

# CHOCOCHILIN RUOKAVUOSI 2024

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



ELINA INNANEN

# HEI IHANA,

KIIITOS, ETTÄ VALITSIT TÄMÄN KALENTERIN!

Hyvä ruoka on tärkeä osa toimivaa ja mukavaa arkea, joten halusin suunnitella kalenterin, jossa on tilaa ruokalistojen suunnitteluun, uusia ruokaideoita, reseptejä ja vinkkejä parhaiden satokausikasvisten valintaan. Tämä kalenteri toimii hyvin arjen helpottajana sellaisenaan, mutta voit käyttää sitä myös yhdessä blogini ja keittokirjojeni kanssa. Lisäksi jaan Instagram-tililläni viikoittain arkiruokavinkkejä, joita voit hyödyntää kalenterin ruokalistojen täydentämisen apuna. Sesonkien mukaan syöminen kannattaa, sillä raaka-aineet ovat aina satokausiaikaan parhaimmillaan makunsa puolesta sekä kaupoissa edullisimmillaan. Kasvispaimotteisesti syöminen on aina myös ympäristöteko.

Perustin Chocochili-blogin vuonna 2008 missionani tehdä vegaanisesta ruoasta helpommin lähestyttävä ja herkullinen vaihtoehto ihan kaikille. Maailma on kuitenkin onneksi muuttunut sittemmin melkoisesti: vegaaniruolan imago on muuttunut paljon paremmaksi ja tarjolla olevat raaka-aineet ja valmisvaihtoehdot ovat lisääntyneet kaupoissa räjähdysmäisesti. Vegaanisen ruoan syöminen on nykyään helpompaa kuin koskaan!

Toivottavasti tämä kalenteri tuo mukanaan myös aimo ripauksen iloa, sillä arkiruokailonkaan ei tarvitse olla pakkopullaa. Kalenteri toimii paitsi ruokainspiraationa myös tavallisena kalenterina, jonka avulla arjen langat pysyvät käsissä.

ELINA  
CHOCOCHILI.NET  
@CHOCOCHILI

# KALENTERIN KÄYTTÖVINKIT

TÄMÄ KALENTERI TOIMII INSPIRAATIONA  
HERKULLISEMMAN ARJEN LUOMISEEN, JA SEN OHESSA VOIT  
KÄYTTÄÄ SITÄ MYÖS MUUN ELÄMÄN ORGANISOIMISEEN.

VIKKONÄKYMÄN checkbox-listoja voit käyttää ostoslistojen tekemiseen tai kirjata niihin ylös kokeilua odottavia reseptejä. Osio toimii toki myös perinteisten to do -listojen kirjaamiseen.

KALENTERISSA on reilusti muistiinpanotilaa, jota voi hyödyntää esimerkiksi omien reseptien tallentamiseen.

KUUKAUSINÄKYMÄÄ voi käyttää monella tapaa. Kuukausinäkymään voi hahmotella kuukauden aterioita tai esimerkiksi ruokabudjettia tai sille voi listata aineksia, joita aikoo hankkia reseptejä varten. Vaihtoehtoisesti näkymä toimii myös muun elämän suunnitteluun tai vaikkapa tärkeiden merkkipäivien ja tapahtumien merkitsemiseen.

KUUKAUSITTAISTEN RESEPTIEN JA SESONKIKASVISTEN yhteydessä on myös muistiinpanotilaa, johon voit kirjata ylös, mitä reseptejä haluaisit testata kuukauden sesonkikasviksista ja merkitä omia muistiinpanoja reseptistä. Checkbox-listojen avulla voit seurata esimerkiksi sitä, miten montaa kuukauden kasvista olet syönyt ja miten montaa sesonkireseptiä olet testannut.

VIKKONÄKYMÄSSÄ päivät on jaettu lohkoihin aamiaisen, lounaan, välipalan, päivällisen, välipalan, illallisen ja iltapalan mukaisesti. Lohkoja voi hyödyntää aterioden suunnitteluun tai keksiä niille oman käyttötarkoituksen muista viikon toiminnoista ja menoista. Viikkonäkymän oikeassa reunassa olevaa muistiinpanotilaa voit myös käyttää esimerkiksi kirjaamalla ylös, montako eri kasvista söit viikon aikana.

KALENTERIIN on merkitty lisäksi vuoden tärkeimmät ruokapäivät korvaupuustipäivästä runebergintorttupäivään.

# 2024

TAMMIKUU

---

---

---

---

---

---

---

---



HELMIKUU

---

---

---

---

---

---

---

---



MAALISKUU

---

---

---

---

---

---

---

---



HUHTIKUU

---

---

---

---

---

---

---

---



TOUKOKUU

---

---

---

---

---

---

---

---



KESÄKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

HEINÄKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



ELOKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



SYYSKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



LOKAKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



MARRASKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



JOULUKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



TAMMIKUU



KUUKAUDEN KASVIS

PUNAKAALI

Runsaasti C-vitamiinia sisältävä, upean violetti punakaali on parhaimmillaan läpi talven, mutta useimmiten edullisimmillaan tammikuussa. Punakaalin värytys on parhaimmillaan marinoituna sekä raakana esimerkiksi salaateissa, mutta punakaali sopii kaikkiin ruokiin valkokaalin tilalle. Kiireisen kokin pelastukseksi kaupoista löytyy nykyään myös valmiiksi suikaloitua punakaalia.

