

EVÄÄT ELÄMÄÄN Brunssi

Hienoa, että päätitte järjestää seurakunnassanne Eväät elämään -brunssin kampanjan hyväksi! Brunssi kokoaa yhteen kaikenikäiset seurakuntalaiset hyvän ruoan - ja tärkeän asian - äärelle. Tästä materiaalista löydät vinkkejä brunssin järjestämiseen. Tehdään yhdessä hyvää!

Mikä on brunssi?

Brunssi on runsaan aamiaisen ja lounaan yhdistelmä, jonka nimi on johdettu englanninkielen sanoista breakfast (aamiainen) ja lunch (lounas). Brunssi nautitaan yleensä myöhemmin kuin aamiainen, mutta aikaisemmin kuin lounas. Brunssi aloitetaan yleensä kello 10–12 välillä. Brunssi on tullut tunnetuimmaksi amerikkalaisena pyhäaamiaisena.

Mitä brunssilla tarjotaan?

Brunssilla ruoat on aseteltu noutopöytään, josta kukin valitsee mitä haluaa. Helpot suolaiset tarjottavat brunssille syntyvät esimerkiksi kananmunista, nakeista, paahtoleivästä ja croissanteista sekä hilloista, juustoista ja hedelmistä. Ruokaisampi brunssi syntyy lisäämällä tarjoilupöytään esimerkiksi salaatteja tai erilaisia liha- tai kasvispiirakoita. Myös keitot ja lämpimät pääruoat sopivat isomman seurueen brunssitarpeisiin.

Brunssin kruunaavat herkulliset jälkiruoat kuten kakut, keksit ja leivonnaiset. Brunssin juomiin kuuluvat tavallisesti kahvi, tee ja erilaiset mehut.

Alla on ideoita brunssin tarjoiluiksi sekä muutama helppo esimerkkiresepti. Niitä kaikkia ei tokikaan tarvitse tarjota. Brunssin tarvikkeet voi helpoimmillaan ostaa kokonaisuudessaan kaupasta. Mikäli aikaa ja energiaa riittää, itse tehdyt herkut ovat brunssille erittäin tervetulleita. Brunssin menun voi kehittää myös kokonaan itse!

Muista kysyä brunssille ilmoittautumisen yhteydessä erityisruokavaliot ja varata heillekin sopivaa syötävää. Esimerkiksi Suklaakakku (kts. resepti) on sekä gluteeniton ja maidoton. Sitä voi tarjota kaikille

brunssivieraille, sillä eroa tavalliseen kakkuun ei edes huomaa. Myös Mustikkamuffinit (kts. resepti) on helppo muuntaa maidottomiksi ja gluteenittomiksi. Kreikkalainen perunasalaatti (kts. resepti) on gluteeniton, ja helppo muuntaa myös maidottomaksi.

Ohjelma

Brunssilla ei välttämättä tarvitse olla mitään ohjelmaa, mutta voitte halutessanne järjestää brunssille esimerkiksi yhteislaulua tai musiikkiesityksiä ja puheen. Nettisivuilla www.eväätelämään.fi olevasta materiaalipankista löytyy Eväät elämään -PowerPoint-esitys, kampanjavideoita sekä huhtikuun alusta lähtien myös pop-kanteletar Ida Elinan säveltämän kampanjan tunnuskappaleen musiikkivideo. Ne voi mielellään näyttää brunssilla. Brunssivieraille voi jakaa Eväät elämään -miniesitteen tai asettaa ne jo etukäteen pöytiin valmiiksi.

Brunssin mainostaminen

Kampanjan nettisivuilla www.eväätelämään.fi olevasta materiaalipankista löytyy Eväät elämään -brunssijuliste tulostettavaksi esimerkiksi seurakunnan ilmoitustaululle. Voitte kirjoittaa julisteen tyhjään tilaan brunssin ajankohdan, paikan ja hinnan. Materiaalipankista löytyy myös kutsutekstit, joita voi käyttää muun muassa sähköpostitse lähetettäviin kutsuihin.

Brunssin hinta

Brunssin hinta riippuu tarjoiltavien ruokien määrästä ja laadusta, mutta sopiva hinta voisi olla esimerkiksi 15 euroa.

