



S-Etukortilla

0€

Hinta ilman  
S-Etukorttia 4 €

yhteishyvä

# ruoka

2 | 2025

20 TESTATTUA RESEPTIÄ

*5x uusi  
grilliherkku*

*Ihanat  
kakut*

*Trendikkäät  
pinsat*



## Nyt juhlitaan!

JUHANNUS, VALMISTUJAISET TAI KESÄINEN VIKKONLOPPU  
- KUTSU YSTÄVÄT HERKUTTELEMAAN

6 438460 672354 >



# Kesä lautasella

Juhannus, valmistujaiset tai viikonloppu – ruoka juhlistaa tilaisuuden. Uudet ihanat grilliherkut ja ruokaiset salaattit maistuvat taatusti. Hurmaava kakku tekee juhlasta juhlan: valitse joukosta sopiva tai kokoa kakkubuffa! Arjen kiireessä nopeat kasvispitoiset ruoat piristävät kieltä ja mieltä.

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

## Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän resepteillä onnistut! Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksit 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

Eggs Benedict kylmäsavulohella	5
Maitosuklaatäytekakku	6
Raikas sitruuna-mansikkakakku	7
Vegaaninen raparperi- britakakku	8
Välimerellinen focaccia- voileipäkakku	9
Grillatut pekoni-nektariinit	11
Bang bang -vartaat	11
Grillatut kaalilohkot	11
Lohinyytit grillissä	12
Grillatut juustoleivät	13
Kaali-nuudeliwokki	14
Tomaatti-papukeitto	15
Kermanen kesäkurpitsapasta	16
Hyrskypotut	19
Ruokaisa parsafetasalaatti	21
Aasialainen pihvisalaatti	21
Cacio e pepe-, caprese- ja vegepinsat	23
Paras lohimousse	25

## Lue myös nämä

Ostoskori	26
Ruoasta hehkua kasvoille	28
Kuplivia hetkiä	32

### RESEPTIT

#### S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen  
Hanne Penttinen  
Anni Kulju  
Mette Mehtäläinen  
Anni Salminen  
Maria Ruutuoksa  
Mervi Väisänen

### Stylisti

Sanna Kekäläinen

#### Kuvat

Reetta Pasanen

#### Kuvauskokki

lita Niskanen

G

gluteeniton

M

maidoton

MU

munaton

K

kasvis

VE

vegaaninen

PL

planetaarinen

Reseptien  
ravintosisällöt:  
[yhteishyvä.fi](http://yhteishyva.fi)



# Kasvisten kuningatar

**KÄYTÄ PARSAA** lisukkeeksi, salaatteihin, risottoon, keittoon, suolaisten piirakoiden täytteeksi tai leivän päälle.

Huuhtele parsat ja leikkaa tai napsauta kääntämällä parsan puumainen tyviosa pois. Valkoinen parsa pitää kuoria kokonaan, kun taas vihreä parsu kuoritaan tarvittaessa nupun jälkeen puolivälistä alaspäin. Kuoriminen sujuu helposti leveällä vihanneskuorijalla mutta onnistuu myös kuorimaveitsellä.

Kypsennä parsat keittämällä 5–8 minuuttia. Jos et omista isoa kattilaa, johon parsat mahtuvat kokonaisena, keitä ne paistinpannulla. Parsat voi myös paahtaa 225-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia tai grillata muutaman minuutin ajan. Tärkeää on, että parsat jäävät napakaksi eivätkä kypsy liian veteliksi.





### Vinkki!

Nopea  
hollandaisekastike  
valmistuu  
sauvasekoittimella.

## Eggs Benedict kylmäsavulohella

4 annosta | 30 min

1 nippu (250 g) vihreää  
tankoparsaa  
1 rkl rypsiöljyä  
ripaus suolaa  
4 ruisleipäpalaa  
1 pkt (150 g) kylmäsavulohta

### Uppomunat

1 ½ l vettä  
½ dl väkiviinaetikkaa  
4 kananmunaa (huoneen-  
lämpöisiä)

### Nopea hollandaisekastike

150 g voita  
3 kananmunan keltuista  
1 rkl sitruunanmehua  
ripaus suolaa

● Huuhtelee parsat ja leikkaa pois puumaiset kannat. Tarvittaessa kuori parsat ohuelti nupusta alaspäin. Aseta parsat leivinpaperille pellille. Pyörittele öljy ja ripottele suola parsoihin. Paista 225-asteisessä uunissa noin 10 minuuttia, kunnes parsat ovat saaneet värin. Jos leivissä on pohja ja kansi, irrota ne. Laita leivät uuniin paiston puolivälissä.

● Valmista uppomunat. Kuumenna vesi kattilassa poreilevaksi ja lisää

etikka. Sekoita vettä kauhalla, jotta saat aikaan pyörteen. Riko munat yksitellen kuppiin ja kaada varovasti veteen. Kypsennä yksi tai kaksi munaa kerrallaan hiljalleen poreilevassa vedessä 3–4 minuuttia. Nosta munat kattilasta reikäkauhalla lautaselle odottamaan. Keltuaisen kuuluu jäädä löysäksi.

● Valmista hollandaise. Sulata voi. Lisää keltuaiset ja sitruunanmehu kapeaan ja korkeaan kulhoon. Aseta sauvasekoittimen terä kulhon pohjalle. Käynnistä sauvasekoitin ja kaada voi ohuena nauhana joukkoon. Mausta kastike suolalla.

● Asettele lohi, parsat ja munat leipien päälle. Viimeistele kastikkeella.



# Kakku- kekkerit

**MAITOSUKLAAMOUSSELLA TÄYTETTY** suklaakakku on varma hitti, ja sitruunainen mansikkakakku on lähes klassikko kesän aloitukseen. Brita täytetään nyt raikkaasti vadelmilla ja raparperilla. Kakku maistuu monille, sillä se on vegaaninen.

Kakkupohjan voi valmistaa hyvissä ajoin ja pakastaa. Täytekakku, paitsi britakakku, on hyvä täyttää juhlaa edeltävänä päivänä, jotta kosteus ja maut ehtivät tasaantua, mutta koristelu kannattaa tehdä juhlapäivänä. Tarjoa yhtä lempikakkua tai tee buffa, josta jokainen voi valita mieleisensä palan.



Tämä kakku maistuu suklaan ystäville!  
Kuohkea suklaavaahto täyttää ja kuorruttaa suklaisen kakkupohjan.

## Maitosuklaatäytekakku

10 palaa | 1 t 40 min

1 dl maitoa  
2 dl sokeria  
100 g tummaa leivonta-suklaata  
100 g voita tai leivonta-margariinia  
2 dl vehnäjauhoja  
½ dl kaakaojauhetta  
1 tl leivinjauhetta  
2 kananmunaa  
½ prk (à 2 dl) vispikermä

### Täyte

300 g maitosuklaata  
1 ½ prk (à 2 dl) vispikermä

### Kostuke

1 dl vahvaa kahvijuomaa

### Pinnalle sormisuolaa maitosuklaata syötäviä kukkia

- Pingota irtopohjavuonan (halkaisija 20 cm) pohjalle leivinpaperi. Asettele reunoiille leivinpaperisuikaleet.
- Laita maito, puolet sokerista (1 dl) ja leivontasuklaa kattilaan ja lämmitä miedolla lämmöllä, kunnes suklaa on sulanut. Nosta suklaamaito jäähtymään.
- Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja loppu sokeri. Yhdistä kuivat aineet. Riko muna lasiin ja kaada muna voi-sokerivaah-

toon. Lisää ruokalusikallinen jauhoseosta ja sekoita. Toista sama toiselle munalle. Sekoita vaahtoon varovasti loput kuivat aineet ja kerma. Lisää lopuksi suklaamaito, sekoita tasaiseksi ja kaada vuokaan. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 40 minuuttia. Tarkista kypsäys tikulla. Kumoa jäähtyneenä ja jäähdytä jääkaappikylmäksi.

