



Sanna Mansikkamäki
Anni Reenpää

Toukola

Rakkaudesta
arkiruokaan



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Sisältö

Johdanto.....	7
Toukolan tarina.....	8

Syödään yhdessä

Paella.....	13	Tomaattinen uunilohi.....	25
Kesäkurpitsapiirakka.....	14	Tuoksuva yrttikranssi.....	27
Pinsa.....	17	Sitruunaperunat ja sitruunatsatsikia.....	29
Bagna cauda -kastike.....	18	Yrttiset lammaslihapullat.....	30
Yrttinen tuorejuusto.....	21	Chorizognocchit.....	33
Harissa-feta-kanavuoka.....	22	Broileri-riisivuoka.....	34

Vartissa valmista

Salviapasta.....	39	Kreikkalainen salaatti.....	57
Puurorieskat.....	40	Shanghai-tacot.....	58
Paahdettu retiisisalaatti.....	43	Rapeat juustoleivät.....	61
Pestopasta.....	44	Kuohkeat pannarit.....	62
Mehiläisvahakääre.....	46	Hävikikquesadillat.....	65
Uunilohipasta.....	49	Murskattu kurkkusalaatti ja fetakastike.....	66
Jauhelihtacot.....	50	Nopea kikhernepannu.....	69
Saltimbocca-kanaa.....	53	Hot honey -halloumipit.....	70
Carbonara italialaisittain.....	54		

Juomakoulu

Itse tehdyt siirapit.....	75	Puolukkasmoothie.....	85
Kukkajääpalat.....	76	Vesimelonismoothie.....	86
Raparperispritz.....	79	Frappé.....	89
Frutti al vino.....	80	Sienikaakao.....	90
Kukka-asetelma.....	83		

Taitoa ja tekniikkaa

Tuorepasta	95	Tofun käsittely pakastamalla	116
Kukkapasta ja hernekastike	98	Tofua sataykastikkeessa	118
Ruskeakastike	100	Kuivien papujen käsittely	120
Mummon nakkikastike	102	Chili sin carne	122
Kirkas ja paahdettu kasvisliemi	104	Vaalea hapanjuuri	124
Ruskistettu voi	106	Vaalea hapanjuurileipä	128
Umamiperunat	108	Itse tehty voi	133
Yrttihimmeli	111	Yrttien säilöntä oliiviöljyyn	135
Tomaatin kalttaus	112	Yrttikanaa	137
Tomaattipasta	114		

Toukolan parhaat

Kaurapalat	141	Orzotto	153
Lihapullapasta yhdessä astiassa	142	Green goddess -salaatti	154
Munakoisolasagne	145	Pinaattiletut	157
Liha-makaronilaatikko keittämättä	146	Lohikulho	158
Voitaikinakierteet	149	Gomakastike	161
Rypytetty filotaikinapiirakka	150	Karamellisoidut perunat	162

Kiitokset	164
Hakemisto	167







Johdanto

Olet saanut käsiisi ainutlaatuisen keittokirjan, joka on tehty rakkaudesta herkulliseen arkiruokaan. Löydät kirjasta lähes 60 oivallista ruokaohjetta omaan arki-ruokien repertuaariisi.

Toukola on *Kotiliesi*-lehden oma kotoilijoiden paratiisi. Ohjeet asuvat videoiden muodossa verkkosivuilla kotiliesi.fi/toukola. Toukolassa tehdään hyvää ruokaa, mutta myös askarrellaan, puuhastellaan hyötypuutarhassa ja kerätään satoa.

Toukolan keittokirjan jokainen sivu tarjoaa uusia tapoja tuoda iloa arjen ruokailuun. Jaamme oppeja perinteisiin kotiruokaohjeisiin, mutta kirjassa innostutaan myös eri ruokakulttuureista, tutustutaan uusiin tekniikoihin ja sytytään sosiaalisen median hittiohjeista.

Kirja koostuu viidestä eri osiosta:

- *Syödään yhdessä sisältää ohjeita ja ideoita isomman porukan yhteisiin ruokahetkiin.*
- *Vartissa valmista -osion ohjeet ovat arjen pelastajia, jotka valmistuvat nopeasti.*
- *Juomakoulussa annetaan vinkkejä smoothie-ohjeista juomien koristeluun.*
- *Taitoa ja tekniikkaa paneutuu perinteisen kotiruuan valmistustekniikoihin ja opettaa tekemään hapanjuurileipää ja käsittelemään erilaisia arkiruuan tärkeitä raaka-aineita.*
- *Toukolan parhaisiin on koottu Toukolan suosituimpia ruokia, joiden ohjeet voi katsoa videoilta QR-koodien kautta.*

Toukola – Rakkaudesta arkiruokaan ei ole vain kokoelma ruokaohjeita. Kirja on kutsu nauttia yhteisestä ajasta keittiössä, kokeilla jotain uutta ja löytää oma tapasi tehdä arkikokkailusta kivaa.

Nautinnollisia kokkailuhetkiä kirjan parissa!

