

Yrtit kattilassa ja kannussa



Sisällys:



3. Lipstikka(Liperi)
4. Oregano(Mäkimeirami)
5. Rakuuna
6. Rosmariini
7. Salvia
8. Basilika
9. Timjami
10. Iisoppi
11. Meirami
12. Kirveli
13. Persilja
14. Tilli
15. Sitruunamelissa
16. Piparminttu
17. Valkosipuli
18. Kynteli(Pippuriyrtti)
19. Ruoanvalmistusohjeita vihreään keittiöön
20. Vihreän keittiön salaatti, Yrttiöljy
21. Kesäkurpitsa-puolukkakakku
22. Nokkos-/pinaattiohukaiset
23. Kaalipiirakka
24. Parsakaalisosekeitto
25. Kurkku- siika hapankorppupalat
26. Kesäkurpitsahillo, Kevytlevite
27. Kirsikkatomaattisämpylät
28. Yrttitee, Paistetut kesäkurpitsat, Omenahillo
29. Ostoslista

Lipstikka (Liperi)

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii salaattien, keittojen, muhennosten, riisin, makaronin ja monien muiden ruokien maustamiseen. Maku on hieman sellerimäinen. Erinomainen kasvis-, kala- ja lihaliemien mauste.

ROHDOSKÄYTTÖ

Lisää ruokahalua, edistää ruoansulatusta, poistaa ilmavaivoja, lievittää yskää.



OREGANO (Mäkimeirami)

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii pizzan, kasvisruokien, risoton sekä lihan ja kalan maustamiseen.

ROHDOSKÄYTTÖ

Irrottaa limaa, parantaa ruokahalua, poistaa ilmavaivoja, edistää ruoansulatusta, vahvistaa ja piristää sisäelinten toimintoja, rauhoittaa. Kurlausvetenä helpottaa suun tulehduksia.



Rakuuna



RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii paistettuihin ja haudutettuihin ruokiin.
Vokkiruokiin ja salaatteihin sopiva mauste.
Käy muna-, sieni- ja tomaattiruokiin.

ROHDOSKÄYTTÖ

Lisää ruokahalua, edistää ruoansulatusta,
antiseptinen vaikutus.

Rosmariini

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii voimakkaalta maistuviin ruokiin, keittoihin, patoihin. Erityisen hyvin se sopii riistaruokiin. Sopii yhteen valkosipulin, persiljan, kirvelin ja rakuunan kanssa.

ROHDOSKÄYTTÖ

Parantaa verenkiertoa, vahvistaa elimistöä, poistaa ilmavaivoja, edistää ruoansulatusta, irrottaa limaa.



Salvia

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii salaattien, pataruokien, sieni- ja pastaruokien, pizzojen raasteiden, tomaatti-, herne- ja papuruokien mausteeksi. Vähentää rasvan makua ruoasta.

ROHDOSKÄYTTÖ

Antiseptinen vaikutus, ehkäisee hieneritystä, alentaa verensokeria, ehkäisee tulehduksia



Basilika

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii kalan, lihan, riisin, keittojen, kastikkeiden, salaattien, pizzan, juusto-, muna- ja perunaruokien maustamiseen.

Sopii yhteen tomaatin ja valkosipulin kanssa.

Uusina makuina kaneli- ja sitruunabasilika.

ROHDOSKÄYTTÖ

Edistää ruoansulatusta, vahvistaa vatsaa, poistaa ilmavaivoja ja rauhoittaa.



Timjami

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii italialaisiin ruokiin, patoihin, kastikkeisiin ja pastoihin. Kasvis- ja perunaruokien mausteena hyvä. Käytetään myös riista- ja lammascaruokiin.

ROHDOSKÄYTTÖ

Irrottaa limaa, tuhoaa bakteereja, ehkäisee ilmavaivoja



Isoppi



RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii erilaisiin liharuokiin sekä veriruokiin, salaatteihin, booleihin, likööreihin ja teejuomiin.

ROHDOSKÄYTTÖ

Parantaa ruokahalua, edistää ruoansulatusta. Lievittää kurkkukipua, hyvä höyryhengityksessä esim. mintun kanssa.

Meirami

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii makkaran, peruna-, veri- ja kalaruokien maustamiseen. Myös herne- ja kaaliruokiin sekä kesäkurpitsaan, tomaattiin ja uuniomeniin. Käytetään myös teeaineksena.

ROHDOSKÄYTTÖ

Rauhoittaa, auttaa unentuloa, irrottaa limaa.



Kirveli

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii kastikkeisiin, keittoihin, salaatteihin, vihannes-, muna- ja kalaruokiin sekä yrttivoihin. Ranskalaisen keittiön perusmauste. Sopii myös ruokien koristeluun.

