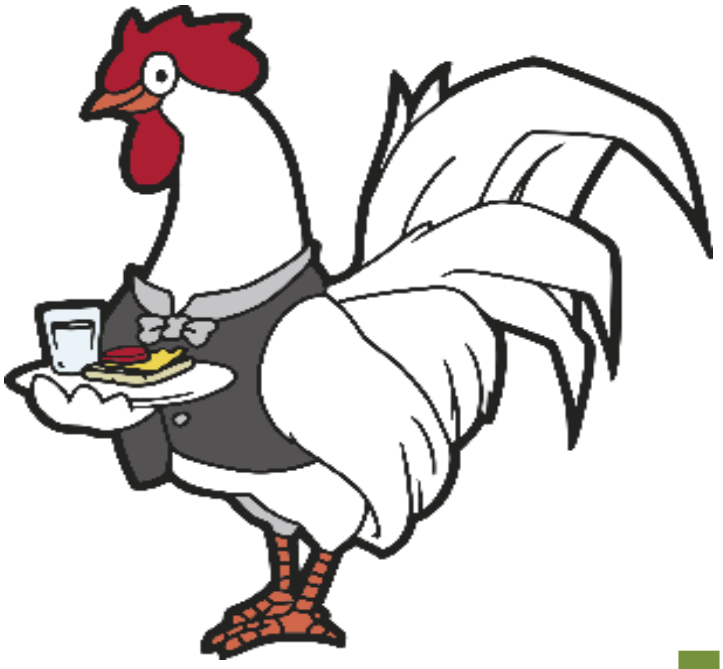
”Elä unoha evväitä”



[PATAKUKKO II]

Ruokakurssi muistisairaiden omaisille

ALKUSANAT

Pohjois-Savon Muisti ry:n *Elä unoha evväitä* -projektissa järjestettiin toinen Patakukko-ruokakurssi muistisairauteen sairastuneiden ihmisten omaisille. Kurssilla omaiset valmistivat *syötävee ruokoo ja herkkuva*, mikä ravitsee ja on helposti tehtävissä myös oman kotilieden lämmössä.

Tähän vihkoon on koottu ruokakurssilla valmistamiemme ruokien reseptejä ja lisätty uusiakin vinkkeineen, joiden myötä haluamme tukea hyvää jaksamista kotona. Reseptien valinnassa on pyritty huomioimaan niiden helppous ja terveellisyys sekä makujen tuttuus ikääntyneille ihmisille.

Patakukko-ruokakurssi suunniteltiin yhteistyössä Pohjois-Savon Martat ry:n ja Savon ammatti- ja aikuisopiston kanssa.

Virkistäviä hetkiä ruuanlaiton ja *evväitten iärellä!*

Tekijät
Kuopiossa huhtikuussa 2016

Teksti ja taitto: Tarja Puustinen ja Noora Mikkonen
Kansi: Jonna Rinkinen ja Tiia Ruhkanen

SISÄLLYS

Pääruuat ja lisäkkeet

HAUKIMURUKEITTO 4
JUUSTOINEN BROILERIKASTIKE 5
KASVISVATI 6
SIENIKASTIKE 6
ERILAISIA PORKKANARAASTEITA 7
APPELSIINI-ÖLJYKASTIKE TUUSNIEMELTÄ 7

Suolaiset välipalat

KAURARIESKAT 8
PERUNALEPUSKAT 8

Makeat välipalat/jälkiruuat

HEDELMÄJOGURTTI 9
PUOLUKKARAHKA 9
PUOLUKKAINEN KÄÄRETORTTU 10
MARJAPIIRAKKA 11

HAUKIMURUKEITTO
10 annosta

500 g jauhettua haukea
(saatavana valmiina esim.
kauppahallista)
2 tl suolaa

<u>Keittopohja:</u>
1 kg perunaa
2 porkkanaa
2 sipulia
1 l vettä
2 dl kevyt ruokakermaa
20 g kasviöljypohjaista
margariinia
mustapippuria
suolaa maun mukaan
tilliä

1. Sekoita jauhettu hauki ja suola
   ja levitä massa uunipellille leivinpaperin päälle noin 1,5 cm kerroksena.
2. Kypsennä 150 asteessa noin 15 minuuttia. Anna massan jäähtyä hieman. Leikkaa sopiviksi kuutioiksi.
3. Pilko perunat ja porkkanat sekä sipulit.
4. Kuumenna vesi ja kerma. Lisää rasva, mustapippuri ja suola. Lisää pilkotut porkkanat ja kypsennä niitä hetki.


