

MAUKAS ELÄMÄ



**Orimattilan seurakunnan
diakoniatyön kokkikerho**

*Maukasta kotiruokaa ja
kerholaisten ruokamuistoja*



Sisällys

Diakoniatyön
kokkikerho kokoontuu
viikoittain
seurakuntakodilla.
Kokkikerho on
aikuisten suljettu
ryhmä, jossa
valmistetaan
maistuvaa ja ravitsevaa
kotiruokaa.

Kokkikerhoa ohjaa
diakoni Riitta Buddas,
jolta voi tiedustella
mahdollisia vapaita
kerhopaikkoja. Riitta on
ottanut kokkivihkon
valokuvat ja kerännyt
kerholaisten
ruokamuistot kerhon
toimintavuoden aikana.

Taitto:
viestintäasiantuntija
Sonja Mäkinen



1	Keitot
3	Laatikat
5	Kala
7	Sika / nauta
9	Broileri
10	Sienet
12	Leivonta
14	Jälkiruoat

*“Anna miehelle kala ja ruokit
hänet päiväksi. Opeta mies
kalastamaan ja ruokit hänet
elämän ajaksi.”*

– Kiinalainen sananlasku.

Keitot

- Peruskeitto
- Jauhelihakeitto
- Nakkikeitto
- Porkkanasosekeitto



Peruskeitto

400 g kypsää jauhelihaa tai nakkia,
siskonmakkaroita, makkaranpaloja, kypsiä
broilerisuikaleita, kalaa
1 l vettä
2 liemikuutiota
1-2 sipulia / pala purjoa
500 g perunoita
250 g kasviksia, porkkanaa, lanttua, selleriä,
palsternakkaa tai pakastejuureksia
hienonnettua persiljaa / tilliä

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi kattilassa.
2. Lisää liemikuutiot ja mausteita.
3. Lisää kuoritut ja lohkotut perunat, pilkotut sipulit.
4. Kun liemi kiehuu taas, lisää kuoritut ja kuutoidut kasvikset/juurekset
5. Keitä keittoa n. 10-15 min. Tarkista kypsyys.
6. Lisää pinnalle persiljasilppua tai kalakeittoon tillisilppua.

Jauhelihakeitto

1,5 l vettä
8-10 perunaa
400 g jauhelihaa
1 Sipuli
10 kok. mustapippuria
2 lihaliemikuutiota
1 keittojuurespussi
suolaa
persiljaa

1. Ruskista jauheliha ja sipuli rasvassa.
2. Kuori ja viipaloi perunat.
3. Laita kattilaan perunat, jauheliha, juurekset, pippurit, vesi ja lihaliemikuutiot.
4. Kun liemi kiehuu taas, lisää kuoritut ja kuutoidut kasvikset/juurekset.
5. Keitä keittoa n. 10-15 min. Tarkista kypsyys.
6. Mausta tarvittaessa suolalla ja persiljalla.



*“Teimme kaksi
nakkikeittoa, perinteisen
ja tuunatun, johon
laitoimme herneitä.
Toimii näinkin!”*

Helppo nakkikeitto

1 l vettä

2 lihaliemikuutiota

2 ps kasvissuikaleita tai tuoreita pilkottuja
kasviksia

400 g peruna-sipulisekoitusta (pakaste) tai
tuoretta perunaa ja sipulia

1 pkt nakkeja
(persiljaa)

1. Kuumenna vesi kiehuvaaksi kattilassa.
2. Murena kattilaan lihaliemikuutiot.
3. Lisää pilkotut kasvikset, perunat, sipulit ja nakit.
4. Keitä keittoa n. 10-15 min. Tarkista kypsyy.
5. Lisää pinnalle persiljasilppua.

