



TURVAHUONE.FI

# KOKKAILE KOTIVARASTA

KOTIVARAN PAREMPI HYÖDYNTÄMINEN POIKKEUSTILANTEESSA



**COPYRIGHT © TURVAHUONE.FI 2024**

**TÄMÄN TEOKSEN TEKSTIN JÄLJENTÄMINEN ILMAN LUPAA ON KIELLETTYÄ  
TEKIJÄNOIKEUSLAIN MUKAISESTI**

# SISÄLLYSLUETTELO

KOTIVARA POIKKEUSTILANTEESSA....	3
HUOMIOITAVIA ASIOITA.....	4
VALMISTUSASTIAT.....	6
RUOANVALMISTUSVÄLINEET.....	8
HYGIENIA POIKKEUSOLOISSA.....	10
RESEPTIT.....	11



## KOTIVARA POIKKEUSTILANTEESSA

KOTIVARA KANTAA MERKITTÄVÄÄ ROOLIA KOTITALOUDESSASI ERITYISESTI KUN ARKI KOHTAA ODOTTAMATTOMIA HAASTEITA. KOTIVARA ON NIMENSÄ MUKAISESTI KOKOELMA KOTONA SÄILYTETTÄVIÄ ELINTARVIKKEITA, VETTÄ JA VARUSTEITA JOTKA MAHDOLLISTAVAT SELVIYTYMISEN VAIKEISTA AJANJAKSOISTA. VIRANOMAISET SUOSITTELEVAT JOKAISEEN KOTITALOUTEEN 72 TUNNIN KOTIVARAA JOKA ANTAA VALMIUDEN USEIMPIEN POIKKEUSTILANTEIDEN VARALLE.

KESKUSTELTAESSA KOTIVARASTA RUOANVALMISTUKSEN KÄYTÄNNÖN OSUUS JÄÄ USEIN TAKA-ALALLE. KAIKKEIN HAASTAVIN TILANNE LIITTYY EPÄILEMÄTTÄ POIKKEUSTILANTEESEEN JOHON LIITTYY SÄHKÖKATKOS JOLLOIN SÄHKÖUUNIA, LIETTÄ, MIKROAALTOUUNIA JA MUITA PÄIVITTÄISEEN RUOANLAITTOON TARKOITETTUJA SÄHKÖLLÄ TOIMIVIA LAITTEITA EI OLE SAATAVILLA. ON TÄRKEÄÄ POHTIA MITEN OLEMASSA OLEVILLA VÄLINEILLÄ JA KOTIVARASTOSTA LÖYTYVILLÄ RUOKATARVIKKEILLA VOIDAAN TEHOKKAASTI VALMISTAA RUOKAA POIKKEUSTILANTEEN AIKANA.

TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU KAIKILLE, JOTKA HALUAVAT HYÖDYNTÄÄ PAREMMIN KOTIVARASTONSA MAHDOLLISUUKSIA RUOANLAITTOSSA, OLIPA KYSEESSÄ SITTEN SÄHKÖKATKO, LUONNONKATASTROFI TAI MUU ODOTTAMATON TILANNE.



KOTIVARAAN ON SUOSITELTAVAA VARATA KATTAVA MÄÄRÄ ELINTARVIKKEITA





## HUOMIOITAVIA ASIOITA

AINAKIN SEURAAVAT ASIAT ON SUOSITELTAVAA OTTAA HUOMIOON PUHUTTAESSA KOTIVARASTA JA RUOAN VALMISTAMISESTA POIKKEUSTILANTEESSA:

VARASTOITAVA RUOKA:

HANKI JA VARASTOI RUOKAA, JOKA SÄILYY PITKÄÄN JA EI VAADI JATKUVAA KYLMÄSÄILYTYSTÄ. KUIVATUT RUOAT, SÄILYKKEET, MAUSTEET JA JAUHOT OVAT ESIMERKKEJÄ RUOISTA, JOTKA VOIVAT OLLA HYVIÄ VARASTOITAVIA VAIHTOEHTOJA.

VEDEN SAATAVUUS:

TARKISTA VEDEN SAATAVUUS JA VARMISTA, ETTÄ SINULLA ON RIITTÄVÄSTI VETTÄ NIIN JUOMISEEN KUIN MYÖS RUOANLAITTOON JA PESEYTYMISEEN. HARKITSE MYÖS VAIHTOEHTOISIA KÄSITTELYTAPOJA KUTEN VEDEN PUHDISTUSVÄLINEITÄ PIDEMPAAIKAISTA POIKKEUSTILANNETTA AJATELLEN.

