

Soppa 42

D-asema Kannelmäki

**Soppa
42**

Soppa42

Tekijät: D-asema Kannelmäki – Vili Kinnunen, Patrik Saari, Taru Tuomola

Kustantaja: Diakonissalaitos
Kannelmäen monikulttuurinen yhteisötoiminta ja osaaminen (STEA)

Graafinen ulkoasu ja taitto: Teemu Hämäläinen, Munk&Holmen
Valokuvat: Samuli Skantsi
Kannen kuva: iStockphoto
Kuvituskuvat s.24, 27, 35, 42 ja 48: Pexels.com

© Diakonissalaitos

ISBN 978-952-9854-47-9

Paino: Grano, Helsinki 2023

Sisällysluettelo

Tästä se alkoi.....	6	Toni: Suolainen pannukaku	37
Vapaaehtoisten ajatuksia toiminnasta	9	Raili: Vispipuuro ja lämpimät voileivät	38
Reseptit.....	11	Keitot, kastikkeet ja keitettävät	
Pastat ja riisiruokat		Ansku: Bigos.....	39
Marjo: Mummin kana	12	Eki: Minestronekeitto	40
Birgitta: Broileripasta	14	Jaana: Juustoinen kala-äyriäiskeitto	41
Birgitta: Kasvispaella.....	15	Toni: Bataattiseoseitto paahdetulla paprikalla ja	
Taina: Pasta carbonara	16	kirsikkatomaateilla	42
Kata: Chili con carne	18	Mervi: Kesäkurpitsakeitto	44
Shaila: Lammas intialaisittain	19	Janne: Kookoskanakeitto	45
Shaila: Paneer curry	20	Marko: Siskonmakkarakkeitto	46
Padat ja uuniruokat		Taina: Makkarakkeitto.....	48
Eki: Paimenpiiras.....	22	Tontsa: Nakkikastike ja perunamuusi.....	49
Birgitta: Mantelikala.....	23	Pihvit, leikkeet, kanankoivet ja pannulla paistettavat	
Eki: Moussaka	24	Kata: Lindströminpihvit	50
Annina: Pinaatti-fetalasagne.....	26	Kata: Paneroidut seitipalat	51
Margus: Eestiläinen lihamureke "Pikkpoiss"	28	Kimi: Possu-ananas-adobo.....	52
Margus: Pelmenivuoka.....	29	Taina: Bbq-paahdetut broilerin koivet.....	54
Milla: Lihamureke	30	Jaana: Porsaannoisetit	55
Milla: Kesäkurpitsasavulohirullat	32	Jaana: Muikut ja pottuvoi.....	56
Tuula: Välimerellinen kanapata	33	Vapaaehtoisten ajatuksia toiminnasta	57
Rodrigo: Kolmen kastikkeen kukkakaali	34	Toiminnan käynnistäminen	59
Toni: Uunilohi aurajuusto-yrttikuorrutuksella	36	Muistiinpanoja.....	66

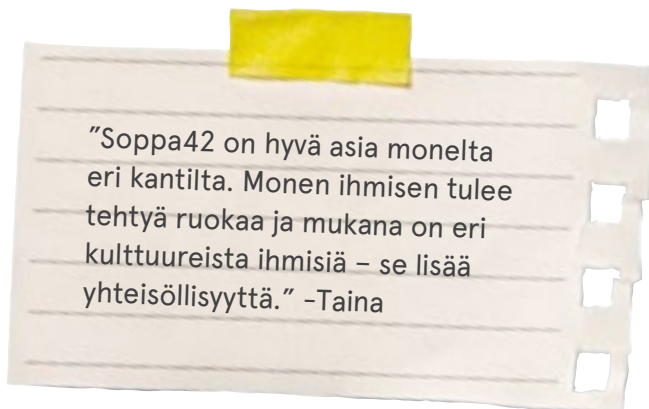
Tästä se alkoi

D-asema Kannelmäki on Diakonissalaitoksen kansalaistoiminnan keskus ja alueen ihmisten kohtaamispaikka. Toiminta on alueensa näköistä. Kannelmäen monikulttuurinen yhteisötoiminta ja osaaminen (STEA) -hankkeen toimintaa yhteiskehitetään asukkaiden ja muiden toimijoiden kanssa ihmisten tarpeiden ja toiveiden huomioimiseksi.

Covid19-pandemian myötä kohtaamisille oli löydettävä uudenlaisia tapoja ja muotoja. Kokoontumisia rajoitettiin siihen pisteeseen saakka, että yksilökohtaisia lukuun ottamatta mitään kasvotusten tapahtuvaa toimintaa ei voitu järjestää. Tämä aiheutti monille ahdistusta ja toivottomuutta. Se herätti myös huolta arjen kannalta mielekkäiden elämän rakennuspalikoiden, onnistuneiden kohtaamisten ja pienten hyvien hetkien puuttumisesta. Kaivattiin tilaa ja mahdollisuuksia yhteiselle naurulle, toiveikkudelle ja tulevaisuuden unelmille. Hankalaan tilanteeseen oli toki jo pandemian eri vaiheissa saatu tuntumaa, ovia vuoroin suljettiin ja avattiin, ryhmiä suurennettiin ja taas pienennettiin. D-aseman hävikkioskilla (Covid19-ajan poikima toiminta tämäkin) vierailtiin tiukasti minuuttiaikataulussa,

jotta maksimissaan kolme kohtaamista aina viisi minuuttia kerrallaan toteutui. Etä tapahtumien ja -työpajojen kanssa tultiin hyvin tutuiksi. Monet kuitenkin kokivat, ettei osaaminen tai mielenkiinto riittänyt etänä osallistumiseen. Oma älykäs puhelin ehkä löytyi, mutta liittyminen verkkotapaamiseen tuntui vieraalta ja vaikealta.

Yhteisöllinen kokkailu oli aikaisemmin järjestetty siten, että vaihtuva vapaaehtoinen päätti laitettavan ruoan ja opetti sen valmistamisen toisille. D-aseman yhteisötyöntekijöiden tehtävänä oli hankkia tarvikkeet ja tukea vapaaehtoista. Kokkailuissa tutustuttiin paitsi suomalaiseen, myös intialaiseen, bulgarialaiseen ja virolaiseen keittiöön. Ruoan valmistuessa katettiin yhteinen pöytä, kuunneltiin pääkokin valitsemaa musiikkia ja nautittiin, ehkä tanssittiinkin vähän.



42

Selvää oli, että kohtaaminen ja keskustelut ruuasta ja ruoan äärellä tuntuivat luontevilta. Toiminnan lomassa uudet asiat ja erilaisuus koettiin kiinnostaviksi ja viehättäviksi. Niistä haluttiin kysyä, tietää lisää ja kertoa. Erilaisuutta haluttiin ymmärtää ja sen kanssa haluttiin tulla tutuiksi. Keinoja jatkaa yhteistä olemista myös rajoitusten aikana etsittiin aktiivisesti – lopulta lamppu syttyi. Kokkailun on edelleen toteuduttava yhdessä, mutta etänä! Silloin vaihtuva vapaaehtoinen olisi ainoa henkilö D-aseamalla, kun taas muiden osallistujien kokkailu tapahtusi heidän omissa keittiöissään. Seuraavaksi alettiin ratkoa tarvikkeiden hankintaan ja niiden toimitukseen liittyviä kysymyksiä. Ilmoittautuminen ja sitoutuminen tarkkoihin aikatauluihin oli jo tuttua, joten vastaus löytyi pian. Jokainen kuluvan viikon etäkokkaukseen mukaan ilmoittautunut osallistuja hakisi samansisältöisen tarvikkekassin ennen kokkausta, menisi kotiin ja hyppäisi linjoille. Kokkaaminen voisi alkaa!

”On kiva tämmönen kun kukin vuorollaan saa olla opettaja. Kiva että omalla tyyliillä saa tehdä. Ei haittaa, vaikka mokailee, nekin sallitaan ja niihin suhtaudutaan ymmärtäväisesti.” –Birgitta

”Mä tykkään, kun toiset tykkää!
Kiva ollut saada palautetta.
Olen seurannut pienenä äidin ruoanlaittamista ja oppinut sitä kautta.” –Margus

”Kiitos että tällaista järjestetään!” –Milla

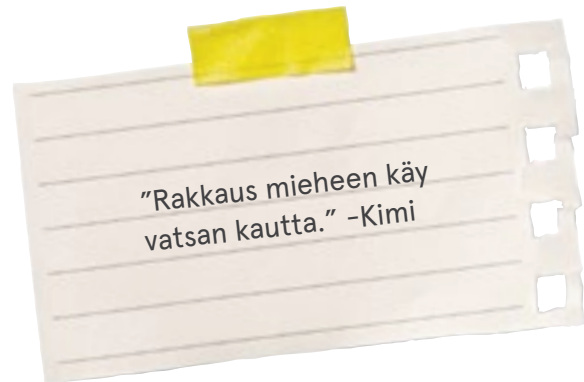
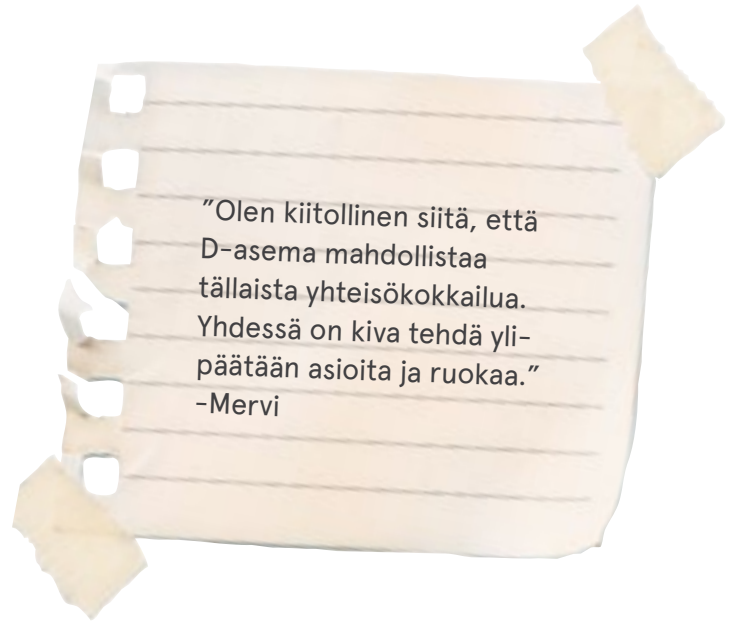
Käytännössä ennen linjoille hyppyä toki opeteltiin kaikkien kanssa asentamaan puhelimeen tai tietokoneelle oikea sovellus, löytämään se laitteesta, avaamaan yhteys ja liittymään mukaan ”kokoukseen” sekä käyttämään kameraa ja mikrofonia. Osa ei edelleenkään halunnut olla mukana muutoin, kuin tavallisen puhelimen kautta ja se onnistui myös. D-aseaman päässä puhelimen kaiutin auki, asemointi tietokoneen kaiuttimen viereen ja kuulumisia vaihtamaan. Tavallisen puhelimen kautta mukaan olisi mahtunut useampikin henkilö, mutta luku jäi lopulta yhteen. Melkoinen digiloikka siis tapahtui osallistujien keskuudessa! Myöhemmin, pandemian hellittäessä ja avoimempien aikojen saavuttua, jotkut osallistujat opettivat uusia etäkokkaamisesta kiinnostuneita asentamaan ja käyttämään sovellusta.

Ensimmäisellä kerralla jännitys oli katossa. Toimiiko yhteys? Kuuluuko ääni? Miten puhelimen kautta osallistuvat saadaan mukaan? Kokkiopettaja oli onneksi rohkeana paikalla ja upeasti tilanteen tasalla – hän ohjasi kotikokkeja rauhallisesti ja ystävällisesti, vastaili kysymyksiin ja jakoi vinkkejä eri vaiheisiin ja oman keittiön siivoukseen liittyen. Seuraavalla kerralla paikalla oli toinen kokki ja pahin alkujännitys oli edellisen kerran myötä helpottanut, kotikokit innostuivat esittelemään kotejaan. Jotkut jäivät vapaaehtoisen ja toimintaa fasilitoivan henkilökunnan seuraksi yhteiseen ruokailuhetkeen etäyhteyden avulla.

Covid19-rajoitukset tulivat ja menivät. Pandemia-ajan tuotos ”Soppa42 - yhteisö kokkaa etänä” nimettiin alueen postinumeroa (00420) ja suosittua Soppa365-ruokasivustoa mukaillen. Konsepti todettiin niin toimivaksi, että se jäi, vaikka rajoitukset poistuivat.

Vuoden 2022 aikana kokkailtiin 33 kertaa, kokkaamisen yhteydessä tapahtui 369 kohtaamista. Tapaamisissa osallistuminen on mahdollista erilaisia ruokavalioiden noudattaen. Lähes kaikissa ohjeissa on raaka-aineiden kohdalle lisätty vegaaniset vaihtoehdot. Monet kirjan resepteistä ovat osallistujien löytämiä, heidän omia suosikkejaan, jolloin lähteet on merkitty reseptien perään.

Maukkaita hetkiä Soppa42
– yhdessä kokattujen reseptien parissa!



Vapaaehtoisten ajatuksia toiminnasta:

Miltä sinusta on tuntunut osallistua Soppa42:een?

ANSKU: Kivalta on tuntunut. Yhteisöllinen tekeminen on mukavaa – tuntuu että ollaan samassa porukassa. Kokkailun ohessa on mukavaa vapaata keskustelua. Kiva kun on mielekästä ohjelmaa parin tunnin ajaksi perjantaisin.

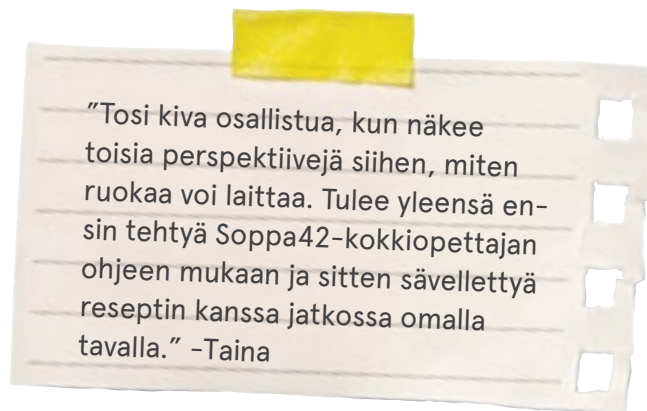
BIRGITTA: On ollut tosi mukavaa. Kiva on ollut kokeilla uusia ruokia ja on jännittävää joka kerta kun ei tiedä etukäteen mitä tehdään. Kaikki ruoat ovat olleet hyviä.

EKI: Miellyttävältä. Tykkään ruoanlaitosta, olen oppinut sitä äidiltä kun olin hänen apunaan. Äiti toivoi, että olisin aina tehnyt ruokaa, koska toisen tekemä ruoka maistuu aina paremmalta.

KATA: Oli kiva kokeilla kokkausta sillä tavalla, että muut olivat kotona ja mä olin täällä D-asemalla. Myös toisin päin on ollut hyvä kun on saanut tulla osallistumaan kotoa käsinkin ja oppinut ruoanlaittoa, käyttämään digiyhteyksiä sekä tutustunut muihin. Soppa42-kerhosta on ollut hyvää apua.

KIMI: Tosi hyvällä fiiliksellä.

MARGUS: On ollut mahtavaa osallistua, Soppa42 on tosi hyvä idea. Kiva kun aineksiakin jää yli niin niistä voi muita ruokia tehdä. Porukkaa osallistuu hommaan paljon, joka kertoo siitä, että porukka tykkää tästä. Tosi mukavaa on ollut. Kiva on ollut saada myös henkilökohtaista palautetta ruoista – siitä on tullut hyvä mieli. On tuntunut kivalta opettaa muille uusia ruokia, ja laajentaa osallistujien ruokailukulttuuria.



MARJO: Oli kivaa osallistua kokkina mukaan.

MERVI: Kivalta, on ollut mukava tehdä yhdessä ruokaa. Oli myös kiva ohjata Soppa42:sta.

MILLA: Oikein kivalta on tuntunut. Ensimmäisellä kerralla jännitti kokata. On ollut hauskaa ja kivaa osallistua.

