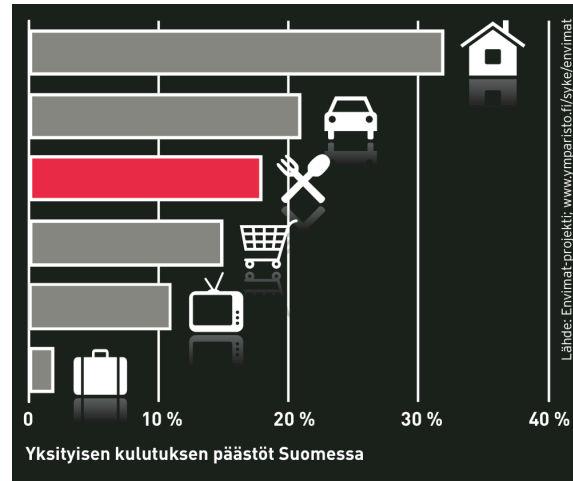




Kuskaan, kaapitan ja kokkaan turhia kuormittamatta

Suomalaisen ympäristökuormituksesta noin kolmannes aiheutuu ruoasta. Hiilijalanjäljestäkin ruoan osuus on 20–30 prosenttia. On vaikea vähentää syömistä, mutta eläintuotteiden korvaaminen kasvisperäisillä vähentää esimerkiksi vesien rehevöitymistä sekä ilmastonmuutosta. Suurimmat päästöt syntyvät asumisesta ja liikenteestä kuten vieressä olevasta kuvasta näkyy.



Kuva: Demos Helsinki / Peloton

Lähde: Envimat-projekti; www.ymparisto.fi/syke/envimat

Hyvinsyöjän hiilijalanjälkeen vaikuttaa mistä, miten, milloin ja mitä ruokaa hankitaan, miten sitä säilytetään ja valmistetaan. Mistä ruoan ilmastopäästöt sitten oikein syntyvät? Kokonaisuudessaan ruoan ilmastopäästöistä suurin osa syntyy maataloudessa. Viljely vapauttaa typpioksiduulia ja hiilidioksidia maaperästä sekä lannoitteista, ja märehtijöiden kuten lehmien ruoansulatus taas tuottaa metaania. Usein ilmastonmuutoksen yhteydessä on puhuttu ainoastaan hiilidioksidipäästöistä, mutta typpioksiduulia ja metaani ovat myös erittäin voimakkaita kasvihuonekaasuja.

Maatilalta eteenpäin ruoantuotannossa syntyy pääasiassa fossiilisista polttoaineista tulevia hiilidioksidipäästöjä. Kuljetukset, elintarviketeollisuus, kauppa ja ravintolat tuottavat vain noin viisi prosenttia ruokaketjun kokonaispäästöistä. Ruoan ilmastopäästöt eivät siis pääty kaupan hyllylle, maatilán portille tai metsään, vaan jatkuvat kotikeittiöön asti. Maatilán jälkeen eniten päästöjä syntyykin kotona, kun ruokaa kuljetetaan kaupasta, säilytetään ja valmistetaan syötäväksi. Kuluttajan valinnoilla on merkitystä.

MISTÄ JA MITEN?

Riippuen siitä tekeekö kauppareissun lähikauppaan vai supermarkettiin jalan, pyörällä, omalla autolla vai bussilla, voi vaikuttaa elintarvikkeen hiilijalanjälkeen merkittävästi. Jopa suurin osa toiselta puolelta maapalloa tuotetun elintarvikkeen hiilijalanjäljestä voi muodostua omalla kauppareissulla.

Talvella kaupan hedelmäosastot pullistelevat appelsiineista, omenista, banaaneista ja muista hieman eksoottisemmista hedelmistä. Monelle on kuitenkin yllätys, että näiden ilmastovaikutus on suhteellisen pieni. Maailman tavaraliikenteestä hoidetaan laivoilla 90 prosenttia, mutta maailman hiilidioksidipäästöistä vain 2,7 prosenttia on peräisin meriliikenteestä. Esimerkiksi autolla tehty 1,5 kilometrin edestakainen kauppareissu tuottaa päästöjä noin 0,5 kg CO₂e. Appelsiinin viljelyn ja kuljetuksen (Espanjasta Suomeen) tuottama päästö on yhteensä yhtä suuri. (Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville s. 24. TEOS 2011).

