

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 aineiden 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.

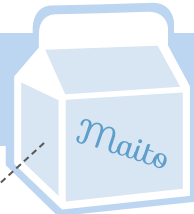
PIRTELÖ 3-4 annosta

- 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
- 200 g 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

Ideesi 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 päty lihalla, toinen kallaalla.
- Oliivit ja marinoidut kasvikset (antipasto) sopivat antamaan pizzalle makua.
- Juusto mehevoittaa pizzan. Raasta vanhenevat juustot. Sinihomejuusto antaa pikanttia makua pizzalle kuin pizzalle.

PIZZA

POHJA

15 g	hiivaa	70 g (1 tik) tomaattipyyrettä
2 dl	vettä	150–200 g lihalikkelehtä
3/4 tl	suolaa	tai kypsää, tähteeksi jäänyttä lihaa tai sakeaa jauhelihakastiketta tai makkaraa
4,5–5 dl	vehnäjäuhnoja	kasviksia: esim. tomaattia, paprikaa, keitettyä porkkanaa
tilkka	ruokaöljyä	pizzamaustetta tai oreganoa

juustoraastetta, esim. hieman kuivahattaneita kantoja raastettuna

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



Älä unohda
pöytäruuua
Se syntyy kätevästi
keitetyistä perunoista,
kasviksista ja liha-
valmistuksista tai
kypsen lihojen
tähteistä.

Leivo
perunaisia
sämpylöitä
Perunasoseen tähde
tai keitetyt perunat
raasteena antavat hyvää
makua sämpylöihin
ja rieskoihin.

Arvosta
ruokaa.

Eläimen leivän uusi elämä

- Saat kuivasta ruisleivänpalaeista tuoreen, kun kostutat sen ja kuumennat hetken mikroossa.
- Kuivaa leipä- ja pullaviiipaleet uunissa korpuiksi.
- Tee köyhä ritareita, pappilan hätävaraa tai leipävanukasta.
- Raasta tai hienonna kuiva leipä korppujauhoiksi.
- Tee kuivasta leivästä krutonkeja tai napostelupaloja. Pilko leipä kuutioksi tai tikkuiksi, paahda pannulla öljyssä ja mausta esim. yrttimausteilla ja suolalla.



Juivasta
leivästä syntyy
hyvää puuroa.
Tee kerralla iso annos.
Se maistuu jäätynään
seuraavan päivän
aamu- tai välipalana.

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



Jätetään valmistuksen maukkaan
kylmäsäilytykseen, koska kalan väliaineen
käyttöä on huomenna.

Uuniki

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

Keitä ruisleivän palasia hiljalleen vedes-sä kannen alla, kunnes ne pehmenevät. Sekoittele välillä. Lisää sokeroidut puolu-kat. Anna hetki kiehua. Jos leivät eivät hajoa rittävästi tai haluat aivan tasaista puuroa, soseuta savasekoittimella. Tar-kista sokeri ja suola.

NOPEA RUISMARJAPUURO 4–6 annosta

Älä unohda
ruokaa.