SHAILA: On ollut kiva opettaa omaa ruokakulttuuria muille osallistujille. Suomalaiset tykkäävät intialaisesta ruoasta.

TONI: On hyvä yhteisö osallistujia. Ilmapiiri on ollut kannustava. Ei haittaa vaikka tekisi virheitä, ei tuomita.

TUULA: On ollut tosi kiva osallistua. Ruoasta on jäänyt ruokaa yli myös seuraaviksi päiviksi usein.

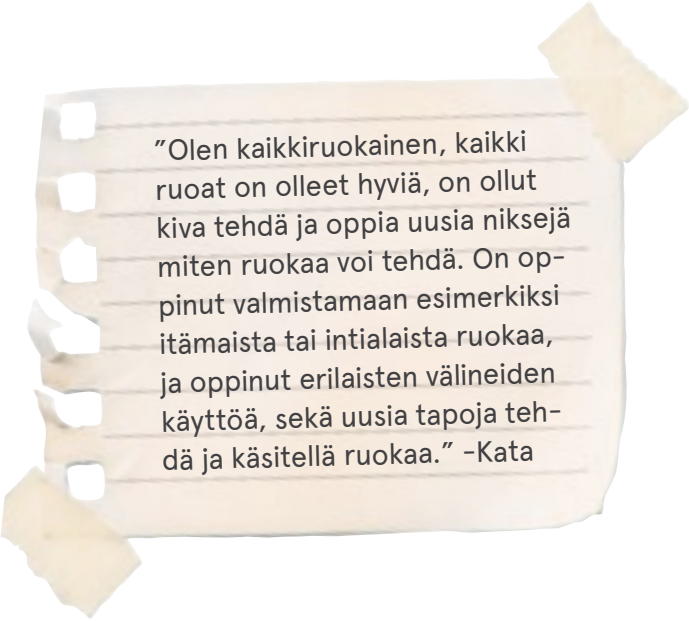
Vapaaehtoisten ajatuksia toiminnasta:

Mikä on ollut henkilökohtainen suosikkiruokasi?

ANSKU: Kalaruoat.

BIRGITTA: Henkilökohtainen suosikki oli Anskun hapankaalikeitto. Resepti jäi kotiin talteen. Oli maistuva sellaisena ja seuraavaksi päiväksi parani vielä. Pidän hapankaalista ja se on terveellistä.

EKI: Moussaka. Mantelikala jäi myös mieleen, sitä ei ole peruskoulun jälkeen tullut syötyä. Maksa ja haudutettu sipuli kermassa puolukoiden kera jäi myös mieleen. Maksa tekee aina välillä mieli. Ei ole silleen lempiruokaa, hyvä ruoka on hyvää.



“Olen kaikkiruokainen, kaikki ruoat on olleet hyviä, on ollut kiva tehdä ja oppia uusia niksejä miten ruokaa voi tehdä. On oppinut valmistamaan esimerkiksi itämaista tai intialaista ruokaa, ja oppinut erilaisten välineiden käyttöä, sekä uusia tapoja tehdä ja käsitellä ruokaa.” -Kata

KIMI: Olen filippiiniläinen syntyperältä, siksi adobokana ja adoboliha. Makaroonilaatikko, hernekeitto (paljon näkkäriä) ja pyttipannu myös.

MARGUS: On niin paljon tehty, ettei kaikkia ruokia edes muista. On tehty monta vuotta niin ei muista kaikkia tehtyjä ruokia ja on vaikea valita suosikkia. Liha- ja kanaruoat ovat olleet usein tosi hyviä.

MARJO: Mummin kana. Se on se maku.

MERVI: Lohikeitto ja Tonin kasviskeitto ovat olleet tosi hyviä. Nämä ruoat maistuivat todella hyviltä.

MILLA: Suosikki ollut pekonilla vuorattu jauhelihamureke. Se on edullista kotiruokaa, jossa on kananmuna ja lisäksi on ravitsevaa. On myös helppo tehdä.

SHAILA: Monet ruoat olleet hyviä, ei pysty valitsemaan suosikkia.

TAINA: Tuulan välimerellinen kanapata ja Kimin Adobo-porsas ovat jääneet mieleen. Ovat olleet hyvänmakuisia, eikä ole tullut tehtyä itse tällaisia ruokia. Näiden tekeminen toi uusia ulottuvuuksia kokkailuun ja erilaisten mausteiden käyttöön ruoanlaitossa.

TONI: Aurayrttiunilohi perunamuusilla. Myös carbonara on jäänyt mieleen. Olen tehnyt näitä myös muualla, esim. vanhemmilla ja omalla asunnolla.

TUULA: On ollut niin paljon hyviä ruokia, ettei pysty mitenkään valitsemaan suosikkia. Kiva kun on ollut itselle uusia ruokia!

Reseptit

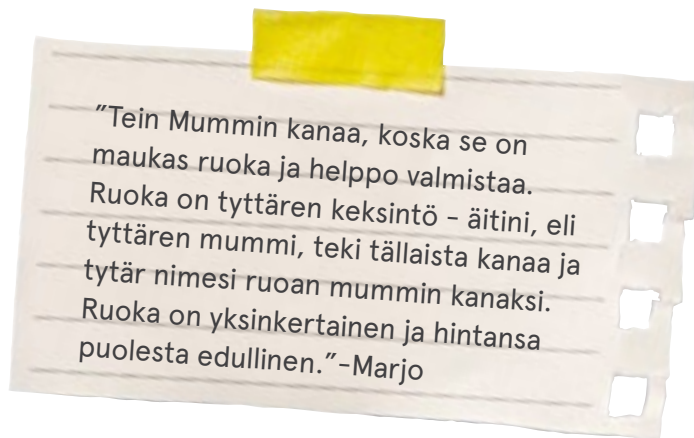


Marjo

Mummin kana

Valmistusohje:

1. Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.
2. Paista kanasuikaleet kypsäksi paistinpannalla
3. Lisää herkkusienet liemineen pannulle ja pyörittele hetki kanasuikaleiden kanssa
4. Lisää olympiajuusto pannulle
5. Lisää currymauste (1 rkl) pannulle
6. Hauduttele hetki ja nauti riisin kera



Ainekset:

1 pkt hunajamarinoituja kanafilesuikaleita |
Vegaaninen: esim:
Hälsans Kök filesuikaleet

1 prk herkkusieniä liemessä

1 prk (Olympia) sulatejuusto
| Vegaaninen: esim. Oatly Oatspread

1 rkl currymaustetta

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila ja paistinpannu

Birgitta

Broileripasta

Valmistusohje:

1. Keitä pasta ohjeen mukaan.
2. Kypsennä broilerisuikaleet pannulla. Pilko paprikat pieniksi kuutioiksi ja lisää ne pannulle.
3. Laita 1 l vettä kattilaan ja levyllä täydelle teholle kiehumaan.
4. Huuhtelee ja pilko parsakaali ja lisää se kiehuvaan veteen keittymään pariiksi minuutiksi.
5. Laita kypsennetty pasta, paistetut broilerisuikaleet ja paprikakuutiot, sekä parsakaali vuokaan. Lisää makusi mukaan curryjauhetta aineksien sekaan ja sekoita.
6. Keitä 2,5 dl vettä ja sekoita kanaliemikuutio kiehuvaan veteen. Jäähdytä lientä hetki, lisää mustapippuri tuorejuusto ja sekoita. Kaada liemi vuokaan muiden ainesten joukkoon ja sekoita.
7. Lisää juustoraaste vuoassa olevien aineksien pinnalle.
8. Paista uunin keskitasolla 200 asteessa noin 25 minuuttia.
9. Nauti.

Ainekset:

6 dl fusilli-pastaa

600 g broilerisuikaleita |
vegaaninen tuote (esim.
Hälsans kök filet pieces –
pakaste)

öljyä tai voita paistamiseen

1 paprika

1 parsakaali

curryjauhetta

1 kanaliemikuutio |
kasvisliemikuutio

1 prk mustapippuri Creme
Bonjour -tuorejuustoa |
vegaaninen levite (Violife
original flavour creamy + 1 rkl
mustapippurirouhetta)

2 dl juustoraaste

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu,
uunivuoka

Lähde: <https://fi.newsner.com/ruoka/arkiruokien-kuningas-broileripasta-mehevoityy-uunissa-ja-vie-kielen-mennessaan/>

Birgitta

Kasvispaella

Valmistusohje:

1. Mittaa riisit kattilaan, lisää reilusti vettä, sekoita ja kaada vesi pois varoen. Toista muutama kerta.
2. Mittaa vesi riisiin joukkoon ja lisää suola sekä kurkuma. Keitä riisiä noin 15 minuuttia ja ota ne liedeltä, anna olla kattilassa kannen alla noin 5 minuuttia ennen tarjoilua.
3. Riisin keittyessä kuori ja suikaloi porkkanat ja sipulit, pilko paprika.
4. Kuumenna paistinpannu ja mittaa siihen öljy. Ruskista kasvikset kevyesti öljyssä.
5. Lisää paistinpannulle tilkka vettä ja herneet, anna kiehua kypsäksi. Mausta lopuksi suolalla.
6. Kumoa riisi vadille ja nosta kasvikset riisin päälle.
7. Koristele tillisilpulla.

Ainekset:

2 dl riisiä
4 dl vettä
1 tl saframia tai kurkumaa
yrttisuolaa
3 kuorittua porkkanaa
3 kuorittua sipulia
1 dl pakasteherneitä
1 punainen paprika
nippu tilliä
2 rkl öljyä

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu, vati

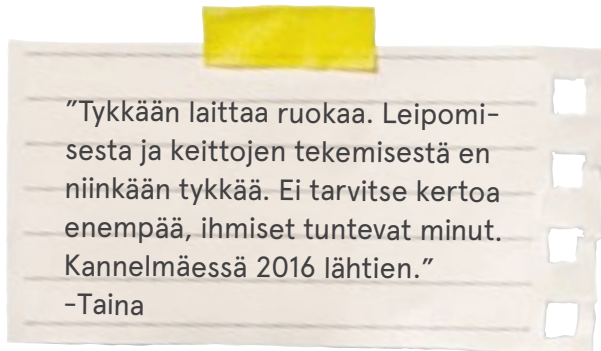
Lähde: Saiturin keittiö - Aquarian Johansson, Lars (1993)

Taina

Pasta Carbonara

Valmistusohje:

1. Laita vesi kattilaan, kattila levyllä ja levy täydelle teholle.
2. Paloittele pekoni.
3. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet.
4. Lisää kattilaan, kiehuvaan veteen, spagetit ja suola. Keitä pakkauksen ohjeen mukaan.
5. Laita pekoni pannulle ja anna pannun lämmetä. Kääntelee kauttaaltaan. Lisää hienonnettu sipuli ja valkosipulinkynnet käänellen.
6. Sekoita munat, kerma ja juustoraaste keskenään.
7. Lisää spagetti rapean pekonin joukkoon kuumalle pannulle ja sekoita joukkoon kermaseos.
8. Kiehauta, mutta älä keitä. Sammuta levy.
9. Rouhi joukkoon mustapippuria myllystä. Tarkista maku. Lisää tarvittaessa hieman suolaa.
10. Ripottele halutessasi pinnalle tuoreita yrttejä.



Ainekset:

1 pkt pekonia | vegaaninen leikkele (esim. Vegem vege pepperoni leikkele tai MUU roast biif)

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

1 ½ l vettä

250 g spagettia

suolaa

2 kananmunaa | nämä voi jättää vegaanisesta versiosta pois

2 dl kuohukermaa | kaurakerma

1 ½ dl parmesaaniraastetta | vegaaninen parmesan (esim. Violife Vegan Prosociano Wedge)

Mustapippuria

(tuoreita yrttejä)

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

paistinpannu, kattila, pieni kulho

Lähde: <https://www.hellapoliisi.fi/reseptit/pasta-ja-nuudeli-ruoat/pasta-carbonara/>



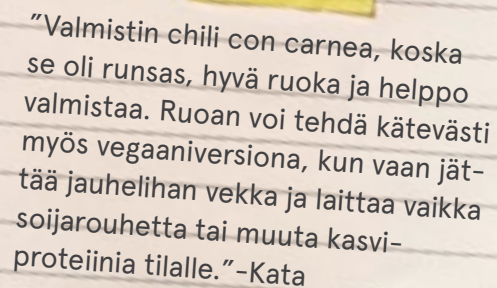
Kata

Chili con carne

Valmistusohje:

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulit.
2. Leikkaa paprikasta kanta ja siemenet pois, kuutioi paprika.
3. Leikkaa chili pitkittäin kahtia ja poista siemenet sekä kanta. Hienonna chili.
4. Valuta pavuista neste pois.
5. Ruskista jauheliha paistinpannalla omassa rasvassaan. Lisää joukkoon hienonnettu sipuli ja valkosipulinkynnet sekä kuutioitu paprika. Anna niiden pehmetä pari minuuttia.
6. Keitä riisi paketin ohjeiden mukaisesti.
7. Kaada paistinpannulle tomaattimurska, valutetut pavut ja vesi. Murustele sekaan liemikuutio.
8. Anna hautua noin 10 minuuttia. Tarkista maku ja lisää suolaa ja tuoretta chiliä tarvittaessa.
9. Tarjoa chili con carne riisin kanssa. Chili con carne sopii myös tortillojen tai tacojen täytteeksi.

Lähde: https://www.k-ruoka.fi/reseptit/chili-con-carne?gclsrc=aw.ds&gclsrc=aw.ds&gclid=CjwKCAiArY2fBhB9EiwAWqHK6lDEyGeLqvrEWSQaXnudHx9X1BqvCml-6l-rz2gYKHqtAZAh2MR2DBoCv2UQAvD_BwE



”Valmistin chili con carnea, koska se oli runsas, hyvä ruoka ja helppo valmistaa. Ruoan voi tehdä kätevästi myös vegaaniversiona, kun vaan jättää jauhelihan vekka ja laittaa vaikka soijarouhetta tai muuta kasvi-proteiinia tilalle.”-Kata

Ainekset:

1 rs (400 g) naudan jauhelihaa, 10 % | jätä jauheliha pois ja lisää tarvittaessa enemmän papuja

1 iso sipuli

2–3 valkosipulinkynttä

0,5–1 tuore chili

1 paprika

1 tlk (n. 400 g) chillitomaattimurskaa

1 tlk (n. 400 g) ruskeita/kidneypapuja

1 dl vettä

½ tl suolaa

1 lihaliemikuutio | kasvisliemikuutio

riisiä

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu

Shaila

Lammas intialaisittain

Valmistusohje:

1. Laita riisi kattilaan, huuhto se; lisää vettä riisin joukkoon, sekoita, kaada vesi varoen pois, toista, kunnes vesi on kirkasta.
2. Lisää vesi (4 dl) kattilaan ja jätä riisi likoamaan.
3. Kuori ja pilko sipulit ja laita ne syrjään odottamaan.
4. Kuori ja raasta/hienonna valkosipulin kynnet ja inkivääri. Laita nekin syrjään odottamaan.
5. Halkaise pieni vihreä chili ja vedä se puoliksi. Laita syrjään odottamaan.
6. Pese lampaan liha ja pilko se paloiksi. Pane liha isoon astiaan ja sekoita siihen puoli teelusikallista kurkumaa, 0,5-1 lusikallista punaista chilijauhetta, 1 teelusikallinen kuivattua korianteria ja 1 teelusikallinen garam masalaa.
7. Laita pannulle/kattilaan öljyä ja lämmitä se kuumaksi. Kuullota sipulit ja lisää sekaan valkosipuli, inkivääri ja pieni vihreä chili.
8. Paista hetki ja lisää sekaan maustetut lihat.
9. Paista lihaa siten, että pinta ruskistuu. Sitten lisää vettä sen verran, että lihat peittyvät.
10. Lisää 2 ruokalusikallista kookosjauhoa.
11. Keitä lihakastiketta niin pitkään, että lammas tulee pehmeäksi ja mureaksi. Lisää vettä, jos neste näyttää loppuvan.
12. Laita riisikattila levyille ja levy täydelle teholle. Kun vesi kiehuu, voit pienentää tarvittaessa lämpöä. Keitä kypsäksi.
13. Tarjoile lammas keitetyn riisin kanssa.

