



Ota kevyesti!

Hyvinvointia Luonnosta



RUOKAOHJEITA AMMATTIKEITTIÖILLE

Suomalainen järkiruoka on kevyttä ja maistuu

Sitran Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA kokosi laajan asiantuntijajoukon luomaan Suomelle yhteistä elintarvikealan menestysstrategiaa. Osallistajat edustivat alkutuotantoa, tutkimusta, elintarviketeollisuutta, kaupan alan yrityksiä, julkishallintoa sekä kansanterveysorganisaatioita.

Alan toimijat totesivat yhteisesti, että terveydellä on kysyntää ja meillä on sekä osaamista että raaka-aineita kansainvälisen kilpailukykyämme parantamiseksi.

Syntyi kunnianhimoinen näkemys tulevaisuudesta. Tehdään yhdessä

Suomesta kilpailukykyinen terveellisen ravitsemuksen edelläkävijä.

Strategiat ja suunnitelmat ovat yhtä hyviä kuin on niiden toteutus. Alan strategian toteuttajia on koko ketju alkutuotannosta teollisuuteen, kauppaan, tutkimukseen ja järjestöihin. Strategiaa julkistaessamme totesimme, että Suomella on erityiset mahdollisuudet tehdä yhteistyökavustaan kilpailuetu.

Tervehdimme ilolla kaikkia niitä hankkeita, joissa toimijat tekevät monipuolista yhteistyötä tehdäkseen Suomesta järkiruokan* edelläkävijää. Arktisten Aromien monipuolinen yhteistoiminta on oiva esimerkki siitä.

Myös ERA-ohjelmassa on nähty Suomen luonnon tarjoamat erityispiirteet. Marjat ovat yhtenä tärkeänä kehittämiskohteena. Työpaikka- ja kouluruokailuamme tullaan jo nyt ihastelemaan maailmalta, mutta voimme olla niissä mallimaa vain jatkuvan kehittämisen keinoin.

Yhteistoiminnin – askel tai lusikallinen kerrallaan lähestymme mallimaatavoitetta. Tämä Ota kevyesti -kirjanen edustaa ajattelua, jota myös strategiamme korostaa. Monipuolista, järkevää ruokailua, jossa syöjälle tarjotaan hyvän maun ja ulkonäön lisäksi terveyttä.

Yhteistyöterveisin

Anu Harkki, ohjelmajohtaja

Sitra, Elintarvike- ja ravitsemusohjelma ERA

***Järkiruoka (smart food)** on terveelliset elintarvikkeet ja järkevän ruokailun kattava käsite. Järkiruoka luokiteltavat elintarvikkeet vaikuttavat myönteisesti ihmisen fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Järkevä ruokailu perustuu terveellisiin valintoihin; kuluttaja valitsee yksilöllisesti oman hyvinvointinsa kannalta oikeanlaista, kulloiseenkin käyttötilanteeseen ja makumieltymyksiinsä sopivaa ruokaa. Järkiruoka on eettisesti kestävä, puhdasta, jäljitettävää, luotettavaan tutkimustietoon ja tuotekehitykseen perustuvaa ruokaa. Järkiruoka on pakattu kuluttajan kannalta tarkoituksenmukaisesti ja sen terveyttä edistävistä vaikutuksista kerrotaan kuluttajalle.

Ota kevyesti!

Olemme koonneet Ota kevyesti – Hyvinvointia luonnosta -teeman puitteissa terveellisiä, suomalaisten ravitsemussuosittelun mukaisia ateriakokonaisuuksia sisältävän ruokaohjekirjan.

Ota kevyesti -teeman ateriat ja ruokaohjeet ovat suunnitelleet ravitsemusalan opiskelijat neljästä oppilaitoksesta: Seinäjoen, Jyväskylän ja Rovaniemen ammattikorkeakoulusta sekä Savonia-ammattikorkeakoulusta. Reseptioppaan ateriakokonaisuuksia yhdistelemällä keittiöt voivat koota itse oman ruokalistansa tai valmistaa halutessaan myös yksittäisiä ruokalajeja.

Luonnontuotteet ovat luonteva osa suomalaista ruokavaliota. Ota Kevyesti -teeman kautta haluamme lisätä niiden käyttöä ammattikeittiöissä ja kotitalouksissa. Reseptioppaan ruokaohjeissa on hyödynnetty monin tavoin kasviksia sekä luonnontuotteita, kuten sieniä, marjoja ja luonnonyrttejä. Tarvittaessa oppaan ruokalajit on mahdollista valmistaa myös ilman yrttejä, tai ne voidaan korvata muilla mausteilla tai kasviksilla.

Kullekin ateriakokonaisuudelle on laskettu ravintoainesisältö yhtä annosta kohden. Keittiöt voivat hyödyntää aterioiden annoskokoa ja ravintoainesisältöä ruoanjakelun yhteydessä tiedottaessaan ruokailijoita aterian koostumuksesta. Ravintoainelaskelmiin sisältyy pääruoka, lisäke, salaatti ja salaattinkastike sekä leipä, margariini, aterijuomana rasvaton maito ja marjaisa jälkiruoka. Aterioiden suunnittelussa on kiinnitetty huomiota erityisesti kokonaisenergiapitoisuuteen, rasvan määrään ja laatuun sekä suolan ja kuidun määrään.

Kohtuullisesti energiaa ja pehmeää rasvaa

Lounasaterian energiapitoisuus kattaa noin kolmasosan päivän energiatarpeesta. Aterioiden energiasisältö laskelmissa on huomioitu, että kevyttä työtä tekevien, vähän tai säännöllisesti liikkuvien naisten energiantarve on noin 1800-2600 kcal ja miesten noin 2200-3100 kcal vuorokaudessa. Rasvan laadun parantamiseksi ruoanvalmistuksessa on käytetty tuoteryhmässään vähärasvaisia elintarvikkeita ja pehmeitä rasvoja, kuten rypsiöljyä ja margariineja. Aterian rasvan laatua parantaa öljypohjaisen salaattinkastikkeen käyttö ja sitä on hyvä olla tarjolla päivittäin. Kalaa on suositeltavaa syödä kaksi kertaa viikossa, joten oppaaseen on myös koottu monia herkullisia kala-aterioita.

Ripaus suolaa ja runsaasti kuitua

Suolan enimmäisrajoitus on 6-7 g vuorokaudessa. Tavoitteeseen pääsemiseksi on myös joukkoruokailussa huomioitava, että pääateria voi sisältää suolaa noin 1,5-2 g. Ruoanvalmistuksessa käytetään vähäsuolaisia liemivalmisteita ja mineraalisuolaa. Suolaa lisätään ruokiin reseptin mukaan. Mausteita ja yrttejä voidaan käyttää tällöin reilummin. Vähäsuolainen leipä karsii aterioilta ylimääräistä suolaa. Kuitua ruokavaliosta on suositeltavaa olla vähintään 25-30 g päivässä. Pääaterialla parhaita kuidun lähteitä ovat runsaskuituinen leipä, kasvikset, hedelmät ja marjat. Kasviksia on hyvä syödä päivittäin vähintään puoli kiloa ja lisäksi marjoja 100 grammaa.

Ammattikeittiöissä voidaan luonnontuotteiden avulla helposti muunnella vanhoja tuttuja ruokalajeja ja lisätä aterioiden houkuttelevuutta. Arvokas ravintosisältö ja keveys tekevät luonnontuotteista ruoanvalmistuksessa suosittavan raaka-aineen. Luonnontuotteet sopivat mainiosti terveelliseen, suomalaisten ravitsemussuosittelun mukaiseen ruokavaliioon.

Arktiset Aromit ry

Energiaravintoaineiden, kuidun ja suolan saantisuositus

| | |
|---------------------------|------------------------------|
| Rasvat..... | 30 E% |
| - Tyydyttyneet..... | <10 E% |
| - Kertatyydyttymättömät.. | 10-15 E% |
| - Monityydyttymättömät... | 5-10 E % |
| Hiilihydraatit | 55 % |
| Proteiinit..... | 15 % |
| Kuitu..... | 25-30 g/vrk |
| Suola..... | 6-7 g/vrk, 1,5-2 g/pääateria |

Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005. Suomalaiset ravitsemussuosituksat - ravinto ja liikunta tasapainoon.

Vähäsuolaisen elintarvikkeen suolapitoisuus enintään

| | |
|---|-------|
| leikkele-, raaka- ja ruokamakkarat..... | 1,2 % |
| näkkileivät, hapankorput | 1,2 % |
| kalavalmisteet | 1,0 % |
| juustot | 0,7 % |
| ruokaleivät | 0,7 % |
| keitot, liemet nautintavalmiina..... | 0,5 % |
| laatikko- ja murekeruoat | 0,5 % |

Lähde: Elintarvikeviraston julkaisuja. 2002. Pakkaus puhuu.

Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisen laadun arvioinnissa voidaan käyttää seuraavia periaatteita, joita voidaan pitää lounasruoan terveellisyyden mittarina. Kriteerien toteutuminen vahvistaa sen, että tarjottu ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista.

Peruskriteeri

kaikkien kohtien tulee päivittäin toteutua hyvässä keittiössä

Joka päivän lounaan yhteydessä tarjolla

1. ruisleipää, näkkileipää tai muuta runsaskuituista leipää
2. margariinia tai muuta kasvirasvavalevitettä
3. rasvatonta maitoa
4. tuoreita kasviksia, tuoresalaattia, marjoja tai hedelmiä
5. kasviöljypohjaista kastiketta salaatin kanssa

Rasvakriteeri

vähintään kuusi toteutuu hyvässä keittiössä

1. kalaruokia vähintään kerran viikossa
2. makkararuokia harvemmin kuin kerran viikossa
3. rasvaisia perunalisäkkeitä harvemmin kuin kerran viikossa
4. runsasrasvaista kermaa tai kermavalmistetta ruoanvalmistuksessa harvemmin kuin kerran viikossa
5. runsasrasvaista juustoa harvemmin kuin kerran viikossa
6. runsaasti rasvaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
7. voita tai voi-kasviöljyseosta ruoanvalmistuksessa ei ollenkaan
8. käytetyn lihan ja jauhelihan rasvapitoisuus alle 10%

Suolakriteeri

vähintään viisi toteutuu hyvässä keittiössä

1. suolaa käytetään enintään ohjeen mukaan, ei sattumanvaraisesti maun mukaan
2. perunoiden kypsennyksessä ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
3. kasvien kypsennyksessä ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
4. riisin tai makaronin kypsennyksessä ei käytetä suolaa tai suolaa sisältäviä mausteita
5. runsaasti suolaa sisältäviä valmisruokia tai puolivalmisteita harvemmin kuin kerran viikossa
6. vähäsuolaista leipää vähintään 2-3 kertaa viikossa

Tiedotuskriteeri

Terveellinen ateriakokonaisuus havainnollistetaan ruokailijoille malliaterian avulla. Kriteeri toteutuu hyvin, jos terveellisestä aterista tiedotetaan ainakin kerran viikossa.

Lähde: Suurkeittiöiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellinen laatu. 2004. Suomen Sydänliitto, Kansanterveyslaitos, Elintarvikevirasto, Sosiaali- ja terveysministeriö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomen Sydänliiton julkaisuja 2004:1.



METSÄIN HERKUT



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU

Ohjeet 100 henkilölle.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|------------------------------------|--------------|
| Kasvisporokeitto..... | 400 g |
| Kaalisalaatti..... | 100 g |
| Sinappinen salaatinkastike | 2 tl = 10 g |
| Puolukkapannari | 120 g |
| Marjasekoitus..... | 30 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Karjalanpiirakka..... | 1 kpl = 60 g |
| Vähäsuolainen ruisrouheleipä | 1 siivu |
| Munavoi | 1 rkl = 20 g |

KASVISPOROKEITTO **G L**

| | |
|----------------|---------------------------|
| 2,700 kg | sipulikuutioita |
| 2,000 kg | palsternakkakuutioita |
| 1,000 kg | sellerikuutioita |
| 3,000 kg | porkkanakuutioita |
| 1,000 kg | lanttukuutioita |
| 1,300 kg | pakastesieniä TAI |
| 0,200 kg | kuivattuja sieniä |
| 6,500 kg | poron käristyslihaa |
| 27,000 l | vettä |
| 0,013 kg | mustapippurirouhetta |
| 5,500 kg | perunaa kuorittuna |
| 0,120 kg | suolaa |
| 0,054 kg | persiljää TAI poimulehteä |

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi, lisää joukkoon käristysliha. Kuori muodostunut vaahto pois.
2. Lisää joukkoon kasvikset ja sienet. Mausta suolalla ja pippurilla.
3. Anna kiehua hiljalleen 35 min.
4. Tarkista maku ja koristele hakatulla persiljällä tai poimulehdellä.

KAALISALAATTI **G L**

| | |
|----------------|-------------|
| 4,500 kg | valkokaalia |
| 3,300 kg | kurkkua |
| 3,400 kg | ituja |

Suikaloi kaali ja kurkut. Yhdistä ainekset. Tarjoa sinappinen salaatinkastike erikseen.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3153 kJ / 754 kcal |
| Rasva | 21 g26 E% |
| - Tyydyttyneet | 6,3 g7,6 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 6,8 g |
| - Monityydyttymättömät | 4,1 g |
| Hiilihydraatti..... | 100 g54 E% |
| Proteiini..... | 43 g23 E% |
| Kuitu | 10 g |
| Suola | 1,9 g |

MUNAVOI **G L**

| | |
|----------------------|-----------------------|
| 1,700 kg (28 kpl) .. | keitettyjä kananmunia |
| 0,300 kg | margariinia, 60 % |
| 0,004 kg | suolaa |
| 0,100 kg | ruohosipulia |

Valmista tavalliseen tapaan munavoiksi.

PUOLUKKAPANNARI

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 10,000 l | kevytmaitoa |
| 3,000 kg | puolikarkeitteita vehnä jauhoja |
| 0,300 kg | kuivattuja puolukoita |
| 2,000 kg | kananmunia |
| 0,500 kg | sokeria |
| 0,040 kg | suolaa |

1. Yhdistä maito, jauhot ja kuivatut puolukat.
2. Anna turvota noin 1/2 h.
3. Sekoita taikinaan kananmunat, sokeri ja suola.
4. Kaada taikina leivinpapereilla vuorattuihin vuokiin ja paista 200 asteessa kiertoilmahuoneissa.

MARJASEKOITUS **G L**

| | |
|----------------|----------------|
| 1,200 kg | mustikoita |
| 1,200 kg | metsävadelmia |
| 0,750 kg | mansikkahilloa |

Sekoita ainekset keskenään ja aseta tarjolle.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|------------|
| Värikäs lohipaistos | 150 g |
| Keitetyt perunat | 150 g |
| Hunajaiset uunijuurekset | 50 g |
| Vihersalaatti | 75 g |
| Metsävadelmahyvänen | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolainen ruisrouheleipä, 2 pientä siivua | |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3192 kJ / 763 kcal |
| Rasva | 29 g34 E% |
| - Tyydyttyneet | 7,1 g8,5 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 10,5 g |
| - Monitydyttymättömät | 6,6 g |
| Hiihihydraatti | 90 g48 E% |
| Proteiini | 41 g22 E% |
| Kuitu | 13 g |
| Suola | 1,2 g |

VÄRIKÄS LOHIPAISTOS **G**

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| 10,000 kg | kirjolohisuikaleita |
| 0,033 kg | suolaa |
| 1,300 kg | purjosuikaleita |
| 1,000 kg | etikakurkkua |
| 1,200 kg | paprikakuutioita |
| 1,000 l | vettä |
| 0,040 kg | vähäsuolaista kalaliemijauhetta |
| 1,200 kg | vähärasvaista sulatejuustoa |
| 1,200 l | ruokacreme, 7 % |
| 0,010 kg | mustapippurirouhetta |
| 0,033 kg | sitruunapippurirouhetta |
| 0,125 kg | tilliä tai nokkosta |
| 0,023 kg | rakuunaa tai väinönputkea |
| 0,250 l | sitruunamehutiivistettä |

- Lado kalasuikaleet voideltuihin GN-vuokiin ja mausta suolalla.
- Lisää päälle purjosipuli sekä maustekurkku- ja paprikakuutiot.
- Sulata sulatejuusto kalaliemeen ja lisää mausteet sekä ruokacreme. Kaada liemi vuokaan.
- Kypsennä 150-175 asteessa 25-35 min.

HUNAJAISET UUNIJUUREKSET **G L**

| | |
|----------------|----------------------|
| 1,600 kg | porkkanalohkoja |
| 1,000 kg | palsternakkalohkoja |
| 1,000 kg | sipulikuutioita |
| 1,300 kg | lanttulothkoja |
| 0,200 l | öljyä |
| 0,060 kg | hunajaa |
| 0,020 kg | suolaa |
| 0,020 kg | mustapippurirouhetta |

- Pilko porkkanat, palsternakat ja lantut suuriksi kuutioiksi. Lohko sipuli.
- Laita juurekset uunivuokaan.
- Sekoita joukkoon öljy, hunaja ja mausteet.
- Paista uunissa 200 asteessa sopivan kypsäksi.

VIHERSALAATTI **G L**

| | |
|----------------|---|
| 4,500 kg | jäävuorisalaattia |
| 1,500 kg | kurkkua |
| 1,500 kg | retiisiä |
| 0,100 kg | persiljaa |
| | koristeeksi maitohorsman kuivattuja tai tuoreita kukkia |

METSÄVADELMAHYVÄNEN

| | |
|----------------|--|
| 2,000 l | vispautuvaa vaniljakastiketta, 12 % |
| 3,200 kg | maitorahkaa |
| 1,000 l | kevytmaitoa |
| 2,400 kg | metsävadelmia |
| 0,600 kg | neljänviljanhiutaleita TAI marjamysliä |
| 0,700 kg | sokeria |

- Vaahdota vaniljakastike.
- Lisää maitorahka, maito, vadelmat ja neljänviljanhiutaleet. Mausta sokerilla.
- Koristele pinta halutessasi vadelmilla.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|------------|
| Hirssi-punajuurikiusaus | 300 g |
| Papu-sipulilisäke | 50 g |
| Porkkana-herneenversosalaatti | 50 g |
| Tyrni-jogurttivahto | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolainen ruisrouheleipä, 2 pientä siivua | |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3157 kJ / 755 kcal |
| Rasva | 29 g34 E% |
| - Tyydyttyneet | 11,6 g14 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 10,6 g |
| - Monitydyttymättömät | 4,8 g |
| Hiihihydraatti | 107 g58 E% |
| Proteiini | 22 g12 E% |
| Kuitu | 14,6 g |
| Suola | 2,1 g |

HIRSSI-PUNAJUURIKIUSAUS **G**

| | |
|-----------------|-----------------------------------|
| 2,000 kg | hirssisuurimoita |
| 14,000 kg | perunasuikaleita, raaka |
| 14,000 kg | punajuurisuikeita, pakaste |
| 9,500 l | ruokacreme, 15 % |
| 2,700 l | vettä |
| 0,050 kg | suolaa |
| 0,020 kg | rosepippuria |
| 0,020 kg | pippurisekoitetta |
| 0,500 kg | vähäsuolaista kasvisliemijauhetta |
| 0,040 kg | kuivattua lipstikkaa |

- Huuhdo hirssi kuumalla vedellä.
- Sekoita hirssi, punajuuret ja perunasuikaleet.
- Jaa seos GN-vuokiin.
- Sekoita mausteet ja nesteet keskenään. Lisää vuokiin.
- Paista yhdistelmäunissa 175 asteessa noin 1,5 tuntia.

PAPU-SIPULILISÄKE **G L**

| | |
|----------------|---|
| 3,500 kg | vihreitä papuja |
| 1,700 kg | sipulia |
| 0,100 l | öljyä |
| 0,020 kg | suolaa |
| | mustapippurirouhetta |
| | koristeeksi voikukan tai kehäkukan terälehtiä |

- Laita pavut ja sipulilohkot uunivuokaan.
- Sekoita joukkoon öljy ja mausteet.
- Paista sopivan kypsäksi.
- Koristele kukan terälehdillä.

PORKKANAHERNEENVERSOSALAATTI **G L**

| | |
|----------------|--------------------------------|
| 5,000 kg | kuorittuja porkkanoita |
| 0,200 kg | appelsiinimehua TAI tyrnimehua |
| 0,100 kg | herneenversoja |

TYRNI-JOGURTTIVAHTO **G**

| | |
|----------------|-------------------------------------|
| 2,000 l | vahtoutuvaa kevytkermaa, 20 % |
| 6,500 kg | maustamatonta, rasvatonta jogurttia |
| 1,200 kg | sokeria |
| 0,100 kg | tyrnimarjajauhetta |
| 0,500 kg | tyrnisosetta |

- Vatkaa kerma ja lisää muut aineet.
- Koristele halutessasi kokonaisilla tyrnimarjoilla.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| Sadonkorjaajan kanakeitto..... | 350 g |
| Punajuuri-raejuustosalaatti | 75 g |
| Hämmästyshuttu | 150 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolaista ruisleipää | 2 pientä siivua |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2842 kJ / 679 kcal |
| Rasva | 23 g31 E% |
| - Tyydyttyneet | 7 g9,4 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 8,8 g |
| - Monityydyttymättömät | 4,5 g |
| Hiilihydraatti | 91 g54 E% |
| Proteiini..... | 32 g19 E% |
| Kuitu..... | 11,6 g |
| Suola | 2,3 g |

SADONKORJAAJAN KANAKEITTO **G L**

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 7,000 kg | kuorittuja perunoita |
| 3,000 kg | kuorittuja porkkanoita |
| 1,500 kg | selleriä kuorittuna |
| 16,000 l | vettä |
| 1,750 kg | purjosiukaleita |
| 5,000 kg | paloiteltua kypsää kananlihaa |
| 0,400 kg | vähäsuolaista kanaliemijauhetta |
| 0,023 kg | jauhettua mustapippuria |
| 0,070 kg | currya |
| 0,250 kg | persiljaa |
| 0,115 kg | timjamia |

kauden luonnonyrtejä maun mukaan

1. Keitä perunat ja kasvikset padassa.
2. Lisää purjorenkait, kypsä kananliha ja mausteet.
3. Tarkista maku. Koristele persiljalla, timjamilla ja luonnonyrteillä.

