. Viimeistele korianterilla ja limelohkoilla.

Hyvästi hävikki!

Voitele maissit salaattijuustokuutioista valutetulla öljyllä.



*Grillatut kasvikset
herkutellaan
kuskusin, tsatsikin
ja kurkumaleipien
kanssa.*



Tabbouleh-salaatti grillatuilla kasviksilla

8 annosta | 1 t 30 min

MU K

Tabbouleh-salaatti

3 dl vettä
2 ½ dl kuskusia
1 ruukku persiljaa
1 ruukku minttua
3 tomaattia
1-2 valkosipulinkynttä
3 rkl oliiviöljyä
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

Grillatut kasvikset

1 munakoiso
1 pieni kukkakaali
2 suippopaprikaa

Grillatut kikherneet

1 tlk (380/230 g) kikherneitä
1 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa

Tsatsiki

1 kurkku
1-2 valkosipulinkynttä
½ prk (250 g) paksua jogurttia
½ tl suolaa
¾ tl sokeria
¾ tl mustapippuria rouhittuna

Kurkumaleivät

2 ½ dl vehnä jauhoja
1 tl leivinjauhetta
½ tl jauhattua kurkumaa
¼ tl suolaa
¼ tl sokeria
½ prk (250 g) paksua jogurttia
1 rkl rypsiöljyä

Pinnalle

kalamata-oliiveja

Lisäksi

rypsiöljyä
foliota

● Kiehauta vesi kattilassa. Lisää kuskus, sekoita ja anna turvota 5 minuuttia. Sekoita haarukalla ilmavaksi. Hienonna yrtit. Huuhtelee ja hienonna tomaatit. Kuori ja hienonna valkosipulit. Sekoita jäähtyneen kuskusin joukkoon loput tabboulehin ainekset.

● Huuhtelee munakoiso, poista kanta ja leikkaa sentin paksuiksi viipaleiksi. Poista kukkakaalista lehdet ja siisti kanta. Leikkaa kaalista noin sentin paksuisia viipaleita. Huuhtelee ja halkaise paprikat, poista kannat ja siemenet.

● Huuhtelee, valuta ja kuivaa kikherneet. Kaada herneet folioarkin (40 × 40 cm) toiselle puoliskolle yhteen kerrokseen. Pirskottele päälle öljyä ja ripottele suolaa. Taita folion toinen puolisko päälle ja rypistelee

yhdeltä sivulta kiinni. Grillaa herneitä foliotaskussaan 15–20 minuuttia välillä sekoittaen, kunnes ne ovat paahduneita.

● Huuhtelee ja raasta kurkku. Valuta ensin neste pois siivilässä. Kuori ja hienonna valkosipulit. Sekoita tsatsikin ainekset kulhossa ja siirrä jääkaappiin.

● Valmista leivät. Sekoita kuivat ainekset kulhossa, lisää jogurtti ja öljy. Sekoita tasaiseksi. Muotoile jauhotetulla alustalla taikinasta tanko, jaa kuuteen osaan ja taputtele ohuiksi. Sivele pintaan öljyä ja grillaa kypsiksi noin 3 minuuttia molemmilta puolilta.

● Grillaa kasvikset napakan pehmeiksi. Pilko kukkakaali, paprika ja leivät suupalloiksi. Kokoa salaatin ainekset isolle vadille ja viimeistele oliiveilla.

PIKANA LAUTASELLE

Kolme nopeaa arkiruokaa

Makumatka omassa keittiössä

Nuudeleista ja riisistä valmistuu helppoa ja maukasta pikaruokaa. Japanilaisen tacoriisin juju on uusi tulinen kasviproteiinisäilyke.

Ramen-nuudelit

2 annosta | 15 min



2 pkt (à 55 g) kananmakuisia nuudeleita
3 dl nuudeliin keitinettä
1 valkosipulinkynsi
2 kananmunaa
1 rkl majoneesia

Pinnalle

2 kananmunaa
1 porkkana
½ pkt (1 kpl) esikeitettyä maissia
kevätsipulia
(seesaminsiemeniä)

● Keitä pinnalle tulevat munat pehmeiksi, noin 6 minuuttia. Laita keitetyt munat hetkeksi kylmään veteen, jotta kuori irtaantuu paremmin. Kuori ja halkaise munat pituussuunnassa.

● Pese ja kuori porkkana. Leikkaa porkkanasta juustohöylällä tai kuorimaveitsellä ohuita suikaleita. Lämmitä maissi mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan ja riivi veitsellä maisinjuvot tähtästä. Pese ja hienonna kevätsipuli.

● Keitä nuudelit pakkauksen keittotajan mukaan. Säästä maustepussit. Ota talteen 3 dl keitinettä.

● Kuori ja raasta valkosipuli. Sekoita nuudeliin mukana tulevat mausteet, valkosipuli, raastetut munat ja majoneesi kulhossa. Lisää kuuma keitinvesi joukkoon samalla sekoittaen.

● Jaa nuudelit annoskuluihin ja kaada liemi päälle. Lisää munat, porkkanat, maissi ja kevätsipuli päälle. Viimeistele halutessasi seesaminsiemeneillä.

Pikaramen-annoksen proteiini tulee kananmunasta.

Hävikkivinkki!

Hyödynnä toinen esikeitetty maissi Elotes-maisseihin (s. 14).