Ainekset:

n. 500 g lammasta tai karitsaa
| Tofu
1-2 sipulia
2 valkosipulin kynttä
n. 30-50 g palanen inkivääriä
0,5 tl kurkumaa
1 tl kuivattua korianteria
0,5-1 tl punaista chilijauhetta
1 tl garam masalaa
2 rkl kookosjauhoa
kookosöljyä paistamiseen
2 dl riisiä ja 4 dl vettä

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

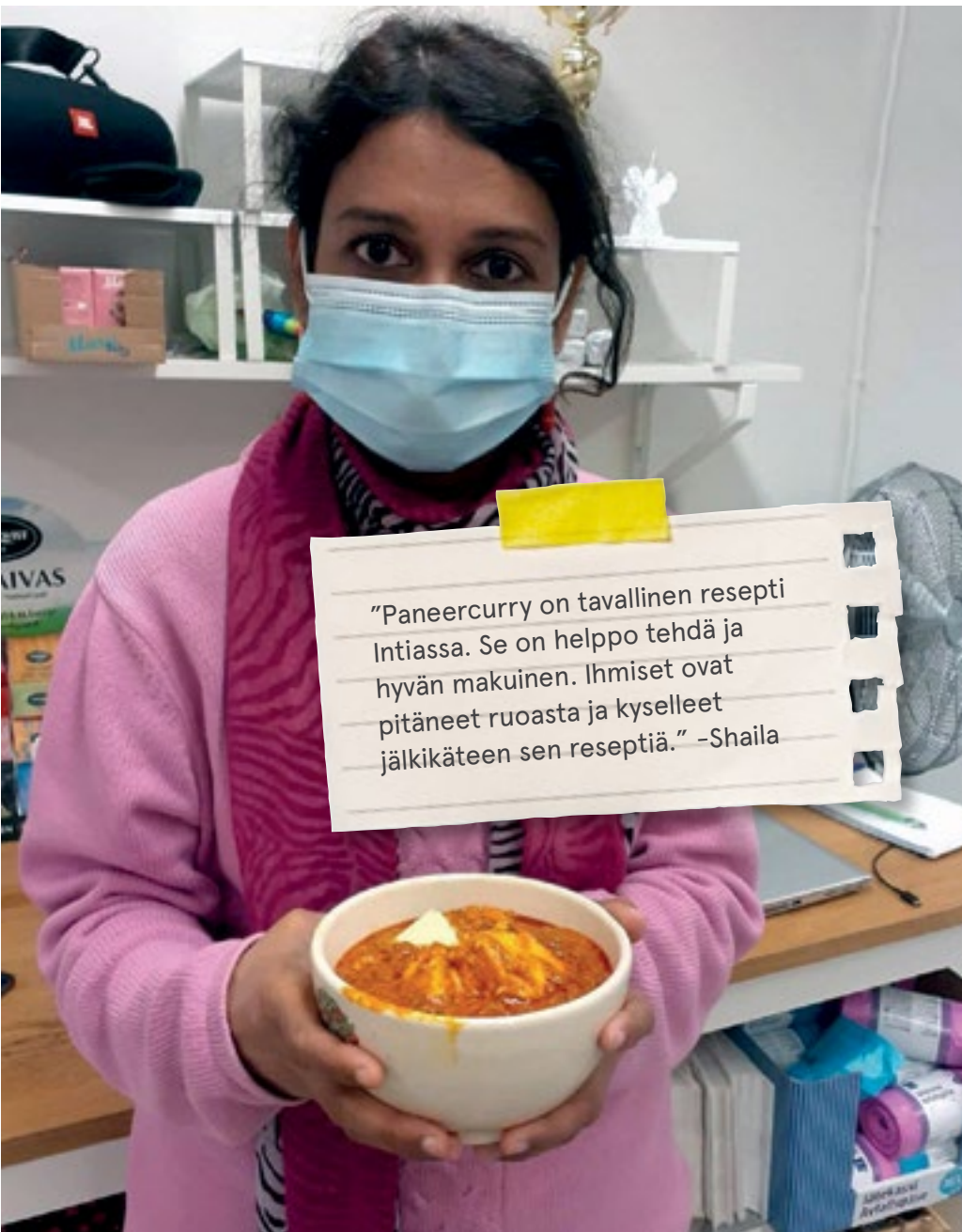
paistinpannu, kattila, raastin,
yksi iso ja pari pientä astiaa

Shaila

Paneer Curry

Valmistusohje:

1. Laita riisi kattilaan ja huuhto se. Eli lisää vettä riisin joukkoon ja sekoita, kaada vesi pois varoen. Toista, kunnes vesi on melko kirkasta.
2. Lisää 4 dl vettä huuhdotun riisin joukkoon ja jätä riisi likoamaan veteen.
3. Kuori sipuli, valkosipuli ja inkivääri. Pilko sipuli.
4. Raasta inkivääri ja valkosipulinkynnet.
5. Pilko paneerjuusto reiluksi paloiksi.
6. Huuhdo vihreät chilit ja leikkaa ne keskeltä puoliksi.
(Jos et halua tulista käytä vain 1/2-1 chiliä, tai ei lainkaan).
7. Laita riisikattila levyille ja levy kuumalle. Pienennä lämpöä tarvittaessa, mutta varmista, että vesi kiehuu. Keitä, kunnes riisi on valmista ja pehmeää, ota kattila pois levyiltä.
8. Kuumenna syvä pannu tai pienehkö kattila levyllä ja lisää siihen 2rkl öljyä, kuumenna öljy.
9. Lisää pannulle pilkottu sipuli ja ripaus suolaa, ruskista.
10. Lisää inkivääri-valkosipuliraaste sipulin joukkoon ja kuumenna sekoitellen n. 1 min.
11. Lisää chilit, jos laitat niitä.
12. Lisää tomaattimurska ja vähän vettä, että seos on kastike eikä tahnaa.
13. Lisää mausteet; kumina, juustokumina, kurkuma, chili, korianterijauhe, ja suolaa maun mukaan (1/2-1 tl).
14. Anna kiehua hetki, noin 1-2 min.
15. Lisää jogurtti koko ajan sekoittaen, niin että jogurtti "sulaa" joukkoon eikä kökkäroidy eli juoksetu.
16. Lisää paneerjuusto, anna hautua miedolla lämmöllä n. 10 min, jotta juusto pehmenee ja saa makua kastikkeesta.
17. Nauti riisin kanssa. Huom, jos kastike on tulista, voit lisätä voita joukkoon.
Leivän syöminen helpottaa tulisuuheen myös.



"Paneercurry on tavallinen resepti Intiassa. Se on helppo tehdä ja hyvän makuinen. Ihmiset ovat pitäneet ruoasta ja kyselleet jälkikäteen sen reseptiä." -Shaila

Ainekset:

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- n. 30-50 g palanen inkivääriä
(2 pientä vihreää chiliä, löytyy etnisistä ruokakaupoista)
- 2 pkt (ä 225 g) paneer juustoa | maustamaton tofu
- 2 tl jogurttia | maustamaton soija- tai kaurajogurtti
- 2 tomaattia tai 1 prk tomaattipyreettä
- 1-2 rkl öljyä
- 1 tl kuminan siemeniä
- 1 tl juustokuminajauhetta
- 1 tl chilimaustetta
- 1 tl kurkumajauhetta
- 1 tl korianterijauhetta
- 2 dl riisiä
(voita ja leipää tulisuuatta taittamaan)

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

paistinpannu, kattila, raastin

Eki

Paimenpiiras

Valmistusohje:

1. Kuori ja hienonna valkosipulinkynnet.
2. Leikkaa selleri pieniksi paloiksi.
3. Ruskista jauheliha öljyssä isossa paistinpannussa.
4. Lisää sipulikuutiot jauhelihan joukkoon ja paista muutama minuutti.
5. Lisää sekaan valkosipulit ja sellerit, paista vielä pari minuuttia.
6. Sekoita joukkoon paprikajauhe, tomaattipyuré ja punaviinietikka.
7. Lisää lihaliemi ja anna kastikkeen muhia noin 15 minuuttia.
8. Sekoita lopuksi joukkoon herne-maissi-paprikat ja mausta kastike suolalla, mustapippurilla ja tuoreella hienonnetulla persiljalla.
9. Siirrä jauhelihaseos voideltuun uunivuokaan.
10. Kippaa perunamuussipurkkien sisältö kattilaan.
11. Lisää maito ja kuumenna sekoitellen, kunnes muussi on valmista. Sekoita joukkoon voi.
12. Levitä valmis muussi jauhelihakastikkeen päälle uunivuokaan.
13. Ripottele juustoraaste pinnalle.
14. Paista paimenenpiirasta 200 asteessa noin puoli tuntia, kunnes juusto on sulanut ja ruoan pinnassa on kaunis paistunut pinta.

Lähde: <https://apetit.fi/reseptit/helppo-paimenenpiiras/> mukailtuna

Ainekset:

400 g naudan jauhelihaa | soijarouhetta

1 rkl rypsiöljyä

2 valkosipulinkynttä

1 sellerin varsi

0,5 pss sipulikuutioita

1 tl paprikajauhetta

1 rkl tomaattipyrettä

0,5 rkl punaviinietikkaa

2 dl lihalientä | kasvislientä

0,5 pss herne-maissi-paprika-sekoitusta

suolaa

mustapippuria

0,5 dl persiljaa hienonnettuna

Perunamuusi

1 prk Apetit-perunamuusia

1,5 dl maitoa | kauramaitoa

0,5-1 rkl voita | öljyä tai vegaanista margariinia

Pinnalle

50-75 g cheddar-juustoa raasteena | vegaanista juustoa (esim. Oddly good)

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

paistinpannu, uunivuoka

Birgitta

Mantelikala

Valmistusohje:

1. Pese perunat ja laita ne kattilaan, peitä vedellä. Laita kattila levyille ja levy täydelle teholle.
2. Laita uuni lämpiämään 175 asteeseen.
3. Laita sulaneet seitipalat uunivuokaan ja ripottele pinnalle suolaa ja pippuria. Anna maustua noin 1/2 tuntia.
4. Sulata voi paistinpannulla. Valele seitit voisulalla, sirottele päälle korppujauhot ja paista uunissa noin 1/2 tuntia.
5. Paahda mantelilastut kuumalla paistinpannulla ilman rasvaa, kunnes ne saavat hieman väriä.
6. Valele kerma kypsien seitien päälle. Ripottele pinnalle paahdetut mantelilastut ja jatka paistamista vielä noin 5 minuuttia. Koristele tillillä.
7. Tarjoa mantelikala perunoiden ja salaatin kanssa.



Lähde: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/mantelikala> mukailtuna

Ainekset:

2 pkt (à 400 g), alaskanseitiä annospaloina

5 perunaa

1,5 tl suolaa

1/4 tl mustapippuria

2 rkl voita

2 rkl korppujauhoja

1/2 ps (à 100 g) mantelilastuja

1 dl kuohukermaa

tilliä hienonnettuna

(salaattia, kurkkua, tomaattia -> huuho, pilko ja sekoita)

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu, uunivuoka

“Moussaka tuli mieleen kun
mietti mitä on syönyt ollessa
ulkomaanmatkalla. Näin matka-
ohjelman ja totesin että moussa-
kaa pitäisi tehdä. Sitä tuli syötyä
teininä Kreikassa.” -Eki



Eki

Moussaka

Valmistusohje:

1. Ruskista jauheliha paistinpannalla omassa rasvassaan. Hienonna sipuli, lisää se joukkoon ja anna kuullottua.
2. Sekoita joukkoon tomaattimurskat. Huuho tölkit vedellä ja kaada kastikkeeseen. Mausta suolalla, timjamilla, chilitahnalla ja mustapippurilla. Keitä miedolla lämmöllä kannen alla noin 15 minuuttia. Siirrä syrjään odottamaan.
3. Leikkaa munakoisot pitkittäin noin 1/2 cm:n paksuisiksi viipaleiksi. Voitele ne öljyllä ja paista kuumalla pannulla noin 2 minuuttia per puoli.
4. Huuhdo ja paloittele tuoreet pinaatinlehdet. Käytä pakastepinaatti kohmeisena.
5. Kokoa moussaka uunivuokaan. Aloita levittämällä pohjalle kerros jauhelihakastiketta. Asettele päälle puolet munakoisoviipaleista ja pinaatista. Ripottele päälle juustoraastetta. Tee toinen kerros samoin. Peitä vuoka jauhelihakastikkeella ja lopulla juustolla.
6. Kypsennä 200-asteisen uunin alimmalla tasolla 15–20 minuuttia.

Ainekset:

1 rs (400 g) nauta-sika-jauhelihaa | vegaaninen "jauheliha"-tuote + 1-2 rkl öljyä

1 (150 g) iso sipuli

2 tlk (à 390 g) valkosipulitomaattimurskaa

2 dl vettä

1 tl suolaa

1 tl timjamia

1 tl sambal oelek chilitahnaa

¼ tl mustapippuria

1-2 (à 600 g) munakoisoa

3 rkl oliiviöljyä

100 g tuoretta pinaattia tai 1/2 ps (à 200 g) lehtipinaattia (pakaste)

350 g mozzarella juustomurua | Valio Oddlygood Veggie -raaste mozzarella flavour

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

uunivuoka, paistinpannu

Lähde: <https://www.k-ruoka.fi/reseptit/helppo-moussaka> mukaillen


Annina

Pinaatti-fetalasagne

Valmistusohje:

1. Voitele lasagne- tai muu suorakulmainen korkeahko vuoka.
2. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
3. Laita pinaatinlehdet kattilaan ja peitä ne vedellä. Kiehuta n. 2–3 minuuttia. Kaada pinaatinlehdet lävikköön ja huuhto kylmällä vedellä niin väri säilyy. Purista ylimääräinen vesi kevyesti pois ja leikkaa pinaattikasa muutamaosaan. Vaihtoehtoisesti voit käyttää myös pakastepinaattia, sitä ei tarvitse keittää tai pilkkoa.
4. Leikkaa purjosta kantaosa pois, halkaise purjo pituussuunnassa kahtia ja huuhtelee huolellisesti hiekat pois. Kuori valkosipulit. Pilko purjo ja valkosipulit pieneksi.
5. Kuumenna pannu ja lisää siihen voi. Kun voi on sulanut, lisää pannulle hienonnettu purjo ja valkosipuli. Paista muutama minuutti. Lisää joukkoon fetakuutiot ja mausteet. Siirrä pannu pois levyttä.
6. Sulata rasva kattilassa. Lisää jauhot sekoittaen ja anna kiehahtaa. Vedä kattila pois levyttä ja lisää osa maidosta koko ajan pohjaa myöten sekoittaen.
7. Siirrä takaisin levyille ja lisää loput maidosta vatkat. Kuumenna kiehuvaaksi ja anna hautua muutama minuutti miedolla lämmöllä välillä sekoittaen. Jos kastike sakenee liikaa, lisää vähän maitoa tai vettä.
8. Lisää juustoraaste kastikkeen sekaan ja sekoita, kunnes juusto on sulanut.
9. Mausta kastike suolalla sekä musta- ja valkopippurilla tarvittaessa.
10. Kaada vuoan pohjalle vähän juustokastiketta ja lada päälle kerros lasagnelevyjä. Levitä niiden päälle pinaatti-feta-seosta ja kastiketta ja taas lasagnelevyjä. Toista tämä, kunnes vuoassa on 4–5 kerrosta. Jätä päällimmäiseksi juustokastiketta ja juustoa.
11. Paista 200 asteessa 50–60 minuuttia. Anna ruoan vetäytyä noin 10 minuuttia ennen tarjoilua.