RUOKAVAROJEN MONIPUOLISUUS:

PYRI VARMISTAMAAN, ETTÄ RUOKAVARASTOSI OVAT MONIPUOLISIA JA SISÄLTÄVÄT KAIKKIA TARVITTAVIA RAVINTOAINEITA. MONIPUOLINEN RUOKAVALIO AUTTAA YLLÄPITÄMÄÄN TERVEYTTÄ JA ANTAA ENERGIAA.

RUOANLAITTOVÄLINEET JA -MENETELMÄT:

TARKISTA MITÄ RUOANLAITTOVÄLINEITÄ SINULLA ON KÄYTETTÄVISSÄSI. SAATAT JOUTUA IMPROVISOIMAAN POIKKEUSTILANTEESSA JOTEN OLE VALMIS SOPEUTUMAAN ERILAISIIIN RUOANLAITTOTAPOIHIN, NÄITÄ VOIVAT OLLA ESIMERKIKSI RUOAN VALMISTAMINEN AVOTULELLA, KAASUGRILLILLÄ, RETKIKEITTIMELLÄ TAI MUILLA VAIHTOEHTOISILLA VÄLINEILLÄ. HUOMIOI MYÖS MITÄ TARVIKKEITA VOIT KÄYTTÄÄ SISÄLLÄ TAI ULKONA. ESIMERKIKSI HIILI- TAI KAASUGRILLIÄ EI SAA TUODA SISÄTILOIHIN TULIPALOVAARAN JA NIIDEN KÄYTÖN AIKANA TUOTTAMAN HIILIMONOKSIDIN (HÄKÄ) VUOKSI. MIETI ETUKÄTEEN MISSÄ VOIT TEHDÄ RUOKAA POIKKEUSTILANTEESSA JOTTA SE EI AIHEUTA PALOVAARAA.

KERTAKÄYTTÖASTIOIDEN HYÖDYNTÄMINEN:

KERTAKÄYTTÖASTIAT VOIVAT OLLA KÄTEVIÄ, ERITYISESTI JOS VETTÄ EI OLE SAATAVILLA TISKAAMISEEN. VALITSE BIOHAJOAVIA TAI KIERRÄTETTÄVIÄ YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISIÄ KERTAKÄYTTÖASTIOITA JOS MAHDOLLISTA.



#### RUOKAHYGIENIA:

MUISTA NOUDATTA ERITYISTÄ TARKKAAVAISUUTTA POIKKEUSOLOJEN RUOKAHYGIENIASSA. PESE KÄDET HUOLELLISESTI ENNEN RUOANLAITTOA JA KÄYTÄ ERILLISIÄ LEIKKUULAUTOJA LIHAN JA VIHANNESTEN KÄSITTELYSSÄ. VÄLTÄ RISTIKONTAMINAATIOTA JA VARMISTA, ETTÄ RUOAT KYPSENNETÄÄN TURVALLISEEN LÄMPÖTILAAN.

#### JÄTEHUOLTO:

POIKKEUSTILANTEESTA RIIPPUEN MYÖS JÄTEHUOLTOPALVELU SAATTA OLLA SAAVUTTAMATTOMISSA. PIDÄ VARALLA ESIMERKIKSI JÄTESÄKKEJÄ JOIHIN VOIT SÄILÖÖ KERTYVÄT JÄTTEET TURVALLISESTI MYÖHEMPÄÄ HÄVITTÄMISTÄ VARTEN. HUOMAA ETTÄ JÄTTEIDEN MÄÄRÄ SAATTA VÄLIAIKAISESTI KASVAA MIKÄLI TARKOITUS ON KÄYTTÄÄ ESIMERKIKSI KERTAKÄYTTÖASTIOITA RUOKAILUUN.

#### HÄTÄTILANTEIDEN RUOKAVARA:

VARAA KOTIVARAASI MYÖS HELPOSTI KÄYTETTÄVIÄ TUOTTEITA KUTEN ENERGIAPATUKOITA, KUIVATTUJA HEDELMIÄ JA MUITA PITKÄKESTOISIA VÄLIPALOJA, JOTKA EIVÄT VAADI VALMISTAMISTA JA SÄILYVÄT HYVIN. MUISTA MYÖS VARATA KOTIVARAASI HERKKUJA JOTKA OVAT HYVIÄ HENGEN NOSTATTAJIA.

