



yhteishyvä

ruoka

3 | 2024

21 HERKULLISTA RESEPTIÄ

Uudet ihanat pastat

*3 x keitto
pakastekasviksista*

*Pihvi ja herkku-
lisukkeet*



Puhtia syksyyn

KOKOA SALAATTI RANSKALAISEEN TAPAAN
KASVIKSISTA, KANANMUNISTA JA PEKONISTA.

6 438460 672354 >



Arjen juhlaa

Mikä tuo arkeen juhlan tuntua? Sitä tuo ainakin itse leivottu, uunituore leipä. Vaikka kohotus ottaa aikansa, tekeminen on helppoa. Tämän lehden ruoat ovat saaneet ideoita Ranskasta ja ovat täynnä kauden kasviksia. Kiireessä valmistuvat pastojen ja keittojen uudet versiot. Vielä ehtii grillaillakin: herkuttele pihvillä ja kasvislisukkeilla. Jotta sinä onnistut, olemme testanneet reseptit toimiviksi!



Reseptit
yhteishyvä.fi

Yhteishyvän reseptilupaus

Yhteishyvän resepteillä onnistut! Yhteishyvän reseptit suunnitellaan S-kokeilukeittiössä. Uudet, testatut ja fiksut reseptit sisältävät runsaasti sesongin kasviksia ja kotimaisia raaka-aineita. Reseptit tarjoavat ideoita, inspiraatiota ja uusia makuja niin arkeen kuin juhlaan. Ainekset resepteihin löydät Prismasta ja S-marketista.

Reseptit tässä numerossa

Lyttykukkakaalit	5
Karpalo-cashewleipä	6
Basilikapatongit	7
Japanilainen maitoleipä	8
Misokinuskipalat	9
Lyonin salaatti	11
Ranskalainen kana-papupata	11
Ratatouille uunissa	11
Provencelainen kalakeitto	12
Ranskalainen omenakakku	13
Tomaattinen cashew-tofupasta	14
Burgeripasta	15
Kesäkurpitsapasta	
feta-jogurttikastikkeella	16
Suklaahippublondiet	17
Pippuripihvi ja maustevoi	18
Grillatut ja marinoidut kesäkurpitsat	19
Bloody Mary -salaatti	19
Juustoinen kasvisseusekeitto	20
Nopea tomaattinen siskonmakkarakeitto	20
Helppo savulohikeitto	20
Kuohkea juusto-omeletti	21

Lue myös nämä

Ostoskori	23
Prosessoitu ruoka – hyvis vai pahis?	26

RESEPTIT

S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen
Hanne Penttinen
Anni Kulju
Mette Mehtäläinen
Anni Salminen
Maria Ruutuoksa
Elisa Vihtiälä
Mervi Väisänen

Stylisti

Sanna Kekäläinen
Kuvat Reetta Pasanen
Kuvauskokki
Anna Koro

G

gluteeniton

M

maidoton

MU

munaton

K

kasvis

VE

vegaaninen

PL

planetaarinen

Reseptien
ravintosisällöt:
yhteishyvä.fi

Kukkiva kaali

SATOKAUDEN MAUKKAIN KASVIS, kukkakaali, sopii moneen ruokaan. Lisukkeeksi se kannattaa kypsentää kokonaisena tai luonnostaan irtoavina lohkoina pienessä vesimäärässä keittäen. Lisää veteen ripaus suolaa ja sokeria. Parhaiten ravintoaineet säilyvät, kun laitat kattilan pohjalle vettä kiehumaan ja päälle siivilään kukkakaalilohkot. Höyrytä kannen alla lohkot juuri ja juuri kypsiksi. Kukkakaalia ympäröivät lehdet voi hyvin syödä.

Kukkakaalista voi tehdä sosekeittoa, pihvejä ja gratiinia tai lisukkeeksi sosetta ja riisin sijaan syötävää murua. Sitä voi rouskutella raakanakin, ja murulla voi korvata jopa jauhot pizzapohjassa.



Vinkki!

Litistä kukkakaalit mukiin tai lasin pohjalla.

Lyttykukkakaalit

4 annosta | 45 min

G MU K

1 iso (n. 800 g) kukkakaali
½ dl rypsiöljyä
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna
1 dl voimakasta juustoraastetta

Pinnalle
ruohosipulia

● Huuhtelee kukkakaali, poista lehdet ja siisti kanta. Paloittele kaali suupaloiksi ja siirrä kulhoon. Sekoi-

ta öljy, suola ja pippuri joukkoon.

● Levitä kukkakaalit väljästi leivinpaperille pellille. Paista 225-asteisessa uunissa 20–30 minuuttia, kunnes kukkakaalit ovat pehmenneet. Litistä kaalit kahvimukiin pohjan avulla ja ripottele juusto päälle. Paista vielä noin 10 minuuttia, kunnes juusto on sulanut ja saanut kauniin paistopinnan.

● Viimeistele kukkakaalit hienonnetulla ruohosipulilla.

Paahda kukkakaali, lytistä ja kuorruta juustolla.

Kohota kuohkeaksi

TAIKINAAN TARVITAAN yleensä kohotusaine, jotta leivonnaisesta tulee pehmeä. Tavallisimmin nostetta antavat hiiva, leivinjauhe tai sooda.

Hiivalla kohotetaan leipiä, sämpylöitä ja pullia. Tuorehiiva liuotetaan kädenlämpöiseen ja kuivahiiva 42-asteiseen nesteeseen. Kuivahiiva sekoitetaan usein jauhoihin, mutta sen voi lisätä suoraan taikinan nesteeseenkin. Lisää joukkoon ripaus sokeria ravinnoksi hiivalle, niin kohoaminen alkaa nopeammin.

Helpon pataleivän juju on, että taikinaa ei tarvitse vaivata. Pitkä kohotusaika, marjat ja pähkinät antavat leivälle hyvän maun.

Karpalo-cashewleipä

1 t + kohotus 12 t

M MU K VE PL

4 dl vehnä jauhoja
3 dl hiivaleipäjauhoja
1 tl suolaa
1 tl sokeria
½ tl kuivahiivaa
3 ½ dl vettä
1 dl (50 g) kuivattuja karpaloita
1 dl (50 g) cashew-pähkinöitä

Lisäksi
1 tl rypsiöljyä

● Lämmitä vesi reilusti kädenlämpöiseksi (42 astetta). Sekoita jauhot, suola, sokeri ja hiiva kulhossa. Lisää vesi ja sekoita tasaiseksi, mutta älä vaivaa. Sekoita karpalot ja pähkinät tasaisesti taikinaan. Peitä kulho tuorekelmulla ja jätä taikina huoneenlämpöön kohoamaan 12–18 tunniksi. Mitä pidempi kohotusaika on, sitä enemmän leipä saa makua.

● Kaada taikina reilusti jauhotetulle alustalle. Muotoile taikina kevyesti palloksi, mutta älä vaivaa. Ripottele jauhoja leivän pinnalle ja kohota peitettyinä 30 minuuttia.

● Laita sillä aikaa kannellinen valurautapata tai muu uuninkestävä kannellinen astia uuniin ja kuumenna uuni 225 asteeseen.

● Ota kuuma pata uunista ja sivele se kevyesti öljyllä. Nosta taikina pataan lastan avulla ja laita kansi päälle. Paista 30 minuuttia, poista kansi ja paista vielä 15 minuuttia.