ROHDOSKÄYTTÖ

Virkistää aineenvaihduntaa, puhdistaa ja piristää elimistöä.



Persilja

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Suosituin mausteyrttimme. Sopii keittojen, pataruokien, kastikkeiden, riisin, makaronin, kala-, liha- ja kasvisruokien maustamiseen. Käytetään myös koristeluun.

ROHDOSKÄYTTÖ

Vahvistaa vatsaa, edistää ruoansulatusta, lisää ruokahalua, poistaa ilmavaivoja



Tilli

 Huvikumpu 2
-projekti



RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii kala-, kasvis- ja liharuokiin sekä äyriäisruokiin. Käytetään myös kurkkusäilykkeissä.

ROHDOSKÄYTTÖ

Ehkäisee ilmavaivoja, ehkäisee tulehduksia.

Sitruunamelissa

 Huvikumpu 2
-projekti



RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii vihannes- ja sieniruokiin,
raasteisiin, salaatteihin ja jälkiruokiin.

ROHDOSKÄYTTÖ

Rauhoittaa, helpottaa nukahtamista.

Piparminttu

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii jälkiruokiin, teehen ja koristeeksi. Sen lisäksi myös salaatteihin ja pataruokiin. Lammasruokien ehdoton mauste.

ROHDOSKÄYTTÖ

Rauhoittaa, virkistää, viilentää, ehkäisee tulehduksia, kiihottaa ruokahalua.



Valkosipuli

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii sekä kylmiin että lämpimiin pöruokiin, salaatteihin, kastikkeisiin ja marinointiliemiin. Lehdissä miedompi maku kuin sipulissa.

ROHDOSKÄYTTÖ

Lisää vastustuskykyä, tuhoaa bakteereja, lievittää ilmavaivoja, edistää verenkiertoa.



Kynteli (Pippuriyrtti)

RUOANVALMISTUSKÄYTTÖ

Sopii liha-, kala- ja kasvisruokien maustamiseen. Keittojen ja kastikkeiden maustamisessa erinomainen. Käytetään korvaamaan suolaa.

ROHDOSKÄYTTÖ

Parantaa ruokahalua, edistää ruoansulatusta, vähentää ilmavaivoja ja estää ripulia. Helpottaa kurkkukipua.



RUOANVALMISTUSOHJEITA VIHREÄN KEITTIÖÖN

ohjeet 18 hengen opiskelijaryhmälle



DIPPIVIHANNEKSET 6 annosta

- 2 keltaista paprikaa
- 4 porkkanaa
- 1 kurkku
- 2 lehtisellerin vartta
- 1 kukkakaali

kastike

- 1 prk kevytkermaviiliä
- 2-3 rkl sitruunan mehua
- ½ dl hienonnettuja yrttejä
- 1 tl sokeria
- ripaus suolaa
(rouhittua mustapippuria)

- sekoita dippikastikkeen aineet keskenään ja anna maustua jääkapissa
- leikkaa paprika, selleri, porkkana ja kurkku pitkiksi suikaleiksi, lehtiselleri 7-10 cm pitkiksi paloiksi. irrota kukkakaalista kukinnot ja halkaise suurimmat.
- asettele kasvikset laakealle lautaselle omina ryhminään
- tarjoile kasvikset dippikastikkeen kanssa

VIHREÄN KEITTIÖN SALAATTI

Kahta kolmea salaattilajia, mietoa ja voimakasta, eri värisiä kurkkua, kyssäkaalia, kesäkurpitsaa, jättisipulia, purjoa, keltaista tomaattia, paprikaa, omenaa, herneitä, (auringonkukan siemeniä). Oman valinnan mukaan. Yrttejä: persiljaa, tilliä, sitruunamelissaa.

YRTTIÖLJY

1 dl öljyä

2 dl basilikanlehtiä tai ½ basilikaa ja ½ rucolasalaattia

riipaus suolaa

(riipaus mustapippuria)

- kaada basilikanlehtien päälle öljy, lisää suola ja mustapippuri
- sekoita sauvasekoittimella tai tehosekoittimella tasaiseksi
- sopii salaatinkastikkeeksi, antamaan väriä riisiin tai perunamuusiin

KESÄKURPITSA-PUOLUKKAKAKKU

1,5dl ohrakasta
3,5dl vehnä jauhoja
1,5dl sokeria
1,5dl fariinisokeria
1tl soodaa
0,5tl leivinjauhetta
2tl vaniljasokeria
1tl minttua
200g sulatettua voita
2dl piimää
4dl puolukoita
4dl raastettua kesäkurpitsaa

kuorrutus

200 g maustamatonta
kevyttuorejuustoa
0,5 dl sokeria
0,75 tl vaniljasokeria

Voitele ja jauhota pyöreä irtopohjainen vuoka sekoita kaikki kuivat aineet keskenään. Lisää sulatettu rasva, piimä, puolukat ja raastettu kurpitsa. Sekoita kaada taikina vuokaan ja paista uunissa 170 asteessa 30-40 minuuttia. Anna kakun jäähtyä ja kumoa tarjoiluvadille. vatkaa tuorejuusto ja sokerit kuohkeaksi. Levitä kakun päälle. Koristele puolukoilla.

