

BURNIS

Reseptejä uupuneille opiskelijoille





SISÄLLYS



Täysin normaali syötäväksi kelpaava perinteinen smoothie



Pääkirjoitus	4
Burniksen esittely	5
Uuden ajan lätyt	6-7
Poronlihahampurilainen	8-9
Köyhän opiskelijan pettuleipä	10-11
Kylmäsavulohinapit	12-13
Örkki-vaarin läskisoosi	14-15
Linssikeitto	16-17
Sushi	18-19
Köyhät ritarit	20-21
Pika lasagne	22-23
Täysin normaali syötäväksi kelpaava perinteinen smoothie	24-25
Hemmetin munakas	26-27
Verilätyt	28-29
Työuupumus	30-31
Parantava superjuoma	32-33
Nattö riisillä	34-35
Hereillä pysyminen	36-37
Mokapalat	38-39
Tässä	40-41
Mitä vaan	42-43
Minäkuvan parantaminen	44-45
Smoothiet	46-47
Resepti onnistuneisiin illanistujaisiin	48-49

Päätoimittaja:

Lauri Kaikkonen

Toimituspäällikkö:

Joona Murtola

AD:

Jani Hokki

Graafikot:

Jani Hokki

Juuso Kumpula

Toimitussihteeri:

Sanna Vartiainen

Kannet:

Milla Tiili

Elina Holopainen

Sanna Vartiainen

Ohjaavat opettajat:

Karoliina Niemelä

Nina Patrikka - Tuottaja

Petri Kulju

Paino:

Grano Oy

Julkaisija:

Potku ry

Toimittajat ja kuvittajat:

Henri Hietala

Joonas Ikonen

Onni Storm

Kiia Heikkilä

Milla Tiili

Jani Hokki

Sanna Vartiainen

Elina Holopainen

Juulia Laitinen

Miia Puoma-Korvela

Jenny Niinimaa

Joona Murtola

Mira Lohilahti

Matias Haapakoski

Emi Pellikka

Roosa Tuominen

Kit Yrjänä

Joona Aartola

Petri Kulju

Lauri Kaikkonen

Vilma Kärkkäinen

Jonathan Hurd

Oona Pekarila

PÄÄKIRJOITUS

BURNIS



Burnis, burnout, uupumus. Vähemmän rakkaallakin lapsella on monta nimeä. Tärisevissä käsissäsi on selviytymisopas uupuneilta opiskelijoilta uupuneille opiskelijoille reseptikirjan muodossa.

Kirjan takana ovat Oulun Ammattikorkeakoulun visuaalisen suunnittelun ensimmäisen vuoden opiskelijat, koodinimeltään VIE20SPVI. Projektissa mukana olleiden opiskelijoiden vastuulla on ollut tuottaa näköisensä reseptiaukeama edistäen päähahmomme, Burniksen, tarinaa. Reseptikirja syntyi muutaman kuukauden opiskelun tuloksena ja se oli ensimmäinen isompi yhteisprojektimme.

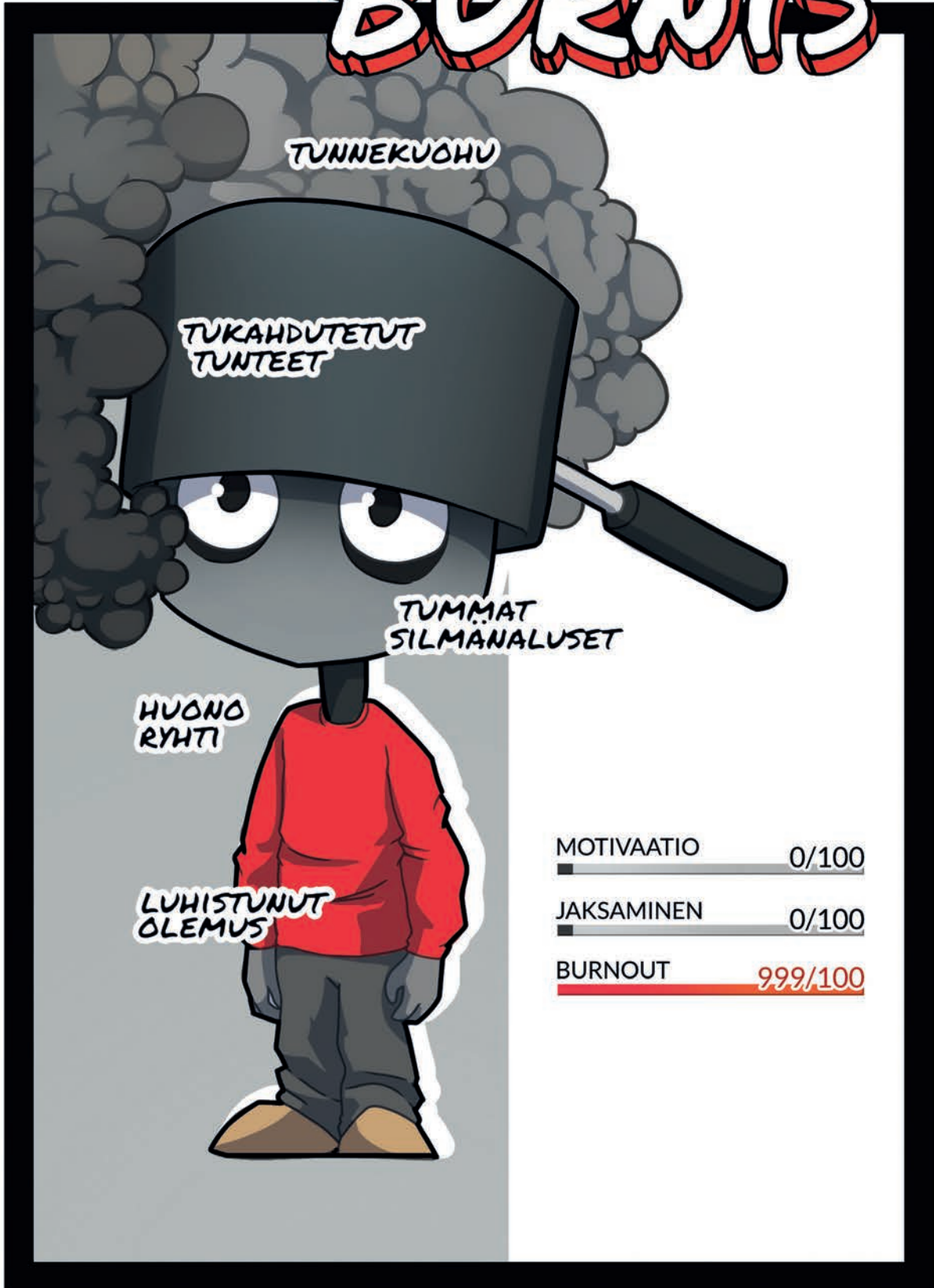
Kansien välistä löydät perinteisten ruokareseptien lisäksi myös tärkeitä elämänohjeita. Burnis käsittelee nälän siirtämisen lisäksi tunteita, joita valtaosa opiskelijoista kohtaa taipaleensa aikana. Astu sisään Burniksen maailmaan ja varaudu elämykselliseen makumatkaan!

Kiitos, anteeksi ja olkaa hyvä.

Lauri Kaikkonen
Päätoimittaja

MITEN TUNNISTAA

BURNOUT





Ah, viimeinkin heräsit
Burnis, tulen lapsi.



Loppusi ei ole vielä, nuorukainen.
Matkasi on vasta alkamassa.



Voin vain kuvitella, miten eksyksissä tunnet olevasi.





Tässä.

Ruoka varmasti
helpottaa mieltäsi.



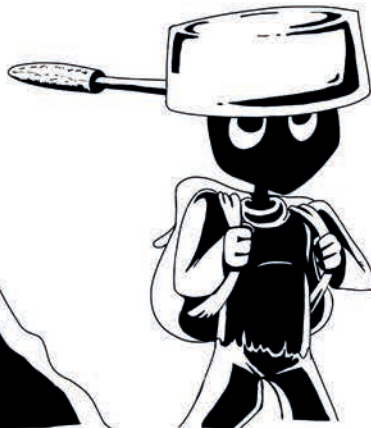
Se on nimittäin aina auttanut minua,
jos olen ollut tyhjällä vatsalla liikkeessä.



Turvallista matkaa.



Muukalaisen sanat
mielessään ja resepti
repussa, Burnis lähti
kattila päässä kohti
uusia makuelämyksiä.



Uuden alun Lätyt

1 l maitoa	4 kpl kananmunia
4 dl vehnä jauhoja	4 rkl sulatettua voita
1 tl suolaa	1 1/2 rkl sokeria
1 tl vaniljasokeria	1/2 tl leivinjauhetta

1. Vispaa kananmunat maidossa
2. Lisää jauhot sekä leivinjauhe
3. Mausta sokerilla ja suolalla
4. Lisää viimeisenä sulatettu voi
5. Annan taikinän turvota 30 min
6. Paista taikina letuiksi pannulla

POROJAUHELIIHAHAMPURILAINEN



Köyhän opiskelijan pettuleipä

Esitaikina:

1 dl ruisjauhoja

1 dl lämmintä vettä

1 tl ruisjuurta

Taikina:

2 dl esitaikinaa

1,5 dl kädenlämpöistä vettä

1,5 tl suolaa

3 dl pettujauhoja

2,5 dl ruisjauhoja



Sekoita esitaikina ja pidä
~30 asteessa 12 tuntia.

