Vuoden vihannes 2021 on kurpitsa!

Vuoden vihanneksen valinnan tavoitteena on tehdä teemavihannes tutuksi, ja lisätä sen viljelyä ja käyttöä kotitalouksissa.

Jo ennen teemavihannesvuoden julkistamista Biotuksen Huvitoimikunta lanseerasi reseptikilpailun tämän vihanneksen kunniaksi

Biotuksen henkilökunnan piirissä kesäkurpitsa, eli tuttavallisemmin ”norppa” on tuttu, jokakesäinen ilmiö. Niitä putkahtelee autojen takakonteista kaikkien iloksi, kuin norppia aurinkoisena päivinä Saimaan kallioille. Usein pihalla pötköttävä norppa aiheuttaa löytäjälleen kysymyksiä: Mitä tästä tällä kertaa kokkaisin? Lähinnä (yli?)suuret kesäkurpitsat ansaitsevat Norppa-nimityksen 😊.

Biotuksen huvitoimikunta oli taas aikaansa edellä ja järjesti kilpailun parhaista kesäkurpitsaresepteistä.

Suuren Norppakisan 2020 anti on nyt koottu yksiin kansiin, kaikkien kurpitsanystävien iloksi.

Toimituskunta: Heli ja Heini / Biotus Oy / Huvitoimikunta

Wilhelmiinan HERKKUkakku

6 dl Vehnäjauhoja
4 dl sokeria
1.5 dl Kaakaojauhetta
2 dl öljyä tai voisulaa
5 dl raastettua kesäkurpitsaa kuorineen
2 tl ruokasoodaa
1 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
2 tl vaniljasokeria
2 munaa

1) Sekoita kaikki ainekset keskenään
2) Kaada taikina korppujauhotettuun vuokaan ja paista uunissa 175asteessa n. 40min

---

Artun herkuista saimme nauttia jo heti kilpailun alkumetreillä

Kurpitsakakut

Viipaloi kurpitsa parin sentin viipaleiksi ja paista paistinpannulla tilkassa öljyä. Lisää noin kaksi ruokalusikallista hunajaa ja paista keskikovalla lämmöllä viipaleet sopivan pehmeiksi. Paistamisen jälkeen voit ripotella hieman sokeria viipaleiden päälle ja anna jäähtyä. Pursota viipaleiden päälle makeaa kermavaahtoa ja koristele lopuksi lisäämällä mansikoita, piparmintun lehtiä ja halutessasi vaikka nonparellejä.

Norppapihvit

Viipaloi kurpitsa parin sentin pihveiksi ja paista paistinpannulla tilkassa öljyä. Lisää noin ruokalusikallinen hunajaa. Mausta reilusti suolalla ja lisää oman maun mukaan mustapippuria. Paista keskikovalla lämmöllä pihvit sopivan pehmeiksi. Paistamisen jälkeen lisää pihvien päälle kuivattua sipulia ja silputtua sipulin vartta.

Esan resepteissä on kansainvälinen tuulahdus

Crostata di zucchine

Crostata di zucchine pohja: hiivaleipäjauho, vesi, kuivahiiva, öljy.
Täyte: paistinpannussa kevyesti yhdessä paistettuna ohuita kesäkurpisaviipaleita, pilkottua sipulia, valkosipulia ja keltaista paprikaa. Levitä paistettu täyte pohjan päälle. Mausta mustapippurilla ja provensen maustesekoituksella. Kaada Aurajuusto- dippipurkin sisältö päälle. Levitä päälle ohuita isoja tomaattiviipaleita. Ripottele päälle pizzajuusto- tai mozzarellaraastetta. Paista 200 C:ssa about 35 mintsaa.

Esan kesäkurpitsasalaatti:

Pieni sipuli, valkosipulin kynsi ja kesäkurpitsa pilkotaan ja paistetaan kevyesti öljyssä. Kun ne ovat melkein kypsiä lisätään pilkottu suippopaprika ja kourallinen pilkottuja kirsikkatomaatteja. Paistamista jatketaan, kunnes kirsikkatomaattilohkot alkaa pehmitä.

