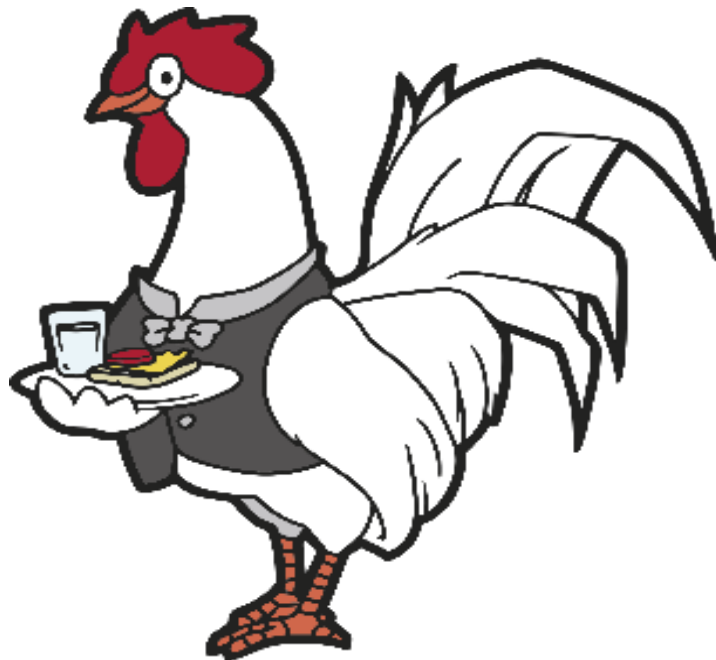


”Elä
unoha
evvaitä”



[PATAKUKKO I]

Ruokakurssi muistisairaiden omaisille

ALKUSANAT

Tähän oppaaseen olemme koonneet Teille ja perheellenne Patakukko-kurssilla valmistamiemme ruokien reseptit ja lisänneet muutaman muunkin herkullisen ruokaohjeen kotona kokeiltavaksi. Ruokakurssin tarkoituksena oli antaa tukea ja uusia ideoita terveellisen ja monipuolisen arkiruuan valmistukseen muistisaira-an perheessä. Tämä opas on jatkumona kurssin sisällölle.

Oppaan reseptit on suunniteltu niin, että ne ovat helppoja ja nopeita valmistaa ja niitä on vaivatonta muunnella eri raaka-aineita vaihtelemalla. Ruokien suunnittelussa olemme ottaneet huomioon myös muistia ja mieltä virkistäviä raaka-aineita.

Patakukko-ruokakurssi on osa Pohjois-Savon Muisti ry:n *Elä unoha evväitä* -projektia. Projektin yhteistyökumppaneita ovat Savonia-ammattikorkeakoulu ja Pohjois-Savon Martat ry. Ruokakurssin suunnittelusta ja toteutuksesta reseptioppaineen vastasivat Savonia-ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijat Jonna Rinkinen ja Tiia Ruhkanen yhteistyössä toimeksiantajan ja Pohjois-Savon Martat ry:n erikoisneuvoja Heta Nykäsen kanssa.

Toivomme Teille mukavia hetkiä ruuanlaiton parissa!

Tekijät

Kuopiossa helmikuussa 2015

Teksti ja kuvat (paitsi s. 15, 16): Jonna Rinkinen ja Tiia Ruhkanen
Taitto: Tarja Puustinen

SISÄLLYS

Keitot

VÄRIKÄS KANAKEITTO	4
BATAATTI-KASVISSOSEKEITTO	5
PUNAJUURISOSEKEITTO	5

Pääruuat lisukkeineen

LIHAMUREKE	6
BASILIKA-PERUNAMUUSI	6
LOHIMEDALJONGIT	7
UUNIJUUREKSET	7
LIHAPERUNASOSELAATIKKO	8

Salaatit

LISÄKESALAATTI	9
VÄRIKÄS RAASTESALAATTI	9

Leivonta

ROUHEISET PATONGIT	10
MUFFINSSIT	11

Jälkiruuat

MUSTIKKAKUKOT	12
PANNACOTTA	13

Välipalat

SUOLAINEN PANNARI	14
PANNURIESKA JA RAEJUUSTOMUNAVOI	15
TUOREPUURO	16
VISPIPUURO	17
SUOLAINEN PIIRAKKAPOHJA ILMAN VOITA	18
SMOOTHIE	19

VÄRIKÄS KANAKEITTO

(noin 4 annosta)

