


Herkut tiskiin!



Lapparin yhteisöpalstan parempi lähiruoka



Lapinlahden Lähteen yhteisöpalstakerho on toiminut kesällä 2021 noin 17 hengen voimin. Innokkaat kerholaiset ovat yhdessä hoitaneet suurta viljelypalstaa. Uusien taitojen oppimisen lisäksi satoa jaettiin ahkerien kerholaisten kesken. Monipuolisesta tuoreesta sadosta syntyi monenlaisia herkuruokia, joiden reseptejä vaihdettiin suullisesti ja viesteillä. Maukkaat reseptit haluttiin koota yhteen helposti löydettäväksi ja jaettavaksi, mistä lähti idea valmistaa kerhon oma reseptivihko sadonkorjuujuhliin.

Lehtikaalisipsit

Eija Lindholm

Ainekset

- 1 pss lehtikaalia
- 2 dl seesamiöljyä
- 2 rl suolaa
- Oman maun mukaan seesaminsiemeniä

Työvaiheet

1. Sekoita kaikki yhteen ja laita uunivuokaan tai pellille leivinpaperin päälle.
2. Paista uunissa 170 asteessa 15 min.

Tuoreyrttisuola

Taina Laaksoharju

Valmistusaika 10 min + kuivatusaika noin 1 vrk

Ainekset

- n. 2 dl tai ½ yrttejä, esim. lehtipersilja, timjami, oregano, salvia, basilika...
- voi halutessaan lisätä myös valkosipulia kynnen tai kaksi
- esim. chili ja raastettu sitruunankuorikin sopii hyvin
- n. 2 dl tai ½ karkeaa merisuolaa

Työvaiheet

1. Kerää, huuhtelee ja kuivaa yrtit esim salaattilingolla tai talous pyyhkeellä
2. Pilko yrtit tehosekoittimeen tai kulhoon, jos käytät sauvasekoitinta
3. Lisää suola ja sekoita kaikki muutkin ainekset joukkoon
4. Soseuta teho- tai sauvasekoittimella vihreäksi tasaiseksi tahnaksi
5. Levitä tahna ohueksi levyksi leivinpaperille
6. Kuivata joko uunissa max 45 asteessa n. 4 h kunnes massa on aivan kuiva
7. Tai leivinpaperin päällä kuumassa ja kuivassa paikassa esim. sanomalehti suojana
8. Soseuta tehosekoittimella tai morttelilla kuiva suola
9. Pakkaa suola lasi- savi- tai muuhun purkkiin tai pussiin

Marinoitu kesäkurpitsa

4 annosta

Valmistusaika 20 min + 10 min

Ainekset

- 400 g kesäkurpitsaa

Sitrusmarinadi

- 4 valkosipulinkynttä
- n. 1 dl oliiviöljyä
- 1 rkl sitruunamehua
- 2 tl raastettua sitruunankuorta
- 1 tl suolaa
- ½ tl mustapippuria myllystä
- 4 oksaa oreganoa, korianteria tai minttua

Lisäksi

- 4 rkl paahdettuja pinjansiemeniä
- 150 g fetaa

Työvaiheet

1. Tee ensin marinadi. Kuori ja hienonna valkosipulit. Yhdistä ne öljyn, sitruunamehun, kuoriraasteen ja mausteiden kanssa. Hienonna oregano tai minttu ja lisää se marinadiin.
2. Leikkaa kesäkurpitsat lohkoiksi. Sipaise pintaan hieman öljyä. Paista napakan kypsiksi grillissä. Nosta palat marinadiin. Peitä foliolla ja anna maustua vähintään 10 minuuttia.
3. Viimeistele pinjansiemenillä ja fetalla.



Helppo vihannescurry

Riitta Oittinen

Ainekset

- Kesäkurpitsaa kuutioituna
- Valkosipulia pieninä paloina, pari kynttä
- Muutama tomaatti lohkottuina, vihreät käyvät hyvin
- Tuoretta chiliä. Poista siemenet ja seinämä niiden ympäriltä.
- Lipstikkaa ja muita yrtejä
- Lehtikaalia
- Tofua kuutioituna
- Valmiscurrytahnaa
- Kookosmaitoa, laimennetaan vedellä.
- Sitruunamehua ja/tai etikkaa
- Täysjyväriisiä

