

Älä ruoki hukkaa.

Parasta ennen
-päiveätyt
elintarvikkeet
ovat käyttökelpoisia
päiväyksen jälkeen, kun
ne on säilytetty
ohjeiden mukaan.

Noudata
viimeistä
käyttöpäivää.
Ennakoi ja käytä
tuotteet ajoissa
ruoaksi.

Luota
aistehisi.
Tutki rohkeasti
tähteiden ja tuotteiden
käyttökelpoisuus.



Terveellisiä välipalajuoimia

- Edelliseltä aterialta jääneistä sulaneista pakastemarjoista voi mainiosti pyöräyttää sauvasekoittimella muiden ainesten kanssa marjajuomia.
- Hedelmäjuomiin voit käyttää hieman jo pehmenneet, mutta syöntikelpoiset hedelmät. Banaani on juomissa makeimmillaan ruskeapilkullisena.
- Juomien nesteeksi sopivat maito, piimä, jogurtti, maitorahka, mehut ja marjakeitot. Voit sekoittaa samaan juomaan useita tuotteita.

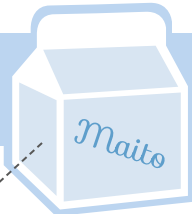


PIRTELÖ 3-4 annosta

- 4 dl pakastemarjoja (+ sokeria)
- 4 dl jogurtin ja piimän loppuja purkista + maitoa
- 1 ruskeapilkkuinen banaani

Jos käytät voimakkaita marjoja (esim. puolukat ja mustaherukat), sokeroi marjat kevyesti. Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella korkeassa kulhossa ja tarkista sokerin riittävyys.

Kylmäsäilytystä vaativat elintarvikkeet
kannattaa panna heti käytön jälkeen jääkaappiin.



Vie minut pian takaisin jääkaappiin!

HUKKAPALOISTA

herkkuja



Säästä
ruoka-
menoissasi
- säästät myös
luonnonvaroja ja
ympäristöä!

Nyyttejä jokaiseen makuun

Käytä nyytteihin kypsiä kasviksia, keitettyä perunaa, pastaa tai riisiä, lihapullia, paistia, kastikeruokia tai muuta tähderuokaa. Lisää mausteita tai maustekastikkeita maun mukaan ja tarvittaessa ruokaa mehevöittämään maitopohjaisia ruoanvalmistustuotteita tai tuore- tai sulatejuustonokareita. Kuivahtaneet juustokannikat raastettuna maustavat nyyttejä. Kuumenna nyytit uunissa tai grillissä.

KALANYYTIT 4 annosta

- 700 g (8-10 kpl) keitettyjä perunoita
- 0,5 tl suolaa
- 200 g mustapippuria myllystä
- 1-2 rkl tähteeksi jäänyttä savukalaa tai muuta kypsää kalaa
- 1-2 rkl pala purjosipulia
- 1-2 rkl kapriksia
- ruokakermaa tai maustettua kermaa tai tuorejuustoa

Pinnalle ruohosipulia tai tilliä
Lisäksi alumiinifoliota ja leivinpaperia

Leikkaa 4 reilua palaa alumiinifoliosta ja leivinpaperista. Viipaloi perunat. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Leikkaa savukala paloiksi. Hienonna tai viipaloi purjo. Kerrostele ainekset folio-leivinpaperipalojen keskelle. Kohota folion reunoja ylös. Lisää kerma tai tuorejuustonokareet. Sulje nyytit. Kypsennä uunissa 250 asteessa n. 25 min tai anna hautua grillissä, kunnes sipuli on kypsää ja ruoka kuumaa. Ripota avattujen nyytien pinnalle hienonnettua ruohosipulia tai tilliä.