● Kumoa leipä padasta ja anna jäähtyä.

Vinkki!

Taikinasta voi tehdä myös sämpylöitä. Nosta taikinasta kahdella lusikalla 10 sämpylää leivinpaperille pelliille. Ripottele jauhoja pinnalle ja kohota peitettyinä 30 minuuttia. Paista 225 asteessa noin 15 minuuttia.

Suussa sulava basilikatäyte vie helpot patongit uudelle tasolle.

Basilikapatongit

3 kpl | 2 t



4 dl vettä
1 ½ tl suolaa
2 tl siirappia
1 ps (11 g) kuivahiivaa
n. 9 dl vehnäjauhoja
½ dl rypsiöljyä

Basilikatäyte

1 ruukku basilikaa
75 g vegaanista margariinia
(Eleplant)
1 tl maissitärkkelystä (Maizena)

Lisäksi

vettä voiteluun

Pinnalle

sormisuolaa

● Lämmitä vesi reilusti kädenlämpöiseksi (42 astetta). Lisää kulhoon vesi, siirappi ja suola.
● Yhdistä kuivahiiva jauhoihin (4 dl) ja lisää veteen sekoittaen. Alusta loput jauhot taikinaan vähitellen ja lisää öljy loppuvaiheessa. Vaivaa, kunnes taikina irtaantuu kulhon reunoilta. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi, noin 40 minuuttia.

● Valmista täyte. Hienonna basilikan lehdet ohuine varsineen ja yhdistä huoneenlämpöisen margariinin ja maissitärkkelyksen kanssa tahnaksi.

● Kumoa taikina jauhotetulle alustalle ja jaa 3 osaan. Kauli taikinat kapeiksi levyiksi (13 x 30 cm) ja levitä keskelle basilikatäytteestä raita.

● Tartu taikinalevyjen molemmista päistä ja muotoile patongeiksi kiertämällä vastakkaisiin suuntiin siten, että patonkeihin tulee useita kierteitä. Nosta leivinpaperille pellille ja kohota peitettynä 30 minuuttia.

● Voitele patongit vedellä, ripottele pinnalle sormisuolaa ja paista 250-asteisen uunin alatasolla 15–20 minuuttia.

Hyvästi hävikki!

Täytteeseen voi hyödyntää eri yrttejä, myös nuupahtaneet jyvät.

LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille

*Leipä sivellään
valkosipuli-
persiljavoilla.*



Vinkki!

Maitoleipä on parhaimmillaan uunituoreena, mutta se säilyy pehmeänä usean päivän ajan.

Leivän pehmeän rakenteen salaisuus on jauhoista ja nesteestä keitetty tahnamainen esitaikina. Taikinasta leivotaan sämpylöitä, jotka asetellaan vuokaan.

Japanilainen maitoleipä

8 palaa | 3 t

Tangzhong-esitaikina

1 dl kevytmaitoa
2 rkl vehnäjauhoja

Taikina

5 dl vehnäjauhoja
3 rkl sokeria
1 ½ tl kuivahiivaa
1 tl suolaa
1 dl kevytmaitoa
1 kananmuna
50 g voita

Voiteluun

1 kananmuna

Maustevoi

25 g voita
2 valkosipulinkynttä
½ ruukkua lehtipersiljaa

Lisäksi

voita

- Tee esitaikina. Sekoita pienessä kattilassa maito ja jauhot. Kuumenna keskilämmöllä kierrelevatkaimella sekoittaen, kunnes seos paksuuntuu tahnaksi. Jäähdytä kädenlämpöiseksi.
- Sekoita kuivat aineet kul-

hossa. Lisää jauhoseokseen reilusti kädenlämpöinen maito (42 astetta), muna ja esitaikina. Vaivaa taikinaa yleiskoneen tai sähkövatkaimen taikinakoukulla 5–10 minuuttia. Lisää huoneenlämpöinen voi kuutioina taikinaan ja vaivaa vielä noin 5 minuuttia. Taikina saa jäädä tahmeaksi. Kohota peitettynä kaksinkertaiseksi, noin tunti.

- Pingota leivinpaperi irtopohjavuoan (halkaisija 24 cm) pohjalle. Voitele reunat.
- Kumoa kohonnut taikina kevyesti jauhotetulle alustalle

ja vaivaa taikinasta ilmakuplat pois. Jaa taikina 8 osaan ja pyörittele sämpylöiksi. Aseta 1 sämpylä vuoan keskelle ja loput sen ympärille. Kohota peitettynä 45 minuuttia. Voitele leipä munalla ja paista 200-asteisen uunin alatasolla noin 20 minuuttia. Jäähdytä leipää muutama minuutti ja irrota vuoasta.

- Sulata voi. Kuori ja hienonna valkosipuli. Hienonna persilja. Sekoita valkosipuli ja persilja voihiin. Sivele lämmin leipä maustevoilla.

LEIPURIN KLASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla

Mokkapalojen uusin versio kuorrutetaan kinuskilla, jossa on trendikästä misotahnaa. Miso valmistetaan fermentoiduista eli käyneistä soijapavuista.

Misokinuskipalat

24 palaa | 1 t

200 g voita tai leivonta-
margariinia
3 rkl misotahnaa
2 dl vahvaa kahvia
3 kananmunaa
3 dl sokeria
5 dl vehnä jauhoja
½ dl tummaa kaakaojauhetta
1 rkl leivinjauhetta

Misokinuski kuorrute

100 g voita tai leivonta-
margariinia
2 dl fariinisokeria
1 dl kuohukermaa
4 dl tomusokeria
2 rkl misotahnaa

Koristeluun

2 tl seesaminsiemeniä
(punaherukoita)

● Sulata rasva. Sekoita misotahna ja kahvi rasvaan. Jäähdytä seos. Vatkaa munat ja sokeri vaaleaksi vaahdoksi. Yhdistä kuivat aineet. Sekoita ne rasva-seoksen kanssa vuorotellen vaahtoon.

● Levitä taikina leivinpaperille pellille. Paista 200-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Anna pohjan jäähtyä.

● Mittaa rasva, fariinisokeri ja kerma kattilaan. Kuumenna,

kunnes sokeri sulaa. Keitä kinuskia miedolla lämmöllä noin 4 minuuttia. Ota kattila liedeltä ja sekoita misotahna joukkoon. Vatkaa tomusokeri kinuskiin. Anna kuorrutteen jäähtyä hetki.

● Paahda seesaminsiemenet kuivalla paistinpannalla kevyesti. Levitä kuorrute jäähtyneen pohjan päälle. Koristele pinta seesaminsiemenillä ja halutessasi punaherukoilla. Anna kuorrutteen jäähmettyä hetki ennen leikkaamista.

Kokataan ranskalaisittain

Paremmän arjen tai viikonlopun ruoat ovat täynnä kauden kasviksia. Makumaailma on lainattu ranskalaisesta keittiöstä.

Uunissa paahdettu ratatouille saa ruokaisuutta mozzarellaista.

Pangrattato eli rapeaksi paistettu pankojauho viimeistelee kana-papupadan.

Lyonin salaatti on monien ranskalaisten ravintoloiden vakioannos, joka sopii hyvin pääruoaksi.