EVÄÄT ELÄMÄÄN

Brunssi

Ideoita brunssin menuksi

- Mysliä
- Jogurttia
- Hedelmiä
- Hilloja
- Croissantteja
- Leipiä
- Levitettä
- Juustoja
- Leikkeleitä
- Kurkkua
- Tomaattia
- Salaatinlehtiä
- Ruokaisa salaatti,
esim. Kreikkalainen perunasalaatti*
- Nakkeja tai Nakkipiilot*
- Munakasta tai keitettyjä kananmunia
- Suolaista piirakkaa*
- Suolaisia ja/tai makeita muffinsseja*
- Kakkua, esim. Suklaakakku*
- Keksejä
- Teetä, kahvia ja mehuja

*kts. resepti

EVÄÄT ELÄMÄÄN Brunssi

Kreikkalainen perunasalaatti

6 annosta (brunssilla noin 10 annosta)

1 kg perunoita
3 kevätsipulia
1 vihreä paprika
200 g feta-juustoa
1/2 sitruuna
2 rkl oliiviöljyä
3/4 tl suolaa
1/2 dl (kalamata) oliiveja
1/2 dl persiljaa

Keitä perunat kypsiksi. Hienonna kevätsipulit sekä paloittele paprika ja juusto. Raasta sitruunan keltainen kuori ja purista mehu. Kuori ja pilko kypsät perunat. Yhdistä öljy, kuoriraaste, mehu sekä suola. Kaada kastike perunoille. Sekoita joukkoon sipulit, juusto, oliivit ja persilja. Tarjoa salaatti haaleana tai kylmänä.

Huom! Perunasalaatista saa maidottoman version jättämällä fetajuuston pois.

Resepti: www.menaiset.fi

Nakkipiilot (20 kpl)

1 pussi pizzataikina-ainesta (esim. Sunnuntai ruispizzamix)
3 rkl sinappia
16 nakkia
1 muna

Tee pizzataikina paketin ohjeiden mukaan. Kuumenna uuni 200 asteeseen. Kaulitse taikina ohueksi levyksi. Voitele levy sinapilla. Leikkaa taikinalevystä nakin kokoinen kaitale ja kääri nakit siihen yksi kerrallaan (sinappipuoli käärön sisään). Voitele taikinakuoret munalla ja paista uunissa noin 20 minuuttia.

Vinkki!

Nakit voi kietoa myös valmiisiin lehtitaikina- tai voitainalevyihin.

Resepti: www.menaiset.fi

EVÄÄT ELÄMÄÄN

Brunssi

Broileripiiras

Noin 12 palaa. Jos haluat tehdä pellillisen, tuplaa ainekset.

Pohja:

150 g margariinia tai voita
3 dl vehnä jauhoja
suolaa
muutama persiljanoksa silppuna
1/2 dl vettä tai kermaa

Täyte:

tilkka öljyä
300 g broilerin fileesuikaleita
suolaa

paprikajauhetta
chilijauhetta
4 aurinkokuivattua tomaattia silppuna
125 g mozzarellajuustoa viipaleina
muutama basilikan oksa silppuna

Pinnalle:

3 munaa
3 dl ruokakermaa
riipaus suolaa
150 g emmental tai Polar-juustoraastetta

Säädä uuni lämpenemään 225 asteeseen.

Nypi pohjan rasva ja vehnä jauhot ryytimäiseksi, mausta suolalla. Lisää persiljasilppu. Sekoita nopeasti sekoittaen joukkoon vesi tai kerma. Painele taikina halkaisijaltaan noin 24 cm piirasvuolan pohjalle ja reunoille. Esipaista piiras pohjaa noin 10 minuuttia.

Tee sillä välin täyte. Kuumenna tilkka öljyä pannussa, paista broilerisuikaleet, mausta suolalla, paprikajauheella ja ripauksella chilijauhetta. Kaada ainekset esipaistetun piiras pohjan päälle. Silppua aurinkokuivatut tomaatit ja ripottele broilerin päälle. Viipaloi pinnalle mozzarella, silppua joukkoon myös basilika. Sekoita keskenään tasaiseksi munat, kerma, suola ja juustoraaste, kaada piiraan päälle.

Tiputa uunin lämpötila 200 asteeseen ja kypsennä vielä noin puoli tuntia tai kunnes piiras on kauniin ruskea pinnaltaan. Mikäli pinta tummuu liikaa, laita päälle alumiinifolio paiston loppuvaiheessa.