*Takoraisu on japanilaisen
ja meksikolaisen
ruoan yhdistelmä.*

Takoraisu eli japanilainen tacoriisi

4 annosta | 30 min

MU K

2 prk (à 100 g) soija- ja
vehnäproteiinia hiutaleena
srirachakastikkeessa (Coop)
½ punasipulia
1 valkosipulinkynsi
1 tlk (380/230 g) mustapapuja
2 rkl tomaattipyreetä
1 tl paprikajauhetta
½ tl juustokuminaa
½ tl mustapippuria rouhittuna
¼ tl suolaa

Tomaattisalsa

1 rs (200 g) helmitomaatteja
1 ruukku korianteria

1 lime
½ punasipulia
¼ tl suolaa

Lisäksi

2 dl sushi- tai puuroriisiä
1 ps (100 g) jääsalaattia
ranskankermaa
(maissilastuja)

- Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.
- Kuori ja hienonna sipuli, säästä puolet tomaattisalaan. Kuori ja hienonna valkosipuli. Paista sipuleita sekä soija- ja

vehnäproteiinihiutaleita pannulla, kunnes sipulit ovat pehmentyneet. Valuta pavut. Lisää pavut, tomaattipyree ja mausteet pannulle, paista muutama minuutti.
● Tee salsa. Huuhtelee ja kuutioi tomaatit. Hienonna korianteri ja säästä vähän annosten koristelua varten. Huuhtelee ja halkaise lime, purista mehu. Sekoita salsan ainekset keskenään.
● Huuhtelee ja suikaloi salaatti. Levitä riisi lautasille. Lusikoi päälle kastiketta, tomaattisalsaa ja salaattia. Viimeistele korianterilla, ranskankermalla ja halutessasi maissilastuilla.

Vinkki!

Vegaanisen ruoan saat, kun korvaat ranskankerman kasvipohjaisella valmisteella.

PIKANA LAUTASELLE

Kolme nopeaa arkiruokaa

Rendang on kuuluisa indonesialainen lihacurry, joka on äänestetty maailman parhaaksi ruoaksi.

Jauheliha-rendang

4 annosta | 30 min

G M MU

1 pkt (400 g) naudan jauhelihaa
1 rkl rypsiöljyä
1 tlk (400 ml) kookosmaitoa
1 rkl soijakastiketta (gluteeniton)
4 ryppylimetinlehteä
2 rkl fariini- tai ruokosokeria
1 rkl limenmehua
1 tl suolaa

Maustetahna

2 sipulia
3 valkosipulinkynttä
4 cm:n pala inkivääriä
2 rkl punaista chilitahnaa
2 rkl sitruunaruohotahnaa
1 tl jauhettua kurkumaa

Lisäksi

keitettyä jasmiiniriisiä
limelohkoja
(punaista chiliä)
(korianteria)

- Ota jauheliha huoneenlämpöön.
- Tee maustetahna. Kuori sipulit ja inkivääri. Lohko sipulit ja raasta inkivääri (2 rkl). Soseuta tahnan ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella tasaiseksi.
- Ruskista jauheliha öljyssä pannulla. Lisää maustetahna ja kuumenna miedolla lämmöllä muutama minuutti. Lisää loput curryn ainekset ja hauduta 20 minuuttia.
- Tarjoa kastike keitetyn riisin ja limen kanssa. Viimeistele halutesasi chiliviipaleilla ja hienonnetulla korianterilla.

Vinkki!

Vegaanisen version saat, kun vaihdat jauhelihan soijarouheeseen tai vegejauhikseen.

Michele "Minttu" Murphy-Kaulanen on keskustellut äitinsä Sari Ervastin kanssa paljon vaihdevuosiin koetteluksista.

iso kuva: Mika Levälampi, pieni kuva: Mikko Merimaa / Ihana Elämä Oy ja MUAH-Sanna Karppinen / The Spotlight



Menopaus - minullako?

Kyläkauppiaan rouvana tunnetuksi tullut Minttu Kaulanen alkoi nelikymppisenä saada kummallisia oireita. Sellaisista hänen äitinsäkin oli kärsinyt aikoinaan.

Kello löi kolme yöllä – ja Michele "Minttu" Murphy-Kaulanen heräsi kuin taikauskusta. Hän oli maannut valjeilla lähes joka yö viime aikoina ja miettinyt, oliko tulossa hulluksi.

Päivisin Minttu oli huonolla tuulella, häntä hikoilutti kummallisen paljon ja päätä särki.

– Olen aina ollut sosiaalinen ja energinen ihminen. Yhtäkkiä olin muuttunut apaattiseksi, mikään ei oikein kiinnostanut minua, Minttu kuvailee.

Pikkuhiljaa mieleen hiipi, että hän oli alkanut muistuttaa äitiään.

Sari Ervastilla oli ollut samankaltaisia tuntemuksia. Ennen positiivisesti elämään suhtautunut nainen tuumasi tuolloin, että vaikka lentokone putoaisi päähän, häntä ei voisi vähempää kiinnostaa.

Myös tytär oli sanonut hänelle, ettei koskaan voi tietää, alkaako äiti itkeä vai riehua.

– Minusta oli kuoriutunut lohikäärme, Sari muistelee.

Mielialavaihteluiden syyksi paljastui vaihdevuodet, ja Sari hakeutui hormonikorvaushoitoihin.