Lyonin salaatti

4 annosta | 30 min

M

4 kananmunaa
1 ps (200 g) vihreitä papuja (pakaste)
200 g rapeaa salaattia
1 rs (250 g) miniluumutomaatteja
1 pkt (170 g) pekonia

Krutongit

4 viipaleetta paahtoleipää
1 valkosipulinkynsi
2 rkl oliiviöljyä

Vinegretti

3 rkl oliiviöljyä
1 rkl omenaviinietikkaa
2 tl kokojyväsinappia
1 tl hunajaa

- Valmista krutongit. Kuutioi leipäviipaleet. Kuori ja hienonna valkosipuli. Paista leipäkuutiot ja valkosipuli rapeiksi öljyssä pannulla.
- Keitä munia 7 minuuttia. Kuori ja halkaise jäähtyneet munat. Kypsennä pavut pakkauksen ohjeen mukaan. Huuhtelee ja kuivaa salaatti, revi suupaloiksi. Huuhtelee ja halkaise tomaatit. Paista pekoniit rapeiksi pannulla. Nosta talouspaerin päälle. Viipaloit jäähtyneet pekoniit.
- Sekoita vinegretin ainekset kulhossa.
- Kokoa salaatti tarjoilulautaselle. Valuta vinegretti päälle.

Ranskalainen kana-papupata

4 annosta | 1 t

MU

1 pkt (450 g) kanan paistileikkeitä (maustamaton)
1 pkt (130 g) chorizo-leikkeleitä
1 porkkana
1 varsisellerin varsi
1 sipuli
2 valkosipulinkyntä
1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
2 dl vettä
1 kana-annosfondi
1 rkl punaviinietikkaa
2 laakerinlehteä
1 tl timjamia
½ tl mustapippuria rouhittuna
1 tlk (390 g) valkoisia papuja tomaattikastikkeessa

Pangrattato-leipämuru

2 dl pankojauhoa
2 rkl rypsiöljyä
½ ruukku lehtipersiljaa
riipaus suolaa

Lisäksi

1 tl rypsiöljyä paistamiseen

- Ota paistileikkeet huoneenlämpöön 30 minuuttia ennen valmistusta. Leikkaa leikkeet puoliksi. Ruskista leikkeiden pinnat öljyssä padassa ja siirrä lautaselle odottamaan.
- Kuutioi chorizot. Pese, kuori ja kuutioi porkkana. Huuhtelee ja kuutioi selleri. Kuori ja hienonna sipulit.
- Paista chorizot padassa, kunnes rasva irtoaa. Lisää porkkana, selleri ja sipulit, paista 5 minuuttia. Lisää leikkeet, tomaattimurska, vesi, fondi, etikka ja mausteet kasariin. Hauduta kannen alla 25 minuuttia. Lisää pavut ja hauduta vielä 5 minuuttia.
- Valmista pangrattato. Paista pankojauhot öljyssä pannulla kullanuskeiksi ja rapeiksi. Hienonna persilja ja sekoita jauhoihin. Mausta suolalla. Viimeistele pata pangrattatolla.
- Tarjoa pata riisin, perunan tai vaalean rapeakuorisien leivän kanssa.

Ratatouille uunissa

4 annosta | 1 t 30 min

G MU K

1 (350 g) munakoiso
1 (300 g) kesäkurpitsa
2 (200 g) suippopaprikaa
1 sipuli
3 valkosipulinkyntä
1 tlk (400 g) kuorittuja kokonaisia tomaatteja
1 tlk (140 g) tuplakonsentroitua tomaattipyreetä
3 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä
1 rkl punaviinietikkaa
1 rkl kuivattua oreganoa
½ rkl sokeria
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria rouhittuna

Lisäksi

1 ps (150 g) mozzarella-juustoraastetta
basilikanlehtiä

- Huuhtelee kasvikset. Poista munakoisosta kanta. Halkaise munakoiso pitkittäin ja leikkaa puolikkaat ohuiksi viipaleiksi (noin 5 mm). Poista kesäkurpitsasta kanta ja leikkaa ohuiksi viipaleiksi. Poista paprikoista kannat ja siemenet. Leikkaa paprikat ohuiksi viipaleiksi.
- Kuori ja hienonna sipulit. Yhdistä sipulit, tomaattisäilykkeet, öljy, etikka ja mausteet kulhossa. Soseuta tomaatit kevyesti haarukalla ja sekoita ainekset keskenään kastikkeeksi.
- Kaada puolet kastikkeesta ison pyöreän (halkaisija 28 cm), korkeareunaisen uunivuon pohjalle. Voit käyttää myös suorakaiteen muotoista vuokaa (25 × 35 cm). Asettele kasvikset vuokaan limittäin. Kaada päälle loppu kastike. Paista 200-asteisen uunin alatasolla 50–60 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä.
- Ota vuoka pois uunista ja ripottele juustoraaste pinnalle. Jatka paistamista noin 10 minuuttia, kunnes juusto ruskeutuu kauniisti. Viimeistele uuniratatouille basilikanlehdillä.

PARASTA JUURI NYT

Makumatka Ranskaan

Vinkki!

Aioli onnistuu parhaiten, kun kaikki ainekset ovat huoneenlämpöisiä.

Provencelainen kalakeitto

4 annosta | 40 min

1 ps (150 g) isoja kuorittuja katkarapuja (pakaste)
1 pkt (300 g) kuhafileitä (ruodotonta, nahatonta)
6–8 (500 g) perunaa (kiinteä lajike)
2 porkkanaa
7 cm:n pala purjoa
1 sipuli
1 fenkoli
2 rkl voita
2 dl valkoviiniä
7 dl vettä
6 mustapippuria
2 kalaliemikuutiota
1 laakerinlehti
¼ tl suolaa
1 prk (2 dl) ruokakermaa

Aioli

2 valkosipulinkynttä
1 kananmuna
2 dl rypsiöljyä
1 tl dijoninsinappia
¼ tl suolaa
riipaus mustapippuria rouhittuna

Lisäksi

lehtipersiljaa
vaaleaa leipää

- Sulata katkaravut pakkauksen ohjeen mukaan. Paloittele kala suupaloiksi ja nosta jääkaappiin odottamaan.
- Pese, kuori ja pilko perunat sekä porkkanat. Halkaise, huuhtele ja suikaloi purjo. Kuori ja hienonna sipuli. Huuhtelee fenkoli, halkaise ja poista kanta. Suikaloi fenkoli. Kuullota kasviksia voissa kattilassa noin 5 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää viini ja kiehauta. Lisää vesi ja mausteet. Keitä noin 15 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä. Kuori vaahto tarvittaessa.
- Tee aioli. Kuori ja hienonna valkosipulit. Riko muna sauvasekoittimen kapeaan, korkeaan kulhoon. Lisää loput aiolin ainekset. Käynnistä sauvasekoitin kulhon pohjalla ja nosta se hitaasti ylös. Sekoita aioli tasaiseksi ja nosta kylmään maustumaan.
- Lisää kala ja kerma kattilaan. Keitä, kunnes kala on kypsää. Lisää lopuksi valutetut katkaravut ja kuumenna, mutta älä keitä. Viimeistele keitto hienonnetulla persiljalla ja tarjoa aiolin sekä leivän kanssa.



