



## HÄVIKKI- VIIKKO

12 VINKKIÄ:

# HYÖDYNÄ KAIKKI RUOKA

**1. Elvytä jo hieman  
nuupahtaneet juurekset ja  
kasvikset**

kuten porkkanat, yrtit ja salaattit  
liottamalla niitä hetki jääkylmässä  
vedessä.

**2. Nahistuneet juurekset**

voi hyvin käyttää sosekeitossa.

**3. Nahistuneet tai ylikypsät  
hedelmät ja mehutölkkiä  
jämät**

voi käyttää smoothiessa.

**4. Muista,**

että olohuoneen kaunis  
hedelmäasetelma tulee myös syödä.

**5. Pidä jämäpäivä**

jolloin tarjolla on kaikki edellispäivän  
tähteet. Ei haittaa, vaikka kaikki syövät  
eri ruokia.

**6. Kermitilkan,  
tuorejuustojämän tai juuston  
kannikasta tehdyn raasteen**

voi hyvin käyttää kastikkeissa,  
keitoissa, letuissa, kiusauksissa ja  
laatikkoruuissa.

**7. Tutki mitä kaapeissa on**

ennen kuin ostat uutta.



**8. Googlaile reseptejä,**  
ole luova ja yhdistele ruoka-aineita.

**9. Ylijääneet keitetyt perunat**

voi seuraavana päivänä paistaa  
rapeaksi pannulla tai käyttää  
munakkaassa ja perunasalaatissa.

**10. Jos syöt vain puolet  
avokadosta**

jätä kivi kiinni toiseen puoliskoon, ja  
se säilyy paremmin.

**11. Sitruunan mehu**

estää avokadon tummumisen.

**12. Säilytä tomaatit  
huoneenlämmössä**

mutta poissa auringonvalosta ja  
kurkun läheisyydestä. Pehmenneet  
tomaatit voi käyttää keitoissa ja  
lämpimissä voileivissä.