Helsingissä 31.1.2025

Sanna Mansikkamäki ja Anni Reenpää

**Ohjeissa käytetyt lyhenteet
tarkoittavat seuraavaa:**

M = maidoton, K = kasvis,

G = gluteeniton,

S = ei lisättyä sokeria ja

V = vegaani.

Ohjeisiin on myös merkattu valmistusaika sekä se, monta annosta niistä tulee.



Toukolan tarina

K*otilieden* Toukola on ihan oikea paikka. Se on Otava-konsernin koulutus- ja edustustila, jonka punamultainen hirsirakennus seisoo ylpeästi Nuuksion Pitkäjärven rannalla Espoossa. Laajan tontin vanhat mäntymetsät ja puiden lomasta avautuvat järvinäkymät huokuvat kotoisaa ja kansallisromanttista tunnelmaa.

Toukola päätyi Otavan omistukseen sattuman kautta marraskuussa 1944. Silloinen Yhtyneiden Kuvalehtien toimitusjohtaja Jorma Reenpää päätyi autollaan ojaan matkalla Nuuksiosta Helsinkiin. Etsiessään apua Reenpää kolkutteli tyhjän punaisen huvilan oveen – ja lopulta päätyi ostamaan sen.

Vuonna 2021 *Kotilieden* päätoimittaja Saija Hakoniemi sai idean lehden omasta videokanavasta, jossa jaettaisiin vinkkejä ruoanlaittoon, askarteluun ja käsitöihin. Työryhmä keksi, että videot voisi kuvata Toukolan tilalla.

Toukolan maailma avattiin yleisölle marraskuussa 2023. Videot ovat keränneet *Kotilieden* sosiaalisessa mediassa ja verkkosivuilla miljoonia katselukertoja, ja niiden ympärille on muodostunut lämminhenkinen ja kannustava yhteisö. Myös Toukolan luonnosta inspiroitunut neulemallisto on löytänyt tiensä jo monen käsityöharrastajan puikoille.

Sukella sinäkin Toukolan inspiroivaan maailmaan! Julkaisemme verkkosivuillamme ja *Kotilieden* somekanavissa säännöllisesti uusia videoita herkullisempaan ja haus-kempaan arkeen.



Tervetuloa Toukolaan
kotiliesi.fi/toukola

Osoita puhelimen kameralla
QR-koodia ja pääset suoraan
Toukolan sivuille.





Syödään
yhdessä









Paella

Paella valmistetaan siihen tarkoitettulla laakealla paellapannulla, mutta kotioiloissa sen voi tehdä myös suuressa vokkipannussa tai pihalla suurella muurinpohjapannulla. Tee pienempi annos, jos teet ruoan pienellä pannulla liedellä.

8 annosta

Valmistusaika 45 minuuttia

M G S

½ g sahramia

½ dl vettä

**400 g broileria (esim. koipia, siipiä
ja luullisia paistipaloja)**

500 g possun kylkiviipaleita

½ dl oliiviöljyä

½ tl suolaa

**100 g taitepapuja / vihreitä pitkiä
papuja (pakaste)**

**1 prk (380 g / 230 g) isoja valkoisia
papuja suolaliemessä**

2 isoa kypsää tomaattia

4 valkosipulinkynttä

2 tl savupaprikajauhetta

2½ l vettä tai kanalientä

3 tl suolaa

400 g paellariisiä

**200 g kypsiä katkarapuja tai muu-
tama jättikatkarapu per syöjä**

2 rkl oliiviöljyä

KORISTEEKSI

**8 taitepapua / vihreää pitkää
papua (pakaste)**

1 sitruuna

1. Laita sahrami likoamaan huoneenlämpöiseen veteen.
2. Pilko lihat suupalan kokoisiksi paloiksi.
3. Lorauta muurinpohjapannuun tai paellapannuun oliiviöljyä ja kuumenna öljy. Ruskista lihat kuumassa öljyssä. Mausta suolalla. Siirrä paahtuneet lihapalat pannun reunoille.
4. Lisää jäiset pavut pannuun ja ruskista niitä pari minuuttia. Nappaa muutama papu sivuun koristelua varten. Siivilöi voipavut suolaliemestä. Lisää ne pannulle ja kuumenna. Työnnä kaikki pavut pannun reunoille.
5. Raasta tomaatit ja hienonna valkosipulinkyntset. Lisää pannun keskelle paprikajauhetta, raastetut tomaatit, hienonnettu valkosipuli ja sahramineste. Anna kuumentua ja sekoita pannun ainekset varovasti sekaisin.
6. Kaada vesi pannulle ja lisää suola. Keitä nestettä kasaan noin viisi minuuttia ja lisää riisi ripottelemalla se tasaisesti joka puolelle pannua. Painele riisiä nesteen alle. Keittele riisiä noin 20 minuuttia ja anna riisin kypsyä rauhassa sekoittamatta keskilämmöllä. Näin riisi kypsyy tasaisesti ja pohja sekä reunat karamellisoituvat maukkaiksi. Lisää tarvittaessa nestettä. Riisi on kypsää, kun se on pehmeää, mutta siinä on vielä vähän purutuntumaa.
7. Paista katkaravut nopeasti öljyssä ja lisää ne kuumina paellan päälle. Lohko sitruuna. Koristele ruoka sivuun otetuilla pavuilla ja sitruunalohkoilla.