● Valmista täyte. Pilko maitosuklaa kulhoon. Kuumenna kerma kattilassa kiehumispisteeseen. Kaada kerma suklaan päälle ja odota noin minuutti ennen sekoittamista. Sekoita

varovasti tasaiseksi, kunnes kaikki suklaa on sulanut. Peitä tuorekelmulla ja siirrä jääkaappiin.

- Vatkaa täyte jääkaappikylmänä kuohkeaksi.
- Leikkaa kakku kahdeksi kerrokseksi. Aseta kakkupohjan alempi levy tarjoiluvadille leikkauspinta ylöspäin ja kostuta kahvilla. Levitä kolmasosa täytteestä levyille. Kostuta toinen levy alta ja nosta päälle leikkauspinta alaspäin. Levitä loput täytteestä kakun pinnalle, pursota halutessasi osa.
- Koristele sormisuolalla, suklaalla ja syötävillä kukilla.



Itse tehty lemon curd ja mansikka-  
tuorejuustovahto tekevät kakusta pirteän.

## Raikas sitruuna-mansikkakakku

18 palaa | 1 t 15 min + tekeytyminen 1 t

### Pohja

6 kananmunaa  
2 ½ dl sokeria  
2 dl vehnäjauhoja  
1 dl perunajauhoja  
½ tl leivinjauhetta

### Lemon curd

1 sitruuna (luomu)  
1 dl tomusokeria  
1 kananmuna  
50 g voita

### Kostuke

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

### Mansikka-tuorejuustovahto

2 prk (à 2 dl) vispikermää  
1 rs (200 g) maustamatonta  
tuorejuustoa  
1 ½ dl mansikkahilloa

### Lisäksi

voita  
korppujauhoja  
1 rs (400 g) mansikoita

● Pingota leivinpaperi korkeareunaisen irtopohjavuon (hal-  
kaisija 20 cm) pohjalle. Voitele  
ja korppujauhota vuon reuna.  
● Tee pohja. Vatkaa munat ja  
sokeri vaaleaksi vaahdoksi. Yh-  
distä kuivat aineet ja siivilöi ne  
muna-sokerivaahtoon. Kään-  
tele taikina varovasti nostellen  
tasaiseksi ja kaada se vuokaan.  
Paista kakkua 175-asteisen uu-  
nin alatasolla 35–40 minuuttia.  
Tarkista kypsyytikulla. Kumoa  
jäähdyneenä.

● Tee lemon curd. Pese sitruu-  
na, raasta kuori (2 tl) ja purista  
mehu (½ dl) kattilaan. Lisää  
sokeri ja muna. Kuumenna  
seosta koko ajan sekoittaen,  
kunnes se sakenee. Sekoita voi  
joukkoon ja nosta kattila pois  
liedeltä. Anna jäähtyä.

● Tee kostuke. Pese sitruuna.  
Raasta kuori (2 tl) ja purista  
mehu (½ dl). Sekoita kostu-  
tusliemi.

● Tee tuorejuustovahto.  
Vaahdota kerma. Sekoita jouk-  
koon tuorejuusto ja hillo.

● Huuhtelee ja kuivaa mansikat.  
Perkaa ja viipalo puolet man-  
sikoista. Säästä loput mansikat  
koristeluun.

● Leikkaa pohja kolmeksi  
kerrokseksi. Aseta kakku-  
pohjan päällimmäinen levy  
irtopohjavuon pohjalle leik-  
kauspinta ylöspäin ja kostuta  
sitruunaliemellä. Levitä puolet  
lemon curdista ja neljännes  
vaahdosta levyille. Asettele  
puolet viipaloituista mansi-  
koista vaahdon pinnalle. Aseta  
keskimmäinen levy täytteen  
päälle ja kostuta. Levitä loput  
lemon curdista ja toinen nel-  
jännes vaahdosta levyille sekä  
asettele päälle loput mansikat.  
Nosta viimeinen levy päällim-  
mäiseksi leikkauspinta alaspäin  
ja kostuta. Nosta kakku ja  
lopun vaahdosta jääkaappiin  
vähintään tunniksi, mieluiten  
yön yli.

● Irrota kakku vuoasta ja nosta  
tarjoiluvadille. Levitä loppu  
vahto kakun pinnalle. Koriste-  
le mansikkaviipaleilla.

**Kuorrutuksen  
tuorejuustovahto  
värjätään mansikkahillolla.**



## Vegaaninen raparperi-britakakku

10 palaa | 1 t 30 min

M MU VE PL

### Pohja

125 g vegaanista margariinia  
(esim. Eleplant)  
1 ½ dl sokeria  
1 dl soijagurttia  
2 ½ dl vehnä jauhoja  
2 tl leivinjauhetta  
1 dl kaurajuomaa

### Pinnalle

1 dl säilykekikherneiden lientä  
1 ¼ dl sokeria  
½ dl mantelilastuja

### Raparperivaahdot

250 g raparperia  
1 dl sokeria  
1 rkl vettä

1 tl vaniljasokeria  
1 prk (2 ½ dl) kasvipohjaista vispiä (esim. Flora)

### Lisäksi

1 rs (225 g) vadelmia  
sitruunamelissaa

● Huuhtelee ja paloittaa raparperit. Laita raparperit, sokeri ja vesi kattilaan. Keitä hiljalleen välillä sekoittaen 5–10 minuuttia, kunnes raparperi on soseutunut. Mausta vanilja-sokerilla ja jäähdytä sose jääkaappikylmäksi.

● Vatkaa pohjan rasva ja sokeri vaahdoksi. Lisää soijagurtti ja vatkaa tasaiseksi. Yhdistä kuivat aineet ja lisää vaahtoon

varovasti sekoittaen vuoroitellen kaurajuoman kanssa. Levitä taikina leivinpaperille hieman peltiä pienemmälle alueelle (30 × 30 cm).

● Mittaa kikherneliemi kulhoon ja vatkaa valkoiseksi vaahdoksi, noin 2 minuuttia. Lisää sokeri vähän kerrallaan samalla vatkaton, kunnes sokeri liukenee vaahtoon. Jatka vatkaamista, kunnes vaahto on kovaa ja kiiltävää, noin 4 minuuttia. Levitä vaahto taikinan päälle ja ripottele mantelilastut pinnalle.

● Paista pohjaa 175-asteisessa uunissa noin 35 minuuttia. Jos uunissasi ei ole höyryaukkoa, pidä luukua raollaan koko

kypsennyksen ajan esimerkiksi laittamalla puulasta uuninluukun väliin. Pohja on valmis, kun kakun pinta on hieman ruskistunut ja mantelit saaneet väriä.

● Vatkaa vispi napakaksi vaahdoksi ja sekoita raparperisoseen kanssa. Leikkaa jäähtynyt pohja kahteen osaan. Irrota ne leivinpaperista leveällä lastalla. Huomaa, että levyt murtuvat helposti. Kokoa kakku tarjoiluvadille levittämällä kerrosten väliin raparperivaahdot ja vadelmia, jätä neljäsosa vaahdosta ja vadelmista pinnalle. Koristele vaahtonokareilla, vadelmilla ja sitruunamelissan lehdillä.

### Vinkki!

Voit leipoa pohjan edellisenä päivänä. Säilytä se huoneenlämmössä. Täytä kakku juuri ennen tarjoamista, jotta marenki ei vety.

