



Hävikistä Hyvikkiä

Sosiaalinen keittiö



Euroopan Unioni
Euroopan yhteistyö- ja
kehitysohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Tämä reseptivihko on tuotettu osana Ympäri-
vuotinen kaupunkiviljely ja lähiruuan tuottaminen
Kemissä -hanketta.

Hankkeen tavoitteena on aloittaa ympärivuotinen
kaupunkiviljely, kokeilla uudenlaisia viljelymen-
telmiä sekä luoda paikallinen malli hävikkiruuan
hyödyntämiseen.

Hanke tukee Kemin kaupunkistrategian Vihreä
Kemi -tavoitteita ja toteuttaa samalla osaltaan Ke-
min kaupungin ja koulutuskuntayhtymä Lappian
kumppanuussopimusta.

Välillisenä tavoitteena on lisätä sosiaalista hyvin-
vointia ja kasvattaa kuntalaisten osallisuutta, edis-
tää vähähiilisyiden periaatteiden sekä YK:n
Agenda 2030:n kestävä kehityksen tavoitteiden
toteutumista.

Hankkeen kokonaiskustannukset ovat 449 880
euroa, josta Lapin liitto on myöntänyt Euroopan
aluekehitysrahaston (EAKR) ja valtion rahoitusta
359 904 euroa. Tuen osuus hankkeen hyväksyttä-
vistä tukikelpoisista nettokustannuksista on enin-
tään 80 prosenttia. Hankkeen toiminta-aika on
1.1.2020–30.6.2022.



LAPIN LIITTO



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Sisällysluettelo

| | | | |
|---------------------------------------|----|------------------------------|----|
| Lukijalle | 4 | Puolukkainen smoothie | 21 |
| Smoothie- ja tuorepuuroreseptit | 6 | Porkkana-inkiväärismoothie | 23 |
| Ruokaisa vihersmoothie | 7 | Lempeä smoothie | 25 |
| Hedelmien pakastaminen | 8 | Helppo hedelmäsmoothie | 27 |
| Siemenistä proteiinia ja hyvää rasvaa | 9 | Vihersmoothie | 29 |
| Siementen liotus | 11 | Tuorepuuron valmistus | 31 |
| Smoothien valmistaminen | 13 | Puolukkainen tuorepuuro | 33 |
| Päärynäinen vihersmoothie | 15 | Hedelmäinen kookostuorepuuro | 35 |
| Herukka-mustikkasmoothie | 17 | | |
| Pirteä mustaherukasmoothie | 19 | | |

Lukijalle

Ympärivuotinen kaupunkiviljely ja lähiruoan tuottaminen Kemissä -hankkeen 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 hävikkiruoan 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. Eri-tyisesti hedelmät ja vihannekset päätyvät liian helposti hävikkiin.

Toivomme, että tämä vihkonen auttaa osaltaan vähentämään hävikkiruokaa. Hävikkiruuan hyödyntäminen on yksi merkittävä teema ilmastonmuutoksen 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



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 maakeuttamaan 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, huuhtele 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.



Päärynäinen vihersmoothie

- Päärynä
- Banaani
- (Meloni)
- Lehtikaali, salaatti tai persilja
- Limeä tai sitruunaa
- Vähän vettä



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 jogurttia



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, jogurttia 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 jogurttia, 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