Isoja marketteja nousee kaupunkien laitamille ja niihin ajetaan autoilla, jolloin kuluttaja vastaa itse ruoan kuljetuksesta ja samalla myös siitä syntyvistä päästöistä. Monet kускаavat marketeista kerralla suuria määriä ja käyttävät lähikauppaa täydentämiseen. Näin pitääkin, jos vaihtoehtoja ei ole. Mutta silti joka kymmenes kaupasta kotiin tuotu ruokakassillinen päätyy tilastojen mukaan suoraan roskikseen. Lähikaupat palvelevat lähes jokaista noin kilometrin päässä, mutta sekin matka tehdään kävelyn tai pyöräilyn sijaan usein autolla. Hankinnat kannattaa tehdä lähikaupasta niin usein kuin mahdollista jalan tai pyörällä. Suosimalla pieniä lähikauppoja taataan myös palveluiden ja työpaikkojen säilyminen asuinalueella. Jos kuitenkin auto on ainoa vaihtoehto, niin käy kaupassa harvemmin ja suunnittele ostokset huolella. Samalla kauppareissulla kannattaa myös hoitaa muita asioita.

Monessa kaupungissa on perustettu ruokapiirejä, jotka keskitetysti tilaavat suuria määriä ruokaa suoraan tuottajilta ja jakavat ruoan tilausten perusteella. Piiriläiset noutavat ruokansa kotinsa läheltä itse, kävellen tai pyörällä tietysti.

MITÄ JA MILLOIN?

Vähiten ilmastoa kuormittaa ruoka, jonka tuottamiseen tarvitaan vähän energiaa. Sellaista ruokaa ovat esimerkiksi sienet, luonnonmarjat, juurekset, riista ja luonnonkalat. Kaikki hiili-alkuinen ei ole pahasta. Ruoassa itsessään on sitoutuneena hiiltä hiilihydraateiksi, jotka ovat elintärkeitä ravintoaineita. Kasvisruoka sisältää runsaasti hiilihydraatteja, mutta sen tuotanto aiheuttaa yleensä vain vähän päästöjä.

Ruokavalinnoissa voidaan myös huomioida kasvukaudet, jolloin syödään sesongin mukaisesti ja kuormitetaan vähemmän ympäristöä. (kts. opetuskerta ”Vien sesonkiherkuista parhaat päältä”)

SÄILYTYS JA VALMISTUS

Mitä pidemmälle ruokaa on käsitelty, sitä todennäköisemmin se tarvitsee kylmäsäilytystä. Kasvipohjainen ruoka vaatii vähemmän kylmäsäilytystä kuin eläinperäinen. Koska kylmäsäilytystä vaativia tuotteita käytetään yhä enemmän, kannattaa varmistaa kodin kylmälaitteiden energiatehokkuus. Viime vuosina laitteet ovat kehittyneet ja energialuokat ovat parantuneet huomasti. Pakastimen ja jääkaapin energiankulutus tuottaa kaksi kertaa enemmän päästöjä kuin ruoan valmistaminen. Pakastamista vähähiilisempiä ruoansäilöntätapoja ovat umpioiminen, kuivattaminen, maitohapposäilöminen ja suolaaminen.

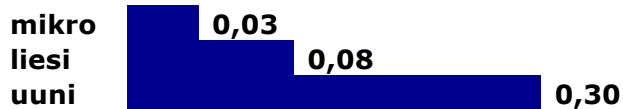


Kuva: SRE/MMM

Pakastin pitää muistaa sulattaa riittävän usein. Niin jääkaappi kuin pakastinkin tulee imuroida myös takaosasta säännöllisin välein. Jääkaapin hyllyt kannattaa pitää järjestyksessä ja muistaa nyrkkisääntö: ”Ensin ostettu käytetään ensin”. Käytä elintarvikkeet mahdollisimman tuoreina ja mahdollisimman pian pakkauksen avaamisen jälkeen, jolloin voit olla varma elintarvikkeen turvallisuudesta, ravintoarvosta ja mausta.

