



Kestävä ruoka – terveellistä ja ympäristölle ystävällistä

Nyt on aika ottaa vanhat hyvät konstit käyttöön. Vanhempi väki muistaa hyvin lapsuuden ruokahetket. Arkipäivinä syötiin usein keittoa. Jos aamupuuroa jäi kattilan pohjalle, siitä valmistettiin pannukakku. Marjastus, sienestys, kalastus ja keittiöpuutarhat antoivat satoa vuodenaikojen mukaan. Nämä esimerkit sopivat nykyäänkin kestävän ruuan periaatteisiin. Maapallon kantokyky ei kestä tuhlailevaa elämäntapaamme. Kestävä ruokajärjestelmä toimii kierto-talouden periaatteiden mukaisesti, se tuo ihmisille terveyttä ja hyvinvointia ja säästää luontoa.

Hyvää ihmiselle ja luonnolle

Kestävästi tuotettu ruoka on ympäristölle ja ihmiselle hyväksi. Kestävä ruoka on terveellistä ja turvallista sekä oman kulttuurin mukaista. Kestävä ruokavalio sisältää suomalaisten ruokasuositusten mukaisesti runsaasti kasviksia ja täysjyväviljaa, viikoittain kalaa, riittävästi pehmeää rasvaa sekä kohtuullisesti lihaa ja maitotuotteita. Tällainen ruokavalio hellii sydäntä ja aivoja. Painonhallintaa auttaa, kun ruokaa syödään sopivasti oman tarpeen mukaan.

Perinteistä perusruokaa uusin maustein

Monipuolisesta ruuasta ihminen saa tarvitsemansa ravintoaineet. Kasvikset valitaan satokauden mukaan, mikä varmistaa parhaan laadun ja edullisimman hinnan. Kasviksiin kuuluvat juurekset, vihannekset, marjat, hedelmät ja sienet. Peruna on läpi vuoden hyvää perusruokaa. Juurekset, kaalit, sipulit ja kurpitsat säilyvät hyvin ja ovat edullisia. Kotimaisia omenia on saatavilla pitkälle talveen. Tuontihedelmistä esimerkiksi sitrushedelmät täydentävät ruokavaliota etenkin talvella.

Herneet ja pavut ovat proteiinipitoista ruokaa. Hernekeitto on kaikille tuttu ruoka, jota voi hyvin syödä säännöllisesti. Lisäksi kannattaa kokeilla kotimaista härkäpapua ja siitä valmistettuja käteviä tuotteita, kuten rouhetta.

Leipä ja puuro ovat edullista perusruokaa. Viljasta saa monien ravintoaineiden lisäksi sulamatonta ravintokuitua, joka tekee hyvää suolistolle. Öljytikka aamupuurossa tai salaatin päällä turvaa hyvien rasvojen saantia. Kotimaisen kalan syömistä voisimme lisätä, sillä varsinkin järvikalan pyytäminen suorastaan hoitaa vesistöjä. Kaupoissa on nykyään tarjolla tuoreen kalan lisäksi kotimaisia kalapihvejä ja pyöryköitä sekä säilöttyä järvikalaa.

Naudanlihan voisi palauttaa sunnuntaiaterialle. Vaalea broilerin ja kalkkunan liha ovat lihoista ympäristön kannalta parhaita valintoja. Runsaasti proteiinia saa myös maitotuotteista ja kananmunista. Suomen vesijohtovesi on puhdasta ja siksi parasta janojuomaa.



VINKKI

Kolmen sukupolven luontoretki metsään tai puistoon vaatii hyvät eväsleivät. Ne voi täyttää kotimaisella säilykekalalla tai hernehummuksella ja rapealla salaattilla.

Hernehummus

240 g säilykeherneitä
 1 rkl sitruunamehua
 2 rkl rypsiöljyä
 1 valkosipulinkynsi
 1 dl manteleita tai cashewpähkinöitä
 ¼ tl suolaa
 ½–1 tl curryjauhetta
 ¼–½ tl rouhittua mustapippuria
 (1–2 rkl vettä)



1. Kuori valkosipulinkynsi. Mittaa kaikki ainekset sauvasekoittimen tai monitoimikoneen kulhoon.
2. Sekoita tasainen tahna, lisää tarvittaessa tilkka vettä.
3. Käytä levitteenä, salaatin lisänä tai kasvispihvien höysteenä.

Kestävän ja terveellisen syömisen eväät

- Kasviksia runsaasti, monipuolisesti ja mielellään joka aterialla
- Täysjyväviljaa lähes joka aterialla: ruis- tai sekaleipää, puuroa
- Palkokasveja päivittäin: herneitä, papuja tai niistä tehtyjä levitteitä
- Kotimaista kalaa 2–3 ateriaa viikossa
- Hyvää kasvirasvaa leivälle ja öljyä ruokaan
- Liha on höyste: harvoin punaista lihaa tai lihajalosteita, suosien siipikarjan lihaa
- Vähärasvaisia maitovalmisteita päivittäin: maitoa, piimää, viiliä, jogurttia. Vaihtoehtona proteiinipitoiset soijajuomat ja -valmisteet.
- Janojuomaksi vesijohtovettä.