PUNAJUURI-RAEJUUSTOSALAATTI **G**

| | |
|----------------|------------------|
| 4,700 kg | etikkapunajuuria |
| 1,800 kg | omenakuutioita |
| 0,500 kg | purjosiukaleita |
| 0,700 kg | raejuustoa |

Kuutioi punajuuret, paloitle purjo ja yhdistä ainekset.

HÄMMÄSTYSHUTTU

| | |
|----------------|-------------------------------------|
| 3,500 l | vispautuvaa vaniljakastiketta, 12 % |
| 5,000 kg | mustikkaa |
| 1,000 kg | sokeria |
| 4,500 kg | maitorahkaa |
| 0,150 l | sitruunamehua |
| 0,800 kg | talkkunajauhoja |

1. Vaahdota vaniljakastike.
2. Soseuta mustikat ja mausta sokerilla.
3. Sekoita maitorahka, mustikkasose, sitruunamehu ja talkkunajauhot.
4. Lisää lopuksi joukkoon vaahdotettu vaniljakastike.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-------------------------------------|-----------------|
| Kallen kalalaatikko | 250 g |
| Säräjuurekset | 50 g |
| Vihersalaatti | 70 g |
| Mansikka-metsävadelmasorbetti | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolaista ruisleipää | 2 pientä siivua |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2852 kJ / 682 kcal |
| Rasva | 21 g28 E% |
| - Tyydyttyneet | 6,1 g8,1 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 7 g |
| - Monityydyttymättömät | 4,3 g |
| Hiilihydraatti | 100 g60 E% |
| Proteiini..... | 29 g17 E% |
| Kuitu..... | 11,3 g |
| Suola | 1,4 g |

KALLEN KALALAAKIKKO **G**

| | |
|-----------------|------------------------------------|
| 12,000 kg | kuorittuja, viipaloituja perunoita |
| 7,000 kg | silakkafileitä |
| 1,000 kg | sipulikuutioita |
| 1,000 kg | kevyttä mätitahnaa |
| 2,800 l | vettä |
| 2,400 l | ruokacremea, 15 % |
| 2,000 kg | creme fraichea, 17 % |
| 0,150 kg | yrttimaustetta |
| 0,012 kg | valkopippurijauhetta |

tilliä TAI luonnonyrtejä

1. Viipaloi perunat.
2. Lado GN-vuokaan perunaviipaleet, freesatut sipulikuutiot ja silakkafileet. Jätä päällimmäiseksi perunakerros.
3. Sekoita vesi, ruokacreme, creme fraiche, mätitahna ja mausteet keskenään. Kaada seos vuokiin tasaisesti.
4. Paista yhdistelmäunissa 150 asteessa n. 2 tuntia. Koristele tillillä tai luonnonyrteillä.

SÄRÄJUUREKSET **G L**

| | |
|----------------|--------------------------|
| 1,000 kg | lanttulohkoja |
| 1,600 kg | porkkanalohkoja |
| 1,000 kg | sipulilohkoja |
| 1,600 kg | bataattia |
| 0,150 l | öljyä |
| 0,050 kg | siirappia |
| 0,050 kg | kuusenkerkkäsiirappia |
| 0,015 kg | suolaa |
| 0,007 kg | jauhettua maustepippuria |

kauden villivihanneksia

1. Paloitle juurekset reilun kokoisiksi paloiksi.
2. Laita uunivuokaan ja sekoita joukkoon öljy, siirapit ja mausteet.
3. Paista sopivan kypsäksi ja mausta tuoreilla kauden villivihanneksilla.

VIHERSALAATTI **G L**

- jäävuorisalaatti - tomaatti - kurkku

MANSIKKA-METSÄVADELMA-SORBETTI **G L**

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| 4,000 kg | pakastemansikoita |
| 3,500 kg | metsävadelmia |
| 1,400 kg | sokeria |
| 0,450 kg (13 kpl) | kananmunan valkuaisia |
| 0,400 kg | sokeria |

1. Jauha tai kutteroi jäiset mansikat ja metsävadelmat. Lisää sokeri.
2. Vatkaa valkuaiset ja sokeri kovaksi vaahdoksi.
3. Yhdistä ainekset ja tarkista makeus.
4. Kaada seos vuokaan ja jäädytä.



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU

Ohjeet 100 henkilölle.

JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU

Ohjeet 100 henkilölle.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|-------------|
| Lanttukanapata | 300 g |
| Omenainen punakaalisalaatti | 70 g |
| Sinappinen salaatinkastike | 2 tl = 10 g |
| Puolukkainen marjaherkku | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolainen ruisrouheleipä, 2 pientä siivua | |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Energia | 3243 kJ / 775 kcal |
| Rasva | 28 g33 E% |
| - Tyydyttyneet | 5,8 g6,8 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 12,3 g |
| - Monityydyttymättömät | 7,4 g |
| Hiilihydraatti | 106 g56 E% |
| Proteiini | 29 g15 E% |
| Kuitu | 15 g |
| Suola | 1,9 g |

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Ruissiikavuoka | 150 g |
| Keitetyt perunat | 150 g |
| Lanttu-porkkanalisäke | 50 g |
| Kukkakaali-herne-kurkkusalaatti | 70 g |
| Tyrnimarjapiimähyytelö | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolainen ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Energia | 3087 kJ / 738 kcal |
| Rasva | 20 g25 E% |
| - Tyydyttyneet | 6,1 g8,1 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 6,8 g |
| - Monityydyttymättömät | 5,1 g |
| Hiilihydraatti | 97 g53 E% |
| Proteiini | 47 g26 E% |
| Kuitu | 13,5 g |
| Suola | 1,9 g |

LANTTUKANAPATA **G** **L**

| | |
|----------|---------------------------------------|
| 5,000 kg |täysjyväreisiä |
| 0,350 l |öljyä |
| 1,800 kg |sipuliloikoja |
| 3,600 kg |lanttulohkoja |
| 1,800 kg |porkkanalohkoja |
| 0,700 kg |sellerikuutioita |
| 0,180 kg |vähäsuolaista kanaliemijauhetta |
| 15,000 l |vettä |
| 0,073 kg |suolaa |
| | basilikkaa tai siiankärsämöä |
| 0,360 kg |siirappia |
| 6,000 kg |viilokkipaloiteltua kypsää kanaa |

1. Kuullota riisi öljyssä.
2. Lisää kasvikset ja hauduta hetki.
3. Lisää vesi, kanaliemijauhe, siirappi ja mausteet. Anna hautua kypsäksi. Lisää lopuksi kanapalat. Tarkista maku.

OMENAINEN PUNAKAALISALAATTI **G** **L**

| | |
|----------|------------------------------|
| 5,000 kg |punakaalia |
| 1,200 kg |maustekurkkua |
| 1,200 kg |omenaa |
| 0,030 kg |sitruunamehutiivistettä |
| 0,050 kg |sokeria |

1. Raasta punakaali. Kuutioi maustekurkut.
2. Kuutio omenat sokeroidun sitruunamehun joukkoon.
3. Yhdistä aineet.

VAAHDOTETTU PUOLUKKAHERKKU **L**

| | |
|----------|------------------------|
| 4,800 l |vettä |
| 1,000 kg |ruisjauhoja |
| 3,000 kg |puolukoita |
| 1,100 kg |sokeria |
| 0,073 kg |vanilliinisokeria |

1. Kuumenna vesi kiehuvaan ja kaada se yleiskoneen kulhoon. Käynnistä kone pienellä teholla ja lisää ruisjauhot vähitellen.
2. Jatka vatkaamista 30-45 min. Huom! Älä säikähdä vähäistä määrää aluksi! Seoksen tilavuus moninkertaistuu vaahdotettaessa.
3. Soseuta pakastepuolukat ja mausta sokereilla.
4. Lisää survos vesi-ruisjauhoseokseen ja jatka vatkaamista kunnes seos on kuohkeaa.

RUISSIIKAVUOKA

| | |
|-----------|---|
| 10,000 kg |siikafileitä |
| 0,250 kg |sitruunamehutiivistettä |
| 0,075 kg |suolaa |
| 0,010 kg |jauhettua valkopippuria |
| 1,500 kg |ruislimppua |
| 0,250 l |ruokaöljyä |
| 0,025 kg |suolaa |
| 0,400 kg |timjamia tai kauden yrtejä luonnosta |
| 2,000 l |kevytmaitoa |
| 2,400 kg |kananmunia |
| 1,200 kg |ruohosipulia |
| 0,025 kg |suolaa |
| 0,025 kg |jauhettua valkopippuria |

1. Mausta kalafileet sitruunamehulla, suolalla ja pippurilla.
2. Murena ruisleipä hienoksi ja paista se öljyssä. Anna jäähtyä hetken ja mausta suolalla, timjamilla tai luonnonyrteillä.
3. Asettele puolet kalafileistä vuolan pohjalle ja nostele leipätäyte päälle.
4. Sekoita maito, munat ja mausteet. Kaada seos kalojen päälle. Paista 180 asteessa noin 1/2 tuntia.

LANTTU-PORKKANALISÄKE **G** **L**

| | |
|----------|----------------------|
| 2,500 kg |lanttulohkoja |
| 2,500 kg |porkkanalohkoja |
| 0,500 kg |siirappia |
| 0,020 kg |suolaa |
| 0,100 l |ruokaöljyä |

1. Laita ainekset uunivuokaan ja sekoita.
2. Paista yhdistelmäunissa kypsäksi.

KUKKAKAALI-HERNE-KURKKUSALAATTI **G** **L**

| | |
|----------|-------------------|
| 3,000 kg |kukkakaalia |
| 2,000 kg |herneitä |
| 2,000 kg |tuorekurkkua |
| 0,100 kg |tilliä |

1. Viipaloi kukkakaali ja suikaloi kurkku.
2. Yhdistä ja sekoita ainekset keskenään.

TYRNI-MARJA-PIIMÄHYYTELÖ **G**

| | |
|-------------------|------------------------|
| 1,200 l |vispicreme, 20 % |
| 7,000 l |rasvatonta piimää |
| 0,800 kg |sokeria |
| 0,900 kg |tyrnimarjoja |
| 0,092 kg (46 kpl) |liivatelehtiä |

1. Vatkaa creme vaahdoksi.
2. Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä ja sulata ne tiikkaseen kuumaa tyrnimehua.
3. Sekoita kaikki ainekset vatattuun kermaan. Kaada seos annoskuluihin ja anna hyhtyä.



ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Sienikiusaus..... | 300 g |
| Bataatti-maissi-papulisäke | 50 g |
| Kaali-puolukkasalaatti | 75 g |
| Sinappinen salaatinkestike..... | 10 g |
| Vadelma-punaherukkahyytelö..... | 120 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolainen ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3044 kJ / 727 kcal |
| Rasva | 24 g30 E% |
| - Tyydyttyneet | 6,6 g8,2 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 9,4 g |
| - Monityydyttymättömät | 5,6 g |
| Hiilihydraatti | 112 g63 E% |
| Proteiini..... | 22 g12 E% |
| Kuitu | 17,2 g |
| Suola | 1,7 g |

SIENIKIUSAUS **G**

| | |
|-----------------|----------------------------|
| 15,000 kg | perunasuikaleita |
| 7,000 kg | sienikuutioita |
| 1,800 kg | sipulikuutioita |
| 6,000 kg | suikalekasviksia |
| 2,000 kg | porkkanasuikaleita |
| 7,000 l | ruokacreme, 15 % |
| 0,055 kg | suolaa |
| 0,450 kg | vähäsuolaista kasvislientä |
| 0,014 kg | jauhettua mustapippuria |
| 0,028 kg | jauhettua valkopippuria |

1. Jaa perunat, sienet ja kasvikset GN-vuokiin.
2. Sekoita mausteet ruokacremen joukkoon ja jaa seos vuokiin.
3. Paista yhdistelmäunissa 175 asteessa noin tunti.

BATAATTI-MAISSI-PAPU **G L**

| | |
|----------------|-----------------|
| 0,100 kg | öljyä |
| 2,200 kg | bataattia |
| 1,600 kg | minimaissia |
| 1,000 kg | vihreitä papuja |

1. Leikkaa bataatti kuutioiksi.
2. Paahda kuutiot voidellussa vuoassa.
3. Lisää sekaan maissi ja pavut.

KAALI-PUOLUKKASALAATTI **G L**

| | |
|----------------|-------------|
| 4,500 kg | valkokaalia |
| 2,500 kg | puolukkaa |
| 0,500 kg | sokeria |

Raasta kaali ja lisää joukkoon hieman sulaneet, sokeroidut puolukat.

METSÄVADELMA-PUNAHERUKKAHYYTELÖ **G L**

| | |
|----------------------------|-------------------------|
| 4,200 l | vettä |
| 1,400 kg | sokeria |
| 0,200 kg | sitruunamehutiivistettä |
| 0,120 kg | sitruslikööriä |
| 0,085 kg (n. 42 kpl) | liivatelehtiä |
| 3,600 kg | metsävadelmia |
| 2,400 kg | punaherukoita |

1. Keitä sokeriliemi, lisää kuumaan liemeen liotetut liivatelehdet ja mausta sitruunamehulla ja likööriillä.
2. Laita jäiset marjat annoskuluihin ja kaada sokeriliemi päälle. Anna hyytyä.



ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|-------------|
| Nokkos-kasvispastavuoka | 250 g |
| Hunajapaprikat | 50 g |
| Kaali-mustaherukkasalaatti | 60 g |
| Ranskalainen salaatinkestike..... | 2 tl = 10 g |
| Puolukkasmoothie..... | 150 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolainen ruisrouheleipä, 2 pientä siivua | |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3340 kJ / 798 kcal |
| Rasva | 28 g32 E% |
| - Tyydyttyneet | 5,2 g5,9 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 9,6 g |
| - Monityydyttymättömät | 7,7 g |
| Hiilihydraatti | 110 g56 E% |
| Proteiini..... | 30 g16 E% |
| Kuitu | 14,8 g |
| Suola | 1,7 g |

NOKKOS-KASVISPASTAVUOKA

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| Kastike: | |
| 11,000 l | vettä |
| 1,000 kg | sulatejuustoa |
| 0,006 kg | jauhettua valkopippuria |
| 0,400 kg | vähäsuolaista kasvisliemijauhetta |
| 2,200 kg | nokkosta |
| 0,090 kg | suolaa |
| 0,700 kg | puolikarkeitä vehnä jauhoja |
| 1,500 l | vettä |
| 1,000 kg | sipulikuutioita |
| 2,000 kg | porkkanakuutioita |
| 2,000 kg | kesäkurpitsakuutioita |
| 2,000 kg | lanttukuutioita |
| 0,800 kg | palsternakkasuikaleita |

| | |
|----------------|-----------------|
| 4,000 kg | makaronia |
| 4,500 l | vettä |
| 1,000 kg | juustoraastetta |

1. Laita pataan vesi ja sulatejuusto. Kuumenna. Mausta ja lisää nokkonen.
2. Saosta kastike vehnä jauho-vesiseoksella.
3. Lisää esikypsennetyt/pakastekasvikset kastikkeeseen. Kuumenna ja tarkista maku.
4. Keitä pasta vedessä. Sekoita se kastikkeen joukkoon.
5. Jaa GN-vuokiin. Ripottele päälle juustoraastetta.
6. Kypsennä yhdistelmäunissa 175 asteessa noin 1/2 tuntia.

HUNAJAPAPRIKAT **G L**

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 7,000 kg | punaisia paprikoita |
| 0,150 l | rypsiöljyä |
| 0,150 kg | hunajaa |
| 0,030 kg | suolaa |
| | yrttejä, esim. kuivattua koivua |

1. Pilko paprikat suurehkoiksi paloiksi.
2. Laita uunivuokaan ja lisää joukkoon öljy, hunaja ja suola.
3. Kypsennä paprikat uunissa sopivan kypsäksi.
4. Koristele kuivatulla koivulla.

KAALI-MUSTAHERUKKASALAATTI **G L**

| | |
|----------------|--------------------------------|
| 4,000 kg | valkokaalia |
| 2,000 kg | mustaherukkaa |
| | koristeeksi mustaherukanlehtiä |

PUOLUKKASMOOTHIE

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| 0,700 kg | kaurahiutaleita tai kaurajauhoja |
| 3,400 kg | puolukoita |
| 5,400 l | rasvatonta maustamatonta jogurtia |
| 2,700 l | vaniljakasvirasvajäätelöä |
| 0,250 kg | sokeria |

1. Jauha kaurahiutaleet karkeaksi jauhoksi tehosekoittimella tai käytä kaurajauhoja.
2. Yhdistä kaikki aineet ja sekoita tasaiseksi tehosekoittimella.
3. Tarjoile juoma laseista kylmänä.



ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| Kahden kalan keitto | 400 g |
| Paprika-hernevihersalaatti | 100 g |
| Sinappinen salaatin kastike | 10 g |
| Mustaherukka-jogurtivanukas | 150 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Vähäsuolainen ruisleipä..... | 2 pientä siivua |
| Margariini, 60 % | 1 tl = 5 g |

KAHDEN KALAN KEITTO **G L**

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 0,250 l | rypsiöljyä |
| 0,600 kg | sipulikuutioita |
| 0,800 kg | tomaattipyreeä |
| 20,000 l | vettä |
| 0,400 kg | vähäsuolaista kalaliemijauhetta |
| 3,000 kg | kuorittuja porkkanoita |
| 0,250 kg | purjosipulia |
| 0,250 kg | selleriä kuorittuna |
| 0,500 kg | palsternakkaa |
| 0,900 kg | tomaattimurskaa |
| 9,000 kg | kuorittuja perunoita |
| 3,000 kg | kirjolohta kuutioina |
| 2,750 kg | seitiä fileenä |
| 0,250 kg | ruohosipulia |
| 0,050 kg | valkosipulijauhetta |
| 0,030 kg | kuivattua siänkärsämöä |

1. Freesaa sipulikuutiot ja tomaattipyree padan pohjalla.
2. Lisää pataan vesi ja kalaliemijauhe.
3. Lisää kasviskuutiot ja kiehauta.
4. Lisää perunakuutiot ja keitä melkein kypsäksi.
5. Lisää kalakuutiot kypsennyksen loppuvaiheessa. Mausta keitto.

PAPRIKA-HERNEVIHERSALAATTI **G L**

| | |
|----------------|-------------------|
| 6,000 kg | jäävuorisalaattia |
| 2,000 kg | punaista paprikaa |
| 2,000 kg | herneitä |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2740 kJ / 655 kcal |
| Rasva | 19 g 26 E% |
| - Tyydyttyneet | 3,7 g 5,1 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 7,2 g |
| - Monityydyttymättömät | 5,8 g |
| Hiilihydraatti | 93 g 58 E% |
| Proteiini..... | 32 g 20 E% |
| Kuitu | 13,2 g |
| Suola | 2,1 g |

MUSTAHERUKKA-JOGURTIVANUKAS **G**

| | |
|----------------------|------------------------------------|
| 5,000 kg | mustaherukoita |
| 2,000 kg | sokeria |
| 0,800 l | vettä |
| 0,200 kg (n. 95 kpl) | liivatelehtiä |
| 7,000 kg | rasvatonta maustamatonta jogurttia |

1. Soseuta herukat. Lisää vesi ja sokeri.
2. Kuohkeuta jogurtti ja mustaherukkaseos tehosekoittimessa
3. Lisää kylmässä vedessä liotetut, kuumaan mehutilkkaan sulatetut liivateet, sekoita ja annostele.



ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| Tomaattinen basilikakuha | 170 g |
| Minttu-uuniperunat | 120 g |
| Pinaatti-valkosipulikastike | 1 dl |
| Raastesinfonia | 80 g |
| Marinoitu karhunvatukka- | |
| metsävadelmasalaatti | 120 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Hiivaleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 35 % | 1 tl = 5 g |

TOMAATTINEN BASILIKAKUHA **G L**

| | |
|-----------------|---------------------|
| 15,000 kg | kuhafilleetä |
| 5,000 kg | tomaattimurskaa |
| 0,013 kg | kuivattua basilikaa |
| 0,100 kg | suolaa |

1. Laita kuhafilleet voideltuihin GN 1/1-uunivuokiin hiukan lomittain. Ripottele suola tasaisesti fileiden pinnalle.
2. Sekoita kuivattu basilika tomaattimurskan joukkoon ja levitä seos tasaisesti fileiden päälle.
3. Paista kiertoilmauunissa 170 asteessa n. 20 min.

MINTTU-UUNIPERUNAT **G L**

| | |
|-----------------|--------------------------|
| 13,000 kg | sous vide -perunalohkoja |
| 0,012 kg | minttua |
| 0,400 l | rypsiöljyä |
| 0,020 kg | lipstikkaa |

1. Laita perunat GN 1/1-vuokiin.
2. Sekoita perunoiden joukkoon tasaisesti öljy, kuivattu minttu ja lipstikka.
3. Kypsennä perunat kiertoilmauunissa 200 asteessa n. 10–15 min, kunnes ne ovat saaneet kauniin värin.

