



Reseptit neljälle

Kokkaa koti- maista



SISÄLTÄÄ
tehtäviä



Vinkki! Saat salaattiin vaihtelua, kun käytät erivärisiä tomaatteja!

Porkkanavohvelit salaattijuusto-tomaatti- täytteellä & tuunatut juuresranskalaiset*



Työjärjestys

1. Raasta porkkanat ja sekoita vohvelitaikina tekeytymään.
2. Valmista juuresranskalaiset ja laita kypsymään.
3. Valmista tomaattisalaatti maustumaan.
4. Tee salaattijuustovahto.
5. Paista porkkanavohvelit.
6. Annostele lautasille lisäkkeiden kanssa ja tuunaa ranskalaiset erikseen tarjolle.

Porkkanavohvelit

2 dl (120 g)	porkkanaa raastettuna
2 dl (200 g)	kermaviiliä
2 dl	kivennäisvettä
2	kananmunaa
3 dl	vehnäjauhoja
1 tl	leivinjauhetta
½ dl (50 g)	voita
½ tl	suolaa

Tee näin Kuori ja raasta porkkana hienoksi. Sulata voi. Sekoita nesteet ja munat keskenään. Lisää kuivat aineet, porkkanaraaste ja voisula. Anna taikinan seistä hetki. Sipaise vohvelirauta rasvalla. Paista vohvelit kullanuskeiksi ja tarjoa salaattijuustovaahdon, tomaattitäytteen ja juuresranskalaisten kanssa.

Vinkki! Voit paistaa vohvelitaikinan myös pannulla ohukaisten tapaan.

Tomaattisalaatti

2 isoa	tomaattia
100 g	kirsikkatomaatteja
½	valkosipulin kynsi
1 tl	sokeria
¼ tl	suolaa
¼ tl	mustapippuria
1 rkl	rypsiöljyä
1 rkl	valkoviinietikkaa
1 (20 g)	kevätsipulin varsi
1 oksa	tuoretta basilikkaa

Tee näin Leikkaa kirsikkatomaatit puoliksi ja isot tomaatit samankokoisiksi, pieniksi lohkoiksi. Hienonna kuorittu valkosipulin kynsi tomaattien joukkoon. Lisää mausteet, öljy ja etikka ja anna maustua. Hienonna kevätsipuli ja basilikka, lisää tomaatin joukkoon. Valuta tarvittaessa ylimääräinen neste pois ennen tarjoilua.

Salaattijuustovahto

½ prk (80 g)	salaattijuustokuutioita
½ rasia (100 g)	maustamatonta tuorejuustoa

Tee näin

Valuta salaattijuusto. Vatkaa sähkövatkaimella tasaiseksi tahnaksi. Lisää tuorejuusto. Vatkaa vielä täydellä teholla n. 1 min, kunnes seos on kiiltävää ja kuohkeaa.

*Kurkkaa juuresranskisten ohje sivulta 5.

tehtävä

Pakkaustutkimuksia kokkailtaessa

Mitä alkuperämerkintöjä ja merkkejä ruokapakkauksista löytyy?
Tutki ja pohdi seuraavien kysymysten avulla:



Löytyykö Hyvää Suomesta -merkki?



Löytyykö tuottajan tai valmistajan nimi?



Mistä kotimaisuuden tunnistaa?



Onko alkuperätieto helppo löytää?



Antaako pakkauksen ulkonäkö oikean kuvan tuotteen sisällöstä ja raaka-aineiden alkuperästä?

*Tarkista alkuperämerkit reseptivihkon sivulta 11.

Keskustelukysymyksiä yhteiseen ruokailuhetkeen:



Suomalainen ruoantuotanto

Miksi on tärkeää, että ruokaa tuotetaan Suomessa?

Miten oma valinta kaupassa voi vaikuttaa viljelijään?



Suomalainen ruokakulttuuri

Mitä on suomalainen ruokakulttuuri?

Minkä kotimaisen ruokalajin tai tuotteen haluaisit esitellä ulkomaalaiselle vieraalle? Kerro miksi? Voit esimerkiksi kertoa, mitä muistoja sinulla on valitsemaasi ruokalajiin tai tuotteeseen liittyen.