Balanssiin

Päälle nelikymppinen Minttu ajatteli, että hänen täytyi olla vielä liian nuori menopausin alkamiseen.

Minttu oli kuitenkin valmis tekemään mitä vain olonsa helpottamiseksi. Hän päätti kokeilla mainoksista bongaamiaan Menoforce Strong -salvia tabletteja.

– Ensimmäisen purkin jälkeen huomasin, että sain nukutuksi läpi yön ja olin vähän paremmalla tuulella. Tuntui, että olin enemmän balanssissa.

"Helpotusta vaihdevuosi - oireisiin on saatavilla."

Koska salviatabletit on tarkoitettu helpottamaan vaihdevuosi-ikäisten naisten oireita, Minttu huolestui ja hakeutui tutkimuksiin. Mikä häntä oikein vaivasi?

Selvisi, että Mintun esivaihdevuodet olivat alkaneet.

– Aloitin hormonikorvaushoidon, mutta käytän edelleen päivittäin myös Menoforce Strong -tuotetta. Koen, että valmiste on minulle hyvä tuki.

Menoforce Strong -tuotteen sisältämä salvia tasaa vaihdevuosiin liittyviä tuntemuksia, kuten hikoilua. Tuotteen valmistajan A. Vogel teettämässä tutkimuksessa käyttäjien kuumat aallot helpottivat neljän viikon käytön aikana.



"Äiti on oikea leijonaemo. Joka tilanteessa, jossa olen tarvinnut tukea tai kannustusta, äiti on ollut läsnä," Minttu kertoo.

Sukupuolvelta toiselle

A. Vogel täytti viime vuonna jo pyöreät 100 vuotta – yhtiön luonnolliset valmisteet ovatkin helpottaneet Suomessa jo sukupolvia. Molemmat, Minttu ja Sari, muistavat itsekkin jo Mintun lapsuuden mummolassa käytetyn A. Vogel tuotteita.

Usein sanotaan, että äidit ja tyttäret matkaavat samankaltaisissa vaihdevuosiin aalloissa. Sari toteaa, että heidän kohdallaan tämä ei ole täysin pitänyt paikkaansa.

– Minun nyt 90-vuotias äitini kärvisteli kymmenen vuotta kuumissa aalloissa – hakematta hoitoa. Minulla taas ei juuri ollut kuumia aaltoja, Sari vertaa.



Stressin lievitystä

Mintun arki on hektistä töiden, monien projektien ja viiden hevosen kanssa.

– Menoforce Strong on kokeilemisen arvoinen, mutta on myös tärkeää huolehtia itsestään kokonaisvaltaisesti.

Minttu on pyrkinyt lievittämään esivaihdevuosi-oireitaan muun muassa liikunnalla, riittävällä levolla ja stressiä vähentämällä.

Minttu kokee, että perimenopausista puhutaan liian vähän.

– Ehkä suurin ongelma on se, että oireista ja etenkin perimenopausista ei puhuta tarpeeksi. Olen kuullut, että naisilla on valtavasti samankaltaisia kokemuksia ja oireita kuin minulla, eikä ymmärretä mistä ne johtuvat. Siksi koko aiheesta tulisi puhua enemmän – se auttaisi varmasti monia ymmärtämään omia epämääräisiä oireiluja.

UUTUUS MenoSupport 40+ - tabletti - tasapainoa ja virkeyttä vaihdevuosiin

Tuote tukee esivaihdevuosi- ja vaihdevuosi-ikäisten naisten hyvinvointia: vähentäen väsymystä ja uupumusta, edistää hermoston normaalia toimintaa, tukee luuston pysymistä normaalina. Vegaaninen, laktoositon, gluteeniton.

Menoforce Strong - kuumiin aaltoihin

Jos liiallinen hikoilu tai yöhikoilu on pääasiallinen vaihdevuosi-oireesi ota avuksi Menoforce Strong -tabletit. Valmisteen sisältämä salvia auttaa ylläpitämään hikoilun normaalia tasola. Vegaaninen, laktoositon, gluteeniton.

A.Vogelin Silmätipä - kuiville, ärtyneille ja väsyneille silmille

Tiesitkö, että silmien kuivuminen voi olla yksi vaihdevuosi-oire? A.Vogelin Silmätipat kosteuttavat silmiä nopeasti ja niitä voi käyttää myös piilolinssien kanssa. Säilyy jopa 6 kk avaamisesta. Säilöntäaineeton ja vegaaninen. Saatavilla nyt Prismoista, isoimmista S-märkeistä ja Emotion myymälöistä.



ÄSSÄKOKKI

Pikkukokkien suosikkiresepti

Täytteenä on valmiiksi paneroituja lohileikkeitä, jotka paistetaan uunissa.