NOKKOS-VALKOSIPULIKASTIKE

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 0,750 kg | laktoositonta margariinia |
| 0,700 kg | puolikarkeitä vehnä jauhoja |
| 10,000 l | kevytmaitoa |
| 1,000 kg | nokkosta |
| 0,050 kg | valkosipulia |
| 0,050 kg | suolaa |
| 0,003 kg | jauhettua valkopippuria |

1. Sulata rasva padassa. Lisää jauhot ja sekoita tasaiseksi tahnaksi.
2. Lisää maito aluksi vähitellen koko ajan sekoittaen. Kun kastike on tasaista, lisää loput maidosta.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3366 kJ / 805 kcal |
| Rasva | 22 g 25 E% |
| - Tyydyttyneet | 4,2 g 5 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 5,8 g |
| - Monityydyttymättömät | 5,9 g |
| Hiilihydraatti | 99 g 50 E% |
| Proteiini..... | 50 g 25 E% |
| Kuitu..... | 11,5 g |
| Suola | 2,0 g |

3. Lisää nokkonen ja sekoita kunnes nokkonen on tasaisesti kastikkeessa. Keitä noin 10 min, kunnes kastike on saostunut kunnolla.
4. Lisää kastikkeeseen mausteet sekä valkosipuli. Hauduta vähän aikaa, jotta kastike ehtii maustua.

RAASTESINFONIA **G L**

| | |
|----------------|------------------------------------|
| 3,400 kg | kaalia |
| 3,400 kg | porkkanaa |
| 1,200 kg | tuorekurkkua |
| 0,150 kg | tuoretta persiljaa tai poimulehteä |

1. Puhdista kasvikset.
2. Raasta kaali ja porkkana vihannesleikkurilla karkeaksi raasteeksi.
3. Suikaloi kurkku ja hienonna persilja tai poimulehti.
4. Sekoita ainekset keskenään.

MARINOITU KARHUNVATUKKA-METSÄVADELMA SALAATTI **G**

| | |
|----------------|-----------------------|
| 5,000 kg | metsävadelmia |
| 5,000 kg | karhunvatukoita |
| 0,700 l | kuusenkerkkäsiirappia |
| 1,500 l | vaniljakastiketta |
| 0,060 kg | fariinisokeria |

1. Sekoita marjat keskenään ja lisää siirappi. Sekoita hyvin.
2. Anna maustua kylmässä n. 2 tuntia.
3. Vaahdota vaniljakastike ja mausta fariinisokerilla.
4. Jaa marjat annoskuhloihin. Annostele niiden päälle vaniljavaahtoa.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| Maitohorsma-jauhelihakastike | 170 g |
| Keitetyt perunat | 100 g |
| Paprika-sipulilisäke | 60 g |
| Lakeuden sienisalaatti | 75 g |
| Mustikka-piimähyytelö..... | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 35 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2644 kJ / 632 kcal |
| Rasva | 13 g..... 18 E% |
| - Tyydyttyneet | 4,1 g..... 6 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 4,6 g |
| - Monityydyttymättömät | 2,2 g |
| Hiilihydraatti | 87 g..... 56 E% |
| Proteiini..... | 41 g..... 26 E% |
| Kuitu | 9,3 g |
| Suola | 1,8 g |

MAITOHORSMA-JAUHELIIHAKASTIKE **L**

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 1,500 kg | sipulia |
| 9,000 kg | jauhelihaa |
| 0,750 kg | puolikarkeita vehnä jauhoja |
| 10,000 l | vettä |
| 0,100 kg | suolaa |
| 0,017 kg | jauhettua mustapippuria |
| 0,015 kg | kastikkeenruskistajaa |
| 0,050 kg | maitohorsmaa kuivattuna |

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Ruskista jauheliha ja sipuli padassa.
3. Tee suurus lisäämällä jauhot pieneen osaan kylmää vettä. Lisää loput vedestä ja mausteet pataan.
4. Kuumenna kiehuvaan ja lisää suurus. Kypsennä kastiketta n. 15 min.

PAPRIKA-SIPULILISÄKE **G L**

| | |
|----------------|--------------------|
| 3,000 kg | sipulia |
| 3,000 kg | punaista paprikkaa |
| 0,200 l | rypsiöljyä |

1. Kuori ja lohko sipulit. Poista paprikasta kannat ja paloittele isoiksi paloiksi.
2. Freesaa ainekset kypsäksi paistinpannalla tai yhdistelmäunissa.

LAKEUDEN SALAATTI **G L**

| | |
|----------------|----------------------------|
| 3,000 kg | jäävuorisalaattia |
| 2,000 kg | tuorekurkkua |
| 1,200 kg | retiisiä |
| 1,200 kg | marinoituja metsäsieniä |
| 0,050 kg | koivunlehtiä hienonnettuna |

1. Suikaloi salaatti ja kurkku. Viipaloi retiisit ja murskaa koivunlehti.
2. Kokoa salaatti kerroksittain ja laita viipaloidut marinoituid metsäsienet liemineen päälle.

MUSTIKKA-PIIMÄHYYTELO **G**

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| 7,500 l | piimää |
| 2,000 kg | maustamatonta tuorejuustoa |
| 1,500 kg | sokeria |
| 0,034 kg | vaniljasokeria |
| 0,120 kg | mustikkajauhetta |
| 0,080 kg (n. 40 kpl) | liivatelehtiä |

1. Sekoita keskenään piimä, tuorejuusto, sokerit ja mustikkajauhe.
2. Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä ohjeen mukaan. Kiehauta 3 dl vettä kattilassa ja lisää joukkoon puristetut liivatelehdet.
3. Kaada liivateseos muiden raaka-aineiden joukkoon ja sekoita hyvin.
4. Jaa massa n. 1 l vetoisiin hyytelövuokiin tai voit jakaa massan annosmaljoihin. Anna hyytyä yön yli. Kumoa ja leikkaa viipaleiksi.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|-----------------|
| Sienikuorrutettu puutarhurin murekepihvi..... | 130 g |
| Nokkosmuusi..... | 2 dl |
| Mustikkasalaatti | 70 g |
| Mansikka-lakkakiisseli..... | 1 dl |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Maustelimppu..... | 2 pientä siivua |
| Margariini, 35% | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2617 kJ / 625 kcal |
| Rasva | 13 g..... 20 E% |
| - Tyydyttyneet | 5,2 g..... 8 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 3 g |
| - Monityydyttymättömät | 2,2 g |
| Hiilihydraatti | 98 g..... 64 E% |
| Proteiini..... | 24 g..... 16 E% |
| Kuitu | 8,8 g |
| Suola | 1,3 g |

SIENIKUORRUTETTU PUUTARHURIN MUREKEPIHVI

| | |
|-------------------------|----------------------------|
| 3,000 kg | lanttuja |
| 0,700 kg | sipulia |
| 6,000 kg | sous vide -porkkanasose |
| 1,600 kg (26 kpl) | kananmunaa |
| 0,400 kg | korppujauhoja |
| 0,010 kg | yrttimausteseosta |
| 0,005 kg | pippurisekoitusta |
| 0,050 kg | ruokasuolaa |
| 1,800 kg | kantarelleja |
| 2,000 kg | maustamatonta tuorejuustoa |
| 0,400 kg | juustoraasteseosta |

1. Kuori lantut ja raasta ohueksi raasteeksi. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Sekoita lanturaaste ja sipulit porkkanasoseen joukkoon.
3. Lisää munat, korppujauhot ja mausteet.
4. Muotoile massasta pihvejä, jotka ovat painoltaan n. 70 g.
5. Hienonna kantarellit ja sekoita ne tuorejuuston joukkoon.
6. Paista pihvejä kiertoilmaunissa n. 20 min.
7. Levitä puolikypsien pihvien päälle kantarellilevitettä niin että pihvin pinta peittyy. Ripottele päälle juustoraastetta. Kypsennä pihvejä vielä n. 10 min.

NOKKOSMUUSI **G**

| | |
|-----------------|------------------------|
| 15,000 kg | perunaa kuorittuna |
| 4,500 l | kevytmaitoa |
| 0,030 kg | kuivattua nokkosta TAI |
| 0,300 kg | pakastennokkosrouhetta |
| 0,250 kg | margariinia |
| 0,070 kg | suolaa |

1. Keitä perunat kypsäksi. Kaada vesi pois.
2. Kiehauta maito ja nokkosrouhe.
3. Soseuta perunat yleiskoneella. Lisää joukkoon kuuma nokkosmaito, margariini ja suola. Vatkaa kuohkeaksi.

MUSTIKKASALAATTI **G L**

| | |
|----------------|----------------------|
| 0,800 kg | tammenlehtisalaattia |
| 0,800 kg | ruukkasalaattia |
| 1,400 kg | tuorekurkkua |
| 1,400 kg | tomaattia |
| 1,400 kg | kotimaisia omenoita |
| 1,200 kg | mustikkaa |

1. Suikaloi salaatinlehdet. Kuutioi kurkku ja lohko tomaatit.
2. Sekoita raaka-aineet keskenään ja lisää joukkoon kerroksittain tuoreet tai jäiset mustikat.

MANSIKKA-LAKKAKIISSELI **G L**

| | |
|----------------|---------------|
| 1,500 l | mansikkamehua |
| 6,000 l | vettä |
| 0,100 kg | sokeria |
| 0,350 kg | perunajauhoja |
| 0,700 l | vettä |
| 2,500 kg | lakkoja |

1. Kuumenna padassa vesi, mehu ja sokeri.
2. Suurusta veteen sekoitetuilla perunajauhoilla.
3. Lisää kiisselpohjaan lakat. Tarjoa jäädytettynä.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Kaali-kalakeitto..... | 350 g |
| Juusto-kasvissalaatti..... | 70 g |
| Puolukkainen omenapiiras..... | 75 g |
| Rasvaton maito..... | 2 dl |
| Kauraleipä..... | 2 pientä viipaleita |
| Margariini, 35 %..... | 1 tl = 5 g |

KAALI-KALAKEITTO **G L**

| | |
|---------------|-----------------------------------|
| 5,000 kg..... | kuorittuja perunoita |
| 3,500 kg..... | porkkanaa |
| 0,900 kg..... | palsternakkaa |
| 0,900 kg..... | sipulia |
| 20,000 l..... | vettä |
| 0,180 l..... | sitruunamehua |
| 0,009 kg..... | kokonaisia mustapippureita |
| 0,030 kg..... | merisuolaa |
| 0,200 kg..... | vähäsuolaista kasvisliemijauhetta |
| 0,018 kg..... | kuivattua persiljaa |
| 1,500 kg..... | savoijinkaalia |
| 7,000 kg..... | lohifileettä |
| 0,300 kg..... | hienonnettua pakastenoikkosta TAI |
| 0,030 kg..... | kuivattua nokkosta |

- Kuutioi perunat, palsternakka ja porkkana. Hienonna purjosipuli.
- Kuumenna vesi ja lisää kasvisliemijauhe ja muut mausteet.
- Lisää kasvikset kypsytysjärjestyksessä ja kypsennä n. 15 min.
- Lisää kuutioitu savoijinkaali ja kypsennä n. 10 min.
- Lisää kuutioitu kala ja kiehauta kunnes kala on kypsää.

JUUSTO-KASVISSALAATTI **G**

| | |
|---------------|----------------|
| 3,000 kg..... | jääsalaattia |
| 0,200 kg..... | poimulehteä |
| 2,000 kg..... | paprikaa |
| 1,000 kg..... | yrttijuustoa |
| 1,000 kg..... | herneenversoja |

- Puhdista kasvikset.
- Revi salaatti, hienonna poimulehti ja leikkaa paprika kuutioiksi. Leikkaa herneenversot pienemmiksi. Kuutioi juusto.
- Sekoita ainekset keskenään.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Energia..... | 2916 kJ / 697 kcal |
| Rasva..... | 25 g..... 33 E% |
| - Tyydyttyneet..... | 9,3 g..... 12 E% |
| - Kertatyydyttymättömät..... | 5,5 g |
| - Monityydyttymättömät..... | 4,2 g |
| Hiilihydraatti..... | 77 g..... 45 E% |
| Proteiini..... | 38 g..... 22 E% |
| Kuitu..... | 6,9 g |
| Suola..... | 2,0 g |

PUOLUKKAINEN OMENAPIIRAS

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 0,800 kg..... | margariinia |
| 0,700 kg..... | sokeria |
| 0,500 kg (n. 8 kpl)..... | kananmunia |
| 0,018 kg..... | leivinjauhetta |
| 1,400 kg..... | puolikarkeita vehnä jauhoja |

Täyte:

| | |
|-----------------------|-----------------------------|
| 0,800 kg..... | puolukkaa |
| 0,800 kg..... | omenalohkoja, pakaste |
| 2,000 kg..... | maitorahkaa |
| 1,000 l..... | vähälaktoosista kevytkermaa |
| 0,240 kg (4 kpl)..... | kananmunia |
| 0,400 kg..... | sokeria |
| 0,024 kg (4 rkl)..... | kanelia |

- Vaahdota margariini ja sokeri. Lisää kananmunat yksitellen.
- Lisää jauho-leivinjauheseos hyvin sekoittaen.
- Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuihin GN 1/1-vuokiin (4 kpl).
- Levitä omena-puolukkaseos tasaisesti pohjien päälle.
- Sekoita maitorahka, munat ja kerma keskenään. Mausta sokerilla ja kanelilla. Levitä seos tasaisesti pohjien päälle.
- Kypsennä kiertoilmuunissa 180 asteessa n. 25 min.
- Leikkaa kypsä jäähtynyt piirakka annospaloihin. Yhdestä GN 1/1-vuoasta tulee n. 28 palaa.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--------------------------------|------------|
| Marinoitu possu..... | 120 g |
| Punajuuri-omenakastike..... | 1 dl |
| Peruna-porkkanalisäke..... | 100 g |
| Vihreävuoka..... | 70 g |
| Pirteä puolukkasalaatti..... | 60 g |
| Hunajainen herukka herkkä..... | 125 g |
| Rasvaton maito..... | 2 dl |
| Perunalimppu..... | 40 g |
| Margariini, 35 %..... | 1 tl = 5 g |

MARINOITU POSSU **G L**

| | |
|----------------|---------------------------|
| 14,000 kg..... | sian ulkofilettä |
| Marinadi: | |
| 0,600 kg..... | sinappia |
| 2,500 l..... | rypsiöljyä |
| 2,000 l..... | valkoviinietikkaa |
| 0,300 l..... | kuusenkerkkäsiirappia |
| 1,000 kg..... | pakastesipulia, hakattuna |
| 0,100 kg..... | suolaa |
| 0,015 kg..... | mustapippurirouhetta |
| 0,015 kg..... | lipstikkaa |

- Marinoi possun fileitä marinadissa yön yli.
- Pyyhi ylimääräinen marinadi pois lihan pinnalta.
- Paista 150 asteessa n. 40-50 min, kunnes sisälämpötila on 75 astetta. Leikkaa jäähtynyt liha viipaleiksi.

PUNAJUURI-OMENAKASTIKE **G L**

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 6,000 l..... | vettä |
| 0,500 kg..... | pakastesipuli hakattuna |
| 3,500 kg..... | sous vide -punajuurikuutioita |
| 0,200 kg..... | tummaa lihafondia |
| 1,500 kg..... | omenasosetta |
| 0,700 l..... | vettä |
| 0,300 kg..... | maissitärkkelystä |
| 0,050 kg..... | kastikkeenruskistajaa |
| 0,004 kg..... | timjamia |
| 0,040 kg..... | suolaa |

- Kypsennä hienonnettua sipulia vedessä n. 5 min.
- Lisää punajuurikuutiot, omenasose ja lihafondi. Sekoita hyvin ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää mausteet.
- Sekoita maissitärkkelys ja vesi keskenään. Suurusta kastike ja kypsennä.
- Lisää kastikkeen ruskistajaa värin saamiseksi.

PERUNA-PORKKANALISÄKE **G L**

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 8,500 kg..... | sous vide -perunaviipaleita |
| 3,500 kg..... | sous vide -porkkanaviipaleita |
| 0,500 l..... | rypsiöljyä |
| 0,050 kg..... | suolaa |
| 0,005 kg..... | rakuunaa TAI |
| 0,010 kg..... | kuivattua leivinpapertta |

0,010 kg..... kuivattua leivinpapertta

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Energia..... | 3220 kJ / 770 kcal |
| Rasva..... | 30 g..... 35 E% |
| - Tyydyttyneet..... | 4,2 g..... 5 E% |
| - Kertatyydyttymättömät..... | 7,5 g |
| - Monityydyttymättömät..... | 5,1 g |
| Hiilihydraatti..... | 72 g..... 38 E% |
| Proteiini..... | 51 g..... 27 E% |
| Kuitu..... | 6,9 g |
| Suola..... | 1,6 g |

- Sekoita peruna- ja porkkanaviipaleet keskenään.
- Lisää öljy, mausteet ja sekoita hyvin.
- Kypsennä GN 1/1-vuoassa 150 asteessa n. 15-20 min.

VIHREÄVUOKA **G L**

| | |
|---------------|---|
| 2,300 kg..... | vihreää paprikaa |
| 2,300 kg..... | kesäkurpitsaa |
| 1,600 kg..... | pakastettuja herneitä |
| 1,500 kg..... | pakastesipulia hakattuna |
| 0,010 kg..... | yrttiseosta tai kuivattua siiankärsämöä |

- Suikaloi paprikat ja leikkaa kesäkurpitsa vihannesleikkurilla n. 3 mm:n paksuisiksi viipaleiksi.
- Lisää herne, sipuli ja mausteet.

PIRTEÄ PUOLUKKASALAATTI **G L**

| | |
|---------------|---------------|
| 1,600 kg..... | tuorekurkkua |
| 1,000 kg..... | keräkaalia |
| 3,000 kg..... | jääsalaattia |
| 0,300 l..... | puolukkamehua |
| 0,100 kg..... | persiljaa |
| 0,600 kg..... | puolukkaa |

- Puhdista kasvikset.
- Suikaloi kurkut ja salaattit.
- Raasta kaali ja hienonna persilja.
- Sekoita kaikki ainekset hyvin keskenään.
- Lisää puolukat salaattiin, sekoita ja kaada laimennettu puolukkamehu päälle.

HUNAJAINEN HERUKKAHERKKU **G**

| | |
|---------------|--------------------|
| 4,000 l..... | kevytvispikermaa |
| 5,000 kg..... | maitorahkaa |
| 2,000 kg..... | mustaherukoita |
| 1,500 kg..... | mustaherukkahilloa |
| 0,700 kg..... | hunajaa |

- Vaahdota kerma ja lisää rahka.
- Mausta herukkahillolla, herukoilla ja hunajalla.
- Lisää sokeria tarvittaessa.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--|-----------------|
| Suppilovahvero-sinihomejuustokeitto | 300 g |
| Saunapalvi-tuorejuustolevite | 25 g |
| Karpalo-mustaherukkaunelma | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Porkkanainen hiivaleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 35 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2626 kJ / 628 kcal |
| Rasva | 16 g 23 E% |
| - Tyydyttyneet | 2,5 g 4 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 2,1 g |
| - Monitydyttymättömät | 1,3 g |
| Hiilihydraatti | 92 g 59 E% |
| Proteiini | 28 g 18 E% |
| Kuitu | 5,6 g |
| Suola | 2,1 g |

SUPPILOVAHVERO-SINIHOMEJUUSTOKEITTO **G**

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| 5,500 kg | suppilovahveroita |
| 1,800 kg | sipulia |
| 1,800 kg | punasipulia |
| 1,300 kg | purjua |
| 0,300 l | rypsiöljyä |
| 18,000 l | vettä |
| 0,600 kg | maissitärkkelystä |
| 3,000 l | kevytkermaa |
| 1,500 kg | sinihomejuustoa |
| 0,150 kg | vähäsuolaista kasvisliemijauhetta |
| 0,009 kg | meiramia |

1. Kuori ja hienonna sipulit.
2. Hienonna suppilovahverot.
3. Freesaa sipulit ja suppilovahverot öljyssä padassa.
4. Lisää vesi, kasvisliemijauhe ja kypsennä n. 5-10 min.
5. Sekoita maissitärkkelys osaan kylmää vettä ja suurusta keitto. Kuumenna keitto kiehuvaaksi.
6. Lisää kevytkerma, sinihomejuusto muruna ja meirami. Kuumenna keitto ja tarkista maku.

SAUNAPALVI-TUOREJUUSTOLEVITE **G**

| | |
|----------------|----------------------------|
| 0,900 kg | saunapalvikinkkua |
| 1,400 kg | maustamatonta tuorejuustoa |
| 0,050 l | rypsiöljyä |
| 0,050 l | vettä |
| 0,020 kg | timjamia |

1. Leikkaa kinkku pieniksi kuutioiksi.
2. Notkista tuorejuusto tarvittaessa vedellä ja öljyllä.
3. Lisää timjami ja saunapalvi. Sekoita.

