

# TÖLKKIRUOKAA

MARI MOILANEN



MARI MOILANEN

# TÖLKKIRUOKAA

WSOY | HELSINKI



© WSOY ja Mari Moilanen 2024  
Werner Söderström Osakeyhtiö

Reseptit ja kuvat © Mari Moilanen

Graafinen suunnittelu ja taitto  
Sanna-Reeta Meilahti

ISBN 978-951-0-50216-7  
Painettu EU:ssa

# SISÄLLYS

Alkusanat	9
Tartu tölkkiin!	11
Tölkki faktaa	12
Suosikkisäilykkeeni	13
10 syytä suosia säilykkeitä	20

## RESEPTIT

### ARKEEN 23

Gochujangpasta	25
Kukkakaali- Valkopapukeitto	26
Ndujakukkakaali	28
Rapeat kikherneet	30
Artisokkapaistos	33
Spagetti all'assassina	35
Uuniputtanesca	36
Tonnikalabaobunit	39
Sardiinipasta	40
Ndujakiusaus	43
Kikhernesalaatti	44
Artisokka-sitruunapasta	46
Kikhernecurry	48
Linssikeitto	51
Tonnatosalaatti	52

### VIIKONLOPPUUN 55

Tomaattikeitto	56
Ndujasimpukat kahdella tapaa	59
Tölkki lasagne	60
Tulinen orzotto	63
Jakkitacot	64
Aamiaisartisokat	67
No tuna pizza	68
Herkkusienirisotto	71
Tryffelipasta	72
Sardellivoi	75
Nduja mac and cheese	76
Tryffelilohi	78
Paistetut sardiinit ja yrttisalaatti	80



## SNÄKIT 83

Artisokkatahna	85
Tölkkisalaatti	87
Frittisardiinit	88
Kolme antipastoa	90
Pizzakierteet	92
Kylmä bagna cauda	95
Paistettuja artisokkia ja tomaattidippi	97
Valkopapulinssipaistos	99
Jakkinachot	101
Gochujanghummus	104
Valkopapuja ja tomaattia	105
Tonnikalaa ja sitruunatuorejuustoa	106
Säilötty sitruuna	106
Tryffelipopcornit	108
Herkkusieniviinerit	110

## MAKEAT 113

Suklaatorttu	115
Sitruunakakku ja ranskankermajäätelö	116
Biscoff-tuorepuuro	118
Sitruunapiirakka	121
Misokinuski	123
Täytetyt croissantit	125
Kinuskijäätelö	126
Sitruunajäätelö	128
Toffeetorttu	131
Riisipuuro ja uunipäärynät	132
Ris à la biscoff	132
Maailman paras juustokakku	135
Keksitahna-sticky bunit	136
Sitruunamousse	138
Pikamousse	140

Säilykkeiden historiaa	143
Kymmenen kysymystä säilykkeistä	147
Vinkkejä kotivaraan	152
10 maailman helpointa tapaa tehdä tölkkiruokaa	154
Omat ideat	156
Kiitokset	157
Hakemisto	158
Lisää tölkkiruokaa	160

# ALKUSANAT

Tämä kirjaprosessi on ollut huikean hauska retki säilyketölkkien maailmaan. Tein läpileikkauksen kuivakaappiini, kauppojen säilyketölkkien valikoimaan ja tartuin kauhaan.

Tölkkiruokaidea muhi päässäni jo tovin ennen tätä kirjaa. Mielessäni pyöri ajatus siitä, kuinka säilykkeitä hyödyntämällä voisi valmistaa älyttömän hyvää arki- ja viikonloppuruokaa, mutta pääsisi myös helpolla ja saisi apuja taklaamaan arjen ruokahaasteita. Tölkeistäkin kun on moneksi.

Myös muuttunut maailmantilanne, kotivarakeskustelun nouseminen puheenaiheeksi ja pelkkä vilkaisu omaan kuivakaappiin kertoi sen, että tölkeillä on iso merkitys siinä, mitä suuhumme haarukoimme. Mietin, että mitäpä jos kehittäisi joukon helppoja, kerrassaan nerokkaita reseptejä, joiden päästaroina olisivat tutut ja vähän tuntemattomammat säilykkeet.

Käynnistin vuonna 2022 @jotainmaukasta instagram-tililläni tölkkiruokaa-videosarjan ja tämä herätti positiivista kiinnostusta. Alkuvuosi on omassa työssäni aina rauhallinen ja jonain kylmänä tammikuun päivänä päätin, että tölkkiruoka ansaitsisi myös oman kirjansa. Kun tutkin tilannetta maailmalla, huomasin, että sama aihe oli alkanut trendata muuallakin. Joten ei muuta kuin ideasta toteutukseen.

Runsaudenpula oli ensimmäinen ongelma. Miten rajata aihe, sillä säilykkeitä, pahvitetroja, purkkeja ja purnukoita on satoja ja satoja. Päätin valita kirjaan noin 15 suosikkitölkkiäni, joista jokaisesta kirjaan on ideoitu useampi, tuoreita ideoita tarjoileva resepti.