Resepti: www.hellapoliisi.fi

EVÄÄT ELÄMÄÄN

Brunssi

Helpot mustikkamuffinit 12 kpl

- 3½ dl vehnä jauhoja
- 1½ dl sokeria
- 2 tl leivinjauhetta
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 tl kardemummaa
- ¼ tl suolaa
- 1 dl voisulaa
- 1 dl kermaa
- 2 kananmunaa
- 3 dl mustikoita (tuoreet ja pakastetut käyvät molemmat)

Laita uuni kuumentamaan 200 asteeseen. Sulata voi ja anna jäähtyä. Sekoita voisulaan kerma ja munat. Sekoita kuivat ainekset keskenään ja lisää munaseokseen joko puuhaarukalla tai vispilällä. Kääntelee joukkoon mustikat. Sekoita mahdollisimman vähän, jotta taikina ei sitkisty. Voitele muffinipellin kolot tai käytä paperisia vuokia. Täytä vuokat vain puolilleen, sillä taikina kohoaa uunissa. Paista muffineja uunin keskiosassa 20–25 minuuttia. Kokeile kypsyyttä tikulla. Anna jäähtyä rutilän päällä, jotta pohjasta haihtuu liika kosteus.

Vinkkejä!

- Kerman voi korvata maidolla, piimällä ja jugurtilla. Hapanmaitotuotteita käyttäessä korvaa osa leivinjauheesta ruokasoodalla (1 tl leivinjauhetta, 1 tl ruokasoodaa). Nesteeksi käyvät myös kauramaito, appelsiinimehu tai sitruunalla maustettu vesi. (maidoton)
- Voisulan voi korvata juoksevalla rasvaseoksella, margariinilla tai rypsiöljyllä. (maidoton)
- Muffinit onnistuvat myös gluteenittomista jauhoista.

Resepti: www.kodinkuvalehti.fi

EVÄÄT ELÄMÄÄN

Brunssi

Suklaakakku

maidoton ja gluteeniton

Pohja:

150-160 g (gluteenittomia ja maidottomia) Digestive-keksejä

75 g (maidotonta) margariinia

¼ dl (ruoko)sokeria

Täyte:

6 dl kasvis- tai soijapohjaista vispiä (kasvispohjaisen osalta varmista gluteenittomuus)

½ dl (ruoko)sokeria

350 g (maidotonta) tummaa suklaata

Koristelu:

mansikoita

suklaarouhetta

Vuoraa irtopohjavuonan (halkaisija 24 cm) pohja leivinpaperilla. Suojaa reunat reunakalvolla – näin kakku irtoaa kauniimmin.

Murena keksit monitoimikoneella tai kaulimella. Sulata margariini kattilassa ja sekoita keksit ja ruokosokeri joukkoon. Painele seos vuonan pohjalle.

Vaahdota kylmä vispi kuohkeaksi. Sekoita joukkoon ruokosokeri. Sulata suklaa mikrossa miedolla lämmöllä (n. 250 W) välillä sekoitellen. Lisää suklaasula vispi-vaahtoon ja vatkaa tasaiseksi. Kaada täyte vuokaan ja anna hyytyä jääkaapissa n. 3 tuntia tai mielellään seuraavaan päivään.

Irrota kakku vuosta ja siirrä tarjoilulautaselle. Tasoita reunat lastalla tai paletti-veitsellä. Koristele suklaarouheella ja tuoreilla mansikoilla.

Vinkki!

- Jos kakun ei tarvitse olla maidoton, kasvisvispin tilalla voi käyttää tavallisia vaahdotuvia maitotuotteita.
- Jos kakun ei tarvitse olla gluteeniton, voit käyttää tavallisia Digestive-keksejä tai muita kaurakeksejä.

Resepti: www.kinuskikissa.fi

EVÄÄT ELÄMÄÄN

Brunssi

Kasvismuffinit 12 kpl

1 sipuli
1 valkosipulinkynsi
1 pieni paprika
1 rkl öljyä
40 g rucolaa tai pinaattia
5 dl (täysjyvä)vehnä jauhoja
1 dl kaurahiutaleita
3 tl leivinjauhetta
1 tl suolaa
2 munaa
2 1/2 dl maustamatonta jogurttia
1/2 dl öljyä
1 1/2 dl juustoraastetta

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynsi. Leikkaa paprika kuutioiksi. Kuumenna ruokalusikallinen öljyä pannulla ja kuullota sipuleita ja paprikaa hetki. Hienonna rucola. Yhdistä jauhot, hiutaleet, leivinjauhe ja suola. Sekoita munat ja jogurtti ja lisää siihen jauhoseos, kasvikset, öljy ja juustoraaste. Jaa taikina 12 muffinivuokaan. Paista uunin keskitasolla 20–25 minuuttia.

Resepti: www.menaiset.fi