Porkkanasosekeitto

400 g (7–8) porkkanoita

2 perunaa

1 iso sipuli

1 rkl öljyä

1/2 l vettä

1 kasvisliemikuutio

1 tl rakuunaa

1/4 tl mustapippuria

1/2 dl kermaa

1. Paloittele kuoritut porkkanat ja perunat. Hienonna kuorittu sipuli.
2. Kuullota sipulit öljyssä kattilassa.
3. Lisää porkkanat ja perunat. Sekoittele hetki.
4. Kaada vesi kattilaan ja lisää liemikuutio.
5. Keitä noin 15-20 min. Tarkista kypsyy.
6. Kaada keitinvesi talteen toiseen astiaan.
7. Soseuta kasvikset sauvasekoittimella tai sähkövatkaimella kattilassa.
8. Lisää keitinlientä kattilaan niin paljon, että keitosta tulee sopivan sakeaa.
9. Mausta rakuunalla ja mustapippurilla. Lisää kerma.

Laatikat

- Kaalilaatikko
- Lasagnette
- Janssonin kiusaus



Kaalilaatikko

- 1 keskikokoinen keräkaali
- 1 l lihalientä
- 2 dl riisiä (tai ohrasuurimoita)
- 400 g jauhelihaa
- riipaus valkopippuria
- voita
- loraus siirappia
- suolaa
- 1 iso sipuli

1. Hienonna kaali. Keitä kaalia lihaliemessä riisin kanssa n. 15 min.
2. Ruskista jauheliha, mausta pippurilla ja suolalla.
3. Sekoita liha kaalin ja riisin joukkoon.
4. Lisää keitinlientä myös mukaan. Seos saa jäädä melko löysäksi.
5. Laita seos voideltuun uunivuokaan, lisää siirappi ja vainokareet.
6. Paista 200 asteessa n. 1 h.
7. Tarjoa lisukkeena puolukkahilloa

Lasagnette

- 400 g jauhelihaa
- 1 sipuli
- 1-2 valkosipulinkynttä
- 2 prk tomaattimurskaa
- 1 dl vettä
- ½-1 lihaliemikuutio
- suolaa
- pizzamaustetta
- mustapippuria
- 2 dl ruokakermaa
- 225 g minilasagnelevyjä
- 1-2 dl juustoraastetta

1. Ruskista jauheliha ja siputtu sipuli, lisää tomaattimurska, murskattu valkosipuli, vesi ja mausteet.
2. Anna kastikkeen kiehua hetki.
3. Kaada voideltuun vuokaan keittämätön pasta, kastike ja kerma, sekoita. Lisää päälle juustoraastetta.
4. Kypsennä 175-asteisessa uunissa noin 25 min.



“Teemme ruokaa kokonaisista perunoista, koska yksi meistä pitää erityisesti perunoiden kuorimisesta.”

Janssonin kiusaus

1 kg kiinteitä perunoita

2 kpl sipulia

1 rkl rypsiöljyä

160 g anjovisfileitä

4 dl kermaa

2 rkl anjovislientä

1/2 tl suolaa

1/4 tl mustapippuria rouhittuna
margariinia tai voita vuoaan voiteluun

1. Kuori perunat ja leikkaa ne ohuiksi viipaleiksi.
2. Kuori ja hienonna sipuli.
3. Kuullota sipulit pannulla öljyssä pehmeäksi.
4. Voitele uunivuoka ja lado siihen kerroksittain puolet perunoista ja anjoviksista. Lisää sitten sipulit sekä loput perunat ja anjovikset.
5. Sekoita kerma, anjovisliemi, suola ja pippuri keskenään. Valuta seos vuokaan.
6. Paista kiusausta ensin 225-asteisessa uunissa 30 min. Laske lämpötila sitten 150-asteeseen ja jatka paistamista vielä noin 45 min. tai kunnes perunat ovat kypsiä ja kerma sakeaa.



Kala

- Uunilohi
- Silakkapihvit



Uunilohi

1 kirjolohifilee

½ tl sitruunapippuria

½ tl suolaa

1 prk (2,5 dl) ruokakermaa (maustettu tai maustamaton)

Kypsän kalan pinnalle 2 rkl tilliä

Tarjoiluun 1 sitruuna

1. Huuhdo filee kylmällä vedellä. Poista siitä ruodot ja nahka. Voit halutessasi leikata fileen annospaloiksi. Laita uunivuokaan.
2. Ripota fileen pintaan sitruunapippuri ja suola.
3. Kaada vuokaan ruokakerma.
4. Kypsennä uunin alaosassa 175 asteessa 35 - 40 min.
5. Ripota kypsän kalan pinnalle hienonnettua tilliä.
6. Leikkaa sitruuna lohkoiksi ja laita tarjolle. Tarjoa uunilohi perunoiden ja kasvien tai keitetyn riisin kanssa.