Britakakun marenki valmistetaan kikherneiden säilykeliemestä eli aquafabasta. Raparperitäyte ja vadelmat raikastavat makean marengin.





## LEIPURIN KLASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla

Uudenlainen voileipäkakku tehdään focaccia-leivästä, jonka päällä on fetavaahtoa ja kasviksia. Leivo ja valmista täytteet jo edellisenä päivänä. Viimeistele kakku juuri ennen tarjoamista.



### Välimerellinen focaccia-voileipäkakku

10 palaa | 1 t 30 min + kohotus 10 t

K

#### Focaccia

4 dl vettä  
6 dl vehnä jauhoja  
2 tl sokeria  
2 tl suolaa  
1 ½ tl kuivahiivaa  
1 rkl oliiviöljyä

#### Pinnalle

½ dl oliiviöljyä

#### Marinoidut kasvikset

2 dl oliiveja (kivettömiä)  
1 rs (200 g) helmitomaatteja  
1 pieni punasipuli  
1 valkosipulinkynsi  
1 sitruuna (luomu)  
1 ruukku basilikaa  
1 rkl oliiviöljyä  
½ tl kuivattua oreganoa  
¼ tl sokeria  
¼ tl mustapippuria  
rouhittuna

#### Fetavaahto

1 pkt (150 g) fetajuustoa  
1 ½ dl paksua jogurtia

#### Lisäksi

½ kurkkua  
oliiviöljyä

● Lämmitä vesi reilusti kädenlämpöiseksi (42 astetta). Sekoita jauhot, sokeri, suola ja hiiva kulhossa. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi, mutta älä vaivaa. Taikina saa jäädä löysäksi.

● Kastele kädet vedellä. Taittele taikina nostamalla yhdestä reunasta keskelle. Käänä kulhoa 45 astetta ja nosta taas reuna keskelle. Toista tämä yhteensä 8 kertaa ja jätä taikina lepäämään 10 minuutiksi. Toista taittelu

ja taikinan lepääminen vielä 2 kertaa. Viimeisen taittelun jälkeen sivele taikina öljyllä (1 rkl), peitä kulho tuorekelmulalla ja laita jääkaappiin vähintään 8 tunniksi tai yön yli.

● Pingota leivinpaperi irtopohjavuon (halkaisija 24 cm) pohjalle. Öljyä reunat huolellisesti. Kumoa taikina vuokaan ja levitä vuon reunoille asti. Kohota peitettynä huoneenlämmössä 2 tuntia.

● Valuta öljy (½ dl) taikinan pinnalle ja painele pintaan kuoppia sormilla. Paista 225-asteisen uunin alatasolla noin 30 minuuttia. Irrota varovasti vuoasta ja anna jäähtyä.

● Valuta oliivit. Huuhtelee ja puolita tomaatit. Kuori sipulit. Leikkaa punasipuli ohuiksi renkaiksi ja hienonna

valkosipuli. Pese sitruuna, raasta kuori (1 tl) ja purista mehua (2 rkl). Hienonna basilika. Sekoita marinoitujen kasvien ainekset kulhossa. Anna maustua vähintään 15 minuuttia.

● Murenna feta kulhoon. Lisää ½ desilitraa jogurtia ja soseuta sauvasekoittimella tahna. Sekoita joukkoon loput jogurtista.

● Huuhtelee kurkku. Vedä kurkusta juustohöylällä pituussuunnassa ohuita viipaleita. Puolita viipaleet vielä pituussuunnassa.

● Nosta focaccia tarjoilulautaselle ja levitä fetavaahto pinnalle. Aseta päälle marinoidut kasvikset. Kääri kurkkuviipaleet rulliksi ja asettele kasvien joukkoon.



# Grilli kuumaksi ja ystävät koolle

Tänä kesänä grillataan pekoniin käärittyjä nektariineja, hunajaista lohta ja tulsia kana-tofuvartaita. Herkuttele lisäksi kaalilohkoilla ja rapeilla juustoleivillä.





## Grillatut pekoni-nektariinit

6 annosta | 30 min

G MU

1 rs (500 g) nektariineja  
1 pkt (170 g) pekonia  
1 pkt (125 g) sinihomejuustoa

### Lisäksi

3 rkl balsamicokastiketta  
(cocktailtikkuja)

- Huuhtelee ja puolita nektariinit. Poista kivet. Leikkaa puolikkaat vielä kahtia. Puolita pekoni ja paloittele juusto.
- Aseta juusto nektariinilohkon päälle. Kääri ympärille pekonihiivua ja kiinnitä tarvittaessa saumakohdasta cocktailtikulla.
- Kuumenna grilli tai grillipannu keskilämmölle. Grilla nektariininyttejä 2–3 minuuttia per puoli, kunnes pekoni on rapeaa ja nektariinit saavat kauniin paahtaisen värin. Valuta balsamicokastiketta nektariineille.

## Bang bang -vartaat

8 kappaletta | 1 t 15 min

G M

1 pkt (450 g) kanan paistileikkeitä (maustamaton)  
2 pkt (à 200 g) kiinteää tofua  
2 rkl rypsiöljyä  
1 tl paprikajauhetta  
1 tl valkosipulijauhetta  
1 tl suolaa  
¼ tl mustapippuria rouhittuna

### Bang bang -kastike

1 lime  
1 dl majoneesia  
½ dl makeaa chilikastiketta  
2 tl srirachaa  
½ tl juoksevaa hunajaa

### Pinnalle

1 ruukku korianteria

### Lisäksi

8 puista varrastikkua  
1 grillausalusta

- Laita varrastikut veteen likoamaan.
- Leikkaa paistileikkeet pitkittäin puoliksi ja puolikkaat kolmeen osaan. Kuivaa tofu talouspaperilla. Leikkaa tofu kanapalojen kokoisiksi kuutioiksi. Sekoita kulhossa kanat, tofot, öljy ja mausteet. Anna maustua huoneenlämmössä 30 minuuttia.
- Purista limen mehu (2 rkl). Sekoita kastikkeen ainekset. Ota erilliseen kulhoon puolet kastikkeesta viimeistelyä varten.
- Pujota kanat ja tofut varrastikkuihin. Nosta vartaat grillausalustalle ja sivele kastikkeella. Grillaa vartaita välillä käännellen, 10–15 minuuttia.
- Sivele kypsät vartaat lopulla kastikkeella ja viimeistele korianterilla.

## Grillatut kaalilohkot

4 annosta | 30 min

G MU K

1 varhaiskaali  
1 sitruuna (luomu)  
1 valkosipulinkynsi  
1 ps (150 g) juustoraastetta  
2 tl maissitärkkelystä  
1 prk (2 dl) kuohukermaa  
2 tl dijoninsinappia  
½ tl suolaa  
½ tl mustapippuria rouhittuna

### Lisäksi

½ ruukku lehtipersiljaa  
½ ps (35 g) kuoretomia pistaasi-pähkinöitä  
1 tl rypsiöljyä  
1 iso alumiinivuoka

- Huuhtelee kaali ja poista tarvittaessa uloimmat kerrokset. Lohko kaali kahdeksaan osaan. Pese sitruuna ja raasta kuori (2 tl). Kuori ja raasta valkosipuli.
- Kuumenna kerma kattilassa. Sekoita joukkoon sitruunankuoriraaste, valkosipuli, sinappi, suola ja pippuri. Sekoita kaksi kolmasosaa juustoraasteesta maissitärkkelyksen kanssa ja lisää raaste kermaan. Kuumenna samalla sekoittaen, kunnes juusto on sulanut.
- Sivele kastike kaalilohkojen molemmille puolille. Laita kaalit öljyllä voideltuun alumiinivuokaan. Grilla kaaleja 10–15 minuuttia, kunnes ne ovat pehmenneet ja saaneet väriä. Käännä lohkot puoli välissä paistoa ja sivele päälle loput kastikkeesta sekä ripottele päälle loput juustoraasteesta.
- Nosta kaalit tarjoilulautaselle. Viimeistele hienonnetulla persiljalla ja rouhituilla pistaaseilla.