## KÄYTÄ PUNAKAALIA

---

- Soijarouhe-kaalilaatikkoon
- Uunissa paahdettuihin kaalilohkoihin
- Kaalikeittoon (lisää joukkoon punajuurta erityisen hienon värin saamiseksi!)
- Nuudeliwokkeihin ja -salaatteihin
- Erilaisiin pataruokiin
- Haudutettuun lämpimään punakaalilisukkeeseen
- Suikaloituna ja marinoituna lisukkeeksi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## HERKUTTELE TAMMIKUUSSA MYÖS

- Valkokaalilla
- Mangolla
- Appelsiinilla
- Keltasipulilla
- Porkkanalla
- Punajuurella
- 

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# PUNAKAALITACOT

## LIMEMARINOITU PUNAKAALI

150 g punakaalia  
1 limen raastettu kuori  
1 limen mehu  
1 tl sokeria  
hyppysellinen suolaa

## HÄRKIS-MUSTAPAPUTÄYTE

1 punasipuli  
2 valkosipulinkynttä  
1 pieni punainen suippopaprika  
1 tlk / 230 g mustapapuja  
1 rkl rypsiöljyä  
1 pkt Härkis Texmex kaurajauhista  
2–3 rkl tacomaustetta  
(chilirouhetta, suolaa ja pippuria)  
1 tlk / 400 g säilöttyjä  
kirsikkatomaatteja

## AVOKADOTAHNA

2 isoa kypsää avokadoa  
1 limen mehu  
suolaa ja mustapippuria

## LISÄKSI

pieniä tortillalettuja  
(tuoretta korianteria)  
vegaanista juustokastiketta  
(esim. Auran)

VALMISTA ensin punakaali. Raasta kaali aivan ohuiksi suikaleiksi esimerkiksi mandoliinin avulla. Raasta kaalin sekaan limen kuori, purista joukkoon limen mehu ja lisää suola ja sokeri. Sekoittele käsin tasaiseksi, kaalia hieman puristellen. Jätä marinoitumaan muiden aineiden valmistamisen ajaksi.

VALMISTA sitten härkistäyte. Silppua sipuli ja hienonna valkosipulinkyntset. Kuutioi paprika. Huuhtele ja valuta pavut.

KUUMENNA öljy paistinpannussa. Lisää sipuli ja kuullota hetki. Lisää sitten pannulle paprika, valkosipuli ja härkis sekä tacomauste. Paistele muutaman minuutin ajan tai kunnes paprika alkaa hieman pehmetä. Kaada pannulle kirsikkatomaatit ja lisää pavut. Riko tomaatit paistinlastalla ja hauduttele noin 5 minuuttia. Mausta chilillä, suolalla ja pippurilla maun mukaan.

VALMISTA lopuksi avokadotahna. Soseuta avokadojen hedelmäliha haarukalla. Lisää limen mehu ja suola ja pippuri. Sekoita tasaiseksi.

LÄMMITÄ lopuksi tortillaletut paistinpannalla. Täytä tacot härkistäytteellä, punakaalilla, avokadotahnalla sekä vegaanisella juustokastikkeella. Lisää korianteria halutessasi.



# TAMMIKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MAANANTAI

1

VIIKKO 1

Uudenvuodenpäivä

8

VIIKKO 2

15

VIIKKO 3

22

VIIKKO 4

29

VIIKKO 5

## TIISTAI

2

9

16

23

30

## KESKIVIIKKO

3

10

17

24

31

## TORSTAI

4

11

18

25



**PERJANTAI**

5

12

19

26

**LAUANTAI**

6

Loppiainen

13

20

27

**SUNNUNTAI**

7

14

21

28



# TAMMIKUU

---

---

---

---

---

---

1 MAANANTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2 TIISTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3 KESKIVIIKKO

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4 TORSTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Uudenvuodenpäivä



# TAMMIKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8 MAANANTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9 TIISTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10 KESKIVIikko

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

11 TORSTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









# TAMMIKUU

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

22 MAANANTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

23 TIISTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

24 KESKIVIikko

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

25 TORSTAI

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

HELMIKUU



KUUKAUDEN KASVIS

SITRUSHEDELMÄT



Chocochili-blogistaan ja keittokirjoistaan tunnetun Elina Innasen suunnittelema kalenteri toimii inspiraationa herkullisempaan arkeen ja helpottaa ruokalistojen laatimista. Viikko- ja kuukausinäkymien ohella kalenteri sisältää vegaanisia reseptejä sekä tietoa kunkin sesongin parhaista raaka-aineista.