

2/2023

# Reseptiikka

## TÄSSÄ ON VEGEMI!

Pienen pieni hyvä masubakteeri, joka seikkailee Vegemi-sovelluksessa. Löydät Vegemin ja sen supervoimat tästä reseptivihkosta. Vegemi innostaa perheen pienimpiä syömään enemmän kasviksia!







Osoita vieressä olevaa neliötä puhelimesi kameralla, niin pääset suoraan Vennerin Keittiöön, tai mene osoitteeseen [www.venner.fi](http://www.venner.fi) ja siellä "Keittiö" ylävalikosta. Kun palvelu pyytää liittymistä Vennerin joukkoihin, syötä tietosi sekä koodi **VENNERMMXIX** niin pääset kokkikurssin ja muun resepti-inspiraation pariin veloitusetta.

Hei!

Kädessäsi on monipuolinen Venner-reseptivihko perheenne viikon herkullisiin, lämpimiin ruokiin. Ruokalaatikosta löytyy ravitsevat raaka-aineet vihkon resepteihin, sekä lisäksi hedelmiä, oliiviöljyä ja Sana-sol D-vitamiinia. Sinulla on pääsy myös reseptivideoihin, katso vierestä ohjeet miten pääset katsomaan videot Vennerin Keittiöstä, ja veloituseton Vegemi-sovellus löytyy sovelluskaupoista.

Olemme iloisia, että voimme toimittaa tämän ruokalaatikon ohjeineen juuri teidän perheellenne. Laatikon teille ovat mahdollistaneet organisaatiot, yritykset tai yksityiset henkilöt, joista voit lukea enemmän kotisivuiltamme ([venner.fi](http://venner.fi)). Elämäntilanteet vaihtelevat, ja välillä eteen tulee haasteita. Toivomme, että laatikko muistuttaa teitä siitä, ettette ole yksin. Jos kuitenkin tilasit Venner-laatikon itsellesi, kiitos siitä - samalla kun syöt hyvin, osallistut missiomme tukemiseen! Me Vennerillä unelmoimme maailmasta, missä ravitseva ruoka kuuluu kaikille!

Toivomme, että nämä reseptit inspiroivat teitä, avaavat perheellenne uusia maku-maailmoja ja kenties päätyvät jopa arkiruokalistallenne. Venner-reseptit ovat kasvisruokaa: ne sopivat kaikille, ja etenkin opettavat uutta. Monet meistä osaavat jo kokata liharuokia, joten kasvisruoat voivat tarjota ihan uusia kokemuksia! Kasvisruoka on myös ilmastoystävällinen vaihtoehto. **Me emme sano, että kaikkien tulisi olla kasvissyöjiä, vaan että kasvisruokaosaamisesta hyötyvät kaikki!**

Reseptejä voi muokkaila kulloinkin valmiiksi olemassa olevien raaka-aineiden tai satokausien mukaan. Olemme tuoneet resepteihin edullisia ja terveellisiä vaihtoehtoja, jotta mahdollisimman moni voisi kokkailla Venner-reseptejä myös Venner-viikon jälkeen. Uudet, onnistuneet ateriat tuovat hyvää mieltä niin kokille kuin nautiskelijoille. Perheen yhteiset kokkaushetket ovat ajanviettoa parhaimmillaan! Reseptien yhteydessä on vinkit, kuinka lapsi voi olla apuna. Perheen teinit voivat halutessaan ottaa vastuun koko aterian valmistamisesta.

Ravitseva ruoka on paitsi herkullista ja täyttävää, se myös antaa elinvoimaa ja lisää vastustuskykyä yhdessä D-vitamiinin kanssa. Tarkistathan aina tuotteiden sopivuuden perheellenne.

Herkullisia hetkiä ja ruokainspiraatiota!

Toivovat:

Tuulia ja Emilia & koko Venner -tiimi





resepti 1

# KASVISWOKKI OHRALLA

Tämä herkullinen wokki syntyy nopeasti ja saa täyttävyytensä pavuista ja parsakaalista. Sitruuna antaa wokkiin raikkautta, ja kookosmaito kermaisuutta. Nam!