## PARASTA JUURI NYT

Raikkaat ideat juhannukseen

*Lohipalat  
viimeistellään  
hunajaisella sinapilla  
ja kirpeällä limellä.*

### Lohinyytit grillissä

4 annosta | 45 min

G M MU PL

600 g lohifileetä (ruodotonta)  
¾ tl suolaa  
riipaus mustapippuria rouhittuna  
1 ps (200 g) varsiparsakaalia (Bimi)  
1 rs (200 g) herkkusieniä  
4 rkl oliiviöljyä  
½ tl suolaa

#### Kastike

2 valkosipulinkynttä  
2 rkl oliiviöljyä  
1 rkl kokojyväsinappia  
1 rkl hunajaa

#### Lisäksi

1 lime  
4 leivinpaperiarkkia

- 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. Ripottele suola ja pippuri pinnalle.
- Taittele leivinpaperia pituussuunnasta alkaen kaksin kerroin molemmin puolin haitarimaiseksi noin 2 senttimetriä kerrallaan. Avaa kokoon taitettu leivinpaperi ja muotoile se veneeksi kääntämällä päädyt tiukasti kiinni. Toista sama kaikille arkeille.
- Huuhtelet parsakaalit ja leikkaa 2–3 osaan. Huuhtelet, kuivaa ja viipaloit sienet. Asettele kasvikset veneeseen. Valuta öljy ja ripottele suola pinnalle. Asettele lohimedaljongit kasvien päälle.
- Valmista kastike. Kuori ja raasta valkosipulit. Sekoita kastikkeen ainekset. Sivele kalat kastikkeella. Paista 225-asteisessa uunissa tai grillaa epäsuoralla lämmöllä noin 15 minuuttia, kunnes kala ja kasvikset ovat kypsiä. Viimeistelet puristamalla päälle limenmehua.



#### Vinkki!

Kääri leivinpaperinyytit folioon sisään, jos grillaat avotulen päällä.





## Grillatut juustoleivät

4 kappaletta | 30 min

MU K

8 viipaletta vehnä- tai hapanjuurileipää  
4 rkl voita

2 rkl sinappia

1 ps (150 g) voimakasta juustoraastetta

1 prk (190 g) kimchiä

2 rkl juoksevaa hunajaa

● Levitä voi leipäviipaleiden ulkopinnoille. Levitä sinappi ja ripottele juusto neljän leipäviipaleen päälle. Purista kimchistä ylimääräinen neste pois ja hienonna tarvittaessa pienemmäksi. Lisää kimchi leipien päälle ja valuta hunaja pinnalle. Aseta toinen leipäviipale kanneksi niin, että voideltu puoli jää ulkopuolelle.

● Paista leipiä pannulla tai grillaa keskilämmöllä 3–4 minuuttia per puoli, kunnes pinta on rapea ja kullanuskea ja juusto on sulanut. Paina leipiä kevyesti paistolastalla paiston aikana, jotta ne ruskistuvat tasaisesti ja juusto sulaa paremmin.



# Helpot lomalounaat

Nopeasti valmistuvat tomaattinen papukeitto, helppo kermanen kesäkurpitsapasta ja nuudeleilla höystetty kaaliwokki piristävät viikon ruokalistaa ja auttavat lisäämään kasviksia arkeen.

## Kaali-nuudeliwokki

4 annosta | 20 min

M MU VE PL

300 g varhaiskaalia  
1 sipuli  
1 valkosipulinkynsi  
1 rkl rypsiöljyä  
1 ps (200 g) vihreitä papuja paloina (pakaste)  
1 pkt (250 g) täysjyvänuudeleita  
3 rkl seesaminsiemeniä

### Kastike

3 rkl soijakastiketta  
3 rkl paahdettua seesamiöljyä  
3 rkl riisiviinietikkaa  
3 rkl vaahterasiirappia

- Huuhtelee ja suikaloi tai raasta kaali. Kuori ja hienonna sipulit. Paista sipuleita öljyssä pannulla, kunnes ne ovat hieman pehmenneet. Lisää kaali ja paista, kunnes se on pehmennyt. Kuumenna pavut pakkauksen ohjeen mukaan.
- Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.
- Sekoita kastikkeen ainekset. Sekoita valutetut nuudelit ja kastike pannulle kaali-sipuliseokseen. Ripottele pinnalle seesaminsiemeniä.



## Tomaatti-papukeitto

4 annosta | 15 min

M MU VE PL

1 valkosipulinkynsi  
1 paprika  
1 tlk (380/230 g) kidneypapuja  
1 tlk (165/140 g) maissia  
1 lime  
1 rkl rypsiöljyä  
1 tlk (390 g) chilillä maustettua  
tomaattimurskaa  
3 dl vettä  
2 tl sokeria  
1 tl savupaprikajauhetta  
1 tl oreganoa  
½ tl suolaa

### Lisäksi

(kaurafraichea)

(maissilastuja)

(korianteria)

- Kuori ja hienonna sipuli. Huuhtelee ja halkaise paprika, poista siemenet ja kuutioi paprika. Valuta pavut ja maissi. Purista limen mehu.
- Kuullota sipulit ja paprikat öljyssä kattilassa. Lisää loput ainekset ja keitä noin 5 minuuttia. Halutessasi tarjoa kaurafraichen, maissilastujen ja hienonnetun korianterin kanssa.

*Helpot arkiruoat  
sisältävät runsaasti  
kasviksia.*



## PIKANA LAUTASELLE

Kolme nopeaa arkiruokaa

### Vinkki!

Lisää ¼ teelusikkaa chilihiutaleita, jos pidät mausteisesta ruoasta.

## Kermanen kesäkurpitsapasta

4 annosta | 30 min

K

2 (600 g) kesäkurpitsaa  
1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
2 rkl oliiviöljyä  
1 dl pastan keitinettä  
1 prk (2 dl) ruokakermaa 15 %  
½ ruukkua basilikaa  
1 ps (70 g) grana padano-juustoraastetta  
1 rkl sitruunanmehua  
½ tl suolaa  
½ tl mustapippuria rouhittuna

**Lisäksi**  
300 g pastaa

- Huuhtelee ja kuutioi kesäkurpitsat. Kuori ja hienonna sipulit. Kuullota sipuleita öljyssä paistokasarissa muutama minuutti. Lisää kurpitsat ja paista, kunnes ne ovat pehmenneet, noin 10 minuuttia.
- Keitä pasta miedosti suolatussa vedessä (½ tl suolaa/2 l vettä) pakauksen keittoaajan mukaan. Valuta pasta ja säästä 1 desi keitinettä.
- Lisää keitinvesi, kerma ja basilika kasariin. Soseuta sauvasekoittimella sileäksi kastikkeeksi. Lisää 1,5 desiä juustoraastetta ja säästä loput viimeistelyyn. Mausta kastike sitruunanmehulla, suolalla ja pippurilla. Sekoita ja kuumenna.
- Kääntelee pasta kastikkeeseen ja viimeistele basilikanlehdillä sekä juustoraasteella.



# TÄRKEIN LÖYTYY SISÄLTÄ

– MAKU VAIN AIDOISTA RAAKA-AINEISTA

UUTUUS!