#### ERITYISRUOKAVALIOT JA ALLERGIAT:

JOS JOKU PERHEESSÄSI TAI RYHMÄSSÄSI NOUDATTA ERITYISRUOKAVALIOTA TAI ON ALLERGINEN JOLLEKIN RUOKA-AINEELLE, VARMISTA ETTÄ KOTIVARASSASI ON MYÖS HEILLE SOVELTUVIA RUOKA-AINEITA JA HUOMIOIT TARPEET RUOANLAITOSSA.



## VALMISTUSASTIAT

POIKKEUSOLOIHIN SOVELTUVAT VALMISTUSVÄLINEET OVAT TODELLA TÄRKEÄSSÄ ROOLISSA RUOANVALMISTAMISESSA. KEITTIÖISTÄ LÖYTYVÄT ERI ASTIATYYPIT TARJOAVAT ERILAISIA OMINAISUUKSIA JA SOVELTUVAT ERI TAVOIN ESIMERKIKSI AVOTULELLE JA KAASUKEITTIMELLE. JOKAISELLA MATERIAALILLA ON OMAT VAHVUUTENSA JA HEIKKOUTENSA, MYÖS ASTIOIDEN MUUT OMINAISUUDET ON SYYTÄ OTTAA HUOMIOON. ESIMERKIKSI ASTIAT JOISSA ON HELPOSTI SULAVAT MUOVIKAHVAT SOVELTUVAT HUONOSTI AVOTULELLA TAPAHTUVAAN RUOANLAITTOON. USEIDEN ASTIOIDEN POHJASTA LÖYTYY MERKINNÄT MIHIN TARKOITUKSEEN NIITÄ SUOSITELLAAN. TOINEN VAIHTOEHTO ON OSTAA ERITYISESTI RETKEILYYN TARKOITETTUA ASTIOITA.

AINAKIN SEURAAVIA ASTIOITA LÖYTYY USEISTA KODEISTA:

### TERÄSASTIAT:

TERÄSASTIAT OVAT YLEENSÄ KEVYITÄ JA KESTÄVIÄ, MIKÄ TEKEE NIISTÄ HYVIÄ VAIHTOEHTOJA MONENLAISEEN RUOANLAITTOON. AVOTULELLA TERÄSASTIAT SAATTAVAT NOKEENTUA. HIILLOKSELLA JA KAASUKEITTIMELLÄ TERÄSASTIAT OVAT KUITENKIN HYVÄ VALINTA NIIDEN KESTÄVYYDEN ANSIOSTA.

### VALURAUTA-ASTIAT:

VALURAUTA-ASTIAT OVAT ERINOMAISIA VÄLINEITÄ KAIKKEEN RUOANLAITTOON. NE PITÄVÄT LÄMMÖN ERITTÄIN HYVIN JA JAKAVAT SEN TASAISESTI, MIKÄ SOPII ERINOMAISESTI HITAAASEEN KEITTÄMISEEN JA HAUDUTTAMISEEN. VALURAUTA VAATII KUITENKIN ENEMMÄN HOITOA JA HUOLENPITOA, SILLÄ SE VOI RUOSTUA. VALURAUTAISET ASTIAT OVAT MYÖS RASKAAMPIA KUIN MONET MUUT MATERIAALIT JOTEN NIITÄ VOI OLLA HANKALAMPI KÄSITELLÄ RUOANLAITTOSSA.

### ALUMIINIASTIAT:

ALUMIINIASTIAT OVAT KEVYITÄ JA JOHTAVAT LÄMPÖÄ TEHOKKAASTI, MIKÄ TEKEE NIISTÄ HYVIÄ VALINTOJA KAASUKEITTIMELLE. NE OVAT NOPEITA LÄMPIÄMÄÄN JA JÄÄHTYMÄÄN, JOTEN RUOANLAITTO ON TEHOKASTA. KUITENKIN AVOTULELLA KÄYTETTÄESSÄ ALUMIINI VOI ALTISTUA SUURILLE LÄMPÖTILOILLE, JOKA VOI VAURIOITTA AASTIAA.



#### PINNOITETUT ASTIAT:

PINNOITETUT (ESIM TEFLON) ASTIAT SOVELTUVAT HYVIN NORMAALIOLOISSA TAPAHTUVAAN RUOANLAITTOON. LIIAN KUUMALLA LÄMPÖTILALLA PINNOITETTUJA ASTIOITA KÄYTETTÄESSÄ ASTIOISTA SAATTAÄ IRROTA HAITALLISIA AINESOSIA. KOSKA POIKKEUSOLOISSA SAATETAAN JOUTUA IMPROVISOIMAAN RUOANLAISSA ESIMERKIKSI KÄYTTÄMÄLLÄ AVOTULTA, PINNOITETUT ASTIAT EIVÄT OLE PARHAITA VAIHTOEHTOJA POIKKEUSTILANTEISIIN.