Työvaiheet

1. Kuullota valkosipuli kattilassa öljyssä keskilämmöllä
2. Lisää kesäkurpitsa
3. Kypsennä kunnes kesäkurpitsa on melko kypsää muttei pehmeätä. Laita sivuun odottamaan
4. Lisää hitusen öljyä, ruskista tofu kevyesti. Laita odottamaan
5. Lisää hitunen öljyä
6. Kuumenna currypastaa teelusikallinen tai pari, kunnes siitä nousee miellyttävä aromi. Lisää tarvittaessa tilkka vettä ettei pala
7. Pehmennä tomaatinlohkoja chilin kanssa
8. Kaada sopivasti kookosmaitoa
9. Odota että chilinsävyistä öljyä erkaantuu kastikkeen pinnalle Tuplaa nestemäärä veden avulla (maista ja säädä suhteita). Lisää

currypastaa, jos siltä tuntuu

10. Lisää sitruunamehua ja/tai etikkaa maun vuoksi mutta myös pehmentämään seuraavaa ainesta:
11. Lisää ohueksi leikellyt viherkaalin rimpsut, keitä kastikkeessa korkeintaan syötävän pehmeiksi, ei enempää
12. Lisää kesäkurpitsa ja tofu
13. Lisää ohuimmat yrtit, hieman tuoretta chiliä, tarvittaessa suolaa, jopa soijaa

Ruoka tehtiin yhdessä kattilassa, koska muita paistovälineitä ei ollut.

Nopea kasvisnituke

Riitta Oittinen

Ainekset

- sipulia
- punajuurien naatteja (poista lehtiruodit)
- mangoldia (paloittele ruodit noin sentin mittaisiksi)
- suolaa, pippuria
- yrttejä
- valkoviiniä
- valkosipulia

Työvaiheet

1. Kuullota sipuli ja valkosipuli öljyssä
2. Lisää punajuurten naatit, paloitettu mangoldinruoti ja mangoldin lehdet
3. Lisää haluamiasi yrttejä, suolaa ja pippuria

4. Lorauta valkoviiniä loppuvaiheessa
5. Anna hautua vain hetki jotta vihannekset säilyttävät rapeutensa

Helppo homma, hyvä maku!



Sadonkorjuuhöystö

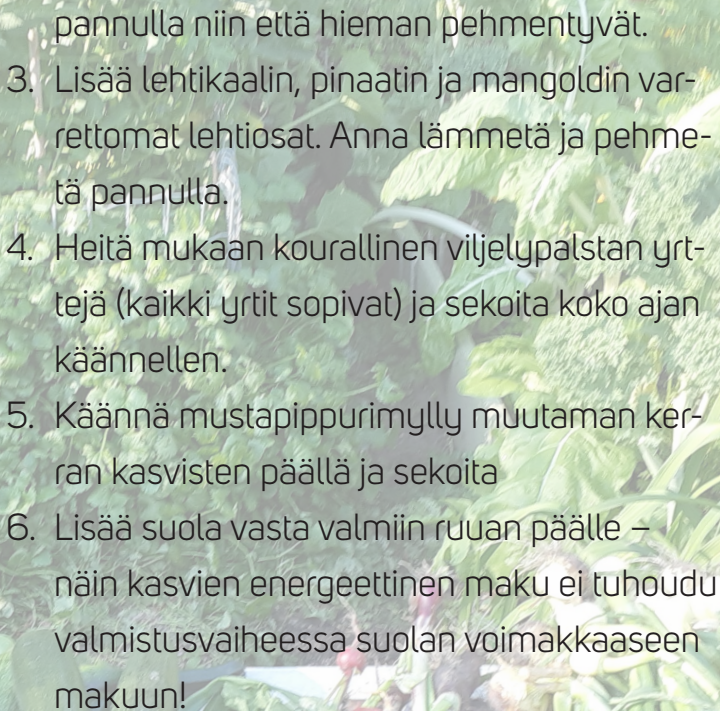
Piksi McArthur

Ainekset

- sipuli (valkosipulia halutessa lisänä)
- oliiviöljyä
- lehtikaalia
- mangoldia
- pinaattia
- yrtejä maun mukaan
- mustapippuria ja suolaa

Työvaiheet

1. Pehmennä sipuli "extra virgin" oliiviöljyssä (lisää halutessasi valkosipuli ja tuore inki-vääri).
2. Lisää 1 cm paloiksi leikatut lehtikaalin, mangoldin ja pinaatin varret. Pyörittele öljyssä.

- 
- pannulla niin että hieman pehmentyvät.
3. Lisää lehtikaalin, pinaatin ja mangoldin varrettomat lehtiosat. Anna lämmitä ja pehmentä pannulla.
 4. Heitä mukaan kourallinen viljelypalstan yrttejä (kaikki yrtit sopivat) ja sekoita koko ajan käännellen.
 5. Käännä mustapippurimylly muutaman kerran kasvisten päällä ja sekoita
 6. Lisää suola vasta valmiin ruuan päälle – näin kasvien energeettinen maku ei tuhoudu valmistusvaiheessa suolan voimakkaaseen makuun!

Kun höystö on läpikotaisin pehmentynyt jäähdytä ja nauti esim luomupinaattipastan tai lohkopernoiden kera. Pakasta ylimääräinen höystö pieniin rasioihin ja nauti talvella samalla unelmoiden palstan kesäisestä vihreästä runsaudesta.