Silakkapihvit

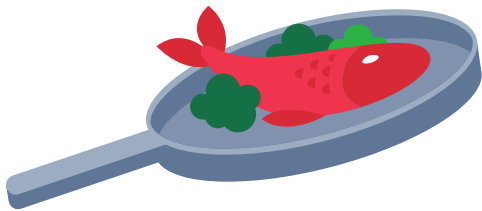
600 g silakoita perattuna

1,5 tl suolaa

1,5 dl ruisjauhoja

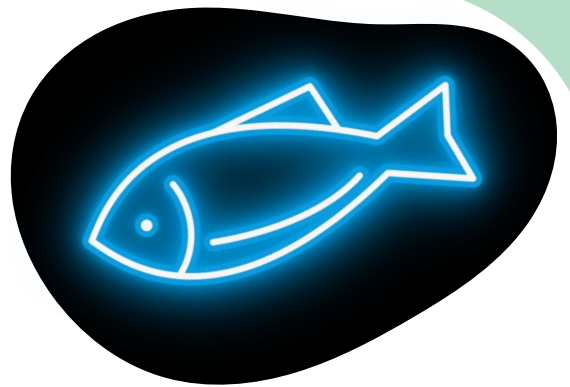
3 rkl voita tai margariinia

1. Huuhtelee silakat nopeasti ja valuta ne hyvin.
2. Sekoita suola ja ruisjauhot ja kääntele silakat seoksessa.
3. Ruskista rasva pannussa ja paista siinä silakoita 2-3 min. kummaltakin puolelta.
4. Tarjoile silakat esimerkiksi keitettyjen perunoiden ja salaatin kanssa.



“Silakkapihvit olivat kouluaikoina kammottavia. Tykästyin niihin nyt, kun teimme itse niitä.”

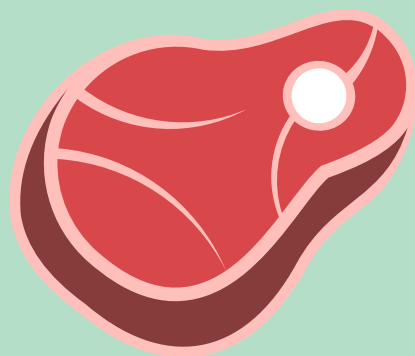
“Äiti paistoi silakoita. Silakoiden syöminen loppui, kun kissa jätti silakan syömättä. Se silakka loisti pimeässä.”



“Äiti teki silakkalaatikkoa. Kauppa-autosta sai ostaa yhden kilon silakkaämpäreitä, jotka maksoivat yhden markan kappaleelta. Maitoa haettiin naapurista kolmen litran alumiinikannulla ja tehtiin perunavelliä.”

Sika / nauta

- Lihapullat
- Lindströmin pihvit
- Läskisoosi



Lihapullat

400 g naudan jauhelihaa

1 ps (20 g) paahdettu sipuli dipmix

1/2 dl korppujauhoja

1 tlk kermaviiliä

1 kananmuna

1. Sekoita kulhossa jauhelihan joukkoon dipmix-jauhe, korppujauhot, kermaviili ja muna. Sekoita tasaiseksi.
2. Pyöritä taikinasta pieniä lihapullia leivinpaperin päälle pellille.
3. Paista kypsiksi 225 asteessa noin 15 min.



Lindströmin pihvit

400 g jauhelihaa

3/4 dl korppujauhoja

1 dl kermaa

1 dl vettä

1 kananmuna

2 etikkapunajuurta

1 sipuli

suolaa

valkopippuria

voita paistamiseen

1. Turvota korppujauhot vesi-kermaseoksessa.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja ruskista se kevyesti. Voit myös raastaa sipulin raakana lihan joukkoon.
3. Raasta punajuuret ja hienonna kaprikset.
4. Sekoita kaikki aineet lihan joukkoon ja vaivaa taikina tasaiseksi.
5. Muotoile taikinasta märin käsin 8 litteää pihviä.
6. Paista pihvit rasvassa pannulla molemmin puolin - n. 5 min. per puoli.