AKTIIVINEN 25 MIN + PASSIIVINEN 5 MIN

2 kpl valkosipulinkynttä  
1 kpl sipuli  
4 kpl porkkanaa  
1 kpl parsakaali  
1 prk valkoisia papuja  
½ kpl sitruunan mehu  
2 dl ohraa  
2 rkl Foodin oliiviöljyä  
1.3 dl Foodin kookosmaitoa  
1 kpl kasvisliemikuutio  
(hieman suolaa)

## LATAA VEGEMI -SOVELLUS!

Anna lapsen tunnistaa Vegemi-sovelluksella parsakaali. Katso-kaa, kun Vegemi saa siitä hurjat voimat lihaksiinsa! WAU!



1. Valmista ensin ohra pakkauksen ohjeen mukaan, lisää keitinveteen suolaa.
2. Hienonna sipulit ja valkosipulit. Pilko porkkanat tikuiksi ja parsakaali pieneksi. Huom! Parsakaalista voit käyttää myös kannan!
3. Huuhtelevat juoksevalla vedellä tiheässä siivilässä.
4. Laita isolle pannulle 2 ruokalusikallista öljyä, ja kuullota sipuleita hetki. Lisää sitten mukaan muut kasvikset ja pavut, ja anna niiden paistua noin 5 minuutin ajan välillä sekoitellen.
5. Lisää mukaan kookosmaito ja kasvisliemikuutio, anna kasvisliemikuution sekoittua nesteeseen. Lisää mukaan sitruunan mehu, ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa suolaa.
6. Tarjoile valmis wokki ohran kanssa, nautikkaa!



## LAPSET MUKAAN!

Anna lapsen kuoria sipuli, ja jos lapsi osaa käyttää kuorimaveistä turvallisesti, hän voi kuoria porkkanat. Lapsi voi myös kaataa kookosmaidon wokkiin, sekä puristaa sitruunasta mehun.



resepti 2

# HERKKUSIENIPASTA PARAMESANILLA

Ihanan kermaista ja ravitsevaa herkkusienipastaa koko perheelle! Paramesan tekee lopputuloksesta täyteläisen.

AKTIIVINEN 20 MIN + PASSIIVINEN 10 MIN

1 kpl kasvisliemikuutio  
1 ps Torino kaurapastaa  
1 prk kikherneitä  
1 rs (200 g) Champ herkkusieniä  
2 kpl sipulia  
1 rkl Foodin oliivöljyä  
2 dl Foodin kookosmaitoa  
n. ½ dl pastan keitinettä

**Päälle:**

n. ¼ ps Foodin Paramesania

**Lisäksi:**

4 kpl porkkanaa

1. Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan suolalla maustetussa vedessä.
2. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit. Raasta porkkanat ja siirrä ne sivuun omassa kulhossaan.
3. Pyyhi sienet puhtaiksi ja viipaloi ne. Huuhtelee ja valuta kikherneet.
4. Paista sipuleita noin minuutin ajan öljyssä, lisää sitten mukaan sienet ja kikherneet. Paista parin minuutin ajan.
5. Lisää pannulle kookosmaito, hieman pastan keitinettä ja kasvisliemikuutio. Anna kasvisliemikuution sulaa ja sekoita.
6. Sekoita pasta kastikkeen joukkoon ja tarjoile Paramesanin, sekä porkkana-raasteen kanssa.

**LATAA VEGEMI -SOVELLUS!**

Anna lapsen tunnistaa Vegemi-sovelluksella porkkana. Katsokaa, kun Vegemi saa siitä villin supernäön! WAU!



**LAPSET MUKAAN!**

Tässä reseptissä lapset voivat pilkkoa sienet vaikkapa veiveitsellä, auttaa kastikkeen sekoittamisessa ja Paramesanin ripottelussa.







resepti 3

## LINSSIKEITTO KAURAMAIKIDOLLA

Linssikeitto on ihanan runsas ja täyttävä arkiruoka! Raaka-aineiden pilkkomiseen kannattaa ottaa mukaan koko perhe.