Ruoanvalmistusmenetelmillä on myös merkitystä ilmastopäästöjen kannalta. Viisain valmistustapa löytyy yleensä helposti valmistettavan ruokamäärän perusteella. Yhden tai kahden hengen annokset syntyvät energiatehokkaimmin mikrossa tai hellalla, kun taas isompia määriä varten kannattaa lämmittää uuni. Samalla kerralla voi valmistaa laatikoita, patoja ja leivonnaisia. Sähköuuni on vaihtoehtoista huonoin. Kiertoilma on kuitenkin perinteistä uunia parempi vaihtoehto, koska se lämpenee nopeammin ja siinä voi paistaa useamman erän kerrallaan. Uusimmat induktioliedet kuluttavat vain kaksi kolmannesta vanhojen sähköliesien kulutuksesta. Muista perinteiset energiansäästövinkeistä! (liite 20)

Neljän perunan kypsennyksestä aiheutuvat päästöt (kg CO₂e)



Lähde: Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystäville, s. 26

HYVINSYÖJÄLLÄ ON VALTAA

Ilmastonmuutos ei ole maailman ainoa ympäristöongelma eikä ainoa ruokaan vaikuttava tekijä, mm. vesipula ja ympäristöön leviävät myrkytkin vaikuttavat siihen, millaista ruokaa on hyvä valmistaa ja syödä. Ympäristövaikutuksia voi ja pitää kuitenkin pienentää. Siihen tarvitaan toimia koko ruokaketjulta sekä päättäjiltä. Valta on kuitenkin Hyvinsyöjillä.

Vastuullisen ja tiedostavan kuluttajan osa voi olla työläs muttei mahdoton. Tietoa tulee monelta suunnalta, se muuttuu koko ajan ja vanhat väittämät saavat väistyä. Tieto ja taito on valttia kaupassakin, hyvät valinnat tukevat toisiaan. Kysy tuotteiden alkuperää, ota avuksi ympäristömerkit, valitse luomua ja lähiruokaa, suosi kasviksia, pistä roskis paastolle. Kaiken avain on kuitenkin nauttia ruoasta hyvällä mielellä, jolloin ympäristökin voi hyvin. Meidän valinnoistamme ja vaatimuksistamme syntyy voima, joka muuttaa maailmaa, mausta tinkimättä.

Opetuskerta 5: Kuskaan, kaapitan ja kokkaan turhia kuormittamatta

Tavoite ja tunnin sisältö

Viimeinen kerta Hyvinsyöjän varsinaisia oppitunteja sisältää kertausta aiemmista opetuskerroista. Tarkoituksena on koota menneiden viikkojen asiat ja syventyä hieman hiilijalanjälkeen ja ruoan ilmastopäästöihin. Tavoitteena on, että oppilas ymmärtää mitä hiilijalanjälki tarkoittaa ja mistä se muodostuu. Oppilaan olisi hyvä myös ymmärtää erilaisten ruoka-aineiden ilmastopäästöjen koostuminen.

Miksi kauempaa tuotetut sesongin kasvikset ovat ilmastoystävällisempiä kuin naapuripitäjän öljyä polttamalla tuotetut tomaatit tai lähellä märehävän lehmän maidosta valmistettu juusto? Miksi kannattaa kävellä tai pyöräillä lähikauppaan? Ruoan ilmastovaikutukset koostuvat useasta asiasta, eikä yksinkertaista vastausta ole.

Kuluttajan valinnoilla on merkitystä ja koko tämän Hyvinsyöjäksi viidessä viikossa -kampanjan ajatuksena on tuoda esille se, kuinka isossa roolissa me kuluttajina olemme, kun kyse on meidän itsemme sekä ympäristön hyvinvoinnista.