300 g maustamattomia
broilerinsuikaleita
currya
paprikamaustetta
1 pieni sipuli
1 valkosipulin kynsi
1 l vettä
1 kanaliemikuutio
3 perunaa
1 pss suikalevihanneksia; pakaste
1 tlk ruokakermaa (tai
kookoskermaa)



1. Paista broilerinsuikaleet kypsäksi pannulla tilkassa öljyä. Lisää joukkoon mausteet, silputtu sipuli ja murskattu valkosipulin kynsi.
2. Laita vesi reilun kokoiseen kattilaan kiehumaan ja lisää joukkoon kanaliemikuutio.
3. Kuori ja pilko peruna sopivan kokoisiksi kuutioiksi ja lisää ne kattilaan.
4. Lisää kattilaan myös broilerinsuikaleet sipuleineen ja pussillinen pakastevihanneksia.
5. Keitä noin 20 minuuttia miedolla lämmöllä kunnes perunat ovat kypsiä. Lisää lopuksi kerma ja tarkista maku.

Saat muunneltua kanakeiton reseptiä vaihtamalla ruokakerman kookoskermaksi tai jättämällä kerman kokonaan keitosta pois. Tällöin keittoon kannattaa lisätä mausteita hieman enemmän.

BATAATTI-KASVISSOSEKEITTO

0,5 l vettä
1 bataatti
2 perunaa
200 g linssejä
2 porkkanaa
1 pieni kukkakaali
1 kasvisliemikuutio
1 tl currya tai kurkumaa

1. Kuori ja pilko vihannekset.
2. Keitä kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä bataattia, perunaa, porkkanaa ja linssejä noin 10 minuuttia. Lisää kukkakaali ja keitä kunnes kaikki vihannekset ovat pehmenneet.
3. Soseuta sauvasekoittimella ja mausta.

PUNAJUURISOSEKEITTO

1 pkt (500 g) punajuuri-perunasosetta
noin 2 dl vettä
1 tlk (2,5 dl) maustettua ruokakermaa
0,5 tl timjamia
mustapippuria
(riipaus suolaa)

1. Kuumenna punajuuri-perunasose ja vesi kattilassa. (Varo soseen räiskymistä).
2. Lisää ruokakerma ja mausteet. (Huom. maustettu ruokakerma sisältää suolaa). Keitä pari minuuttia.
3. Tarjoa lisäksi ruisleipää.

Bataatti-kasvissosekeittoon saat helposti vaihtelua käyttämällä eri kasviksia. Voit myös korvata tuoreet kasvikset valmiilla kasvissoseilla tai pakastekasviksilla nopeuttaaksesi keiton valmistumista. Linssit lisäävät keiton proteiini- ja kuitupitoisuutta huomattavasti.

LIHAMUREKE

(4 annosta)

0,5 dl korppujauhoja
 1 kananmuna
 1 tl suolaa
 1 tl paprikaa
 maustepippuria
 mustapippuria
 valkopippuria
 1 sipuli
 400 g naudan jauhelihaa

**Täytteeksi esimerkiksi:**

- keitettyä kananmunaa
- kuivattua luumua
- aurajuustoa

1. Sekoita muna ja korppujauho. Mausta seos ja annan korppujauhon turvota hetki.
2. Silppua sipuli ja lisää seokseen. Lisää jauheliha ja sekoita massa tasaiseksi.
3. Kauli tai taputtele massa levyksi ja lisää täytteet, minkä jälkeen sulje mureke.
4. Paista uunissa 200 asteessa noin 30 minuuttia. (Paistoaika määräytyy murekkeen paksuuden mukaan).

Perunamuusiin saat uutta vivahdetta vaihtamalla basilikan pinaattiin tai nokkoseen.

BASILIKA-PERUNAMUUSI

(3–4 annosta)

700 g jauhoisia perunoita
 5 dl vettä
 1 tl suolaa
 25 g voita tai margariinia
 2,5 dl kevytmaitoa
 tuoretta basilikaa silputtuna

1. Kuori perunat ja paloittele ne isoiksi lohkoiksi. Keitä suolalla maustetussa vedessä kypsiksi.
2. Kaada keitinvesi pois. Soseuta perunat sähkövatkaimella tai perunasurvimella. Lisää rasva.
3. Kuumenna maito kattilassa tai mikrossa ja lisää perunasoseen joukkoon. Vatkaa tasaiseksi.
4. Lisää lopuksi tuoretta silputtua basilikaa joukkoon.

LOHIMEDALJONGIT

noin 150 g/hlö lohta
suolaa
mustapippuria
öljyä

1. Leikkaa lohifilee medaljongeiksi. Paista kuumalla pannulla molemmilta puolilta.
2. Mausta suolalla ja pippurilla ja kypsennä medaljongit loppuun uunissa 175 asteessa noin 10 minuuttia.