Lähde: <https://www.myllynparas.fi/reseptit/pinaatti-fetalasagne>



”Soppa42 on hyvä tilaisuus kokeilla uusia tai sellaisia ruokia mitä ei tule muuten tehtyä. Ja on kiva, kun joutuu vähän miettimään ja suunnittelemaan tähän soppa42:een sopivaa ruokaa, esim. tarvittavia raaka-aineita ja valmistusaikaa. Kiva olla itse kokkina, ettei aina tarvii vaan kuunnella ja tehdä perässä. Suositelisin kaikille tulla kokeilemaan.”
-Eki

Ainekset:

15–20 kpl Lasagnelevyjä

Kasviskerros:

1 pieni sipuli

1 rkl voita | vegaaninen margariini

2–4 kpl valkosipulinkynsiä

300 g pinaattia

0,5–1 tl suolaa

musta- tai valkopippuria myllystä

400 g fetajuustoa kuutioina | vegaaninen tuote (esim. Rainbow vegan Greek -salaattikuutio)

Juustokastike:

50 g voita tai margariinia

1 dl karkeita vehnä jauhoja

1 l rasvatonta maitoa | vegaaninen: kaurajuomaa

(jauhettua muskottipähkinää)

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

uunivuoka, kattila, paistinpannu, lävikkö, vispilä

Margus

Eestiläinen lihamureke – pikkupois

Valmistusohje:

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Laita vajaa litra vettä kattilaan kiehumaan. Laita 3-4 kananmunaa varovasti kiehuvaan veteen. Keitä 6-8 min.
3. Kuori ja pilko punasipuli ja valkosipulin kynnet.
4. Lisää kulhoon pilkotut valkosipulit ja sipulit, jauheliha ja korppujauhot. Lisää n. teelusikallinen suolaa ja pippuria. Lisää 1-2 raakaa kananmunaa seokseen. Sekoita seos.
5. Laita leivinpaperi uunipellille. Levitä sekoitettu seos tasaiseksi levyksi leivinpaperille.
6. Asettele kovaksi keitetyt kananmunat pitkittäin riviin uunipellille levitetyn seoksen keskelle.
7. Rullaa keitetyt kananmunat taikinan sisään.
8. Siirrä rulla uuniin kypsymään noin 60 minuutiksi.
9. Silppua tilli. Sekoita silppu kermaviiliin sekaan.
10. Kun mureke on saanut rapean pinnan, voit ottaa valmiin murekkeen uunista.
11. Viipaloi mureke paloiksi tarjoiluastialle ja tarjoile kermaviiliin kanssa.

Ainekset:

400 g naudan jauheliha |
vegaaninen "jauheliha" -tuote

4-6 kananmunaa | marinoitu
tofu reiluhkoina paloina

1 punasipuli

2-5 valkosipulinkynttä maun
mukaan

1 tuore tillinippu

n. 3 dl korppujauhoja

1 purkki kermaviiliä |
kaura fraichea

suolaa

pippuria

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

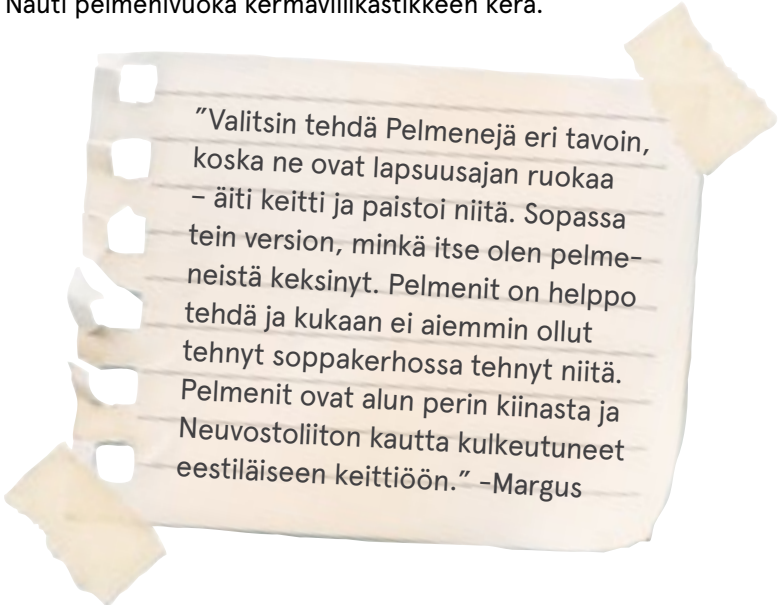
kattila, iso kulho, leivinpaperi

Margus

Pelmenit

Valmistusohje:

1. Laita uuni lämpiämään 225 asteeseen.
2. Sulata pelmenit. Pyörittele pelmenit yksitellen pienessä määrässä oliiviöljyä ja asettele vuokaan vierekkäin.
3. Valmista munamaito rikkomalla munien rakenne ja lisää maito munien joukkoon.
4. Paista uunissa noin 20-30 minuuttia tai kunnes munamaito on kypsää ja hieman ruskistunut pinnalta.
5. Kun pelmenivuoka on ruskistunut, lisää pinnalle juustoraaste ja anna sulaa uunin jälkilämmössä.
6. Tee kermaviilikastike sekoittamalla kermaviilin joukkoon noin 1 dl silputtua tilliä. Mausta halutessasi suolalla ja valitsemillasi mausteilla, esimerkiksi mustapippurilla, chilillä tai sinapilla.
7. Nauti pelmenivuoka kermaviilikastikkeen kera.



"Valitsin tehdä Pelmenejä eri tavoin, koska ne ovat lapsuusajan ruokaa – äiti keitti ja paistoi niitä. Sopassa tein version, minkä itse olen pelmeineistä keksinyt. Pelmenit on helppo tehdä ja kukaan ei aiemmin ollut tehnyt soppakerhossa tehnyt niitä. Pelmenit ovat alun perin kiinasta ja Neuvostoliiton kautta kulkeutuneet eestiläiseen keittiöön." –Margus

Ainekset:

Pussi pakastepelmenejä
| vegaaninen pelmeni tai
dumplings

oliiviöljyä

6 kananmunaa | vegaaninen:
6 rkl kaurakermaa

0,5 dl maitoa

1 pieni pussi juustoraastetta |
vegaanista raastetta

1 prk kermaviiliä | vegaaninen:
kaurafraichea

tuoretta tilliä

lisämausteita maun mukaan

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

uunivuoka, iso ja pieni kulho



"Valmistin jauhelihamurekettä pekoni-twistillä, koska se oli helppo valmistaa. Myös ruoan edullisuus vaikutti valintaan." -Milla

Milla

Pekoninen lihamureke

Valmistusohje:

1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
2. Laita n. litra vettä kattilaan. Keitä vesi kiehuvaiksi. Kun vesi kiehuu, laita 5 kananmunaa kiehuvaan veteen ja keitä kananmunia 6–8 min.
3. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulit. Kuullota sipulit pienessä öljymäärässä paistinpannalla.
4. Lisää kulhoon jauheliha ja kuullotetut sipulit. Lisää 3 raakaa kananmunaa. Lisää suolaa ja mustapippuria maun mukaan. Vaivaa seosta käsin siten että ainekset sekoittuvat. Laita leivinpaperiarkki uunipellille. Levitä jauhelihaseos n. sentin paksuiseksi kaistaleeksi leivinpaperiarkille. Lisää keitetyt munat jauhelihakaistaleen keskelle pitkittäissuunnassa.
5. Kääri jauhelihaseos rullaksi siten, että kananmunat jäävät rullan sisälle.
6. Nosta jauheliharulla hetkeksi sivuun leivinpaperiarkilta. Levitä pekoniiviipaleet vaakasuunnassa leivinpaperiarkille.
7. Nosta jauheliharulla levitettyjen pekoniisiivujen päälle. Käännä pekoniisiivut jauheliharullan ympärille.
8. Laita mureke uuniin kypsymään.
9. Kuori porkkanat ja pilko ne noin 5 cm pituisiksi suikaleiksi ja laita ne kulhoon. Silppua timjami porkkanoiden päälle, lisää öljyä, suolaa sekä pippuria ja sekoita.
10. Lisää porkkanat uunipellille murekkeen ympärille.
11. Sekoita n. 1–2 ruokalusikallista sweet chili-kastiketta smetanaan.
12. Paista murekettä yhteensä 40–60 min. Tarkista kypsyyt.
13. Nauti kypsä mureke ja porkkanat sweet chili -smetanakastikkeen kanssa.

Ainekset:

1 rasia jauhelihaa | vegaaninen "jauheliha" tuote

2 pkt pekonia | vegaaninen leikkele (esim. MUU roasted biif)

8 kananmunaa | Korvaa 3 mureketaikinaan tulevaa kananmunaa kaurakermalla (n. 1,5 dl). Korvaa 5 murekkeen sisään tulevaa kananmunaa reilun kokoisiksi pilkoilla marinoidun tofun paloilla.

1 sipuli

3 valkosipulinkynttä

tuoretta timjamia

0,5 dl öljyä

12 porkkanaa

mustapippuria

suolaa

sweet chili kastiketta

1 prk smetanaa | kaurafraiche

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

Paistinpannu, uunipelti, leivinpaperi

Milla

Kesäkurpitsa- savulohirulla

Valmistusohje:

1. Huuhtelee kesäkurpitsa. Raasta kesäkurpitsa raasteeksi. Lisää raasteeseen suolaa kesäkurpitsan itkettämiseksi.
2. Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen.
3. Lisää kananmunat ja juustoraaste kulhoon. Purista kesäkurpitsaraasteesta nesteet pois ja lisää raaste kulhoon. Lisää makusi mukaan välimeren yrttisekoitusta. Sekoita tasaiseksi massaksi.
4. Laita leivinpaperi uunipellille, lisää massa tasaiseksi levyksi leivinpaperille. Laita pelti uuniin 20-30 minuutiksi.
5. Huuhtelee pinaatti lävikössä.
6. Ota pelti uunista, kun "taikina" on kypsä.
7. Levitä tuorejuusto taikinan päälle sivusuunnasta keskelle, siten että puolet taikinasta peittyy. Levitä oliivit tuorejuustolla vuoratun taikinan päälle. Levitä savulohiviipaleet tuorejuusto-oliivi-osion päälle. Levitä pinaatit savulohiviipaleiden päälle.
8. Aloittaen täytetystä päästä, rullaa taikina rullaksi leivinpaperin avulla siten, että leivinpaperi jää rullan ympärille. Laita valmis rulla vielä uunin ylätasolle lämpiämään jälkilämmölle hetkeksi.

Nauti!

Ainekset:

1 kesäkurpitsa

4 kananmunaa | 2 dl
kikhernejauho + 2 dl vettä
(sekoita ja jätä turpoamaan)

1 pss mozzarellaraastetta |
voit jättää pois tai korvata
vegaanisella raasteella (esim.
Porlamin vege plus, ½ pala)

Välimerenyrttiseos
(kuivamauste)

1 rasia tuorejuustoa |
vegaaninen levite

100 g savulohta | 1 prk
porkkalaa (esim. Huijaus
Kalajoelta -säilyke)

100 g kivettömiä mustia oliiveja

1 pss tuoretta pinaattia

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

uunipelti, raastin, leivinpaperi,
lävikkö

Tuula

Välimerellinen kanapata

Valmistusohje:

1. Laita jauhot kulhoon ja mausta ne mustapippurilla ja suolalla, sekoita.
2. Kuivaa kanojen pinnat talouspaperilla ja kääntele palat suolalla ja rouhitulla mustapippurilla maustetuissa vehnä jauhoissa.
3. Kuumenna paistinpannu ja lisää siihen voi ja öljy.
4. Ruskista kanat voi-öljyseoksessa kauttaaltaan. Nosta pannulta syrjään odottamaan.
5. Kuori ja lohko perunat. Halkaise tomaatit, poista kannat ja pilko pieniksi.
6. Nosta perunat ja tomaatit kattilaan yrtinoksien ja kokonaisten kuorittujen valkosipulinkynsien kanssa. Nosta päälle ruskistetut broileripalat.
7. Kaada päälle viini ja kanalientä sen verran, että perunat peittyvät. Lisää kattilaan vielä kokonaiset oliivit.
8. Hauduta miedolla lämmöllä kiehua n. 30-60 minuuttia.

Ainekset:

400 g broilerin rintafilettä |
vegaaninen: mukakana (esim.
Hälsans Kök -pakaste)

5 rkl vehnä jauhoja

1 rkl voita ja öljyä

6 keskikokoista perunaa

3 valkosipulinkynttä

6 luumutomaattia

1 tl suolaa

½ tl rouhittua mustapippuria

muutama oksa tuoretta
timjama ja rosmariinia

1 dl alkoholitonta punaviiniä

noin 2 dl kanalientä |
vegaaninen: kasvisliemi

12 mustaa kivetöntä
kalamataoliivia

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

Suuri kattila, paistinpannu,
talouspaperi

Lähde: <https://kotiliesi.fi/resepti/valimerellinen-kanapata/> (mukaillen)

Rodrigo

Kolmen kastikkeen kukkakaali

Valmistusohje, kukkakaali:

1. Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen.
2. Poista kukkakaalista lehdet ja tee kantaan ristiviilto veitsellä (lyhennä kantaa tarvittaessa).
3. Keitä kukkakaalia n. 5 min.
4. Valuta vesi kukkakaalista ja kuivaa talouspaperilla kukkakaalin pinta.
5. Aseta kukkakaali uunivuokaan, jossa on korkeat reunat esim. lasagnevuoka tai pata.
6. Ripottele kukkakaalin pintaan savupaprikajuhe, suola sekä valkosipulijauhe (voit myös käyttää valkosipulisuolaa ja jättää suolan pois).
7. Valuta mausteiden päälle oliiviöljyä.
8. Paista uunissa 25-30 min, kunnes kukkakaalin pinta on hieman rapea.

Savutomaattikastike:

1. Hienonna valkosipuli ja minttu.
2. Lisää kaikki ainekset paitsi kikherneet kulhoon ja sekoita sauvasekoittimella hetki jättäen kastikkeeseen tekstuuria.
3. Valuta kikherneet.
4. Kaada kulhossa tehty kastike ja valutetut kikherneet kattilaan ja lämmitä kastike kiehuvaaksi.
5. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa/mausteita.

Ainekset:

1 kpl keskikokoinen kukkakaali
1 tl savupaprikajauhetta (tärkeä!!)
1 tl valkosipulijauhetta
riippaus suolaa
oliiviöljyä

Savutomaattikastike:

4 rkl aurinkokuivattuja tomaatteja
1 tlk kuorittuja tomaatteja
1-2 valkosipulin kynttä
1 rkl savupaprikajauhetta
2 tl hunajaa/sokeria
1 tl suolaa
1/2 tl chilihiutaleita
mustapippuria rouheena
1 tlk kikherneitä



Tahinikastike:

1. Laita ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi sauvasekoittimella.

Jogurttikastike:

1. Sekoita jogurtin sekaan minttu, öljy sekä mausteet ja halutessa tilkka sitruunamehua.

Lopuksi:

1. Kaada kypsän kukkakaalin päälle tomaattikastike ja sen jälkeen valuta lusikalla kukkakaalin päälle jogurttikastike sekä tahinikastike.
2. Paahda pinjansiemenet ruskeiksi sekoittelemalla niitä kuivalla, kuumalla pannulla. Koristele kukkakaali pinjansiemenillä, yrteillä sekä halutessa chilihiutaleilla ja ripauksella oliiviöljyä.

Lähde: <https://www.instagram.com/p/CHVvKS-BoJW/>

alkuperäinen resepti: <https://www.rebelrecipes.com/whole-roast-cauliflower-with-smoky-tomato-sauce-chickpeas-and-cucumber-mint-dressing/>

Jogurtti-minttukastike:

1 dl turkkilainen jogurtti |
vegaaninen maustamaton
soija- tai kaurajogurtti

2 rkl hienonnettua tuoretta
minttua

1 valkosipulin kynsi
hienonnettuna

ripaus suolaa ja pippuria

1 tl sitruunamehua

Tahinikastike:

2 rkl tahinia

1/2 dl vettä

1 rkl oliiviöljyä

Päälle:

2 rkl paahdettuja
pinjansiemeniä

2 rkl korianteria

hieman oliiviöljyä

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

uunivuoka, kattila,
sauvasekoitin, paistinpannu,
yksi iso ja kolme pientä kulhoa

Toni

Uunilohi aurajuustolla

Valmistusohje:

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Nosta lohifilee uunivuokaan.
3. Raasta sitruunan kuoren keltaista kerrosta lohien päälle. Leikkaa sitruuna lohkoiksi ja purista mehua kalan päälle.
4. Mausta lohi vielä suolalla ja valkopippurilla.
5. Hienonna yrtit. Sekoita ne murenetun Aura-juuston joukkoon. Levitä seos kalan päälle.
6. Laita vuoka uuniin ja paista uunin keskiosassa 200 asteessa n. 25 minuuttia fileen paksuudesta riippuen.
7. Tarjoa salaatin kanssa.