KARPALO-MUSTAHERUKKAUNELMA

| | |
|-------------------------|----------------------|
| 2,200 kg | vetopohjaa |
| 0,080 kg (40 kpl) | liivatelehtiä |
| 2,500 l | vaniljakastiketta |
| 0,020 kg | mustaherukkajauhetta |
| 1,500 kg | mustaherukkahyytelöä |
| 1,500 kg | mustaherukoita |
| 2,500 l | karpalomehua |

1. Laita vetopohjat (4 kpl) GN 1/1-vuokiiin leivinpaperin päälle.
2. Laita liivatelehdet kylmään veteen pehmenemään.
3. Vatkaa vaahdotuva vaniljakastike, lisää joukkoon mustaherukkahyytelö ja -jauhe.
4. Lämmitä karpalomehua ja liota siihen liivatelehdet. Sekoita seos varovasti vaahdon sekaan.
5. Kaada vaahdot tasaisesti vetopohjien päälle. Ripottele mustaherukoita vaahdon päälle.
6. Anna jähmettyä kylmiössä pari tuntia tai seuraavaan päivään. Voit valmistaa mustaherukatortun myös edellisenä päivänä. Jaa torttu 4x7 paloihin.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| Luolamiehen lohikiusaus | 300 g |
| Lämmin kasvishöystö | 50 g |
| Värikäs kaalisalaatti | 70 g |
| Tyrnikiisseli | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Ruisleipää | 2 pientä siivua |
| Margariinia, 35 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3167 kJ / 757 kcal |
| Rasva | 24 g 29 E% |
| - Tyydyttyneet | 4 g 5 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 5,2 g |
| - Monitydyttymättömät | 3,1 g |
| Hiilihydraatti | 96 g 51 E% |
| Proteiini | 38 g 20 E% |
| Kuitu | 11,7 g |
| Suola | 2,0 g |

LUOLAMIEHEN LOHIKUSAUS **G**

| | |
|-----------------|---------------------------|
| 2,500 kg | kypsytettyä yrttijuustoa |
| 0,200 kg | tuoretta tilliä |
| 5,000 kg | kirjolohta |
| 12,000 kg | sous vide -perunalohkot |
| 6,000 kg | sous vide -juuressekoitus |
| 0,015 kg | jauhetta mustapippuria |
| 0,090 kg | suolaa |
| 8,500 l | kevytkermaa |
| 0,200 kg | hienonnettua maitohorsmaa |

1. Raasta juusto ja hienonna tilli.
2. Leikkaa lohi paloiksi.
3. Voitele GN 1/1-vuoat (5kpl) öljyllä ja levitä puolet perunoista vuokien pohjalle.
4. Lisää juuressekoitukset, lohialat ja puolet juustoraasteesta perunoiden päälle. Ripottele puolet mausteista raaka-aineiden päälle.
5. Levitä loput perunat, mausteet ja juustoraaste. Lisää kerma.
6. Paista uunissa 175 asteessa n. 30 min.

LÄMMIN KASVISHÖYSTÖ **G L**

| | |
|----------------|-------------------|
| 2,000 kg | punaista paprikaa |
| 1,500 kg | kesäkurpitsaa |
| 1,500 kg | minimaissia |
| 0,250 l | rypsiöljyä |
| 0,020 kg | suolaa |

1. Poista paprikasta siemenet ja suikaloi paprikat. Viipaloi kesäkurpitsat.
2. Kuullota kaikki kasvikset paistinpannulla.
3. Mausta suolalla.

VÄRIKÄS KAALISALAATTI **G L**

| | |
|----------------|--------------------------|
| 2,000 kg | punakaalia |
| 2,500 kg | keräkaalia |
| 1,500 kg | tuorekurkkua |
| 1,000 kg | pakasteherneitä |
| 0,200 kg | hienonnettua poimulehteä |

1. Raasta kaali ja suikaloi kurkku. Sulata herneet.
2. Sekoita ainekset keskenään.

TYRNIKIISSELI **G L**

| | |
|----------------|---------------|
| 7,500 l | vettä |
| 0,450 kg | perunajauhoja |
| 1,300 kg | sokeria |
| 1,500 l | tyrnimehua |

1. Valmista suuruste sekoittamalla perunajauhot n. 8 dl:aan kylmää vettä.
2. Kiehauta loput vedestä ja sokeri.
3. Suurusta kiisselpohja lisäämällä vesi-perunajauhoseos koko ajan sekoittaen. Lisää tyrnimehua. Tarkista maku.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|--------------|
| Tomaattinen broilerikastike | 200 g |
| Ohrasuurimot | 200 g |
| Hunajamarinoitu porkkana-ruusukaali | 75 g |
| Vihersalaatti | 75 g |
| Mansikka-raparperivaaho | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Maustelimpua | 2 viipaletta |
| Margariini, 35 % | 1 tl = 5 g |

TOMAATTINEN BROILERIKASTIKE **G**

| | |
|----------------|--------------------------------|
| 8,500 kg | broilerin fileesuikaletta |
| 2,500 kg | tomaatteja |
| 1,000 kg | pakastettuja omenalohkoja |
| 1,000 kg | sieniä |
| 0,120 kg | tuoretta ruohosipulia |
| 0,350 l | rypsiöljyä |
| 2,000 kg | tomaatti-basilikatuorejuustoa |
| 0,900 kg | tomaattimurskaa |
| 7,000 l | vettä |
| 0,060 kg | suolaa |
| 0,045 kg | aromisuolaa |
| 0,030 kg | provencen-yrttimausteseoitusta |
| 0,030 kg | paprikajauhetta |
| 0,008 kg | mustapippurirouhetta |
| 0,300 kg | maissitärkkelystä |
| 0,600 l | vettä |

1. Levitä broilerisuikaleita ohut kerros GN 1/1-vuokiin.
2. Kypsennä broilerisuikaleet kiertoilmaunissa 180 asteessa n. 15 min.
3. Lohko tomaatit ja hienonna ruohosipuli.
4. Freesaa tomaattilohkot ja omenakuutiot padassa.
5. Lisää tuorejuusto, tomaattimurska, vesi, mausteet ja kypsät broilerisuikaleet ja kuumenna kiehuvaaksi.
6. Suurusta tarvittaessa maissitärkkelysvesiseoksella ja kypsennä vielä 5 min.

OHRASUURIMOT **L**

| | |
|----------------|----------------|
| 6,000 kg | ohrasuurimoita |
| 14,000 l | vettä |
| 0,050 kg | suolaa |

1. Mittaa kokonaiset ohrasuurimot, vesi ja suola GN 1/1-vuokaan.
2. Kypsennä painekeitokaapissa 1 bar 15 min tai höyrykeitolla yhdistelmäunissa.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3486 kJ / 830 kcal |
| Rasva | 16 g 17 E% |
| - Tyydyttyneet | 2,9 g 3 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 3 g |
| - Monityydyttymättömät | 2,9 g |
| Hiilihydraatti | 25 g 61 E% |
| Proteiini | 44 g 22 E% |
| Kuitu | 10,5 g |
| Suola | 1,6 g |

HUNAJAMARINOITU PORKKANA-RUUSUKAALI **G L**

| | |
|----------------|------------------------|
| 3,500 kg | kuorittuja porkkanoita |
| 3,500 kg | ruusukaalia |
| 1,500 kg | hunajaa |

yrtejä, esim. kuivattua koivua tai poimulehteä

1. Paloittele porkkanat n. 1,5 cm:n lohkoiksi.
2. Laita porkkanapalat voideltuihin GN 1/1-vuokaan. Laita sekaan jäiset ruusukaalit.
3. Valuta hunajaa kasvien päälle ja mausta yrttisuoalalla.
4. Kypsennä kasvikset painekeitokaapissa 0,5 bar n. 8-10 min tai höyrykeitolla yhdistelmäunissa.

VIHERSALAATTI **G L**

| | |
|----------------|----------------------------|
| 1,500 kg | pakastepapuja |
| 1,500 kg | lollo rosso -salaattia |
| 1,500 kg | päärynää |
| 1,500 kg | retiisiä |
| 1,500 kg | keltaista paprikaa |
| 0,300 kg | suikaloitua voikukanlehteä |

1. Sulata pavut.
2. Puhdista salaatti ja muut raaka-aineet.
3. Suikaloi salaatti. Kuori ja suikaloi päärynät. Suikaloi paprikat. Pese ja viipaloi retiisit. Suikaloi voikukanlehdet.
4. Sekoita ainekset keskenään.

MANSIKKA-RAPARPERIVAAPHTO **G**

| | |
|----------------|--------------------------|
| 7,000 l | vaniljakastiketta |
| 4,200 kg | mansikka-raparperihilloa |
| 0,050 kg | liivatelehtiä |
| 0,250 l | vettä |

1. Vaahdota vaniljakastike. Lisää vaahtoon mansikka-raparperihillo.
2. Liota liivatelehtiä kylmässä vedessä ohjeen mukaan.
3. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää joukkoon puristetut liivatelehdet.
4. Lisää liivate-vesiseos vaahdon joukkoon ja sekoita hyvin.
5. Jaa vaahdot annosmaljoihin ja jäädytä 2-4 tuntia. Tarioile vaahdot kylvänä.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Yrttinen jauhelihamureke | 120 g |
| Tomaattikastike | 1 dl |
| Peruna-kasvislisäke | 250 g |
| Tuoresalaatti | 70 g |
| Vadelmainen omenasmoothie | 200 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Kauraleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 35 % | 1 tl = 5 g |

YRTTINEN JAUHELIIHAMUREKE **L**

| | |
|-----------------|--|
| 1,000 kg | korppujauhoja |
| 2,200 l | vettä |
| 1,000 kg | sipulia |
| 0,050 l | rypsiöljyä |
| 10,000 kg | jauhelihaa |
| 0,050 kg | kuivattuja luonnonyrtejä TAI yrttimausteseosta |
| 0,900 kg | (noin 15 kpl) kananmunia |
| 0,070 kg | suolaa |

1. Sekoita korppujauho ja vesi. Anna seoksen turvota.
2. Kuullota hienonnettu sipuli öljyssä paistinpannalla.
3. Lisää jauhelihan joukkoon kuullotetut sipulit, kananmunat, vesi-korppujauhoseos, yrttimauste ja suola. Sekoita ainekset yleiskoneella tasaiseksi massaksi.
4. Muotoile murekkeiksi ja kypsennä kiertoilmaunissa 180 asteessa n. 40 min.

TOMAATTIKASTIKE

| | |
|----------------|------------------------------|
| 0,200 kg | valkosipulia |
| 0,100 l | rypsiöljyä |
| 0,700 kg | tomaattipyreetä |
| 2,000 kg | tomaattimurskaa |
| 6,000 l | vettä |
| 0,150 kg | tummaa lihafondia |
| 0,010 kg | lipstikkaa |
| 0,020 kg | suolaa |
| 0,500 kg | puolikarkeitaa vehnä jauhoja |
| 1,000 l | vettä |
| 0,500 l | ruokakermaa |

1. Hienonna valkosipuli ja freesaa öljyssä. Lisää tomaattipyree. Hauduta n. 3 min.
2. Lisää tomaattimurska, vesi, mausteet ja kuumenna kiehuvaaksi.
3. Suurusta vehnä jauho-vesiseoksella ja kypsennä 15 min.
4. Lisää kerma ja tarkista maku. Soseuta halutessasi sauvasekoittimella tasaiseksi.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3363 kJ / 800 kcal |
| Rasva | 20 g 23 E% |
| - Tyydyttyneet | 5,6 g 6 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 5,5 g |
| - Monityydyttymättömät | 2,1 g |
| Hiilihydraatti | 104 g 53 E% |
| Proteiini | 49 g 25 E% |
| Kuitu | 10,6 g |
| Suola | 1,9 g |

PERUNA-KASVISLISÄKE **G L**

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| 5,000 kg | oranssia paprikaa |
| 4,000 kg | kesäkurpitsaa |
| 2,000 kg | punasipulia |
| 17,500 kg | sous vide -perunalohkoja |
| 0,050 kg | suolaa |
| 0,020 kg | paprikajauhetta |
| 0,020 kg | provencen-yrttimausteseosta |
| 0,009 kg | mustapippurirouhetta |
| 0,150 l | oliiviöljyä |

1. Lohko paprika, kesäkurpitsa ja sipuli reiluiksi lohkoiksi ja levitä GN 1/1-vuokiin.
2. Sekoita joukkoon mausteet ja öljy.
3. Kypsennä kiertoilmaunissa 180 asteessa n. 20 min. Lisää perunalohkot ja kypsennä vielä 10-15 min.

TUORESALAATTI **G L**

| | |
|----------------|-------------------------------|
| 3,000 kg | jääsalaattia |
| 2,000 kg | tuorekurkua |
| 1,000 kg | keltaista paprikaa |
| 0,500 kg | aurinkokuivattuja tomaatteja |
| 0,100 kg | maitohorsmanlehteä |
| | puna-apilankukkia koristeeksi |

1. Revi salaatti. Leikkaa kurkku pituussuunnassa puoliksi ja edelleen viipaleiksi. Leikkaa paprika ja aurinkokuivatut tomaatit kuutioiksi.
2. Sekoita kaikki raaka-aineet hyvin keskenään.

VADELMAINEN OMENASMOOTHIE **G**

| | |
|----------------|-------------------------|
| 10,000 l | maustamatonta jogurttia |
| 4,000 l | kevytmaitoa |
| 4,000 kg | omenasosetta |
| 2,000 kg | metsävadelmia |

1. Yhdistä raaka-aineet ja soseuta kuohkeaksi sauvasekoittimella.
2. Lisää sokeria tarvittaessa.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|------------------------------------|--------------|
| Kalainen sieni-spelttiwokki | 300 g |
| Kukka- ja parsakaalisalaatti | 100 g |
| Punajuuri-omenaraaste..... | 70 g |
| Rukiinen raparperipaistos | 120 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Perunalimppu..... | 2 viipaletta |
| Margariini, 35 % | 1 tl = 5 g |

KALAINEN SIENI-SPELTTIWOKKI **L**

| | |
|-----------------|--|
| 4,500 l | vettä |
| 2,250 kg | spelt-jyviä |
| 11,000 kg | lohifileetä |
| 7,500 kg | pakastettuja porkkanakuutioita |
| 0,300 kg | rypsiöljyä |
| 2,200 kg | punasipulia |
| 1,500 kg | purjoviipaleita pakastettuna |
| 4,250 kg | pakastettuja herneitä |
| 1,750 kg | sienikuutioita |
| 0,007 kg | mustapippurirouhetta |
| 0,100 kg | suolaa |
| 0,022 kg | yrttimausteseosta tai kuivattua nokkosta |

- Kypsennä spelt-jyvät vedessä 1 bar paineessa noin 25 min.
- Lisää porkkanat ja kypsennä vielä n. 5 min.
- Viipaloi punasipuli ja purjo ohuiksi renkaiksi. Freesaa sipulit paistinpannulla. Lisää mukaan kuutioitu lohi, herneet ja sienet. Mausta. Lisää yrttiseos. Kypsennä.
- Laita raaka-aineet kerroksittain GN 1/1-vuokiin. Kuumenna kiertoilmauunissa.

KUKKA- JA PARSAKAALISALAATTI **G**

| | |
|----------------|---|
| 4,000 kg | parsakaalia |
| 4,000 kg | kukkakaalia |
| 0,750 kg | kypsytettyä yrttijuustoa |
| 0,650 kg | sipulikuutioita |
| 0,100 kg | hienonnettua koivunlehteä, maitohorsmaa tai poimulehteä |
| 0,850 kg | kevyttä vähälaktoosista creme fraichea |
| 1,000 kg | vähälaktoosista kermaviiliä |
| 0,030 kg | aromisuolaa |

- Höyrytä pars- ja kukkakaalit puolikypsiksi 0,5 bar paineessa n. 2 min.
- Jäähdytä kaalit jäähdytyskaapissa. Lisää juustokuutiot, sipuli ja hienonnetut luonnonyrtit.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3376 kJ / 800 kcal |
| Rasva | 25 g 28 E% |
| - Tyydyttyneet | 7,2 g 8 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 7,3 g |
| - Monityydyttymättömät | 7,2 g |
| Hiilihydraatti | 95 g 48 E% |
| Proteiini..... | 47 g 24 E% |
| Kuitu | 14 g |
| Suola | 1,8 g |

- Sekoita kermaviili ja creme fraiche keskenään. Mausta aromisuolalla.
- Sekoita kastike muiden aineiden joukkoon.

PUNAJUURI-OMENARAASTE **G L**

| | |
|----------------|------------------|
| 5,000 kg | etikkapunajuuria |
| 2,000 kg | omenaa |

- Pese ja kuori omenat. Poista siemenkodat.
- Raasta omenat ja punajuuret karkeaksi raasteeksi.
- Sekoita ainekset keskenään.

RUKIINEN RARPERIPAISTOS

| | |
|----------------|-------------------|
| 5,000 kg | raparperia |
| 0,800 kg | ruishiutaleita |
| 0,750 kg | grahamjauhoja |
| 0,130 kg | karpalojauhetta |
| 1,900 kg | sokeria |
| 0,900 kg | margariinia |
| 2,500 l | vaniljakastiketta |
| 0,025 kg | sitruunamelissa |

- Laita pakastetut raparperipalat voideltuihin GN 1/1-vuokiin (5kpl).
- Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää margariini ja nypi murumaiseksi seokseksi.
- Levitä seos tasaisesti vuokiin raparperipalojen päälle.
- Paista kiertoilmauunissa 180 asteessa n. 25 min.
- Leikkaa kypsä jäähtynyt piirakka annospaloihin. Yhdestä GN 1/1-vuoasta tulee 20 annosta.

Kastike:

- Vaahdota vaniljakastike
- Lisää kuivattu, hienonnettu sitruunamelissa ja anna maustua kylmässä n. 2 tuntia ennen tarjoilua.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Muikkugratiini | 170 g |
| Nokkosperunamuusi | 200 g |
| Punajuurisalaatti | 100 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Raparperi-mansikkakiisseli | 160 g |

MUIKKUGRATIINI **L**

| | |
|-----------------|-----------------|
| 2,000 kg | tomaattimurskaa |
| 2,000 kg | sipulia |
| 0,250 kg | sinappia |
| 0,120 kg | mineraalisuolaa |
| 14,000 kg | muikkufileitä |
| 0,300 kg | korppujauhoja |

- Lado muikut vuokaan. Ripottele päälle osa suolasta.
- Valmista tomaattimurskasta, sipulista ja sinapista kastike. Lisää loput suolasta kastikkeeseen.
- Kaada kastike muikkujen päälle, lisää korppujauhot.
- Paista uunissa.

NOKKOS-PERUNAMUUSI **G**

| | |
|-----------------|---------------------------------|
| 15,000 kg | kokonaisia perunoita kuorittuna |
| 1,500 kg | pakastennokkosta TAI |
| 0,170 kg | kuivattua nokkosta |
| 0,100 kg | mineraalisuolaa |
| 4,000 l | kevytmaitoa |
| 0,500 l | rypsiöljyä |

Valmista perunasose.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| Energia | 2728 kJ / 652kcal |
| Rasva | 15 g 21 E% |
| - Tyydyttyneet | 2,4 g 3 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 6 g |
| - Monityydyttymättömät | 5,3 g |
| Hiilihydraatti | 84 g 52 E% |
| Proteiini..... | 43 g 27 E% |
| Kuitu | 9,7 g |
| Suola | 1,5 g |

PUNAJUURISALAATTI **G**

| | |
|----------------|----------------------------|
| 3,000 kg | säilykepunajuurisuikeleita |
| 2,000 kg | suihaloitua keräkaalia |
| 2,000 kg | omenakuutioita |
| 1,000 kg | purjoa viipaleina |
| 1,500 kg | raejuustoa |
| 0,500 l | omenamehua |

- Yhdistä kasvikset ja raejuusto.
- Mausta omenamehulla.

RAPARPERI-MANSIKKAKIISSELI **G L**

| | |
|----------------|---------------|
| 10,000 l | vettä |
| 3,000 kg | raparperia |
| 1,300 kg | sokeria |
| 0,550 kg | perunajauhoja |
| 0,800 l | vettä |
| 2,000 kg | mansikoita |

- Kypsennä raparperin palat keittämällä ne sokerivedessä.
- Saosta kiisselpohja. Jäähdytä ja kaada lasikulhoon.
- Tarjolle vietäessä levitä kiisselin päälle mansikkaviipaleita.

MARJAN KALKKUNAPÄIVÄ

Ohjeet 100 henkilölle.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, KUOPIO, Juho-Pekka Airaksinen, Anna-Mari Kaukoranta, Anssi Koponen, Hanna Kosonen, opettaja Sinikka Määttä

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--|-----------------|
| Kalkkunahöystö..... | 250 g |
| Punajuurikiusaus..... | 160 g |
| Nauris-appelsiini-karpalosalaatti..... | 100 g |
| Ruisleipä..... | 2 pientä siivua |
| Margariini..... | 1 tl = 5 g |
| Rasvaton maito..... | 2 dl |
| Mustikka-puolukkapiirakka..... | 100 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Energia..... | 2948 kJ / 705 kcal |
| Rasva..... | 21 g..... 28 E% |
| - Tyydyttyneet..... | 3 g..... 4 E% |
| - Kertatyydyttymättömät..... | 9,1 g |
| - Monityydyttymättömät..... | 7,4 g |
| Hiilihydraatti..... | 84 g..... 48 E% |
| Proteiini..... | 42 g..... 24 E% |
| Kuitu..... | 12,7 g |
| Suola..... | 1,6 g |

KALKKUNAHÖYSTÖ **G L**

| | |
|----------------|---------------------------|
| 10,000 kg..... | kalkkunafileetä kuutioina |
| 0,200 l..... | rypsiöljyä |
| 0,070 kg..... | mineraalisuolaa |
| 0,015 kg..... | mustapippuriouhetta |
| 0,010 kg..... | tuoretta rosmariinia |
| 1,000 kg..... | kuorittua juuriselleriä |
| 1,500 kg..... | sipulia |
| 3,000 kg..... | kuorittua porkkanaa |
| 1,500 kg..... | suppilovahveroita |
| 1,500 kg..... | purjoa |
| 0,050 kg..... | kanaliemijauhetta |
| 0,100 kg..... | hunajaa |
| 2,000 l..... | vettä |
| 0,200 l..... | sinappia |
| 3,000 kg..... | espagnol-kastiketta |

1. Paahda kalkkunakuutioita GN 1/1-65-vuoissa uunissa, 220 asteessa n. 6-10 min tai ruskista pannulla pienessä öljymäärässä. Mausta kuutiot.
2. Kuullota paloittelut juurekset ja sienet pienessä määrässä öljyä ja lisää ne kalkkunapaloille.
3. Sekoita sinappi, kanaliemijauhe, hunaja, vesi ja kastiketiiviste. Yhdistä ainekset.
4. Kypsennä miedossa uunin lämmössä (120 astetta), kunnes sisälämpötila on 75 astetta.