Kermaviilikastike:

1 prk kermaviiliä
0,5 dl tuoretta tilliä silputtuna
0,5 dl tuoretta ruohosipulia silputtuna
2 rkl sitruunamehua
mustapippuria
suolaa

1. Sekoita kastikkeen aineet keskenään.
2. Anna maustua jääkapissa.



UUNIJUUREKSET

3 porkkanaa
3 punajuurta
puolikas palsternakka
2 rkl öljyä
1 rkl hunajaa
timjamia
suolaa

1. Kuori ja lohko juurekset sopiviksi paloiksi ja levitä ne tasaisesti joko uunipellille tai -vuokaan.
2. Sekoita juuresten joukkoon öljy, hunaja, timjami ja suola.
3. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia kunnes juurekset ovat saaneet hyvän värin pintaansa.

LIHAPERUNASOSELAATIKKO

(4–5 annosta)

1,5 kg jauhoisia
perunoita
vettä
suolaa
50 g voita tai
margariinia
5–6 dl maitoa

perunamuusi

1 sipuli
400 g nauta-sika
jauhelihaa
1 tl suolaa

jauhelihaseos

2 kananmunaa
mustapippuria
2 tl lipstikkaa tai rakuunaa

1. Valmista löysä perunamuusi.
2. Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla tilkassa öljyä. Mausta jauheliha.
3. Sekoita löysä muusi ja jauheliha keskenään. Lisää sekaan kananmunat ja mausteet.
4. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia kunnes ruuan pinta on kauniin ruskea.



Halutessasi voit korvata itse tehdyn perunamuusin kaupan pakastemuusilla, joka nopeuttaa ruuan valmistumista huomattavasti. Esimerkiksi Mummon 500 g aito perunamuusi -pakaste sopii tähän mainiosti.

LISÄKESALAATTI

erilaisia salaatteja
 porkkanaa
 kurkkua
 tomaattia
 retiisiä
 pähkinöitä (cashew)

Salaatinkastike:

1 rkl valkoviinietikkaa
 1 rkl vettä
 ¼ tl rouhittua pippuria
 1 tl sinappia
 1,5 tl hunajaa
 1 rkl rypsiöljyä

1. Huuhdo kasvikset ja pilko ne sopiviksi suupaloin. Revi salaatti, kuori ja raasta porkkana.
2. Paahda pähkinöitä hetki kuivalla pannulla.
3. Valmista salaatinkastike sekoittamalla aineet keskenään ja valuta salaatin joukkoon.



VÄRIKÄS RAASTESALAATTI

350 g punakaalia suikaloituna
 2 porkkanaa raastettuna
 pala lanttua raastettuna
 0,5 dl persiljaa silputtuna
 (kuivattuja karpaloita)
 siemensekoitusta

1. Sekoita salaatin ainekset kulhossa sekaisin.
2. Valmista salaatinkastike ja valuta salaatin joukkoon.

Lisäkesalaatista saat helposti muokattua kevyen lounaan tarjoamalla sen kanssa jotain proteiinipitoista kuten:
 keitettyä kananmunaa + broilerinsuikaleita
 raejuustoa + tonnikalaa
 salaattijuustoa + (savu)lohta

ROUHEISET PATONGIT

(noin 6 kpl)

5 dl vettä

50 g hiivaa

1 rkl siirappia

0,5 rkl suolaa

0,5 dl öljyä

12 dl sämpyläjauhoja

0,5–1 dl kuorittuja

auringonkukansiemeniä

1. Lämmitä vesi kädenlämpöiseksi ja liota hiiva joukkoon.
2. Lisää siirappi ja suola. Lisää jauhoja alustuen joukkoon pikkuhiljaa. Lisää öljy ja viimeiset jauhot. Lisää siemenet.
3. Jätä kohoamaan vedottomaan paikkaan noin kaksinkertaiseksi.
4. Leivo taikinasta tanko ja jaa se noin kuuteen osaan. Muotoile patongeiksi. Anna kohota hetki pellillä, voitele vedellä ja ripottele siemeniä pinnalle.
5. Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.



Myös herkulliset porkkana-sämpylät valmistuvat tällä samalla reseptillä, kun korvaat siemenet 3 dl:lla porkkanaraastetta ennen jauhojen lisäämistä.