Ainekset:

1 kg lohifileetä
2 tl sitruunamehua ja -kuorta
½ tl suolaa
valkopippuria myllystä
1 pkt (170 g), aurajuustoa
½ dl lehtipersiljaa
½ dl ruohosipulia
salaatti: esim. lehtisalaatti,
kurkku, tomaatti; pilko ja
sekoita

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

uunivuoka, raastin

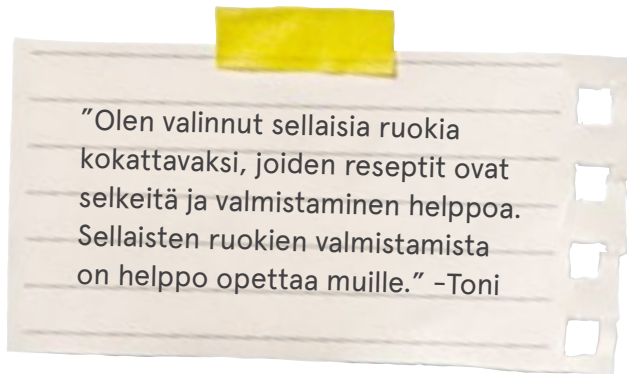
Lähde: https://www.valio.fi/reseptit/uunilohi-aura-yrttikuorrutuksella/?gclid=C-jwKCAiA68ebBhB-EiwALVC-Nt2P0sJe3Dtsa2cj5CzjqalmjZwK8rmRCxMYV-tuTCYp-SQO68ra3gRoCb9kQAvD_BwE&gclid=aw.ds

Toni

Suolainen pannukakku

Valmistusohje:

1. Sekoita keskenään munat, jauhot, maito, öljy ja mausteet.
2. Huuhtele ja puolita kirsikkatomaatit.
3. Ripottele uunipellille kinkkusuikeleet, juustoraaste ja halkaistut kirsikkatomaatit.
4. Kaada taikina täytteiden päälle uunipellille ja paista 200 asteessa 30-40 minuuttia, kunnes pinta on kauniin ruskea ja pohja kypsä.
5. Halutessasi ripottele pinnalle suikaloitua tuoretta basilikaa.



Ainekset:

4 kananmunaa | 1 dl soijajugurttia

4 dl jauhoja

5 dl maitoa | soijamaito

2 tl öljyä

1 tl suolaa

riipaus sokeria

250-400 g kinkkusuikeleita
| vegaanista leikkelettä
silputtuna

1-2 dl Emmental-raastetta
| vegaaninen juustoraaste
(esim. Oddly good mozzarella)

2 dl kirsikkatomaatteja

(tuoretta basilikaa)

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

paistinpannu, kattila, raastin,
yksi iso ja pari pientä astiaa

Lähde: <https://snellman.fi/fi/reseptit/suolainen-pannari/> mukailtuna

Raili

Vispipuuro

Valmistusohje:

1. Kiehauta vesi ja marjat, anna kiehua 5-15 min. Siivilöi halutessasi marjan kuoret pois ja säästä neste.
2. Mausta sokerilla ja suolalla ja tarkista hyvä maku.
3. Vispaa mannasuurimot kiehuvaan nesteeseen ja anna kypsyä hiljalleen välillä sekoittaen 5-10 min.
4. Anna puuron jäähtyä.
5. Vatkaa puuro voimakkaasti kuohkeaksi vaahdoksi, mieluiten sähkövatkaimella. Puuron voi syödä myös ilman vatkaamista lämpimänä tai kylmänä marjapuurona, maidon kanssa.

Lähde: Myllyn Paras mannasuurimopaketin kyljessä oleva ohje

Lämpimät voileivät

Valmistusohje:

1. Viipaloi tomaatit ja mozzarella ja nypi basilikasta lehtiä.
2. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen keskilämmöllä.
3. Levitä leipäviipaleet uunipellille. Kaada päälle loraus oliiviöljyä. Levitä tomaattiviipaleet leipien päälle lisää suolaa ja pippuria ja ripottele juustoraaste tai mozzarellaviipaleet tomaatin päälle. Voit laittaa myös juustot ensin ja tomaatit sitten. Lopuksi mausteet.
4. Laita leipäpelti lämmentyneeseen uuniin. Paista noin 10 min tai kunnes juusto on kullan värinen.
5. Koristele leivät basilikanlehdillä.

Ainekset:

3-4 dl sokeria
400 g punaviinimarjoja
2,5 dl mannasuurimoita
2 tl vaniljasokeria
n. 1,4 l vettä

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, vispili (vatkain, siivilä)

Ainekset:

1 pkt leipää
2 tomaattia
1 pss juustoraastetta
vegaaninen juustoraaste
1 pala mozzarellaa l
vegaaninen mozzarella esim.
Valsoia Gustosino
Oliiviöljyä tai margariinia
1 nippu basilikaa

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

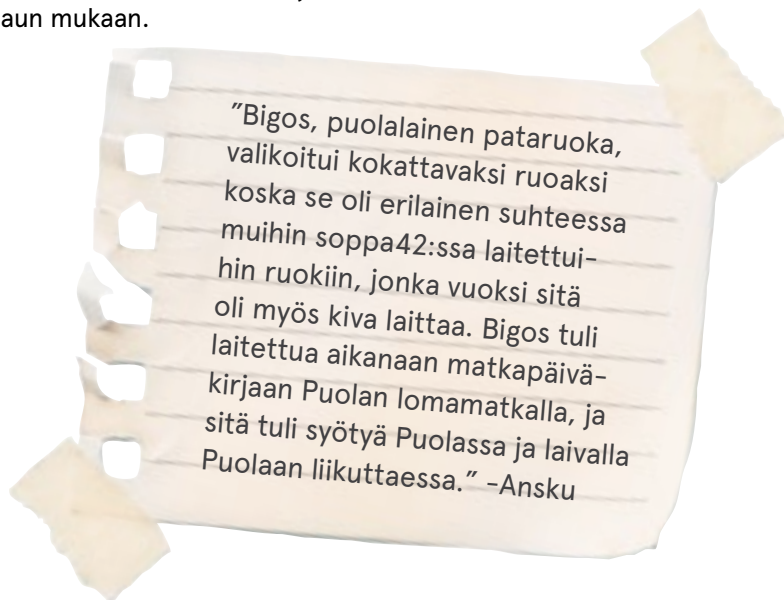
uunipelti

Ansku

Bigos

Valmistusohje:

1. Kaada hapankaali kattilaan, lisää laakerinlehdet ja kaksi lusikallista rasvaa. Laita kattila levyllä ja levy päälle. Anna kiehua.
2. Pilko makkarat n. 1 cm paloiksi. Kuori ja pilko sipulit. Pilko sienet reiluiksi paloiksi.
3. Paista makkaroita ja silputtua sipulia pannulla rasvassa, kunnes makkarat ovat saaneet kauniin ruskean pinnan.
4. Sekoita makkarat ja sipulit kattilassa olevaan hapankaaliin.
5. Keitä edelleen ja lisää sekaan sienet, tomaattipyree, valkosipulit, mustapippurit, lihaliemikuutio, suolaa ja sokeria.
6. Keitä ainakin 1 tunti. Maista ja mausta tarvittaessa oman maun mukaan.



Lähde: Osallistujan matkapäiväkirjasta

Ainekset:

Bratwurstia ja Krakovan makkaraa yht. noin 500 g
1 vegaaninen "bratwursti-tuote"

noin 1 kg hapankaalia

1–2 sipulia

valkosipulia

1 rasia tuoreita herkkusieniä

Rasvaa paistamiseen

1 tl sokeria

1 tl suolaa

vettä

kokonaisia mustapippureita

4 laakerinlehteä

n. 10 g tomaattipyrettä

1 lihaliemikuutio | vegaaninen:
kasvisliemikuutio

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu

Eki

Minestronekeitto

Valmistusohje:

1. Kuori porkkana, sipuli ja valkosipuli.
2. Hienonna sipuli, valkosipuli, sellerinvarret ja porkkana.
3. Kuumenna öljyä keskilämmöllä suurella paistinpannulla tai keittokattilassa.
4. Lisää pekoni ja hienonnettu sipuli. Kypsennä 5 minuuttia välillä sekoittaen.
5. Lisää porkkana, valkosipuli ja selleri. Kypsennä ja sekoittele 2 minuuttia.
6. Lisää tomaattimurska, liemikuutiota ja noin 0,5 l vettä. Kuumenna kiehuksi. Alenna lämpöä ja anna kiehua hiljalleen 20 minuuttia ilman kantta välillä sekoittaen.
7. Lisää joukkoon rakettispagetti ja hernelmaissipaprikapussi. Anna kiehua hiljalleen 10 minuuttia. Sekoita usein. Lisää vettä, jos keitto on liian paksua.
8. Mausta pippurilla.

Ainekset:

1 pkt pekonia | vegaaninen tuote (esim. Vöner oriental suikaleet)

1 sipuli

2 valkosipulinkynttä

Tomaattimurska 400 g, mieluummin yrttimaustettu (tällöin ei tarvita erikseen yrttejä)

3 liha- tai kasvisliemikuutiota

1 pkt rakettispagettia

1 pussi hernelmaissipaprikkaa

1 porkkana

1–2 sellerinvartta

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila tai suuri paistinpannu

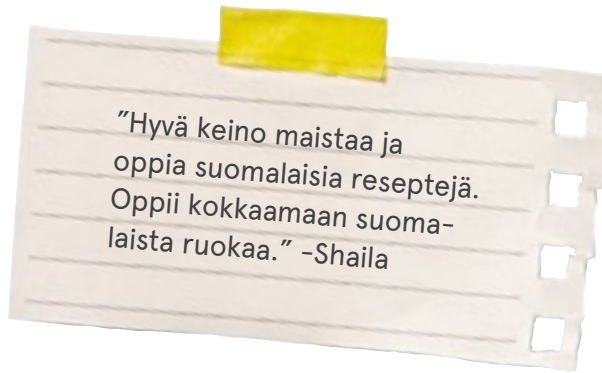
Lähde: <https://mutti-parma.com/fi/tomaattireseptit/hyva-minestronekeitto/mukailtuna>

Jaana

Juustoinen kala-äyriäiskeitto

Valmistusohje:

1. Halkaise valkosipulinkynnet.
2. Laita juurekset ja halkaistut valkosipulinkynnet kattilaan. Lisää vettä sen verran, että juurekset peittyvät. Kuumenna kiehuvaiksi. Lisää suola ja pippuri keitinveteen, anna kiehua.
3. Kuumenna paistinpannu, lisää siihen margariinia ja paista kalakuutiot.
4. Kun kasvikset ovat lähes kypsät, paloittele sulatejuusto ja lisää se kasviksien sekaan. Sekoita varovasti, kunnes juusto sulaa.
5. Lisää kerma, tilli, paistetut kalat ja katkaravut. Anna kiehahtaa.
6. Koko komeus on valmis tarjottavaksi!




Ainekset:

- 1 pkt pakaste keittojuurekset
- 1 pkt sei- tai lohikuutiot pakaste | savutofua murusteltuna + ¼ merileväärkki silputtuna + 0,5 rkl soijakastike
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- nippu tilliä
- suolaa
- 1 pss pakastekatkarapuja | 0,5–1 dl säilykekikherneitä
- 0,5 pkt koskenlaskijajuusto | vegaaninen tuorejuusto (esim. Violife original flavour creamy)
- 1 prk kerma | kaurakerma
- voita | vegaanista margariinia paistamiseen

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu

A top-down view of a wooden cutting board. The board is covered with several slices of sweet potato, some stacked. There are also several sprigs of fresh rosemary scattered around the slices. In the bottom left corner, there is a small, round, light-colored bowl filled with coarse, pink Himalayan salt. The background is a wooden surface.

"Olin ravintolavalmennuksessa
Kallion D-asemalla ja sitä kautta
päädyin Kannelmäen D-asemalle
Soppa42-yhteisöön." -Toni

Toni

Bataattisosekeitto

paahdetulla paprikalla ja kirsikkatomaatilla

Valmistusohje:

1. Laita uuni lämpenemään n. 200 asteiseksi keskilämmölle.
2. Kuori ja pilko bataatti ja sipuli n. sentin kokoisiksi paloiksi. Pilko keittojuurekset suurin piirtein samankokoisiksi paloiksi kuin bataatti ja sipuli. Laita pilkotut ainekset kattilaan ja peitä vedellä.
3. Laita kattila levyille ja levy täydelle teholle, kun vesi kiehuu, lisää kasvisliemikuutio.
4. Pese suippopaprikat ja tomaatit. Poista suippopaprikasta siemenkota ja kanta, pilko paprikat n. sentin renkaiksi.
5. Öljyä vuoka ja laita tomaatit, paprika sekä valkosipuli kuorineen öljyttyyn vuokaan. Laita päälle suolaa ja pippuria. Laita vuoka lämmentyneeseen uuniin.
6. Pilko koskenlaskija ja silppua basilika.
7. Kun kasvikset ja juurekset kattilassa ovat kypsiä, lisää joukkoon tomaattimurska, n. 2 ruokalusikallista tomaattipyreetä ja sokeri. Sekoita. Laita levy pois päältä, jotta keitto ehtii hieman jäähtyä ennen soseuttamista.
8. Kun vuoassa ovat valkosipuli, paprika ja tomaatti ovat saaneet väriä, ota valkosipuli syrjään ja laita paprika sekä tomaatti kattilaan.
9. Purista valkosipulin kynnet ulos kuoristaan kattilaan ja soseuta joko sauvasekoittimella tai survimella.
10. Laita levy takaisin päälle ja kiehauta.
11. Lisää paloiteltu koskenlaskija ja basilika kattilaan ja kaada kaurakerma sekaan.
12. Ruoka on valmis, kun koskenlaskija on sulanut.

Ainekset:

- 3-4 suippopaprikaa
- 1 valkosipuli
- 1 sipuli
- 1 keskikokoinen/suuri bataatti
- 1 kirsikkatomaattirasia
- 1 keittojuurespaketti – tuore, ei pakaste
- ½ ruukku basilikaa
- öljyä
- 10-20 g tomaattipyreettä
- 1 prk tomaattimurskaa
- 1 kasvisliemikuutio
- 2 rkl sokeria
- mustapippurirouhetta
- 1 prk creme fraîchea | kaura fraichea
- 1 koskenlaskijajuusto | vegaaninen levite (esim. Violife original flavour creamy)
- 2 dl kaurakerma

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, sauvasekoitin tai survin, vuoka

Mervi

Kesäkurpitsa-osekeitto

Valmistusohje:

1. Leikkaa purjosta juuriosa pois, halkaise varsi ja huuhto hiekat pois huolellisesti.
2. Kuori valkosipulinkynnet. Huuhto kesäkurpitsa ja basilika.
3. Pilko kesäkurpitsa ja sulatejuusto, siivuta purjo ja valkosipulinkynnet, silppua basilika.
4. Kuumenna hiukan öljyä kattilassa ja kuullota kesäkurpitsa, purjo ja valkosipulinkynnet.
5. Lisää vettä sen verran, että ainekset kattilassa peittyvät.
6. Keitä 15–20 minuuttia.
7. Mausta suolalla ja mustapippurilla.
8. Lisää sulatejuustokuutiot ja basilikasilppu.
9. Soseuta survimen avulla.
10. Tarkista maku ja lisää suolaa ja mustapippuria tarpeen mukaan, kiehauta

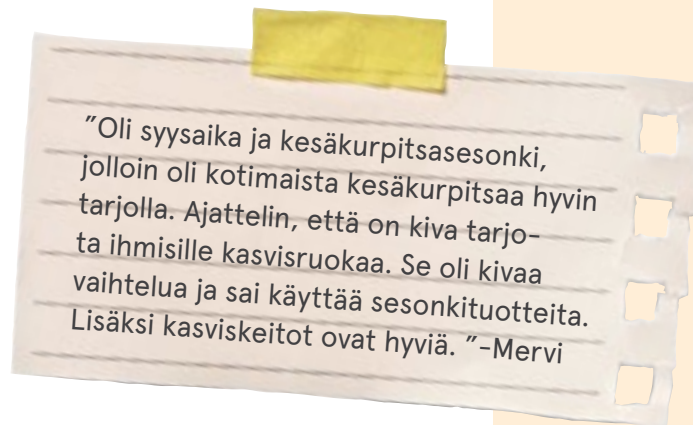
Nautinnollista ruokahetkeä!