Mitä opitaan? Älä kuormita turhaan

- Edellisellä kerralla jaetun Hiilijalanjälkitehtävän avulla on hyvä aloittaa. Tehtävä tarkistetaan liitteenä (liite 20) olevan kalvon avulla. Keskustelua varmasti herättää moni asia ja opettajan kannattaakin huolellisesti tutustua materiaaliin ja linkkeihin.
- Ekovinkit keittiöön (liite 21) voidaan ottaa kotitehtävän viimeisen tehtävän jälkeen. Ne sopivat erinomaisesti jatkoksi tähän.
- Liitteessä 22 on pylväsdiagrammeilla kuvattu eri ruokavalioiden kasvihuonepäästöt. Tästä on hyvä tehdä loppu keskustelu tunnin päätteeksi ennen Hyvinsyöjän VIP-korttien jakoa, jolloin voidaan vähän kertailla mitä on opittu.
 - Mistä erot eri ruokavalioiden välillä johtuvat?
 - Mikä on kohtuullinen valinta, jos haluaa kuitenkin syödä lihaa?
- Tunnin lopuksi opettaja jakaa kaikille Valtuutetun Hyvinsyöjän VIP-kortit (liite 22).
 - MUISTA TILATA KORTIT AJOISSA!

Mitä kokataan?

- Opetuskerran ruoanvalmistus on suunniteltu leivonnaisten pohjalle, jotta raaka-aineita ja rahaa säästyy seuraavan kerran kilpailua varten.
- **8 - luokka: Porkkanaleipä, Hummus-tahna ja Marjamuffinit (liite 23)**
- **9 - luokka: Focaccia, Muhammara ja Porkkanakakku (liite 24)**
- Molemmat vuosiluokat kertaavat hiiva- ja munavaahtotaikinat.
- Leivonnaiset ovat myös perusteluja, koska kerralla uunissa voi paistaa useampia juttua. Jos luokassa on kiertoilmauunit, niin opetelkaa käyttämään niitä!!
- Lisäksi molemmille kursseille on valittu yksi tahna, joka on monelle oppilaalle varmasti vieraampi, ehkä kuitenkin ulkomailta tuttu maku.
- Kasvispohjaisia tahnoja on helppo valmistaa ja ne ovat herkullisia leivänpäällisiä perinteisten leikkeleiden ja juustojen sijaan.
- Vaihtoehtoisia aterioita kotitalouden oppikirjoista:
 - Otava: Maistuu Hyvältä. Lohikeitto s. 114 ja Katesämpylät s. 274 sekä Mustikkakukko s. 102.
 - Otava: Erityisen Hyvää. Kalakeitto s. 182 ja Kauraleseleipä s. 248 sekä Appelsiinimuffinit s. 239.
 - Wsoy: Taituri. Kalakeitto s. 177 ja Siemensämpylät s. 215 sekä Nopeat suklaamuffinit s. 228.
 - Wsoy: Hyvää Pataa. Kalakeitto perinteiseen tapaan s. 181 ja Siemensämpylät s. 292 sekä Unelmatorttu s. 304.
 - Tammi: Kotitaloustaito 8-9. Kalakeitto s. 27 ja Solmusämpylät s. 18 sekä Mustikka-ruispaistos s. 192
 - Tammi: Kotitaloustaito / Ruokaterveiset Suomesta. Broilerivokki s. 53 ja Ruis-puolukkakääretorttu s. 57

Linkkejä internetistä

Kuskaan, kaapitan ja kokkaan turhia kuormittamatta -video

<http://www.hyvinsyoja.fi/videot>

Hiilijalanjälkitesti

<http://hiilijalanjalki.hs.fi/calculator/main>

Peloton -hanke, Demos Helsinki

Tässä mukana olevat diagrammit on poimittu Ruoka-kortista, joka löytyy sivulta

<http://www.peloton.me/kuvaus.html>

Marttojen vinkit Hyvään oloon

http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/ruoka/

Ekomartan vinkit

http://www.martat.fi/neuvot_arkeen/ymparisto/ekomartan_vinkit/

Suomalaisten ekologinen jalanjälki sademetsissä - testaa

<http://www.wwf.fi/metsavuosi/>



KOTITEHTÄVÄ

Hiilijalanjälkeä etsimässä

1. Mitä ruoan hiilijalanjälki tarkoittaa?

- Ruoan ympäristökuormitusta: ruoan tuotannosta, kuljetuksesta, varastoisemisesta ja valmistamisesta syntyviä kasvihuonepäästöjä.
- Hiilidioksidiekvivalentti CO₂e sisältää hiilidioksidin lisäksi muiden tärkeimpien kasvihuonekaasujen, kuten metaanin ja typpioksiduulin, ilmastoja lämmittävän vaikutuksen.
- Ruoan yhteydessä päästöt ilmaistaan ruokakiloa kohden (kg CO₂e /kg)