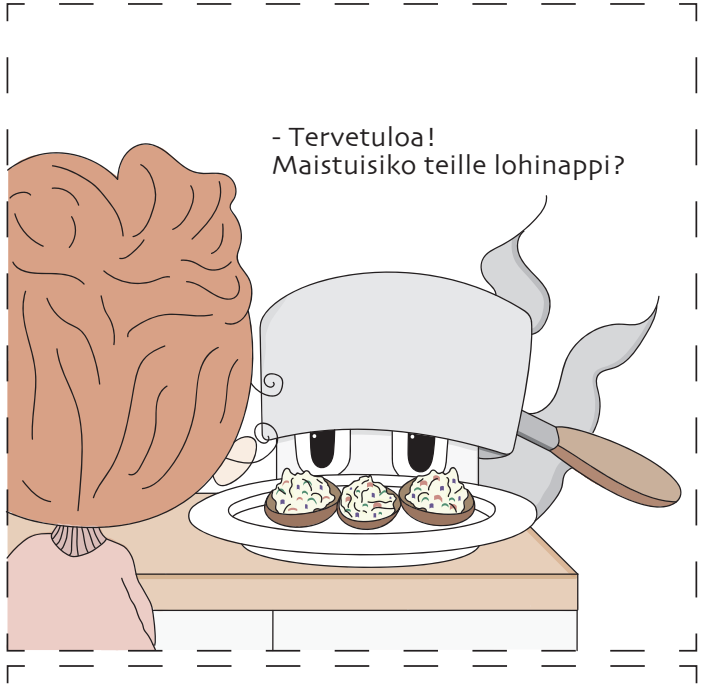
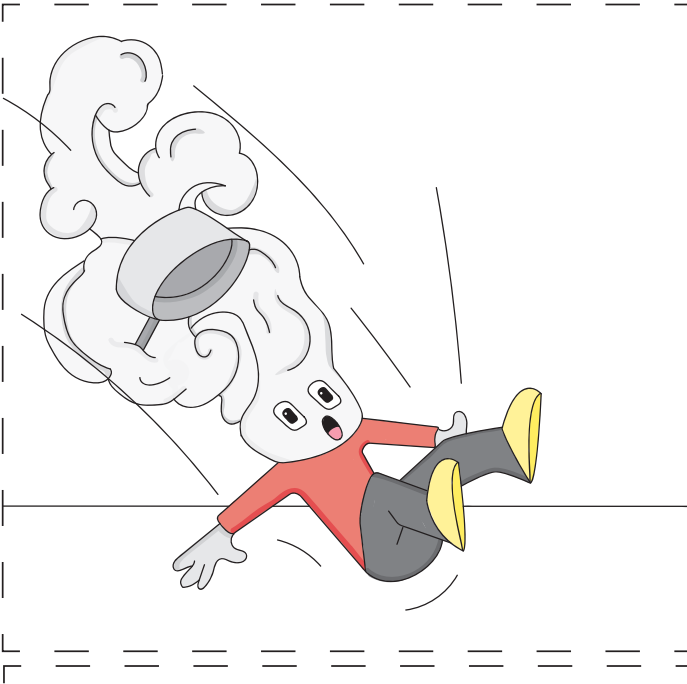
Sekoita varsinaisen taikinan
aineet ja anna sen käydä
taikinapadassa 3 tuntia.

Kauli ja paloittele taikina
haluamiisi muotoihin ja
jauhota ne. Nostata noin
tunnin verran ja paista
10 - 15 minuuttia
250 asteessa.



:DDDDD

fug



KYLMÄSAVULOHI NAPIT

Made by:



Tarvitset:

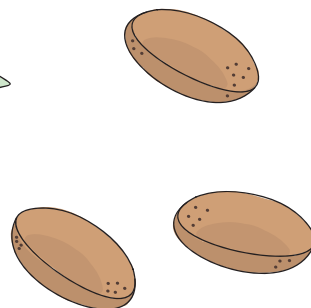
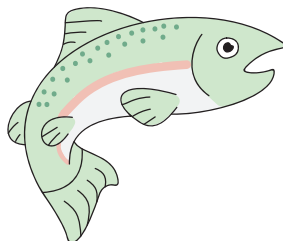
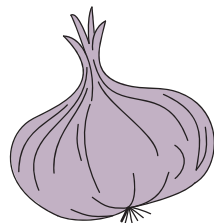
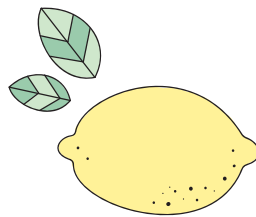
200 g tuorejuustoa (mieluiten tillin makuista)

2 tl sitruunamehua

100 g kylmäsavulohta

1 pieni punasipuli

25 kpl ruissipsejä



Valmistus:

Hienonna kylmäsavulohti ja sipuli.

Yhdistä tuorejuusto ja sitruunamehu.

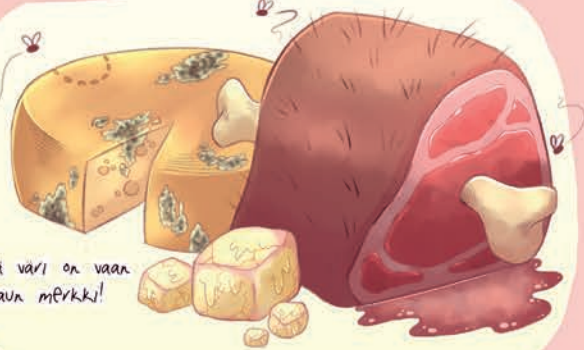
Sekoita joukkoon hienonnettu lohi ja sipuli.

Lusikoi tahna ruissipseille.

Nauti!



Parahin soppa syntyy hyvin marinoituneista raaka-aineista! Juustot, lihat ja laskit paiskataan samaan pataan porisemaan.



Vastakaadettun haltian kuupasta saat hyvät soosit rehujen kaveriksi!

Mauseeeksi riittää pikkukivet. Ne rahisee mukavasti hampaissa!



BONE APPLE TIT



Juu moro.



Moi! Tervetuloa
valmistamaan
LINSSIKEITTOA!



TARVIIT:

- | | |
|-------|---------------------------|
| 1 rkl | öljyä |
| 200 g | sipulia |
| 2 | valkosipulin-
kynttä |
| 2 tl | kurkumaa |
| 1 tl | inkivääriä |
| 1 tlk | tomaattimurskaa |
| 6 dl | vettä |
| 1 ½ | kasvisliemikuutiota |
| 3 dl | punaisia linsejä |
| ½ tl | cayennepippuria |
| 2 dl | kaurakermaa / ruokakermaa |





1. Kuullota sipulit öljyssä. Lissää sekkaan kurkuma ja inkivääri.



2. Lissää tommaattimurska, vesi, liemikuutiot sekä huuhellut linssit.

KEITÄ

**30-40
MIN**

Muista sekottaa!
(Pallaa muuten
pohjaan aika
heleposti...)





MYÖHEMMIN...



SITTEN
RULLATAAN!!!

MERILEVÄÄRKKI



RULLATAAN
BAMBUMATON AVULLA
TIUKASTI!



JA PALOITELLAAN
SOPIVIKSI SUUPALOIKSI



VALMISTA!