#### KERAAMISET ASTIAT:

KERAAMISET ASTIAT KUTEN UUNIVUOAT KESTÄVÄT MONENLAISTA KÄYTTÖÄ. KERAAMISIA ASTIOITA EI OLE TARKOITETTU KÄYTETTÄVÄKSI SUORAAN LÄMMÖNLÄHTEEN KANSSA (ESIM. KAASUKEITIN) MUTTA NE OVAT MAINIOITA ASTIOITA RUOAN HAUDUTTAMISEEN ESIMERKIKSI TAKASSA.



TARKISTA ETUKÄTEEN MITÄ ASTIOITA VOIT KÄYTTÄÄ POIKKEUSTILANTEESSA





## RUOANVALMISTUSVÄLINEET

POIKKEUSTILANTEESSA VARAUTUMINEN RUOANLAITTOON VOI VAATIA LUOVUUTTA JA SOPEUTUMISTA. ERILAISET RUOANLAITTOVÄLINEET JA -MENETELMÄT OVAT ARVOKKAITA RESURSSIJA, JA NIITÄ ON HYVÄ OSATA HYÖDYNTÄÄ MONIPUOLISESTI. TÄSSÄ KAPPALEESSA TARKASTEELLAAN MUUTAMIA POIKKEUSTILANTEESSA KÄYTTÖKELPOISIA RUOANLAITTOTAPOJA:

### KAASUGRILLI:

MONESTA KODISTA LÖYTYVÄ KAASUGRILLI ON TEHOKAS JA KÄTEVÄ VÄLINE RUOANLAITTOON POIKKEUSTILANTEESSA. SE LÄMPENEE NOPEASTI JA TARJOAA MAHDOLLISUUDEN GRILLATA, PAISTAA JA JOPA KEITTÄÄ RUOKAA. KAASUGRILLI ON ERITYISEN HYÖDYLLINEN, KUN SÄHKÖÄ EI OLE SAATAVILLA, JA SE SOVELTUU HYVIN MONENLAISTEN RUOKIEN VALMISTUKSEEN. KAASUGRILLI ON MYÖS HELPPO SYTYTTÄÄ JA LÄMPÖTILAA ON HELPPO SÄÄTÄÄ. KAASUGRILLEJÄ LÖYTYY MARKKINOILTA MONEEN ERI TARPEESEEN JA KEHITTYNEEMMISSÄ MALLEISSA VOI OLLA SIVUKEITIN JOKA HELPOTTAA RUOANLAITTOA.

### HIILIGRILLI:

HIILIGRILLI TARJOAA MAHDOLLISUUDEN VALMISTAA RUOKAA ULKONA, KÄYTTÄEN HIILIÄ LÄMMÖNLÄHTEENÄ. HIILIGRILLILLÄ VOI GRILLATA USEITA RUOKIA JA SE TARJOAA ERINOMAISEN LÄMMÖN RUOANLAITTOON, HIILIGRILLIN SYTYTTÄMINEN JA LÄMPÖTILAN SÄÄTÄMINEN VAATII ENEMMÄN VAIVAA KUIN KAASUGRILLISSÄ.

### RETKIKEITIN:

PIENI JA KOMPAKTI RETKIKEITIN ON IHANTEELLINEN VÄLINE RETKEILYYN JA HÄTÄTILANTEISIIN. SE TOIMII YLEENSÄ KAASULLA TAI NESTEMÄISELLÄ POLTTOAINEELLA. RETKIKEITTIMET OVAT KEVYITÄ, KANNETTAVIA JA NOPEITA LÄMMITTÄMÄÄN VETTÄ TAI VALMISTAMAAN YKSINKERTAISIA ATERIOITA. NE OVAT ERITTÄIN KÄTEVIÄ SILLOIN KUN TARVITSET PIENEN, HELPOSTI LIIKUTELTAVAN KEITTIMEN.



#### PÖYTÄMALLINEN KAASUKEITIN:

PÖYTÄMALLINEN KAASUKEITIN ON KOMPAKTI JA KÄTEVÄ VÄLINE RUOANLAITTOON. SE VOI TOIMIA MALLISTA RIIPPUEN ERILLISELLÄ KAASUPATRUUNALLA TAI SE SAATETAAN YHDISTÄÄ KAASUPULLOON LETKULLA KAASUGRILLIN TAVOIN. PÖYTÄMALLINEN KEITIN ANTAA ENEMMÄN KEITTOMAHDOLLISUUKSIA RETKIKEITTIMEEN VERRATTUNA.

