



PARTSILTA PÖYTÄÄN

Reseptejä aidosta lähiruuoasta

Herkkuja aidosta lähiruoasta

Käsissäsi on vihkonen täynnä todellisia lähiruokareseptejä. Ne ovat Vihreän Sivistysliiton Partsilta pöytään-kilpailun antia. Ohjeistuksena kilpailussa oli suunnitella innovatiivinen ja kesäinen ruokaresepti, jossa on hyödynnetty, tai tullaan hyödyntämään, yhtä tai useampaa henkilön itse kasvattamaa juuresta, yrttiä tms. syötäväksi kelpaavaa maan anninta. Vaihtoehtoisesti saattoi keräillä villivihanneksia. Osallistujien kesken arvottiin puutarhatuotelahjakortteja. Kilpailu järjestettiin kesällä 2010, ja se oli osa ViSiLin Partsilta pöytään-nimistä lähiruokahanketta.

Lisätietoja lähiruoasta ja vinkkejä kotipuutarhureille..

..voi käydä lukemassa hankkeen sivustolla www.partsiltapoytaan.net. Sivustolta löytyy eri näkökulmia edustavia asiantuntija-artikkeleita lähiruoasta. Artikkelien kirjoittajat edustavat monia eri tahoja: Mukana ovat mm. Dodo ry:n kaupunkipuutarhurit Jaakko Lehtonen ja Pinja Sipari sekä Pysäytä ilmastonmuutos-kirjan kirjoittaja Katja Antila. Lisäksi sivustolta löytyy Hyötykasviyhdistyksen toiminnanjohtaja Anu Rannan vinkkejä kotipuutarhureille.





Tuulin kesäkurpitsapaistos

2 pientä kesäkurpitsaa

6 tomaattia

1 pakkaus fetajuustoa, palana

$\frac{1}{2}$ - 1 dl sitruunaöljyä

Tuoreita yrttejä, basilikaa, timjamia ym.

Pari valkosipulin kynttä

Mustapippuria

Leikkaa kesäkurpitsat, tomaatit ja fetajuusto viipaleiksi. Jos onnistuu, tee viipaleista suunnilleen samankokoisia. Silppua valkosipulin kynnet ja yrtit. Voit käyttää melkein mitä mausteyrttejä vaan, mitä sinulla on. Ainakin timjami ja basilika käyvät, rosmariini antaa jo vähän enemmän potkua. Sekoita yrtit, valkosipuli ja mausteet öljyyn. Suolaakin voit lisätä, jos ei fetan suola mielestäsi riitä. Pyörittele viipaleita kevyesti öljyssä ja lado ne sitten öljyineen kauniisti vuorotellen ympyräksi matalaan pyöreään uunivuokaan. Paista uunissa 200 asteessa noin puoli tuntia.

Seijan iisibiisikasvislounas

Tomaattia

Kurkkua

Salaattia

Herneen versoja

1-2 dl yrttejä (esim. punabasilikaa, thaibasilikaa, oreganoa, rakuunaa, veripeippiä)

Auringonkukan siemeniä

Cashew pähkinöitä tai liotettuja manteleita

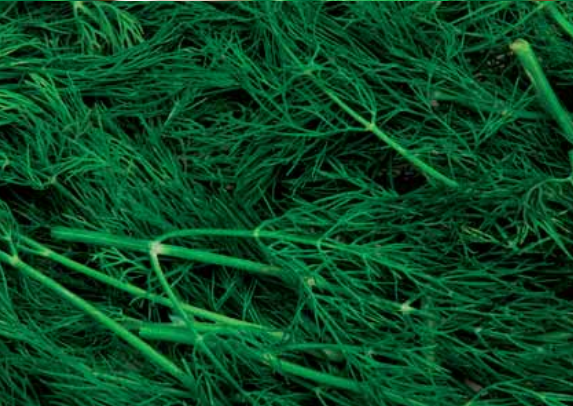
Maustamatonta soijajugurttia

Vuohenjuustoa (vaihtoehtoisesti brietä, raejuustoa, tms.)

Pilko kasvikset lautaselle. Silppua saksilla yrtit ja ripottele kasvisten päälle. Lisää juusto, siemenet ja pähkinät, sekä kastikkeeksi soijajugurttia. Isompaan nälkään voi annokseen lisätä vielä vaikka tofua, sieniä tai kalaa.

**"KOKEILE MYÖS KESÄKURPITSAA
JA PARSAKAALIA!"**





Lissun mausteinen yrttiwokki

Nuudeleita

Korianteria

Broilerin tai tavallista jauhelihaa (vaihtoehtoisesti soijarouhetta)

Mausteita (kanelia, mustaa pippuria, tähtianista, jauhettua korianteria, juustokuminaa, fenkolia, jne.)

Valkosipulia ja inkivääriä raastettuna maun mukaan

Katkarapuja

Cashew pähkinöitä

2 tl sokeria

Suolaa

Tilliä ja minttua hienonnettuna

(tuoretta chiliä)

Lime

Ruskista jauheliha. Lisää mausteet, sokeri ja suola, katkaravut, pähkinät, valkosipuli ja inkivääri. Anna makujen tarttua hetki. Lisää keitettyjen nuudeleiden sekaan tarjoiluastiaan. Lisää päälle yrtit ja tuore chili hienonnettuna, limen mehu, kevätsipulin vartta ja lopusti roiski päälle oliivi- ja soijaöljyä.

Markun nokkospannukakku porkkanahillokkeella

Pannari:

½ l maitoa
3 muna
50 g voisulaa
2 tl suolaa
5 dl vehnä jauhoja
150g ryöpättyä nokkosta

Sekoita maito, munat, voisula ja suola.
Lisää vähitellen jauhot. Lisää nokkoset.
Sekoita sauvasekoittimella. Turvota tunti.
Paista leivinpaperilla vuoratulla pellillä
225 asteessa n. 15 min.

Hilloke:

½ kg porkkanoita
2 dl vettä
2 dl appelsiinimehua
hillosokeria

Raasta porkkanat karkealla terällä,
ja hauduta lähes pehmeäksi nesteissä.
Lisää hillosokeria sokeripussin ohjeen
mukaan. Jäähdytä. Tarjotaan kuumana
pannukakun kanssa.





Sannan punajuurihyyydyke

1 kg punajuuria
3 dl smetanaa
1 rkl suolaa
1 tl dijon sinappia
riipaus valkopippuria
7 liivatetta

Keitä, kuori ja pilko punajuuret. Lisää muut ainekset (paitsi liivateet) ja soseuta. Siivilöi tarvittaessa. Sulata liivateet vesitilkassa ja lisää massaan. Sekoita hyvin. Kaada kelmulla vuorattuun esim. leipävuokaan. Hyydytä jääkaapissa vähintään 6 h.

Tarjoiluehdotus
Rucolaa alle, viipale hyyydykettä, paistettua vuohenjuustoa, päälle balsamicoa (toimii ilman juustoaikin)

Liisan raparperiherkku

1 litra raparperia pilkottuna
100 g voita
100 g sokeria
1 tl vanillinisokeria
3 dl kaurahiutaleita

Voi sulatetaan kattilassa ja lisätään muut kuivat aineet (ei raparperia) ja sekoitetaan hetki liedellä. Raparperin palaset laitetaan voideltuun uunivuokaan ja kaadetaan kauraseos päälle. Paistetaan uunissa 200 asteessa n. puoli tuntia. Nautitaan vaniljakastikkeen tai vaniljajäätelön kanssa.



V.S.L.
VIHREÄ SIMISTYSLIITTO RY

www.partsiltapoytaan.net