Helpot kalatacot

6 annosta | 30 min

MU

1 pkt (320 g) rapeaksi paneroituja lohileikkeitä (pakaste)

Tomaattitäyte

1 rs (200 g) helmitomaatteja
1 pkt (150 g) fetajuustoa
1 tl Välimeren mausteseosta
¼ tl mustapippuria rouhittuna

Kurkkusalaatti

1 kurkku
1 ruukku ruohosipulia
½ limen mehu
1 tl oliiviöljyä
¼ tl suolaa
¼ tl sokeria

Kermaviilikastike

1 prk (200 g) kermaviiliä
¾ dl makeaa chilikastiketta
½ limen mehu
1 limen raastettu kuori

Lisäksi

salaattia
1 pkt (12 kpl) tacokuoria

- Paista lohileikkeet uunissa pakkauksen ohjeen mukaan.
- Tee tomaattitäyte. Huuhtelee tomaatit, lohko neljään osaan ja siirrä kulhoon. Murustele joukkoon feta, lisää mausteet ja sekoita.
- Tee kurkkusalaatti. Huuhtelee kurkku, poista kanta ja pätki kolmeen osaan. Vedä kurkuista pituussuunnassa juustohöylällä ohuita viipaleita. Hienonna ruohosipuli ja jätä kolmasosa koristeluun. Pese lime, raasta kuori, halkaise ja purista mehu. Säästä kuoriraaste ja puolet mehusta kastiketta varten. Yhdistä kurkkusalaatin ainekset kulhossa sekoittamalla.
- Sekoita kastikkeen ainekset kulhossa.
- Revi salaattia suupaloja. Leikkaa lohet pituussuunnassa kolmeen osaan.
- Lämmitä tacokuoret mikro-ssa pakkauksen ohjeen mukaan. Täytä salaattilla, kalalla ja täytteillä, viimeistele ruohosipulilla.



Ässäkokki-reseptit sopivat erityisesti kokkaushetkin lasten kanssa. Kaikki Ässäkokki-reseptit löytyvät osoitteesta yhteishyvä.fi/ässäkokki.

Vaiivattomasti kesän juhliin!



Lohivoileipäkakku

Ainesosat:

Pohja:
12 isoa viipaletta haluamaasi
paahtoleipää

Täyte:
1 rasia Huhtahyvät
Savukirjolohisalaattia
1 dl majoneesia
2 tl piparjuuritahnaa

Kostutukseen:
1/4 dl sitruunamehua
3/4 dl vettä

Päälle:
200 g maustamatonta tuorejuustoa
100 g majoneesia
100 g kylmäsavulohta

Koristeluun: punasipulia, retiisejä,
valitsemiasi yrttejä ja
krasseja

Tee näin:

1. Leikkaa leipäviipaletista reunat pois.
2. Sekoita täytteen ainekset.
3. Aseta kolme leipäviipaletta vierekkäin ja kostuta sitruunavedellä. Levitä päälle 1/3 täyttestä. Tee sama kahdelle seuraavalle kerrokselle. Kostuta myös päällimmäiset leivät ja laita kelmu tiiviisti voileipäkakun ympärille. Anna vetäytyä yön yli jääkaapissa.
4. Sekoita tuorejuusto ja majoneesi levitä kakun päälle.
5. Koristele kakku lohella, punasipulilla, ohuilla retiisiviipaleilla ja yrtteillä.



Herkullinen voileipäkakku syntyy käden käänteessä, kun uskallat luopua ajatuksesta, että kaikki tulisi tehdä alusta alkaen itse.

Huhtahyvien Gourmet-salaateilla loihdit maukkaan täytteen kakkuun – ja enää ei tarvitse kuin kuorruttaa ja koristella!

ASTETTA PAREMPAA

Luksusburgerit

Lemppari- hampparit

Itse tehtyjen burgereiden salaisuus
on tuoreet sämpylät, mehevät
pihvit ja herkulliset kastikkeet.



Vegaaniset hampurilaiset

6 annosta | 1 t 30 min

M MU K VE PL

Vegaaniset hampurilais-sämpylät

2 ½ dl kaurajuomaa
½ pkt (25 g) tuorehiivaa
1 rkl sokeria
½ tl suolaa
4 ½ dl vehnä jauhoja
50 g vegaanista margariinia (esim. Eleplant)
½ dl kikhernepin kiintä voiteluun (kikhernepihveistä)
3 tl seesaminsiemeniä

Kikhernepihvit

2 tlk (à 380/230 g) kikherneitä
1 sipuli
2-3 valkosipulinkynttä
1 rkl aurinkokuivattujen tomaattien öljyä
1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja kuutioina öljyssä
1 dl auringonkukansiemeniä
1 tl savupaprikajauhetta

¾ tl suolaa
½ tl oreganoa
½ tl mustapippuria rouhittuna
2 rkl vehnä jauhoja

Avokadotahna

1 avokado (syöntikypsä)
1 dl majoneesia (vegaanista)
1 rkl limenmehua
1 tl srirachakastiketta
¾ tl suolaa

Lisäksi

salaattia, maustekurkkua, tomaattia ja punasipulia
3 rkl vegaanista barbeque-grillikastiketta

Paistamiseen

2 rkl rypsiöljyä

● Liuota hiiva kädenlämpöiseen juomaan. Lisää sokeri ja suola. Alusta jauhot taikinaan

vähitellen. Vaivaa, kunnes taikina irtaantuu kulhon reunasta. Lisää huoneenlämpöinen rasva vaivauksen loppupuolella. Kohota peitettyinä kaksinkertaiseksi noin 30 minuuttia.

● Huuhtelee ja valuta herneet (sästä liemi sämpylöiden voiteluun). Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota sipuleita öljyssä pannulla. Lisää pihvien ainekset vehnä jauhoja lukuun ottamatta kulhoon. Soseuta karkeaksi massaksi sauva-sekoittimella. Lisää lopuksi vehnä jauhot esimerkiksi lusikalla sekoittaen. Anna massan tekeytyä jääkaapissa 30 minuuttia.

