

Konnun hävikkiruokakirja



Olemme matkalla kohti
ympäristövastuullisempaa
toimintatapaa.

Rakennamme
Ekokompassi-
ympäristöjärjestelmää.

KONTU

Mitä tarvitaan:

- Pellillinen leipäsiivuja
- Tomaattimurskaa tai ketsuppia
- Juustoraastetta tai juustoviipaleita

Lisätäytteet kaapista löytyvistä tarvikkeista:

- lounaalta jäänyt kastike, esim lihakastike
- kinkkuleikkeitä
- ananasta
- paprikaa
- tomaattiviipaleita
- sipulia

Miten tehdään:

Lämmitä uuni n. 200 C

Aseta leipäsiivut leivinpaperin päälle uunipellille. Levitä tomaattimurska / ketsuppi leiville huolellisesti niin, ettei leipää jää paljaaksi, paljaat kohdat kärehtyvät helposti uunissa. Leikkaa lisätäytteet suhteellisen pieneksi pizzapalaksi. Isommat palat ovat hankalia leipäpizzassa, koska leipäsiivut eivät yleensä ole kovin isoja, ja pizzan jakaminen tapahtuu siivuittain. Sekoita lisätäytteet ja juustoraaste keskenään. Levitä täyte leipäsiivuille mahdollisimman tasaisesti.

Paista leipäpizzaa kuumassa uunissa muutama minuutti niin, että juusto ehtii sulaa ja pohja rapsakoituu.

Leipäpitsa



Köyhät ritarit

Mitä tarvitaan:

- 15 siivua vehnäleipää
 - 2 dl maitoa, mielellään punaista
 - 2 kananmunaa
 - 2 tl vaniliinisokeria
 - 2 rkl sokeria
 - voita
-
- päälle hilloa ja kermavaahtoa

Miten tehdään:

Sekoita kananmuna, maito ja sokerit. Kasta leipäsiivut maitoseokseen molemmin puolin.

Laita paistinpannu lämpenemään ja voita pannulle. Paista köyhät ritarit molemmin puolin rapeiksi. Anna jäähtyä hetki ja koristele hillolla ja kermavaahdolla.



Mitä tarvitaan:

- 1 litra maitoa
- 2 kananmunaa
- 5 dl vehnäjauhoja
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl suolaa
- 50g voita sulatettuna tai n ½ dl öljyä
- päälle kaapista löytyviä täytteitä, kuten kinkkul- ja/tai metwurstileikkelettä suikaloituna, juutoraastetta tai -viipaleita, tomaattiviipaleita, sinihomejuustoa, pitsamaustetta tms.

Miten tehdään:

Vatkaa kananmunat ja keskenään sekoitetut kuivat aineet maitoon. Sulata rasva ja lisää lopuksi joukkoon. Anna seoksen seistä kulhossa täytteen valmistamisen ajan.

Kaada pohjan ainekset leivinpaperilla vuoratun syvän uunipellin päälle ja kaada täytteet tasaisesti päälle. Viipaloi tomaatit ja asettele täytteen päälle, lisää lopuksi juustoraaste ja oregano/pitsamauste. Paista uunin alatasolla 225 asteessa noin 25 minuuttia.

Pitsapannari



Piimäpannari

Mitä tarvitaan:

- 5 dl piimää
 - 5 dl maitoa
 - 5 kananmunaa
 - 5 dl vehnäjauhoja
 - 1 tl leivinjauhetta
 - 1 tl suolaa
 - 50g voita sulatettuna tai n ½ dl öljyä
-
- päälle kaapista löytyviä täytteitä, kuten kinkkul- ja/tai metwurstileikkelettä suikaloituna, juutoraastetta tai -viipaleita, tomaattiviipaleita, sinihomejuustoa, pitsamaustetta tms.

Miten tehdään:

Vatkaa kananmunat ja keskenään sekoitetut kuivat aineet maitoon. Sulata rasva ja lisää lopuksi joukkoon. Anna seoksen seistä kulhossa täytteen valmistamisen ajan.

Kaada pohjan ainekset leivinpaperilla vuoratun syvän uunipellin päälle ja kaada täytteet tasaisesti päälle. Viipaloi tomaatit ja asettele täytteen päälle, lisää lopuksi juustoraaste ja pitsamauste. Paista 225 asteessa noin 30 minuuttia.