AKTIIVINEN 20 MIN + PASSIIVINEN 25 MIN

- 2 kpl sipulia
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 2 dl Foodin punaisia linssejä
- 5 kpl porkkanaa
- 1 prk tomaattimurskaa
- 6 dl Elovena Barista kaurajuomaa
- 1 kpl kasvisliemikuutio (suolaa & mustapippuria)

### MAUSTEVINKIT:

Paprika, jeera, chili ja kurkuma

1. Hienonna sipulit ja valkosipulit, kuori ja kuutioi porkkanat. Kuumenna kattila ja lisää reilusti öljyä ja kuullota sipuleita hetken ajan. Lisää haluamasi mausteet sipuleiden joukkoon.
2. Huuhtelee linsit huolella ja lisää kattilaan yhdessä Elovena Baristan, tomaattimurskan, porkkanakuutioiden ja kasvisliemikuution kanssa.
3. Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 15-20 minuutin ajan, kunnes linsit ovat pehmeitä. Soseuta keitto sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää vettä tarvittaessa, sekä suolaa ja mustapippuria. Nauttikaa!
4. Jäikö keittoa yli? Käytä loput seuraavan reseptin hävikkirieskoihin!

### LATAA VEGEMI -SOVELLUS!

Anna lapsen tunnistaa Vegemi-sovelluksella porkkana. Katsokaa, kun Vegemi saa siitä villin supernäön! WAU!



### LAPSET MUKAAN!

Lapset voivat auttaa linsien huuhtelamisessa ja keiton maustamisessa. Isommat lapset voivat myös auttaa sinua kasvien pilkkomisessa!



AKTIIVINEN 5 MIN + PASSIIVINEN 10 MIN

- 2 dl ylijäänyttä keittoa
- 3 dl Elovena kaurahiutaleita
- 1 kpl kananmuna
- ½ tl suolaa



### LAPSET MUKAAN!

Tässä reseptissä lapset voivat tehdä kaiken - sekoittaa raaka-aineet, levittää taikinan ja vahtia, kun rieskat paistuvat!

resepti 4

## HERKULLISET HÄVIKKI-KAURARIESKAT

1. Lämmitä uuni 225 asteeseen ja sekoita kaikki raaka-aineet keskenään.
2. Leivitä taikina leivinpaperoidulle uunipellille. Lisää tarvittaessa kaurahiutaleita niin, että saat taikinan hyvin levitettyä.
3. Tee haarukalla pistoja taikinaan ja halutessasi "ruudut" voiveitsellä. Paista noin 12 minuuttia.





resepti 5

# MAUKAS PERUNAMUNAKAS

Tämä herkullinen, helppo perunamunakas maistuu taatusti koko perheelle. Raaste tuo aterialle raikkautta!

AKTIIVINEN 20 MIN + PASSIIVINEN 10 MIN

1 kg perunaa  
2 kpl sipulia  
2 kpl valkosipulinkynttä  
7 kpl kananmunaa  
n. 1 dl keitinvettä  
1 kpl kasvisliemikuutio

## Päälle:

¼ ps Foodin Paramesania

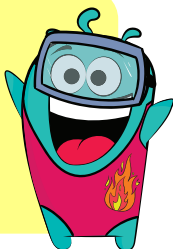
## Lisäksi:

1 kpl lanttu  
1 kpl omena  
(hieman suolaa)

1. Kuori ja paloittele perunat, ja keitä kypsiksi.
2. Perunoiden kiehuessa hienonna sipulit ja valkosipulit.
3. Riko munat kulhoon ja sekoita.
4. Kun perunat kiehuvat, ota noin desi keitinvettä ja sulata kasvisliemikuutio siihen. Sekoita kasvisliemi munaseokseen.
5. Valuta vesi kypsistä perunoista. Freesaa ensin sipulit kevyesti pannulla, ja lisää mukaan perunat, ja heti perään munaseos. Sekoita ja anna hyytyä miedolla lämmöllä munakkaaksi. Ripottele valmiin munakkaan päälle Paramesania.
6. Munakkaan hyytyessä kuori lanttu, ja halutessasi myös omena. Raasta ja sekoita ne salaatiksi, ripottele mukaan öljyä sekä suolaa. Tarjoa yhdessä munakkaan kanssa!