● Kumoa sämpylätaikina kevyesti jauhotetulle pöydälle, muotoile pötköksi ja jaa 6 osaan. Pyörittele sämpylöiksi ja nosta leivinpaperin päälle pellille. Kohota peitettyinä 30

minuuttia. Voitele sämpylät kikherneliemellä ja ripottele pinnalle seesaminsiemeniä. Paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

● Halkaise avokado, poista kivi ja irrota hedelmäliha lusikalla. Murskaa avokado haarukalla karkeaksi soseeksi. Mukaan saa jäädä sattumia. Sekoita avokadotahnan ainekset keskenään.

● Muotoile pihvimassasta 6 noin sentin paksuista pihviä. Paista pannulla tai grilliparilla öljyssä noin 3 minuuttia kummaltakin puolelta. Sivele pihvit halutessasi barbeque-kastikkeella.

● Halkaise sämpylät ja paahda leikkuupinnat rapeiksi grillissä tai pannulla. Sivele avokadotahnaa sämpylänpuolikkaisiin. Täytä sämpylät pihvillä, salaattilla, kurkku- ja tomaattiviipaleilla sekä punasipulirenkailla.

Taikinasta tulee 8 briossisämpylää, pakasta niistä puolet seuraavaa kertaa varten.

Chimichurri-hampurilaiset

4 annosta | 2 t 30 min

Briossisämpylät

2 ½ dl kevytmautoa
½ pkt (25 g) tuorehiivaa
2 kananmuna
2 rkl sokeria
1 tl suolaa
8 dl vehnä jauhoja
100 g huoneenlämpöistä voita

Voiteluun

1 kananmuna

Hampurilaispihvit

1 pkt (700 g) naudan jauhelihaa 17 %
1 tl suolaa
¾ tl mustapippuria rouhittuna

Chimichurrimajoneesi

2 dl majoneesia
1-2 valkosipulinkynttä
½ punaista chiliä
1 ruukku lehtipersiljaa
1 ruukku korianteria
1 tl punaviinietikkaa
½ tl paprikajauhetta
¾ tl suolaa

Lisäksi

juustoviipaleita (esim. Monterey Jack), salaattia, tomaattia, punasipulia

● Leivo 8 sämpylää, pakasta niistä puolet. Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Sekoita joukkoon munat, sokeri ja suola. Alusta jauhot taiki-

naan vähitellen. Vaivaa taikinaa käsin tai yleiskoneella noin 15 minuuttia. Lisää huoneenlämpöinen rasva kuutioina taikinaan ja vaivaa vielä noin 10 minuuttia. Kohota peitettyinä kaksinkertaiseksi noin tunti.

● Valmista majoneesi. Kuori ja paloittele valkosipuli. Huuhtelee ja halkaise chili. Poista siemenet ja paloittele. Mittaa kaikki ainekset kapeaan kulhoon ja seoseuta tasaiseksi sauva-sekoittimella. Nosta majoneesi jääkaappiin maustumaan.

● Kumoa kohonnut taikina pöydälle ja vaivaa taikinasta ilmakuplat pois. Pyörittele 8 sämpylää leivinpaperille pellille. Paina sämpylöitä hieman litteiksi. Kohota peitettyinä 30

minuuttia. Voitele sämpylät munalla ja paista 200-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

● Mausta jauheliha suolalla ja pippurilla. Sekoita kevyesti ja muotoile neljäksi pihviksi. Tee keskelle pihvejä pieni painauma, jotta pihvistä tulee paistuessaan tasaisen paksu. Grillaa tai paista pihvit kuumalla pannulla 8-10 minuuttia, käännä puolivälissä. Lisää juustoviipaleet pihvien päälle paiston lopussa ja anna sulaa hetki.

● Halkaise 4 briossisämpylää ja paahda leikkuupinnat rapeiksi grillissä tai pannulla. Täytä sämpylät pihvillä, majoneesilla, salaattilla, tomaattiviipaleilla ja punasipulirenkailla.

TOSI HELPPO

Coleslaw kolmella tavalla

Kaalisalaatin uudet maut

Valmista varhaiskaalista salaatti eli coleslaw. Mausta se pirteällä piparjuurella, pähkinäisellä basilikakastikkeella tai aasialaistyyllisellä seesamikastikkeella. Salaatti sopii grilliruoan ja burgereiden kaveriksi.

Kaalisalaatti

4 annosta | 15 min + maustuminen 1 t

400 g varhaiskaalia
2 kevätspulin vartta

● Huuhtelee kaali, poista uloimmat lehdet ja kova kantaosa. Suikaloi tai raasta kaali. Huuhtelee ja hienonna kevätspulit. Kääntelee kasviksiin valitsemasi kastike ja anna maustua jääkaapissa vähintään tunti ennen tarjoamista.

1 Piparjuuri

Sekoita desi paksua jogurttia, desi majoneesia, ruokalusikallinen piparjuuritahnaa ja 2 teelusikallista omenaviinietikkaa. Mausta ripauksella suolaa ja sokeria.

2 Green goddess

Mittaa kapeaan kulhoon 50 grammaa pinaattia, ruokku basilikaa, desi cashewpähkinöitä, desi parmesaaniraastetta, ½ desiä oliiviöljyä, 1 sitruunan mehu ja valkosipulinkynsi. Soseuta tasaiseksi sauvasekoittimella ja mausta ripauksella suolaa ja sokeria.