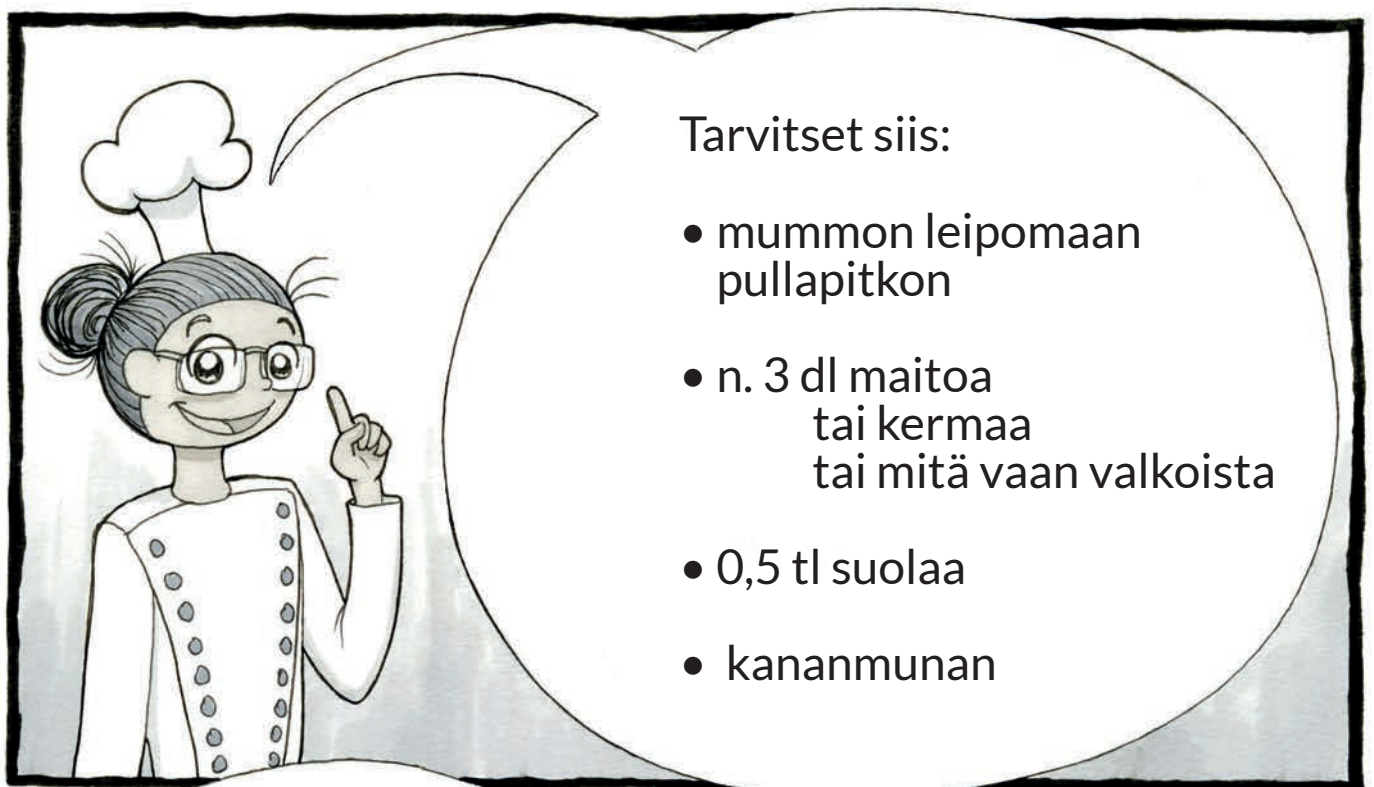
VIUH

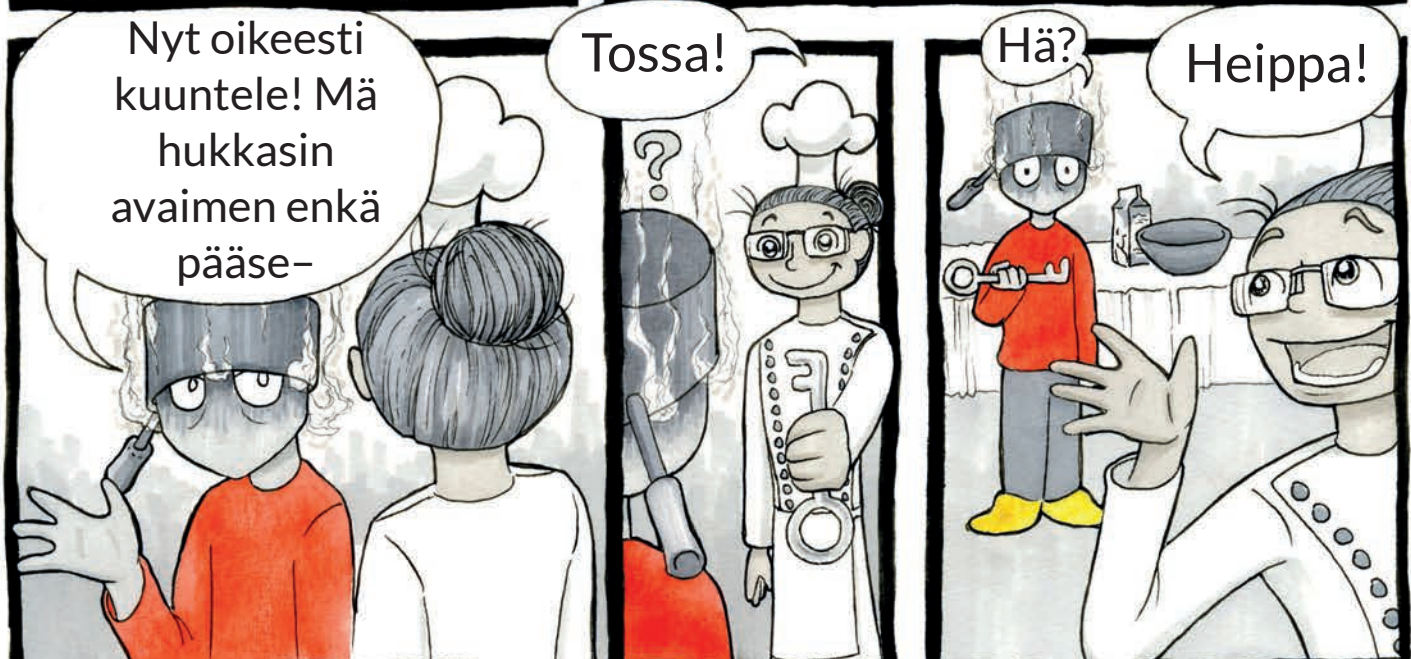
KOPS

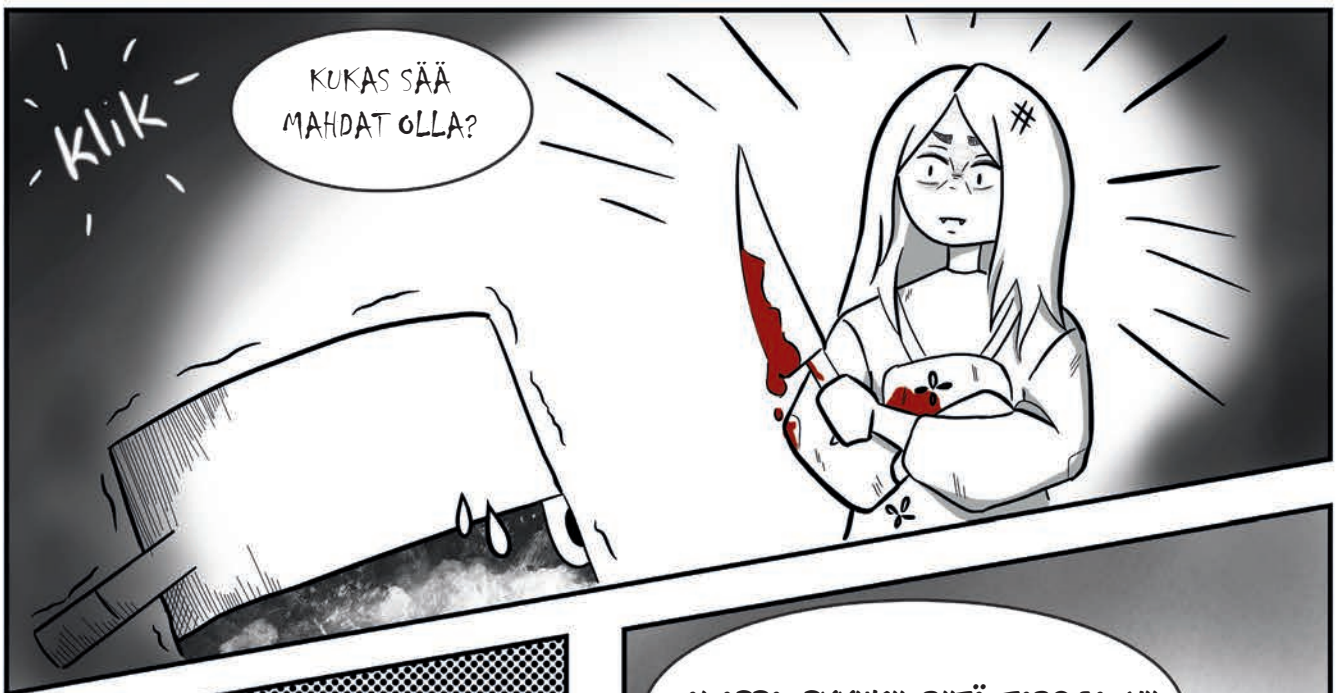
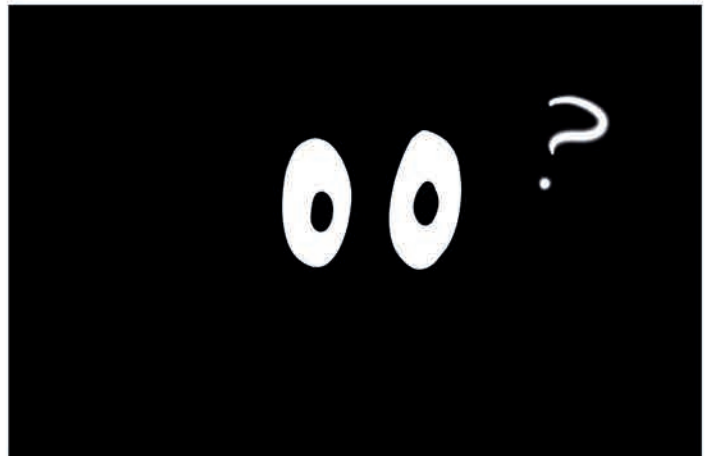


OH NOES...









