



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Lukijalle

Ympärivuotinen kaupunkiviljely ja lähiruuan tuottaminen Kemissä -hankkeen (1.1.2020-30.6.2022) yhtenä tavoitteena oli kehittää sosiaalinen keittiö -toimintamallia. Malli aloitti toimintansa 2019 ja on saanut KunTeko – kunta- ja maakunta-alan työelämän kehittämisohjelman ”Hävikistä Hyvikiksi -sosiaalinen keittiö” tunnustuksen keväällä 2020. Sosiaalisen keittiön toiminnassa eri toimijat osallistuvat yhteiseen tekemiseen hävikkiruuan äärelle, sen valmistamiseen ja syömiseen.

Eri arvioiden mukaan ruoan hävikin osuus on noin 10–15 % koko maan ruokamäärästä eli noin 335–460 miljoonaa kiloa vuodessa. Erityisesti hedelmät ja vihannekset päätyvät liian helposti hävikkiin. Toivomme, että tämä vihkonen auttaa osaltaan vähentämään hävikkiruokaa. Hävikkiruuan hyödyntäminen on yksi merkittävä teema ilmastomuutoksen torjunnassa. Tehdään hävikistä Hyvikkiä ja muutetaan maailmaa - yksi banaani kerrallaan.

Viimeisen parin vuoden aikana hanketyöntekijä Tarja Sipilä (kuvassa) on pyöräyttänyt tuhansia litroja smoothieta ja tuorepuuroa. Nyt on sinun vuorosi, tässä ohjeet.

Hanketiimin puolesta
Anne Oikarinen
Projektipäällikkö



Sisällysluettelo

Smoothie- ja tuorepuuroreseptit	4
Ruokaisa vihersmoothie	5
Hedelmien pakastaminen	6
Siemenistä proteiinia ja hyvää rasvaa	7
Siementen liotus	9
Smoothien valmistaminen	11
Herukka-mustikkasmoothie	13
Pirteä mustaherukasmoothie	15
Puolukkainen smoothie	17
Porkkana-inkiväärismoothie	19
Lempeä smoothie	21
Helppo hedelmäsmoothie	23
Vihersmoothie	25
Tuorepuuron valmistus	27
Puolukkainen tuorepuuro	29
Hedelmäinen kookostuorepuuro	31

Smoothie- ja tuorepuuroreseptit

Raikkaat smoothiet ja herkulliset tuorepuurot ovat helppoja, nopeita ja terveellisiä.

Olemme koonneet Vihreän Kemin Sosiaalisen keittiön smoothie- ja tuorepuuroreseptejä kaikille kokeiltavaksi.

Näillä perusohjeilla pääsee hyvin alkuun ja saa virkeyttä jokaiseen päivään!

Ruokaisa vihersmoothie

Vihersmoothie on hyvä vaihtoehto vaikkapa kiirepäivän lounaaksi.

Vihreistä lehtivihanneksista saa paljon rautaa ja muita vitamiineja helposti juotavassa muodossa.

Parhaat päivänsä nähneet hedelmät ovat hyvä surauttaa smoothien sekaan, niin ne eivät päädy turhaan ruokahävikiksi.

Hedelmien pakastaminen

Lähes kaikkia hedelmiä voi pakastaa. Esimerkiksi tummuneet banaanit voi pakastaa viipaleina ja käyttää suoraan pakkasesta makeuttamaan smoothieta tai tuorepuuroa.

Osa aineista kannattaakin laittaa hieman kohmeisina, niin juomasta tulee raikkaampi.

Siemenistä proteiinia ja hyvää rasvaa

Lisäämällä joukkoon siemeniä, smoothiesta ja tuorepuurosta tulee ruokaisampi ja ravitsevampi. Siemenet sisältävät paljon proteiineja ja hyviä rasvoja.

Siemenet kannattaa liottaa ennen käyttöä, jotta niistä poistuu mahdolliset haitalliset aineet ja ne ovat paremmin sulavammassa muodossa.