PUNAJUURIKIUSAUS **G**

| | |
|---------------|-------------------------|
| 6,000 kg..... | punajuurisuikaleita |
| 6,000 kg..... | perunasuikaleita |
| 2,000 kg..... | sipulia |
| 2,000 kg..... | ananasta |
| 1,000 kg..... | sinihomejuustomurua |
| 0,010 kg..... | rouhittua mustapippuria |
| 0,070 kg..... | mineraalisuolaa |
| 0,200 l..... | rypsiöljyä |
| 3,000 l..... | ruokakermaa |

1. Kokoa raaka-aineet vuokaan ja sekoita. Kypsennä yhdistelmäsekoitella n. 4 tuntia 200 asteessa.

NAURIS-APPELSIINI-KARPALOSALAATTI **G L**

| | |
|---------------|-----------------------|
| 6,000 kg..... | naurista |
| 3,000 kg..... | appelsiinia |
| 1,000 kg..... | karpaloa TAI |
| 0,500 kg..... | kuivattuja karpaloita |

1. Raasta nauris. Kuutioi appelsiini.
2. Lisää karpalot. Jos käytät kuivattuja karpaloita, niin anna niiden tekeytyä vähän aikaa appelsiinipalojen joukossa.

MUSTIKKA-PUOLUKKAMURUPIIRAKKA

| | |
|---------------|-----------------------|
| 1,000 l..... | kevytmaitoa |
| 0,150 kg..... | hiivaa |
| 0,010 kg..... | mineraalisuolaa |
| 0,300 kg..... | sokeria |
| 0,250 kg..... | kananmunia |
| 0,015 kg..... | kardemummaa |
| 1,500 kg..... | vehnä jauhoja |
| 0,300 kg..... | grahamjauhoja |
| 0,300 l..... | rypsiöljyä |
| 0,400 kg..... | sokeria |
| 1,800 kg..... | metsämustikoita |
| 0,900 kg..... | puolukoita |
| 0,900 kg..... | sokeria |
| 1,000 kg..... | grahamjauhoja |
| 0,750 kg..... | juoksevaa margariinia |
| 0,030 kg..... | vaniljasokeria |

1. Tee pullataikina. Kohota sitä vähän aikaa ja kauli GN-pelli kokoisiksi ohuiksi levyiksi. Ohjeen taikinasta tulee kuusi pellillistä piirakkaa.
2. Sekoita marjat, sokeri ja perunajauhot keskenään ja levitä seos kaulittujen ja kohotettujen pullataikinoiden päälle.
3. Tee sokerista, jauhoista ja juoksevasta margariinista muruseos. Ripottele se piirakoille ja paista ne 180-200 asteella lämmössä, kunnes piirakka on kypsää (15-20 min).

METSÄNHENGEN EVÄSNYYTTI

Ohjeet 100 henkilölle.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, KUOPIO, Juho-Pekka Airaksinen, Anna-Mari Kaukoranta, Anssi Koponen, Hanna Kosonen, opettaja Sinikka Määttä

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Metsäsieni-jauhelihakastike..... | 200 g |
| Puikulaperunat..... | 150 g |
| Porkkana-kesäkurpitsaraaste..... | 100 g |
| Arktinen salaatinkestike..... | 15 g |
| Puolukkasurvos..... | 20 g |
| Ruisleipä..... | 2 pientä siivua |
| Rasvaton maito..... | 2 dl |
| Margariini..... | 1 tl = 5 g |
| Uuniohrapuuro..... | 150 g |
| Tyrni-appelsiinkeitto..... | 125 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Energia..... | 3053 kJ / 730 kcal |
| Rasva..... | 24 g..... 30 E% |
| - Tyydyttyneet..... | 5,2 g..... 6 E% |
| - Kertatyydyttymättömät..... | 10,5 g |
| - Monityydyttymättömät..... | 6,1 g |
| Hiilihydraatti..... | 89 g..... 49 E% |
| Proteiini..... | 37 g..... 20 E% |
| Kuitu..... | 10,5 g |
| Suola..... | 1,6 g |

METSÄSIENI-JAUHELIIHAKASTIKE **L**

| | |
|----------------|--------------------------------|
| 10,000 kg..... | naudan jauhelihaa |
| 2,000 kg..... | sipulia |
| 3,000 kg..... | metsäsienisäilykettä |
| 0,200 l..... | rypsiöljyä |
| 0,070 kg..... | mineraalisuolaa |
| 0,015 kg..... | jauhettua valkopippuria |
| 0,100 kg..... | valkosipulia |
| 0,400 kg..... | puolikarkeitteja vehnä jauhoja |
| 5,000 l..... | vettä |
| 0,100 kg..... | lihaliemijauhetta |
| 2,500 kg..... | tomaattimurskaa |
| 0,010 kg..... | timjamia |
| 0,100 kg..... | tuoretta basilikaa |

1. Ruskista jauheliha, sipulit ja sienet keittopadassa.
2. Sekoita joukkoon mausteet (ei tuoreyrtejä) ja vehnä jauhot.
3. Lisää vesi, lihaliemijauhe ja tomaattimurska.
4. Lisää tuoreytit.

PORKKANA-KESÄKURPITSA-RAASTE **G L**

| | |
|---------------|------------------------|
| 6,000 kg..... | kuorittuja porkkanoita |
| 4,000 kg..... | kyssäkaalia |
| 0,500 kg..... | tuoretta ruohosipulia |

Raasta juurekset ja hienonna ruohosipuli. Yhdistä.

ARKTINEN SALAATINKASTIKE **G L**

| | |
|---------------|-------------------------|
| 0,800 l..... | rypsiöljyä |
| 0,300 l..... | balsamiviinietikkaa |
| 0,300 kg..... | tuoretta ruohosipulia |
| 0,005 kg..... | mineraalisuolaa |
| 0,020 kg..... | sokeria |
| 0,020 kg..... | rouhittua mustapippuria |

Sekoita ainekset keskenään.

UUNIOHRAPUURO

| | |
|---------------|--------------------------|
| 2,000 kg..... | rikottuja ohrasuurimoita |
| 5,000 l..... | vettä |
| 10,000 l..... | kevytmaitoa |
| 0,210 l..... | rypsiöljyä |
| 0,040 kg..... | mineraalisuolaa |

Kypsennä uunipuurona tai keittopadassa.

TYRNI-APPELSIINIKEITTO **G L**

| | |
|---------------|------------------------------|
| 5,000 l..... | vettä |
| 0,350 kg..... | perunajauhoja |
| 0,800 kg..... | sokeria |
| 6,000 l..... | appelsiinimehua |
| 1,500 l..... | tyrnimarjamehua tai -sosetta |
| 0,200 kg..... | pakastetyrnimarjoja |

1. Lisää tyrniseos tai -mehu saostettuun ja jäähtyneeseen keittopohjaan. Tarkista maku.
2. Koristele tyrnimarjoilla.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, KUOPIO, Juho-Pekka Airaksinen, Anna-Mari Kaukoranta, Anssi Koponen, Hanna Kosonen, opettaja Sinikka Määttä

Ohjeet 100 henkilölle.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, KUOPIO, Juho-Pekka Airaksinen, Anna-Mari Kaukoranta, Anssi Koponen, Hanna Kosonen, opettaja Sinikka Määttä

Ohjeet 100 henkilölle.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---------------------------------------|-----------------|
| Tomaattinen kalakeitto | 300 g |
| Rucola-maitohorsma-fetasalaatti | 100 g |
| Arktinen salaatinkestike | 15 g |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Omenavanukas | 170 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2740 kJ / 655 kcal |
| Rasva | 21 g 30 E% |
| - Tyydyttyneet | 2,6 g 4 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 9,3 g |
| - Monityydyttymättömät | 7,8 g |
| Hiilihydraatti | 80 g 50 E% |
| Proteiini | 34 g 21 E% |
| Kuitu | 12,4 g |
| Suola | 2,2 g |

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Munakoisoslasagne | 290 g |
| Kanasalaatti | 100 g |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Panna Cotta Con Tuoreet Marjat | 170 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2200 kJ / 526 kcal |
| Rasva | 18 g 31 E% |
| - Tyydyttyneet | 7,9 g 14 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 5,4 g |
| - Monityydyttymättömät | 2,5 g |
| Hiilihydraatti | 61 g 47 E% |
| Proteiini | 28 g 22 E% |
| Kuitu | 12,9 g |
| Suola | 1,9 g |

TOMAATTINEN KALAKEITTO **G L**

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 15,000 l | vettä |
| 1,000 kg | tomaattipureeta |
| 2,500 kg | tomaattimurskaa |
| 0,120 kg | kalaliemijauhetta |
| 0,015 kg | kokonaisia mustapippureita |
| 0,100 kg | mineraalisuolaa |
| 2,000 kg | kuorittuja porkkanoita |
| 4,000 kg | kuorittuja perunoita |
| 1,000 kg | purjoa |
| 1,000 kg | fenkolia |
| 0,200 kg | liotettuja kuivattuja sienä |
| 0,150 kg | tuoretta siankärsämöä |
| 1,000 kg | sipulia |
| 0,300 kg | sitruunamehua |
| 0,010 kg | kurkumajauhetta |
| 0,200 kg | tuoretta persiljaa |
| 8,000 kg | siikafileetä |

KASTIKE **G**

| | |
|----------------|--------------------------|
| 0,100 kg | valkosipulia |
| 0,600 kg | maustamatonta majoneesia |
| 0,005 kg | kurkumajauhetta |
| 0,200 l | vettä |
| 0,100 kg | sitruunamehua |

1. Valmista keiton liemi vedestä, tomaattipureesta ja -murskasta sekä kalaliemijauheesta.
2. Mausta mustapippurilla ja suolalla.
3. Lisää paloitellut kasvikset ja sienet. Anna kypsyä.
4. Lisää sitruunamehu, kurkuma ja tuore persilja sekä kalapalat, kun kasvikset alkavat olla kypsiä.
5. Sekoita majoneesiin mausteet ja ohenna vedellä. Tarjoa keiton lisäkkeenä.

RUCOLA-MAITOHORSMA-FETASALAATTI **G**

| | |
|----------------|---------------------|
| 2,500 kg | rucolaa |
| 1,000 kg | maitohorsmaa |
| 1,500 kg | fetajuustokuutioita |
| 0,800 kg | kivettömiä oliiveja |
| 1,000 kg | punasipulia |
| 2,000 kg | paprikkaa |
| 1,000 kg | kurkkua |

Valmista salaatti aineksista. Tarjoa arktisen salaatinkestikkeen kanssa. Ohje edellisellä sivulla.

OMENAVANUKAS

| | |
|----------------|-----------------------|
| 8,000 kg | omenoita |
| 4,000 l | vettä |
| 1,000 kg | sokeria |
| 0,020 kg | kanelitankoa |
| 4,500 kg | kokonaista ruisleipää |
| 0,300 kg | juoksevaa margariinia |

3,000 lmaitoa

1. Pese ja kuori omenat. Leikkaa ne palasiksi ja ota siemenkodat pois.
2. Keitä omenapalat vedessä sokerin ja kanelin kanssa, kunnes ne pehmenevät ja hajoavat soseeksi.
3. Hienonna leipä. Jauha kuiva leipä tehosekoittimessa.
4. Voitele uunivuoka ja jauhota se sokerilla.
5. Täytä vuoka kerroksittain hienonnetulla leivällä ja omenasoseella (3 kerrosta leipää, 2 kerrosta omenaa).
6. Laita päälle juoksevaa margariinia. Paista 180 asteessa noin puoli tuntia.
7. Tarjoa mieluiten lämpimänä maidon (tai vanilja-kastikkeen) kera.

MUNAKOISOLASAGNE **G**

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| 0,200 l | rypsiöljyä |
| 3,000 kg | sipulia |
| 8,000 kg | tomaattimurskaa |
| 0,500 kg | tuoretta basilikaa |
| 0,300 kg | valkosipulimurskaa |
| 0,015 kg | jauhettua mustapippuria |
| 0,020 kg | siankärsämöä |
| 0,150 kg | mineraalisuolaa |
| 14,000 kg | munakoisoa |
| 1,000 kg | emmental-juustoa |
| 2,000 kg | mozzarella-juustoa viipaleina |

1. Valmista kastike freesaamalla sipulit ja lisäämällä tomaattimurska sipulien joukkoon. Mausta.
2. Viipaloi munakoiset. Itketä niitä suolalla puoli tuntia tai paahda niitä hetki uunissa.
3. Kokoa lasagne vuokaan: tomaattikastike, munakoiso, mozzarella, emmental, tomaattikastike, munakoiso, mozzarella jne. Päälle juustoa.
4. Paista uunissa noin puoli tuntia.

KANASALAATTI **G L**

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 1,500 kg | broilerikuutioita |
| 0,010 kg | mineraalisuolaa |
| 0,500 kg | kevätsipulia tuoreena |
| 0,500 kg | persikkaa tuoreena |
| 0,500 kg | puolukkaa |
| 1,000 kg | herneitä /sokeriherneen palkoja |
| 1,000 kg | vihreitä papuja |
| 1,000 kg | omenakuutioita |
| 1,000 kg | jäävuorisalaattia suikaleena |
| 1,000 kg | tuorekurkkua suikaleina |

KASTIKE **G**

| | |
|----------------|------------------------|
| 1,300 kg | maustamatonta jogurtia |
| 0,100 l | oliiviöljyä |
| 0,005 kg | mineraalisuolaa |
| 0,010 kg | sokeria |
| 0,100 kg | kuivattua puolukkaa |
| 0,200 l | balsamiviinietikkaa |

1. Sekoita salaatin ainekset keskenään.
2. Valmista jogurttipohjainen salaatinkestike.

PANNA COTTA CON TUOREET MARJAT **G**

| | |
|----------------|---|
| 5,000 l | kevytmaitoa |
| 5,000 l | ruokakermaa |
| 1,000 kg | sokeria |
| 0,040 kg | vaniljatankoa |
| 0,150 kg | liivatetta (8 liivatetta litralle nestettä) |

| | |
|----------------|----------------|
| 2,000 kg | mansikoita |
| 2,000 kg | metsävadelmia |
| 1,500 kg | mustaherukoita |
| 1,500 kg | punaherukoita |

1. Keitä maitoa, kermaa, sokeria ja vaniljatankoa yhdessä 10 min ja sekoita joukkoon liotetut liivatteen.
2. Kaada seos kulhoihin ja hydytä. Tarjoa pannacotta tuoreiden marjojen kanssa.

NOKKOSUNELMA

Ohjeet 100 henkilölle.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, KUOPIO, Juho-Pekka Airaksinen, Anna-Mari Kaukoranta, Anssi Koponen, Hanna Kosonen, opettaja Sinikka Määttä

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-------------------------|-----------------|
| Nokkosuunikirjolohti | 140 g |
| Juuresmuusi | 190 g |
| Tomaatti-kurkkusalaatti | 100 g |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Puolukkavispipuuro | 160 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Energia | 2590 kJ / 620 kcal |
| Rasva | 21 g 31 E% |
| - Tyydyttyneet | 4,7 g 7 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 8,6 g |
| - Monityydyttymättömät | 5 g |
| Hiilihydraatti | 65 g 43 E% |
| Proteiini | 40 g 26 E% |
| Kuitu | 8,7 g |
| Suola | 1,7 g |

NOKKOS-UUNIKIRJOLOHI **G L**

| | |
|-----------|--------------------------|
| 14,000 kg | kirjolahifileitä paloina |
| 0,100 kg | mineraalisuolaa |
| 0,200 kg | kuivattua nokkosta |
| 0,015 kg | jauhettua valkopippuria |

- Asettele lohipalat vuokiin annospaloina á 140 g.
- Lisää päälle suola, pippuri ja kuivattu nokkonen. Paista 140 asteisessa uunissa, kunnes sisälämpötila on 65 astetta.

JUURESMUUSI **G**

| | |
|----------|------------------------------|
| 4,000 kg | lanttukuutioita |
| 7,000 kg | porkkanakuutioita |
| 5,000 kg | perunaa kuutioina |
| 4,000 l | kevytmaitoa, vähälaktoosista |
| 0,100 kg | mineraalisuolaa |
| 0,200 l | rypsiöljyä |

Valmista juuresse perunasoseen tapaan.

TOMAATTI-KURKKUSALAATTI **G**

| | |
|----------|-------------------------|
| 5,000 kg | tomaattia |
| 3,000 kg | tuorekurkkua |
| 0,500 kg | tuoretta ruohosipulia |
| 1,500 kg | kevytkermaviiliä |
| 0,200 kg | tuoretta tilliä |
| 0,005 kg | mineraalisuolaa |
| 0,010 kg | sokeria |
| 0,003 kg | jauhettua mustapippuria |
| 0,200 l | sitruunamehua |

- Paloittele tomaatit ja kurkut. Hienonna ruohosipuli joukkoon.
- Sekoita kevytkermaviiliin joukkoon mausteet. Kaada kastike salaatin päälle. Nostelevasti.

PUOLUKKAVISPIPUURO **L**

| | |
|----------|-----------------|
| 10,000 l | vettä |
| 2,500 kg | puolukoita |
| 0,900 kg | sokeria |
| 0,900 kg | mannasuurimoita |
| 0,200 kg | kauraleseitä |
| 0,100 kg | perunajauhoja |
| 0,500 l | vettä |
| 0,050 kg | vaniljasokeria |
| 0,010 kg | mineraalisuolaa |

kuivattuja puolukoita koristeeksi

- Lisää kiehuvaan veteen murskatut puolukat ja sokeri.
- Vispilöi mannasuurimot hyvin joukkoon.
- Pehmentääksesi puuron rakennetta sekoita joukkoon perunajauho, joka on sekoitettu kylmään veteen.
- Mausta vaniljalla ja suolalla
- Vaahdota jäähtynyt puuro. Koristele kuivatuilla puolukoilla.

TYRNI TOPAKKANA OMPULLE

Ohjeet 100 henkilölle.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, KUOPIO, Juho-Pekka Airaksinen, Anna-Mari Kaukoranta, Anssi Koponen, Hanna Kosonen, opettaja Sinikka Määttä

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|----------------------------------|-----------------|
| Broileria tyrnikastikkeessa | 190 g |
| Punajuuririsotto | 150 g |
| Retiisi-kukkakaalisalaatti | 100 g |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Kaurauuniomenat ja vaniljavaahto | 130 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Energia | 3146 kJ / 752 kcal |
| Rasva | 24 g 29 E% |
| - Tyydyttyneet | 2,4 g 3 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 11,5 g |
| - Monityydyttymättömät | 7,5 g |
| Hiilihydraatti | 87 g 47 E% |
| Proteiini | 44 g 24 E% |
| Kuitu | 11,3 g |
| Suola | 1,9 g |

BROILERIA TYRNIKASTIKKEESSA **G L**

| | |
|-----------|---------------------|
| 12,000 kg | broilerin fileettä |
| 0,015 kg | sitruunapippuria |
| 0,080 kg | mineraalisuolaa |
| 2,000 kg | purjoa |
| 6,000 kg | kuorittua porkkanaa |
| 2,000 kg | metsäsieniä |
| 0,600 kg | tyrnipyrettä TAI |
| 0,600 l | tyrnimehua |
| 1,000 l | vettä |
| 1,000 l | tomaattimehua |
| 0,200 l | rypsiöljyä |
| 0,150 kg | kanafondia |
| 0,100 kg | tyrnihyttelöä |

- Levitä GN-vuoan pohjalle vähän suola-sitruunapippuriseosta, lisää rintafileet ja mausta päältä.
- Paloittele porkkanat, purjo ja sienet. Kuullota pannulla ja laita ne vuokaan.
- Sekoita öljy, tyrnipyre tai -mehu, tyrnihyttelö, tomaattimehu, kanafondi ja tarvittaessa vähän vettä. Tarkista maku.
- Kaada seos broilereiden ja kasvien päälle. Kypsennä 120 asteissa, kunnes sisälämpötila on 75 astetta.

PUNAJUURIRISOTTO **G L**

| | |
|----------|---------------------|
| 1,500 kg | sipulia |
| 3,000 kg | tuoreita punajuuria |
| 4,000 kg | riisiä |
| 0,200 l | rypsiöljyä |
| 8,000 l | vettä |
| 0,030 kg | mineraalisuolaa |
| 0,100 kg | kanaliemijauhetta |

- Hienonna sipuli ja raasta punajuuri.
- Kuumenna öljy kattilassa ja kuullota siinä sipuli, punajuuri ja riisi.
- Lisää kanaliemijauhe ja vesi kattilaan. Anna hautua kypsäksi.