3 Seesami

Sekoita 3 ruokalusikallista paahdettua seesamiöljyä, 2 ruokalusikallista kalakastiketta, 2 ruokalusikallista hunajaa, 1 limen mehu ja 1 cm:n pala inkivääriä raastettuna. Viimeistele salaatti seesaminsiemillä, chiliviipaleilla ja korianterilla.

OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

kuva Reetta Pasanen

Retroillaan

Makaronisalaatti on italiansalaatin sukulainen, joka maistuu lounaana tai iltapalana.

teksti SANNA AUTIO



Kinkku-makaroni-salaatti

6 annosta

MU

½ ps (175 g) Kotimaista-makaronia
1 pkt (350 g) Kotimaista-palvikinkkua
½ prk (175 g) Kotimaista-maustekurkkuviipaleita
1 rs (250 g) Kotimaista-minitomaatteja
1 ruukku basilikaa

Kastike

1 prk (200 g) Kotimaista-kevytkermaviiliä
1 tl suolaa
1 tl sokeria
1 rkl sinappia

- Keitä makaroneja 10 minuuttia. Jäähdytä ne siivilässä kylmän veden alla.
- Kuutioi kinkku. Hienonna kurkut. Huuhtelee ja pilko tomaatit. Hienonna basilika. Sekoita kaikki ainekset kulhossa.
- Sekoita kastikkeen ainekset kermaviilipurkissa ja lisää kastike salaattiin.



Ylikypsästä palvikinkkupalasta voi leikata kuutioita salaattiin ja pastakastikkeeseen. Kurkkuviipaleet maistuvat myös leivän päällä. Kevyt kermaviili on laktoositon ja sisältää rasvaa 6 prosenttia.

Kolme ideaa Silmusalaateista

SILMUSALAATTI™

TARKAT RESEPTIT
YHTEISHYVÄ.FI

Simppelisti Silmusalaateista

Kotimaisista, luomuna viljeltävistä Silmusalaateista saat helposti raikkautta ja rousketta kesän grilliruokien lisukkeeksi.

1 Silmut, silliä & perunaa

Alfalfa Silmusalaatti keventää peruna & silli -annoksen. Pese 600 g pieniä perunoita ja keitä suolalla maustetussa vedessä. Keitä neljä kananmunaa löysiksi. Huuhtelee ja pilko muutama retiisi. Hienonna kolme ruokalusikallista kevätsipulia ja tilliä. Puolita perunat ja mausta tillillä. Kuori ja puolita munat. Mausta 200 g ranskankermaa parilla teelusikallisella sinappia ja levitä vadille. Nosta päälle Alfalfa Silmusalaattia, perunoita, matjessilliviipaleita, retiisejä ja kananmunia. Viimeistele kevätsipulilla, tillillä ja mustapippurilla.

2 Tulinen nuudeli-silmusalaatti

Tulinen Silmusalaatti antaa potkua nuudelisalaatille. Sekoita salaatinkastike: kolme ruokalusikallista rypsiöljyä ja limenmehua, kaksi teelusikallista soke-ria, puoli teelusikallista suolaa ja ripaus chilihiutaleita. Keitä 150 g riisinuudeleita ja 200 g vihreitä pakastepapuja muutama minuutti. Huuhtelee ja kuori kaksi porkkanaa, höylää kuorimaveitsellä nauhoiksi. Suikaloi 150 g punakaalia. Asettele Tulinen Silmusalaatti ja muut ainekset kulhoon. Ripottele päälle kastike ja hienonnettua korianteria.

3 Rouskuva feta-silmusalaatti

Rouskuva Silmusalaatti tekee feta-kurkkusalaatista täyttävän. Huuhtelee ja pilko kurkku. Kuori ja viipaloi pieni punasipuli. Hienonna desi tuoretta minttua ja kolme ruokalusikallista tilliä. Sekoita kulhossa ruokalusikallinen sitruunanmehua ja kolme ruokalusikallista oliiviöljyä. Kääntelee joukkoon kurkku, punasipuli ja yrtit. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Levitä Alfalfa Silmusalaatti ja Rouskuva Silmusalaatti lautaselle. Lusikoi keskelle kurkkusalaatti ja murustele päälle fetajuustoa.



3 Kaverin vegaanisen pistaasijäätelöpuikon täydentää pistaasi-valkosuklaakuorrutus. Toffee & Crunch-puikossa kermatoffeejäätelöä kuorruttaa rouskuva toffee.

Piggelin on tutti frutin makuinen limujää.



Friidun Salty Liquorice & Creamy Lemon Swirl-puikossa raikkaan sitruunajäätelön kaverina on salmiakkijäätelöä.

Fazer Geisha Crunchy-jäätelöpuikon suklaakermajäätelön höyteenä on hasselpähkinäkastiketta ja suolaisia vehnämuroja, kuorrutuksena on maitosuklaata.



Jäätelökesän aloitus

Maista jäätävät herkut.



Ben & Jerry's Marshmallow & S'moren kaakaojäätelön joukossa on suklaakeksitaikinaa ja vaahtokarkkia, päällä pehmeää jäätelöä, paahdettuja karamellikastikepyönteitä sekä pokshtelevia suklaisia paloja.



Ingmanin Soft keksi & suklaa on pehmeää suklaa- ja keksijäätelöä, suklaarouhe- ja kinuskissa vaniljajäätelön lisänä on kinuskikastiketta ja suklaata.