Lisätään keitettyjä ja pilkottuja vihreitä papuja. Maustetaan mustapippurilla ja meiramilla. Lopuksi lisätään salaattijuustokuutiot.

Mirjan lasagneresepti on aitoa retroa Forssan paikallislehdestä 1980-luvulta

PELLIN PERHEEN KASVISLASAGNE

Kasviskastike:	1 iso	sipuli
	1 pala	kesäkurpitsaa
	3	porkkanaa
		(pieni pala selleriä)
	1 prk	tomaattimurskaa
	6	valkosipulinkynttä
	1rkl	paprikajauhetta
	1 rkl	timjamia
	1 rkl	meiramia
	1 rkl	siirappia
		hiukan pippuria

Raejuustokastike:	5 dl	kevytmaitoa
	3 rkl	vehnäjauhoja
	1 prk	raejuustoa
	½ tl	suolaa
		hiukan mustapippuria

Hienonna kasvikset kattilaan, lisää tomaattimurska. Purista joukkoon valkosipulit ja lisää muut mausteet. Kiehauta ja anna hautua, kunnes kasvikset ovat pehmenneet. Lisää siirappi viimeiseksi.
Mittaa maito kattilaan ja sekoita jauhot joukkoon, kuumenna koko ajan sekoittaen ja anna kiehua muutama minuutti. Lisää joukkoon raejuusto ja mausta suolalla ja pippurilla.
Voitele lasagnevuoka. Levitä kerroksittain, päällimmäiseksi juustokastiketta.
Kypsennä n. 1 tunti, 200 asteessa.
Paistamisen loppuvaiheessa voit vuoan peittää leivinpaperilla, jotta pinta ei tummuisi liikaa.

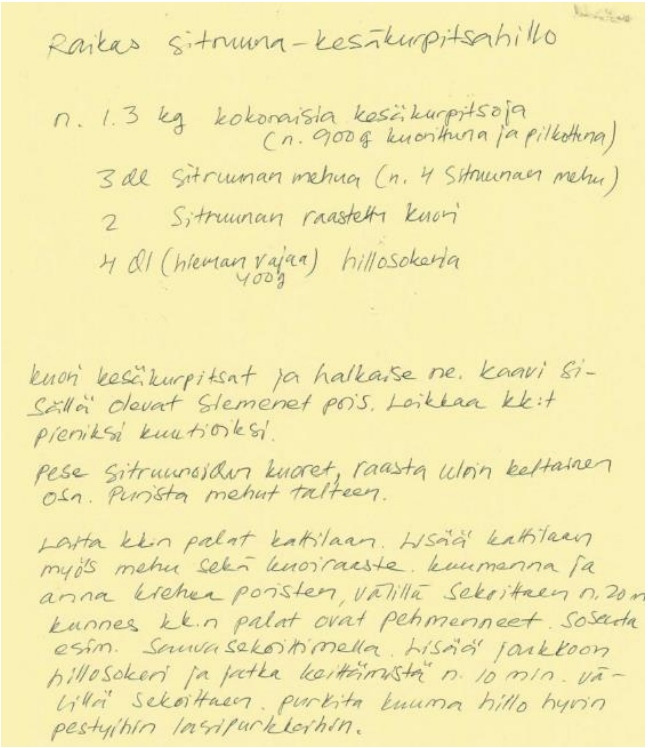
Kurkistus Minnan sielunelämään:

Iso kesäkurpitsa
Kirsikkatomaatteja
Oivariinia paistamiseen
Suolaa ja/tai muita mausteita

Leikkaa reilun kokoisesta kesäkurpitsasta noin sentin paksuisia siivuja. Kaiverra siivuun silmän aukot ja hymysuu (tai myrry, mikä vaan). Leikkaa kirsikkatomaatti halki, ja aseta puolikkaat silmän aukkoihin. Paista oivariinissa miedolla lämmöllä molemmilta puolilta, ja mausta maun mukaan. Silmät saattavat tipahdella paistamisen aikana, mutta ne voi tökätä takaisin paikoilleen vaikka haarukalla.