3KAVERIA™



# LUODE

# 12

UUSI MALLISTO



Kevään uusi Luode12-mallisto on täällä!  
Luode12 tarjoaa kestäviä ja toimivia vaatteita ja  
varusteita ulkoiluun, retkeilyyn ja muuhun  
vapaa-aikaan – aina arkiliikunnasta eräseikkailuihin.

**VAIN PRISMOISTA JA PRISMA.FI**

 **PRISMA**



## IKISUOSIKKI

Lukijoiden rakkaimmat reseptit

### Lempiruoka

Yhteishyvä on 120-vuotias! Julkaisemme tässä sarjassa suosituimpia reseptejämme ja annamme vinkkejä niiden tuunaamiseen.

### Hyrskeepotut

4 annosta | 30 min



1 kg varhaisperunoita  
2 l vettä  
1 tl suolaa  
50 g voita  
1 prk (200 g) ranskankermaa  
4 kevätsipulinvartta hienonnettuna  
1 ruukku tilliä hienonnettuna

- Pese ja harjaa perunat huolellisesti. Kiehauta suolalla maustettu vesi ja lisää perunat. Kaada ylimääräinen vesi pois niin, että perunat juuri peittyvät. Keitä kannen alla 10–15 minuuttia. Tarkista kypsytys veitsellä – terän tulee upota pehmeästi, mutta ei lävistää perunaa.
- Lisää voi, ranskankerma, sipulit ja tilli kattilaan. Peitä kattila kannella ja ravistele voimakkaasti niin, että perunat hieman hajoavat ja ainekset sekoittuvat. Tarjoa heti.

### 3 ideaa tuunaukseen

Ranskankerman, kevätsipulin ja tillin sijaan mausta hyrskeepotut uudella tavalla:

#### 1. Valkosipuli-chilipotut

- Lisää 3 rkl paahdettu valkosipuli & chili öljyssä -maustekastiketta. Ripottele päälle 1 ruukku hienonnettua korianteria ja purista joukkoon 1 limen mehu.

#### 2. Chorizo-paprikapotut

- Kuullota pannulla 1 paketti (130 g) chorizoa ja 1 punainen paprika kuutioituna. Sekoita ne hyrskeepottujen joukkoon. Lisää hienonnettua persiljaa ja purista joukkoon 1 limen mehu.

#### 3. Saaristolaispotut

- Sekoita perunoiden joukkoon 1 pussi (150 g) sulatettuja katkarapuja ja 1 hienonnettu punasipuli. Lisää 1 ruukku hienonnettua tilliä ja 1 purkki ranskankermaa. Mausta 1 sitruunan mehulla ja viimeistelee halutessasi mädillä.



ASTETTA PAREMPAA

Herkulliset salaattit isolle porukalle

# Houkutteleva salaattibuffa

Mitä jos tarjoaisitkin juhlissa salaatteja? Pihvisalaatin juju on aasialainen makumaailma ja parsafetasalaatin maustaa yrttikastike.





## Ruokaisa parsafetasalaatti

10 annosta | 1 t 30 min

G MU K

1 kg perunoita (kiinteä lajike)  
1 nippu (500 g) vihreää tankoparsaa  
1 ps (200 g) herneitä (pakaste)  
3 kevätsipulinvartta  
1 ruukku villirucolaa  
2 pkt (à 150 g) fetajuustoa

### Yrttikastike

2 valkosipulinkynttä  
1 ruukku basilikaa  
1 ruukku persiljaa  
1 prk (57/35 g) kapriksia  
1 ½ dl oliiviöljyä  
2 rkl sitruunanmehua  
½ tl mustapippuria rouhittuna  
riipaus suolaa

### Lisäksi

kevätsipulia hienonnettuna  
(kuorittuja pistaasipähkinöitä)

- Pese perunat. Keitä ne kypsiksi suolatussa vedessä (1 tl suolaa/1 l vettä). Huuhtelee parsat, poista puumaiset kannat ja keitä napakan kypsiksi suolatussa vedessä (½ tl suolaa/1 l vettä). Valuta perunat ja parsat. Sulata herneet pakkauksen ohjeen mukaan. Jäähdytä perunat, parsat ja herneet.
- Valmista kastike. Kuori ja hienonna valkosipulit. Hienonna yrtit. Valuta kaprikset. Soseuta kastikkeen ainekset sauvasekoittimella kulhossa.
- Lohko perunat. Pilko parsat muutaman sentin paloiksi. Huuhtelee ja hienonna kevätsipuli. Huuhtelee rucola ja revi suupaloiksi. Sekoita perunat, parsat, herneet, kevätsipuli ja rucola kulhossa. Kääntelee kastike salaatin joukkoon. Murustele feta salaattiin ja sekoita varovasti.
- Siirrä salaatti tarjoilulautaselle. Viimeistele kevätsipulilla ja halutessasi pistaasipähkinöillä.

## Aasialainen pihvisalaatti

10 annosta | 1 t

G M MU

1 pkt (400 g) naudan entrecôtepihvejä  
1 tl rypsiöljyä  
½ tl suolaa  
½ tl mustapippuria rouhittuna

### Kastike

3 limeä  
2 valkosipulinkynttä  
1 punainen chili  
1 ruukku korianteria  
4 rkl kalakastiketta  
2 rkl vaahterasirappia  
2 rkl rypsiöljyä

### Lisäksi

1 ruukku romainesalaattia  
1 ruukku minttua  
2 rs (à 200 g) helmitomaatteja  
1 kurkku  
1 porkkana  
1 pieni punasipuli  
125 g riisivermisellinuudeleita  
1 dl suolattuja maapähkinöitä

- Ota pihvit huoneenlämpöön 30 minuuttia ennen valmistusta.
- Huuhtelee kasvikset. Revi salaatti suupaloiksi. Nypi mintusta lehdet. Puolita

tomaatit. Halkaise ja viipaloi kurkku. Pese porkkana, kuori ja höylää kuorimaveitsellä ohuita suikaleita. Kuori, halkaise ja viipaloi sipuli.

- Valmista kastike. Purista limen mehu (6 rkl). Kuori ja hienonna valkosipulit. Huuhtelee ja halkaise chili. Poista siemenet ja hienonna. Hienonna korianteri. Sekoita kastikkeen ainekset.
- Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja jäähdytä hyvin valuttamalla nuudeliin päälle kylmää vettä. Saksi nuudeleita halutessasi hieman lyhyemmiksi.
- Grillaa pihvejä noin 2 minuuttia molemmin puolin tai paista öljyssä pannulla noin 3 minuuttia molemmin puolin, kunnes sisälämpötila on 55 astetta. Kääri pihvit folioon ja anna vetäytyä 15 minuuttia. Mausta pihvit suolalla ja pippurilla. Poista halutessasi rasvaosat pihvien keskeltä. Leikkaa pihvit ohuiksi viipaleiksi.
- Levitä salaatti ja minttu isolle laakealle tarjoilulautaselle. Pyöritä nuudeleista pieniä keriä salaatin päälle. Kaada nuudelike-rien päälle kolmasosa kastikkeesta. Levitä loput kasvikset ja pihviviipaleet päälle. Viimeistele pähkinöillä. Kaada loput kastikkeesta salaatin päälle juuri ennen tarjoamista, jotta salaatti pysyy rapeana.

### Vinkki!

Voit korvata kastikkeen rypsiöljyn paahdetulla seesamiöljyllä.