Mitä tarvitaan:

- 10-12 dl perunamuusia
- 4 kananmunaa
- 6-9 dl vehnä jauhoja
- 3-4 tl suolaa
- tarvittaessa hieman maitoa taikinan ohentamiseen, jos on liian jämää

Perunarieskat

Miten tehdään:

Lämmitä uuni 225 asteeseen. Vaivaa kylmään perunamuusiin suola, munat ja jauhot. Vaivaa vain sen verran että taikina tuntuu sopivan pehmeältä levitettäväksi, älä tee sitkoa. Lisää suolaa tarvittaessa, tarve riippuu muusin suolaisuudesta.

Taikina saa olla melko pehmeää, joten ohenna liian jämää taikina tarvittaessa pienellä määrällä maitoa. Taputtele taikina jauhotetuin käsin ohuiksi rieskoiksi leivinpaperin päälle pellille. Pistele rieskat haarukalla.

Paista 225 asteessa noin 15-20 minuuttia, kunnes pintaan on ilmestynyt tummia laikkuja.



Peruna- porkkanasämpylät

Mitä tarvitaan:

- 14 dl perunamuussia
- 1 dl porkkanaraastetta
- 2 dl maitoa
- nokare voita
- 1 pss kuivahiivaa
- 2 rkl siirappia
- ripaus suolaa
- 5-6 dl jauhoa
- 3 rkl ruokaöljyä

Miten tehdään:

Jäikö perunamuussia tähteeksi? Ja vähän porkkanaraastettakin? Älä vaan heitä pois, niistä saa erittäin hyviä sämpylöitä ja helpostikin vielä.

Vatkaa muussin sekaan maito ja voi ja lämmitä seos esim. mikrossa reilusti kädenlämpöiseksi. Lisää porkkanaraaste, siirappi ja kuivahiiva. Vatkaa joukkoon jauhot, ja vaivaa kunnes taikina irttaa kulhon reunoista. Taikinan tulee olla hyvin pehmeää. Lisää öljy. Anna taikinan kohota kulhossa liinan alla. Leivo taikina sämpylöiksi ja kohota vielä pellillä.

Paista sämpylöitä uunissa 200 asteessa noin 20-25 min.



Uunimunakas

Mitä tarvitaan:

- 15 munaa
- 2 dl ruokakermaa
- 1/2 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria, paprikaa, valkosipulijauhetta
- raejuustoa
- suolakurkkuviipaleita pilkottuina
- kinkkukuutioita, suikaleita leikkeleistä tms.
- juustoraastetta
- tomaattiviipaleita

Miten tehdään:

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Sekoita ainesosat keskenään.

Käytä korkeareunaista uunipeltiä tai vaikka voideltua lasivuokaa.

Kypsennä munakasta uunissa noin 15–20 minuuttia.



Makaronivelli

Mitä tarvitaan:

- 4 litraa maitoa
- 8 dl makaronia
- 4 rkl vehnäjauhoja
- 4 rkl sokeria
- 2-3 tl suolaa
- nokare voita

Miten tehdään:

Kiehauta maito kattilassa, lisää makaronit, anna kiehahtaa ja sen jälkeen hiljalleen kypsyä ainakin 8 min. Sekoita vehnäjauhot pieneen tilkkaan maitoa tai voihin ja lisää suurus sekoittaen velliin.

Anna kypsyä vielä n. 5 min. Perinteisessä makaronivellissä makaronit on keitetty selvästi hyvin pehmeiksi. Ota kattila pois liedeltä ja mausta sokerilla ja suolalla.



Banaanipannari

Mitä tarvitaan:

- 6 banaaniam
- 8 munaa
- 2dl hiutaleita
- 5 rkl öljyä
- lisäksi halutessasi noin 1 dl marjoja tai hedelmiä

Miten tehdään:

Laita banaanit, munat, hiutaleet ja öljy kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella.

Jos ei ole sauvasekoitinta: muussaa banaanit haarukalla, riko munien rakenne ja lisää munat, hiutaleet ja öljy banaanisoseen joukkoon, sekoita.

Voit halutessasi lisätä taikinan joukkoon marjoja tai hedelmäpaloja n. yhden desin verran.

Kaada korkeareunaiselle uunipellille.

Paista uunin keskitasolla 200 asteessa.