#### TAKKA:

VARAAVA TAKKA EI OLE VAIN LÄMMÖNLÄHDE VAAN SITÄ VOIDAAN MYÖS KÄYTTÄÄ RUOANLAITTOON. TAKKA VOI TOIMIA MONIPUOLISENA RUOANLAITTOVÄLINEENÄ, ERITYISESTI JOS SÄHKÖÄ EI OLE SAATAVILLA. TAKASSA VOI KÄYTTÄÄ PUUTA TAI MUITA POLTTOAINEITA, JA SE LUO TUNNELMAA SAMALLA KUN TARJOAA MAHDOLLISUUDEN VALMISTAA ATERIOITA. TAKAN JÄLKILÄMMÖSSÄ VOIKIN VALMISTAA HELPOSTI ESIMERKIKSI PATARUOKIA TAI KUUMENTAA FOLIOON KÄÄRITTYJÄ RUOKA-ANNOKSIA. NYKYISIN TAKKOIHIN ON JOPA SAATAVILLA VARUSTEITA JOILLA TAKKAA VOI HELPOMMIN KÄYTTÄÄ RUOANLAITTOON.

#### AURINKOUUNI:

AURINKOUUNIT OVAT INNOVATIIVINEN VAIHTOEHTO, JOKA VOI TULLA AVUKSI POIKKEUSTILANTEISSA. NE TOIMIVAT AURINGONVALON AVULLA JA VOIVAT SAAVUTTA ARIITÄVÄN KORKEITA LÄMPÖTILOJA RUOANLAITTOON, KUNHAN AURINKOA ON TARPEEKSI. AURINKOUUNIT OVAT EKOLOGISIA JA VOIVAT OLLA ERINOMAISIA PITKÄAIKAISISSA POIKKEUSTILANTEISSA. AURINKOUUNEJA VOI OSTAA VALMIINA PAKETTEINA TAI SELLAISEN VOI MYÖS RAKENTAA ITSE.



KAASUKEITTIMIÄ LÖYTYY USEAAN ERI TARPEESEEN



## HYGIENIA POIKKEUSOLOISSA

RUOANLAITON HYGIENIA KOROSTUU ERITYISESTI POIKKEUSOLOISSA JOLLOIN TERVEYDENHUOLTORESURSSIT JA PUHDAS VESI VOIVAT OLLA RAJALLISIA. KÄSIENPESU ENNEN RUOANVALMISTUSTA KOROSTUU ERITYISESTI AIKANA JOLLOIN IHMISET SAATTAVAT JOUTUA TEKEMÄÄN PALJON ASIOITA KÄSILLÄÄN OLOSUHTEISSA JOISSA PUHTAUS VOI KÄRSIÄ SUURESTI. RAAKA-AINEIDEN ASIANMUKAINEN KÄSITTELY JA VÄLINEIDEN PUHTAUS OVAT PERUSTOIMENPITEITÄ, JOTKA TULEE OTTAA HUOMIOON. SUUNNITTELE RUOANLAITTO SITEN, ETTÄ MINIMOIT LIKAANTUMISRISKIN. RUOANLAILOSSA KÄYTETTÄVÄT VÄLINEET, KUTEN VEITSET, LEIKKUULAUDAT JA ASTIAT, TULEE PITÄÄ PUHTAINA. TÄMÄ ESTÄÄ BAKTEERIEEN LEVIÄMISEN JA VÄHENTÄÄ SAIRASTUMISEN RISKIÄ. RIITTÄVÄN VEDEN LISÄKSI VARASTOI MYÖS KÄSITISKIAINETTA, KÄSISAIPPUAA, PESUHARJOJA, ROSKAPUSSEJA JA KÄSIDESIÄ. MYÖS TEHDASPUHTAAT KERTAKÄYTTÖHANSKAT OVAT HYVÄ VAIHTOEHTO VARASTOITAVAKSI MIKÄLI HYGIENIAA HALUTAAN PARANTAA HAASTAVISSA RUOANVALMISTUKSEN OLOSUHTEISSA.

RUOKAA KUUMENNETTAESSA ON HUOLEHDITTAVA RIITTÄVÄSTÄ KYPYSYSSASTEEN TAVOITAMISTESTA MAHDOLLISTEN TAUDINAIHEUTTAJIEEN TUHOAMISEKSI. VALMISTETTAESSA RUOKAA MAHDOLLISESTI VIERAILLA VALMISTUSVÄLINEILLÄ ON RISKI ETTÄ RUOKAA EI KUUMENNETA TARPEEKSI. TÄSTÄ SYYSTÄ RUOAN KYPYSYTEEN ON KIINNITETTÄVÄ ERITYISESTI HUOMIOTA.