Kuva Pro kala

5. Lisää keittoon pilkotut perunat
   ja sipulit.
6. Lisää lopuksi kalapalat. Hauduta ja lisää tilli ennen tarjoilua.

**Voit lisätä jauhetusta hauesta tehdyt palat tai pullat myös raakana keittoon:
lisää ne ennen kuin perunat ovat kypsiä ja keitä, kunnes kalamassa kypsyy.
Tärkeintä ruuassa on, että se tulee syötyä. Haukikeittoon, kuten muihinkin ruokiin, kannattaa siis lisätä mausteita oman maun mukaan.**

JUUSTOINEN BROILERIKASTIKE
5 annosta

400 g broilerisuikaleita
1 rkl öljyä
1 sipuli
1 tlk herkkusieniä tai ananaspaloja
1 dl vettä
100 g vähärasvaista sulatejuustoa
mustapippuria
1 tl tai maun mukaan suolaa
persiljaa tai ruohosipulia

1. Kuumenna öljy ja ruskista broilerisuikaleet kevyesti.
2. Hienonna sipuli ja lisää se broilerin joukkoon.
3. Lisää herkkusienet tai ananaspalat, vesi sekä sulatejuusto ja hauduta ruoka kypsäksi.
4. Mausta mustapippurilla ja suolalla. Koristele hienonnetulla persiljalla tai ruohosipulilla.
5. Tarjoa keitetyn riisin, pastan tai perunoiden kanssa.


Kuva Tarja Puustinen

Kasvisten tai hedelmien käyttöä saat lisättyä sekoittamalla niitä myös lämpimien ruokien joukkoon.

Juustoisessa broilerikastikkeessa voit käyttää myös tuoreita herkkusieniä, mutta kastike valmistuu nopeammin tölkkisienistä tai vaihtoehtoisesti esim. tölkkiananaksesta.

KASVISVATI

Valitse erivärisiä kasviksia oman maun mukaan. Kasvisvati herättää ruokahalua värikkyydellään.

Esimerkiksi:
kukkakaalia
parsakaalia
porkkanoita
vihreitä papuja
lanttua
palsternakkaa
juuriselleriä

suolaa
margariinia tai muuta rasvaa

1. Pilko juurekset pieniksi suupaloiksi, niin ne kypsyvät nopeammin.
2. Keitä kasvikset suolavedessä ja kaada keitinvesi pois. Lisää nokare rasvaa sekaan.
3. Asettele kasvikset tarjolle laakealle vadille.

Voit tarjota kasvikset lisukkeena joko sellaisenaan tai esimerkiksi sienikastikkeen kera.

Löydät kaupan hedelmä- ja vihannesosastolta valmiiksi pilkottuja ja pakattuja kasviksia ja juureksia, jotka helpottavat arjen ruuanlaittoa. Näiden lisäksi kannattaa muistaa pakastealtaiden kasvisvaihtoehdot.

SIENIKASTIKE

2 dl ryöpättyjä, pilkottuja sieniä (esim. kantarelleja)
2 rkl margariinia
1 rkl vehnäjauhoja
4 dl ruokakermaa
valko- tai mustapippuria
½ tl suolaa

1. Paista sieniä pannulla tai padassa, kunnes niistä irronnut neste on haihtunut.
2. Lisää jauhot ja hetken kuluttua kerma. Sekoita tasaiseksi ja anna kastikkeen kiehahtaa.
3. Mausta ja tarkista maku. Tarjoa keitettyjen kasvisten kera.

ERILAISIA PORKKANARAASTEITA

Kuori ja raasta porkkanat raasteeksi. Vaihda raastinpintaa, niin saat suutuntumaltaan hienojakoista tai karkeaa raastetta. Lisää raasteen sekaan alla olevia yhdistelmiä:

- raejuustoa ja rusinoita
- appelsiinia ja säilykepersikkaa
- raastettua omenaa ja hedelmämehua
- tuoreita tai pakastettuja puolukoita tai herukoita
- pähkinöitä tai siemeniä
- tuoreita yrttejä, kuten ruohosipulia, persiljaa
- kermaviiliä tai majoneesia sekä mausteeksi valkosipulia ja pippuria

Lorautathan aterialla kasviöljypohjaista salaatinkastiketta kasvisten joukkoon! Näin saat elimistölle tärkeitä pehmeitä rasvoja.

APPELSIINI-ÖLJYKASTIKE TUUSNIEMELTÄ

2 rkl väkevää sinappia
1 dl öljyä
3 rkl sitruunamehua
1 dl appelsiinimehua
1 rkl sokeria
ripaus suolaa
½ tl basilikaa tai maun mukaan
valkosipulia maun mukaan
ripaus valkopippuria

Sekoita ainekset keskenään sauva- tai tehosekoittimella. Kastike maistuu hyvin myös ilman appelsiinimehua. Säilyy hyvin jääkaapissa.



Kuva Heikki Mattila

KAURARIESKAT

8 annosta

3 dl kaurahiutaleita
1 dl hiivaleipävehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
vajaa 1 tl suolaa
1 prk (200 g) kevytkermaviiliä
1 kananmuna

1. Sekoita kuivat aineet keskenään.
2. Lisää joukkoon kermaviili ja kananmuna ja kääntele tasaiseksi taikinaksi.
3. Jaa taikina kahdelle leivinpaperoidulle uunipellille, yhteensä 8 rieskaksi.
4. Painele jauhoisilla käsillä littanoiksi leiviksi. Paista 250-asteisen uunin keskitasolla noin 12 minuuttia.