2. Kummalla on suurempi hiilijalanjälki, lihalla vai kasviksilla? Miksi?

- Lihalla, koska jotta saataisiin tuotettua kilo lihaa, tarvitaan eläinten rehuksi moninkertainen määrä viljaa ja kasviksia. Lisäksi nautaeläinten märehähtäminen saa aikaan korkeat metaanipäästöt.

3. Millaisilla kasviksilla on kaikkein pienin hiilijalanjälki? Entä miten kasvatetuilla kasviksilla on kaikkein korkein hiilijalanjälki?

- Pienin hiilijalanjälki on lähiseudulla avomaalla kasvaneilla vihanneksilla, juureksilla, hedelmillä ja marjoilla. Korkein hiilijalanjälki puolestaan on talviaikaan kasvihuoneessa kasvatetuilla vihanneksilla. Kaikkein pienin hiilijalanjälki on luonnonantimilla: marjoilla, sienillä ja villivihanneksilla, kuten tuoreilla nokkosilla tai voikukanlehdillä.

4. Haluaisit pienentää syömäsi ruoan hiilijalanjälkeä, mutta et kuitenkaan alkaa kasvissyöjäksi. Mitä voit tehdä?

- Voit tarkkailla syömäsi lihan määrää ja lisätä kasvisten osuutta. Lautasmalli toimii hyvin: valitse lautaselle ½ kasviksia, ¼ lihaa, kalaa tai kanaa ja ¼ energialisäköä, kuten perunaa tai tummaa pastaa. Naudanlihalla on kaikkein korkein hiilijalanjälki, joten valitse sen sijaan porsasta tai broileria. Pienin hiilijalanjälki on vapaana eläneellä riistalla sekä kotimaisella luonnonkalalla.

Ekovinkit keittiöön

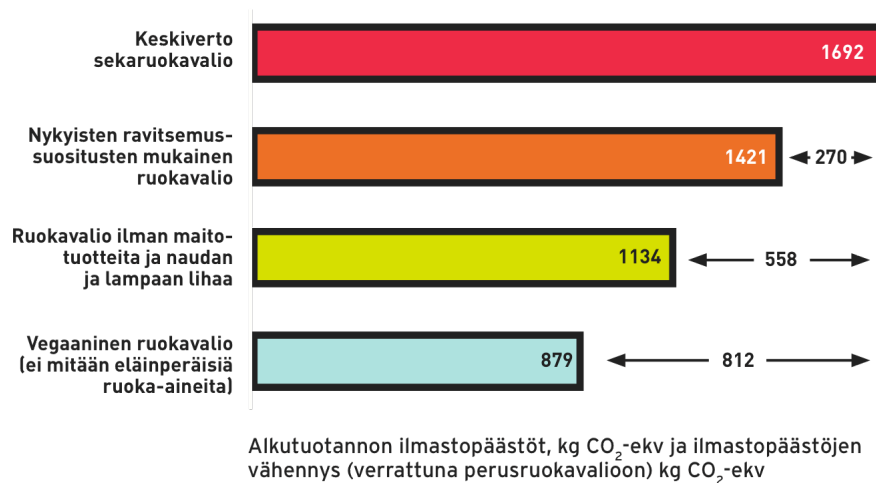
RUOANVALMISTUS

- **Valitse kattila valmistettavan ruoan määrän mukaan.**
- **Valitse keittolevyn kokoinen kattila.**
- **Käytä kattilassa kantta, kun kypsennät ruokaa liedellä.**
- **Laita ruoka uuniin kannellisessa astiassa tai paistopussissa.**
- **Hyödynnä jälkilämpöä.**
- **Pienennä levyn tehoa, kun ruoka alkaa kiehua.**
- **Paksupohjainen kattila kuluttaa vähemmän sähköä kuin ohutpohjainen.**
- **Valmista pienet ruokamäärät mieluummin liedellä kuin uunissa.**
- **Lämmitä ja kypsennä pienet annokset mikroaaltouunissa.**
- **Keitä perunat ja kasvikset vähässä vedessä.**