RUOKAILUSSA KÄYTETTÄVÄT KERTAKÄYTTÖASTIAT TARJOAVAT KÄTEVÄN VAIHTOEHDON POIKKEUSTILANTEESSA JOSSA VETTÄ EI VOI KÄYTTÄÄ ASTIOIDEN TISKAAMISEEN. KERTAKÄYTTÖASTIOITA EI TARVITSE PESTÄ, MIKÄ SÄÄSTÄÄ VETTÄ JA AIKAA. KERTAKÄYTTÖASTIAT OVAT MYÖS KÄTEVIÄ, KUN RUOANLAITTOMAHDOLLISUUDET SAATTAVAT OLLA RAJALLISET ESIMERKIKSI EVAKUOINTITILANTEESSA. ON KUITENKIN TÄRKEÄÄ PITÄÄ MIELESSÄ MYÖS YMPÄRISTÖTEKIJÄT. PYRI VALITSEMAAN BIOHAJOAVIA TAI KIERRÄTETTÄVIÄ KERTAKÄYTTÖASTIOITA, MIKÄLI MAHDOLLISTA.



## RESEPTIT

YLLÄTTÄVÄN POIKKEUSTILANTEEN SATTUESSA SAATTAO OLLA HAASTAVAA KEKSIÄ HELPOSTI JA NOPEASTI VALMISTETTAVAA RUOKAA JOKA ON VALMISTETTAVISSA MYÖS SILLOIN KUN RUOANVALMISTUSVALMIUDET VOIVAT OLLA RAJALLISET.

SEURAAVILLE SIVUILLE ON KOOTTU KYMMENEN ESIMERKKIRESEPTIÄ JOITA ON HELPPO VALMISTAA MYÖS POIKKEUSOLOISSA KOTIVARASTA YLEISESTI LÖYTYVISTÄ RUOKA-AINEISTA HYVIN PIENILLÄ RESURSSILLA.

KYSEISET RESEPTIT TOIMIVAT ESIMERKKINÄ ERILAISISTA HELPOSTI VALMISTETTAVISTA RUOISTA JA NIIDEN IDEANA ON TOIMIA AJATUSTEN HERÄTTÄJÄNÄ MAHDOLLISUUKSISTA JOITA KOTIVARA VOI SINULLE TARJOTA. KOTIVARAN SISÄLTÖ VAIHTELEE JOKAISEN KOTITALOUDEN TARPEISTA RIIPPUEN JOTEN RESEPTIÄ VOI KÄYTTÄÄ POHJANA SUUNNITTELUUN ERILAISISTA RUOKAVAIHTOEHDOSTA JOTKA PALVELEVAT JUURI KYSEISTÄ KOTITALOUTTA KAIKKEIN HYÖDYLLISIMMIN. RESEPTIÄ KOKEILEMALLA VOIT MYÖS TEHOKKAASTI KIERRÄTTÄÄ KOTIVARAN AINEKSIA.





## PANNULEIPÄ

- 4 DL VEHNÄJAUHOJA
- 1 TL SUOLAA
- 1 TL LEIVINJAUHETTA
- 1 DL VETTÄ

### VALMISTUSOHJEET:

1. SEKOITA JAUHOT, LEIVINJAUHE JA SUOLA KULHOSSA.
2. LISÄÄ VESI JA SEKOITA TAIKINA TASAISEKSI.
3. ANNA TAIKINAN LEVÄTÄ NOIN 10-15 MINUUTTIA.
4. JAA TAIKINA 6 OSAAN JA PYÖRITTELE PALLOIKSI.
5. KAULI PALLOISTA OHUITA LEIPIÄ.
6. PAISTA LEIPIÄ KUUMALLA PANNULLA MOLEMMIN PUOLIN, KUNNES NE OVAT KULLANRUSKEITA.
7. SYÖ PANNULEIVÄT SELLAISENAAN TAI TARJOA OSANA RUOKA-ANNOSTA

---

## TORTILLAT

- 3 DL VEHNÄJAUHOJA
- 1 TL SUOLAA
- 1 RKL KASVIÖLJYÄ
- 1 DL VETTÄ

### VALMISTUSOHJEET:

- YHDISTÄ KULHOSSA VEHNÄJAUHOT JA SUOLA.
- LISÄÄ KASVIÖLJY JA VESI. SEKOITA TASAISEKSI.
- JAA TAIKINA PIENEMPIIN PALLOIHIN,
- KAULI JOKAINEN PALLO OHUEKSI TORTILLAKSI
- PAISTA KUMPAKIN PUOLTA TORTILLASTA KUUMALLA PANNULLA KUNNES NE SAAVAT KAUNIIN VÄRIN JA ALKAVAT KUPLIA.
- SYÖ TORTILLAT HALUAMIESI TÄYTTEIDEN KANSSA (ESIMERKIKSI PAPUKASTIKE)