Oman väen suosikkeja

- Lounaalta jääneet perunat pyttäriin, sinne menee kaikki jääkaapin antimet.
- Sämpylät valmistuu helposti aamun jämäpuuroista.
- Lounaalta jääneet salaatit iltapalalle vaikka lämpösten voileipien tai pyttärin kyljessä.
- Lounaalta jääneistä kastikkeista on helppo tehdä iltapalalle esim. lämpimiä leipiä. Leivät pellille voideltuina, kastike päälle ja lisukkeet/mausteet oman maun mukaan.
- Hävikkiperunoista voi tehdä ruokaisan uunimunakkaan: perunoita, munia, juustoa, nakkeja, kasviksia jne.
- Muusista leipoo nopeasti rieskaa!
- Vanhanajan mustikka-talkkunaherkku! Jos on jäänyt kaappiin piimää: 2-3 litraa piimää, 3-4 dl pakastemustikoita, talkkunajauhoja sopivasti -niin että tulee vellimäinen rakenne, ei puuromainen. Sokeria maun mukaan, ei liian makeaksi. Talkkuna toi monelle mieleen lapsuuden!
- Hyödynnä talkkunaa: Jos piimää uhkaa mennä vanhaksi, niin talkkunaa joukkoon ja kaikkea muuta mausteeksi. Esim. puolukkahilloa, jogurttipurkkien jämät ja vaniljakastiketta.
- Kahvikiisseli:
 - Kahvia (esim. tarjoilusta yli jäänyt puoli pannua)
 - Maitoa kahvia vastaava määrä
 - Sokeria ja Vaniljasokeria
 - Kaakaojauhetta maun mukaan
 - suurustamiseen perunajauhoja tai maissitärkkelystä
 - Tarjoiluun vaahtoutuvaa vaniljakastiketta tai kermavaahtoa
 - Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes, anna kiehua muutama minuutti kunnes sakenee. Laita annoskulhoihin, anna jäähtyä ennen tarjoilua. Vatkaa kiisselin päälle vaniljakastike tai kermavaahto, tarjoile halukkaille kahvin ystäville.

Oman väen suosikkeja

- Makaronivelli, Mummojen suosikki makaronivelli, toimii aina. Jos muutenkin maitoa uhkaa mennä vanhaksi, niin iltapalaksi maitovelliä tai maitoon tehtäviä puuroja.
- Uunimunakkaaseen voi laittaa oikeastaan mitä vaan, mitä kaapista löytyy. Keitetyt perunat, tai vaikka makaronit ja siihen joku suolainen (kinkku, tonnikala yms) ja kaikki mahdolliset kasvikset pilkottuna mukaan. Tee vain lisäksi munamaito ja jos pakastimesta löytyy päälle juustoraastetta (juu, juustoa voi pakastaa), niin vielä parempaa. Vähän pippuria ja suolaa, se on siinä!
- Nauravat nakit. Leikkaa saksilla nakkien päähän ristikko ja nakit pellille. Uuni kiertoilmalle grillivastukselle ja nakit valmiita alle 10 minuutissa. Mukaan paistumaan lounaalta jääneitä perunoita lohkottuina ja maustettuina. Lisäksi voi tarjoilla vaikka lounaalta jäänyttä ja jääkaapissa säilytettyä salaattia.
- Kun päivällisellä on useimmiten keittoja, niin paloittele keiton sekaan (joko suoraan astiaan tai asukkaan lautaselle) kuivuneet leivänpalaset. Varsinkin ruisleipä antaa todella paljon lisämakua keittoon ja samalla asukas saa sattumia suuhunsa sekä hyviä kuituja suolistoon
- Päivälliseltä mahdollisesti yli jääneet keiton loput (kuten lihakeitto) voi hyödyntää munakkaassa. Valutellaan sopanlopusta nesteet pois ja lisätään tarvittaessa vielä mitä milloinkin kaapista löytyy, esim nakkeja. Tasaillaan keitonjämät ja mahdolliset muut lisukkeet uuninpellille ja kaadetaan muna/maito/kerma -seos päälle. Munakkaassa menee toki moni muukin hävikkiruoka, kuten uunimakkarat tai lihapullat pienennettynä.
- Riisit voi leipoa pasteijoihin, riisipuuron loput pannukakkuun.
- Aamupuurosta valmistuu hyvä tuorepuuro, johon laitetaan purkinlopun rahkoista jugurtteihin.



**HÄVIKKI-
VIIKKO**

Joka kymmenes

leipäpala, hedelmä tai vihannes
päätyy roskeen.

KULUTTAJA



Maa- ja metsätalous-
ministeriö



**HÄVIKKI-
VIIKKO**

Jos ruokahävikki olisi valtio,
sen hiilijalanjälki olisi

**KOLMANNEKSI
SUURIN**

Kiinan ja Yhdysvaltojen
jälkeen.

KULUTTAJA



Maa- ja metsätalous-
ministeriö