PIKA LASAGNE



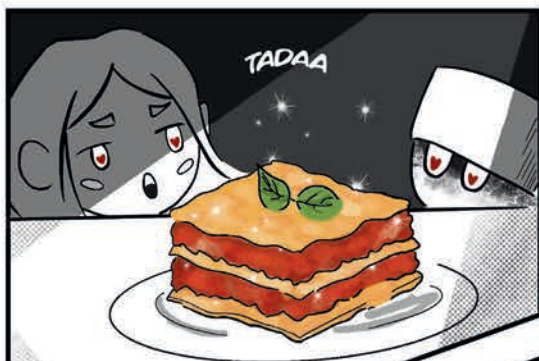
TARVITSET:

2 RKL RASYAA
750 G JAUHELIHAA
370 G TOMAATTIMURSKAA
1 ISO SIPULI
MAUSTEITA
1 DL VEHNÄJAUHOJA
7-8 DL TÄYSMAITOA
200 G JUUSTORAASTETTA
LASAGNELEYYJÄ

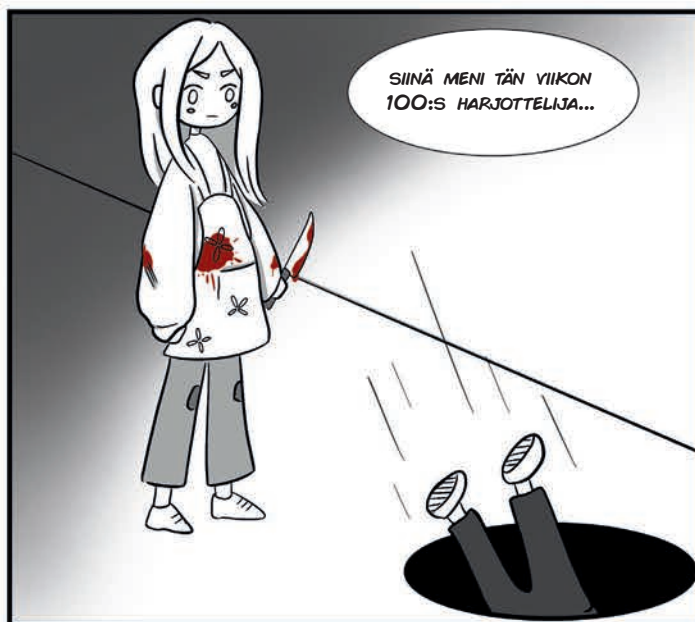
HOW TO:

1. KUULLOTA HIENONNETTU SIPULI JA LISÄÄ JAUHELIHAA
2. PAISTA KYPSÄKSI, LISÄÄ MAUSTEET JA TOMAATTIMURSKA
3. ANNA HAUTUA MIEDOLLA LÄMMÖLLÄ
4. SEKOITA VEHNÄJAUHOT JOUKKOOK
5. LISÄÄ MAITOA PIKKU HILJAA JOUKKOOK KOKO AJAN SEKOITTAEN
6. ANNA KIEHUA HILJALLEEN 10 MIN
7. LISÄÄ LOPUKSI JUUSTORAASTE JA ANNA HAUTUA SEN AIKAA, ETTÄ JUUSTO SULAA
8. KASAA VUOKAAN VUOROTELLEN KASTIKETTA JA LASAGNELEYYJÄ
9. PAISTA 200 ASTEESSA 20 MIN JA PIENENNÄ LUUNIN LÄMPÖTILA 175 ASTEeseen. JATKA PAISTAMISTA YIÄÄ TOISET 20 MIN.

HELPPOA JA HYVÄÄ -



HEI MIHIN SÄ OOT MENOSSA??
TÄÄLLÄ OUIS YIÄÄ KOKO
LAFKA SIIVOT-





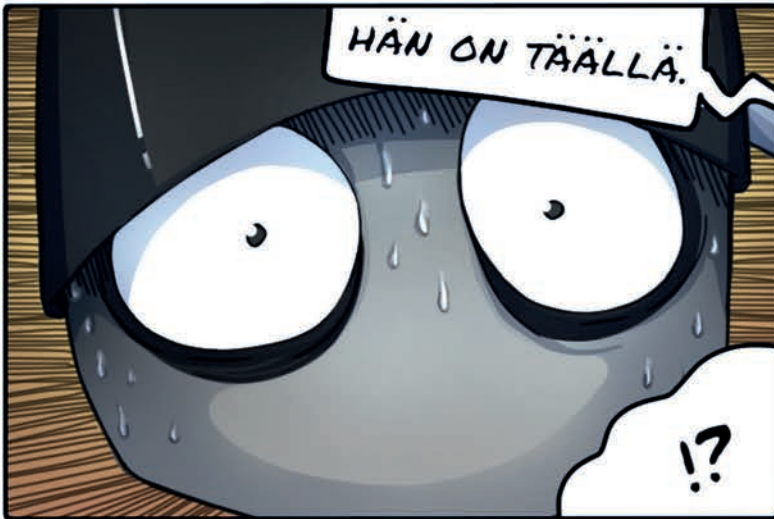
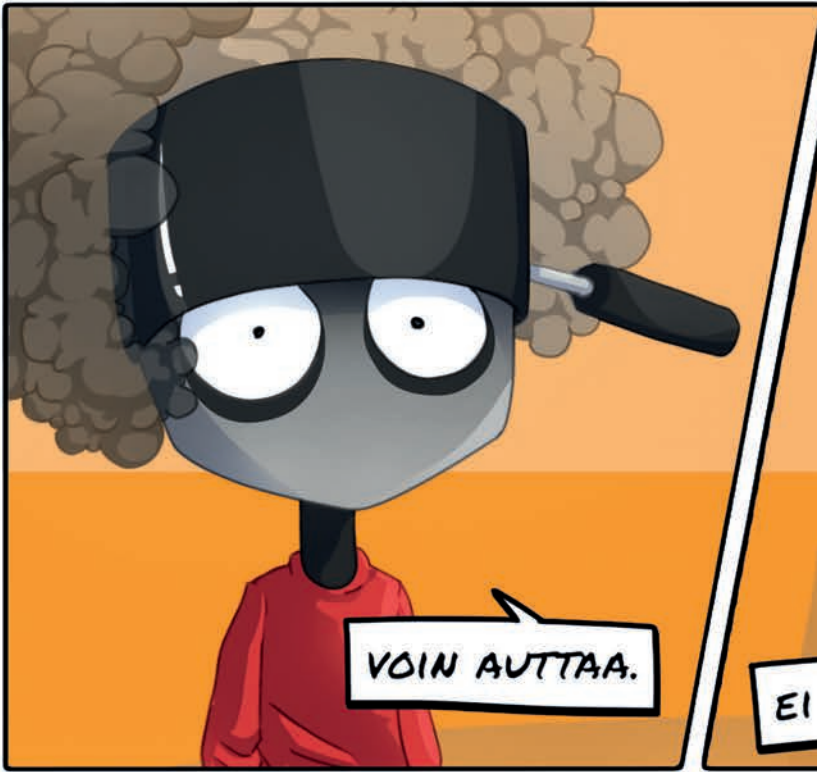
EN OLETTANUT SAAVANI VIERAITA.

TEEN JUURI SMOOTHIETA, JOKA KOOSTUU PROTEIINEISTA, HIILIHIDRAATEISTA, RASVOISTA JA MUISTA RAVIN-TOAINEISTA, JOITA ME IH- MISET TARVITSEMME ELIN- TOIMINTOJEN YLLÄPITÄMI- SEEN JA ENERGIAN TUOTTA- MISEEN.

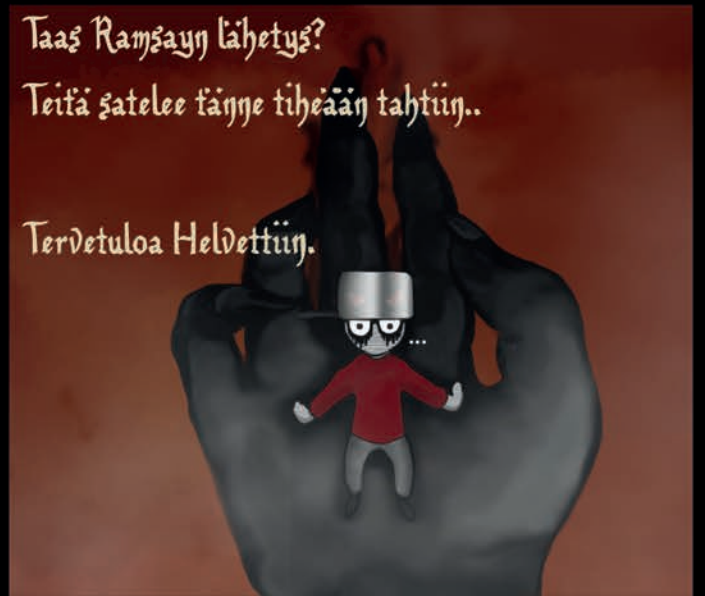
MAISTUUKO? SE ON RUOKAA. IHMISEN RUOKAA. RAVITSEVAA.



...EI TUO OLE SMOOTHIE.