Ainekset:

2 kesäkurpitsaa
½ purjosipuli
1–2 valkosipulin kynttä
1 ruukku basilikaa
250 g sulatejuustoa |
vegaaninen: kaurafraiche
oliiviöljyä
1 kana- tai kasvisliemikuutio
suolaa
mustapippuria

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, leikkuulauta, survin



Janne

Kookoskanakeitto

Valmistusohje:

1. Keitä vesi kiehuvaaksi kattilassa. Lisää kanaliemikuutio.
2. Kuori sipuli, valkosipuli, inkivääri, porkkana.
3. Pilko porkkanat ja parsakaali.
4. Pilko sipuli, valkosipuli ja chili (jos haluat miedomman, poista chilistä siemenet) sekä raasta inkivääri.
5. Paista kanat paistinpannulla ja laita ne sivuun odottamaan.
6. Kuullota sipuli, valkosipuli, chili ja inkivääri paistinpannulla.
7. Lisää kanat, sipuli, valkosipuli, chili, inkivääri, vesikastanja, porkkana ja parsakaali kattilaan ja keitä, kunnes porkkanat ovat kypsiä.
8. Lisää kookosmaito ja kiehauta.
9. Mausta suolalla ja pippurilla, nauti.

Ainekset:

1,5 l vettä
3 kpl kanaliemikuutio l kasvisliemikuutio
400 g kanan fileesuikaleet l marinoitu tofu paloitetuna
1 parsakaali
3–4 porkkanaa
1 sipuli
1–3 valkosipulin kynsi
n. 3 cm pala inkivääriä
1 chili
1 prk vesikastanjoita
1 prk kookosmaitoa
mustapippuri
suolaa

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

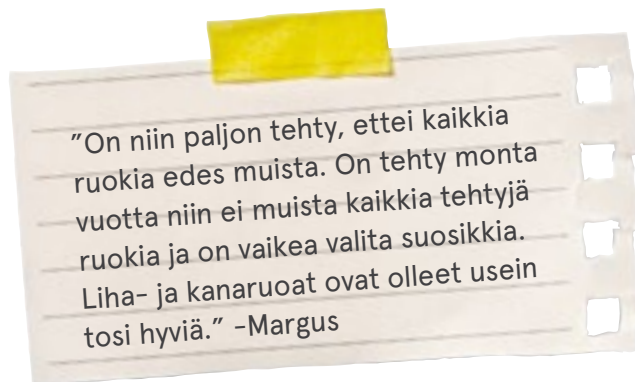
kattila, paistinpannu

Marko

Siskonmakkarakeitto

Valmistusohje:

1. Laita reilusti vettä kattilaan, kattila levyllä ja levy täydelle teholle. Lisää kiehuvaan veteen kasvis/lihaliemikuutio.
2. Kuori ja kuutioi perunat. Lisää perunakuutiot kiehuvaan veteen ja keitä n. 10-15 min.
3. Lisää keittojuurekset kattilaan.
4. Purista siskonmakkaratuubista (n. 1-2 cm) siskonmakkarapalasia keiton sekaan ja keitä vielä n. 10 min. Jos käytät kasvismakkaroita lisää ne kattilaan vasta vähän ennen kuin perunat ovat kypsiä.
5. Tarkista, että perunat ovat kypsiä. Silppua persilja keiton pinnalle.
6. Nauti leivän kanssa.



Ainekset:

1 pkt siskonmakkaraa |
vegaaninen makkara
6 perunaa
1 pkt keittojuurekset
1 persilja
1 lihaliemikuutio |
kasvisliemikuutio
(leipää)

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

Kattila





Taina

Makkarakeitto

Valmistusohje:

1. Laita reilusti vettä kattilaan, kattila levyllä ja levy täydelle teholle.
2. Kuori perunat. Lisää perunat kiehuvaan veteen. Keittele hetki.
3. Lisää lihaliemikuutio kiehuvaan veteen perunoiden sekaan.
4. Lisää kattilaan keittojuurekset.
5. Siivuta makkara ja lisää kattilaan.
6. Keitä keittoa niin kauan, että kattilassa olevat ainekset ovat kypsiä.

Ainekset:

6 perunaa

1 pussi keittojuureksia

1 pkt makkaraa | vegaanista makkaraa

1 lihaliemikuutio | kasvisliemikuutio

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila

Tontsa

Mummon nakkikastike ja perunamuusi

Valmistusohje:

1. Laita perunat kattilaan ja peitä ne vedellä, laita levyille ja levy täydelle teholle. Lisää kiehuvaan veteen halutessasi kasvisliemi-kuutio. Jätä keittymään, pienennä tarvittaessa levyn lämpötilaa.
2. Kuori ja pilko sipulit.
3. Pilko nakit n. 0,5 cm siivuiksi.
4. Laita pannulle reilusti voita ja kuumenna. Kuullota pilkotut sipuli ja siirrä ne sivuun.
5. Laita pannulle reilusti voita ja kuumenna. Lisää pilkotut nakit pannulle ja paista ne rapeaksi. Mausta makusi mukaan pippurilla. Siirrä paistetut nakit sivuun odottamaan.
6. Laita pannulle reilusti voita ja kuumenna. Lisää pannulle 2-3 rkl vehnä jauhoja. Anna ruskistua, koko ajan sekoittaen, kauniin ruskeaksi. Lisää n. 0,5 l vettä ja jatka sekoittamista. Lisää ruokakerma ja tomaattipyree kastikkeeseen sekaan. Lisää tarvittaessa vielä vettä ja kuumenna koko ajan sekoittaen. Jatka sekoittamista, kunnes kastike sakenee ja kiehahtaa.
7. Lisää ruskean kastikkeeseen sekaan paistetut nakkiviipaleet. Mausta suolalla ja pippurilla makusi mukaan.
8. Kaada perunoiden keitinvesi pois. Lisää kattilaan reilusti voita, kuullotetut sipulit ja suolaa makusi mukaan. Soseuta perunamuusiksi.
9. Tarjoile nakkikastike perunamuusin kanssa.

Ainekset:

1 pkt (n. 300 g) nakkeja
lvegaanisia nakkeja
2 sipulia
2-3 rkl vehnä jauhoja
1 ruokakerma (2 dl) l
vegaaninen: kaurakerma
n. 100-150 g tomaattipyreettä
1 kasvisliemikuutio
reilusti voita l
vegaaninen margariini
vettä
suolaa
kolmen pippurin sekoitus
1 kg perunoita

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

paistinpannu, kattila, kaksi syvää lautasta

Kata

Lindströminpihvit

Valmistusohje:

1. Pese perunat ja laita ne kattilaan. Peitä perunat vedellä ja laita liedelle. Laita liesi päälle ja jätä keittymään.
2. Laita korppujauhot turpoamaan veteen kymmeniseksi minuutiksi.
3. Kuori sipulit ja poista niistä kannat. Hienonna puolet sipuleista ja leikkaa puolet sipuleista kantojen suuntaisesti renkaiksi.
4. Raasta punajuuret raastimen isoreikäisimmällä osalla.
5. Kuullota silputtu sipuli paistinpannalla margariinissa ja siirrä kuullotetut sipulit pannulta sivuun odottamaan.
6. Lisää korppujauhojen joukkoon kuullotettu sipuli, raastettu punajuuri, jauheliha, muna, kaprikset, suola ja mustapippuri. Muotoile taikinasta kahdeksan pihviä.
7. Paista pihvit pannulla kauniin ruskeiksi molemmilta puolilta. Voit paistaa pihvit myös uunissa 200 asteessa 15–20 minuuttia.
8. Paista pannulla öljyssä tai margariinissa runsaasti sipulirenkaita.
9. Tarjoile pihvit perunoiden, sipulirenkaiden ja kermaviiliin kanssa.

Lähde: https://www.k-ruoka.fi/reseptit/lindstromin-pihvit?gclid=aw.ds&gclid=aw.ds&gclid=CjwKCAiAnZCdBhBmEiwA8nDQxTLRjM1vtLSx2WCxn10mMxPI-rY1UswZeUI7QML0lwdMD1czmMsxS7hoCpIYQAvD_BwE mukaillen

Ainekset:

400 g naudan jauhelihaa (10 %)
| vegaaninen "jauheliha"

1 kananmuna | vegaaninen: 3 rkl
aquafabaa (säilykekikherneiden
liemi)

1 dl korppujauhoja

1,5 dl vettä

3–4 sipulia

2–3 etikkapunajuuria (säilyke)

1 rkl kapriksia

perunoita

voita

1 prk kermaviiliä | vegaaninen:
kaurapohjainen tuote, esim.
kaura fraîche

1 tl suolaa

1/2 tl mustapippuria

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu, raastin

Kata

Paneroidut seitipalat

perunamuusin ja puolukkasurvoksen kera

Valmistusohje:

1. Ota seitifileet pakastimesta sulamaan
2. Laita perunoiden keitinvesi (noin 1 l) kattilaan kiehumaan.
3. Kuori porkkanat ja poista kannat. Pilko haluamasi kokoisiksi, ne tarjoillaan sellaisenaan. Pese perunat.
4. Veden kiehuttua lisää perunat ja porkkanat kiehuvaan veteen. Jätä keittymään.
5. Mausta sulaneet seitifileet suolalla, kalamausteella ja pippurilla makusi mukaan.
6. Ota 3 lautasta. Laita ensimmäiselle lautaselle vehnäjauhot. Riko kananmunat toiselle lautaselle ja riko kananmunien rakenne. Laita kolmannelle lautaselle korppujauhot/pankojauhot.
7. Pyörittele seitifileet ensin vehnäjauhoissa ensimmäisellä lautasella, sitten kananmunaseoksessa toisella lautasella ja viimeisenä korppujauhoissa/pankojauhoissa kolmannella lautasella.
8. Paista leivitetty seitifileet pannulla, siten että fileet kypsyvät sisältä ja saavat rapean pinnan.
9. Seitifileiden kypsessä silppua tilli ja sekoita se kermaviiliin.
10. Siirrä lautaselle rapeat seitifileet, keitetyt perunat ja porkkanat.
11. Leikkaa sitruuna lohkoiksi.
12. Lisää lautaselle kermaviilikastiketta ja purista sitruunaa fileiden päälle.

Ainekset:

400 g alaskan seititä
lvegaaninen: savutofu
siivutettuna + ½ merileväarkki
+ 0,5 rkl soijakastiketta

1 kalamaustepussi |
kasvisliemikuutio

8 kpl uusia perunoita

1 sitruuna

1 tuore tillinippu

1 purkki kermaviiliä |
vegaaninen: kaurafraichea

3 kpl kananmunia | 9 rkl
kaurakermaa

2 porkkanaa

2 dl vehnäjauhoja

3 dl korppujauhoja tai 3 dl
pankojauhoja

suolaa

pippuria

öljyä paistamiseen

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu

"Päätin tehdä Adobo-porsasta,
koska Kata ja Taina kannustivat,
että voisi mennä tekemään jotain
eksoottista, sitä kautta tuli mieleen.
Adobo-porsas on filippiiniläinen
resepti." -Kimi



Kimi

Possu-ananas-adobo

Valmistusohje:

1. Leikkaa liha noin 3 x 3 cm:n paloiksi.
2. Kuumenna rypsiöljyt kattilassa. Ruskista liha parissa erässä. Kuori ja silppua sipuli ja valkosipuli. Siirrä liha kattilasta sivuun.
3. Kuumenna kattilassa (kookos) öljyä ja lisää sipulit sekä valkosipulit. Kuullota sipulia, valkosipulia ja laakerinlehtiä kattilassa muutama minuutti.
4. Siirrä liha takaisin kattilaan. Lisää etikka, soijakastike, hunaja ja pippurit.
5. Avaa ananastölkit ja kaada tölkkien mehut pataan, säästä ananakset myöhemmäksi. Kiehauta. Alenna lämpöä, laita kansi päälle ja hauduta noin 2 ½ tuntia.
6. Kuivaa ananaspalat esimerkiksi talouspaperilla. Kuumenna (kookos) öljyä pannulla ja lisää ananakset pannulle. Paista käännellen noin 5-10 minuuttia, kunnes ne saavat väriä. Lisää ananakset lihapataan ja hauduta 30 minuuttia, kunnes liha on mureaa.
7. Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.
8. Tarjoile kastike riisin kanssa.

Lähde: <https://www.soppa365.fi/reseptit/liha/possu-ananas-adobo>
mukailltuna

Ainekset:

800 g porsaan kassleria tai porsaankylkeä | vegaaninen:
2,5 dl soijasuikaleita
keitettynä kasvisliemikuutiolla
maustetussa vedessä ja
puristeltuna kuivaksi

1 rkl rypsiöljyä

1 sipuli

8 valkosipulinkynttä

3 laakerinlehteä

½ dl omenaviinietikkaa

1dl soijakastiketta

½ dl hunajaa

10 mustapippuria

½tl rouhittua valkopippuria

2 tlk ananaspaloja mehussa

tilkka (kookos)öljyä

riisiä

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu,
talouspaperi

Pihvit, leikkeet, kanankoivet
ja pannulla paistettavat

Taina

BBQ-paahdetut broilerinkoivet

Valmistusohje:

1. Kuumenna uuni 225 asteeseen. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla.
2. Pese ja lohko perunat uunipellille. Mausta öljyllä, suolalla, mustapippurilla ja kuivatulla timjamilla.
3. Kumoa broilerin koivet isoon kulhoon ja sekoita niihin BBQ-kastike, suola ja mustapippuri.
4. Nostele koivet samalle pellille perunoiden kanssa. Nosta pelti uuniin ja paahda noin 40 minuuttia.
5. Kumoa kermaviili pieneen kulhoon. Mausta sitruunan mehulla, suolalla, mustapippurilla, currylla ja paprikajauheella. Hienonna puolikas ruukku persiljaa kastikkeeseen. Sekoita ja jätä maustumaan.
6. Huuhtelee ja revii salaatti isoon kulhoon. Pese ja puolita kirsikkatomaatit joukkoon. Mausta öljyllä ja valkoviinietikalla.
7. Tarjoa BBQ-paahdetut broilerin koivet lohkoperunoiden, salaatin ja kermaviilikastikkeen kanssa.

Lähde: Ruokaboksi, <https://ruokaboksi.fi/resepti/bbq-paahdetut-broilerinkoivet-rapeita-lohkoperunoita-ja-salaattia/>

Ainekset:

Lohkoperunat:
1 kg perunoita
1-2 rkl öljyä
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
1 tl kuivatua timjamia

Kanankoivet:

1 pkt broilerin koipia | mukakanaa (esim. Hälsans Kök tai Vegetarian Butcher)
1 ps BBQ-kastiketta
0,5-1 tl suolaa
riipaus mustapippuria

Kastike:

1 prk kermaviiliä | kaurafraiche
2 rkl sitruunan mehua
riipaus suolaa, mustapippuria, paprikajauhetta ja currya
puolikas ruukku persiljaa

Salaatti:

1 ruukku salaattia
1 rs kirsikkatomaatteja
1 rkl öljyä
1 tl valkoviinietikkaa

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

uunipelti, kaksi isoa ja pieni kulho

Jaana

Porsaan noisetit sienija kermakastikkeessa

perunamuusin ja puolukkasurvoksen kera

Valmistusohje:

1. Ota liha lämpenemään huoneen lämpöön n. 1–2 tuntia ennen valmistamista.
2. Viipaloi huoneenlämpöinen liha noin 2 cm paloiksi. Laita lihat tuorekelmun väliin ja painele litteäksi.
3. Kuori ja silppua sipuli.
4. Kuumenna paistinpannu ja laita kuumalle pannulle loraus öljyä ja pala voita. Kun rasva on kuumaa, nostele lihat pannulle. Paista pinnat huolellisesti, niin että lihansyyt menevät kiinni. Nosta ruskeat lihat kattilaan.
5. Lisää paistinpannulle öljyä, kuullota sipulit ja lisää soijakastike. Kun sipulit ovat kullanruskeita siirrä ne kattilaan.
6. Kaada herkkusienet ja metsäsienet liemineen pannulle ja lisää hieman vettä. Anna kiehahtaa ja siirrä kattilaan. Lisää mausteet kattilaan.
7. Sekoita lasissa haarukalla 0,5 dl vettä ja 1 rkl jauhoja tasaiseksi suurusteeksi. Kun kattilassa oleva neste kiehuu, kaada suuruste tasaisena nauhana sekaan ja sekoita hetki. Keitä noin 5 minuuttia ja lisää kerma. Anna muhia miedolla lämmöllä.
8. Valmista perunamuusi ohjeen mukaan. Survo puolukat ja lisää sokeri.
9. Ruokahalua ja makujen riemua!