Minä viljelijänä

Kuvittele olevasi suomalainen ruoantuottaja. Pohtikaa yhdessä: Mikä omassa työssäsi olisi vaikeinta? Mikä tekisi työstä merkityksellistä? Mikä huolestuttaisi tulevaisuudessa?



Ruoka ja ilmasto

Moni miettii, miten syömämme ruoka vaikuttaa ilmastoon. Pohtikaa ja keskustelkaa, millaisilla valinnoilla voimme itse vaikuttaa arjessamme ilmastomuutokseen?

Tuunatut juures-ranskalaiset



200 g (2 kpl)
200 g

100 g (1 kpl)
2 rkl
½ tl
4 rkl (80 g)
1 tl

¼ ruukkua
2 rkl (20 g)

perunaa
juuriselleriä
(tai lanttua,
porkkanaa)
palsternakkaa
öljyä
suolaa
ranskankermaa
chilikastiketta
(esim. Sriracha)
ruohosipulia
juustoraastetta
(esim. Musta-
leima)

Tee näin

Pese perunat. Kuori juurekset ja leikkaa ne perunoiden kanssa noin sentin paksuisiksi tikuiksi isoon kulhoon. Pyörittele hyvin öljyssä, mausta suolalla. Levitä tikut pellille leivinpaperin päälle. Paista ensin 10 minuuttia 225 asteessa uunin yläosassa. Käännä sitten grillivastus päälle ja jatka paistamista 5 minuuttia kerrallaan, kunnes ranskalaiset kypsyvät ja saavat väriä. Kääntelevälillä ja varo, etteivät juurekset pääse palamaan. Notkista ranskankerma ja mausta chilikastikkeella, suolalla ja pippurilla. Hienonna ruohosipuli. Nosta lämpimät ranskalaiset kulhoon tai lautaselle ja valuta päälle ranskankermaa. Ripottele juustoraaste pintaan ja viimeistele ruohosipulilla.



Ruis-lammasburgerit, jogurtti-persiljamajoneesia & tuunatut juuresrans- kalaiset*



Työjärjestys

1. Valmista juuresranskalaiset ja laita kypsymään.
2. Tee persiljaöljy ja siitä majoneesi.
3. Mausta ja muotoile burgeripihvit.
4. Tee ranskankermakastike ja hienonna ruohosipuli.
5. Viipaloi tomaatit, revi salaatti ja paahda leivät kevyesti uunissa.
6. Paista pihvit ja kokoa burgerit lautaselle juuresranskalaisten kanssa.

Burgeripihvit

- 400 g lampaan tai naudan
jauhelihaa
1 tl suolaa
¼ tl mustapippuria
1 oksa tuoretta rosmariinia tai
muutama tuoretta timjamia

Lisäksi

- 4 ruisleipästä, esim. rukiinen
palaleipä, jossa Hyvää
Suomesta -merkki
4 salaatinlehteä
2 tomaattia siivutettuna
4 siivua juustoa (esim.
Koskenlaskija sulate)



Tee näin

Ota jauheliha huoneenlämpöön ajoissa. Mausta jauheliha suolalla ja mustapippurilla. Hienonna yrtti ja sekoita jauheliha mausteiden kanssa tasaiseksi. Muotoile jauhelihamassasta neljä noin sentin paksuista hampurilaispihviä. Tee jokaiseen pihviin pieni kuoppa keskelle, jotta ne säilyttävät tasaisen muotonsa paistettaessa. Burgeripihviä paistettaessa on tärkeää kääntää liha vain kertaalleen. Paista pihviä molemmin puolin noin kaksi minuuttia. Lisää kääntämisen jälkeen viipale juustoa pihvin pinnalle. Anna vetäytyä hetki ja asettele pihvi burgerin väliin.

Jogurtti-persilja-majoneesi

- 2½ dl rypsiöljyä
- 1 ruukku persiljaa
- 1 valkosipulin kynsi
- 1 kananmuna
- 2 tl (10 g) vahvaa sinappia
- 1 rkl (15 ml) valkoviinietikka
- ½ tl suolaa
- 2 rkl (50 g) turkkilaista jogurttia

Tee näin

Nypi persiljasta lehdet ja soseuta sauvasekoittimella rypsiöljyn ja kuoritun valkosipulin kanssa.