SÄILYTTÄMINEN

- **Älä avaa kylmälaitteita turhaan.**
- **Jäähdytä ruoka ennen säilytystä esimerkiksi kylmässä vesihauteessa..**
- **Muista oikeat säilytyslämpötilat, jääkaappi noin + 5 °C ja pakastin - 18 °C.**
- **Sulata pakasteet jääkaapissa – saat ilmaista lisäkylmyyttä.**
- **Sulata pakastin viimeistään, kun huurrekerros on 1 cm.**
- **Varmista, että kylmälaitteiden ovien tiivisteet ovat kunnossa.**
- **Sijoita kylmälaitteet erilleen lämpöä tuottavista laitteista.**
- **Ota huomioon kylmälaitteiden ilmankierto.**

Eri ruokavalioiden kasviuonekaasupäästöt vuodessa ja päästöjen vähennykset



Lähde: Helmi Risku-Norja, Sirpa Kurppa ja Juha Helenius, Impact of Consumers' Diet Choices on Greenhouse Gas Emissions, 2009

Onneksi olkoon! Olet suorittanut Hyvinsyöjäksi viidessä viikossa -koulutuksen ja olet nyt VALTUUTETTU HYVINSYÖJÄ. Laita korttiin nimesi.



Valtuutettu Hyvinsyöjä nro 1 on Tasavallan presidentti Tarja Halonen. Hyvinsyöjiksi ovat ryhtyneet myös mm. rap-artisti Elastinen ja europarlamentaarikko Heidi Hautala.



Kuskaan, kaapitan ja kokkaan turhia kuormittamatta

Porkkanaleipä, juurimenetelmä

Taikinan juuri:
2 ½ dl maitoa tai vettä
½ pkt hiivaa
2 rkl siirappia
2 dl vehnä jauhoja

Lisäksi:
2 porkkanaa
1 tl suolaa
1 dl ruisjauhoja
4-5 dl vehnä jauhoja
2 rkl öljyä

UUNI 225 °C

1. Lämmitä nestä kädenlämpöiseksi (+ 37°).
2. Murena hiiva nesteeseen ja sekoita puuhaarukalla.
3. Lisää siirappi ja 2 dl vehnä jauhoja. Sekoita voimakkaasti.
4. Peitä juuri ja jätä se käymään 5 minuutiksi lämpöiseen paikkaan.
5. Kuori ja raasta porkkana hienoksi raasteeksi.
6. Kun juuri kuplii, lisää siihen suola, porkkanaraaste ja ruisjauhot.
7. Alusta vehnä jauhot vähän kerrallaan, kädellä vaivaten.
8. Lisää öljy ja alusta edelleen lisäten jauhoja kunnes taikina irtaana kädestä ja kulhosta. Älä tee liian tiukkaa taikinaa.
9. Ota esille pelti ja leivinpaperi. Kaada taikina pellille ja painele n 3 cm:n paksuiseksi leiväksi haluamaasi muotoon (n. puolen pellin kokoinen). Peitä liinalla ja kohota.
10. Paista leipä uunin keskitasossa 10–15 minuuttia.
11. Tarjoile hummus-tahnan kanssa.

(Ohje soveltaen Kotitaloustaito 8-9, s. 19)

Hummus - kikhernetahna

½ tlk (2 dl) kikherneitä
1 ½ rkl oliiviöljyä
½ rkl sitruunamehua
½ tl jeeraa
½ tl chiliä
½ paprikajauhetta
1 rkl seesaminsiemeniä
1 valkosipulin kynsi

1. Kuori ja lyö valkosipulin kynsi murskaksi leikkuulaudan päällä veitsen sivulla.
2. Mittaa kaikki aineet kulhoon ja sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi.
3. Laita lautaselle ja ripauta koristeeksi paprikajauhetta.
4. Tarjoile tuoreen leivän kanssa.