Ole luova ja tee hymiöt kulloisenkin mielentilan mukaan 🙂😉😮☹️🙃.

Sarin sitruuna-kesäkurpitsahillo vetää suun muikeaksi



Raikas sitruuna-kesäkurpitsahillo

n. 1.3 kg kokoraisia kesäkurpitsoja (n. 900g kuorittuna ja pilkottuna)
3 dl sitruunan mehua (n. 4 sitruunan mehu)
2 sitruunan raastettu kuori
4 dl (hieman vajaa) 400g hillosokeria

kuori kesäkurpitsat ja halkaise ne. kaavi sisällä olevat siemenet pois. Leikkaa kk:t pieniksi kuutioiksi.

pese sitruunoiden kuoret, raasta ulin keltainen osa. Purista mehut talteen.

Laita kk:n palat kattilaan. Lisää kattilaan myös mehu sekä kuoriraaste. kuumanna ja anna kiehua poisten, vähillä sekoitaen n. 20 min kunnes kk:n palat ovat pehmenneet. Soseuta esim. Sauvasekoittimella. Lisää joukkoon hillosokeri ja jatka keittämistä n. 10 min. vähillä sekoitaen. purkita kuuma hillo hyvin pestyihin lasipurkeihin.

Tuomaksen ohjeessa yksinkertainen on kaunista ja kerrassaan herkullista!

Kesäkurpitsa "pasta"

-kuori kesäkurpitsa ja tee siitä "pastaa" nauharaastimella -keitä muutama minuutti hyvin suolatussa vedessä -samalla pienessä kattilassa sulata n. 25g voita/pieni kesäkurpitsa -lisää voisulaan 1 sitruunan kuori raastettuna ja 1/2 sitruunan mehu (vähemmän jos iso sitruuna) -keitä kunnes voi hieman ruskistunut -lisäksi paahdettuja auringonkukan siemeniä (paahda ilman öljyä pannulla kunnes alkaa saamaan hieman väriä) -sekoita keitetty ja kuivattu kesäkurpitsa "pasta", voikastike ja auringonkukansiemenet -Kun kaikki on sekasin voi päälle raastaa parmesaania ja mustapippuria

Sadusta kehkeytyi oikein intomielinen norppakokki.

Pesto, leipä ja kurpitsapikkelssi upposivat yhdessä ja erikseen. Reseptitehdas ei vielä tähän sammunut.

Kesäkurpitsa-sipulipiirakkaa. Kesäkurpitsakeksejä.....

KESÄKURPITSASALAATTI

500 g kesäkurpitsaa
150 g sipulia
1 dl etikkaa
150 g sokeria (=1,8 desilitraa)

Poista kesäkurpitsan pehmeä sisus, raasta/suikaloi/pilko kurpitsa ja sipuli. Lisää etikka ja sokeri, sekoita. Anna tekeytyä seuraavaan päivään. Säilytä kylmässä. Säilyy 1–2 viikkoa.

KESÄKURPITSA-KAURAPELTILEIPÄ

5 dl vettä
2 pss kuivahiivaa
1 rkl psylliumia
1 rkl hunajaa
1 tl suolaa
3 dl kesäkurpitsaraastetta (ilman kurpitsan pehmeää sisusta)
1 dl gluteenittomia kaurahiutaleita
4 dl gluteenitonta kaurajauhoa
2 dl gluteenitonta tattarijauhoa
Voiteluun vettä
Pinnalle gluteenittomia kaurahiutaleita