Aamupalalta jäänyt puuro on oiva pohja taikinaan. Lisää kylmään puuroon jauhot, joihin on sekoitettu leivinjauhe. Lisää lopuksi tilkka öljyä.

PERUNALEPUSKAT

400 g (5 dl) perunasosetta
½ tl suolaa
2 kananmunaa
noin 1 ½ dl vehnäjauhoja
noin 3 dl sämpylä- tai hiivaleipäjauhoja

1. Sekoita perunasoseeseen suola ja kananmunat. Lisää jauhot vähin erin.
2. Nosta taikina keoiksi leivinpaperilla päällystetylle uunipellille. Ripauta päälle jauhoja ja taputtele jauhotetuin käsin ohuiksi pikkurieskoiksi.
3. Pistele leipäset haarukalla. Paista 250 asteessa noin 15 minuuttia. Tarjoa lämpiminä.

Jäikö eiliseltä aterialta perunamuusia yli? Sen voi käyttää perunalepuskataikinaan.

Saat vaihtelua lepuskoihin muilla kasvissoseilla. Perunamuusin voit korvata esimerkiksi porkkana- tai palsternakkasoseella.

HEDELMÄJOGURTTI
2 annosta

2–3 dl kreikkalaista jogurttia
0,5 tlk (120 g) coctailhedelmiä
2–3 tl spelttitalkkunaa

Sekoita ainekset keskenään ja tarjoile.

Tämä välipala sisältää monia ikääntyvälle keskeisiä ravintoaineita: proteiinia jogurtista, kuitua spelttitalkkunasta ja vitamiineja hedelmistä. Hedelmien tilalla voit käyttää erilaisia marjoja.



Kuva Tarja Puustinen

PUOLUKKARAHKA
2 annosta

3½ dl puolukoita
noin ½ dl sokeria tai makeutusainetta
(1 tl kanelia)
1 tlk (250 g) maitorahkaa

Soseuta puolukat ja sekoita muut ainekset marjojen joukkoon.

Voit käyttää ylijääneen puolukkarahkan kääretortun täytteenä (seuraavalla sivulla). Kaneli antaa rahkaan lisämakua.

PUOLUKKAINEN KÄÄRETORTTU
12–15 annosta

4 munaa
1 dl sokeria
1 ½ dl ruissihtijauhoja
1 tl leivinjauhetta

<u>Täyte:</u>
3½ dl puolukoita
noin ½ dl sokeria tai
makeutusainetta
1 tl kanelia
1 tlk (250 g) rahkaa

<u>Päälle:</u>
2 dl kuohukermaa
1 tl vaniljasokeria
puolukoita



Kuva Tarja Puustinen

1. Vaahdota munat ja sokeri paksuksi, vaaleaksi vaahdoksi.
2. Sekoita ruissihtijauhot ja leivinjauhe keskenään. Siivilöi ja sekoita ne varovasti nostellen vaahdon sekaan. Kaada leivinpaperilla päällystetylle uunipellille.
3. Paista 225 asteessa 8–10 minuuttia.
4. Kumoa kypsä pohja sokeroidulle leivinpaperille ja anna jäähtyä.
5. Soseuta puolukat ja sekoita muut täytteen ainekset marjojen joukkoon.
6. Pohjan jäähdyttyä levitä täyte sen päälle.
7. Kääri pohja rullaksi leivinpaperin avulla ja anna maustua jääkaapissa.
8. Nosta rulla tarjoiluastiaan. Koristele halutessasi kermavaahdolla ja puolukoilla.

MARJAPIIRAKKA



Kuva Tarja Puustinen

Pohja:
1 dl rypsiöljyä
2 dl maustamatonta, rasvatonta jogurttia
1 dl sokeria
1 kananmuna
1,5 tl leivinjauhetta
1,5 dl grahamjauhoja
1,5 dl vehnäjauho

Täyte:
3–4 dl marjoja tai hedelmiä (mustikoita, vadelmia, puolukoita, omenaviipaleita)
2 dl jogurttia
1 kananmuna
3–4 rkl sokeria ja
1–2 tl vaniljasokeria

1. Sekoita pohjan ainekset yllä mainitussa järjestyksessä taikinaksi. Taikinan voi tehdä kolminkertaisena, jolloin siitä saa uunipellin kokoisen piirakan.
2. Levitä taikina leivinpaperilla vuorattuun tai öljyttyyn piirakkavuokaan.
3. Lisää päälle marjat tai hedelmäviipaleet.
4. Sekoita täytteen jogurtti ja kananmuna. Mausta sokerilla ja vaniljasokerilla maun mukaan.
4. Kaada täyte marjojen päälle ja paista 220 asteessa noin 25 minuuttia.

Elä unoha
EVVÄITÄ – **PROJEKTI (2014–2017)**

kotona asuvalle muistisairaalle ja omaiselle

Pohjois-Savon Muisti ry
Lapinlinnankatu 2
70100 KUOPIO
toimisto@psmuisti.fi
p. 040 729 2314

| **psmuisti.fi**

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

SAVON AMMATTI- JA AIKUISOPISTO

Martat
Pohjois-Savon Martat ry