“Muistui mieleen, kun isä teurasti sian jouluksi. Sian kylkeä paistettiin pannussa ja siihen kastettiin ruisleipää.”

“Minä itse vispasin veren ja äiti paistoi verilettuja. Siasta otettiin talteen kaikki. Sylttyä tehtiin päästä. Jossain sitä kutsuttiin tytinäksi.”

Läskisoosi

n. 600 g porsaankylkeä

1 iso sipuli

n. 1 tl suolaa

riipaus maustepippuria

riipaus mustapippuria

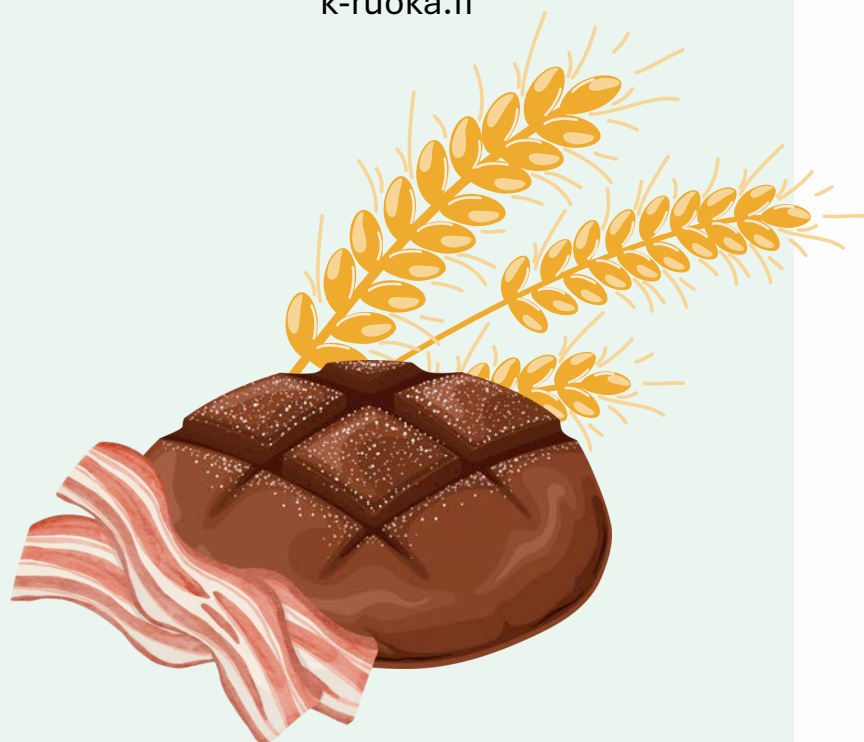
n. 6 dl kiehuvaa vettä

n. 1/2 dl vehnäjauhoja

3–4 rkl voita

k-ruoka.fi

1. Ota liha huoneenlämpöön noin puoli tuntia ennen paistamista. Leikkaa liha ohuiksi viipaleiksi, suikaleiksi tai kuutioiksi. Hienonna kuorittu sipuli.
2. Ruskista lihat hitaasti valurautapannulla. Ruskista myös sipulit.
3. Siirrä lihat, sipuli ja mausteet kattilaan.
4. Kuumenna rasva pannussa. Sekoita joukkoon jauhot. Anna ruskistua koko ajan sekoittaen kauniin ruskeaksi.
5. Lisää joukkoon kiehuvaa vettä vähitellen koko ajan kierrevatkaimella sekoittaen.
6. Lisää seos kattilaan ja hauduta kannen alla noin tunti.



Broileri

- Broileri kasvis-riisipedillä



“Muistan kun kana teurastettiin ja höyhenet nypittiin pois. Sitten siitä tehtiin ruokaa.”