## SOIJAROUHEKASTIKE

- 2 DL SOIJAROUHETTA
- 1 TÖLKKI TOMAATTIMURSKAA
- 1 SIPULI
- 1 RKL RUOKAÖLJYÄ PAISTAMISEEN
- MAUSTEET OMAN VALINNAN MUKAAN

### VALMISTUSOHJEET:

1. TURVOTA SOIJAROUHETTA KUUMASSA VEDESSÄ MUUTAMA MINUUTTI JA KAADA YLIMÄÄRÄINEN VESI POIS
  2. KUUMENNA RUOKAÖLJY PANNULLA JA KUULLOTA PILKOTTU SIPULI
  3. KAADA TOMAATTIMURSKA SEKÄ SOIJAROUHE PANNULLE, MAUSTA JA ANNA KASTIKKEEN HAUTUA MIEDOLLA LÄMMÖLLÄ.
  4. TARJOILE ESIMERKIKSI KEITETYN PASTAN KANSSA
- 

## PAPUKASTIKE

- 1 TÖLKKI HALUAMIASI PAPUJA
- 1 TÖLKKI TOMAATTIMURSKAA
- 1 SIPULI
- 1 RKL RUOKAÖLJYÄ PAISTAMISEEN
- MAUSTEET OMAN VALINNAN MUKAAN

### VALMISTUSOHJEET:

- KUORI JA HIENONNA SIPULI.
- KUUMENNA OLIIVIÖLJY PANNULLA JA KUULLOTA SIPULI
- LISÄÄ PAVUT JA TOMAATTIMURSKA PANNULLE, SEKOITA HYVIN.
- MAUSTA TARPEEN MUKAAN ESIMERKIKSI SUOLALLA, PIPPURILLA JA PAPRIKAJAUHEELLA. ANNA HAUTUA MIEDOLLA LÄMMÖLLÄ NOIN 10 MINUUTTIA.
- TARJOILE ESIMERKIKSI RIISIN, PASTAN TAI LEIVÄN KANSSA.



## KURKKU-TOMAATTIPASTASALAATTI

- 400 GRAMMAA PASTAA
- 1 KURKKU
- KIRSIKKATOMAATTEJA
- JUUSTOKUUTIOITA / JUUSTOPALOJA
- RUOKAÖLJYÄ

### VALMISTUSOHJEET:

- KEITÄ PASTA VEDESSÄ JA VALUTA VESI POIS. ANNA PASTAN JÄÄHTYÄ
  - PILKO KURKKU JA KIRSIKKATOMAATIT JA SEKOITA NE PASTAN KANSSA SOPIVASSA KULHOSSA
  - PILKO JUUSTO JA LISÄÄ SE SALAATTIIN
  - RIPOTTELE ÖLJYÄ SALAATTIANNOKSEN PÄÄLLE
- 

## QUESADILLAT

- TORTILLALETTUJA
- TÄYTTEITÄ OMAN MAUN MUKAAN

### VALMISTUSOHJEET:

- JOKAISTA QUESADILLAA VARTEN TARVITSET KAKSI VALMISTA TORTILLALETTUA
- ASETA HALUAMASI TÄYTTEET TORTILLALETUN PÄÄLLE (KASVIKSET, LIHA, PAVUT YMS) JA LAITA TOINEN TORTILLALETTU KANNEKSI. TORTILLAN VÄLIIN ON SUOSITELTAVAA LAITTA MYÖS JUUSTOA KOSKA SE PITÄÄ QUESADILLAN KASASSA. LISÄÄ TOINEN TORTILLALETTU TÄYTTEIDEN PÄÄLLE JA PAINA HIEMAN QUESADILLAA KASAAN JOTTA TÄYTE TIIVISTYY LETTujen VÄLIIN
- ASETA PAISTINPANNU KESKILÄMMÖLLE
- ASETA QUESADILLA PANNULLE JA LÄMMITÄ QUESADILLAA KUNNES JUUSTO SULAA.
- OTA QUESADILLA POIS PANNULTA JA LEIKKAA 2-4 PALAAN