RETIISI-KUKKAKAALISALAATTI **G L**

| | |
|-----------|-----------------------|
| 1,000 kg | retiisejä |
| 2,000 kg | punasipulia |
| 2,000 kg | kesäkurpitsaa |
| 2,000 kg | kukkakaalia |
| 1,000 kpl | Roman salaattia |
| 0,300 kg | tuoretta ruohosipulia |

KASTIKE **G L**

| | |
|----------|---------------------|
| 1,000 l | rypsiöljyä |
| 0,400 l | balsamiviinietikkaa |
| 0,200 l | vettä |
| 0,200 l | limemehua |
| 0,050 kg | sokeria |
| 0,010 kg | mineraalisuolaa |
| 0,003 kg | valkopippuria |

- Huuhdo, valuta ja paloitele kasvikset.
- Valmista kastike ja sekoita salaatin joukkoon.

KAURAUUNIOMENAT

| | |
|-----------|----------------------------------|
| 10,000 kg | omenaa |
| 0,400 kg | juoksevaa margariinia |
| 0,500 kg | kaurahiutaleita |
| 0,600 kg | mustikkamysliä |
| 0,200 kg | kauraleseitä |
| 0,020 kg | kanelijauhetta |
| 0,700 kg | fariinisokeria |
| 0,200 l | kevytmaitoa |
| 1,500 l | vaahdotettavaa vaniljakastiketta |

- Lado puolikkaat omenat uuniin halkaistu pinta alaspäin.
- Sekoita muut ainekset kattilassa, kiehauta ja kaada seos omenien päälle.
- Paista uunissa 200 asteissa n. 15-20 min.
- Tarjota vaahdotetun vaniljakastikkeen kera.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Karpalo-sienihirvipata | 190 g |
| Kasviskiusaus | 160 g |
| Omena-kaalisalaatti | 100 g |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Mustikka-vadelmakiisseli | 160 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2597 kJ / 621 kcal |
| Rasva | 21 g 30 E% |
| - Tyydyttyneet | 3,4 g 5 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 8,6 g |
| - Monitydyttymättömät | 7,2 g |
| Hiilihydraatti | 66 g 43 E% |
| Proteiini | 39 g 26 E% |
| Kuitu | 11,8 g |
| Suola | 1,7 g |

KARPALO-SIENIHIRVIPATA **G** **L**

| | |
|-----------------|----------------------------|
| 12,000 kg | hirvipaistia |
| 0,300 l | rypsiöljyä |
| 0,100 kg | mineraalisuolaa |
| 0,015 kg | mustapippuria |
| 1,500 kg | punasipulia |
| 2,000 kg | tuoreita herkkutatteja TAI |
| 0,200 kg | kuivattuja herkkutatteja |
| 0,020 kg | tuoretta timjamia |
| 0,020 kg | tuoretta rosmariinia |
| 0,750 l | valkoviiniä |
| 3,000 kg | espagnol-kastike |
| 2,000 l | vettä |
| (0,050 kg | maissitärkkelysjauhoa) |
| 0,500 kg | karpaloita |
| 0,200 kg | karpalohyytelöä |
| 0,010 kg | karpalolikööriä |
| 0,700 kg | sinihomejuustoa |

1. Ruskista liha ja hienonnettu sipuli. Ripottele suola lihoille.
2. Paloittele ja esikypsennä sienet.
3. Lisää mausteet ja nesteet. Hauduta uunissa n. 120 asteessa tai keittopadassa.
4. Suurusta kastike halutessasi maissitärkkelyksellä.
5. Lisää sinihomejuusto, paseeratut karpalot, karpalohyytelö ja halutessasi karpalolikööriä.

KASVISKIUSAUS **G**

| | |
|----------------|-----------------|
| 5,000 kg | perunaa |
| 4,000 kg | porkkanaa |
| 2,000 kg | palsternakkaa |
| 1,000 kg | purjoa |
| 2,000 kg | sipulia |
| 1,000 kg | juuriselleriä |
| 0,100 kg | mineraalisuolaa |
| 0,015 kg | valkopippuria |
| 0,050 kg | kirveliä |
| 3,000 l | ruokakermaa |

1. Lado kasvisuikaleet ja mausteet vuokiin. Lisää kerma.
2. Kypsennä yhdistelmäpaistolla (kosteaa/kuiva) tai kypsennä ensin noin 10 min höyrykypsennyksellä, lisää kuuma kermi ja kypsennä kuivapaistolla.

OMENA-KAALISALAATTI **G** **L**

| | |
|----------------|-------------------|
| 3,000 kg | keräkaalia |
| 2,000 kg | kukkakaalia |
| 2,000 kg | punakaalia |
| 1,000 kg | purjoa |
| 2,000 kg | omenoita |
| 0,200 kg | tuoretta kirveliä |

Paloittele ainekset salaatiksi.

MUSTIKKA-METSÄVADELMAKIISSELI **G**

| | |
|----------------|-------------------|
| 8,000 l | vettä |
| 2,000 l | metsävadelmamehua |
| 0,550 kg | perunajauhoja |
| 0,900 kg | sokeria |
| 4,000 kg | mustikoita |
| 2,000 kg | metsävadelmia |

(0,500 l

1. Yhdistä vesi, metsävadelmamehu ja sokeri. Kuumenna ja saosta.
2. Lisää tuoreet tai pakastetut mustikat ja metsävedelmat kiisselpohjaan.
3. Koristeeksi vaahdotettua vaniljakastiketta ja kuivattuja mustikoita.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-----------------------------------|-----------------|
| Nokkoskeitto | 300 g |
| Kinkku-pasta-kasvissalaatti | 120 g |
| Arktinen salaatinkastike | 15 g |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Kevennetty marjasorssu | 120 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2462 kJ / 588 kcal |
| Rasva | 18 g 28 E% |
| - Tyydyttyneet | 4,2 g 7 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 7,1 g |
| - Monitydyttymättömät | 5 g |
| Hiilihydraatti | 76 g 53 E% |
| Proteiini | 28 g 20 E% |
| Kuitu | 13,4 g |
| Suola | 2,3 g |

NOKKOSKEITTO **G**

| | |
|----------------|---|
| 18,000 l | vettä |
| 7,000 kg | perunoita |
| 1,500 kg | purjoa |
| 1,500 kg | sipulia |
| 1,000 kg | palsternakkaa |
| 0,180 kg | kasvisliemijauhetta |
| 3,000 kg | kevytsulatejuustoa (mineraalisuolaa) |
| 1,800 kg | pakastennokkosta |

1. Kypsennä kasvikset kasvisliemessä ja soseuta.
2. Sakeuta keitto juustolla vasta soseutuksen jälkeen.
3. Lisää nokkoset. Tarkista maku.

KINKKU-PASTA-KASVISSALAATTI **L**

| | |
|----------------|-------------------------|
| 1,000 kg | kauramakaronia vettä |
| 0,010 kg | mineraalisuolaa |
| 2,000 kg | kinkkua |
| 2,000 kg | herneen palkoja |
| 1,000 kg | punasipulia |
| 1,500 kg | hunajamelonia |
| 1,000 kg | keltaista paprikaa |
| 1,000 kg | punaista paprikaa |
| 1,000 kg | kurkkua |
| 0,200 kg | persiljaa |
| 0,500 kg | tuoretta ruohosipulia |

1. Keitä tumma pasta. Yhdistä paloitetut salaattiainekset.
2. Tarjoa salaatin kanssa arktista salaatinkastiketta. Ohje sivulla 27.

KEVENNETTY MARJASORSSU

| | |
|----------------|----------------------|
| 2,000 kg | maitorahkaa |
| 0,400 l | rasvatonta maitoa |
| 0,020 l | vaniljasokeria |
| 1,500 l | kevytvispikermaa |
| 0,700 kg | sokeria |
| 6,000 kg | marjasekoitusta |
| 1,500 kg | savolaista talkkunaa |
| 0,100 kg | tyrnijauhetta |

1. Ohenna maitorahka rasvattomalla maidolla.
2. Vaahdota kevytvispikerma. Yhdistä rahkaseos ja kermavaahto. Mausta vaniljalla ja sokerilla.
3. Yhdistä kaikki raaka-aineet TAI kokoa kerroksittain rahka-kermaseosta, marjoja ja talkkunaa.
4. Koristele marjoilla, talkkunalla ja tyrnijuheella.

KUHA HURMAA METSÄSIENET

Ohjeet 100 henkilölle.

SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU, KUOPIO, Juho-Pekka Airaksinen, Anna-Mari Kaukoranta, Anssi Koponen, Hanna Kosonen, opettaja Sinikka Määttä

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|------------------------------------|-----------------|
| Höyrytetty kuha | 130 g |
| Metsäsienikastike | 130 g |
| Keitetyt perunat | 125 g |
| Tomaatti-ruohosipulisalaatti | 100 g |
| Arktinen salaattinkastike | 15 g |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini | 1 tl = 5 g |
| Rasvaton maito | 2 dl |
| Nokkosohukaiset | 140 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3156 kJ / 754 kcal |
| Rasva | 26 g 32 E% |
| - Tyydyttyneet | 3,8 g 5 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 11,8 g |
| - Monityydyttymättömät | 7,8 g |
| Hiilihydraatti | 80 g 43 E% |
| Proteiini | 47 g 25 E% |
| Kuitu | 9,1 g |
| Suola | 2,3 g |

UUNISSA PAISTETTU KUHAFILE **G** **L**

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 13,000 kg | kuhafilettä |
| 0,015 kg | jauhettua valkopippuria |
| 0,200 kg | tuoretta tilliä |
| 0,080 kg | mineraalisuolaa |
| 0,700 kg | sitruunaa |

Höyrytä maustetut annospalat, kunnes sisälämpötila on 65 astetta.

METSÄSIENIKASTIKE

| | |
|----------------|-------------------------|
| 0,400 l | rypsiöljyä |
| 4,000 kg | tuoreita haapasieniä |
| 2,000 kg | sipulia |
| 0,500 kg | vehnäjäuhoja |
| 7,000 l | kevytmaitoa |
| 2,000 l | vettä |
| 0,020 kg | kasvisliemijauhetta |
| 0,015 kg | jauhettua mustapippuria |
| 0,070 kg | mineraalisuolaa |
| 0,200 kg | tuoretta persiljaa |

1. Freesaa sipulit, sienet ja jauhot.
2. Lisää nesteet ja hauduta kypsäksi.
3. Lisää mausteet ja tarkista maku.

TOMAATTIRUOHOSIPULISALAATTI **G** **L**

| | |
|----------------|------------------------|
| 6,000 kg | tomaatteja |
| 2,000 kg | tuoretta ruohosipulia |
| 2,000 kg | lollo rosso -salaattia |

Tarjota arktisen salaattinkastikkeen kera. Ohje sivulla 27.

NOKKOSOHUKAISET JA MANSIKOITA

| | |
|----------------|------------------------|
| 7,000 l | kevytmaitoa |
| 0,300 kg | kauraleseitä |
| 1,800 kg | vehnäjäuhoja |
| 1,200 kg | kananmunia |
| 0,030 kg | mineraalisuolaa |
| 0,300 l | rypsiöljyä |
| 0,200 kg | kuivattua nokkosta TAI |
| 1,000 kg | pakastettua nokkosta |

| | |
|----------------|-----------------------|
| 1,000 kg | mansikkahilloa |
| 4,000 kg | mansikoita |
| 0,500 l | kuusenkerkkäsiirappia |

Tee ohukaistaikina. Tarjota valmiit ohukaiset mansikka-mansikkahilloseoksen ja kuusenkerkkäsiirapin kanssa.

POSSUN METSÄRETKI

Ohjeet 100 henkilölle.

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU, Anna-Liisa Tikkanen

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| Syyskesän suikalepata | 120 g |
| Keitetyt perunat | 100 g |
| Sienisalaatti | 50 g |
| Marjahyvä | 100 g |
| Tuorekurkku | 50 g |
| Tomaatti | 1 kpl = 70 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Kokojyväleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 40 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2274 kJ / 543 kcal |
| Rasva | 18 g 30 E% |
| - Tyydyttyneet | 4,8 g 8 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 4,9 g |
| - Monityydyttymättömät | 2,6 g |
| Hiilihydraatti | 65 g 48 E% |
| Proteiini | 30 g 22 E% |
| Kuitu | 11,3 g |
| Suola | 1,5 g |

SYYSKESÄN SUIKALEPATA **L**

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| 7,000 kg | porsaanlihasuikaleita |
| 2,000 kg | sipulia |
| 0,500 kg | naurista |
| 0,800 kg | lanttua |
| 0,800 kg | porkkanaa |
| 0,500 kg | palsternakkaa |
| 0,800 kg | valkokaalia |
| 0,040 kg | valkosipulin kynttä |
| 0,100 l | kuusenkerkkäsiirappia tai hunajaa |
| 0,050 l | soijakastiketta mustapippuria |
| 0,050 kg | suolaa |
| 2,000 l | vettä |
| 0,400 kg | vehnäjäuhoja |

1. Suikaloi kasvikset.
2. Ruskista uunissa porsaanlihasuikaleet.
3. Yhdistä liha- ja kasvissuikaleet pataan ja purista joukkoon valkosipulin kynnet. Mausta seos.
4. Sekoita kylmän veden joukkoon vehnäjäuhot ja kaada seos ruoan joukkoon koko ajan sekoittaen. Anna kiehua miedolla lämmöllä 30 min.
5. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita.

SIENISALAATTI **G**

| | |
|----------------|----------------|
| 2,000 kg | metsäsieniä |
| 1,000 kg | omenakuutioita |
| 1,000 kg | sipulia |

KASTIKE

| | |
|----------------|------------------|
| 1,000 kg | kermaviiliä |
| 1,000 dl | etikkaa |
| 0,100 kg | sokeria |
| 0,020 kg | sitruunapippuria |
| 0,010 kg | mustapippuria |

päälle hakattua persiljaa

1. Pilko metsäsienet ja sipuli.
2. Paloittele omenat pieniksi kuutioiksi.
3. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
4. Lisää kastike sienten, sipulin ja omenoiden joukkoon.
5. Anna maustua kylmässä tunti. Tarkista maku.

MARJAHYVÄ

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 2,000 l | kevytvispikermaa |
| 2,000 kg | maustamatonta kevyttuorejuustoa |
| 2,000 l | rasvatonta piimää |
| 0,800 kg | sokeria |
| 1,000 l | ruisleseitä |
| 1,600 kg | puolukkaa soseena |

1. Vatkaa kevytvispikerma vaahdoksi.
2. Notkista tuorejuusto ja lisää kevytvispikerma tuorejuustoon.
3. Lisää piimä, sokeri, ruisleseeet ja puolukkasose.
4. Annostele jälkiruoka annosmaljoihin ja koristele tuoreilla marjoilla.



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU, Anna-Liisa Tikkanen

Ohjeet 100 henkilölle.

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU, Anna-Liisa Tikkanen

Ohjeet 100 henkilölle.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| Rukiisen rapeat muikut | 120 g |
| Keitetyt puikulaperunat | 100 g |
| Juuresmosaiikki | 100 g |
| Mustikkakiisseli | 200 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Saaristolaisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 40 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2640 kJ / 630 kcal |
| Rasva | 23 g 33 E% |
| - Tyydyttyneet | 6,2 g 9 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 7,2 g |
| - Monityydyttymättömät | 8,1 g |
| Hiilihydraatti | 74 g 47 E% |
| Proteiini | 30 g 19 E% |
| Kuitu | 9,4 g |
| Suola | 1,7 g |

RUKIISEN RAPEAT MUIKUT

| | |
|-----------------|-------------------------------|
| 15,000 kg | perattuja muikkuja |
| 0,120 kg | suolaa |
| 0,004 kg | valkopippuria |
| 0,004 kg | sitruunapippuria |
| 0,004 kg | tilliä tai kuivattua nokkosta |

Päälle:

| | |
|---------------|------------------|
| 4,000 l | kevytruokakermaa |
| 4,000 l | hapankorppumuraa |

- Laita muikut GN-vuokiin.
- Mausta kalat suolalla, valkopippurilla, sitruunapippurilla, tillillä tai nokkosella.
- Lisää ruokakerma.
- Ripottele hapankorppumuru muikkujen päälle.
- Kypsennä 200 asteessa 45 min.

JUURES MOSAIIKKI

| | |
|----------------|----------------------|
| 2,000 kg | punajuuria |
| 2,000 kg | naurista |
| 2,000 kg | lanttua |
| 2,000 kg | sipulia |
| 2,000 kg | punasipulia |
| 1,500 kg | purjoa |
| | kuivattua lipstikkaa |
| | ruokaöljyä |

- Kuutio juurekset ja sipulit sekä pilko purjo.
- Sekoita ja laita GN- vuokaan.
- Kaada vähän ruokaöljyä joukkoon.
- Hauduta 180 asteessa 1,5 tuntia.

MUSTIKKAKIISSELI

| | |
|----------------|-----------------------|
| 6,000 kg | mustikoita TAI |
| 0,700 kg | kuivattuja mustikoita |
| 10,000 l | vettä |
| 1,300 kg | sokeria |
| 1,000 kg | perunajauhoja |
| | vettä |

- Keitä vesi ja 1/3 mustikoita. Jos käytät kuivattuja mustikoita, niin laita koko määrä.
- Lisää sokeri ja suurusta kiisseli veteen sekoitetuilla perunajauhoilla.
- Lisää kiisselin joukkoon loput mustikat.
- Ripottele pinnalle kevyesti sokeria.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|-----------------|
| Kasviksilla täytetty lihamureke | 120 g |
| Perunamuusi | 200 g |
| Kaali-porkkanasalaatti | 100 g |
| Mustaherukka-minttuvahto | 70 g |
| Kevyesti sokeroitu puolukkasurvos | 20 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 40 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3435 kJ / 821 kcal |
| Rasva | 21 g 23 E% |
| - Tyydyttyneet | 5,7 g 6 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 7,4 g |
| - Monityydyttymättömät | 6,3 g |
| Hiilihydraatti | 118 g 57 E% |
| Proteiini | 39 g 20 E% |
| Kuitu | 13,6 g |
| Suola | 3,3 g |

KASVIKSILLA TÄYTETTY LIHAMUREKE

| | |
|-------------------------|------------------------------|
| 0,500 kg | korppujauhoja |
| 2,000 l | kevytkermatai vettä |
| 7,000 kg | jauhelihaa |
| 3,000 kg | porojauhelihaa |
| 1,500 kg | sipulia |
| 0,800 kg (15 kpl) | munaa |
| 0,100 kg (30 kpl) | valkosipulin kynttä |
| 0,050 kg | suolaa |
| 0,003 kg | maustepippuria |
| 0,003 kg | viherpippuria |
| Täyte: | |
| 0,800 kg | purjoa silputtuna |
| 1,000 kg | porkkanaa |
| 0,500 kg | palsternakkaa |
| 0,500 kg | selleriä |
| | basilikkaa, persiljaa |
| | lipstikkaa, siiankärsämöä |
| | riipaus mustapippurirouhetta |

- Anna korppujauhojen turvota kermassa tai vedessä noin 5 minuuttia.
- Lisää jauheliha, silputtu sipuli, valkosipulin kynnet, munat sekä mausteet. Sekoita mureke kiinteäksi.
- Halkaise purjo, huuhto ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Raasta muut kasvikset.
- Pehmennä purjosilppu ja kasvikset pannulla tilkassa öljyä. Jäähdytä.
- Lisää joukkoon mausteet.
- Muotoile murekkeita, joiden sisälle on laitettu kasvistäytettä.
- Kypsennä 200 asteessa noin 1,5 tuntia.

PERUNAMUUSI

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 20,000 kg | puikulaperunaa |
| 1,500 l | maitoa |
| | perunoiden keitinlientä |
| 0,050 kg | suolaa |

- Keitä perunoita noin 20–25 minuuttia.
- Kaada keitinvesi perunoista ja soseuta perunat.
- Lisää ruokakermaa ja perunoiden keitinlientä sekä suola.
- Sekoita perunamuusi tasaiseksi.

KAALI-PORKKANASALAATTI

| | |
|----------------|------------|
| 6,000 kg | keräkaalia |
| 2,000 kg | porkkanaa |
| 2,000 kg | punakaalia |

- Pilko metsäsienet ja sipuli.
- Paloittele omenat pieniksi kuutioiksi.
- Sekoita kastikkeen ainekset keskenään.
- Lisää kastike sienten, sipulin ja omenoiden joukkoon.
- Anna maustua kylmässä tunti. Tarkista maku.

KASTIKE

| | |
|----------------|-------------------|
| 0,500 kg | sokeria |
| 0,140 kg | fariinisokeria |
| 0,700 l | omenaviinietikkaa |
| 0,300 l | rypsiöljyä |
| 0,060 kg | suolaa |
| | yrtejä |

- Suikaloi kaalit ja raasta porkkanat.
- Kiehauta kastikkeen ainekset ja jäähdytä.
- Mausta suolalla ja yrteillä.
- Lisää kastike kaalin ja porkkanan joukkoon.
- Anna maustua kylmässä noin 1 tunti tai yön yli.