Broileri kasvis-riisipedillä

3 dl riisiä

6 dl vettä

1 kpl kanaliemikuutio

1 kpl paprika

1-2 kpl esikypsytetty maissi

1 pkt broilerin koipipaloja

suolaa, yrttejä

1. Laita isoon vuokaan pohjalle riisi
2. Kaada päälle kanaliemikuutiolla höystetty vesi.
3. Laita vuoka pariiksi minuutiksi 200 asteisen uunin alatasolle.
4. Viipaloi paprika, irrota maissit.
5. Sekoita riisi. Lado vihannekset ja kanapalat riisien päälle.
6. Anna paistua 175 asteessa uunin keskitasolla n. 50 min.

Sienet

- Kanttarellikastike
- Marttojen sienipiirakka



Kanttarellikastike

1 l (n. 300 g) kantarelleja

1 sipuli

2–3 rkl voita

2 rkl vehnä jauhoja

n. 1 dl vettä

1 tlk kermaa

1/2 tl suolaa

riipaus mustapippuria

1/2 dl persiljaa hienonnettuna

1. Puhdista ja paloittele sienet. Hienonna kuorittu sipuli.
2. Kuullota sipuli rasvassa. Paista sieniä, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut
3. Ripottele vehnä jauhot, kaada vesi ja kerma sekaan. Keitä miedolla lämmöllä noin 5 min.
4. Mausta suolalla ja pippurilla. Ripottele päälle persiljaa.





“Muistan äidin tekemän kanttarellikastikkeen ja uudet perunat. Nyt en syö sieniä, kun ei ole pakko.”

Sienipiirakka

Pohja

100 g perunasosetta
100 g voita tai margariinia
1 ½ dl vehnä jauhoja

Täyte

3 dl kantarelleja
2 sipulia
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
¼ tl valkopippuria
¼ tl sitruunapippuria
2 kananmunaa
2 dl kermaa tai kermaviiliä
2 dl juustoraastetta
1 paprika
1 dl persiljasilppua

1. Sekoita perunasose, pehmeä rasva ja jauhot tasaiseksi taikinaksi.
2. Levitä taikina piirakkavuonan pohjalle ja reunoille (vuonan läpimitta noin 28 cm). Anna taikinan jähmettyä viileässä.
3. Hienonna sipulit ja kuullota ne öljyssä pannussa tai mikrossa. Lisää joukkoon hienonnetut sienet ja mausta seos valko- ja sitruunapippurilla ja suolalla.
4. Sekoita kananmunat, kerma tai kermaviili, juustoraaste, kuutioitu paprika ja persiljasilppu. Lisää joukkoon sieni-sipulisilppu.
5. Paista pohjataikinaa 200-asteisessa uunissa noin 5 min.
6. Kaada täyte vuokaan ja jatka paistamista noin 30 min.

Leivonta

- Sämpylät
- Pulla
- Karjalanpiirakat



Sämpylät

5 dl maitoa tai vettä
50 g hiivaa
1 rkl sokeria
½ rkl suolaa
12 dl vehnäjäuhoja
½ dl öljyä

1. Liota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Lisää joukkoon sokeri ja suola.
2. Sekoittele mukaan jauhoja. Alustuksen loppuvaiheessa lisää öljyä ja jauhoja vuorotellen, niin saat taikinan irtoamaan paremmin puuhaarukasta/kädestä/millä nyt ikinä sitä sekoittelitkaan.
3. Anna kohota kulhossa n.30 min.
4. Muovaile taikinasta jotain sämpylöitä muistuttavaa.
5. Anna kohota pellillä vielä n.15 min.
6. Paista 225 asteessa 15 min.

kotikokki.net

“Pullan tuoksu tuo mieleen lapsuuden ja mummon.”