Ainekset:

1 porsaan sisäfile | vegaaninen leike tai makkara
1 sipuli
1 rs herkkusieniä ja metsäsieniä
soijakastiketta
1 rkl vehnä jauhoja
0,5 dl kylmää vettä
1 prk kermaa | kaurakermaa
rouhittua mustapippuria
voita | vegaaninen margariini
öljyä
1 prk pakaste perunamuusi
maitoa | kaurajuoma
1 pss kotimaisia
pakastepuolukoita
Sokeria

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu,
tuorekelmu

Jaana

Muikut ja pottuvoi

Valmistusohje:

1. Lämmitä uuni 100 asteeseen.
2. Pese perunat, laita kattilaan, peitä vedellä ja jätä keittymään kypsäksi.
3. Lämmitä paistinpannu kuumaksi.
4. Laita muovipussiin ruisjauhot, valkopippuri ja suola. Leivitä muikkuja pieni määrä kerrallaan pussissa ja siirrä leivitettyt muikut astiaan sivuun odottamaan paistamista.
5. Paista muikkuja kuumalla pannulla, kunnes ovat kullanuskeita, siirrä uunivuokaan ja vuoka uuniin.
6. Toista niin monta kertaa, kunnes kaikki muikut on paistettu.
7. Survo puolukat ja makeuta sokerilla.
8. Kuori kypsät perunat ja survo runsaan voimäärän kanssa.

Ainekset:

0,35 kg muikkuja | savutofua viipaleina: paistetaan pannulla, ei uuniin

3 dl ruisjauhoja | + 1 merileväarkki silputtuna

2 tl valkopippuri

3 tl suola tai oman maun mukaan

voita | vegaanista margariinia perunoita

pakastepuolukoita

sokeria

Pieni puhdas muovipussi

suklaavanukas | vegaaninen suklaavanukas jälkkäriksi

Tarvittavat ruoanlaittovälineet:

kattila, paistinpannu, uunivuoka, muovipussi

Vapaaehtoisten ajatuksia toiminnasta:

Mistä olet pitänyt Soppa42:ssa?

ANSKU: Joka kerta on kokattu herkkullista ruokaa. Ruokaa tulee runsaasti ja se riittää yli viikonlopun. Olen oppinut myös uusia reseptejä.

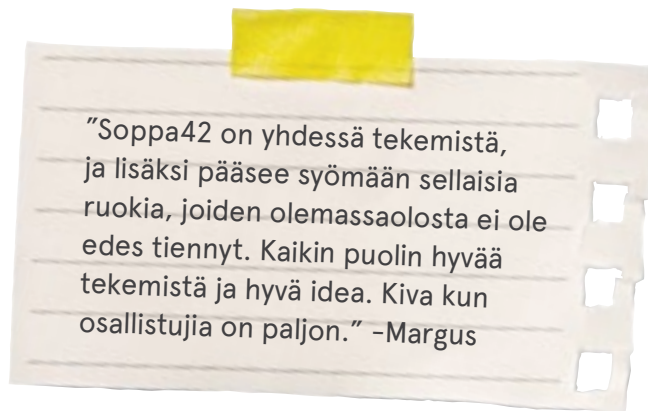
BIRGITTA: Olen tehnyt monia Soppa42:ssa opittuja ruokia itse myöhemmin. Osa näistä ruoista on ollut aikaisemmin vieraita. Osallistuminen Soppa42:een on laajentanut ruoanlaittotapoja - siellä voi esimerkiksi jakaa vinkkejä kokkaukseen liittyen. Soppa42:ssa on yhteisöllisyyttä ja siellä jutustellaan kaikkea muutakin kuin kokkaukseen liittyvää.

EKI: Soppa42 on hyvä tilaisuus kokeilla uusia tai sellaisia ruokia mitä ei tule muuten tehtyä. Ja on kiva, kun joutuu vähän miettimään ja suunnittelemaan tähän Soppa42:een sopivaa ruokaa, esim. Tarvittavia raaka-aineita ja valmistusaikaa. Kiva olla itse kokkina, ettei aina tarvii vaan kuunnella ja tehdä perässä. Suosittelisin kaikille tulla kokeilemaan.

KIMI: Soppa42:ssa on tutustunut uusiin ihmisiin. Hyvällä fiiliksellä päässyt mukaan ja otettu mukaan hyvällä mielellä. Olen tykännyt tosi paljon Soppa42:sta ja D-aseman toiminnasta. Muutin viime tammi-helmikuussa Kantsuun. D-aseman toiminnasta tulee sininen-verstas ajat mieleen. Tehdään vaatteita ja on kahvilointia.

MARJO: Oli hauskaa ja kivaa osallistua. Kuuli toistenkin mielipiteitä ruoan laittamisesta. Kivalta tuntui myös jutella muita yleisiä juttuja.

MERVI: Soppa42:sta on saanut uusia vinkkejä ja ideoita ruoanlaittoon. Soppa42 helpottaa myös ruoanlaittoa, kun saa kokattavaksi valmiiksi suunnitellun kokonaisuuden ja tarvikkeet on valmiiksi noudettu.



MILLA: Mukavaa että hyvää ruokaa laitetaan. Kiva että ihmiset saavat hyviä reseptejä käyttöön.

SHAILA: Hyvä keino maistaa ja oppia suomalaisia reseptejä. Oppii kokkaamaan suomalaista ruokaa.

TAINA: Soppa42:n myötä tulee tehtyä ruokaa. Mukavampi kokata yhdessä ja toisen ihmisen ohjeen mukaan. Soppa42 järjestetään myös siihen aikaan, ettei yleensä tule tehtyä tähän aikaan ruokaa. Kiva kun ruoka sitten valmis viikonlopuille.

TONI: Yhdessä etänä kokkaamista - tehdään ruokaa ja jutellaan. Yhteisön kautta olen saanut vinkkejä ruoanlaittoteknikoihin ja -tapoihin, resepteihin. Tullut hyviä kokkaukseen liittyviä vippaskonsteja jaettua porukalla.

TUULA: Kiva kun on saanut uusia ruokaideoita. Esim. pelmeneitä en ollut koskaan ennen Soppa42-kerhoa tehnyt. Olen kokannut tämän jälkeen äidille ja sisarelle pelmeneitä.

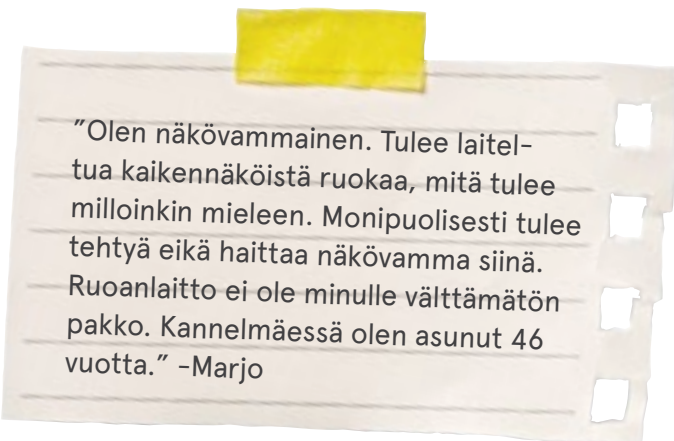
Vapaaehtoisten ajatuksia toiminnasta:

Haluatko kertoa itsestäsi vielä jotain?

ANSKU: Aikanaan laittanut viidelle hengelle ruokaa eli tottunut isojen annoksien laittamiseen. Nykyisin tulee tehtyä myös isompia ruoka-annoksia ja pakastettua ruokia usein. Olen Kannelmäessä asunut 30 vuotta.

BIRGITTA: On ollut mukava, kun poika on tullut syömään Soppa42:ssa tehtyjä keitoksia. Mukava ollut tarjota läheisille ihmisille uusia ruokia.

KATA: Olen Katariina, pitkäaikaistyötön ja D-asema Kannelmäen kautta saanut yhteisön, ystäviä ja järkevää tekemistä elämääni samalla, kun haen töitä. Tykkään kokata ja nykyään tykkään myös leipoa, mistä en ole ennen välittänyt.



KIMI: Taustaltani olen filippiiniläinen. Muutin 10-vuotiaana Suomeen. Kannelmäessä olen asunut maaliskuusta 2022 lähtien.

MARGUS: Kiitos Soppa42-ryhmän, olen alkanut teemmään kotona enemmän ruokia. Ennen tein enemmän mikroruokaa ja voileipiä - nyt tulee laitettua enemmän ruokaa pidemmän kaavan mukaan. Olen asunut 22 vuotta Kannelmäessä.

MERVI: Mielestäni ruoanvalmistus on kivaa ja on kiva kokeilla uusia reseptejä, saada vaihtelua omiin perinteisiin resepteihin. Olen kiinnostunut valmistamaan kasvisruokia, jonka lisäksi käytän usein raaka-aineina kalaa ja kanaa ruoan valmistuksessa.

MILLA: Minulle on tärkeää, että ruokaa on ravitsevaa, resepti on helppo ja raaka-aineita on minimalistisista. Ruoan tulee kuitenkin olla maikas.

SHAILA: Olen Intiasta kotoisin ja ollut nyt 13 vuotta Suomessa. Tällä hetkellä olen aktiivinen vapaaehtois-toiminnassa.

TUULA: D-aseman aukeamisesta asti olen ollut mukana toiminnassa. 15 vuotta asunut Kannelmäessä.

Toiminnan käynnistäminen

Tavoite, kohderyhmä, ilmoittautumiskäytännöt

Suunnittelu aloitetaan asettamalla toiminnalle tavoite. D-asema Kannelmäessä toiminnan tavoite ja ydin on yhteisöllisyydessä, osallisuudessa, toimivuudessa, vuorovaikutus- ja digitaadoissa, hyvinvoinnissa, osamisen jakamisessa, uuden oppimisessa, muiden ja oman toiminnan ohjauksessa, hauskanpidossa, yhdessä viihtymisessä ja kokkaamisessa.

Seuraavaksi päätetään kohderyhmä ja ryhmän koko. Budjetti ja etäyhteys asettavat osaltaan raamit osallistujamäärälle. Toiminta on osallistujille maksutonta, joten kulut kohdistuvat toimintaa tuottavalle taholle. Etäyhteydellä osallistuessa keskustelu ja ohjaaminen pysyy mielekkäänä, kun ryhmä on sopivan pieni, esimerkiksi maksimissaan kolmetoista henkilöä.

Tilat, ajankohta, välineet, hygienia

Keittiön tärkeimmät ominaisuudet ovat riittävän kokoiset työskentelytasot, vesipiste, liesi, uuni, jääkaappi sekä ainakin yksi sähköpistorasia. Kokkaaminen tapahtuu livenä etäyhteydellä, kaikki kokkaavat samaan aikaan. Ruoanlaitto on hyvä ajoittaa esimerkiksi lounaan tai päivällisen yhteyteen. Mitään etukäteisvalmisteluja ei tehdä henkilökunnan, kokkiopettajan tai kotikokkien toimesta. Halutessaan kotikokit voivat myös jäädä etäyhteyden päähän syömään yhdessä. Tarvikkeiden hankintaan täytyy varata riittävästi aikaa. On myös varattava aikaa siihen, että kotikokit ehtivät kotiin haettuaan tarvikkeet. Perjantaille ajoittuva yhteisöllinen ruoanlaitto etänä antaa mukavan startin viikonloppuun. Lisäksi ilmoittautumisten kerääminen, tarvikkeiden nouto, säilytys, pakkaaminen ja jako onnistuvat hyvin, kun ruoanlaitto on viikon loppupuolella.

Kysymällä osallistujilta keittiön varustelutasosta vältytään mahdollisilta yllätyksiltä ruoanlaittoilanteessa. Osallistujien ilmoittautumisen yhteydessä varmistetaan, että kaikilta löytyy kodeistaan paistinpannu, kattila, kauha, lasta, veitsiä, leikkuulauta, kulho, astioita, aterimia, uunipelti, liesi, uuni, vesipiste ja voimassa oleva sähkösovimus. Näillä välineillä tulisi myös kokkiopettajan selvittää ohjauksesta. Mikäli ruoan valmistukseen tarvitaan erikoisempia välineitä, esimerkiksi sauvasekoitinta, voi kokkiopettajan kanssa mieltä olisiko se korvattavissa survimella. Survimen voi ostaa niille osallistujille, joilla sitä ei ole. Lisäksi saatetaan joutua hankkimaan esimerkiksi kertakäyttövuokia, leivinpaperia ja raastimia. Muovipusseja kuluu tarvikkeiden pakkaamiseen ja pieniä suljettavia pusseja mausteiden tai jauhojen jakamiseen. Reseptin aineita on mahdollista jakaa osiin, jos ne myydään suurissa pakkauksissa reseptin tarpeisiin nähden. Jokaiselle ei ole tarpeen hankkia kokonaista pakkausta vaikkapa vehnäjauhoja, jos reseptissä määrä on kaksi ruokalusikallista.

Kokkiopettajaa ohjeistetaan toimimaan elintarviketurvallisesti ja hygieenisesti. Kotikokit kokkaavat omassa kodissaan itselleen, joten heidän kohdallaan ei ole tarpeen tai edes mahdollista valvoa hygieniasuosituksen toteutumista. Hygieniaohjeet, joita ruoanlaiton ohessa jaetaan, hyödyttävät kuitenkin myös heitä. Koronarajoitusten aikana kokkiopettajalla oli kasvomaski ja kumihanskat koko ruoanlaiton ajan, hanskat ovat käytössä edelleen. Nitriilikäsineet soveltuvat rasvaisten elintarvikkeiden käsittelyyn. Vinylikäsineiden sisältämät ftalaatit päätyvät ruokaan ja sitä kautta elimistöön, siksi niiden käyttöä ei suositella. Henkilökunnan on huolehdittava, että



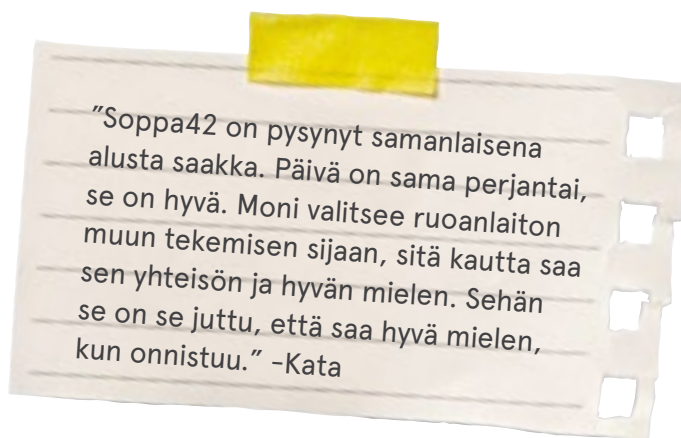
hanskat vaihdetaan esimerkiksi eläinperäisten tuotteiden käsittelyn tai vessassa käynnin jälkeen. Tämä ei ole itsestäänselvää ja tuntuu monesta tuhlaukselta. Leikkuuautoja on varattava useita erilaisten elintarvikkeiden käsittelyyn. Myös elintarvikkeiden ja välineiden käsittelyssä, säilytyksessä, kypsennyksessä ja siivouksessa on riskitekijöitä, joiden vuoksi työskentelyä täytyy ohjeistaa tarvittaessa. Toimintaa tuottavalla työntekijällä on oltava osaamista elintarvikehygieniasta ja -turvallisuudesta, esimerkiksi hygieniapassin muodossa. Ruokaviraston sivuilta aiheeseen voi tutustua lisää.