MUSTAHERUKKA-MINTTUVAHTO

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 3,000 kg | mustaherukoita ja metsävadelmia |
| 3,000 kg | rahkaa |
| 0,040 kg | tuoretta hienonnettua minttua |
| 0,100 kg | vaniljasokeria |
| 0,023 kg (15 kpl) | liivatelehtiä |
| 0,800 kg | sokeria |

- Anna liivatelehtien pehmetä vedessä 5–10 minuuttia.
- Hienonna tuoret tai pakastetut hieman sulaneet marjat sauvasekoittimella.
- Lisää marjat rahkan, mintun, vaniljasokerin ja sokerin joukkoon.
- Pusera liivatelehdistä vesi pois ja liota ne pienen vesimäärän joukkoon kuumentaan. Jäähdytä.
- Lisää marja-rahkaseokseen.
- Vatkaa kevyesti.
- Anna maustua kylmässä noin puoli tuntia ennen tarjoilua.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Metsäsieni-porkkanakeitto | 200 g |
| Lohisalaatti | 60 g |
| Raparperipiiras | 70 g |
| Tomaatti | 70 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Kokojyväleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 40 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2952 kJ / 705 kcal |
| Rasva | 27 g 35 E% |
| - Tyydyttyneet | 9 g 12 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 9 g |
| - Monityydyttymättömät | 4,7 g |
| Hiilihydraatti | 88 g 50 E% |
| Proteiini | 28 g 16 E% |
| Kuitu | 12,3 g |
| Suola | 2,3 g |

METSÄSIENI-PORKKANAKEITTO

| | |
|----------------|--------------------|
| 1,250 kg | sipulia |
| 2,500 kg | metsäsieniä |
| 1,200 kg | porkkanaa |
| 0,010 kg | currya |
| 10,000 l | vettä |
| 1,000 kg | tummaa makaronia |
| 0,120 kg | suolaa |
| 0,003 kg | valkopippuria |
| | inkivääriä |
| 0,500 l | tuoretta persiljaa |
| 0,500 l | ruohosipulia |
| 1,000 l | ruokakermaa |

- Hienonna sipulit, sienet ja raasta porkkana.
- Anna sipulisilpun ja sienten pehmetä kattilassa koko ajan sekoittaen. Lisää joukkoon porkkanaraaste sekä curry ja jatka sekoittamista vielä hetki.
- Lisää vesi. Kun keitto kiehuu, kaada joukkoon makaronit.
- Mausta keitto ja anna sen kiehua hiljalleen 10-15 minuuttia. Lisää kerma.
- Tarkista keiton maku ja lisää tarvittaessa mausteita.
- Ennen tarjoilua lisää keittoon silputtua persiljaa ja ruohosipulia.

LOHISALAATTI **G** **L**

| | |
|----------------|---------------------------------|
| 1,250 kg | graavilohta |
| 0,500 kg | kylmäsavustettua lohta |
| 1,250 kg | herne-maissi-paprikasekoitusta |
| 1,000 kg | keitettyä kananmunaa |
| 0,500 kg | purjosipulia |
| 2,000 kg | jääsalaattia |
| | tuoretta ruohosipulia ja tilliä |
| | nokkosta |

- Hienonna graavi- ja kylmäsavulohti.
- Lisää herne-maissi-paprikasekoitus, keitetyt, pilkotut kananmunat, viipaloitu purjo sekä pilkottu jääsalaatti.
- Sekoita ainekset kevyesti.
- Lisää salaatin pinnalle tuoretta ruohosipulia ja tilliä sekä kuivattua nokkosta.

RAPARPERIPIIRAS **L**

| | |
|-------------------------|------------------------|
| 1,000 kg | margariinia |
| 0,400 kg | sokeria |
| 0,500 kg (10 kpl) | kananmunaa |
| 1,500 kg | vehnä jauhoja |
| 0,100 kg | puolukkajauhetta |
| 0,030 kg | leivinjauhetta |
| Päälle: | |
| 8,000 l | raparperipaloja |
| 0,400 kg | sokeria |
| 0,400 kg | sulatettua margariinia |
| 0,500 kg | vehnäleseitä |
| 0,040 kg | vaniljasokeria |

- Vatkaa pehmeä margariini vaahdoksi.
- Lisää joukkoon munat vatkatun sekä vehnä jauho-leivinjauheseos sekoittaen.
- Levitä taikina GN-vuokan pohjalle.
- Ripotele päälle raparperit.
- Sekoita margariinisulan joukkoon vehnäleseet ja vaniljasokeria.
- Laita seos nokareina raparperien päälle ja levitä veitsellä tasaiseksi.
- Paista piiras uunin alimmalla ritilätasolla 20-25 minuuttia.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|---|-----------------|
| Kevennetty poronkärstys | 120 g |
| Perunamuusi | 200 g |
| Kevyesti sokeroitu puolukkasurvos | 60 g |
| Keitetyt porkkanat | 50 g |
| Suolakurkku | 25 g |
| Punakaali-omenasalaatti | 80 g |
| Mustikka-hillakiisseli | 150 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Väinönputkierieska | 2 pientä siivua |
| Margariini, 40 % | 1 tl = 5 g |

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 3057 kJ / 730 kcal |
| Rasva | 23 g 27 E% |
| - Tyydyttyneet | 7,8 g 10 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 7,2 g |
| - Monityydyttymättömät | 5,1 g |
| Hiilihydraatti | 96 g 55 E% |
| Proteiini | 35 g 18 E% |
| Kuitu | 12,7 g |
| Suola | 3,4 g |

KEVENNETTY PORONKÄRISTYS **G**

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 12,000 kg | poronkärstyslihaa |
| 2,000 kg | metsäsienikuutioita TAI |
| 0,200 kg | kuivattuja sieniä |
| 1,000 kg | voita |
| 4,000 l | vettä |
| 0,100 kg | suolaa |
| 1-2 rkl | katajanmarjoja |

- Laita poronkärstysliha ja sipuli GN-vuokaan.
- Anna ruskistua uunissa noin puoli tuntia 200 asteessa. Sekoita välillä.
- Lisää voi, suola, sienet ja vesi. Jos käytät kuivattuja sieniä, niin anna niiden liota 2-3 tuntia veden joukossa ennen käyttöä.
- Anna poronkärstyslihan hautua uunissa 180 asteessa n. 1 tunti.
- Tarkista maku.

PERUNAMUUSI **G**

| | |
|-----------------|-------------------------|
| 20,000 kg | puikulaperunaa |
| | vettä |
| 0,750 l | kermaa |
| 0,750 l | maitoa |
| | perunoiden keitinlientä |
| 0,050 kg | suolaa |

- Keitä perunoita noin 20-25 minuuttia.
- Kaada keitinvesi perunoista ja soseuta perunat.
- Lisää ruokakermaa ja perunoiden keitinlientä sekä suola.
- Sekoita perunamuusi tasaiseksi.

PUNAKAALI-OMENASALAATTI **G** **L**

| | |
|----------------|------------|
| 6,000 kg | punakaalia |
| 3,000 kg | omenaa |

- Suikaloi punakaali.
- Kuori ja raasta omenat.
- Sekoita ainekset keskenään.

MUSTIKKA-HILLAKIISSELI **G** **L**

| | |
|----------------|-------------------------------------|
| 10,000 l | vettä |
| 4,000 kg | hilloja (tai mustikoita ja hilloja) |
| 0,500 kg | sokeria |
| 0,500 kg | perunajauhoja |
| | vettä |

- Tee suurus perunajauhoista ja osasta vettä.
- Kuumenna loput vesi-sokeriseoksesta ja mustikat.
- Suurusta.
- Lisää hillat kiisseliin.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Silakkalaatikko | 200 g |
| Punajuurisalaatti | 75 g |
| Puolukka-porkkanakiisseli..... | 150 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Tumma täysjyväleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 70 % | 1 tl = 5 g |

SILAKKALAATIKKO

| | |
|------------------------|-------------------------|
| 8,000 kg | perunoita |
| 2,000 kg | sipulia |
| 5,000 kg | silakkafileitä |
| 6,000 l | maitoa |
| 0,300 kg | vehnäjauhoja |
| 0,200 kg | suolaa |
| 0,004 kg | jauhetta maustepippuria |
| Pinnalle korppujauhoja | |

1. Viipaloi kuoritut perunat.
2. Paloittele silakkafileet.
3. Asettele vuokaan kerroksittain perunat ja silakkafileet niin, että päällimmäinen kerros on perunaviipaleista. Ripottele päälle perunajauhoja.
4. Sekoita maitoon suola, vehnäjauho ja mausteet.
5. Kypsennä uunissa 175 asteessa noin tunti.

PUNAJUURISALAATTI **G L**

| | |
|----------------|---------------|
| 3,500 kg | punajuurta |
| 1,500 kg | porkkanaa |
| 0,500 kg | palsternakkaa |
| 1,000 kg | omenaa |
| 1,000 kg | punasipulia |

KASTIKE **G**

| | |
|----------------|------------------------|
| 1,500 kg | maustamatonta jogurtia |
| | sinappia |

1. Keitä punajuuret, porkkanat sekä palsternakka suolalla maustetussa vedessä.
2. Jäähdytä, kuori ja kuutioi pieniksi.
3. Kuori ja kuutioi omenat ja hienonna sipulit.
4. Sekoita ainekset tarjoilumaljaan.

Tarjoo kastike erikseen.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Energia | 1876 kJ / 446 kcal |
| Rasva | 7,6 g 15 E% |
| - Tyydyttyneet | 1,5 g 3 E% |
| - Kertynydyttymättömät | 2,2 g |
| - Monitydyttymättömät | 2,9 g |
| Hiilihydraatti | 67 g 60 E% |
| Proteiini..... | 26 g 23 E% |
| Kuitu | 12,1 g |
| Suola | 2,2 g |

PUOLUKKA-PORKKANAKIISSELI **G L**

| | |
|----------------|------------------|
| 8,500 l | vettä |
| 4,000 kg | puolukkasurvosta |
| 0,700 kg | sokeria |
| 0,500 kg | perunajauhoja |
| 2,000 kg | porkkanaa |

1. Lisää puolukat kylmään veteen ja keitä mehuksi. Voit jättää marjojen kuoret siivilöimättä, jos haluat.
2. Mausta liemi sokerilla.
3. Saosta liemi kylmään veteen sekoitetulla perunajauholla.
4. Anna kiisselin kiehahtaa.
5. Lisää kuumaan kiisseliin hienoksi raastettu porkkana.
6. Kaada tarjoiluastiaan tai annosmaljoihin.
7. Koristele pienellä nokareella vatkattua kevytkerma-valmistetta.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--|-----------------|
| Lammaskaalia | 200 g |
| Keitetyt perunat | 100 g |
| Marjarahkaunelma | 100 g |
| Porkkanaraaste | 100 g |
| Kevyesti sokeroitu puolukkasurvos..... | 30 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Ruisleipä | 2 pientä siivua |
| Margariini, 70 % | 1 tl = 5 g |

LAMMASKAALI **G L**

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| 10,000 kg | lampaan lapaa tai etuselkää |
| 0,400 kg | öljyä |
| | vettä |
| 0,040 kg | suolaa |
| 0,005 kg | maustepippuria |
| 0,003 kg | valkopippuria |
| 10,000 kg | valkokaalia |
| 2,200 kg | sipulia |
| 1,500 kg | porkkanaa |
| 0,002 kg | meiramia |
| 0,150 l | kuusenkerkkäsiirappia |

1. Leikkaa liha annospaloiksi ja ruskista ne kevyesti öljyssä.
2. Siirrä lihat kattilaan ja lisää kattilaan vettä niin, että lihat juuri ja juuri peittyvät. Lisää pippurit sekä suola ja anna lihojen kiehua hiljalleen kannen alla noin tunnin ajan.
3. Leikkaa kaali ja sipuli suikaleiksi sekä viipaloi porkkanat. Lisää kasvikset lihojen joukkoon ja anna ruoan kiehua hiljalleen haudutellen vielä noin kaksi tuntia. Sekoita välillä.
4. Kun kaikki ainekset ovat kypsiä, mausta ruoka meiramilla ja siirapilla.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|------------------------------|--------------------|
| Energia | 3001 kJ / 717 kcal |
| Rasva | 29 g 36 E% |
| - Tyydyttyneet | 10,2 g 13 E% |
| - Kertynydyttymättömät | 8,3 g |
| - Monitydyttymättömät | 3,9 g |
| Hiilihydraatti | 77 g 43 E% |
| Proteiini..... | 37 g 21 E% |
| Kuitu | 18,1 g |
| Suola | 1,4 g |

MARJARAHKAUNELMA **G**

| | |
|----------------|---------------------|
| 3,300 kg | maitorahkaa |
| 0,200 kg | fariinisokeria |
| 0,020 kg | vaniljasokeria |
| 0,003 kg | sitruunamehua |
| 2,000 l | kevytvispikermää |
| 1,000 l | kevytmaitoa |
| 5,000 kg | mustaherukoita TAI |
| 1,500 kg | mustaherukoita JA |
| 1,500 kg | mustaherukkapyrettä |

1. Lisää rahkaan sokerit ja sitruunamehu.
2. Vatkaa kerma vaahdoksi. Lisää rahkaseokseen.
3. Jaa seos annoskuiloihin. Koristele tuoreilla marjoilla.

ATERIA / 1 ANNOS:

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Lapin juustoinen poropata..... | 200 g |
| Keitetyt puikulaperunat | 150 g |
| Kaali-omenaraaste | 100 g |
| Hillanostalgia..... | 75 g |
| Keitetyt naurislohkot..... | 70 g |
| Sokeriton puolukkasurvos..... | 2 rkl = 35 g |
| Tuorekurkku | 25 g |
| Rasvaton maito | 1,7 dl |
| Ohrarieska | 2 pientä siivua |
| Margariini, 70 % | 1 tl = 5 g |

LAPIN JUUSTOINEN POROPATA

| | |
|----------------|----------------------------|
| 6,000 kg | poronkäristyslihaa (öljyä) |
| 1,000 kg | sipulia |
| 5,000 l | lihalientä |
| 0,002 kg | maustepippuria |
| 0,001 kg | valkopippuria |
| 2,000 kg | porkkanaa |
| 1,000 kg | hillosipulia |
| 0,070 kg | siirappia |
| 0,700 kg | vehnäjauhoja |
| 1,500 l | kevytruoanvalmistuskermaa |
| 1,000 kg | leipäjuustokuutioita |

1. Ruskista poronkäristys uunissa.
2. Lisää pannulle hienonnetut sipulit ja paista, kunnes sipuli hieman pehmenee.
3. Lisää lihaliemi, pippurit, suikaloidut porkkanat, hillosipulit, siirappi ja vesitilkkaan sekoitetut vehnäjauhot.
4. Kuumenna sekoittaen ja anna kiehua kypsäksi eli noin 20 minuuttia.
5. Lisää loppuvaiheessa joukkoon kerma.
6. Kuutioi juusto ja lisää pataan. Ripottele päälle persiljaa.

KAALI-OMENARAASTE **G** **L**

| | |
|----------------|-------------------------------|
| 7,000 kg | valkokaalia ohuina suikaleina |
| 3,000 kg | omenaa raasteena |

1. Suikaloi valkokaali ja raasta omenat.
2. Sekoita ainekset keskenään. Tarjoa kastike erikseen.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ ANNOSTA KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Energia | 2984 kJ / 713 kcal |
| Rasva | 30 g 38 E% |
| - Tyydyttyneet | 6,3 g 8 E% |
| - Kertatyydyttymättömät | 6,9 g |
| - Monityydyttymättömät | 5,6 g |
| Hiilihydraatti | 78 g 44 E% |
| Proteiini..... | 32 g 18 E% |
| Kuitu | 10,3 g |
| Suola | 1,4 g |

HILLANOSTALGIA **G**

| | |
|----------------------|---|
| 1,000 kg (20 kpl) .. | munia |
| 0,500 kg | sokeria |
| 0,045 kg (30 kpl) .. | liivatelehteä |
| 2,000 l | hillamehua |
| 2,000 kg | hilloja soseutettuna |
| 2,000 l | kevytvispikermaa |
| 0,020 kg | vaniljasokeria sitruunamelissaa koristeluun |

1. Vatkaa munat ja sokeri kuohkeaksi vaahdoksi.
2. Liota liivateet kylmässä noin 5 min ja laita ne kiehuvaan mehuun.
3. Vatkaa kerma vaahdoksi ja mausta sokerilla ja vaniljasokerilla.
4. Yhdistä kaikki ainekset ja jaa jälkiruokakulhoihin. Hyydytä viileässä.

KAARNIKKA-PIHLAJANMARJA-SÄMPYLÄT 24 kpl

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| 0,500 l | vettä, maitoa, piimää tai jogurttia |
| 0,120 kg | kauraleseitä tai lesesekoitusta |
| 0,110 kg | ruisjauhoja |
| 0,050 kg | hiivaa |
| 0,005 kg | suolaa |
| 0,070 kg | mallassiirappia |
| 0,560-0,700 kg | hiivaleipä- tai sämpyläjauhoja |
| 0,050 kg | variksenmarjoja |
| 0,050 kg | pakastettuja pihlajanmarjoja |
| 0,041 kg | rypsiöljyä |

1. Vatkaa leseet ja ruisjauhot nesteen joukkoon ja anna seoksen turvota.
2. Lämmitä seos mikrossa kädenlämpöiseksi. Liuota sekaan hiiva.
3. Lisää suola, mallassiirappi ja lopuksi jauhot vähitellen. Alusta taikina pehmeän kimmoisaksi. Lisää kokonaiset tai murskatut marjat ja öljy alustuksen loppuvaiheessa.
4. Kohota taikinaa n. 20-30 min.
5. Vaivaa taikinaa jauhotetulla pöydällä ja leivo tangoiksi. Paloittele sämpylöiksi.
6. Nosta sämpylät leivinpaperin päälle uunipellille ja kohota vielä n. 20 min.
7. Paista 225 asteessa 12-13 min.

Lähde: Kati Nappa, Simo Moisio. Metsän makuja. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2005.

YRTTINEN KEVYTTLEVITE **G** 100 annosta, á 13 g = vajaa 1 rkl

| | |
|----------------|--|
| 0,400 kg | kevytleivitettä |
| 0,400 kg | maitorahkaa |
| 0,400 kg | kevytruoajoukkoa |
| 0,040 kg | hienonnettua ruohosipulia |
| 0,040 kg | hienonnettua persiljaa |
| 0,040 kg | valkosipulin murskattua kynttä |
| 0,020 kg | kuivattuja luonnonyrtejä esim. mesiangervoa, poimulehteä, siankärsämöä TAI viherjauhetta |
| 0,008 kg | sokeria |

Sekoita kaikki ainekset keskenään. Huom! Jos käytät tuoreita luonnonyrtejä, niin laita niitä saman verran kuin persiljaa ja ruohosipulia.

VANILJA-VÄINÖNPUTKIKASTIKE **G** 100 annosta, á 60 g

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| 6,000 l | kevytvaniljajogurttia |
| 0,100 kg | kuivattua murskattua väinönputkea |

Valmista jälkiruokakastike sekoittamalla ainekset keskenään. Tarjoa esimerkiksi marjojen kanssa.

SÄMPYLÄT 100 kpl, á 60 g **L**

| | |
|----------------|------------------------|
| 2,000 l | vettä |
| 0,120 kg | hiivaa |
| 0,100 kg | siirappia |
| 0,040 kg | suolaa |
| 3,000 kg | sämpyläjauhoja |
| 0,150 l | rypsiöljyä |
| 0,250 kg | auringonkukansiemeniä |
| 0,250 kg | kuorittuja porkkanoita |

| | |
|----------------|-----------------------|
| Pinnalle | |
| 0,250 kg | auringonkukansiemeniä |
| 0,250 kg | seesaminsiemeniä |

1. Alusta taikinaan hyvä sitko.
2. Sämpylöihin saat vaihtelua esim. lisäämällä taikinaan nokosen siemeniä, auringonkukansiemeniä, seesaminsiemeniä, pellavansiemeniä, nokkosrouhetta, juuresraastetta, ruis- tai kauraleseitä, ruisrouhetta, vehnänalkioita, 7-viljanjauhoja, esikypsennettyjä jyvää, juustoa tai oliivinpaloja.
3. Jos haluat pintaan siemeniä, leseitä tms., niin kasta leivotut sämpylät veteen ja sen jälkeen siemen-seokseen. Kohota ja paista.

Lähde: Savonian ammattikorkeakoulu. Sinikka Määttä.

RAVINTOSISÄLTÖ YHTÄ SÄMPYLÄÄ KOHDEN:

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| Energia | 706 kJ / 169 kcal |
| Rasva | 6,1 g 33 E% |
| - Tyydyttyneet | 0,7 g |
| - Kertatyydyttymättömät | 1,9 g |
| - Monityydyttymättömät | 2,9 g |
| Hiilihydraatti | 22 g 53 E% |
| Proteiini..... | 6 g 14 E% |
| Kuitu | 1,3 g |
| Suola | 0,6 g |

KUUSENKERKKÄKARPALOT **G** **L** 100 annosta, á 90 g

| | |
|----------------|-----------------------|
| 5,000 kg | karpaloita |
| 4,000 kg | kuusenkerkkäsiirappia |

Annostele karpalot jälkiruokamaljoihin. Valuta päälle kuusenkerkkäsiirappia.