Pulla

1/2 l maitoa
50 g hiivaa
1 kananmuna
1 1/2 tl suolaa
2 dl sokeria

1 rkl kardemummaa

n. 900 g (14 dl) vehnäjäuhoja

200 g voita tai leivontamargariinia

Voiteluun kananmuna

1. Lämmitä maito kädenlämpöiseksi. Lisää murennettu hiiva, muna, suola, sokeri ja kardemumma.
2. Lisää jauhoja vähitellen ja vaivaa taikina hyvin. Lisää pehmeää rasva jauhojen lisäämisen loppuvaiheessa. Taikina saa olla pehmeää. Alusta taikinaa, kunnes se on tasaista ja irtoaa käsistä ja kulhon reunoista. Kohota taikinaa 15-20 min.
3. Muotoile pullat. Kohota pullat peitettyinä. Voitele kohonneet pullat munalla.
4. Paista pikkupullia tai korvapuusteja 225 asteessa 8–10 min.

k-ruoka.fi



“Karjalanpiirakoista muistuu mieleen, että istuin mummon vieressä ja odotin vesi kielellä piirakoiden valmistumista.”

Karjalanpiirakat

Kuoritaikina

1½ dl vettä

¾ tl suolaa

3 dl ruisjauhoja

1 dl vehnä jauhoja

Täyte

2 ½ dl vettä

2 dl riisiä

7 ½ dl maitoa

½ tl suolaa

1 kananmuna

Voiteluun voita sulatettuna ja vettä

Täytteen valmistaminen

1. Sekoita kiehuvaan veteen riisi tai ohra ja keitä 10 min.
2. Lisää maito ja anna puuron kiehua hiljalleen 30 min. välillä pohjaa pitkin sekoittaen. Jätä täyte hautumaan kannen alle 10 min.
3. Mausta valmis puuro suolalla ja jäähdytä se.
4. Sekoita jäähtyneeseen puuroon muna.

Piirakoiden valmistaminen:

1. Sekoita kylmään veteen suola ja jauhot puuhaarukalla. Vaivaa taikina sileäksi.
2. Ripottele pöydälle jauhoja ja kaulitse taikinasta noin 1/2 cm:n paksuinen levy.
3. Painele levystä juomalasilla kakkaroit.
4. Aseta kakkarat kuuden kappaleen pinoihin. Peitä kakkarat.
5. Kaulitse kakkarat piirakkapulikalla ohuiksi pyöreiksi tai soikeiksi kuoriksi. Lado kuoret päällekkäin ja ripottele ruisjauhoja väliin. Peitä kuoripinot muovipussilla. Täytä kuoret mahdollisimman pian.
6. Ota kuoret leivinpöydälle, levitä lusikallinen täytettä kuoren keskelle (1 cm paksuinen kerros täytettä) ja jätä kuoren reunoilta noin 1 cm tyhjää tilaa.
7. Käännä vastakkaiset reunat täytteen päälle ja rypytä piirakat etusormilla.
8. Siirrä piirakat uunipellille leivinpaperin päälle.
9. Paista piirakoita 275-300°C lämmössä noin 15 min.
10. Voitele piirakat sulatetulla voilla, johon on sekoitettu tilkka vettä.

Jälkiruoat

- Letut
- Marjarahka



Letut

5 dl maitoa
2 kpl kananmunia
3 dl vehnä jauhoja
3 rkl sokeria
1 tl vanilliinisokeria
1 tl suolaa
paistamiseen voita tai
juoksevaa margariinia

1. Riko kanamunien rakenne
2. Lisää munien sekaan noin puolet maidosta, sokerit ja suola. Sekoita.
3. Lisää jauhot ja sekoita voimakkaasti niin kauan että taikina on sileää.
4. Lisää loput maidot ja sekoita tasaiseksi.
5. Anna taikinan "levätä" n.10 min, niin jauhot kerkeävät hieman turvota ja lettujen koostumuksesta tulee parempi.
6. Paista kohtalaisen kuumalla pannulla mukavan väriseksi.

Marjarahka

1 prk vaahdoutuvaa vaniljakastiketta
1 prk maitorahkaa
2 1/2 dl mansikoita
2 1/2 dl mustikoita
1/2–1 rkl sokeria

1. Vaahdota vaniljakastike paksuksi vaahdoksi.
2. Lisää rahka ja sekoita tasaiseksi
3. Sekoita joukkoon kohmeiset marjat ja makeuta sokerilla.

“Muistan, kun hiihtolomalla hiihdin siskoni kanssa mummulle. Hän paistoi aina lettuja, joiden päällä oli mansikkahilloa. Nykyään käytän marjarahkaa.”