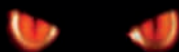
Aletaanhan hommiin.



Valmistamme ruokaa
Daltakuntani
ardokkaimmille jäsenille



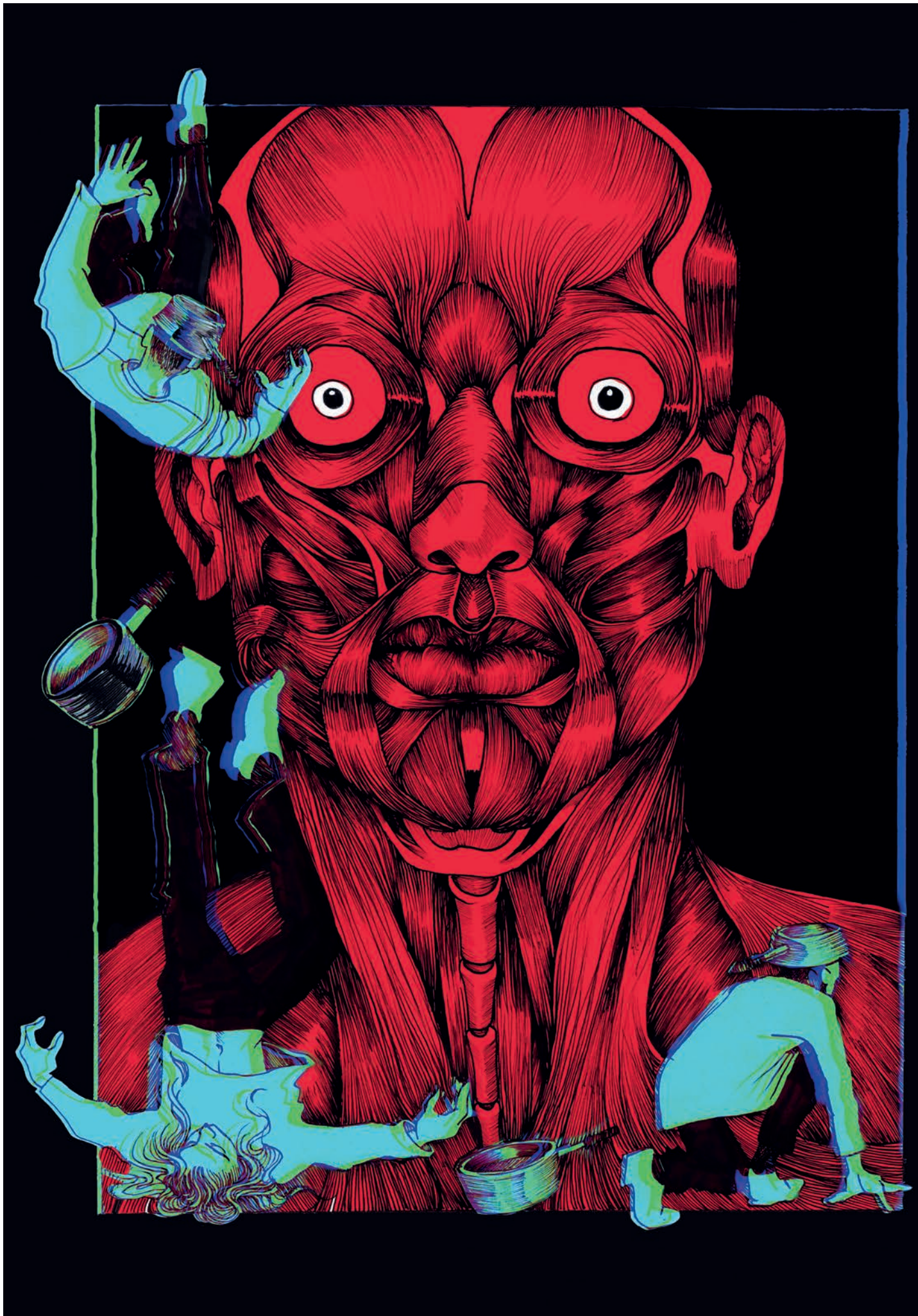
Tarjoilemme tänään puhtaimmasta arjalaisesta
verestä valmistettuja verilättyjä



Tännehan en jää
enää
sekunniksikaan!

DO NOT ENTER
UNDER ANY
CIRCUMSTANCES

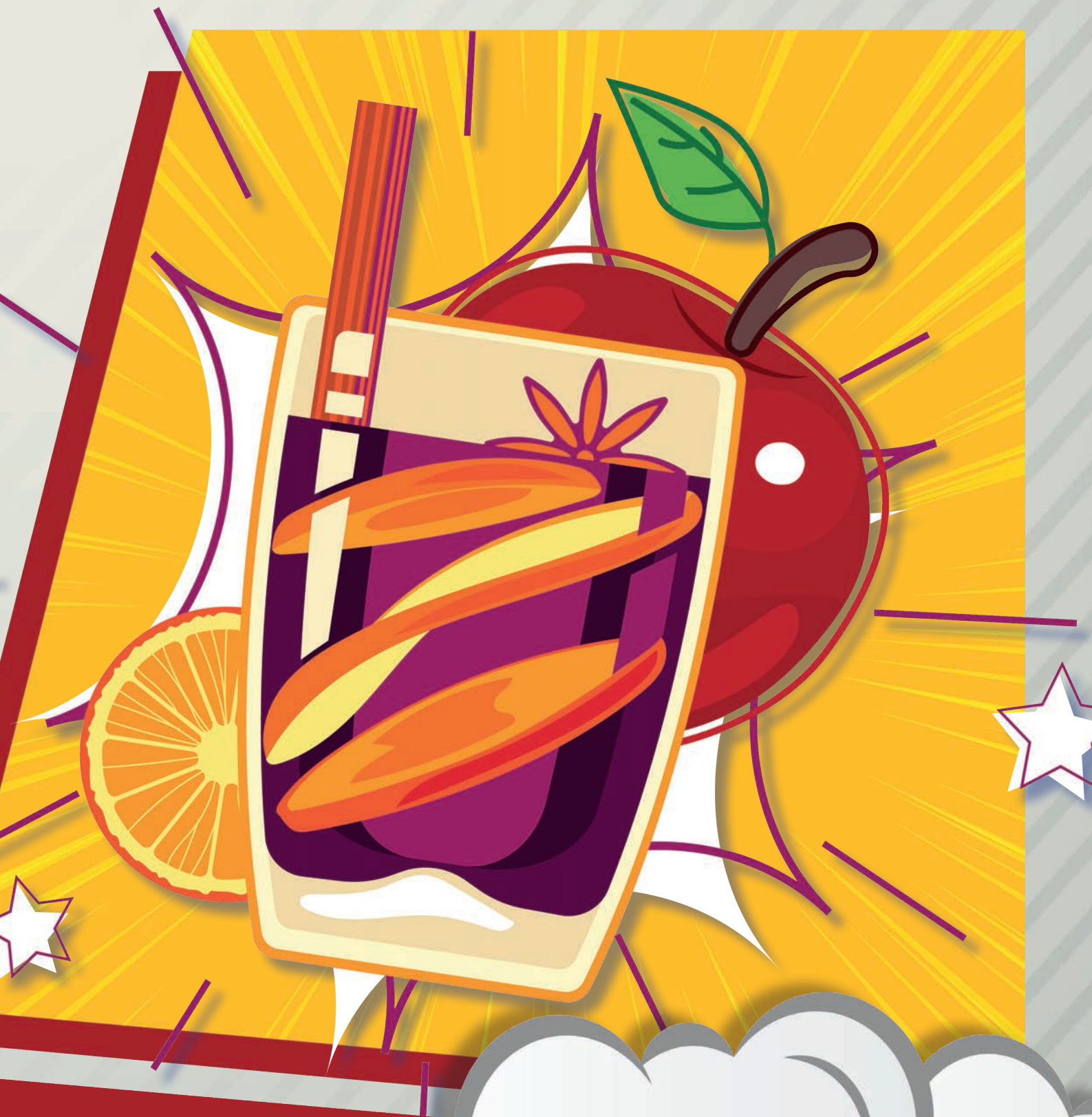






PARANTAVA SUPER JUOMA





1. Lämmitä kattilassa höyryävän
seen ja lisää joukkoon kaikki mau

2. Pidä samalla k

ust



Nattō on japanilainen ruoka, joka on tehty hapatetuista soijapavuista. Yleensä syödään riisin kanssa. **TOSI TERVEELLINEN!** Syön melkein jokapäivä.

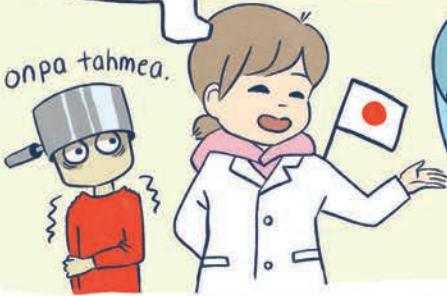


NATTŌ

- Sitä myydään aasialaisissa kaupoissa
- Paljon proteiinia
- Täyttää vatsan
- Saa energiaa!
- ~~Omituinen haju~~

↻ IHANA TUOKSU

onpa tahmea.