Luonnontuotejalosteita on jo melko mukavasti saatavana ammattikeittiöille suunnatuissa sk-pakkauksissa. Pakastetut marjat ja marjasekoitukset sekä hillot ja mehut ovat olleet ammattikeittiöiden arkipäivää jo todella kauan. Terveystieteiden ominaisuuksien vuoksi marjat olisivat paras käyttää sellaisenaan. Asiakkaat odottavat kuitenkin uusia makunautintoja ja toisaalta vanhoja perinteisiä makuelämyksiä. Marjojen käytön monipuolistamiseksi useat suomalaiset jalostajat ovat kehitelleet tuotteita myös ammattikeittiöiden valikoimiin. Näitä ovat mm. marjapureet, -soseet, -mysliit, -puurojauheet ja -etikat. "Uusia vanhoja" tuotteita ovat kuivatut marjat ja marjajauheet. Perinteisiin mehuihin ja hilloihin on tullut persoonallisia yhdistelmiä mm. variksenmarjan ja pihlajanmarjan käyttö sekä kasvien ja marjojen yhdistelmät esimerkiksi puolukka-sipuli.

Nokkonen trendiksi

Nokkosesta on tulossa trendiyrtti; eikä vain yrtti. Sitä voi käyttää maustamisen lisäksi ruokaohjeen yhtenä pääraaka-aineena mm. keitoissa, muhennoksissa, ohukaisissa, pastoissa, paistoksissa ja kasvislisäkkeissä. Myös leivonnassa sekä kuivattu että pakastettu nokkosrouhe on mukava lisäväriin ja -maun antaja. Nokkonen maustaa mukavasti erilaiset yrttilevitteet ja täytteet. Kokeile vaihteeksi nokkosen siemeniä, joita löydät myös myslin raaka-aineena.

Metsäsienten mahdollisuudet

Kotimaisia metsäsieniä, kantarelleja, suppilovahveroita ja korvasieniä, käytetään paljon ravintoloiden á la carte -listoilla. Keittiömestarit ovat loihineet niistä maittavia herkkuja. Olisiko myös joukkoruokailussa mahdollista lisätä metsäsienten käyttöä? Pitkälle jalostettuja metsäsienituotteita ammattikeittiöille on saatavana melko rajallinen määrä. On kuitenkin ilo havaita, että perinteisen suolasienien rinnalle on tullut erilaiset vakuumpakatut sienet ja täyssäilykkeet. Valikoimaa monipuolistavat sienipikkelsit ja -hillot sekä marinoidut sienet, joita pakataan myös sk-pakkauksiin. Käytä näitä mahdollisuuksia ruokalistallasi.

Yrtti-, marja- ja sienituotteiden käytön sääntöjä ammattikeittiöissä:

- Lisää ruokiin luonnonyrttejä, joilla saat uusia makuja. Ole innokas kokeilemaan; saat varmasti myös asiakkaasi kannustamaan kokeiluasi.
- Mausta villivihanneksilla aluksi varovasti. Voit laittaa esimerkiksi nokkosohukaisiin aluksi puolet pakastepinaattia ja korvata oman ruokaohjeesi oreganosta puolet kuivatulla siankärsämöllä.
- Lisää leivonnassa kuivattujen marjajauheiden käyttöä. Niitä voit sipaista taikinaan kuin taikinaan. Kokeile niiden tehoa myös kermavaahdon ja vaniljakastikkeen värjääjänä.
- Kuitupitoiset kokonaisia kuivatut marjat ovat oivallinen lisä salaattipöydän antimena joko erikseen tarjottuna tai salaatin joukossa.
- Vaihda tavallinen "pussitee" yrttijuomaan ja yllätä asiakkaasi. Tarjolla on runsas määrä erilaisia valmiita sekoituksia, joissa on käytetty sekä viljeltyjä ja luonnonyrttejä. Aluksi sen valmistaminen saattaa tuntua työläältä, mutta vaatii totuttelua. Yrttijuoman valmistamiseen tarvitset 1 rkl yrttijuomasekoitusta/ 1 l vettä.
- Makeuta kuusenkerkkäsiirapilla jälkiruokia, juomia ja salaattinkastikkeita. Voit tarjota sitä myös lämmitettynä kastikkeena riistaruoalle.
- Käytä saatavuuden mukaan kuivattuja tai pakastettuja sieniä. Yleisohjeena on, että 100 g kuivattua sientä on n. 1 kg tuoretta.
- Kysy tavarantoimittajilta rohkeasti ruokaohjeissa esiintyviä erikoisiltakin tuntuja jalosteita. Esimerkiksi kuivattuja ja pakastettuja yrttejä, siemeniä ja yrteistä tehtyjä tuotteita on saatavana ympäri vuoden. Kysyntä myös lisää tarjontaa.
- Kokeile aluksi kuluttajille suunnattuja pakkauksia. Siten et sitoudu ostamaan suurta määrää kerrallaan. Totutitse ja totuttele asiakkaasi uusiin makuihin.

Mitä hyvää NOKKOSESSA

- Nokkonen sisältää runsaasti valkuaisainetta (5,9 %), vitamiineja ja kivennäisaineita. Pinaattiin verrattuna nokkosessa on moninkertaisesti valkuaisaineita ja kuitua, C-vitamiinia, rautaa ja fosforia.
- Kalsiumia nokkosessa on lähes 7-kertainen määrä pinaattiin verrattuna, joten se soveltuu hyvin kasvisruokailijoille.
- Nokkosesta saadaan myös A-, B-, E- ja K-vitamiineja.

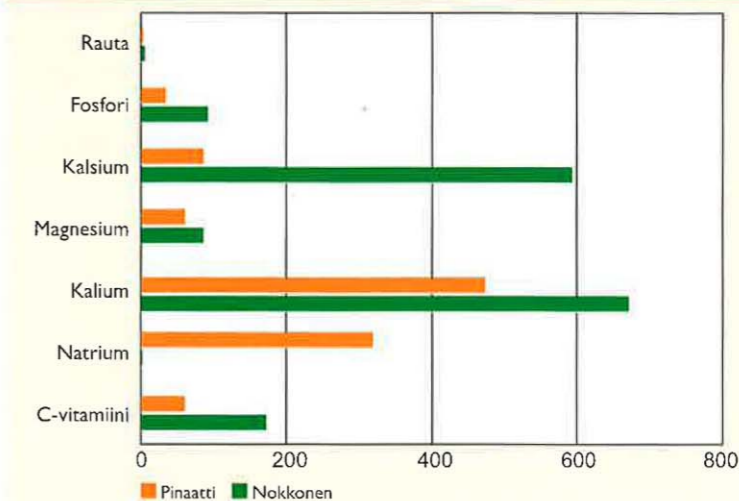
Mitä hyvää MARJASSA

- Marjat sisältävät niukasti energiaa, mutta runsaasti suojaravintoaineita. Marjoissa on paljon vitamiineja, erityisesti C-vitamiinia sekä kivennäis- ja hivenaineita, mm. kaliumia. Verenpainepotilaalle haitallista natriumia on niissä niukasti.
- Marjat, erityisesti lakka ja tyrni, sisältävät runsaasti kuitua. Liukoinen kuitu vaikuttaa edullisesti kolesterolin ja sokeriaineenvaihduntaan ja liukenematon kuitu on hyväksi suoliston toiminnalle.
- Marjojen siemenet sisältävät terveellisiä siemenöljyjä. Tyrninsiemenöljy sisältää paljon linolihappoa, joka on hyväksi ihon ja limakalvojen hyvinvoinnille.
- Marjat sisältävät paljon fenolisia yhdisteitä, mm. flavonoideihin kuuluvia flavonoleja ja antosyaaneja, jotka toimivat antioksidanteina C- ja E-vitamiinien kanssa suojaen elimistön soluja. Flavonoideja on runsaimmin marjojen kuorikerroksissa, siksi niitä ei kannata heittää hukkaan ruoanvalmistuksen yhteydessä.

Mitä hyvää METSÄSIENESSÄ

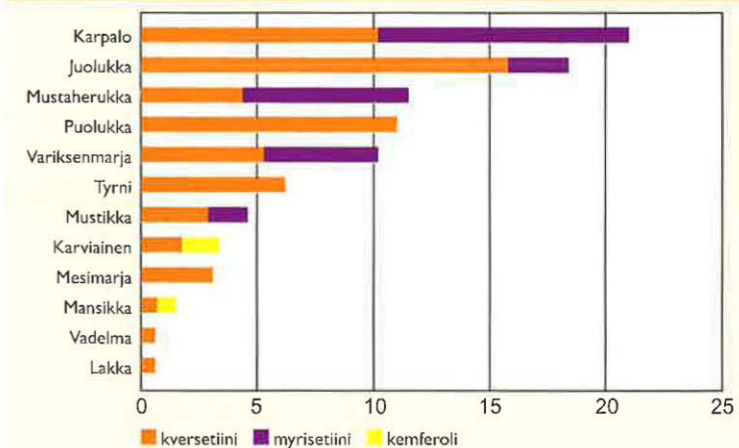
- Tuoreet sienet ovat kevyttä, vähärasvaista ravintoa. Suurin osa sienien painosta (85–90 %) on vettä, ja niiden energiasisältö on keskimäärin vain 25 kcal/100 g.
- Sienet sisältävät proteiineja painostaan 2–5 %. Joidenkin sienilajien proteiinipitoisuus on suurempi ja aminohappokoostumus monipuolisempi kuin monissa kasviksissa.
- Sienet sisältävät glukoosin ohella sienisokeria, trehaloosia, jonka imeytymättömyys ruoansulatuksessa voi joillekin aiheuttaa laktoosi-intoleranssin kaltaisia oireita.
- Sienet ovat hyviä kuidun lähteitä; sataa grammaa kohden ne sisältävät 1,5–6 grammaa liukenematonta kuitua.

Suojaravintoaineet pinaatissa ja nokkosessa mg/100 g tuoretta, syötävää osaa



Lähde: Kansanterveyslaitos, 2006, www.fineli.fi

Marjojen flavonolipitoisuus (mg/100 g)



Lähde: Häkkinen ym. 1999

Sisällysluettelo

| | |
|--|---|
| Suomalainen järkiruoka on kevyttä ja maistuu..... | 2 |
| Ota kevyesti | 3 |
| Ruoan ravitsemuksellisen laadun arviointikriteerit | 4 |

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

METSÄIN HERKUT

| | |
|-----------------------|---|
| Kasvisporokeitto..... | 5 |
| Kaalisalaatti..... | 5 |
| Munavoi..... | 5 |
| Puolukkapannari | 5 |
| Marjasekoitus..... | 5 |

KAIKENKIRJAVA LOHILAUTANEN

| | |
|-------------------------------|---|
| Värikäs lohipaistos | 6 |
| Hunajaiset uunijuurekset..... | 6 |
| Vihersalaatti | 6 |
| Metsävadelmahyvänen | 6 |

VÄRIKÄS KASVISPETI

| | |
|----------------------------------|---|
| Hirssi-punajuurikiusaus..... | 7 |
| Papu-sipulilisäke | 7 |
| Porkkana-herneensosalaatti | 7 |
| Tyrni-jogurttivahto | 7 |

KANAA SADONKORJAAJAN TAPAA

| | |
|-----------------------------------|---|
| Sadonkorjaajan kanakeitto..... | 8 |
| Punajuuri-raejuustosalaatti | 8 |
| Hämmästyshuttu | 8 |

KALASTAJA KALLEN JUURESPÄIVÄ

| | |
|-------------------------------------|---|
| Kallen kalalaatikko | 9 |
| Säräjuurekset | 9 |
| Vihersalaatti | 9 |
| Mansikka-metsävadelmasorbetti | 9 |

LEIKKAAKO LANTTU?

| | |
|-------------------------------------|----|
| Lanttukanapata | 10 |
| Omenainen punakaalisalaatti..... | 10 |
| Vaahdotettu puolukkaohutleikki..... | 10 |

RUKISET SIAT KASVISPEDILLÄ

| | |
|---------------------------------------|----|
| Ruissiikavuoka | 11 |
| Lanttu-porkkanalisäke | 11 |
| Kukkakaali-herne-kurkkusalaatti | 11 |
| Tyrnimarja-piimähyytelö | 11 |

SIENESTÄJÄN HERKKUKUETTIÖ

| | |
|------------------------------------|----|
| Sienikiusaus | 12 |
| Bataatti-maissi-papu | 12 |
| Kaali-puolukkasalaatti | 12 |
| Metsävadelma-punaherukkahyytelö .. | 12 |

KIPPARI KALLEN NOKKOSPÄIVÄ

| | |
|----------------------------------|----|
| Nokkos-kasvispastavuoka..... | 13 |
| Hunajapaprikat | 13 |
| Kaali-mustaherukkasalaatti | 13 |
| Puolukkasmoothie | 13 |

KAKSIN KAUNIHIMPI

| | |
|------------------------------------|----|
| Kahden kalan keitto..... | 14 |
| Paprika-hernevihersalaatti | 14 |
| Mustaherukka-jogurttivanukas | 14 |

Seinäjoen ammattikorkeakoulu

KUHAA MINTTUPERUNOILLA

| | |
|---|----|
| Tomaattinen basilikakuha..... | 15 |
| Minttu-uuniperunat | 15 |
| Nokkos-valkosipulikastike | 15 |
| Raastesinfonia | 15 |
| Marinoitu karhunvatukka-vadelmasalaatti | 15 |

RENTUN RUOKAHETKI

| | |
|------------------------------------|----|
| Maitohorsma-jauhelihamastike | 16 |
| Paprika-sipulilisäke | 16 |
| Lakeuden salaatti | 16 |
| Mustikka-piimähyytelö..... | 16 |

PUUTARHURIN HERKKU

| | |
|--|----|
| Sienijuorutettu puutarhurin murekepihvi..... | 17 |
| Nokkosmuusi..... | 17 |
| Mustikkasalaatti..... | 17 |
| Mansikka-lakkakiisseli..... | 17 |

LOHIJOEN AARRE

| | |
|--------------------------------|----|
| Kaali-kalakeitto..... | 18 |
| Juusto-kasvissalaatti..... | 18 |
| Puolukkainen omenapiiras | 18 |

PUOLUKKAPOSSUN KOTIMATKA

| | |
|------------------------------------|----|
| Marinoitu possu..... | 19 |
| Punajuuri-omenakastike | 19 |
| Peruna-porkkanalisäke | 19 |
| Vihreävuoka | 19 |
| Pirteä puolukkasalaatti..... | 19 |
| Hunajainen herukkaohutleikki | 19 |

SIENESTÄJÄN MAKUPALAT

| | |
|--------------------------------------|----|
| Suppilovahvero-sinihomejuustokeitto | 20 |
| Saunapalvi-tuorejuustolevite | 20 |
| Karpalo-mustaherukkaohutleikki | 20 |

LUOLAMIEHEN LOHIATERIA

| | |
|------------------------------|----|
| Luolamiehen lohikiusaus..... | 21 |
| Lämmin kasvishöystö..... | 21 |
| Värikäs kaalisalaatti | 21 |
| Tyrnikiisseli..... | 21 |

BROILERI HUNAJAISILLA KASVIKILLA

| | |
|--|----|
| Tomaattinen broilerikastike | 22 |
| Ohrasuorimot | 22 |
| Hunajamarinoitu porkkana-ruusukaali..... | 22 |
| Vihersalaatti | 22 |
| Mansikka-raparperivahto..... | 22 |

LUONNONYRTTIEN VIEMÄÄ

| | |
|--------------------------------|----|
| Yrttinen jauhelihamureke | 23 |
| Tomaattikastike | 23 |
| Peruna-kasvislisäke | 23 |
| Tuoresalaatti | 23 |
| Vadelmainen omenasmoothie..... | 23 |

SIENIMETSÄN KALAWOKKIA KASVIKILLA

| | |
|------------------------------------|----|
| Kalainen sieni-spelttiwokki | 24 |
| Kukka- ja parsakaalisalaatti | 24 |
| Punajuuri-omenaraaste..... | 24 |
| Rukiinen raparperipaistos | 24 |

Savonia-ammattikorkeakoulu, Kuopio

MUIKUN NOKKOSKARKELOT

| | |
|---------------------------------|----|
| Muikkugratiini | 25 |
| Nokkos-perunamuusi | 25 |
| Punajuurisalaatti..... | 25 |
| Raparperi-mansikkakiisseli..... | 25 |

MARJAN KALKKUNAPÄIVÄ

| | |
|---|----|
| Kalkkunahöystö | 26 |
| Punajuurikiusaus | 26 |
| Nauris-appelsiini-karpalosalaatti | 26 |
| Mustikka-puolukkapiirakka | 26 |

METSÄNHENGEN EVÄSNYYTTI

| | |
|-----------------------------------|----|
| Metsäsieni-jauhelihamastike | 27 |
| Porkkana-kesäkurpitsaraaste | 27 |
| Arktinen salaatikastike..... | 27 |
| Uuniohrapuuro | 27 |
| Tyrni-appelsiinikeitto | 27 |

TOMAATTIN HERKULLINEN KALAKAVERI

| | |
|--------------------------------------|----|
| Tomaattinen kalakeitto..... | 28 |
| Rucola-maitohorsma-fetasalaatti..... | 28 |
| Omenavanukas | 28 |

MARJAT MAKUJEN MAASSA

| | |
|-------------------------------------|----|
| Munakoisolasagne | 29 |
| Kanasalaatti..... | 29 |
| Pannacotta Con Tuoreet Marjat | 29 |

NOKKOSUNELMA

| | |
|------------------------------|----|
| Nokkos-uunikirjohi | 30 |
| Juuresmuusi | 30 |
| Tomaatti-kurkkusalaatti..... | 30 |
| Puolukkavispiuuro | 30 |

TYRNI TOPAKKANA OMPULLE

| | |
|-----------------------------------|----|
| Broileria tyrnikastikkeessa | 31 |
| Punajuuririsotto | 31 |
| Retiisi-kukkakaalisalaatti | 31 |
| Kaurauuniomenat | 31 |

Sisällysluettelo

HIRVIMIEHEN HERKKUHETKI

| | |
|--------------------------------|----|
| Karpalo-sienihirvipata | 32 |
| Kasviskiusaus..... | 32 |
| Omena-kaalisalaatti..... | 32 |
| Mustikka-vadelmakiisseli | 32 |

NOKKOSTEN KASVISKESTIT

| | |
|-----------------------------------|----|
| Nokkoskeitto | 33 |
| Kinkku-pasta-kasvissalaatti | 33 |
| Kevennettu marjasorssi..... | 33 |

KUHA HURMAA METSÄSIENET

| | |
|------------------------------------|----|
| Höyrytetty kuha | 34 |
| Metsäsienikastike | 34 |
| Tomaatti-ruohosipulisalaatti | 34 |
| Nokkosohukaiset | 34 |

Rovaniemen ammattikorkeakoulu

POSSUN METSÄRETKI

| | |
|-----------------------------|----|
| Syyskesän suikalepata | 35 |
| Sienisalaatti | 35 |
| Marjahyvä..... | 35 |

LAPPILAISEN RUISMUIKUT

| | |
|-----------------------------|----|
| Rukiiset rapeat muikut..... | 36 |
| Juuresmosiikki | 36 |
| Mustikkakiisseli..... | 36 |

MAUKAS MUREKEYLLÄTYS

| | |
|--------------------------------------|----|
| Kasvikilla täytetty lihamureke | 37 |
| Perunamuusi | 37 |
| Kaali-porkkanasalaatti | 37 |
| Mustaherukka-minttuvahto | 37 |

METSÄSIENEN JA LOHEN POLKKA

| | |
|--------------------------------|----|
| Metsäsieni-porkkanakeitto..... | 38 |
| Lohisalaatti | 38 |
| Raparperipiiras | 38 |

LAPIN EUKON KÄRISTYS

| | |
|--------------------------------|----|
| Kevennetty poronkäristys | 39 |
| Perunamuusi | 39 |
| Punakaali-omenasalaatti | 39 |
| Mustikka-hillakiisseli | 39 |

SILAKKA NARRAA PUNAJUUREN

| | |
|---------------------------------|----|
| Silakkalaatikko..... | 40 |
| Punajuurisalaatti..... | 40 |
| Puolukka-porkkanakiisseli | 40 |

METSÄINEN LAMMASPAISTI

| | |
|---------------------------|----|
| Lammaskaali | 41 |
| Marjarahkaohutleikki..... | 41 |
| Porkkanaraaste | 41 |

LAPIN AARRE

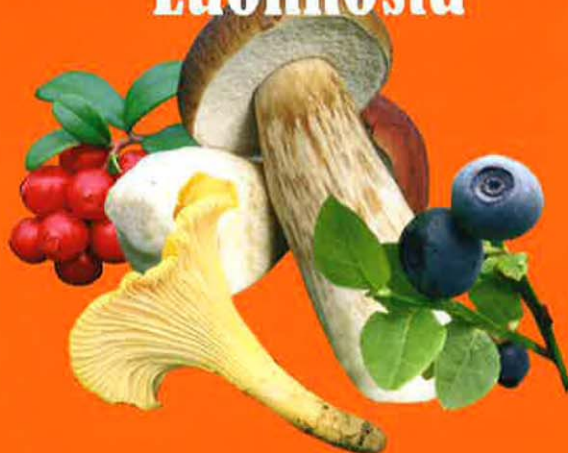
| | |
|---------------------------------|----|
| Lapin juustoinen poropata | 42 |
| Kaali-omenaraaste | 42 |
| Hillanostalgia | 42 |

Metsän makuja leivotaan ja jälkiruokiin.....43
Valloita valinnoilla – käytä luonnon-tuotejalosteita monipuolisesti

Mitä hyvää nokkosessa, marjassa, metsäsienessä.....45

Ota kevyesti!

Hyvinvointia Luonnosta



Arktiset Aromit ry.

Kauppakatu 20, 89600 Suomussalmi
puh. (08) 6155 5590, fax (08) 6155 5592

E-mail: info@arctic-flavours.fi

www.arktisetaromit.fi