Riko huoneenlämpöinen kananmuna kapeaan ja korkeaan kulhoon. Mittaa joukkoon sinappi, suola ja etikka. Laita sauvasekoitin kulhon pohjalle ja kaada päälle persiljaöljy. Käynnistä sauvasekoitin kulhon pohjalla ja anna sen käydä täydellä teholla, kunnes näet öljyn saostuvan kananmunan kanssa. Nosta sauvasekoitinta hitaasti ylös ja sekoita, kunnes kaikki öljy on sekoittunut majoneesiin. Sekoita jogurtti valmiin majoneesin joukkoon.

*Kurkkaa juuresranskisten ohje sivulta 5.



INFO: Majoneesi on emulsiokastike, joka muodostuu öljyn ja kananmunan sekoituessa pysyväksi seokseksi. Emulsion syntyminen vaatii sidosaineen, tässä tapauksessa munankeltuaisen sisältämän lesitiinin.

BURGERIN KASAAMINEN

1. Ota lautaselle ensin leivän alapuoli
2. Asettele salaatinlehti leivälle. Se suojaa sämpylää pihvin ja kastikkeiden kosteudelta
3. Nosta pihvi paikalleen juustopuoli ylöspäin
4. Lisää tomaattisiivut
5. Lisää kastike, se liimaa leivän yläpuolikkaan paikoilleen
6. Annostele juuresranskalaiset* lautaselle ja tuunaa kastikkeella, ruohosipulilla ja juustoraasteella.

Omenagalette & tuorejuusto-kermavaahtoa



Työjärjestys:

1. Tee galettetaikina ja laita pakastimeen jäähtymään.
2. Pese, leikkaa ja mausta omenat.
3. Kauli piirakkapohjat kiekokoiksi ja täytä.
4. Paista piirakat.
5. Vatkaa tuorejuusto-kermavaahto.
6. Kokoa annokset.

Omenagalette

Pohja

- | | |
|-------|-----------------------|
| 3 dl | vehnäjauhoja |
| 1 dl | ruisjauhoja |
| 100 g | voita |
| 2 rkl | sokeria |
| ½ tl | suolaa |
| 2 rkl | kylmää vettä |
| 1 | kananmuna (voiteluun) |

Päälle

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 2 kpl (n. 200 g) | kotimaista omenaa tai päärynää |
| 2 rkl | sokeria |
| ¾ tl | kanelia |
| ½ tl | kardemummaa |
| 100 g | vaniljalla maustettua maitorahkaa |

Tee näin

Sekoita kaikki kuivat aineet keskenään. Raasta kylmä voi raastinraudalla ja nypi jauhojen kanssa murumaiseksi seokseksi. Lisää vesi ja sekoita nopeasti sekaisin, mutta älä vaivaa taikinaa.

Muotoile taikina pötköksi ja kääri se muovikeltuun tai leivinpaperiin. Nosta taikina pakastimeen siksi aikaa, kun valmistat täytteen.

Pese omenat, leikkaa neljään osaan ja poista siemenkota. Viipaloi ohuiksi viipaleiksi. Sekoita kaneli, sokeri ja kardemumma keskenään. Pyörittele omenaviipaleet seoksessa.

Leikkaa taikina neljään yhtä suureen osaan. Muotoile palat palloiksi ja kauli leivinpaperille ohuiksi pyöreiksi (Ø15 cm) kiekokoiksi. Käytä jauhoja apuna tarvittaessa.

Levitä pohjille ruokalusikallinen vaniljarahkaa niin, että reunoja jää näkyviin noin kaksi senttiä.

Lisää omenaviipaleet rahkan päälle. Taittele reunat omenoiden päälle ja voitele kananmunalla.

Paista 200 asteessa noin 25–30 minuuttia.

Tuorejuusto-kermavaahtoa

- | | |
|-------|---|
| 1 dl | kuohukermaa |
| ½ | rasiaa (100 g) maustamatonta tuorejuustoa |
| 2 rkl | sokeria |
| 1 tl | vaniljasokeria |

Tee näin

Vaahdota kerma, tuorejuusto ja vaniljasokeri samassa kulhossa yhtä aikaa. Tarjoile hiukan jäähtyneen galetten kanssa. Koristele piiraat halutessasi tomusokerilla ja tuoreilla mintunlehdillä.