Ranskalainen omenakakku

10 palaa | 1 t 30 min

4 omenaa
100 g voita tai leivonta-
margariinia
2 kananmunaa
1 $\frac{3}{4}$ dl sokeria
1 tl vaniljasokeria
2 $\frac{1}{4}$ dl vehnäjauhoja
1 tl leivinjauhetta
 $\frac{1}{4}$ tl suolaa
 $\frac{1}{2}$ dl kevytmaitoa
1 rkl rommiaromia

Pinnalle

1 dl mantelilastuja
(tomusokeria)

Tarjoiluun

1 prk (150 g) ranskankermaa
1 rkl (tomu)sokeria

Lisäksi

voita tai leivontamargariinia
vehnäjauhoja

● Pingota leivinpaperi irtopohjavuonan (halkaisija 20 cm) pohjalle. Voitele ja jauhota vuonan reuna.

● Pese ja kuori omenat. Poista siemenkodat ja kuutioi omenat pieniksi paloiksi.

● Sulata ja jäähdytä rasva. Vaahdota munat ja sokerit. Yhdistä kuivat aineet. Siivilöi jauhoseos muna-sokerivaahtoon vuorotellen maidon ja rasvan kanssa. Kääntelee tasaiseksi. Kääntelee omenat ja rommiaromi varovasti taikinaan.

● Kaada taikina vuokaan ja ripottele mantelilastut pinnalle. Paista 175-asteisen uunin alatasolla noin 1 tunti. Tarkista kypsyytikulla. Peitä tarvittaessa leivinpaperilla, jos pinta tummuu liikaa.

● Halutessasi siivilöi kakun pinnalle tomusokeria. Sekoita ranskankermaan sokeri ja tarjoa kakun kanssa.



PIKANA LAUTASELLE

Kolme nopeaa arkiruokaa

Kiljuvaan nälkään

Tee uudenlainen pähkinäinen pastakastike tofusta ja tomaateista tai kokkaa annos burgerin mauilla. Yllätä ja korvaa pasta kesäkurpitsalla.



Tomaattinen cashew-tofupasta

4 annosta | 30 min

M MU K VE PL

3 dl vettä
1 dl cashewpähkinöitä
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
2 rs (à 200 g) kirsikkaterttu-
tomaatteja
1 punainen paprika
1 rkl rypsiöljyä
1 pkt (70 g) tomaattipyreetä
1 rkl punaviinietikkaa
2 tl agavesiirappia
¾ tl suolaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

½ ruukkua basilikaa
1 pkt (200 g) tofua

Lisäksi

300 g pastaa (esim. lumache
rigate)

Pinnalle

½ ruukkua basilikaa
(chilihiutaleita)

● Liota pähkinöitä kiehaus-
sa vedessä (3 dl) vähintään 15

minuuttia. Liota niitä vähintään
15 minuuttia.

● Kuori ja hienonna sipulit.

Irrota tomaatit tertiasta.

Huuhtele ja kuutioi tomaatit ja
paprika.

● Keitä pasta miedosti suola-
tussa vedessä (½ tl suolaa/2 l
vettä) pakkauksen keittoajan
mukaan.

● Kuullota sipuleita öljyssä
kattilassa muutama minuutti.
Lisää tomaattipyree ja paista

minuutti. Lisää tomaatit ja
paprika. Hauduta pehmeäksi
5–10 minuuttia. Mausta etikalla,
siirapilla, suolalla ja pippurilla.

● Valuta liotetut pähkinät.
Irrota basilikan lehdet. Lisää
pähkinät, basilika ja tofu
kasvien joukkoon. Soseuta
sauvasekoittimella tai tehose-
koittimessa kastikkeeksi.

● Sekoita valutettu pasta
kastikkeeseen. Viimeistele ba-
silikanlehdillä ja chilihiutaleilla.



*Kastike valmistetaan
soseuttamalla tomaatit,
pähkinät ja tofu.*

*Koko perheelle sopivassa
pastassa maistuvat
burgerista tutut ainekset.*



Vinkki!

Saat vegaanisen pastan korvaamalla jauhelihan soijarouheella ja käyttämällä vegaanista majoneesia.

Burgeripasta

4 annosta | 30 min

300 g pastaa (esim. fusilli)
1 sipuli
1 pkt (400 g) naudan jauhelihaa 10 %
 $\frac{3}{4}$ tl suolaa
 $\frac{1}{2}$ tl mustapippuria rouhittuna
1 tlk (70 g) tomaattipyreetä
2 tomaattia
200 g jäävuorisalaattia
2 maustekurkkua

Lisäksi

ketsuppia
paprikamajoneesia

- Keitä pasta miedosti suolatussa vedessä ($\frac{1}{2}$ tl suolaa, 2 l vettä). Valuta pasta.
- Kuori ja hienonna sipuli. Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla. Mausta suolalla, pippurilla ja tomaattipyreillä.
- Huuhtelee tomaatit ja salaatti. Kuutioi tomaatit ja leikkaa salaatti suupalloiksi. Kuutioi maustekurkut.
- Sekoita pasta, jauheliha, tomaatit, kurkut ja salaatti. Viimeistele pasta ketsuppi- ja majoneesiraidoilla.

*Spagettimaiseen muotoon
suikaloitu kesäkurpitsa
korvaa pastan.*



Kesäkurpitsapasta feta-jogurttikastikkeella

2 annosta | 15 min

G MU K PL

2 (500 g) kesäkurpitsaa
1 sipuli

Kastike

1 valkosipulinkynsi
1 lime
1 pkt (200 g) fetaa
1 ½ dl turkkilaista jogurttia
½ ruukkua thaibasilikaa
2 rkl hunajaa
¼ tl mustapippuria rouhittuna

Lisäksi

1 tl rypsiöljyä
thaibasilikaa
(hunajaa)

● Huuhtelee ja halkaise kesäkurpitsat. Koverra siemenosa lusikan avulla ja säästä kastikkeeseen. Vedä kurpitsoista pituussuunnassa juustohöylällä mahdollisimman paksuja viipaleita. Leikkaa viipaleet ohuiksi, pitkiksi suikaleiksi. Nosta suikaleet talouspaperin päälle kuivumaan. Kuori ja hienonna sipuli.

● Valmista kastike. Kuori ja viipaloi valkosipuli. Pese lime. Raasta kuori (1 tl) ja purista mehu (2 rkl). Paloittele feta ja säästä noin ¼ fetasta viimeistelyyn. Lisää kastikkeen ainek-

set ja kesäkurpitsan koverrettu siemenosa kulhoon. Soseuta tasaiseksi sauvasekoittimella.

● Kuullota sipuli öljyssä paistokasarissa. Lisää kurpitsasuikaleet ja paista, kunnes ne hieman pehmenevät. Lisää kastike ja kuumenna. Viimeistele murustetulla fetalla ja basilikalla sekä halutessasi hunajalla.

Vinkki!

Saat kastikkeesta ruokaisamman, kun lisäät siihen paistettua tofua tai kanaa.