MUFFINSSIT

(12 kpl)

6 dl vehnäjäuhoja
1,5 dl spelttijauhoja
1 rkl leivinjauhetta
2 dl sokeria
1 rkl vaniljasokeria
125 g margariinia
2 kananmunaa
2,5 dl maitoa
4 dl (noin 200 g) marjoja,
esim. vadelmia tai mustikoita

1. Vaahdota munat ja sokeri kuohkeaksi.
2. Sekoita kuivat aineet keskenään ja sekoita muna-sokerivaahdon joukkoon.
3. Lisää maito joukkoon.
4. Sulata margariini ja sekoita marjojen kanssa joukkoon.



5. Jaa taikina 12 muffinssivuokaan.
6. Paista 200 asteessa noin 15 minuuttia, tai kun muffinssit ovat kauniin ruskeita.

MUSTIKKAKUKOT

(noin 6 annosta)

250 g leivontamargariinia
 1 dl sokeria
 2 dl ruisjauhoja
 1 dl vehnäjäuhoja
 1 tl leivinjauhetta
 noin 8 dl mustikoita (jäisiä tai tuoreita)
 1 rkl perunajauhoja
 noin 1 dl sokeria

lisäksi vaniljakastiketta tai -jäätelöä

1. Sekoita pehmeä rasva ja sokeri keskenään. Lisää ruisjauhot ja vehnäjäuhot, joiden joukkoon on sekoitettu leivinjauhe. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
2. Painele noin 2/3 taikinasta korkeareunaisen uunivuolan tai muffinipellin syvennyksien pohjalle ja reunoille.
3. Lisää mustikoiden sekaan perunajauhot ja kaada ne taikinoituun uunivuokaan tai muffinipellille. Ripottele mustikoiden päälle sokeri ja peitä jäljelle jääneellä taikinalla piiloon.
4. Paista 200 asteessa noin tunti. (Jos käytät muffinipeltiä, pidä mustikkakukkoja uunissa noin puolet lyhemmän ajan).
5. Anna jäähtyä hieman ennen tarjoilua ja nauti vaniljakastikkeen tai -jäätelön kera.



Vaihtelevuutta tähän herkulliseen jälkiruokaan saat vaihtelemalla täytteen marjoja. Kokeile esimerkiksi herukoita, puolukoita tai vadelmia.

PANNACOTTA

(4 annosta)

1 dl Dansukker Hyytelösokeri

Multia

4 dl kermaa tai maitoa

1 tl vaniljasokeria

lisäksi noin 2 dl (pakaste)marjoja

1. Sekoita ainekset kattilassa.
2. Kuumenna kiehuvaaksi ja keitä puoli minuuttia.
3. Kaada seos annoskulhoihin ja anna hyytyä pari tuntia jääkaapissa.
4. Sulata ja soseuta haluamasi marjat. Lisää tarvittaessa ripaus sokeria.



Pannacotta on paitsi hyvän makuinen myös äärimmäisen helposti valmistettava jälkiruoka herkutteluhetkiin. Käyttäessäsi maitoa pannacotasta tulee kevyempää ja kermasta valmistettuna taas täyteläisempää. Pannacotan kanssa voit tarjota marjasoseen sijasta esimerkiksi mieleisiä hedelmiä tai kaupan valmista mehukeittoa.

SUOLAINEN PANNARI

(uunipellillinen)

6 dl maitoa

1tl suolaa

3 munaa

3,5 dl vehnäjäuhoja

0,5 dl kauraleseitä tai -

hiutaleita

1 dl öljyä

Täytteeksi esimerkiksi:

- kinkkua, meetvurstia
- juustoraastetta
- paprikaa, tomaattia, sipulia, ananasta

1. Sekoita vispilällä maito, suola ja kananmunat sekaisin.
2. Lisää jauhot, leseet ja lopuksi öljy koko ajan sekoittaen.
3. Lisää haluamasi täytteet ja paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.



Suolaiseen pannariin saat kätevästi kätettyä jääkaapista ja pakastimesta löytyvät ruuat, joille ei välttämättä keksi muuta käyttöä. Pannarin täytteeksi käyvät lähes kaikki lihat - ja miksei kalatkin. Suolainen pannari sopii hyvin väli- ja iltapalaksi sekä kevyeksi lounaaksi salaatin kera.

PANNURIESKA

(uunipellillinen)

1 l piimää

8 dl

kaurahiutaleita

2 dl ohrajauhoja

2 tl suolaa

1 muna

100 g sulatettua

rasvaa tai

noin 1 dl pullomargariinia

1. Sekoita kaikki aineet ja anna seistä noin 20 minuuttia.
2. Paista 250 asteessa kauniin ruskeaksi noin 30 minuuttia.
3. Tarjoa munavoin kera.