Classic Suolainen kinuski & Australian Macadamia-jäätelöpuikossa on suolaista kinuskikastiketta ja pähkinäkrokanttia sekä maitosuklaakuorrute.



Fazerin Liquorice Crunchyssa rouskuvat suolaiset vehnämurot, joita makeuttaa lakritsioffee-kastike.

Juomamatka tropiikkiin

Kesän uutuksissa kuplivat ja maistuvat raikkaat hedelmät tai marjat.

Mangon ystäviä hellittää sokerittomalla ja kalorittomalla Fanta Mango Zero -juomalla. Kuplivan juoman maku tulee hedelmämehestä.



Koffin Long drink twist-juomassa maistuvat ananas ja mansikka sekä sitruuna. Juomassa on alkoholia 5,5 prosenttia.



Hartwallin Original lonkeron uusi maku on sitrus. Gin & lemonade-juomassa on alkoholia 5,5 prosenttia.



Olvin Hard Seltzer Juiced raspberry on raikas terästetty ja hiilihapotettu vesi, jossa maistuu vadelma. Juomassa on alkoholia 4,5 prosenttia.



Uusi design,
tuttu
Mmm...

Etsi suosikkisi ja bongaa sesongin uutuus!



UUTUUS



Valikoima vaihtelee myymälöittäin.

OSTOSKORI



Sitruunainen yrtti

Pehmeälehtinen sitruunamelissa on yrtti, jolla voi maustaa kana- ja kalaruokia tai koristella jälkiruokia ja kakkuja. Raikasta juomavettä saa, kun silppuat sitruunamelissaa jäävesikannuun.



KATSO RESEPTI

[Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) -> Grillatut lohikyljykset ja sitruunamelissa-jogurttikastike

Kirpeänmakea oikotie leivontaan

Valion sitruunakreemi maistuu raikkaalta sitruunalta ja toimii leivonnassa. Kreemi kestää paiston, joten sitä voi käyttää pullan täytteenä. Kermavaahdon ja hedelmien kanssa se sopii täytkekakkuihin ja kääretorttuihin. Kokeile kreemiä sitruunakakun maustajana: helppo öljyllä leivottava kakku valmistuu hetkessä sekoittamalla ainekset ilman sähkövatkainta.

[Yhteishyvä.fi](https://yhteishyva.fi) -> *Helppo oliiviöljy-sitruunakakku*



**SANNA
SUOSITTELEE**

Reinoa ja Ainoa mukiin

Vaaleapaahtoiset Aion Päiväkahvi ja Reinon Sumpi sekä tummat Aion Kiukku ja Reinon Mörköpaahto tehdään luomu-Arabica-pavuista. Reinon Erätuli on pannukahvi. Kahvit valmistetaan kenialaisessa African Coffee Roasters -paahtimossa. Kahvit ovat Rainforest Alliance -sertifioituja.



kuvat Reetta Pasanen, Ninna Lindström ja Getty Images



RAVITSEMUS

Herkän vatsan ruokavalio

Vaikeroiko vatsa?

Sipuli, ruis ja pavut saavat herkän vatsan helposti oireilemaan. Moni hyötyy fodmap-ruokavaliosta, joka auttaa palauttamaan rauhan vatsaan.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva REETTA PASANEN

Vatsa on kipeä ja turvoksissa kuin ilmapallo. Olo tuntuu epämukavalta, sillä ruokailun jälkeen tuli taas ikäviä ilmavaivoja. Tällaiset toiminnalliset vatsavaivat ovat monille tuttu ja tavallinen riesa, josta kärsii ainakin 15–20 prosenttia suomalaisista.

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Tomi Valtanen** kertoo, että herkkää ja oireilevaa vatsaa voi rauhoittaa ruokatottumusten avulla. Moni hyötyy fodmap-ruokavaliosta, jonka ideana on rajoittaa niin kutsuttujen fodmap-hiilihydraattien saantia.

”Fodmap-hiilihydraatit sulavat huonosti ruoansulatuksessa. Päätyessään paksusuoleen ne aiheuttavat epämukavia oireita, kuten turvotusta, kipua ja ilmavaivoja sekä vaihtelevasti ripulia ja ummetusta. Myös närästys voi pahentua.”

Rajoitukset rauhoittavat vatsan

Fodmap-hiilihydraattien syömisen rajoittamisesta on hyötyä erityisesti ärtyvän suolen oireilun sekä ylivatsavaivojen helpottamisessa.

Ruokavalion toteutuksessa on kolme

vaihetta: karsinta, altistus ja ylläpito. Alkuvaiheessa ruokavaliosta karsitaan kaikki fodmap-hiilihydraatteja sisältävät ruoat.

Tyypillisiä pois jätettäviä ruokia ovat ruis, vehnä, ohra, sipuli, valkosipuli, omena, päärynä, vesimeloni, palkokasvit ja sienet. Myös laktoosia sisältävissä maitotuotteissa, ksylitolipurkassa ja -pastilleissa sekä hunajassa ja cashewpähkinöissä on paljon fodmap-hiilihydraatteja.

”Karsinnan tavoitteena on saada vatsa rauhoittumaan mahdollisimman hyvin. Siihen menee yleensä aikaa 2–6 viikkoa”, Valtanen kertoo.