*Keksiblondiet ovat
valkosuklaa-brownien
ja suklaahippukeksin
yhdistelmä.*

Suklaahippublondiet

15 palaa | 1 t

1 pkt (210 g) keksitaikinaa (pakaste, Bakerika Salted Chocolate Chip)
200 g valkosuklaata
150 g voita tai leivontamargariinia
4 ½ dl vehnä jauhoja
1 ½ tl leivinjauhetta
3 kananmunaa
1 ½ dl fariinisokeria
1 dl sokeria
2 tl vaniljasokeria
100 g vadelmia (kotimaisia, pakaste)

- Ota keksitaikina sulamaan. Vuoraa uunivuoka (n. 22 × 34 cm) leivinpaperilla.
- Paloittele puolet valkosuklaasta (100 g) mikron kestävässä astiaan. Lisää rasva paloina suklaan päälle. Sulata suklaa varovasti mikrossa (650 W) välillä sekoittaen noin 3 minuuttia.
- Rouhi loppu suklaa veitsellä. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe.
- Vatkaa munat ja sokerit vaaleaksi vaahdoksi. Sekoita rasva-suklaaseos vaahtoon. Kääntelee jauhoseos joukkoon. Lisää suklaarouhe ja jäiset vadelmat kevyesti sekoittaen.
- Levitä taikina vuokaan. Paista 175-asteisessä uunissa 20 minuuttia. Ota vuoka uunista. Murustele keksitaikina ja ripottele pakkauksessa oleva sormisuola pinnalle. Jatka paisamista noin 15 minuuttia. Leikkaa jäähtyneenä paloiksi.



Ässäkokki-reseptit sopivat erityisesti kokkaushetkiin lasten kanssa. Kaikki Ässäkokki-reseptit löytyvät osoitteesta yhteishyvä.fi/ässäkokki.

ASTETTA PAREMPAA

Viikonlopun herkku omasta grillistä

Pihvin parhaat kaverit

Grillaa pihvi ja pyöräytä lisukkeeksi
kesäkurpitsaa ja tomaattisalaattia.

Pippurilla ja suolalla
maustetusta fileelankusta
saa pihvit, kun viipaloit
sen grillauksen jälkeen.



Pippuripihvit ja maustevoi

4 annosta | 30 min

G MU

2 pkt (n. 800 g) nopeita ja
mureita naudan grillifileitä
(Snellman)

Piparjuuri-tomaattimaustevoi

150 g voita
6–8 kpl aurinkokuivattua
tomaattia
2 tl piparjuuritahnaa

● Valmista maustevoi. Anna

voin pehmeä huoneenläm-
mössä tai pehmeä varovasti
mikrossa. Valuta ja hienonna
aurinkokuivatut tomaatit
(¾ dl). Sekoita kaikki mauste-
voin ainekset.

● Lusikoi voi leivinpapierin
keskelle tangoksi. Taita
paperi kaksin kerroin niin, että
tanko jää taitteeseen. Pidä
toisella kädellä kiinni paperin

avoimesta reunasta ja työnnä
voita lastalla paperin päältä
kohti taitosta niin, että siitä
muodostuu tiivis tanko. Kääri
tiiviiksi rullaksi ja sulje päät
tiukasti vastakkaisiin suuntiin
kääntäen. Nosta jääkaappiin.
Viipaloit jäähmettyneestä voista
nappeja.

● Ota pihvit huoneenlämpöön
½ tuntia ennen paistamis-

ta. Öljyä grilliritilät ja paista
pihvit kuumassa grillissä noin
3 minuuttia molemmin puolin,
kunnes sisälämpö on 53–57
astetta. Kääri pihvit löyhästi
folioon ja anna vetäytyä noin
10 minuuttia.

● Viipaloit pihvit ja aseta
päälle maustevoinatapit. Tarjoa
grillattujen kesäkurpitsojen ja
Bloody Mary -salaatin kanssa.

Vinkki!

Maustevoita
valmistuu kerralla
10 nappia. Ylijääneet
voi pakastaa.

Grillatut ja marinoidut kesäkurpitsat

4 annosta | 30 min

G M MU K PL

2 (500 g) kesäkurpitsaa

Yrtti-sitruunamarinadi

¾ dl oliiviöljyä
½ sitruunan mehu
2 tl hunajaa tai
agavesiirappia
2 tl kuivattua tai ½
dl tuoretta timjamia
hienonnettuna
½ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
rouhittuna

● Sekoita marinadin ainekset kulhossa.

● Huuhtelee kesäkurpitsat ja poista kannat. Leikkaa kurpitsa viipaleiksi.

● Öljyä grillirillit ja paahda kurpitsat grillissä kauniin ruskeiksi. Nostele kuumat kurpitsat marinadiin ja anna maustua vähintään 15 minuuttia.

Bloody Mary -salaatti

4 annosta | 15 min

G M MU K VE PL

1 rs (200 g) oransseja

helmitomaatteja

4–5 tomaattia

2 varsisellerin vartta

1 fenkoli

1 pieni punasipuli

½ sitruunan mehu

½ tl sokeria

● Huuhtelee ja viipaloit tomaatit.

● Huuhtelee sellerit ja fenkoli. Halkaise fenkoli ja poista kanta. Halkaise ja kuori sipuli. Leikkaa sellerit, fenkoli ja sipuli veitsellä tai vihanneisleikkurilla ohuiksi viipaleiksi ja siirrä kulhoon. Sekoita kasvien joukkoon sitruunanmehu ja sokeri.

● Sekoita kastikkeen ainekset kulhossa.

● Levitä fenkolisalaatti ja tomaatit tarjoilulautaselle. Valuta kastike salaatin päälle. Viimeistele vihreillä oliiveilla ja halutessasi lehtipersiljalla.

Kastike

2 rkl oliiviöljyä

1 rkl balsamiviinietikkaa

1 rkl soijakastiketta

(gluteeniton)

1 tl sokeria

½–1 tl tabascoa

Lisäksi

vihreitä oliiveja

(lehtipersiljaa)

Bloody Mary -drinkistä inspiroitunut tomaattisalaatti on raikas lisä grilliruokaan.

Mieto kesäkurpitsa saa makua grillin paahdeesta ja nopeasta yrtti-sitruunamarinoinnista.

Kolme keittoa pakastekasviksista

Herkullinen arkiruoka syntyy alle puolessa tunnissa tuunaamalla pakastekasviksia. Kokeile täyteläisen juustoista kasvissosekeittoa, tomaattista siskonmakkarakeittoa tai savuista lohikeittoa.

4 annosta | 30 min

Keittopohja

1 ps (750 g) peruna & keittokasviksia (pakaste)
8 dl vettä
2 kasvisliemikuutiota

- Kiehauta vesi kattilassa. Lisää kasvikset ja liemikuutiot. Kuumenna kiehuvaksi ja keitä noin 15 minuuttia. Jatka valmistusta valitsemasi keiton mukaan.



1 Juustoinen kasvissosekeitto

Soseuta kasvikset sauvasekoittimella kattilassa. Lisää purkillinen (250 g) juoksevaa sulatejuustoa ja ripaus mustapippuria. Kiehauta ja viimestele siemensekoituksella.

2 Nopea tomaattinen siskonmakkarakeitto

Purista paketillinen siskonmakkaroit pyöryköiksi paistinpannulle. Paahda käännettäessä, kunnes ne saavat väriä. Lisää makkarat, pakkaus (70 g) tomaattipyreetä ja ripaus mustapippuria keittoon. Kiehauta ja viimestele keitto persiljalla.

3 Helppo savulohikeitto

Viipaloi 200 grammaa kylmäsavulohta. Lisää lohi, purkillinen (2 dl) pippurikermaa ja ruokaluskallinen sitruunanmehua keittoon. Kiehauta ja viimestele keitto tillillä.