**RAEJUUSTOMUNAVOI**

2 munaa

100 g raejuustoa

50 g margariinia tai voita
(yrttimausteita)

1. Keitä munat koviksi, noin 10 minuuttia.
2. Hienonna munat haarukalla ja sekoita joukkoon rasva ja raejuusto (sekä yrttimausteita).

TUOREPUURO

(1 annos)

0,5 dl kaurahiutaleita

1,5 dl rahkajuomaa tai
maustamatonta

luonnonjogurttia

0,5 dl mehukeittoa

1 dl marjoja (pakaste tai tuore)
(hunajaa)

1. Sekoita kaikki aineet ja anna puuron turvota mielellään seuraavaan aamuun asti.
2. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa hunajaa.



Tuorepuuro tuo mukavaa vaihtelua tavalliselle kaurapuurolle ja se sisältää lisäksi proteiinia, jota on tärkeää saada hyvän toimintakyvyn ja vastustuskyvyn ylläpitämiseksi. Tuorepuuro sopii sekä aamu-, väli- että iltapalaksi ja se tekeytyy ainesten yhdistämisen jälkeen kuin itsestään jääkaapissa.

VISPIPUURO

(5 annosta)

7 dl vettä
3 dl kokonaisia puolukoita
¼ tl suolaa
1 dl sokeria
noin 1,5 dl speltti täysjyvä-
mannaa

1. Kiehauta vesi ja puolukat. Siivilöi seos siivilän läpi, jotta kuoret erottuvat seoksesta.
2. Lisää seokseen mannasuurimot ja keitä hiljalleen, välillä sekoittaen noin 10 minuuttia.
3. Anna seoksen jäähtyä. Vatkaa seos sähkövatkaimella kuohkeaksi puuroksi.
4. Nauti puuro maidon (ja sokerin) kanssa.



Voit soseuttaa puolukat esim. sauvasekoittimella ennen veteen laittoa ja hyödyntää marjan kuoret ravintokuidun lähteenä.

SUOLAINEN PIIRAKKAPOHJA ILMAN VOITA

1 avokado
1 muna
2,5 dl täysjyvävehnä- tai
ruisjauhoja
1 tl suolaa tai yrttisuolaa
1 tl pizzamaustetta
riipaus cayennepippuria tai
paprikamaustetta

Täytteeksi esimerkiksi:

- kinkkukuutio + paprika +
purjo
- parsakaali +
kirsikkatomaatti + feta
- tonnikala + sipuli + paprika

2 dl kevytkermaa tai maitoa
3 munaa
(vähärasvaista juustoraastetta,
esim. emmentalia)

1. Soseuta avokado sileäksi
tahnaksi ja lisää muna sekä
mausteet. Sekoita. Lisää
jauhot ja sekoita taikina
tasaiseksi.
2. Painele taikina öljytyyn tai
leivinpaperilla vuorattuun
vuokaan. Käytä jauhoja
levittäessäsi taikinaa vuokaan,
sillä taikina tarttuu helposti
sormiin.
3. Lisää haluamasi täyte.
4. Sekoita kerma tai maito ja
munat keskenään ja kaada
piirakan päälle. Paista 200
asteessa noin 25 minuuttia.

**Tässä piirakkapohjassa terveydelle haitallinen
kovaa rasvaa sisältävä voi on vaihdettu terveelliseen pehmeitä
rasvoja sisältävään avokadoon. Täytteeksi sopivat samat
vaihtoehdot kuin tavallisissakin piiraissa.**

**SMOOTHIE –
aamu- tai välipalajuoma**
(2 annosta)

250 g maitorahkaa
2 dl mehukeittoa tai
mehua
1 banaani
1 dl (pakaste)marjoja
2 rkl rypsiöljyä
(hunajaa)

Mittaa ainekset
tehosekoittimeen,
soseuta ja virkistävä
smoothie on valmis
tarjoiltavaksi. Halutessasi voit
maustaa juoman hunajalla
oman maun mukaan.



Smoothien voit valmistaa helposti myös sauvasekoittimella. Voit käyttää jääkaapista ja pakastimesta löytyviä erilaisia marjoja tai hedelmiä. Smoothie sopii niin aamupalan kanssa tarjottavaksi virkistäväksi juomaksi kuin välipalaksikin.

Elä unoha
EVVÄITÄ – PROJEKTI (2014–2017)

kotona asuvalle muistisairaalle ja omaiselle

Pohjois-Savon Muisti ry

Lapinlinnankatu 2

70100 KUOPIO

toimisto@psmuisti.fi

p. 017 263 3980

muistaevaaf.fi | psmuisti.fi

