

Sesongin tähdet !

Kasvikset ja vihannekset
• kokeile

Tammikuu

Sipuli

- salaateissa
- pikkelöitynä
- paahdettuna

Helmikuu

Valkokaali

- raasteena
- paistettuna
- laatikkona

Maaliskuu

Lanttu

- uunijuureksena
- kasvispihveissä
- pataruoissa

Huhtikuu

Pinaatti

- raviolina
- smoothiessa
- keittona

Toukokuu

Retiisi

- salaateissa
- piirakoissa
- paahdettuna

Kesäkuu

Varhaisperuna

- lyttyperuna
- perunapizza
- perunavarras

Vinkkejä keittiöön!

Kuukausisuunnittelu sesongin mukaan - säästää rahaa, vähentää ruokahävikkiä ja tuo vaihtelua ruokapöytään

Käytä ruoanvalmistuksessa sekä säilyttämässä vain elintarvikkeille tarkoitettuja astioita ja välineitä

Siivoa ruokakaapit, käy läpi kuivat elintarvikkeet ja tarkista päiväykset

Päivitä ruoanlaittovälineet - rikkiinäiset ja tarpeettomat välineet kierrätykseen

Tyhjennä pakastin marjoista ja sienistä!

Piltti- tai hillopurkkeja voi käyttää uudestaan ruokien säilömiseen ja pakastamiseen

Marjat, hedelmät, villiyrtilit ja sienet
• kokeile

Appelsiini

- hedelmäsalaatissa
- kuivakakussa
- marmeladina

Greippi

- karamellisoituna
- piirakassa
- juomissa

Limetti

- koristeluun
- juustokakkuun
- uuniloheen

Nokkonen

- pestona
- munakkaassa
- lettuina

Kuusenkerkkä

- tee
- siirappi
- pataruoissa

Raparperi

- piirakassa
- kiisselissä
- mehuna

Vinkkejä keittiöön!

Pikkelöi esimerkiksi;

- punasipulia
- kaalia
- paprikaa
- kurkkua
- fenkolia
- parsaja kukkakaalia
- porkkanaa
- valkosipulia
- sieniä

Pikkelöintiliemi

- 1 osa etikkaa
- 2 osaa sokeria
- 3 osaa vettä
- Kiehauta liemi ja kaada kuumana tai jäähtyneenä kasvien päälle.
- Voit myös sekoittaa kaikki raaka-aineet keskenään tiiviissä purkissa ja ravistaa

Valmista vihanneksista ja juureksista; erilaisia

- salaatteja
- uunikasviksia
- gratiineja
- pikkelöityjä lisukkeita

Nokkospesto

- 200 g nokkosien lehtiä
- 1 dl pinjansiemeniä
- 1 dl parmesania raastettuna
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 1/2 dl oliiviöljyä
- 1/2-1 tl suolaa

Keitä nokkosia 3-4 minuuttia. Mittaa monitoimikoneeseen kaikki ainekset, paitsi öljy ja hienonna tasaiseksi. Lisää öljy ohuena nauhana koneen käydessä

Paras aika villiyrtilien lehtien kerämiseen on kevät ja alkukesä, mutta syksymmällä kasvien voima siirtyy juuriin.
Tutustu villiyrtilteihin ennen poimimista!

Villiyrtilit toimivat erinomaisina mausteina

- **kuivattuna;** ripusta yrtit ilmastavasti tai sanomalehden päälle kuivumaan. Säilytä ilmatiiviissä purkissa
- **Pakasta tai säilö** villiyrtiltejä öljyyn
- **Valmista yrttisuolaa** kuivatuista, hienonnetuista villiyrtilteistä sekä suolasta



Co-funded by
the European Union



Sesongin tähdet !

Kasvikset ja vihannekset • kokeile

Heinäkuu

Herne

- risotto
- tuore keitto
- kevätpasta

Elokuu

Tomaatti

- keittona
- salaateissa
- kuivattuna

Syyskuu

Palsternakka

- uunijuureksena
- pyreenä
- keittona

Lokakuu

Kurpitsa

- keittona
- salaateissa
- jälkiruoissa

Marraskuu

Ruusukaali

- salaateissa
- kasvispellillä
- paahdettuna

Joulukuu

Porkkana

- kasvispihvit
- laatikot
- snacksina

Vinkkejä keittiöön!

Kerää kauden maut talteen ja hyödynnä niitä keittiössä läpi vuoden!

Lähiruoka ylläpitää ja kehittää ruokaperinteitä ja edistää tuottajien sekä kuluttajien yhteisöllisyyttä

Torit ja REKO-lähiruokaringit tarjoavat usein suoraan tuottajilta hankittuja tuotteita

Ruokalistan avulla suunnittelet vaihtelevat, monipuoliset ja edulliset ateriat kullekin viikonpäivälle

Valmista samasta raaka-aineesta kerralla eri ruokalajeja: kasviskastike ja kasvispizza

Hyödynnä ruoantähteitä esim. wokeissa, munakkaassa ja pyttipannussa

Marjat, hedelmät, villiyrtilit ja sienet • kokeile

Mansikka

- sorbettina
- smoothiena
- leivonnaisissa

Mustikka

- kiisselissä
- mehuna
- muffinseissa

Kanttarelli

- piirakassa
- paistettuna
- jauheena

Suppilovahvero

- risotoissa
- pastaruoissa
- kastikkeena

Karpalo

- makusokerina
- jälkiruoissa
- leivonnassa

Luumu

- kiisselissä
- tortuissa
- salaateissa

Vinkkejä keittiöön!

Syksyn herkkuja voi maistella

- kekrijuhlassa
- isänpäivänä
- sesonkiruokapäivinä
- pikkujouluissa

Kaikista marjoista ja hedelmistä voi tehdä hilloa

Hillo säilyy monia kuukausia, kun

- sokeria käytetään vähintään 500 g/marjakilo
- purkki on puhdistettu uunissa kuumentamalla tai keittämällä
- purkki suljetaan ilmatiiviisti ja varastoidaan viileässä

Sienten kuivaus

- Kerää sienet kuivalla säällä, perkaa ja viipaloi
- Levitä sienet tasaiseksi kerrokseksi lämpimään ja kuivaan paikkaan (tai kuivuriin)
- Kuivat sienet murtuvat taitettaessa
- Pakkaa puhtaaseen, ilmatiiviiseen astiaan
- Säilytä pimeässä, viileässä ja kuivassa paikassa

Pakastaessa hyvän pakkauksen tulee olla

- puhdas
- vesitiivis
- aromitiivis
- ilmatiivis
- kestävä myös kylmissä lämpötiloissa
- mahdollisimman ohut
- kätevä käytössä ja taloudellinen

Tiesitkö, että voit kotitekoisesti valmistaa myös makusokeria?

Itse tehty karpalo-, piparminttu-, sitrus- ja herukkasokeri toimii mm:

- teen ja muiden juomien makeuttajana
- jälkiruoissa
- leivonnaisissa

Hapattamalla saat terveellisiä säilykkeitä vaihtelevilla makumaailmoilla

- Maitohappobakteerit estävät haitallisten mikrobin kasvun
- Säilöntämenetelmänä edullinen
- Ruoan ravintoarvo säilyy



Co-funded by
the European Union