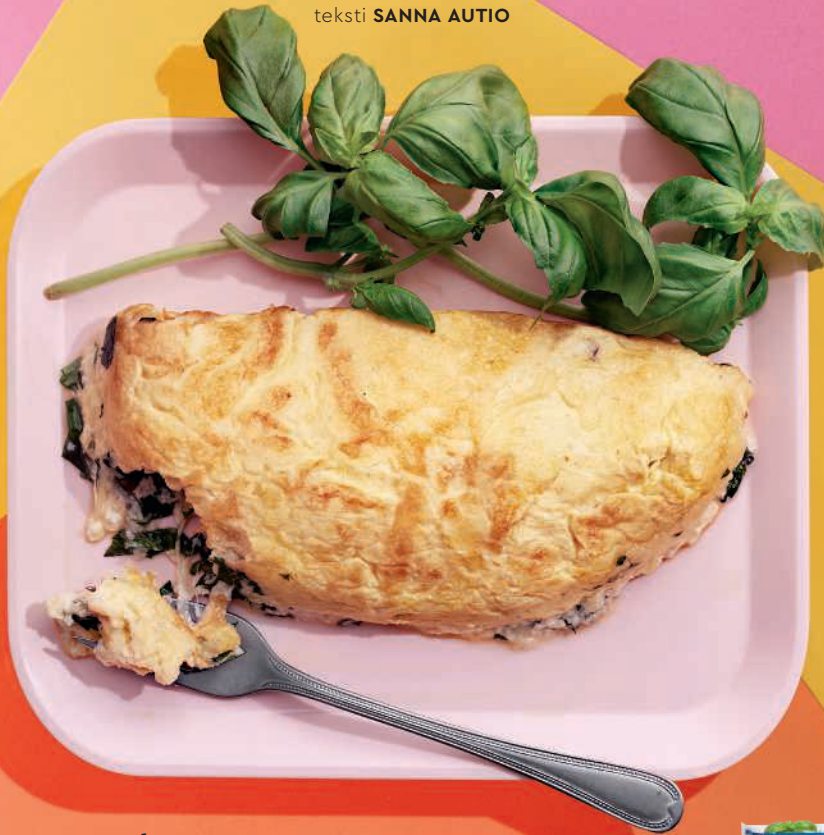
OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

Pikaruokien parhaimmistoa

Muutaman minuutin munakas on hyvä ja helppo nälän tainnuttaja. Kuohkeuden salaisuus on vaahdotettu valkuainen.

teksti SANNA AUTIO



Kuohkea juusto-omeletti

1 annos

3 Kotimaista-kananmunaa
 ¼ tl suolaa
 2 rkl vettä
 ½ dl Kotimaista-emmental-juustoraastetta
 ½ ruukkua Kotimaista-basilikaa

Paistamiseen

1 rkl Kotimaista-rypsiöljyä

● Hienonna basilika. Riko kananmunat, valuta valkuaiset kulhoon ja keltuaiset kuppiin. Vatkaa

valkuaiset vaahdoksi. Sekoita joukkoon suola, vesi ja keltuaiset.
 ● Kuumenna öljy paistinpannalla. Kaada munamassa pannulle. Vedä lastalla massaa reunoilta keskelle, kunnes munamassa alkaa hyytyä. Alenna keskilämmölle. Tasoita massa ja ripottele juustoraaste ja basilika pinnalle. Paista, kunnes munakas on juuri ja juuri hyytynyt. Käännä munakas lastan avulla puoleksi ja valuta se pannulta lautaselle.



Kotimaista-kananmunissa on valinnanvaraa luomusta omega-muniin, vapaan kanan tai ulkokanan muniin. Emmentaluustoraaste sopii ruoanlaittoon. Vahvemman maun saat valitsemalla mustaleimaisen raasteen. Basilika on luottomaustaja.



TARKAT RESEPTIT
YHTEISHYVÄ.FI



Kotoisat kastikkeet

Kastike ja lisuke kuuluvat arjen ytimeen. Ruokakerman tavoin käytettävän, täysin kasvipohjaisen Oatly iMatin avulla teet herkullisen täyteläiset kastikkeet helposti.

1 Marry me -chicken

Ruskista 400 g broilerin fileeleikkeitä pannulla ja siirrä sivuun. Kuori ja hienonna kaksi valkosipulinkynttä. Kaada pannulle 2 rkl aurinkokuivattujen tomaattien öljyä, lisää valkosipuli, 2 tl timjamia sekä ripaus chilihiutaleita ja mustapippuria. Paista hetki sekoitellen. Lisää 1 prk **Oatly iMatia**, 2 dl kanalientä sekä 1 dl aurinkokuivattuja tomaatteja kuutioina, sekoita. Ripottele pinnalle 1 rkl vehnä jauhoja, sekoita huolellisesti. Kuumenna, nosta fileleikkeet mukaan ja anna kypsyä 10 minuuttia. Viimeistelee basilikalla ja tarjoa keitetyn riisin kanssa.

2 Täyteläinen sienikastike

Paloittele 400 g esikäsiteltyjä sieniä. Kuori ja kuutioi sipuli. Paista sipulia ja sieniä pannulla öljyssä, kunnes sipuli pehmenee ja sienistä poistuu enin neste. Lisää 2 tl soijakastiketta. Kaada pannulle 1 prk **Oatly iMatia** ja 2 dl kasvislientä, sekoita. Ripottele 1 rkl vehnä jauhoja pinnalle ja sekoita huolellisesti. Anna kiehua miedolla lämmöllä 10 minuuttia välillä sekoitellen. Mausta mustapippurilla ja viimeistelee kastike hienonnetulla ruohosipulilla. Tarjoa keitettyjen perunoiden tai perunamuusin kanssa.

3 Maukas tomaattikastike

Kuori ja hienonna kaksi salottisipulia ja yksi valkosipulin kynsi. Huuhtele ja puolita 250 g kirsikkatomaatteja. Kuullota sipuleita pannulla öljyssä 5 minuuttia, lisää kirsikkatomaatit ja jatka paistamista muutama minuutti. Kaada pannulle 1 prk **Oatly iMatia** ja 250 g paseerattua tomaattia, lisää 1 tl suolaa, 1 tl sokeria, 2 tl balsamiviinietikkaa ja ripaus mustapippuria, sekoita. Keitä hiljalleen 10 minuuttia. Tarkista maku. Tarjoa keitetyn penne- tai fusillipastan joukkoon sekoitettuna ja viimeistelee hienonnetulla basilikalla.



Heitä hiillokselle

Vielä ehtii grillata kesän uutuuksia.



HK:N Kebabpuikko on jauhelihavarras, joka maistuu kebabilta.

HK:N Grillikombossa on ruohosipulilla maustettuja porsa- ja kani- ulkofilee- ja sisäfilee- ja Livornon Luigi -artesaanimakkaroita.



SNELLMANIN Maatiaispossun ulkofileepihvi Korean bbq saa potkua chilistä, inkivääristä, fariinisokerista, soijakastikkeesta ja limeästä.



KOTIMAISTA-chili-cheddar-raakamakkara on gluteeniton ja laktoositon lihaisa makkara.



NAAPURIN MAALAISKANAN grillipaloissa maistuu American bbq. Paloista voit koota vartaita omien suosikkien kanssa.



ATRIAN Greek Style -possun sisäfileevartaita maustavat Kreikan maut. Lihapalat on pujotettu varrastikkuihin.



ATRIAN Grilliduossa on Caramel-possun grillipekononia ja Hot honey -kanan paistileikkeitä.