## TONNIKALANUUDELIT

- 2 PUSSIA VALMISNUUDELEITA
- 1 TÖLKKI TONNIKALAA
- MAKEAA CHILIKASTIKETTA / SOIJAA
- KASVIKSIA (ESIMERKIKSI PORKKANAA, MAISSIA, HERNEITÄ)

## VALMISTUSOHJEET:

- KEITÄ NUUDELIT KIEHUVASSA VEDESSÄ. VALUTA KEITINVESEI POIS KATTILASTA.
- VALUTA NESTE POIS TONNIKALATÖLKISTÄ.
- LISÄÄ NUUDELIT, KASVIKSET JA TONNIKALA LÄMPIMÄLLE PANNULLE JA SEKOITA.
- LISÄÄ MAUN MUKAAN MAKEAA CHILIKASTIKETTA TAI SOIJAKASTIKETTA

---

## HELPPO MUNAKAS

- 2 KANANMUNAA
- 1 DL MAITOA TAI VETTÄ
- 1 RKL RUOKAÖLJYÄ PAISTAMISEEN
- SUOLAA JA/TAI PIPPURIA MAUN MUKAAN

## VALMISTUSOHJEET:

- RIKO KANANMUNAT KULHOON JA LISÄÄ MAITO TAI VESI
- SEKOITA AINEKSET SEKAISIN JA MAUSTA SUOLALLA JA PIPPURILLA
- KUUMENNA PAISTINPANNU JA LISÄÄ RUOKAÖLJY PANNULLE
- KAADA MUNAKASSEOS PANNULLE JA LASKE PANNUN LÄMPÖTILAA. ANNA MUNAKKAAN HYYTYÄ PANNULLA. VOIT HALUTESSASI TEHDÄ MUNAKKAASTA RUOKAISAMMAN LISÄÄMÄLLÄ SIIHEN ESIMERKIKSI NAKINPALASIA TAI TOMAATTIA





## CHILI SIN CARNE

- 2 DL SOIJAROUHETTA
- 1 TÖLKKI VALITSEMIASI PAPUJA
- 1 TÖLKKI TOMAATTIMURSKAA
- 1 SIPULI
- 2 DL VETTÄ
- 1 PAPRIKA
- 1 RKL ÖLJYÄ PAISTAMISEEN
- MAUSTEET OMAN VALINNAN MUKAAN

### VALMISTUSOHJEET:

- TURVOTA SOIJAROUHETTA KUUMASSA VEDESSÄ MUUTAMA MINUUTTI JA KAADA YLIMÄÄRÄINEN VESI POIS
- HIENONNA SIPULI JA SUIKALOI PAPRIKA. VALUTA PAVUISTA YLIMÄÄRÄINEN NESTE POIS.
- KUUMENNA PANNU JA LISÄÄ ÖLJY
- KUULLOTA SIPULIT JA PAPRIKA ÖLJYSSÄ
- LISÄÄ TOMAATTIMURSKA, VESI JA SOIJAROUHE. KUUMENNA MIEDOLLA LÄMMÖLLÄ NOIN 10 MINUUTTIA.
- LISÄÄ PAVUT JA LISÄÄ CHILIÄ YMS MAUSTEITAOMAN MAUN MUKAAN. HAUDUTA NOIN 5-10 MINUUTTIA.
- TARJOILE RIISIN KANSSA TAI ESIMERKIKSI PANNULEIVÄN TAI TORTILLOJEN PÄÄLLÄ.

---

## TOMAATTI-LINSSIKEITTO

- 1 SIPULI
- 1 TÖLKKI PUNAISIA LINSSEJÄ
- 1 TÖLKKI TOMAATTIMURSKAA
- 1 RKL RUOKAÖLJYÄ PAISTAMISEEN
- SUOLAA, MUSTAPIPPURIA JA CHILIA

### VALMISTUSOHJEET:

- KUORI JA HIENONNA SIPULI
- KUULLOTA SIPULI ÖLJYSSÄ KUUMASSA KATTILASSA.
- LISÄÄ TOMAATTIMURSKA JA TÖLKILLINEN VETTÄ. LISÄÄ RIPAUS SUOLAA, MUSTAPIPPURIA JA CHILIA. KUUMENNA SEOS KIEHUVAKSI.
- LISÄÄ VALUTETUT LINSSIT KEITTOON JA ANNA KIEHUA HILJALLEEN NOIN 10 MINUUTTIA. VOIT KÄYTTÄÄ RUOANLAITTOON MYÖS KUIVATTUJA LINSSEJÄ, TÄLLÖIN SAATAT JOUTUA PIDENTÄMÄÄN KEITTOAIKAA.







TURVAHUONE.FI