

PIPSA HURMERINTA

PIPSAN
KEITTO-
KIRJA
PIENILLE
IHMISSILLE

TAMMI



PIPSAN KEITTOKIRJA
PIENILLE IHMISILLE

PIPSA HURMERINTA

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI
HELSINKI

© Pipsa Hurmerinta ja Kustannusosakeyhtiö Tammi 2015

© Valokuvat Katri Kapanen

Toimitus: Jenni Salminen

Ulkoasu ja taitto: Hennomari Asunta

ISBN 978-951-31-8467-4

Painettu EU:ssa.



SISÄLLYS

ENSIMMÄISET

SOSEET

S. 30

TOISEN VAIHEEN

SOSEET

S. 38

8-12 KK

S. 56

1 V. -

S. 96

Isoille ja pienille ihmisille 11

Miksi tehdä ruokaa itse? 17

Mitä tarjota lapselle? 18

Luomutuotteet 20

Nitraattikerääjäkasvikset 22

Proteiininlähteet 23

Rasvat 24

Kala 25

Täysjyvätuotteet 26

Sokeri 27

Ruoan säilöminen 28

Annoskoot 28

Hakemistot 140

Kiitokset 144

ENSIMMÄISET

SOSEET

BATAATTISOSE 33

MYSKIKURPITSASOSE 33

AVOKADO-BANAANISOSE 34

APRIKOOSISOSE 34

MUSTIKKA-BANAANISOSE 37

LUUMUSOSE 37

TOISEN VAIHEEN

SOSEET

AMARANTTI-PARSAKAALISOSE 40

LINSSISOSE 43

KURPITSA-KOOKOSSOSE 44

UUNISOSE 47

HERNE-MINTTUSOSE 48

KANA-VIHANNESSOSE 50

PORKKANA-KIKHERNESOSE 51

KUKKAKAALI-KUHASOSE 52

OMENASOSE 54

8 - 12 KUUKAUTTA

Aamupalat

MUNAPUURO 58
ITSETEHTY PIKAPUURO 60
SMOOTHIET 63
MUNAKOKKELI 64

Pääruoat

LIHAPULLAT 67
JUURESRANSKALAISET 69
PAISTETTU AHVENFILEE 70
JAPANILAINEN OMELETTIRULLA 72
VIHANNESCURRY 74
PESTOPASTA 77
PINAATTI-RIISIPAISTOS 78
KANAPASTA 81
KANAPULLAT 82
KOOKOSRIISI 84
HUMMUS 85
HUMMUSKANA 86
BATAATTIKOLIKOT 89

Herkut

PANNUKAKUT 90
KOOKOSKERMAVAHAHTO 90
AVOKADO-RAAKAKAAKAOMOUSSE 92
KURPITSAMUFFINIT 95

1 V. -

Aamupalat

KVINOAPUURO 98
PAAHDETUT HEDELMÄT 98
KOOKOSRIISIPUURO 100
YLIYÖN TATTARIPUURO 103

Pääruoat

PAPUMAC&CHEESE 104
KANANUGGETIT 106
BATAATTIPIHVIT 109
FRITTATA 110
HÄRKÄPAPU-MAKARONILAATIKKO 113
KALAPAISTOS 114
AVOKADO-JUUSTOLEIPÄ 117
NOPEA RIESKAPIZZA 118
LOHIKEITTO 121
BATAATTIGNOCCHIT 122
SIENIMUNAKAS 125

Herkut

MYSLIPATUKAT 126
CHIAPUURO 129
AVOKADOJÄÄTELÖTIKUT 130
NELJÄN AINEKSEN KEKSIT 133
MUSTIKKACRUMBLE 134
LASTEN CHAI 137







ISOILLE JA PIENILLE IHMISILLE

Kun olin raskaana, kuvittelin mielessäni täydellisen luomusynnytyksen, joka tapahtuisi mielellään vedessä ja kynttilänvalossa, yrttiteetä siemailten. Enkeli-kuoron laulaessa ulos pulahtaisi pullea vauva, joka nappaisi kiinni rinnastani eikä päästäisi irti ennen kuin olisi vuoden ikäinen. Sen jälkeen hän söisi kaikkia ruokia, joita minä ja isänsäkin syömme, ja sanoisi vielä nam nam.