KARINIEMEN Kananpojan Vaahterasirappi-minuuttipihvit ovat ohuita fileepihvejä.

KARINIEMEN Kananpojan Grillikombo-rasiassa on cajun-maustettuja kananpojan paistileikkeitä ja ananaksen makuista sisäfileitä.



JYVÄBROILERIN sitrus-rakuuna-fileepihvit on maustettu tuoreilla yrtteillä.

Mansikoita, mustikoita ja vadelmia

Loppukesän herkutteluhetkillä maistuvat marjaiset leivonnaiset. Valmiit pullat, tortut ja leivokset on helppo ottaa mukaan vaikka piknikille.



FAZERIN gluteeniton Mansikkakakkunen on herkku, joka sopii kaikille. Leivoksissa on mansikkatäyte ja reilusti sokerikuorutetta päällä.



ELOSEN vadelma-tuorejuustoleivoksessa kahden tumman leivospohjan välissä on vaniljaista kerma-tuorejuustomoussea ja pinnalla kotimaisista vadelmista tehty kiille.



BRANDERIN kaura-mustikka-muffinssit ovat gluteenittomia ja leivottu rapsiöljyllä, joten ne sopivat välipalaksikin.



TRUBEN Vaniljaisen kuningartäyte-pitkon sisällä on vaniljaista tuorejuuston mehevöitä täyttävää mustikkavadelmatäytettä.



TARKAT RESEPTIT
YHTEISHYVÄ.FI

meira

Klassikon makua

Arki maistuu mehevältä makaronilaatikolta. Meiran kotimaista ketsuppia on töräytelty makaronilaatikon päälle Suomessa jo 50 vuoden ajan ja se sopiikin täydellisesti kaikenlaisten makaronilaatikoiden kaveriksi.

1 Rapea pelti-makaronilaatikko

Keitä 400 g makaroneja liemikuutioilla maustetussa vedessä. Vuoraa syvä pelti leivinpaperilla. Valuta makaronit, kaada pellille. Kuori ja kuutioi sipuli, kuullota pannulla öljyssä. Sekoita joukkoon 400 g jauhelihaa, ruskista. Lisää mausteet: 1 tl paprikajauhetta, 1 tl timjamia, ½ tl suolaa ja ½ tl mustapippuria. Yhdistä jauheliha ja makaronit. Kaada pellille munamaito, jossa on 5 dl maitoa, kaksi munaa sekä ripaus suolaa ja muskottipähkinää, sekoita. Ripottele päälle 75 g juustoa ja ½ dl korppujauhoja. Paista 200 asteessa 30 minuuttia. Tarjoa **Meiran ketsupin** kanssa.

2 Yhden vuonan tonnikala-makaronilaatikko

Mittaa uunivuokaan 250 g makaroneja. Huuhtelee 7 cm:n pala purjoo ja silppua pieneksi. Kuori ja hienonna valkosipulinkynsi. Valuta kaksi tölkkiä tonnikalaa. Lisää purjo, valkosipuli ja tonnikala vuokaan. Kaada 500 g paseerattua tomaattia sekä 2 dl maustettua ruokakermaa vuokaan, huuhtaise purkit ja kaada vesi (noin 1 ½ dl) mukaan. Lisää mausteet: ½ tl oreganoa, 1 tl suolaa ja ripaus mustapippuria. Sekoita ainekset. Ripottele päälle 150 g juustoraastetta. Kypsenä 175 asteessa noin 40 minuuttia. Tarjoa **Meiran ketsupin** kanssa.

3 Vegaaninen makaronilaatikko

Keitä 400 g makaroneja liemikuutioilla maustetussa vedessä. Ota 4 dl lientä talteen, valuta makaronit. Kuori ja kuutioi kaksi sipulia, kuullota pannulla öljyssä. Sekoita joukkoon 2 dl soijarouhetta, paista hetki. Lisää mausteet: 1 rkl soijakastiketta, 2 tl paprikajauhetta, 2 tl timjamia, 1 tl suolaa ja ripaus mustapippuria. Kaada pannulle 2 dl keitinlientä, anna imeytyä. Siirrä makaronit ja soijapaistos uunivuokaan. Lisää 5 dl kaurakermaa ja loput keitinliemestä. Ripottele päälle 1 dl korppujauhoja ja 150 g vegaanista juustoa. Paista 175 asteessa 40 minuuttia. Tarjoa **Meiran ketsupin** kanssa.





Tuoksuva maustaja

Basilika sopii moneen ruokaan ja salaattiin makua antamaan. Ruukkuyrtin voi silputa varsineen ruokaan. Kokeile mozzarellasalaattia vaihteeksi mansikoiden tai melonin ja basilikan kanssa. Käytä basilikaa pasta- ja kasvisruokiin. Basilikalla voi maustaa myös munakkaan. Kokeile helppoa yrtillä täytettyä, vegaanista patonkia.



KATSO RESEPTI
Basilikapatongit s. 7



SANNA
SUOSITTELEE

Kauraa ja kuitua tortilloissa

Kaura on kasvava trendi monissa elintarvikkeissa. Tortillojakin saa nyt kauraisina: Santa Marian Tortilla Oat Wraps valmistetaan kuitupitoisesta kaurasta ja täysjyväkaurajauhoa on 37 prosenttia letun viljasta. Käytä tortillalettuja wrappeihin ja fajitaksiin. Tai kokeile tacoja, täytä tortillat rapeaksi paistetulla halloumillä, kasviksilla ja mausteisella kastikkeella.

Katso ohje yhteishyvä.fi --> Rapeat halloumitacot



Viinipullo ruokaostoskoriin

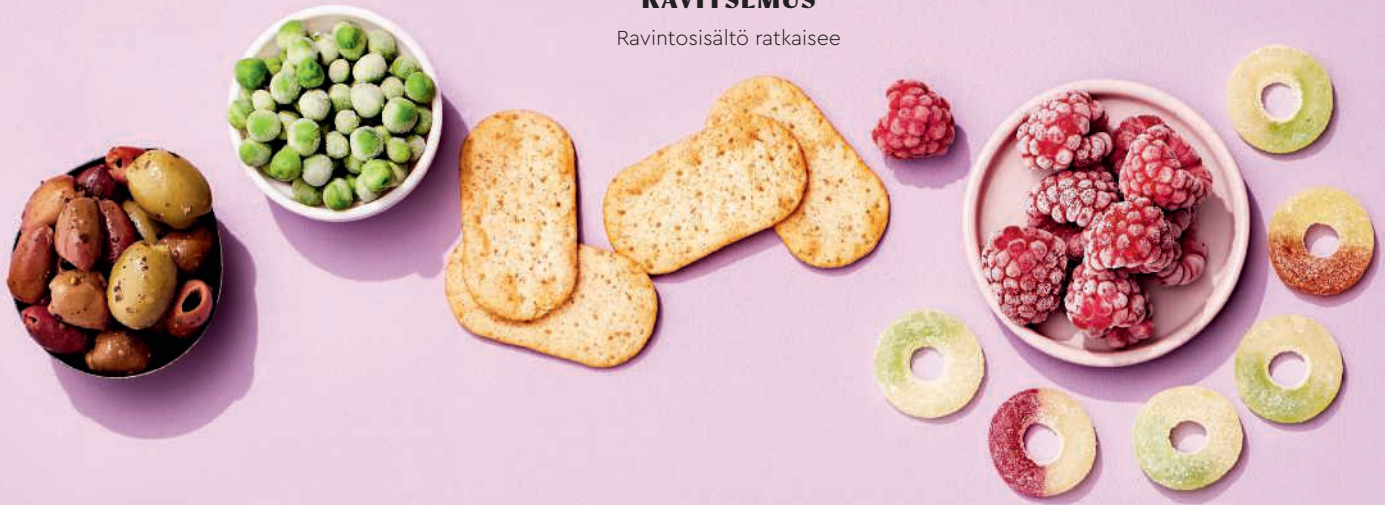
Anoran Tausendhügel Riesling on puolikuiva ja keskihapokas valkoviini, jossa on 8 prosenttia alkoholia. Sen sitruksinen maku sopii salaattien, alkupalojen ja pikkusuolaisten seuraan. Viinin lempeä maku tasapainottaa ruoan tulisuuksi, joten se sopii myös mausteisten ruokien pariin. Kokeile tätä viiniä Lyonin salaatin (s. 11) kanssa.