HALLITUKSEN
KÄRKIHANKE

RUOKAHUKKA RUOTUUN

Hanketta rahoittaa ympäristöministeriö

MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Ideoi oma mitä kaapista löytyy -pizza

- Tee kasvispizza keitettyjen kasvien tähteistä.
- Sienet antavat mukavaa makua, myös sienikastikkeen lopun voi ujuttaa pizzaan.
- Kypsä broileri sopii mainiosti täytteeksi, lisäksi esimerkiksi paprikaa ja ananasta.
- Täytä perhepizzan toinen pääty lihalla, toinen kalalla.
- Oliivit ja marinoidut kasvikset (antipasto) sopivat antamaan pizzoille makua.
- Juusto mehevoittaa pizzan. Raasta vanhenevat juustot. Sinihomejuusto antaa pikanttia makua pizzalle kuin pizzalle.

PIZZA

POHJA

15 g	hiivaa
2 dl	vettä
3/4 tl	suolaa
4,5–5 dl	vehnäjauhoja
tilkka	ruokaöljyä

TÄYTE

70 g (1 tlk) tomaattipyrettä
150–200 g lihaleikkelettä tai kypsää, tähteeksi jäänyttä lihaa tai sakeaa jauhelihakastiketta tai makkaraa
kasviksia: esim. tomaattia, paprikaa, keitettyä porkkanaa
pizzamaustetta tai oreganoa
juustoraastetta, esim. hieman kuivahtaneita kantoja raastettuna

Liota hiiva kädenlämpöiseen veteen. Sekoita joukkoon muut ainekset ja vaivaa pizza-taikina kimmoisaksi. Levitä tai kauli taikina ohueksi levyksi leivinpaperin päälle ja siirrä uunipellille. Kohota pohjaa liinan alla n. 20 min. Levitä tomaattipyre pohjalle. Ripota suikaloidut, kuutoidut tai viipaloitunut lihatuotteet ja kasvikset päälle. Mausta. Lisää pintaan juustoraaste. Paista 225 asteessa 15–20 min tai kunnes on kypsä.

Älä unohda pyttipannua.

Se syntyy kätevästi keitetyistä perunoista, kasviksista ja lihavalmisteista tai kypsien lihojen tähteistä.



Arasta
ruokaa.

Leivo perunaisia sämpylöitä.

Perunaseesen tähte tai keitetyt perunat raasteena antavat hyvää makua sämpylöihin ja rieskoihin.



Kuivasta leivästä syntyy hyvää puuroa.

Tee kerralla iso annos. Se maistuu jäähtyneenä seuraavan päivän aamu- tai välipalana.

Eilisen leivän uusi elämä

- Saat kuivasta ruisleipäviipaleesta tuoreen, kun kostutat sen ja kuumennat hetken mikrossa.
- Kuivaa leipä- ja pullaviipaleet uunissa korpuiksi.
- Tee köyhiä ritareita, pappilan hätävaraa tai leipävanukasta.
- Raasta tai hienonna kuiva leipä korppujauhoiksi.
- Tee kuivasta leivästä krutonkeja tai napostelupaloja. Pilko leipä kuutioiksi tai tikuiksi, paahda pannulla öljyssä ja mausta esim. yrttimausteilla ja suolalla.

Älä ruoki
hukkaa.

NOPEA RUISMARJAPUURO 4–6 annosta

1 l	vettä
300 g	kuivuneita ruisleivän palasia
4 dl	puolukoita tai 2 dl puolukkasurvosta
1,5 dl	sokeria tai maun mukaan (riippaus suolaa)

Keitä ruisleivän palasia hiljalleen vedessä kannen alla, kunnes ne pehmenevät. Sekoittele välillä. Lisää sokeroidut puolukat. Anna hetki kiehahtaa. Jos leivät eivät hajoa riittävästi tai haluat aivan tasaista puuroa, soseuta sauvasekoittimella. Tarkista sokeri ja suola.

Vinkki

Voit käyttää puuroon myös muita marjoja. Mustikat ovat mietoja, joten niitä voi lisätä puuroon hieman reilummin. Leivän määrä voi vaihdella riippuen sen kuivuudesta. Lisää puuroon vettä, jos se tuntuu liian pakulta.



Tänään valmistankin maukkaan kylmäsavulohikeiton, koska kalan viimeinen käyttöpäivä on huomenna.