(Ohje Kotitaloustaito 8-9 s. 187)

Marjamuffinit (munavaahtotaikina)

2 dl vehnä jauhoja
1 rkl perunajauhoja
1 tl leivin jauhetta
1 tl vanilliinisokeria
2 kananmunaa
1 dl sokeria
¾ dl öljyä
½ dl maitoa tai hedelmämehua
2 dl marjoja sesongin mukaan

1. Yhdistä kuivat aineet pienessä kulhossa.
2. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi. (8-testi)
3. Sekoita vaahtoon öljy.
4. Lisää jauhoseos siivilän läpi varovasti sekoittaen. Sekoita lopuksi maito tai mehu sekä marjat nopeasti taikinaan.
5. Annostele taikina muffinivuokiin (8 isoa tai 12 pientä).
6. Paista muffineita uunin keskitasossa 12-14 minuuttia.

Uuni 200 °C



Kuskaan, kaapitan ja kokkaan turhia kuormittamatta

Focaccia – pannuleipä

3 dl vettä
½ pkt hiivaa (12,5g)
½ dl oliiviöljyä
1 rkl kuivattua rosmariinia
1 tl suolaa
7 dl vehnäjauhoja

Uuni 200°C

1. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi (37 °C). Liota hiiva nesteeseen.
2. Lisää öljy, rosmariini ja suola.
3. Alusta vehnäjauhot taikinaan vähitellen kädellä voimakkaasti vaivaten. Taikina saa jäädä löysäksi.
4. Levitä taikina öljytyyn uunivuokaan, piirasvuokaan tai uunipannulle. Kohota leivinliinalla peitettynä 15–20 minuuttia lämpimässä paikassa.
5. Paista uunin keskitasossa noin 30 minuuttia.
6. Tarjoile lämpimänä muhammar-tahnan kanssa.

(Ohje soveltaen TeamKitchen keittokirja, Focaccia s. 173)

Muhammara – paprika-pähkinätahna

1 punainen paprika
3 dl saksanpähkinöitä
4 rkl tahinia
2 rkl sambal oelek -chilitahnaa
2 rkl sitruunamehua
2 rkl oliiviöljyä
1 rkl hunajaa
2 tl suodatinkahvijauhetta

1. Pese ja halkaise paprika ja poista siemenkota.
2. Paahda paprikaa kuoripuoli ylöspäin kuivalla pannulla kannen alla kunnes se hieman mustuu pinnaltaan. Anna jäähtyä ja pilko.
3. Laita kaikki ainekset monitoimikoneeseen ja anna käydä kunnes tahna on tasaista.
4. Tarjoile tuoreen leivän kanssa.

(Ohje soveltaen Kausiruokaa herkuttelijoille ja ilmastonystävälle, Muhammara s. 136)

Porkkanakakku (munavaahtotaikina)

1–2 porkkanaa
2 dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
½ rkl kanelia
2 kananmunaa
1 dl sokeria
½ dl ananasmurskaa
¾ dl öljyä

Kuorrutus:
100 g maustamatonta tuorejuustoa
1 dl maitorahkaa
1 dl tomusokeria
1 tl vaniljasokeria

1. Voitele pyöreä piirakkavuoka.
2. Pese, kuori ja raasta porkkanat hienoksi raasteeksi.
3. Mittaa kuivat aineet pieneen kulhoon ja sekoita.
4. Vatkaa munat ja sokeri vaahdoksi (8-testi).
5. Lisää öljy muna-sokerivaahtoon.
6. Lisää lopuksi porkkanaraaste, ananasmurska ja jauhoseos. Sekoita tasaiseksi.
7. Levitä taikina piirasvuokaan. Paista uunissa 15–20 minuuttia. Jäähdytä!
8. Sekoita kuorrutuksen ainekset keskenään. Levitä kuorrutus jäähtyneen pohjan päälle.
9. Koristele halutessasi manteli- tai pähkinärouheella.

(Ohje soveltaen Erityisen Hyvää s. 261)

UUNI 200 °C