Kesäkurpitsapiirakka

Kesäkurpitsapiirakka on helppo ja herkullinen.
Sen mehevyys on voitaikinapohjassa ja raikkaassa fetajuustotäytteessä.
Tämän helpommin ei kesäkurpitsapiirakkaa voi tehdä.

8 palaa

**Valmistusaika 25 minuuttia +
taikinan sulamisaika**

K S

**1 (500 g) esikaulittu ja
laskostettu voitaikinalevy
(pakaste)**

1 prk (200 g) ranskankermaa

1 (150 g) fetajuustopala

1 kananmuna

**2 rkl hienonnettua tuoretta
timjamia**

**2 rkl hienonnettua tuoretta
oreganoa**

¼ tl rouhittua mustapippuria

½ (150 g) kesäkurpitsa

KORISTEEKSI

2 rkl oliiviöljyä

**50 g babypinaatinlehtiä tai
kesäkurpitsankukkia**

1. Kauli sulanut valmis pakastevoitaikinalevy hieman suuremmaksi. Leikkaa reunoihin viillot noin sentin päästä reunoista. Pistele keskelle jäävään sisukseen haarukalla pieniä reikiä.
2. Esipaista levyä 225 asteessa noin 7 minuuttia. Nosta pohja uunista ja painele kohonnutta keskustaa haarukalla littaan, että pohjaan muodostuu tila täytteelle.
3. Lusikoi ranskankerma sekoituskulhoon, murusta joukkoon fetaa, kananmuna, yrtit ja mustapippuria. Sekoita. Kaada seos esipaistetun pohjan keskelle.
4. Viipaloi puolikas kesäkurpitsa juustohöylällä kiekokoiksi ja asettele viipaleet täytteen päälle. Nosta täytetty pohja takaisin uuniin. Tiputa uunin lämpö 200 asteeseen. Paista kesäkurpitsapiirakkaa vielä noin 12 minuuttia.
5. Porskottele päälle oliiviöljyä ja koristele babypinaatinlehdillä tai kesäkurpitsankukilla. Tarjoa kesäkurpitsapiirakka kuumana tai haaleana.

*Varioi täytettä monipuolisemmaksi
lisäämällä mukaan puolitettuja
kirsikkatomaatteja tai paprikan paloja.*







Pinsa

Pinsan salaisuus piilee hieman karkeassa jauhoseoksessa ja suuressa veden määrässä, jolloin taikina on kevyempää kuin perinteisessä pizzassa. Täytteeksi sopivat samat täytteet kuin pizzaankin.

4 pinsaa / 4 annosta
Valmistusaika yön yli
S V

450 g 00-vehnäjauhoja
(esim. pizzajauhoja)
25 g soijajauhoja
25 g karkeita riisijauhoja
2 g kuivahiivaa
400 g jääkylmää vettä
15 g suolaa
15 g oliiviöljyä

TÄYTTEEKSI
pizzasta tutut täytteet

1. Mittaa yleiskoneen kulhoon vehnä-, soija- ja riisijauhot. Lisää kuivahiiva ja jääkylmä vesi. Käynnistä kone ja vaivaa noin 10 minuuttia. Lisää suola ja oliiviöljy. Jatka vaivausta vielä noin 15 minuuttia. Peitä kulho kelmulla tai muovipussilla. Anna taikinan kohota 2–3 tuntia huoneenlämmössä. Siirrä taikina jääkaappiin yöksi.
2. Seuraavana päivänä kumoa löysä taikina työpöydälle ja jaa neljään osaan. Muotoile taikinapalat palloiksi lastan avulla.
3. Lorauta pakasterasioiden pohjalle oliiviöljyä ja nosta pallerot yksitellen rasioihin. Sulje kannet. Kohota pari tuntia huoneenlämmössä. Voit nostaa pakasterasiat myös jääkaappiin pariiksi tunniksi ennen työstämistä. Kylmää taikinaa on helpompi käsitellä.
4. Kuumenna uuni, grilli tai pizzauuni niin kuumaksi kuin mahdollista. Jauhota työtaso ja kädet runsaalla riisijauholla. Painele taikinaa sormin ja venytä sitä sitten asettamalla taikina käsiesi päälle ja venyttämällä sitä rystysillä. Muotoile taikina ovaaliksi jauhotetun pizzalapion päälle. Pistele pinsaa haarukalla muutamasta kohdasta, ettei se paistu palloksi.
5. Pinsa paistetaan ilman täytteitä. Paista pohjaa pizzauunissa parin minuutin ajan, että se kypsyy. Uuni ei kuumene yhtä kuumaksi, joten pidennä vähän paistoaikaa, jos paistat pinsan uunissa. Nosta valmis pinsa työtasolle ja täytä se haluamillasi täytteillä. Voit myös esipaistaa pinsan, täyttää sen välissä ja pitää vielä hetken uunissa ennen syömistä.