/// Helppo valmistaa ///

Sekoita nattō ja lisää lusikallinen soijakastiketta.

NATTO + SOIJAKASTIKE



...Sitten riisin päälle. voi sanoa, että nattō on kodin pikaruokaa.



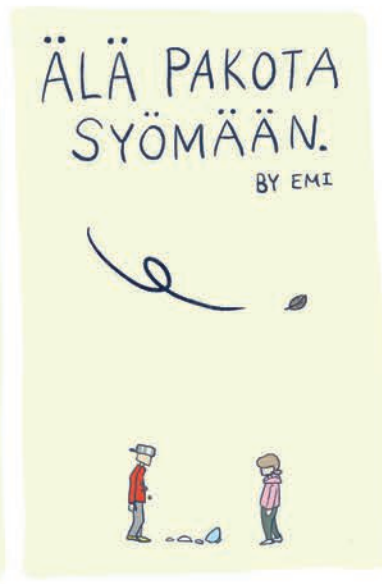
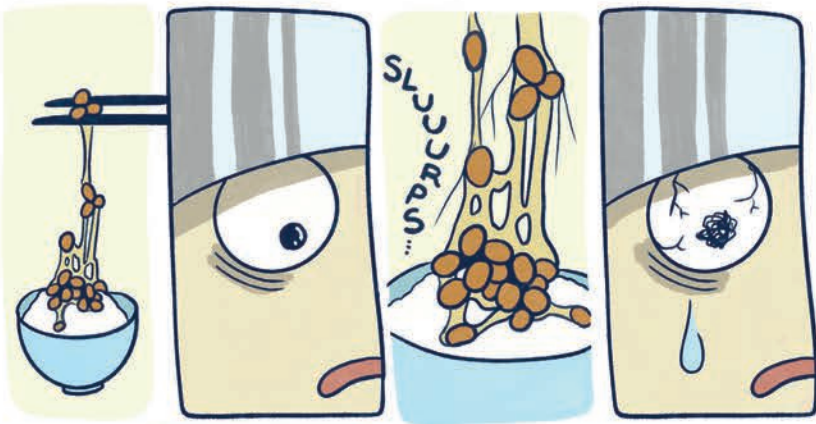
Olen tykännyt nattōsta lapsuudestani lähtien.



Onpa Voimakas haju!



Syö, ole hyvä!

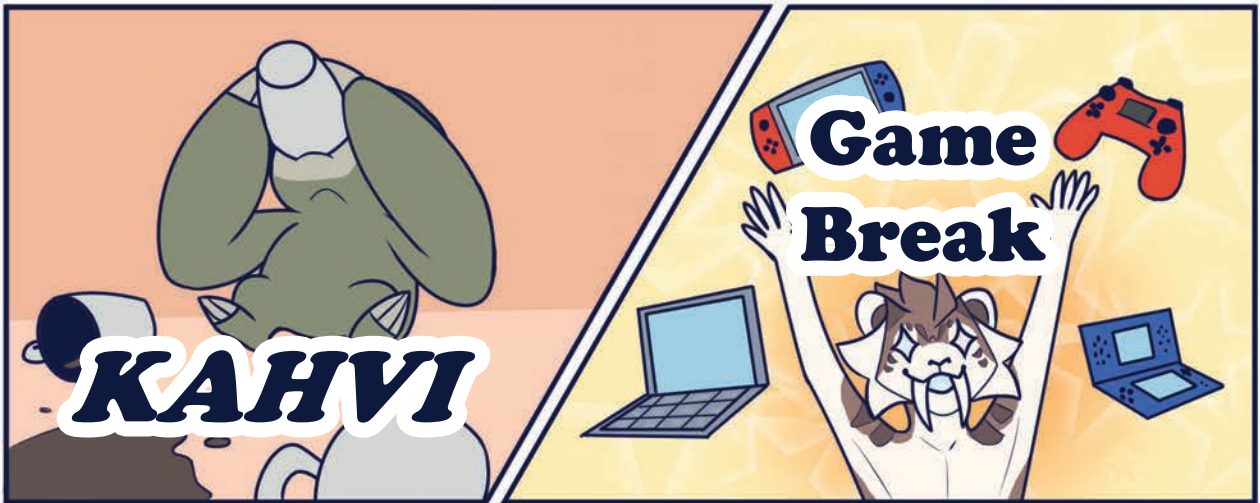




Konstit

Hereillä pysymiseen





Hyvää yötä

MOKKA- PALAT

Hei Burnis! Mitä sä siä käytävässä torkut? Tuu sisään, tarviin sun apuu mokka-palojen leipomisessa!



Aiii saattana, ei hetkeekää lepoo...



SLÄM



En oo varma aloitinko tekee tätä kuorrutetta oikein. Voisiks sä lukee siitä reseptistä tarvittavat ainekset?



- 3 dl kauramaïtoa
- 0,5 dl rypsiöljyä
- 2 dl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 70 g hasselpähkinäjauhetta
- 3,7 dl vehnäjauhoja
- 0,3 dl kaakaojauhetta
- 1 tl leivinjauhetta

- Kuorrutteeseen:
- 50 g margariinia
 - 3 dl tomusokeria
 - 0,5 dl kahvia
 - 3 rkl kaakaojauhetta

Miten tää ihminen on onnistunut sotkee nää ohjeetki näin hyvin??

Margariinia... tt...tomusokeria
k...kahvia
kaakaojau-

AIVAN, SE
KAAKAO!!!

Onneks mul on
valmista kaura-
kaakao!

H...hei

Se
oli kyllä
kaakao-
jauhe...

Noniin! Ei ihme,
että tää oli niin
jäykkää.

Nyt vaan
levitetään
pohjan päälle
ja lisätään
strösselit.

Oho mites
se noin
läsähti...?

lätsss...

Noh, aina ei voi
mennä niiku
strömsöös.


On tää silti
varmasti
hyvää,
maistas!

Ei
helvetti...

En olisi
noin varma...

Hei! Nää on
oikeesti ihan
syötävii!

Ehkä on parasta
vaan jatkaa matkaa...



Jos pikkusen
tarkentaisit?

Mikä on kaikkein
arvokkain asia
???

Se on kaikki
mitä on, ainoa
todellinen asia.

Nykyhetki on tila
jossa elämäsi
ilmenee.
Elämä on nyt.

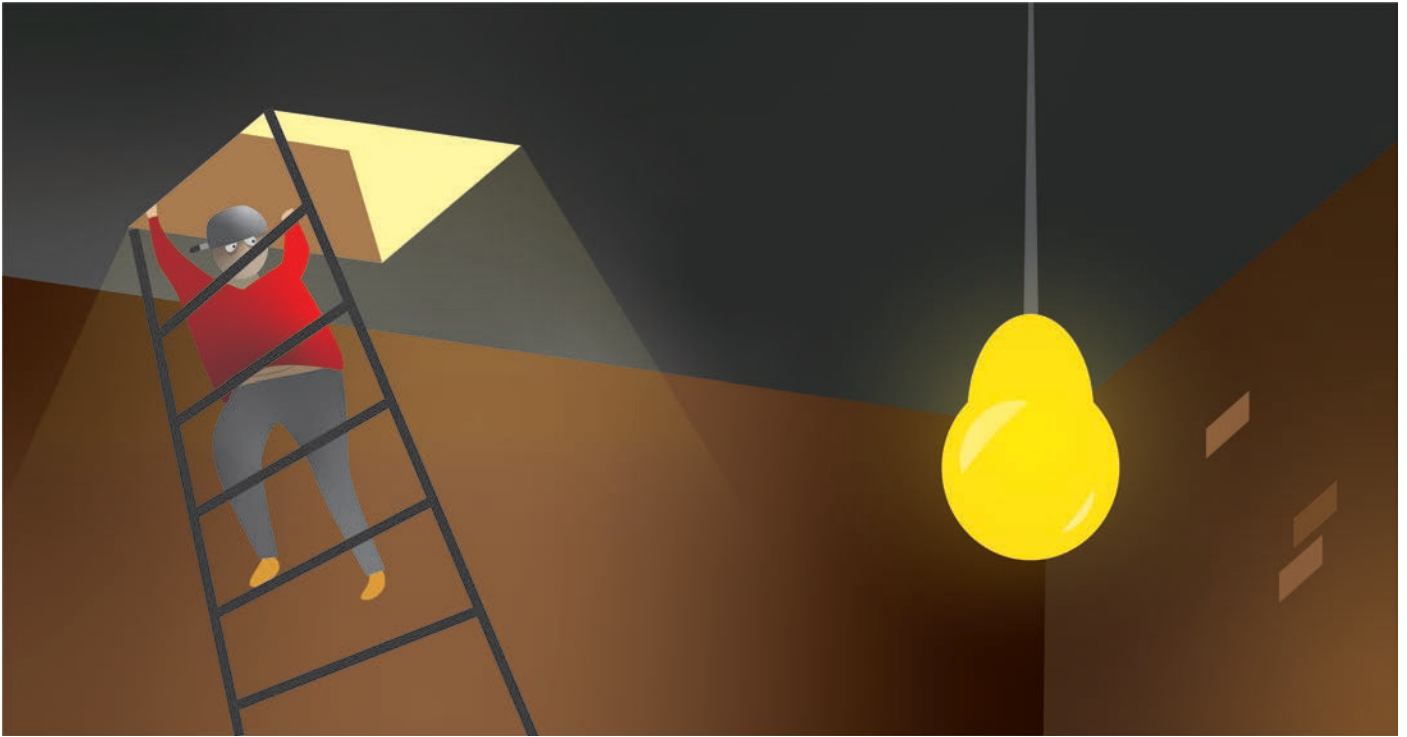
Siis aika ei ole
ja nykyhetki on...