Vispaa reilusti kädenlämpöiseen veteen kuivahiiva, psyllium, suola ja hunaja. Anna seoksen turvota 5 minuuttia. Sekoita jauhot ja hiutaleet keskenään, lisää taikinaan kesäkurpitsaraaste ja jauhoseos muutamassa erässä, vatkaa taikinaa 5 minuuttia sähkövatkaimella tai yleiskoneella.
Levitä taikina pellille (noin 30 x 35 cm) öljytyn leivinpaperin päälle. Kohota liinan alla 30 minuuttia. Voitele leivän pinta vedellä ja ripottele päälle kaurahiutaleita. Paista uunin keskitasolla 225 asteessa 25–30 minuuttia.

KESÄKURPITSAPESTO

2	valkosipulin kynttä
1	keskikokoinen kurpitsa
	öljyä
	suolaa
	mustapippuria
	persiljaa
1 tl	sitruunamehua
6 rkl	parmesaaniraastetta

Poista kesäkurpitsan pehmeä sisus ja suikaloi tai raasta kurpitsa karkeaksi raasteeksi. Kuori ja pilko valkosipulin kynnet ja kuullota öljyssä paistinpannulla. Lisää kesäkurpitsaraaste pannulle ja paista nopeasti niin, että sen väri säilyy, kurpitsa saa jäädä hieman napakaksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna paistetun seoksen jäähtyä. Siirrä seos kulhoon ja lisää sitruunamehu, persiljaa ja parmesaaniraaste. Soseuta kaikki esimerkiksi sauvasekoittimella. Lisää tarvittaessa öljyä soseutusvaiheessa. Vegaanisessa versiossa parmesaaniraasteen voi korvata ravintohiivalla. Säilytä kylmässä ja käytä noin viikon sisällä valmistuksesta.

KESÄKURPITSA-SIPULIPIIRAKKA

Pohja	
125 g	voita
250 g	rahkaa
3 dl	vehnäjauhoa
3 tl	leivinjauhetta
	(suolaa)
Täyte:	
5 dl	kesäkurpitsaa pilkottuna (ilman pehmeää sisusta)
1	iso sipuli
	öljyä
	suolaa
	mausteita oman maun mukaan
150 g	juustoraastetta
3	kananmunaa
2 dl	ruokakermaa
1 dl	maitoa

Sekoita pehmeään voihin rahka, jauho-leivinjauheseos ja halutessasi ripaus suolaa. Taputtele taikina piirakkavuoan pohjalle ja reunoille. Lisää pohjan päälle kevyesti paistetut vihannekset ja niiden päälle juustoraaste. Sekoita munat, kerma ja maito ja kaada seos piirakan päälle. Paista piirakkaa 175–200 asteessa noin 40 minuuttia, piirakan paksuuden mukaan.

KESÄKURPITSAKEKSIT

(noin 30 kpl)
2,5 dl vehnäjauhoa
1 tl ruokasoodaa
0,5–1 tl suolaa
4 rkl kookosöljyä (lämmitä sen verran, että on pehmeää/juoksevaa)
1 dl fariinisokeria
0,5 dl sokeria
1 kananmuna
1 tl vanilijasokeria
2,5 dl raastettua kesäkurpitsaa (ilman kurpitsan sisusta)
4,5 dl kaurahiutaleita
1 dl kookoshiutaleita
100 g suklaapaloja

Sekoita jauhot, ruokasooda ja suola. Yhdistä kookosöljy ja sokerit, sekoita tasaiseksi. Lisää muna ja kesäkurpitsa, sekoita. Lisää varovasti jauhoseos, lisää kaura- ja kookoshiutaleet ja suklaapalat, sekoita. Nostele taikinasta pellille leivinpaperin päälle nokareita, jätä reilut välit. Paista 175 asteessa 10–12 minuuttia tai kunnes keksien reunat ovat paistuneet kullanruskeiksi. Keksit voi pakastaa.