TARKAT RESEPTIT  
YHTEISHYVÄ.FI

# Pesto, pasta ja paljon makua



Valmiista Barilla-pestoista saa näppärästi makua kesäruokiin. Yhdistä raikkaaseen pastaan ja paahdetuilla kasviksilla höystettyyn pastasalaattiin tai mehevöitä pestolla piknikleipä.

## 1 Täytetty piknikleipä

Paista esipaistettu ciabatta (300 g) uunissa pakkauksen ohjeen mukaan. Pese ja viipaloi 2 tomaattia. Kuori ja viipaloi avokado ja puolikas punasipuli. Pese ja suikaloi vihreä paprika. Halkaise jäähtynyt ciabatta. Sivele 1 dl majoneesia ja 1 dl **Barilla Pesto alla Genovesea** molemmille leivän puolikkaalle. Levitä punasipuli, 200 g kypsää broileria, avokado, tomaatti ja paprika pohjapuolikkaalle. Paina leivän kansi päälle. Leikkaa täytetty leipä neljään osaan.

## 2 Kesäinen herne-pestopasta

Keitä 300 g Barilla Penne Rigate -pastaa kypsäksi suolatussa vedessä. Ota talteen 1 dl pastan keitinvetä. Sulata 400 g herneitä. Murskaa puolet herneistä esimerkiksi haarukalla. Pese luomusitruuna ja raasta puolet sen kuoresta. Purista sitruunasta 2 rkl mehua. Yhdistä kulhossa herneet, sitruunan kuori ja -mehu sekä 1 dl **Barilla Pesto alla Genovesea**. Sekoita hernepesto keitetyn pastan joukkoon. Ohenna pastan keitinvedellä. Lusikoi pasta neljälle lautaselle ja jaa 250 g lämminsavulohta annosten päälle. Viimeistele tuoreella tillillä.

## 3 Punainen pastasalaatti

Keitä 250 g Barilla Penne Rigate -pastaa kypsäksi suolatussa vedessä. Sekoita isossa kulhossa 1 dl **Barilla Pesto Rossoa**, 2 rkl öljyä, 2 rkl sitruunanmehua, 1 hienonnettu valkosipulinkynsi sekä ½ tl mustapippuria ja ½ tl suolaa. Sekoita pasta kastikkeeseen. Leikkaa kesäkurpitsa paksuiksi puolikuiksi ja paprika isohkoiksi paloiksi. Paista kasviksiin kunnolla väriä tilkassa öljyä, mausta suolalla ja pippurilla. Kääntelee pastan joukkoon ja anna jäähtyä. Puolita 250 g kirsikkatomaatteja ja valuta 1 prk kapriksia, sekoita pastaan. Viimeistele rucolalla ja salaattijuustolla. Tarjoa kuudelle lounaaksi tai ota mukaan piknikille.





# Trendiherkku italialaiseen tapaan

Pinsa on ilmava ja rapeapohjainen pizzan ja focaccian yhdistelmä. Voit paistaa valmiin pinsapohjan ennen täyttööä tai täytteineen.

## Pohja

1 pinsapohja (Coop)

### 1 Cacio e pepe -pinsa

Sekoita puoli purkkia (75 g) ranskankermaa, 50 g pecorinoraastetta ja ½ tl mustapippuriouhetta. Levitä seos pinsapohjalle ja paista 225-asteisessa kiertoilmauunissa noin 8 minuuttia. Huuhtelee, perkaa ja viipaloi 200 g mansikoita. Viimeistele pinsa mansikoilla, paketilla (80 g) ilmakuivattua kinkkua ja timjaminlehdillä.

### 2 Caprese-pinsa

Leikkaa pinsapohja 4 osaan. Levitä 1 dl pizzakastiketta kahdelle ja pirkota 1 tl oliiviöljyä kahdelle palalle. Paista paloja 225-asteisessa kiertoilmauunissa noin 5 minuuttia.

Huuhtelee ja puolita 200 g Dulcita-tomaatteja. Valuta ja revi pallo (125 g) mozzarella. Nypi puolen ruukun basilikanlehdet. Jaa täytteet pizzakastikkeisille pohjille. Viimeistele halutessasi balsamicoraidoilla. Laita loput palat kansiksi.

### 3 Vegepinsa

Huuhtelee pussilliset (à 200 g) makeaa paprikamixiä ja varsiparsakaalia. Leikkaa ne reiluiksi suupaloiksi. Kuori, halkaise ja viipaloi pieni punasipuli. Sulata 50 g vegaanista margariinia kattilassa. Lisää 2 tl sitruunanmehua, ½ dl hienonnettuja yrttejä (esim. basilikaa, oreganoa), ¼ tl suolaa sekä pippuria. Kääntelee kasvikset yrttirasvassa ja levitä ne leivinpaperille pellille. Paista 225-asteisessa kiertoilmauunissa noin 8 minuuttia. Ota kasvikset uunista. Levitä 1 ½ dl pizzakastiketta pinsapohjalle ja paista noin 5 minuuttia. Leikkaa pohja 8 osaan ja jaa paahdetut kasvikset paloille.





TARKAT RESEPTIT  
YHTEISHYVÄ.FI



# Virkistävää kahvikesää!

Kuumimmat ja viileimmät juomat teet nyt kotikeittiössäsi. Oatlyn uusilla iKaffe Caramel Flavour ja iKaffe Vanilla Flavour -kaurajuomilla loihdit kahviloiden suosikit helposti itse.



## 1 Caramel-jääkahvi

Ihanan kinuskisen kahvijuoman valmistaminen on superhelppoa. Lusikoi 2 rkl kinuskikastiketta ison lasin sisäpinnoille ja pohjalle. Lisää lasiin jäät (4–5 isoa jääpalaa) ja kaada joukkoon 1 dl vahvaa jäähdytettyä kahvia ja 1 dl **Oatly iKaffe Caramel Flavour** -kaurajuomaa. Vinkki: Jos haluat tehdä Salted Caramel -juoman, sekoita kinuskikastikkeeseen ripaus suolaa.

## 2 Hunaja-kanelikahvi

Somessa ihastuttanut kahvi maistuu kanelikekseiltä. Mittaa lasin pohjalle 2 tl hunajaa, 1 tl ruskeaa sokeria, ¼ tl kanelia ja 1 dl kuumaa vahvaa kahvia, sekoita. Lämmitä 1 dl **Oatly iKaffe Vanilla Flavour** -kaurajuomaa ja kaada lasiin.

## 3 Matcha-vaniljajuoma

Yhdistä trendikäs matcha makeaan vaniljaan. Siivilöi 1 tl matchajauhetta ison lasin pohjalle. Lisää ½ tl vaniljasokeria ja 2 rkl vettä. Sekoita huolellisesti tasaiseksi. Vaahdota 2 dl kylmää **Oatly iKaffe Vanilla Flavour** -kaurajuomaa esimerkiksi maidonvaahdottimella. Lisää lasiin jäitä (4–5 isoa jääpalaa) ja kaada vaahdotettu kaurajuoma jäiden päälle.



# Juhannuksen hiukopala

Suussasulava lohimousse maistuu ihanalta ruisnapeissa. Kokeile herkkua myös varhaisperunoiden kanssa.

teksti SANNA AUTIO

## Paras lohimousse

2 pkt (à 150 g) Kotimaista-kylmäsavukirjolohifileettä  
1 pieni Kotimaista-punasipuli  
1 ruukku Kotimaista-tilliä  
2 prk (à 120 g) Kotimaista-smetanaa  
1 prk (250 g) Kotimaista-maitorahkaa  
½ tl suolaa  
¼ tl mustapippuria rouhittuna  
2 rkl sitruunanmehua

### Lisäksi

1 ps (150 g) Kotimaista-ruisnappeja

- Hienonna kylmäsavulohi-viipaleet, sipuli ja tilli. Vatkaa smetana kovaksi vaahdoksi. Vatkaa joukkoon rahkaa.
- Sekoita vaahtoon lohi-, sipuli- ja tillisilppu. Mausta suolalla ja pippurilla sekä sitruunanmehulla. Lusikoi moussea ruisnappeihin (noin 50 kpl).