Reseptit jaottelin simppeleiksi arki- ja viikonloppuruokiin sekä makeisiin että pikkusyötäviin. Kaiken kaikkiaan tölkkejä napsautetaan kirjassa auki useampia kuin vain 15, mutta nämä valitut suosikkini ovat valokeilassa tölkkiruokasankareina.

Nyt käsissäsi on tarkkaan kuratoitu setti näppäriä tölkkiruokia viikon jokaiseen päivään ja hetkeen. Reseptit ovat pääsääntöisesti mukavan yksinkertaisia, mutta maussa ei ole tingitty. Kuuden hengen raati on tölkkiruokareseptejä hartaasti makustellut ja tyytyväisen yninän joukosta kiteytyi punainen lanka: tölkkiruoka on hyvää!

Tekstit piirtyivät kirjan sivuille Mäntyharjun mökilläni aktiivisen sienestyksen lomassa ja saivat lopullisen muotonsa pittoreskissa rauhallisuuden tyyssijassa The Happy Hamletissa syvällä Ranskan maaseudulla.

Toivottavasti reseptit inspiroivat. Jos oikein innostut, lisää tölkkiruokia löydät somekanavistani. Nähdään siellä!

Mökillä Mäntyharjulla 12.9.2023 &

Ranskassa The Happy Hamletissa 26.10.2023

Mari

# 10 SYYTÄ SUOSIA SÄILYKKEITÄ

## **Aina ruokaa varastossa**

Perusvarasto maukkaita säilykkeitä taklaa sen ongelman, että nälkäisenä pitäisi lähteä kauppaan ja vielä keksiä, että mitähän tänään kokattaisiin. Kun on joukko toimivia reseptejä säilykkeistä takataskussa – tai Tölkkiruokaa-kirja hyllyssä – ja säilykkeitä kuivakaapissa, niin ruoka tulee pöytään nopsasti ja vaivatta.

Säilykkeistä saa myös koottua kattavan kotivararan tilanteisiin, jolloin kauppaan ei pääse tai muuta ruokaa ei ole mahdollista hankkia.

## **Edullisuus**

Ruoka on tärkeää ja hyvä ruoka ihan välttämättömyys. Kun kitkuttelee nousevien korkojen, kasvavien kauppalaskujen ja kiristyvien sähkölaskujen puristuksessa, rahaa on vähemmän käytettäväksi. Säilyketölkit ovat edullisia, niitä saa usein tarjouksesta isomman määrän kerralla ja säilykkeiden avulla arkiruoan hinta pysyy maltillisena.

## **Helppo kuljettaa**

Säilykkeet ovat kevyitä, kestäviä ja helppo napata mukaan. Säilykkeet sopivat kotikokkailun lisäksi mainiosti mökille, veneeseen tai muuhun lomailuun.

## **Säilykkeet säilyvät**

Tölkki suojaa ruokaa pahentumiselta, vaikka säilytysolosuhteet eivät olisi ideaalit. Tuoretuotteet pitää nauttia nopeasti, säilyketölkit voi huoletta unohtaa kaappiin odottamaan sopivaa hetkeä.



## Ruokahävikki vähenee

Kaupasta nappaa herkästi matkaansa liikaa tuoretuotteita. Säilykkeet yleensä käytetään kerralla kokonaan. Näin ruokahävikki vähenee ja säästyy selvää rahaa.

## Nopeus

Säilykkeiden käyttäminen ruoanlaitossa oikaisee mutkia suoraksi ja ruoanlaittoaika lyhenee merkittävästi, sillä säilykkeitä ei tarvitse enää kypsentää.

## Helppous

Tölkkirookareseptit helpottavat arkea. Kätevää kiireisinä iltoina ja silloin, kun nälkäkiukku on hiipimässä päälle. Sopivalla tölkkivarastolla pärjää pitkälle ja saa ruoan perheelle pöytään – tarvittaessa nopeastikin.

## Ravinteikkaus

Säilykkeet ovat hyvä vaihtoehto terveelliselle aterialle, kun tuoreita ruoka-aineita ei ole saatavilla. Huolimatta sitkeistä uskomuksista säilykkeiden vitamiinipitoisuudet säilyvät tölkitysvaiheen kuumennuksesta huolimatta.

## Ylivertainen maku

Joidenkin säilykkeiden maku jopa ylittää tuoreiden tuotteiden maun. Hyvänä esimerkkinä toimivat tomaatit, jotka poimitaan tölkkeihin juuri kypsyytensä huipulla ja näin niiden herkullinen maku siirtyy säilyketölkkiin. Tuoreet tomaatit ovat useasti poimittu raakoina eikä niistä saa ruokiin samanlaista auringonkypsytämää makua.