Heinin tomaatti-norppakeitto sopii vaikka viilenevään syysiltaan

Laita ison kattilan pohjalle tilkka vettä. Lohko puoli kattilallista tomaatteja ja 1 norppa (kuori ja poista siemenet) kattilaan Lisää chiliä maun mukaan.

Keitä miedolla lämmöllä, kunnes kaikki vihannekset ovat pehmenneet.

Sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi massaksi. Lisää purkki kermaa, vähän sokeria (1 - 2 rkl), suolaa ja mausteita maun mukaan.

Viimeistele persilja ja/tai basilikasilpulla.

Helin kokeilema Risto-vaarin kesäkurpitsakakku (muunneltu versio), vaati muutaman päivän tekeytyäkseen parhaimmilleen

Taikina:
4 dl (n. 200 g) raastettua kesäkurpitsaa
4 dl vehnäjauhoja
2 tl leivinjauhetta
ripaus suolaa
2 tl kanelia
2 tl kardemummaa
1 rkl vaniljasokeria
1 ½ dl mantelijauhoa
200 g voita tai margariinia
2 ½ dl sokeria
4 munaa

Pinnalle:
40 g valkosuklaata
marjoja

Raasta kesäkurpitsa karkeaksi raasteeksi. Yhdistä jauhot, mausteet, siemenet ja mantelijauhe Vaahdota voi ja sokeri. Lisää munat yksitellen (sekoita välissä jauhoseosta, mikäli vaahto muuttuu rakeiseksi). Lisää jauhoseos taikinaan kesäkurpitsaraasteen kanssa.

Kaada taikina voideltuun ja korppujauhotettuun vuokaan (halkaisija 24 cm).
Paista 200 asteessa noin 45 minuuttia. Anna jäähtyä vuoassa hetken aikaa ennen kumoamista. Jäähdytä.

Paloittele valkosuklaa lautaselle ja sulata mikrossa miedolla lämmöllä. Laita suklaasula pakastuspussiin ja leikkaa kulmaan pieni reikä. Pursota suklaata kakun päälle. Ripottele pinnalle marjat. Kakku oli parhaimmillaan vasta seuraavana päivänä.

Ansun Kreikkalainen kesäkurpitsalaatikko, ruokkii isommankin porukan!

ehkä n. 2 - 3 hengelle (aika reilu annos – tästä riittää kyllä pienelle armeijalle) kuva ei tee kyllä oikeutta -oli tosi hyvää!

1 iso kesäkurpitsa
3 tomaattia
1 pkt ”leikattavaa” fetajuustoa
kermaa
400 g jauhelihaa
öljyä
mausteita

Laita uuni lämpiämään Leikkaa kesäkurpitsa ja tomaatti pieniksi kuutioiksi uunivuokaan.
Lisää tilkka öljyä sekä suolaa.
Pilko jauheliha ja feta sekaan ja sekoita hyvin. Mausta (esim. jauhelihamausteella tai oman maun mukaan).
Lisää liraus vettä ja ruokakerma.
Paista uunissa n. 30 min, kunnes jauheliha on kypsää ja laatikko saanut väriä pintaan!

Janin jääkaapin sisällön mukaan muuntuva kesäkurpitsa wok

1 sipuli
1 table spoon curry
750 g kesäkurpitsa, in small parts, also use the skin
250 g savu kinkku (also kana possible)
250 g ananas (small pieces)

Wokkiin:
3 table spoon of oil
cut the onion in piece, and fry it yellow brown
add the spoon of curry
add the kesakurpitsa, fry for 5 min
then add the meat and ananas and heat for another 3 minutes.

Check if the kurpitsa is done. Then ready. Serve with rice, mashed, boiled or fried potatoes.

Muita (väärin?)käyttökohteita norpille.

Kurpitsaherkku pelkistetyimmillään. Isompikin norppa tyhjenee kanojen toimesta ihan kuorta myöten tuossa tuokiossa, ja koko perheen voimin!

Ikkunastoppari