RAVITSEMUS

Ravintosisältö ratkaisee



Prosessoitu ruoka – hyvis vai pahis?

Prosessoidulla ruoalla on huono maine, vaikka tosiasiassa lähes kaikki ruoka on jollain lailla prosessoitua. Oleellisempaa on miettiä ruoan ravintosisältöä, esimerkiksi saako siitä riittävästi kuitua ja terveellisiä rasvoja.

teksti KRISTA KORPELA-KOSONEN kuvat REETTA PASANEN

Ensin kuorin perunat ja laitan ne kattilaan liedelle kiehumään. Sitten alustan sämpylätaikinan ja odotan, että hiiva saa sen kohoamaan. Ennen lounasta paistan pannulla vielä ahvenfileitä ja pilkon niiden kaveriksi lautaselle värikkäitä kasviksia. Kaikki tämä on ruoan prosessointia.

Prosessoidulla ruoalla on huono maine, sillä yhdistämme sen ajatuksissamme usein jättisuiuriin tuotantolaitoksiin, pitkään listaan lisäaineita ja heikkoon ravitsemukselliseen laatuun. Mielikuva johtaa harhaan, sillä tosiasiassa

lähes kaikki syömämme ruoka on jollakin tapaa prosessoitua.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan pääsihteeri **Satu Jyväkorpi** selittää, että prosessointia ovat kaikenlaiset käsittelyt, jotka tekevät ruoasta syötäväksi sopivan.

”Vain harvaa ruokaa voi syödä sellaisenaan. Vaatii yleensä jonkinlaista prosessointia, että ylipäätään pystymme syömään erilaisia ruoka-aineita. Esimerkiksi viljan jyviä ei voi poimia syötäväksi suoraan pellolta, vaan niistä on ensin tehtävä jauhoja ja hiutaleita”, Jyväkorpi sanoo.





Sopivasti suolaa ja kunnolla kuitua

Ruoan terveellisyydestä ei voi tehdä päätelmiä pelkästään sen perusteella, onko sitä jotenkin prosessoitu vai ei. Prosessoimaton ruoka ei ole itsestään selvästi prosessoitua ruokaa terveellisempi valinta.

Joskus prosessoimaton ruoka voi olla jopa terveydelle haitallista. Korvasieniä ei voi syödä sellaisenaan, vaan ne täytyy ensin keittää runsaassa vedessä vähintään kahteen kertaan, jotta haitta-aineet saadaan sienistä poistettua. Myös kuivatut pavut täytyy ensin liottaa, huuhdella ja keittää, jotta niiden syöminen on turvallista.

Tuore punainen liha on esimerkki hyvin vähän prosessoidusta ruoasta, jonka runsasta syöntiä ei suositella. Punaisessa lihassa eli naudan, porsaan ja lampaan lihassa on paljon terveydelle haitallista kovaa rasvaa. Ruoan terveysvaikutusten kannalta ratkaisevaa on sen ravintosisältö, eikä se, kuinka paljon tai vähän sitä on prosessoitu.

”Oleellista on kiinnittää huomiota siihen, paljonko ruoassa on kovaa rasvaa, suolaa, lisättyä sokeria ja kuitua. Hyvin vähän prosessoitu ruokakin voi olla terveyden kannalta sellaista, ettei sitä kannata syödä usein ja suuria määriä kerralla”, Jyväkorpi kertoo.

Sattumia vain satunnaisesti

Leipomossa valmistettu täysjyväruisleipä on esimerkki prosessoidusta ruoasta, jonka säännöllinen syönti on suositeltavaa, koska sillä on hyvä ravintosisältö. Se sisältää runsaasti kuitua ja lisäksi siitä saa monia muitakin terveydelle hyödyllisiä ravintoaineita, kuten kasvipäristä proteiinia, folaattia, rautaa ja magnesiumia.

Margariinit ja muut kasviöljyistä valmistetut rasvavälitteet ovat prosessoituja tuotteita, joista saa runsaasti terveellistä pehmeää rasvaa. Terveydelle hyödyllisiä prosessoituja ruokia ovat myös erilaiset papuja ja muita palkokasveja sisältävät kasviproteiinivalmisteet, joilla on helppo korvata punaista lihaa ruoanvalmistuksessa.

Ravintosisällöltään heikkolaatuisia prosessoituja ruokia ovat esimerkiksi makeiset, keksit, virvoitusjuomat, uppopaistettut pikaruokat, sipsit ja muut suolaiset naposteltavat sekä makkarat ja leikkeleet. Syynä on runsas lisätyn sokerin, suolan ja kovan rasvan määrä.

”Ravitsemussuosituksissa tällaiset tuotteet on sijoitettu ruokapyramidin huipun sattuimiin, eli niiden käyttöä kannattaa rajoittaa vain satunnaisiin hetkiin”, Jyväkorpi mainitsee.

Tuunaa valmisruokaa kasviksilla

Miten tulisi suhtautua valmisruokiin eli eineksiin? Monen mielessä niilläkin on hieman huono maine, koska ne ovat elintarviketeollisuudessa valmistettuja ruokia. Jyväkorven mukaan ratkaisevaa on jälleen ruoan ravintosisältö eikä valmisruokapaikka. Valmisruokien ravintosisällössä on eroja, joten niitä kannattaa kaupassa vertailla.

”Kun syö lisäksi kasviksia ja tarvittaessa myös viipaleen tai pari täysjyväleipää, valmisruoka-ateriasta saa rakennettua monipuolisen kokonaisuuden. Jos valitsee kevyttä sosekeittoa, sitä kannattaa tuunata esimerkiksi raejuustolla tai pähkinöillä, jotta ruoasta saa riittävästi proteiinia.” ■

Hyvän valinnan avuksi

1

Selvitä tuotteen pakkausmerkinnöistä, paljonko siinä on kovaa rasvaa, suolaa, kuitua ja sokeria.

2

Suosi tuotteita, joiden rasvasta korkeintaan 1/3 on tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa.

3

Tarkista, että tuotteen suolapitoisuus on enintään 1 g/100 g.

4

Valitse leipää ja muita viljatuotteita, joissa on kuitua vähintään 6 g/100 g.

5

Ota arkikäyttöön tuotteita, joissa on vain vähän lisättyä sokeria. Valitse juomahyllyllä mieluiten sokeroimattomia vaihtoehtoja.