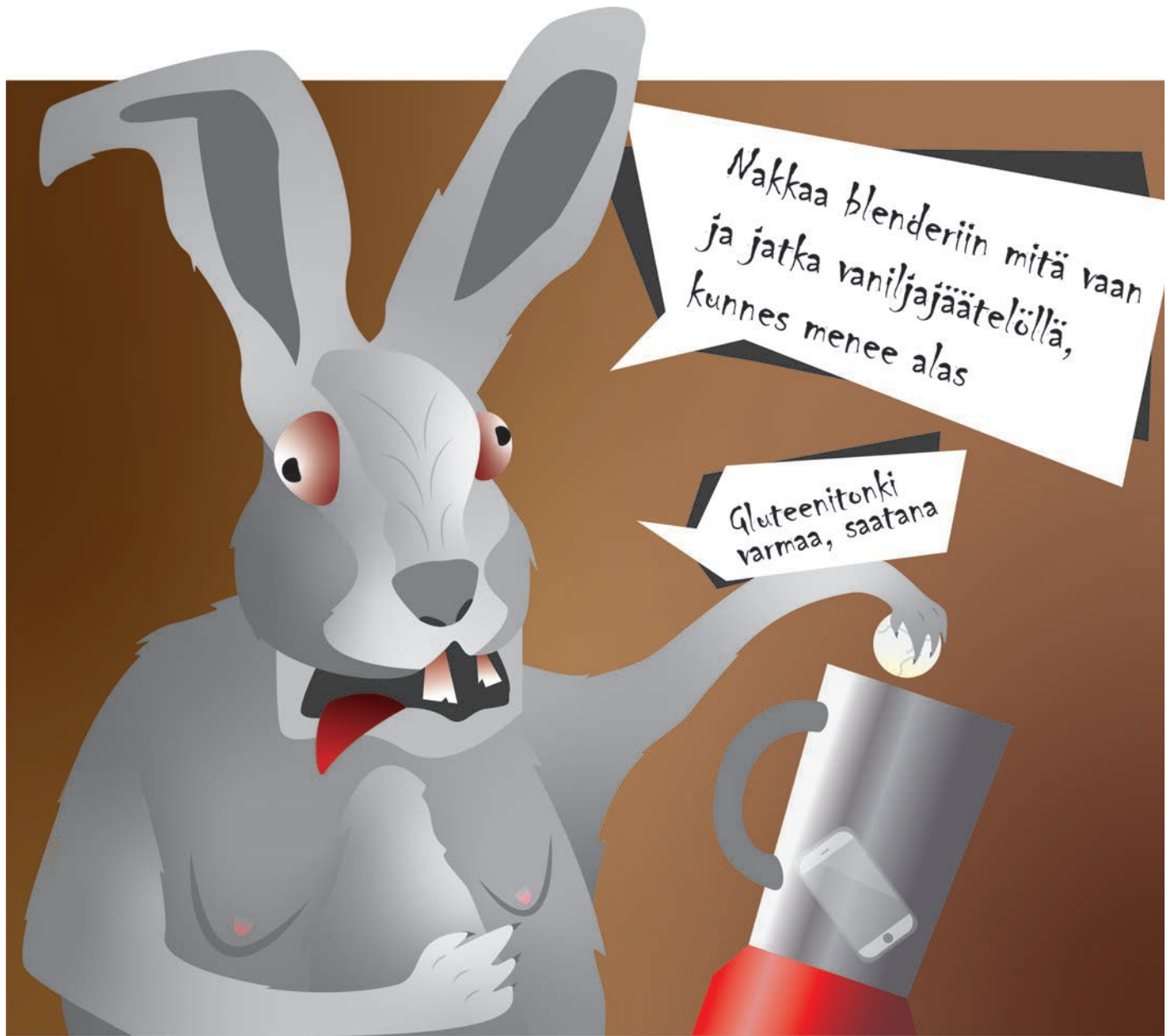
Nykyhetki on
tässä.

Kallisarvoista. Ei ole aikaa,
jolloin elämäsi ei olisi
ollut nyt. Eikä tule
olemaankaan.

Minä olen Tässä.
Sinä olet Tässä.
Läsnaolevan hetken
sisällä, aina.

ZAP!







MINÄKUUVAN parantaminen

1. Älä hauku itseäsi

“Oon tyhmä, oon ärsyttävä,
oon toivoton.”

Et ole, joten älä sano olevasi. Mitä enemmän hoet itsellesi olevasi jotain negatiivista, sitä todemmaksi se mielessäsi muuttuu. Myös jatkuva vitsailu itsesi kustannuksella alkaa pikkuhiljaa muovata minäkuvaasi.





2. Peilaa muita

Ovatko muut mielestäsi toivottomia? Ehkä joskus, mutta yleisesti ei.

Ajattele henkilöitä ympärilläsi. Et ajattele heistä pahaa, joten miksi sinun kuului olla paha. Olet yhtä lailla arvokas ja ansaitseva kuin ihmiset ympärilläsi.

3. Anna itsellesi anteeksi

Rukaan ei aina onnistu, mutta se on ihan ok.

Sinä et ole virhe, vaikka joskus sellaisia teet. Niin kliseiseltä kuin se kuulostaakin, anteeksianto on tärkeä osa hyvän minäkuvan ylläpitoa.

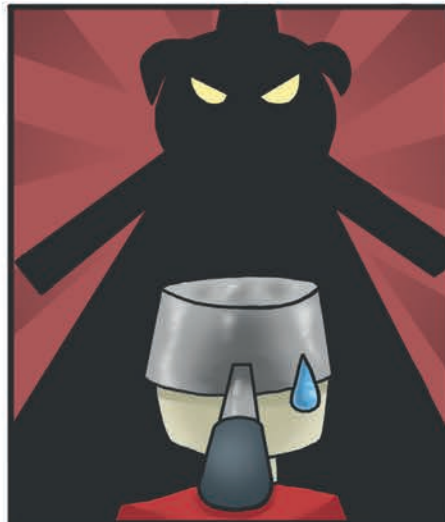
Kai mä oon ihan ok!

JOO

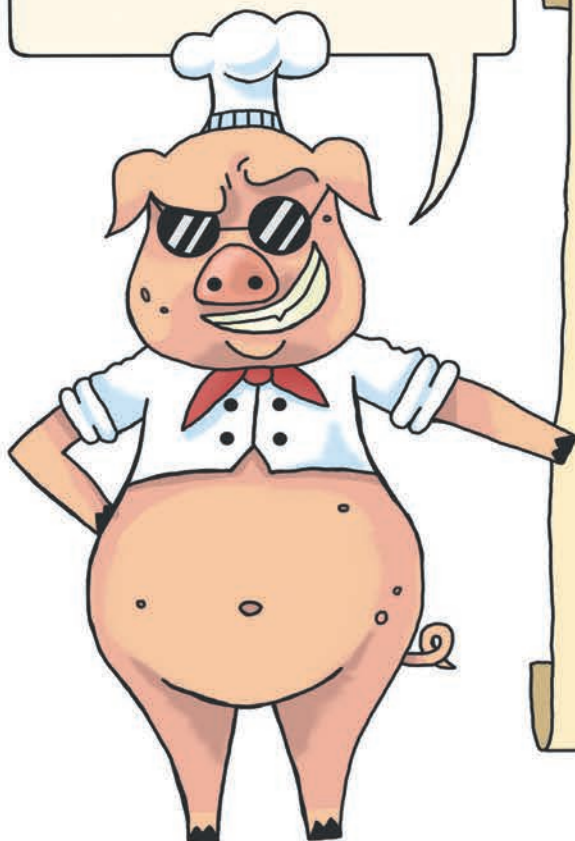


Hei kiitos!
Mulla on vähän
parempi
fiilis!

SMOOTHIES



Haluaizitko herkkyllisen ja terveellisen välipalan, joka on täynnä vitamiineja?



VIHER-HEDELMÄSMOOTHIE

- Kourallinen luomupinaattia
- Sormen mittainen pala kurkkua
- Puolikas avokado
- 1 kiivi
- 2 dl päärynäsosetta
- 1 dl mangoa
- 3 rkl limemehua
- 1 dl vettä
- 6 jääpalaa



Mittaa ainekset blenderiin.
Aja massa tasaiseksi ja nauti.