## Valikoima

Säilykkeiden avulla pääsemme kokeilemaan sellaisiakin raaka-aineita, joita ei tälle pallonpuoliskolle kuskata tai joita on muuten vaikea saada hyppyysiinsä. Mielenkiintoisia esimerkkejä näistä ovat vegaaniseen ruoanlaittoon soveltuva ja suosimani todella mainio jakkihedelmä sekä tryffelitahna, jolla saa kädenkäänteessä viikonlopun hurmausruokaa valmistettua.

Pasta puttanesca on yksi makeisimmista pastoista, jonka tiedän. Sen suolaisuus ja tomaattisuus kiertyvät upean makuisiksi kokonaisuudeksi, jossa ei ole mitään liikaa tai liian vähän. Tein perinteiseen reseptiin pientä twistiä ja käytin pastana riisinjyvännäköistä orzo-pastaa, lisäsin joukkoon tonnikalaa tölkestä ja nakkasin pastan uuniin kypsymään. Mehevä, maukas ja meidän perheen ykköspasta.

# UUNIPUTTANESCA

4 HENGELLE

1 sipuli  
 4–5 isoa valkosipulinkynttä  
 loraus oliiviöljyä  
 40 g sardelleja  
 1 ¼ dl hienonnettua mustia kalamataoliiveja  
 2 rkl pieniä kapriksia  
 1 tlk (200 g/150 g) tonnikalaa öljyssä  
 1 tlk tomaattimurskaa  
 3 rkl tomaattipyreetä  
 250 g (2 ½ dl) orzo-pastaa  
 4 ½ dl vettä  
 2 rkl silputtua lehtipersiljaa  
 1 tl chilihiutaleita  
 1 tl hunajaa  
 1 tl suolaa  
 mustapippuria

**Päälle:**

kaksi tomaattia siivuina  
 2 dl (n. 70 g) parmesaania raastettuna

Kuumenna oliiviöljy pannulla. Freesaa hienonnettua sipulia ja valkosipulia pannulla, kunnes ne pehmenevät. Lisää sardellit (ilman öljylientään) pannulle ja paista hetki. Pilko lastalla sardelleja hieman.

Lisää valutettu tonnikala, tomaattimurska, hienonnetut oliivit, kaprikset ja tomaattipyree, sekoita. Lisää vesi ja pasta sekä mausteet. Anna kiehahtaa ja kaada seos uunivuokaan.

Peitä pasta foliolla ja paista 225 asteisessa uunissa 20 minuuttia. Ota vuoka pois uunista, levitä siivutetut tomaatit vuoaan pinnalle ja peitä pasta hienolla parmesaaniraasteella. Paista vielä n. 10 minuuttia 250 asteessa, kunnes juusto sulaa ja hieman ruskistuu.

Tarjoa raikkaan salaatin kanssa.

## Tunnetko orzo-pastan?

Orzot ovat riisinjyvännäköisiä, piskuisia pastoja, jotka sekoittuvat meheväksi ja kosteaksi ateriaksi kuin risotto konsanaan. Orzolla et saa kuivaa pastaa aikaiseksi, vaikka yrittäisit.







# TÄYTETYT CROISSANTIT

6 KPL

**2 pkt (600 g) isoja lehtitaikinal Levyjä**  
**½ tlk Biscoff-keksitahnaa**

**Voiteluun kananmuna**

Sulata taikinal Levyt pakkauksen ohjeen mukaan.  
Kauli Levyt hieman ohuemmiksi (35 cm x 27 cm).

Kuumenna tahna nopeasti mikroaaltouunissa matalalla teholla tai vesihautteessa. Sekoita rakenne sileäksi.

Levitä tahna toisen levyn pinnalle. Nosta toinen taikinal Levyt päälle ja leikkaa reunat suoriksi. Leikkaa terävällä veitsellä taikinasta pitkänomaisen kolmion mallisia paloja. Ensimmäisen ja viimeisen palan toinen reuna jää suuremmaksi.

Kääri kolmiot leveästä päästä käsin napakoiksi rulliksi. Jätä taikinan kapea kärki leivonnaisen alapuolelle.

Voitele huolellisesti kananmunalla. Kypsennä 200-asteisessa uunissa 35-40 minuuttia, kunnes taikina on kohonnut ja saanut kunnolla väriä.



## SÄILYKEPURKIN KANSI AUKI JA KOKKAAMAAN

**TÖLKKIRUOKAA** on sopiva sekoitus iisejä arkiruokareseptejä sekä hurmaavia viikonloppu- ja vierastarjottavia. Löydät kirjasta tuoreita ideoita arjen pelastavasta kikhernecurrystä tölkkilasagneen ja tonnatosalaatista suussa sulavaan suklaatorttuun. 60 rennolla otteella valmistuvaa kekseliästä ja takuuvarmaa reseptiä houkuttelevat kokeilemaan!

Mari Moilanen on ruokatoimittaja, kansainvälisesti palkittu ruokakuvaaja sekä viinientusiast, joka tunnetaan helposti lähestyttävästä, kasvispainotteisesta reseptiikastaan ja kekseliäistä ruokaoivalluksistaan.