NOKKOS-/ PINAATTIOHUKAISET

1l maitoa
2 munaa
1tl suolaa
n.2 dl tuoretta nokkosta tai pinaattia
4-5 dl vehnä jauhoja
½ dl rypsiöljyä

- Vispaa maitoon vehnä jauhot ja nokkoset / pinaatit ja anna turvota n. 20 minuuttia, lisää munat, rasva ja suola. Sekoita tasaiseksi ja paista ohukaispannalla lettusia ja tarjoa puolukkasurvoksen kanssa.

KAALIPIIRAKKA

2 kananmuna
1dl vettä
100g voita
20g hiivaa
½ tl suolaa
11-12dl hiivaleipä- tai
vehnä jauhoja

täyte

1 kerä valkokaalia
voita
siirappia, suolaa
timjama, persiljaa

voiteluun

1 kananmuna

- vatkaa kananmunien rakenne rikki. Lisää haalea vesi, murennettu hiiva, pehmeä rasva, suola ja niin paljon jauhoja, että taikinasta tulee sopivan pehmeää kaulittavaksi. Kohota liinan alla.
- Leikkaa kaali hienoksi silpuksi ja hauduta pehmeäksi vähässä rasvassa. Mausta suolalla, siirapilla, hienonnetulla persiljalla ja timjamilla.
- Jaa taikina kahteen osaan ja kauli uunipannun kokoisiksi levyiksi. Nosta toinen leivinpaperin päälle uunipannuun. Levitä täyte päälle ja nosta toinen levy kanneksi, voitele reunat ja painele tiukasti kiinni. Voitele kansi munalla ja pistele haarukalla.
- Paista 200-220 asteessa 35-40 min ja tarjoa kuumana

PARSAKAALISOSEKEITTO

n.3l vettä, lipstikan lehti (kasvisfondia)

6 isoa perunaa

7 isoa sipulia

8 parsakaalia

2 porkkanaa

600g palvikinkkua

3prk ruokakermaa

kynteliä, persiljaa

- keitä kuoritut, lohkotut perunat, sipulit, porkkanat sekä parsakaalin varsiosat ja osa kukinnoista pehmeäksi pienessä vesimäärässä ja soseuta sauvasekoittimella. (lisää kuutioitu palvikinkku mikäli sitä käytetään) ja ruokakerma. Lisää nestettä sen mukaan, että saat sopivan sakean keiton. Mausta kyntelillä ja kiehauta. Maista maku. Tarjolle tuotaessa lisää keiton pinnalle höyrytettyt parsakaalin kukinnot ja silputtua persiljaa.

KURKKU-SIIKA HAPANKORPPUPALAT

n.16 kpl



1 kurkku
200g maustamatonta tuorejuustoa
½ dl tuoretta ruohosipulia ja tilliä
16 kapeaa hapankorppua
1dl kalalientä
250g graavisiika- tai graavilohiviipaleita

- höylää kurkusta juustohöylällä pitkiä kurkunlevyisiä suikaleita. Leikkaa suikaleet hapankorppujen pituisiksi.
- sekoita tuorejuuston joukkoon ruohosipuli ja tilli.
- laita 4 hapankorppua folion päälle vierekkäin.
- voitele loput hapankorput tuorejuustolla.
- kostuta foliolla olevat hapankorput kalaliemellä kevyesti pullasutia käyttäen. Laita päälle kurkkusuikaleita, niiden päälle siikaa tai lohta. Asettele kalaviipaleiden päälle kerros hapankorppuja niin, että tuorejuustopuoli tulee kalaviipaleita kohti.
- aloita uusi kerros. Kostuta päällimmäisen hapankorppun pinta, levitä kurkkusuikaleet, kalaviipaleet ja hapankorput. jatka kunnes kaikki raaka-aineet on käytetty.
- kääri tiukasti folioon ja anna vetäytyä jääkaapissa jonkin aikaa. Leikkaa kauniiksi paloiksi, koristele kurkulla ja yrteillä ja tarjoile esimerkiksi alkupaloina.

KESÄKURPITSAHILLO

1l kuorittua kesäkurpitsaa paloina
½dl vettä
1 sitruunan raastettu kuori ja mehu
½kg sokeria
½tl kardemummaa hienonnettuna
n.1rkl sitruunahappoa

- keitä kesäkurpitsanpalat, vesi, sitruunan raastettu kuori ja mehu niin, että kesäkurpitsanpalat pehmenevät.
- soseuta kesäkurpitsa sauvasekoittimella. Lisää sokeri ja kardemumma. Keitä 45 minuuttia.
- lisää sitruunahappo ja purkita.