Marinoitu raastesalaatti

Anitta Tuomitie

- Raasta porkkanoita, naurista, lanttua, siivuta kaalta ja sipulia yhteensä 1-1,5 kg.
- Sekoita joukkoon 1-1 1/2 dl öljyä.

Keitä liemi:

- 1 l vettä
- 2 dl väkiviinaetikkaa
- 1-1,5 dl sokeria
- 1 rkl mineraalisuolaa
- Kaada liemi kuumana raasteen joukkoon, sekoita ja anna jäähtyä. Säilytä viileässä.



Porkkanasalaatti

Piksi McArthur

Ainekset

- 300 gr porkkanoita tikuiksi leikattuna
- 3 tl kylmäpuristettua oliiviöljyä
- Hyppysellinen meiramia
- Hyppysellinen tinjamia
- Hyppysellinen rosmariinia
- Hieman tiibetin suolaa
- Pyöräytys myllystä mustapippuria
- ½ kesäkurpitsaa tikuksi suikaloituina
- ½ lehtisellerin (ison mangoldin) vartta tikuiksi suikaloituina
- Pieni chilipaprika
- 1½ sitruunan mehu

Työvaiheet

1. Keitä porkkanasuikaleita 2-3 min. pienessä vesimäärässä. Valuta porkkanat.
2. Sekoita öljy ja yrtit (voit käyttää muitakin yrtejä), suola ja pippuri. Valuta porkkana, kesäkurpitsa mangoldi suikaleiden päälle. Anna maustua viileässä 2-3 tuntia. Kääntele kasviksia varovasti maustumisen aikana.
3. Kostuta salaatti sitruunan mehulla. Sekoita varovasti.
4. NAUTI (esim. uuniperunoiden kyytipoikana)

Sosekeitto

Jaana Sivonen

Ainekset

- Porkkanoita
- Perunoita
- Nauris
- Sipuli
- Valkosipulin kynsi
- Punajuuren naatteja
- Mangoldia
- Persiljaa
- Lipstikkaa
- Kermaa

Työvaiheet

1. Kuori ja paloittele porkkanat, perunat, nauris, sipulit, punajuuren naatit ja mangoldit.
2. Kuumenna kasvikset kattilassa. Lisää hienonnettu persilja ja lipstikka. Kääntele hetki.
3. Keitä kannen alla 10 - 15 min., kunnes kasvikset ovat kypsiä.
4. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää ruokakerma ja mausta suolalla. Kuumenna.

Puutarhurin jämäpiirakka

Taina Laaksoharju.

Valmistusaika 15 min + n. 40 min 175 asteisessa uunissa

Noin 8 henkeä saa palan

Pohja

- 1 dl muusijauhoa
- ½ dl mantelijauhoa
- n. 2,5 dl vehnä- tai sämpyläjauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- n. ½ dl kuivattua nokkosta tms jos sattuu olemaan
- 1 tl yrttisuolaa
- 100 g voita tai margariinia
- 1 dl vettä, kasvislientä, vanhaa sosekeittoa tai maitoa

Tee ensin pohja sekoittamalla kuiviin aineksiin voi nyppimällä ja lisää sitten neste ja työstä taikina palloksi. Anna taikinan levätä jääkaapissa ainakin 10 min. ja tee sitten täyte ym. Levitä levon jälkeen pyöreäpohjaiseen, voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan.

jatkuu...

Täyte

- Aterialta tai muuten vain jääneitä kypsiä kasviksia, esim: höyrytettyjä ja maustettuja papuja, mangoldia, pinaattia, punajuuren lehtiä, sipulia, kesäkurpitsasuikaleita yms. Voit käyttää täytteeseen mitä vain "jämiä", joita on jäänyt aterian jälkeen kaappiin pyörimään ja alkavat joko tumpiä tai epäilyttää.. Paiskaa jämät pannulle ja nostele reikäkauhalla piirakkapohjalle.
- + 2 munaa
- n. 1 dl kermaa tai kermaviiliä
- n. ½ - 1 dl peston tai yr்த்தuorejuuston jämät
- vanha juustokannikka

Sekoita nämä, ja kaada täytteen päälle piirakkaan. Raasta vanhasta juustokannikasta raastetta päälle. Paista n. 175 asteessa noin 40 minuuttia uunin alatasolla.





Kiinnostaako yhteisöviljely?

Ilmoita yhteystiedot sähköpostitse
taina.laaksoharju@lapinlahdenlahde.fi,
niin kutsumme sinut keväällä 2022
infotilaisuuteen (ei sido mihinkään).

Puolet paikoista varataan
uusille aloittelijoille!

Lapinlahden Lähteen 
Kaupunki
luontokeskus