Kylmäsavustettu kirjolohifilee on ruodotonta ja viipaloitua. Maitorahka sopii ruoanvalmistukseen ja sellaisenaan marjojen kanssa. Smetana on hapankermää, jonka voi vaahdottaa.





## Viileimmät uutuudet

Jätskeissä maistuvat karkit ja herkut.

**3 KAVERIN** Crunch-puikoissa on jäätelöä ja sorbettia, kuorrutteena valkosuklaata ja vohvelimurua. Makuja ovat mustaherukka & valkosuklaa ja vadelma & valkosuklaa.

**3 KAVERIN** hasselpähkinä & suklaatryffeli -tuutin sisältä paljastuu pähkinä-suklainen sydän.

**TUPLA** Chocolate ja Vanilla -tuuteissa on suklaa- tai vaniljajäätelöä ja molemmissa patukoista tuttu makumaailma.

**FAZERIN** Premium Lemon Yoghurt -puikossa on sitruunan-makuista kermajäätelöä, maitosuklaakuorrutetta ja jogurttitäytettä.

**FAZERIN** Caramel & Nougat Crunchy sisältää hasselpähkinänmakuista kaakaojäätelöä, toffeeekastiketta ja suolaisia muroja.

**MAGNUM** Utopia Double Hazelnut on hasselpähkinän, karamellin ja mantelin makuista jäätelöä, jonka päällä on pähkinäistä valkosuklaata. Double Cherry mustaherukka- ja vadelmajäätelöä maustaa kirsikkakastike ja kuorruttaa maitosuklaa ja marjan makuiset rakeet.

**DAIM** Strawberry mansikanmakuisen jäätelön joukossa on Daim-paloja.

**SOLERO** Berry Blissin vaniljajäätelöä raikastavat mansikka-vadelmasorbettikierteet ja kuorrute.

**PINGVIINI** Överi lakritsi -tuutin vaniljajäätelön maustaa lakritsikastike.

## Hedelmäiset juomat ovat kesän ykkösjuutu

**KOFFIN** Sitruunaoluen raikastaa lisätty sitruunamehu.

**KARHU** Nectarin IPA:ssa maistuvat nektariini, persikka ja sitruuna. Karhu Juicy lager on mehuisa trooppisten hedelmien makuinen olut.

**NOKIAN** panimon Keisari Long drinkeissä makuvalitoehtoina ovat sitruksinen mango tai makeankirpeä ananas. Alkoholia niissä on 5 prosenttia.

**OLVIN** Hard Seltzer Lemonade on terästetty ja hiilihapotettu, sitruksinen vesi. Tropical Spritz maistuu mangolta, passionhedelmältä ja ananakselta.

**HARTWALLIN** Original Long Drink Pink Raspberry on vadelmalonkero. Sitä saa 5,5-prosenttisena alkoholi-juomana ja alkoholittomana, jossa maistuu katajanmarja.





## Raikas koristaja

Sitruunamelissa tuoksuu huumaaavan raikkaalta. Se sopii kaikkien ruokien maustamiseen sitruunan sijaan. Erityisesti yrtti maistuu hyvältä salaateissa ja jälkiruoissa. Juhla-aikaan se on oiva koristaja ruoille ja leivonnaisille. Mausta vesi tai itse tehty sitruunalimu sitruunamelissalla.



**KATSO RESEPTI**  
yhteishyvä.fi → sitruunalimu



**SANNA**  
**SUOSITTELEE**



## Tuore kaurajuoma

Onnea 100-vuotias Elovina! Juhlan kunniaksi kaupan kylmäkaappiin on tullut kotimaisesta kaurasta tehty gluteeniton tuorejuoma. Raikas juoma sopii juotavaksi sellaisenaan. Juoma on maitomainen, ja se sisältää 1,5 prosenttia rasvaa, lisättyä kalsiumia, jodia, B2- ja B12-vitamiineja. Kokeile sitä myös tuoreista mansikoista tehtyyn pirtelöön. Katso resepti: yhteishyvä.fi → vegaaninen mansikkapirtelö



## Noutopöydän moniottelijat

Kevään juhlien ruokapöytään sopivat vegaaniset viinipohjaiset juomat. Espanjalainen Radio Boka (8 %) valmistetaan tempranillo-rypäleistä. Se on mausteinen, keskitäyteläinen ja keskitanniini-

nen. Maussa vivahtavat kuningatarhillo ja kirsikka. Juoma sopii myös grilliruokien kanssa. Valkoinen verdejo-rypäleestä valmistettu Radio Boka on puolikuiva, keskihapokas, raikas, sitruksinen ja omenainen.



kuvat Reetta Pasanen ja Gettyimages







# Ruoasta hehkua kasvoille

Haluatko kauniin ja terveen ihon? Avaimet löytyvät lautaseltasi: värikkäät kasvikset, pehmeät rasvat ja täysjyväviljat ovat tärkeitä ihon hyvinvoinnin tukemisessa.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuva REETTA PASANEN

Iho on kehomme suurin elin, jolla on monia tärkeitä tehtäviä. Se suojaaa elimistöä ulkoisilta haitoilta ja osallistuu aineenvaihdunnan sekä kehon lämpötilan säätelyyn. Voidakseen hyvin iho tarvitsee käyttöönsä monenlaisia ravintoaineita.

Laillistettu ravitsemusterapeutti **Marianna Hölttä** Mehiläisestä korostaa, että monipuolinen ja riittävä ruokavalio on tärkein asia ihon hyvinvoinnin tukemisessa. ”Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee yksittäisiä ravintoaineita enemmän”, Hölttä sanoo.

## Pehmeät rasvat tukevat hyvää ihoa

Ihon rakenteesta valtaosa on proteiineja, kuten iholle tukea ja vahvuutta antavaa kol-

lageenia, ihon kimmoisuudesta huolehtivaa elastiinia ja ihoa suojaavaa keratiinia.

Proteiineja iho saa käyttöönsä lihasta, kalasta, kananmunasta ja maitotuotteista sekä palkokasveista, täysjyväviljoista ja pähkinöistä.

Yhtä tärkeää on saada riittävästi pehmeää rasvaa, sillä sitä tarvitaan ihosolujen solukalvojen rakennusaineeksi. Suositeltavimpia ovat kasviöljyistä ja kalasta saatavat rasvat. Ne auttavat säilyttämään ihon kosteustasapainon ja kimmoisuuden. Iho tarvitsee lisäksi monia rasvaliukoisia vitamiineja, joiden imeytyminen vaatii rasvaa.

”Jos syö hyvin vähärasvaista ruokaa, iholle tärkeiden rasvaliukoisten vitamiinien →



imeytyminen voi heikentyä. Moni onkin huomannut, että iho alkaa voida paremmin, kun syö riittävästi rasvaa.”

### Vitamiinit ravitsevat ihoa

Värikkäät kasvikset, hedelmät ja marjat ovat ihon suosikkiruokaa. Niitä kannattaa syödä vähintään 500–800 grammaa päivässä, jotta iho saa tarvitsemansa vitamiinit, kivennäisaineet ja antioksidantit.