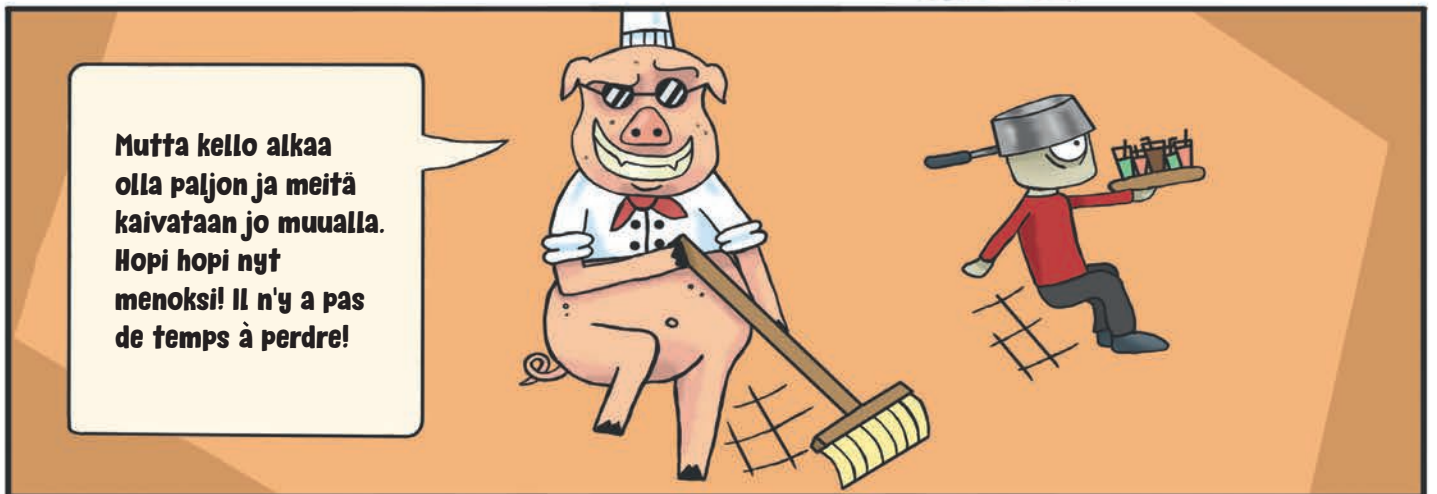
MAAPÄHKINÄVOI-SUKLAASMOOTHIE



- 3 rkl maapähkinävoita
- 3 rkl raakakaakaojauhetta
- 2 tuoretta taatelia
- 1 viipaloitu banaani jäädytettynä
- 2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa

Viipaloi banaani ja pakasta se. Mittaa ainekset blenderiin. Aja massa tasaiseksi ja nauti.

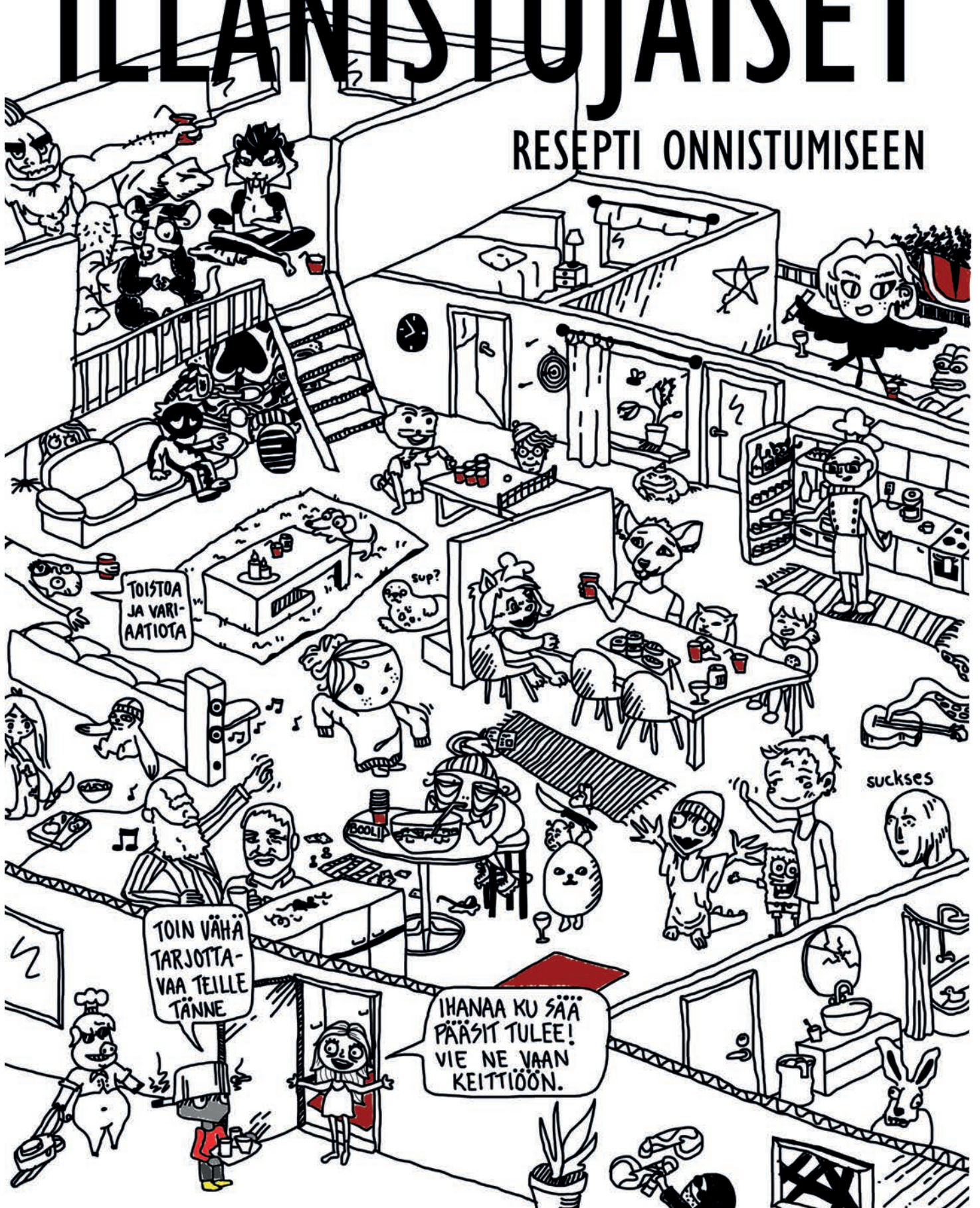
Tämä makea zuklaazmoothie on täydellinen juoma kelle tahansa! Zmoothiet ovat myös kivoja juomia tarjota kavereille. Bon appétit!



OONAN KEITTIÖ

ILLANISTUJAISET

RESEPTI ONNISTUMISEEN





ILLANISTUJAJA
JÄRJESTÄESSÄ TARVIT-
SEE MUISTAA VAIN YKSI
ASIA... **KAIKKI**



KATSO ETTEI KUKAAN
RIKO YHTÄÄN LASIA
JA VARMISTA, ETTÄ
PORUKALLA ON
HYVÄ HAIPPI.



Tarvitset:

- ainakin yksi kaveri
- syömistä ja juomista
- soittolista
- 10 hyvää tekosyytä häättä vieraat, kun alkaa v*tuttaa
- vapaapäivän ens maanantaille
- siivousvälineet (ja motivaation siivota ennen ja jälkeen)
- jesaria, se auttaa kaitteen
- vain tyyppjejä, jotka ei draamaile
- apua

voi olla mielikuvitus kaveriki!

MUISTA KAUPASTA

- ✓ Grandi
- ✓ Bisse
- ✓ Jesari
- ✓ lääkkeet
- ✓ kerma- viili

VÄLTÄ: permanenttitusseja!!



ILMOITA MELUSTA AJOISSA NAAPUREILLE, ÄLÄKÄ IKINÄ JAA KUTSUJA NETTIPALSTOILLE

KOP KOP

EIKÄ SAA AVATA OVEA SILLE, JOKA ON TUTUN TUTTU, KOSKA SIITÄ VOI TULLA ÄKKIÄ POLIISIJUTTU!



SITTEN VIELÄ PELIT, SETIT, MEIKIT, LEIKIT, MUKIT, KUPIT, TUMBIT, SUMPIT, MASSIT, KASSIT, PILLIT, NIKSIT, PUUHAAT, DUUNNAAT, LIIMAAT, KUSKAAT, TISKAAT, TUHLAAT, HOMMAAT, HENGAAT, KARKIT, KASVIT, TAKSIT, VITSIT, MASKIT, PUS- SIT, PYYKIT, BIISIT, MAISTAT, HAISTAT, TOISTAT, POISTAT, KOITAT, SOITAT, NOSTAT, OSTAT, MATKAT, SAFKAT, TUKAT, KUKAT, MALJAT, KALJAT, DARRAT, JAFFAT, RIIDAT, MENKAT, RAJAT, AJAT, HOMMAT, VAARAT, LAINAT, TAHRAT, PAPIT, NAPIT, VATIT, KATIT, NAKIT, LAKIT... PERKELE FUCK IT !!

OTETTAISKO MEISTÄ RYHMÄKUVA?

JOO.





PAINAAKO STRESSI?
TUNTUUKO, ETTET JAKSA?
VÄIJYKÖ BURNOUT?

TÄMÄ ON RESEPTIKIRJA JUURI
SINULLE!