KEVYTLEVITE

250g voita
1½ dl kylmäpuristettua luomurypsiöljyä
3dl vettä

- vatkaa huoneenlämpöiseen voihin öljyä ja vettä sähkövatkaimella niin, että seos on tasaista ja kuohkeaa.
- seosta voi maustaa yrteillä, esim. persiljalla, ruohosipulilla, valkosipulilla.
- maustamaton seos säilyy jääkaapissa n.2 viikkoa.

KIRSIKKATOMAATTISÄMPYLÄT



4dl vettä
50g hiivaa
1tl suolaa
3rkl siirappia
1 valkosipulinkynsi
½dl silputtua persiljaa tai basilikaa
2dl kauraleseitä
3dl sämpyläjauhoja
5dl vehnäjäuhoja
½dl öljyä
20kpl kirsikkatomaatteja

- liuota hiiva kädenlämpöiseen veteen.
- lisää suola, siirappi, puristettu valkosipuli, silputut yrtit ja kauraleseet.
- vaivaa taikinaan jauhot sekä loppuvaiheessa öljy. Jätä taikina löysäksi, sillä leseet sitovat nestettä turvotessaan.
- anna taikinan nousta leivinliinan alla kaksinkertaiseksi.
- vaivaa taikinasta ylimääräinen ilma pois jauhotetulla pöydällä. Taputtele taikina uunipellille leivinpaperin päälle jauhotetuin käsin. Jaa taikinalevy ruuduiksi veitsellä.
- anna taikinalevyn kohota leivinliinalla peitettynä lämpimässä paikassa noin 30 minuuttia.
- kun sämpylät ovat kohonneet, paina jokaisen ruudun keskelle kirsikkatomaatti.
- paista sämpylät 225 asteessa uunin keskiosassa noin 15 minuuttia.

YRTTITEE

½-1tl kuivattuja yrttejä esim. iisoppi, salvia, sitruunamelissa, kamomilla, piparminttu
2 dl vettä

- mittaa teeainekset posliinikannuun ja kaada päälle kiehuva vesi.
- anna hautua noin 5-10 minuuttia.
- siivilöi ja tarjoa.
- jos makeutat hunajalla lisää se vasta, kun tee on jäähtynyt sopivaksi, ettei se polta suuta.
- tai pane teeainekset ja vesi kattilaan ja kuumenna kunnes vesi poreilee. anna hautua , siivilöi ja tarjoile.

PAISTETUT KESÄKURPITSAT

Viipaloi kesäkurpitsa kuorineen ja paista miedolla lämmöllä. mausta yrttisuolalla

OMENAHILLO

Lohko omenat ja poista siemenkodat. Tee hillo hillosokeripussin ohjeen mukaan. Lisää mausteeksi minttua ja sitruunamelissaa.

OSTOSLISTA

peruna, luomu 2,5 kg
jättisipuli 1 kpl
purjo 2 kpl
keräkaali 1kpl
parsakaali 5-6 kpl
lehtikaalia 3-4 lehteä
vihreä kukkakaali 1 kpl
tuoretta pinaattia 1pussi
nokkosia (saman verran kuin pinaattia)
yrttejä (lipstikka, piparminttu, meirami, persilja, kynteli, basilika, sitruunamelissa,
ruohosipuli, tilli, salvia, timjami)
valkosipuli 1 pak.
kehäkukkaa, krassia, auringonkukkaa muutama
hernerouhetta 1pussi
tuoreita herneitä 1 pussi
salaatit (jääsalaatti, lollo rosso, ruukkusalaatti, frisee salaatti, tammenlehtisalaatti)
kesäkurpitsa 4 kpl
kurkku 2kpl
keltainen tomaatti 1 kg

kirsikkatomaatti
keltainen 1 rasia
rypsiöljy
spelttirouhe/ - hiutaleet
1 pussi
hapankorppuja 1 pkt
varsiselleri 1 kpl
keltainen paprika 1 kpl
piimä 1 prk
tuorejuusto
maustamaton 2*250 g
kermaviili 1 prk
luomumaito 3 l
sitruuna 2 kpl
puolukkaa 1 l

graavia siikaa 300 g
savukinkkua 600 g
vehnä jauhoja 4 kg
ohrakasta 1pkt
kauraleseitä 1 pkt
sämpyläjauhoja
1pussi
sokeria 1pussi
hillosokeria 1pussi
voita 1kg
kananmunia 1 kenno
fariinisokeria 1 pussi
vaniljasokeria 1prk
leivinjauhetta 1 prk
soodaa 1 prk