Siementen liotus

Ravintoaineet imeytyvät myös paremmin liotetuista siemenistä.

Liota siemeniä runsaassa vedessä yön yli tai muutama tunti. Kaada liotusvesi pois ja käytä smoothien raaka-aineena.

Chia- ja pellavansiemenet voidaan käyttää suoraan nesteeseen sekoitettuna.



Smoothien valmistaminen

Valmistat smoothien helposti tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella!

Mittaa raaka-aineet tehosekoittimeen ja surauta tasaiseksi. Voit valmistaa smoothien myös sauvasekoittimella.

Tarkista maku ja annostele laseihin tai kulhoihin.

Voit koristella haluamallasi tavalla esimerkiksi hedelmillä, marjoilla, pähkinöillä tai liotetuilla siemenillä.



Herukka-mustikkasmoothie

- 2 banaania
- 2 dl mustikoita
- 1½ dl punaherukoita
- 2 rkl pellavarouhetta tai 1 rkl Chia-siemeniä
- Vähän vettä



Pirteä mustaherukkasMOOTHIE

- 2 dl mustaherukkaa
- 2 banaania
- Pari kourallista pinaattia
- 2 dl piimää tai jogurttia



Puolukkainen smoothie

- 2 dl puolukkaa
- 1 omena tai päärynä
- 1 banaani tai liotettuja taateleita noin 5-6 kpl
- Vähän vettä tai jugurttia



Porkkana-inkiväärismoothie

- 1 kuorittu porkkana
- Noin 2 cm:n pala tuoretta inkivääriä
- 1 persimon (tai persikka)
- 1 appelsiini tai tyrniä
- 5-6 kpl liotettuja taateleita
- Vähän vettä



Lempeä smoothie

- 2 dl mustikoita
- 1 appelsiini tai mango
- 1 dl liotettuja auringonkukansiemeniä
- 2 banaania
- Vähän vettä



Helppo hedelmäsmoothie

- 1 banaani
- Pala melonia
- 100 grammaa mangoa tai ananasta (tuoretta, pakastettua tai säilöttyä)
- Nesteeksi appelsiinimehua, jugurttia tai vettä



Vihersmoothie

- Pari kourallista huuhdeltua lehtikaalta, persiljaa tai pinaattia (ulkomaalainen lehtikaali on hyvä ryöpätä)
- 1 avokado
- 1 päärynä tai banaani
- 1 dl liotettuja auringonkukansiemeniä tai manteleita
- Sitruunan mehua
- Vähän vettä



Tuorepuuron valmistus

- Sekoita kaikki aineet tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella tasaiseksi
- Anna puuron tekeytyä jääkaapissa muutama tunti tai yön yli
- Annostele ja koristele haluamallasi tavalla esimerkiksi pähkinöillä ja hedelmillä



Puolukkainen tuorepuuro

- 3 dl puolukoita (tai 1,5 dl puolukoita ja 1,5 dl mustikoita)
- 2 banaania tai liotettuja taateleita tai muita kuivahedelmiä
- 1 dl kaurahiutaleita tai 2 dl liotettuja ja huuhdeltuja tattarisuurimoita
- (1 rkl pellavansiemenrouhetta tai Chia-siemeniä)
- Vähän nestettä, esimerkiksi vettä, maitoa, turkkilaista jugurttia, mantelimaitoa tai muuta vastaavaa



Hedelmäinen kookostuorepuuro

- 2-3 appelsiinia, banaania, persimonia, mangoa tai muuta hedelmää
- 1 dl kookoskermaa
- 1 dl kaurahiutaleita
- 3 rkl Chia-siemeniä
- Ripaus vaniljaa



Projektipäällikkö

Anne Oikarinen

040 648 7449

anne.oikarinen@kemi.fi

Hanketyöntekijä

Tarja Sipilä

040 572 9798

tarja.sipila@kemi.fi

Projektsihteeri

Aki Särkelä

040 625 6609

aki.sarkela@kemi.fi



LAPIN LIITTO



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020