Toisin kävi. Tietenkin.

Mikään ensimmäisen lapsen saamisessa ei ole niin varmaa kuin se, että asiat menevät erilailla kuin kuvittelee. Oikeastaan ainoa varma asia on se, että lapsen saaminen on yksi maailman ihanimmista asioista.

Lapseni oli hoikka luuviulu, jonka 26 tuntia kestänyttä saapumista maailmaan ei säestänyt kuorolaulu eikä hengellinen herääminen. Poikani ollessa kolmekuinen maitoni alkoi ehtyä. Googlasin järkyttyneenä tietoa siitä, miten korvikkeella ruokitut lapset ovat älyllisesti heikompia ja emotionaalisesti tasapainottomia. Jatkoin imettämistä, mutta alkoi käydä selväksi, että kaveri kaipaa lisäravintoa. Viiden kuukauden iässä hän alkoi maistella ruokaa juoden vielä äidinmaitoa pitkin päivää ja korviketta iltaisin.

Lapsen saamiseen, synnytykseen, ruokkimiseen ja kasvatukseen liittyen on olemassa lukematon määrä eri kuppikuntia. En halua liittyä niistä mihinkään vaan noudattaa oman lapseni kanssa samoja periaatteita, joita itse noudatan: oikeaa ruokaa laadukkaista aineksista.

Kaikki lapset ovat erilaisia, eikä kukaan tunne lastasi yhtä hyvin kuin sinä itse – luota siis vaistoosi. Toki vaisto on välillä kateissa ja tulee hetkiä, jolloin ei tiedä, mitä lapselle syöttäisi ja milloin. Silloin toivon tämän kirjan olevan apunasi. Jokainen isä ja äiti haluaa tietenkin tarjota lapsellensa parhaat mahdolliset rakennuspalikat. Se ei vain ole aina helppoa, sillä kun samaan hetkeen



osuu hampaidentuloa, kasvukipuja ja unettomia öitä, on vanhempien välillä vaikeaa toimia johdonmukaisesti ja järkevästi. Tässä kirjassa haluan jakaa perheille reseptejä, jotka ovat helpottaneet arkeani. Kun on kiire ja pieni kaveri huutaa nälkäisenä ja naama punaisena, on helppo unohtaa terveellisyys rauhan nimissä. Sen takia iso osa resepteistäni on sellaisia, joiden avulla ruoat voi valmistaa etukäteen.

En ole lääkäri, ravitsemusterapeutti tai tiedemies. Olen kuitenkin oppinut paljon ravinnosta vuosien varrella työskennellessäni ruoan parissa. Kirjan reseptit eivät täysin noudata vallalla olevia suosituksia, sillä suositukset vaihtelevat maasta ja ajasta toiseen. Kirjaa työstäessäni olen kuunnellut ravitsemuksen asiantuntijoita kättilö-terveydenhoitajasta kotitalousopettajaan ja ravitsemusasiantuntijaan. Kaikkein eniten olen kuitenkin oppinut kotioloissa viimeisten parin vuoden aikana oman poikani kanssa. Voisikin sanoa, että lähes kaiken mitä tässä kirjassa on, olen oppinut hänen pienen kantapäänsä kautta.

Kasvaminen on kovaa hommaa, siksi siihen tarvitaan mahdollisimman hyvät eväät. Sopivien eväiden keksiminen ei vain aina ole helppoa.

Tässä kirjassa on 57 kekseliästä ja ravitsevaa reseptiä perheen pienimmille.

Mukana on arkea helpottavia ohjeita moneen makuun aina ensimmäisistä soseista sormiruokien kautta haarukalla syötäviin aterioihin.

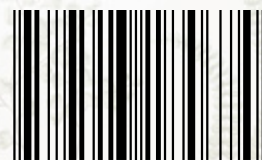
Kirjan ruoat ovat parasta kotiruokaa Pipsan tyyliin: herkullista, modernia, yksinkertaista ja tietenkin terveellistä.



ISBN 978-951-31-8467-4

68.2

www.kirja.fi



9 789513 184674