(<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/elintarvikeala/hygieenin-toiminta/>).

Laitteet ja sovellukset

Osallistujan ilmoittautuessa selvitetään, onko osallistujilla tietokoneen tai älylaitteen käyttömahdollisuus, toimiiko laitteessa äänet, mikrofoni ja kamera. Laitteen lisäksi tarvitaan internetyhteys sekä yhteensopivuus käytetyn sovelluksen kanssa. Kaikilla ei välttämättä ole älylaitetta käytössään, jolloin hän voi osallistua tavallisen puhelimen välityksellä tai toimia ainoastaan kokkiopettajana.

Sovelluksista on paras valita mahdollisimman helppokäyttöinen ja ryhmän kokoon nähden sopiva. Sovelluksen tulisi toimia kaikilla älylaitteilla ja olla maksuton koko kokkailuun vaadittavan ajan. Osa sovelluksista ovat maksuttomia esimerkiksi vain ensimmäisen tunnin ajan. Joissakin sovelluksissa tapaamisille voidaan luoda pysyvä kokoustila, jolloin samaa linkkiä käytetään jatkossakin. Sovelluksen käytettävyys selviää parhaiten testaamalla.



Henkilökunta toiminnan tukena

Henkilökunnan roolia ryhmän ja toiminnan kannattelijoina on hyvä suunnitella etukäteen. Kannelmäen D-aseamalla henkilökunnan vastuulla on toiminnan mahdollistaminen. Osallistujien vastuulla on ilmoittautua kokkiopettajaksi ja kotikokeiksi, toimittaa resepti tai raaka-ainelista ajoissa sekä tulla digiopastukseen ja etäyhteyksien päähän oikeaan aikaan. Henkilökunta ei osallistu ruoanlaittoon vaan avaa etäyhteyden tilasta, jossa kokkiopettaja kokkaa, huolehtii, että näkymä tilasta on toimiva ja tarkoituksenmukainen, tarkistaa, että ääni kuuluu molempiin suuntiin. Henkilökunta toimii tapaamisissa osallistujien tukena, digiapuna, ohjeiden selkosuomentajana sekä huolehtii turvallisen ilmapiirin toteutumisesta. Jos meneillään olevalle viikolle ei ilmoiteta kokkiopettajaa, on tapaaminen siltä viikolta peruttu.

Yhteisön tavoittaminen

Henkilökohtainen kutsuminen toimii parhaiten. Ennakko-oletuksia ei kannata tehdä, kuka tahansa voi olla innokas tai innostua rohkaisun myötä osallistumaan. Usein kutsun saa esittää moneen kertaan samoille ihmisille, moni kaipaa pientä rohkaisua. Voi vaikka mainita, että mitään aiheeseen liittyvää osallistumista ei tarvita. Osallistuminen on turvallista, kaikki pysyvät ohjauksessa mukana ja oppivat käyttämään älylaitetta. Jännitys voi näyttäytyä kiinnostuksen puutteena ja estää osallistumasta. Työntekijöiden sinnikkään rohkaisun avulla luottamus kasvaa ja osallistuminen voi alkaa kiinnostamaan. Osallistumisen syitä ja tapoja on monia. Niitä voi esimerkiksi olla uusiin makuihin ja resepteihin tutustuminen, kokkiopettajana toimiminen ja muiden ohjaamisen opet-

telu, tai vaikkapa se, että yhteisölliseen toimintaan on helppo liittyä omasta kotikeittiöstä.

Kokkiopettajien mukaan saaminen on edellytys toiminnalle, ja opettajan rohkaisuun kannattaa panostaa. Voi esimerkiksi kertoa, että kokkaus on hyvin samanlaista kuin kotonakin. Henkilökunnalta saa tukea ja apua tarvitsemansa määrän. Halutessaan kokkiopettaja voi keskittyä täysin ruoanlaittoon, ja henkilökunta voi hoitaa sanallisen ohjeistuksen ruoanlaiton aikana.

Digiopastus

Digiopastus järjestetään ennen toimintaan osallistumista osallistujan omalla laitteellaan, jos mahdollista. Opastustilanteen tulee olla rauhallinen, joten päällekkäisiä toimintoja vältetään. Opastus järjestetään tilassa, jossa on toimiva verkkoyhteys. Tulee varmistaa, että osallistujalla on toimiva internetyhteys ja älylaite myös kotonaan. Toimintaan osallistumisen edellytys on, että on saanut opastuksen sovelluksen käyttöön. Opastuksessa sovellus ladataan sovelluskaupasta, testataan sitä liittymällä kokoukseen ja kokeilemalla sovelluksen eri toimintoja. Pöytäkoneella osallistuvien kanssa voi liittymistä harjoitella toimintaa toteuttavalla taholla käytössä olevalla tietokoneella. Liittyminen ja sovelluksen lataaminen on samankaltaista käytöjärjestelmästä riippumatta, ellei osallistujalla ole Linux-käyttöjärjestelmää. Mikäli valitun sovelluksen käyttö edellyttää tilin luomista johonkin palveluun, opastetaan siinäkin. Osallistujilla voi olla erilaisia epävarmuuksia digiyhteyksiin liittyen, siksi rohkaisu on tässäkin kohtaa tarpeen. Myös mahdollisia ongelmatilanteita on hyvä harjoitella, esimerkiksi kuvaan, äänen tai muihin yhteyksiin liittyvien ongelmien varalta.

Vapaaehtoinen kokkiopettajana

Kokkiopettajaksi tulee ilmoittautua hyvissä ajoin, jotta ainekset ehditään hankkia. Lista tarvikkeista ja ainesosista on hyvä laatia kokkiopettajan kanssa, jotta välttytään väärinymmärryksiltä ja tulkintoilta. Tavoitteena on, että ruoanvalmistus sekä resepti pysyvät kokkiopettajan tyylinä ja näköisinä. Ruoanvalmistus ja resepti käydään läpi vaihe vaiheelta, jotta varmasti selviää mitä aineksia ja välineitä tarvitaan. Ohjaaminen on myös helpompaa ja kiireettömämpää, eikä mikään vaihe jää välistä, jos kokkiopettajalle on jokainen vaihe selvä. Kannelmäen D-aseamalla on käyty ainesosat tuotemerkin tarkkuudella läpi kokkiopettajan kanssa ostoslistaa laatiessa. Laaditun listan noudattaminen on osoitus arvostuksesta. Ostoslistan soveltaminen tai muuttaminen kysymättä voi tuntua vähättelyltä ja viestiä kokkiopettajalle, että hänen osaamistaan ja ajatuksiaan ei kuulla. Kokkiopettajan voi myös pyytää mukaan tarvikkeita hankkimaan.

Itse tapaamisen eteneminen käydään kokkiopettajan kanssa läpi viimeistään hiukan ennen yhteyden avaamista. Kokkiopettajalle on hyvä kertoa, että jokainen työvaihe tulee selittää kotikokeille perusteellisesti, heidän osaamisen tasoaan ei voi tietää. Ohjeistetaan tarkasti vaikka sipulien kuoriminen, ”leikkaan sipulista kummankin pään pois, viillän ohuen viillon kannasta kantaan yhden sipulin kerroksen läpi ja revin kerroksen irti”, pelkkä ”kuori sipulit” ei välttämättä kerro mitään kotikokille. Kun mitään taitoa ei pidetä itsestänselvyytenä ja jokainen vaihe avataan selkeästi, aloittevallekin kokille syntyy onnistumisen kokemuksia.

Tarvikkeiden haku, pakkaus ja jako

Raaka-aineita tulee yleensä paljon, joten niiden hakeminen kaupasta tulee suunnitella tarkasti. Jotkut elintarvikkeet, kuten tuore kala, eivät säily pitkään. Tämän takia kaupassakäynti tulisi ajoittaa siten, että tarvikkeet säilyvät käyttökelpoisina kokkaukseen saakka. Tarvikkeiden säilytykselle on oltava riittävästi tilaa ja oikea säilytyslämpötila. Tarvikkeiden pakkaamiseen tulisi myös varata riittävästi aikaa, varsinkin jos kaupasta hankittuja pakkauksia täytyy jakaa useampaan osaan. Esimerkiksi mausteet ja jauhot jaetaan pienempiin pusseihin. Pakkaamisen hoitaa aina henkilökunta, joka myös vastaa, jos virheitä tapahtuu. Tarvikkeiden mukana ei Kannelmäen D-aseamalla jaeta reseptiä.

Aloitetaan yhteisöllinen kokkailu

Yhteyden avaamisen jälkeen sovitaan tapaamisen pelisäännöt yhdessä osallistujien kanssa. Yhdessä luodut säännöt rakentavat luottamusta yhteisön jäsenten välille, rauhoittavat kohtaamisen ja edistävät turvallisen tilan syntyä sekä ylläpitoa. Pelisäännöissä voidaan esimerkiksi käydä läpi pidetäänkö mikrofonit kokkailun aikana auki vai kiinni, miten puheenvuoroa pyydetään ja onko viestitoiminto käytössä. Lisäksi tutustutaan turvallisemman tilan ohjeisiin, joihin sitoutuminen on edellytys osallistumiselle. Turvallinen tila on kaikkien vastuulla, sitä rikkovaan käytökseen puututaan tarvittaessa. Kannelmäen D-aseamalla yhteiskehitetyt turvallisemman tilan ohjeet löytyvät kirjan lopusta.



Seuraavaksi esitellään viikon kokkiopettaja, kokatta-va ruoka ja tarvittavat välineet. Ruoanlaiton tempo pidetään rauhallisena ja kokkailussa edetään vaihe kerrallaan. Henkilökunta huolehtii, että tämä toteu-tuu. Osallistujien joukossa saattaa olla nopeampia ja hitaampia työskentelijöitä, jollakin älylaite saattaa olla muussa tilassa kuin keittiössä, jollakin äidinkieli voi olla eri, kuin millä ohjeistus tapahtuu tai ohjeet saattavat olla muusta syystä haastavia. Kokatessa edetään hitaimman kokin tahtiin ja odotetaan, että kaikki ovat mukana. Siitä huolimatta voi syntyä tar-vetta ohjeistaa alusta saakka uudelleen.

Tilanteen on tarkoitus olla mukava ja tarjota onnistumisen kokemuksia niin kokkiopettajalle kuin osallistujillekin.

Tapaamisen runko

1. Yhteyden avaus
2. Tervetulleeksi toivottaminen
3. Yhteiset pelisäännöt tapaamisille, sosiaaliset säännöt, turvallinen tila
4. Toiminnan ja kokkiopettajan esittely
5. Sovelluksen käyttöön liittyvä ohjeistus ja sovitut tavat
6. Tilanteen rauhoittaminen
7. Kokkiopettajan tukeminen, tarkentavat kysymykset, toisto ja selkokieli
8. Varmistetaan, että kaikki ovat mukana ja ymmärtävät mitä tapahtuu
9. Yhteinen ruokailu etäyhteydellä

Yhteiskehittäminen ja soveltaminen yhteisön tarpeisiin ja toiveisiin perustuen

Tätä, kuten muutakin toimintaa on hyvä reflektoida säännöllisesti toimintaan osallistuvien kanssa. Palautetta ja kehitysehdotuksia voi pyytää missä tahansa vaiheessa; ilmoittautumisen tai tarvikkeiden noudon yhteydessä, tapaamisen alussa tai lopussa. Voi myös sopia erillisen kerran yhteiskehittämistä varten, jolloin varsinaisen kokkauksen on hyvä olla helppo ja lyhytkestoinen sekä tapahtua yhteiskehittämisen päätteeksi.

Toiminnan alkumetreillä osallistujia saattaa joutua muistuttamaan ilmoittautumisesta. Toimijuuden vahvistuessa vastuuta voidaan tietoisesti ja sopivissa määrin siirtää osallistujille. Osallistujien kanssa on hyvä käydä läpi tuleville kokkauskerroille ilmoittautuneet kokkiopettajat, jotta kotikokit voivat samalla ilmoittautua opettajan tehtäviin. Toiminnan ja vastuun opettelemiselle on annettava aikaa. Ennen kuin osallistujat alkavat oma-aloitteisesti ilmoittaa ja omaksuvat toiminnan käytänteet, unohduksilta, peruuntu-neilta kerroilta, tai muilta pettymyksiltä ja yllätyksiltä ei voida välttyä. Nämä kuuluvat kuitenkin oppimisprosessiin, joten luottavaisin mielin eteenpäin vaan.

Edessä on varmasti hienoja kohtaamisia ja ikimuis-toisia hetkiä yhteisen kokkailun merkeissä!


Turvallisemman tilan ohjeet:

Jokaisella on oikeus henkilökohtaisiin rajoihin ja koskemattomuuteen. Kukaan ei koske ketään ilman lupaa tai kommentoi hänen henkilökohtaisia ominaisuuksiaan.

Jokaisella on oikeus/velvollisuus kertoa, jos kokee tai todistaa koskemattomuuden/rajojen rikkomista. Me uskomme ja puutumme.

Kaikkiin suhtaudutaan arvostavasti ja ystävällisesti. Puhutaan toisille ja toisista kunnioittavasti.

Nämä ohjeet on laadittu, jotta jokaisen olisi mahdollista osallistua toimintaan turvallisesti. Olet tervetullut mukaan toimintaan, retkille ja työpajoihin, jos pystyt sitoutumaan näihin ohjeisiin. Jokainen on vastuussa omasta toiminnastaan, mikään toisen ihmisen toiminta ei oikeuta käyttäytymään ohjeiden vastaisesti.

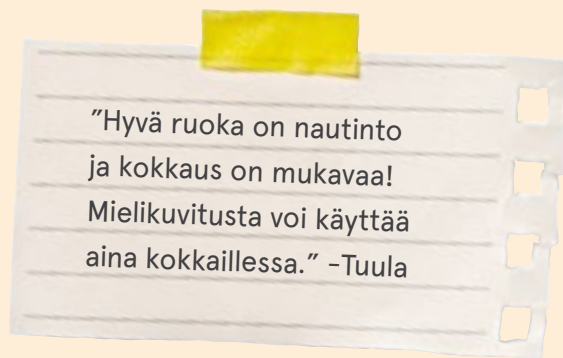


Vuonna 2020 kokoontumisia koskevien rajoitusten ollessa tiukimmillaan Helsingin Kannelmässä kaivattiin turvallista yhteisöllistä toimintaa ja mielekästä tekemistä. Erityisesti harmitti merkitykselliseksi koetun yhteisen kokkailun, katetussa pöydässä ruuan nauttimisen ja pöydän ympärillä käytyjen, välillä syvälistenkin keskustelujen puuttuminen.

Vaihtoehtoisia keinoja ihmisten yhteen saattamiselle etsittiin vimmatusti. Lamput onneksi syttyivät ja idea 'Soppa42 - yhteisö kokkaa etänä' toiminnasta syntyi. Siispä tuumasta toimeen, kokkeja rekrytoimaan, digiopastus käyntiin ja tarvikkeita kokoamaan. Toiminta nimettiin sekä alueen postinumeroa että suosittua Soppa365-sivustoa mukaillen.

Konsepti todettiin toimivaksi. Vuoden 2022 aikana 33 kokkailussa tapahtui 369 kohtaamista. Vaihtuvat osallistujat oppivat uusia taitoja ja tulivat toisilleen tutuiksi. Suositusta vapaaehtoisten pääkokkien ja kotikokkien luotsaamaa yhteisötoimintaa päätettiin jatkaa siitäkin huolimatta, että rajoituksista luovuttiin.

Pandemia-ajan sosiaalisen innovaation parhaat palat on koottu tähän julkaisuun. Toivomme sinulle maukkaita hetkiä Soppa42-suosikkireseptien parissa!



**Diakonissa-
laitos**

ISBN 978-952-9854-47-9