Testaa ruokia yksi kerrallaan

Kun vatsa on rauhoittunut, alkaa altistusvaihe. Sen tarkoituksena on palauttaa karsittuja ruokia yksi kerrallaan takaisin ruokavalioon. Samalla seurataan, pahentaako ruoka uudelleen oireilua. Jos oireet pysyvät poissa, ruoka voidaan ottaa takaisin ruokavalioon. Jos oireet pahenevat, ruokaa on syytä välttää myös jatkossa tai syödä ainoastaan pieniä määriä kerralla.





Valtasen mukaan seurannassa on hyvä huomioida, että fodmap-hiilihydraatit aiheuttavat oireita vasta paksusuoleessa. Ruokailun jälkeen kuluu aikaa 4–12 tuntia, että ruokamassa ehtii sinne saakka. Oireiden seuranta on siis tarkkaa salapolitiisyyttä, jossa tarvitaan kärsivällisyyttä.

”Kun on saanut selville itselle sopivat ruoka-aineet, ruokavaliota on tärkeä lähteä taas laajentamaan”, Valtanen painottaa.

Etsi korvaavia tuotteita

Fodmap-ruokavaliossa vältetään ainoastaan ruokia, jotka ovat vatsan ja suoliston oireilun kannalta hankalia. Muita ruokia voi käyttää vapaasti, jos vatsa niitä kestää. On yksilöllistä, mitä ruokia vatsa sietää ja mitä pitää rajoittaa. Siksi fodmap-ruokavalio ei ole kaikille ihmisille täsmälleen samanlainen.

”Toiminnalliset vatsavaivat ovat aaltoilevia. Vielä myöhemminkin kannattaa testailla ruokia, jotka ovat aikaisemmin olleet sopimattomia.”

Ruokavaliosta pysyvämmän pois jäävien ruokien tilalle on tärkeää etsiä muita samantapaisia tuotteita. Jos ruus ja vehnä ovat omalle vatsalle sopimattomia, niiden sijaan voi kokeilla esimerkiksi kauraa, kvinoa ja tattaria. Kasviksista voi valita muun muassa tomaattia, kurkkua, porkkanaa ja kesäkurpitsaa sekä hedelmistä banaania, ananasta, kiiviä ja sitrushedelmiä. Marjoista mustaherukka sisältää runsaasti fodmap-hiilihydraatteja, mutta mustikka, mansikka, vadelma ja puolukka ovat hyviä vaihtoehtoja. Jos valkosipulista täytyy luopua, sen makua saa ruokiin helposti valkosipuliöljyn avulla.

Älä rajoita turhaan

Tavallinen fodmap-ruokavaliota toteutuksessa tehtävä virhe on, että karsintavaiheeseen jumiudutaan

pitkäksi aikaa, eikä ruokavaliota päästä laajentamaan. Turha karsiminen heikentää ruokavaliota monipuolisuutta ja vähentää syömisestä saatavaa nautintoa. Myös suolistomikrobisto kärsii turhasta rajoittamisesta, sillä fodmap-hiilihydraatit ovat esimerkiksi terveydelle hyödyllisille bifidobakteereille mieluista ravintoa.

”Fodmap-ruokavaliota altistusvaihe jää valitettavan usein ihmisiltä kokonaan toteuttamatta. Siksi suositeltavinta olisi perehtyä ruokavaliota yhdessä ravitsemusterapeutin kanssa”, Valtanen sanoo.

Stressi rasittaa vatsaa

Noin 70 prosenttia vatsavaivaisista saa apua fodmap-ruokavaliosta. Sen rinnalle tarvitaan useimmiten myös muita vatsaa rauhoittavia keinoja. Erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota stressinhallintaan. Stressi voi herkistää vatsaa, pahentaa vatsakipua ja juokuttaa vessassa tavallista tiuhempaan.

”Osalle ihmisistä stressinhallinta voi olla jopa ruokavaliota oleellisempi asia vatsan rauhoittamisessa”, Valtanen mainitsee.

Liikunta on hyväksi, sillä se edistää myös suolen liikkuvuutta. Pitkäkestoista istumista kannattaa päivän mittaan tauottaa, ja vapaa-ajalla on hyvä harastaa itselle mieluista liikuntaa. Riittävään uneen kannattaa panostaa, sillä se auttaa palautumaan päivän kuormituksesta.

Valtanen muistuttaa, että vatsavaivoissa täysi oireettomuus ei yleensä ole realistinen tavoite. Pienet ilmavaivat eivät ole pahasta, sillä ne ovat merkki siitä, että suolistomikrobit ovat työn touhussa ja saavat mieluistaan ravintoa.

”Hyvässä tilanteessa oireita on siinä määrin vähän, että niiden kanssa pärjää hyvin”, Valtanen sanoo. ■

Rauhaa vatsaan

1

Rauhoita vatsa rajoittamalla fodmap-hiilihydraattien saantia tarkasti 2–6 viikon ajan.

2

Palauta ruokia yksi kerrallaan takaisin ruokavaliota ja seuraa, tuleeko niistä oireita.

3

Rajoita jatkossa vain sellaisten ruokien käyttöä, joista vatsasi saa oireita.

4

Muista monipuolisuus ja etsi pois jätettävien ruokien tilalle korvaavia tuotteita.

5

Panosta ruokatuotusten lisäksi myös uneen, liikuntaan ja stressinhallintaan.