INFO: Voin raastaminen on kätevä tapa käsitellä jääkaappikylmää tai pakastettua voita. Se nopeuttaa esimerkiksi piirakkapohjan valmistusta, sillä raastettu voi on helppo nyppiä jauhojen kanssa taikinaksi kylmänäkin.

Vinkki! Voit tehdä ohjeella myös yhden ison piirakan.

tehtävä

Minun lempiruokani

Ruokalajin tai annoksen nimi:

Kuinka usein
syön tätä
ruokaa?

☐

joka päivä

☐

kerran viikossa

☐

kerran kuukaudessa

☐

silloin tällöin

☐

kerran vuodessa

Milloin syön tätä useimmiten?

☐

arki

☐

viikonloppu

☐

kiireinen päivä

☐

juhla

Mitkä raaka-aineet ovat kotimaisia?

Valmistanko tämän ruoan itse?

☐

Teen itse

☐

Joku muu tekee

Lisätietoa:

Onko tämä mielestäni helppo vai vaativa ruoka valmistaa?
Ympyröi. (1 helppo – 5 vaativa)



Perustelu:



tehtävä

Mitä merkkejä Suomessa on ja mitä ne tarkoittavat?



Hyvää Suomesta -merkki

kertoo, että elintarvike on valmistettu suomalaisista raaka-aineista, suomalaisella työllä. Hyvää Suomesta -merkistä tunnistat kotimaisen elintarvikkeen yhdellä silmäyksellä.

Avainlippu

kertoo työn kotimaisuudesta, tuote on valmistettu Suomessa, raaka-aineet voivat olla muualta.



Sirkkalehtimerkki

on suomalaisten puutarhatuotteiden – vihannesten, marjojen, hedelmien, ruokaperunan, kukkien sekä taimistotuotteiden tuotemerkki. Sirkkalehtimerkkiä saa käyttää vain ekstra- tai ykkösluokan tuotteissa.



Luomumerkit

EU:n luomutunnus on Eurolehti. Sen käyttö on pakollista kaikissa EU:ssa valmistetuissa valmiiksi pakatuissa luomuelintarvikkeissa. Lisäksi sitä voidaan käyttää vapaaehtoisesti irtotuotteissa sekä kolmansista maista tuoduissa luomuelintarvikkeissa.

Yleistä pakkausmerkeistä

Pakkauksissa olevat Hyvää Suomesta, Sirkkalehti ja Avainlippu ovat vapaaehtoisia pakkausmerkkejä. Niiden käyttö on myönnetty tahoille, jotka sitoutuvat kyseisen merkin kriteereihin. Pakollisina pakkauksissa on lainsäädännön edellyttämiä merkintöjä. Lisäksi yritykset viestivät pakkauksissaan haluamiaan asioita.

Lähteet & lisätietoa



Ruokatieto



Luomumerkit

tehtävä

Mieti,

1. Yksi uusi asia, jonka opin tänään suomalaisesta ruoasta.
2. Yksi ruokalaji, jota voisin valmistaa kotona kotimaisista raaka-aineista.

Kurkista kotona jääkaappiin ja rastita bingoon mitä löysit!

Tuotteessa lukee:
Valmistettu
Suomessa



Tuotteessa on
Hyvää Suomesta
-merkki



Löydän vähintään
kolme kotimaista
tuotetta



Jokin tuote on peräisin
lähialueeltani tai
samasta maakunnasta



Jääkaapissa on
kotimaisia vihanneksia
tai marjoja



Sama tuote löytyy
sekä kotimaisena
että ulkomaisena



Jonkin tuotteen
alkuperää ei ole
helppo löytää



Tuote, jota
"meillä on aina ollut
jääkaapissa"



Tuote, jota mummo
tai pappa varmasti
käyttäisi



Tuote, jonka
alkuperä yllätti



Oma
suosikkikasvis
tai -hedelmä



Tuote, jossa on
kaupan oma
merkki



Jotain vihreää



Tuote, jonka
olemassaolon
olin unohtanut



Vapaa ruutu:
joku muu havainto,
minkä tein?



mtk.fi & hyvaasuomesta.fi

Reseptit & kuvat: Kati Laszka  @mtk.ry #kokkaakotimaista #hyvaasuomesta