## LATAA VEGEMI -SOVELLUS!

Anna lapsen tunnistaa omena Vegemi-sovelluksen kuvatunnistuksella. Katsokaa, kun Vegemi saa siitä hurjaa super-voimaa, ja pääsee seikkailulle suolistoon!



## LAPSET MUKAAN!

Lapset voivat auttaa kananmunien rikkomisessa (varaudu pieneen sotkuun!), ja isommat lapset voivat osallistua perunoiden ja salaatin pilkkomiseen. Yhdessä tehty ateria maistuu varmasti!



resepti 6



# LÄMMIN JUURESSALAATTI OHRALLA

Tämä ruokaisa salaatti yhdistelee monenlaisia makuja, on värikäs ja herkullinen kokonaisuus. Ravitsevaa arkiruokaa parhaimmillaan!

AKTIIVINEN 15 MIN + PASSIIVINEN 10 MIN

2 dl ohraa  
1 kpl kasvisliemikuutio  
1 kpl palsternakka  
1 prk kikherneitä  
3 kpl porkkanoita  
1 kpl omena  
1 prk kapriksia  
1 ps Foodin cashewpähkinöitä  
½ dl Foodin oliiviöljyä  
½ kpl sitruuna

## Päälle:

¼ ps Foodin Pamesania  
(suolaa & mustapippuria)

1. Aloita keittämällä ohra pakkauksen mukaan. Lisää se kattilaan veden ja kasvisliemikuution kanssa, ja keitä.
2. Lämmitä uuni 175 asteeseen. Huuhtelee ja pilko palsternakka ja porkkanat pieniksi kuutioiksi, kuori ne halutessasi. Huuhtelee ja valuta kikherneet.
3. Levitä kikherneet, pilkotut porkkanat ja palsternakka uunivuokaan tai leivinpaperoidulle pellille, pirskota päälle öljyä, sekä halutessasi mausteita. Paahda noin 15-20 minuutin ajan.
4. Pese omena hyvin ja pilko sekin kuutioiksi. Kun juurekset ovat kypsiä, sekoita juurekset ja omena keitetyn ohran joukkoon. Lisää päälle kaprikset ja pähkinät sekä ripottele Pamesania.
5. Tee lopuksi kastike sekoittamalla sitruuna ja oliiviöljy keskenään, lisää mukaan ripaus suolaa ja mustapippuria. Sekoita kastike salaattiin tai tarjoile se erikseen. Nauttikaa!

## LATAA VEGEMI -SOVELLUS!

Anna lapsen tunnistaa Vegemi-sovelluksella porkkana. Katsokaa, kun Vegemi saa siitä villin supernäön! WAU!



## LAPSET MUKAAN!

Lapset voivat auttaa kuorimaan vihanneksia ja huuhtelevaan kikherneet. Hieman vanhemmat lapset voivat pilkkoa ainekset avullasi. Jokainen voi auttaa pöydän kattamisessa!





### LATAA VEGEMI -SOVELLUS!

Anna lapsen tunnistaa Vegemi-sovelluksella kaali. Katsokaa, kun Vegemi saa siitä supervoimaa vastustuskyylylleen!



#### AKTIIVINEN 30 MIN + PASSIIVINEN 30 MIN

- 6 kpl valkosipulinkynttä
- 1 kpl kaali
- 2 kpl porkkanaa
- 3 ½ dl ohraa
- 3 ½ dl Foodin punaisia linssejä
- 1 l vettä
- 2 kpl kasvisliemikuutiota
- 3 rkl Foodin oliiviöljyä (suolaa & mustapippuria)



### LAPSET MUKAAN!

Tässä reseptissä lapset voivat auttaa linsien huuhtelussa, aineiden sekoittelussa ja tietysti pöydän kattamisessa.