C-vitamiini edistää iholle välttämättömän kollageenin muodostumista ja suojaa ihosoluja hapettumiselta. Erityisen runsaasti C-vitamiinia on paprikassa, pinaatissa, kaaleissa, kiivissä, sitrushedelmissä ja mustaherukassa, mutta sitä saa monista muistakin kasviksista, hedelmistä ja marjoista.

A-vitamiini tukee ihon uudistumista ja E-vitamiini suojaa sitä. A-vitamiinin hyviä lähteitä ovat paprika, porkkana, parsakaali ja muut värikkäät kasvikset sekä lisäksi kananmuna, ravintorasvat ja maksa. E-vitamiinia saa kasvien ohella erityisesti kasviöljyistä, pähkinöistä, siemenistä ja täysjyväviljoista.

Iho tarvitsee myös monia B-vitamiineja, kuten biotiinia, jonka hyviä lähteitä ovat liha, kala, kananmuna, soijapavut, pähkinät ja täysjyvävilja. Myös suolistossamme majailevat hyödylliset mikrobit pystyvät tuottamaan biotiinia.

### Sinkki edistää haavojen paranemista

”Kivennäisaineista erityisesti sinkillä ja kuparilla on tärkeä merkitys ihon normaalille toiminnalle”, Hölttä kertoo.

Sinkki osallistuu kollageenin muodostumiseen, edistää haavojen paranemista ja toimii ihoa suojaavana antioksidanttina. Sitä saa muun muassa lihasta, maitovalmisteista ja täysjyväviljoista.

Kupari on tarpeellinen ravintoaine ihon rakenneproteiineihin kuuluvan elastiinin muodostumisessa. Hyviä kuparin lähteitä ovat maksa, täysjyväviljat, palkokasvit, peruna ja pähkinät.

### Kuiva iho kaipaa ravintoaineita

Ihon kuivuminen ja hilseily voivat olla merkki ravintoaineiden puutteesta. Myös suupieliin ilmestyvät haavaumat ja huonosti paranevat haavat voivat viestittää, että iho jää vaille välttämättömiä ravintoaineita.

## Ihon lempiruokia

1

Kasvikset, hedelmät ja marjat. Syö reilun kokoinen kourallinen päivän jokaisella aterialla ja välipalalla.

2

Täysjyvävilja. Käytä päivittäin leipänä, puurona, myslinä, leseinä ja aterialle sopivina viljalisukkeina.

3

Kala. Syö kalaruokaa vähintään 2–3 kertaa viikossa ja valitse vaihtelevasti erilaisia kaloja.

4

Kasviöljyt ja pehmeät rasvaliitteet. Käytä päivittäin leivän päällä ja suosi ruoanlaitossa.

5

Pähkinät. Rouskuttele 2–3 ruokalusikallista päivittäisenä välipalana.

”Silloin kannattaa panostaa säännölliseen, monipuoliseen ja riittävään syömiseen sekä runsaaseen kasvien käyttöön”, Hölttä opastaa.

Värikkäiden kasvien, hedelmien ja marjojen syönti on Höltän mukaan paras tapa varmistaa, että iho saa käyttöönsä suojaa antavia antioksidantteja. Se on tärkeää erityisesti kesäaikaan, jolloin auringon UV-säteily rasittaa ja vaurioittaa ihoa.

Runsas hikoilu poistaa elimistöstä nestettä. Etenkin kesällä on tärkeää juoda riittävästi vettä, jotta iho pysyy kosteutettuna. Vesi on suositeltavin janojuoma.

### Liika sokeri samentaa ihoa

Kohtuus on valttia suolan, sokerin ja alkoholin käytössä, sillä niiden runsas määrä ruokavaliossa heikentää ihon kuntoa. Hyvin runsassuolainen ruokavalio voi lisätä atooppisen ihottuman riskiä. Liiallisen sokerin käytön seurauksena ihosta saattaa tulla epäpuhdas ja samea.

”Jos iso osa päivän syömisistä perustuu paljon sokeria sisältäviin ruokiin ja juomiin, sokerin käyttö alkaa olla liiallista. Se yksipuolistaa ruokatuotteita ja vie tilaa tarpeellisilta ravintoaineilta.”

Sokerin käyttöä ei tarvitse lopettaa, vaan sitä kannattaa kohtuullistaa. Esimerkiksi pieni, makea jälkiruoka monipuolisen aterian lisänä sopii hyvin tasapainoiseen ruokavalioon. ■





Kesän herkullisin **UUTUUS!**

# BRIOZZA

MAUSTETTU BRIOSSILEIPÄ



**LÄMMITÄ JA TÄYTÄ**

**TAI SYÖ SELLAISENAAN**

## Briozza Tomaatti-Basilika 275 g

Pehmeän briossitaikinan kierteisiin kätkeytyy maistuva täyte, joka tekee jokaisesta suupalasta herkullisen. Leipä on maukasta sellaisenaan, ihanaa paahdettuna ja erittäin herkullista täytettynä omilla täytteillä! Paahtamiseen sopivat parhaiten niin airfryer kuin grilli, uuni sekä parila.



**Löydät tuotteet  
Street food- tai  
leipähyllystä!**



Katso  
keittiömestariimme  
reseptit ja vinkit:  
[www.elonen.fi/briozza/](http://www.elonen.fi/briozza/)

**ELONEN**



## VIISI MARKETILÖYTÖÄ

Juhlien parhaat kuohuvat



## Kuplivia hetkiä

Poimimme S-ryhmän valikoimasta viisi loistavaa kuohuvaa kevään ja kesän juhliin. Näistä löydät helposti täydelliset juomat vappubrunssille, valmistujaisiin ja illanviettoihin.

teksti ANNE PONKKONEN JA HANNE PENTTINEN kuva ALEKSI POUTANEN kuvausjärjestelyt JENNI VALPIO

### 1. ELOISA JUHLAKUOHUVA

Espanjalainen **Playa Bonita Sparkling Brut 8 %** on kuohuva, joka hurmaa sitruksisuudellaan ja hennon yrttisillä vivahteillaan. Kuivan juoman raikas aromimaailma sekä hienostuneet kuplat tekevät siitä juhlien oivan alkumaljan.

### 2. AURINGON-PAISTETTA LASISSA

**Fresita Orange Sunset 8 %** sisältää aitoa apelsiinin hedelmällisyyttä ja ripauksen mansikkaa. Tämä mimosahenkinen kuohuva juoma käy täydellisesti kevään ja kesän moniin tilanteisiin: vapun brunssipöytään ja piknikille, alkumaljaksi ja jälkiruokien seuraksi.

### 3. LÖYTÖ KEVÄÄN JUHLIIN

**Sol de Nit Brut 8 %** on espanjalainen kuohuva juoma, jonka kuiva ja hapokas maku sopii loistavasti aperitiiviksi sekä salaattien, alkupalojen ja pikkusuolaisten kumppaniksi. Tyylikäs ja monikäyttöinen juoma kevään ja kesän juhlahetkiin.

### 4. TASAPAINOINEN KLASSIKKO

Sitruksinen ja omenainen **JP. Chenet Blanc de Blancs Brut 8 %** on ihanteellinen valinta onnittelumaljaksi sekä salaattien tai cocktail-palojen rinnalle. Myös välimerellinen voileipä-kakku on pettämätön pari elegantin ranskalaiskuohuvan kaveriksi.

### 5. JUHLAVA VALINTA

**Lindauer Sparkling Extra Dry 8 %** on tyylikäs vegaaninen kuohuva kilistelyyn. Sen kuivassa ja hapokkaassa maussa voi aistia myös sitruksien ja trooppisten hedelmien vivahteita. Erinomainen kumppani esimerkiksi kevyille naposteltaville sekä kala- ja äyriäisruoille.