### resepti 7

## MEHEVÄ KAALILAATIKKO

1. Lämmitä uuni 175 asteeseen.
2. Huuhtelee linssit juoksevalla vedellä tiheässä siivilässä.
3. Lisää kattilaan vesi, linssit, ohra ja kasvisliemikuutio. Keitä noin 20 minuutin ajan.
4. Sillä välin kuori ja hienonna valkosipulinkynnet, raasta porkkanat ja suikaloi kaali mahdollisimman ohueksi, esimerkiksi raastinraudalla tai terävällä veitsellä.
5. Lisää pannulle öljyä ja hienonnettu valkosipuli, paista muutaman minuutin ajan. Lisää pannulle porkkanat ja kaali, sekoita ja paista noin 10 minuutin ajan.
6. Kun ohra-linssiseos on kypsää, valuta vesi ja lisää sekaan valmis kaali-porkkanapaistos. Sekoita ainekset yhteen kattilassa ja mausta suolalla ja pippurilla.
7. Öljyä uunivuoka. Lusikoi kaalilaatikon ainekset vuokaan, ja paahda noin 45min - 1 tunnin ajan uunissa. Tarjoile höyryävän kuumana.



#### AKTIIVINEN 20 MIN + PASSIIVINEN 15 MIN

- 2 kpl banaania
- 1 dl Foodin oliiviöljyä
- 2 kpl kananmunaa
- 2 dl Elovana kaurahiutaleita
- ¼ tl suolaa
- 1 tl leivinjauhetta TAI kikherneiden lientä

#### MAUSTEVINKIT:

Muffinseja voi maustaa esimerkiksi Ceylonin kanelilla ja kardemummalla!

### resepti 8

## VÄLIPALAMUFFINSSIT

1. Lämmitä uuni 175 asteeseen.
2. Muussaa banaanit, ja sekoita joukkoon kaikki ainekset. Anna turvota noin 10 minuuttia.
3. Lusikoi taikinaa muffinsivuokiin ja paista noin 15-20 minuutin ajan.



### LAPSET MUKAAN!

Lapset voivat kuoria banaanit, muussata sekä sekoittaa raaka-aineet, ja lusikoita taikinan vuokiin. Pöydän kattamiseen voi osallistua koko perhe, samoin kuin tietenkin herkutteluun!



## PALAUTETTA VENNERILLE

Haluamme kuulla teidän perheenne kokemuksen Venner-konseptista. Toivomme, että voit vastata muutamaan kysymykseen. Tähtää puhelimen kameralla QR-koodia ja pääset vastaamaan! Voit vastata kyselyyn myös täällä: <https://fi.surveymonkey.com/r/syksy2023>



# VEGEMI

VEGEMIN MAAILMAAN AUKEAA UUSIA SEIKKAILUJA!



VANHEMPI,  
LATAA MAKSUTON  
VEGEMI-SOVELLUS JA  
ROUSKUTA LAPSESI  
KANSSA KASVISTEN  
SUPERVOIMAT ESIIN!



Kurkista Vegemin maailmaan: [vegemi.fi](https://vegemi.fi)

## D-VITAMIINI ON TÄRKEÄ OSA VENNER-LAATIKKOJA

Lapsille D-vitamiinin käyttöä lisäravinteena suositellaan ympäri vuoden. Virallinen suositus on 7,5 µg / vrk (2–18-vuotiaille) ja 10 µg alle 2-vuotiaille, mutta monet asiantuntijat suosittavat suurempaa annosta. Voitte antaa lapsille puolikkaan 25 mikrogramman tabletin päivittäin, tai vaikka kokonaisen joka toinen päivä. Alle 2-vuotiaille suositellaan D-vitamiinia tippamuodossa. Turvallisena päivän saantirajana pidetään 50 µg / vrk lapsille ja 100 µg aikuisille (lähde: EFSA) D-vitamiinia saa myös D-vitaminoiduista elintarvikkeista.