Kana- tai kalakeitto (4 annosta)

- 1 pieni sipuli tai 1 dl pakastesipulikuutioita
- 3 porkkanaa
- 4–6 perunaa
- 2 rkl rypsiöljyä
- 400 g broilersuikaleita tai kirjolohisuikaleita (tai pakastekalaa)
- 2 tl curryjauhetta tai 2 rkl sitruunamehua (valmis mehu käy)
- 8 dl vettä
- 1 kasvisliemikuutio
- ½ tl rouhittua mustapippuria
- 100 g maissia (pakaste)
- 100 g vihreitä papuja (tuore tai pakaste)
- 2 tl kuivattua yrttisekoitusta (esimerkiksi Välimeren, kalakeittoon tilliä)

1. Kuori ja pilko kasvikset.
2. Kuullota pilkottu sipuli öljyssä kattilan pohjalla, ja jos teet kanakeittoa lisää broilersuikaleet ja currymauste.
3. Lisää vesi, kasvisliemikuutio ja pippuri sekä pilkotut porkkana ja peruna. Anna poreilla 10 minuuttia.
4. Lisää maissi ja pavut sekä yrttisekoitus ja kypsennä 10 minuuttia.
5. Jos teet kalakeittoa, lisää sitruunamehu paloiteltuun kalaan, nosta kalapalat kattilaan ja kypsennä muutama minuutti.
6. Kokeile, että perunat ja kana tai kala on kypsää, tarkista maku ja tarjoa keitto täysjyväleivän kanssa.

VINKKI

Keitto on hyvä perusruoka, siinä on kasvikset, perunat ja kala tai liha samassa padassa.





Hankinnat harkiten

Käytkö itse ruokakaupassa vai tilaatko ruokaostokset? Esimerkiksi viikon ruuat kannattaa suunnitella etukäteen ja laatia tarvikkeista kauppalista. Kotona on hyvä ensin vilkaista kaappeihin ja huolehtia varastossa olevien ruokien käytöstä ja kierrosta.

Ruokien pakkausmerkinnät ja säilytys kotona

Parasta ennen -merkintä vaikkapa puurohiutalepussissa antaa suuntaa tuotteen laadullisten ominaisuuksien säilyvyydestä. Kuivatuotteita voi hyvin käyttää pari kuukautta päiväyksen umpeuduttua.

Viimeinen käyttöpäivä -merkintä kertoo, että elintarvike on helposti pilaantuva ja vaatii kylmäsäilytystä. Esimerkiksi vakuumiin pakattu kala ja jauheliha on paras käyttää viimeistään merkittynä päivänä. Maitovalmisteet säilyvät paremmin, vaikka vaativat jääkaappilämpötilaa. Niiden merkintä on: parasta ennen. Jos merkintä ylittyy, mutta tuote kuitenkin tuoksuu ja maistuu hyvältä, sen voi käyttää.

Kun ruokaa valmistaa kotona ja sitä jää tähteeksi, ruoka tulee jäähdyttää nopeasti, pakata rasiaan ja säilyttää jääkaapissa tai pakastaa. Tähteistä saa aterian joko uudelleen lämmittämällä tai täydentämällä sopivasti. Seuraavalla sivulla on vinkkejä tähteiden käytöstä.

Tähteet käyttöön

Keitetyt perunat:

Paista lisäkkeeksi, pilko salaattiin, käytä munakkaaseen.

Kypsät kasvikset:

Tee pyttipannua, lisää munakkaaseen, soseuta keittoon.

Keitetty pasta, riisi tai ohra:

Lisää salaattiin tai lämmitä pannulla ja höystä kasviksilla kasvisruuaksi.

Paistettu tai savustettu kala:

Käytä salaattiin, tee lämpimiä voileipiä.

Kypsennetty liha, leikkeleet:

Tee pyttipannua, käytä salaattiin, tee pitsaleipiä.

Nahistuneet juurekset:

Käytä kasvissosekeittoon tai kasvislettuihin.

Nahistuneet hedelmät:

Valmista smoothie, pilko hedelmäsalaatin tai kiisselin sekaan.

Porkkana- tai kaaliraaste:

Käytä kasvissosekeittoon, lisää jauhelihakastikkeen sekaan, tee kasvislettuja, sekoita sämpylä- tai rieskatakaikinaan.

Puuro:

Käytä sämpylä-, pannukakku- tai lettutakaikinaan.

Perunamuusi, kasvissose, kasvissosekeitto:

Lisää sämpylä- tai rieskatakaikinaan, tee kasvispihvejä tai -lettuja.

Kuiva leipä, pulla, leivonnaiset:

Tee leivästä korppujauhoja tai pilko ja paahda krutonkeja salaatin tai keiton lisäkkeeksi, tee lämpimiä voileipiä, kuivata pulla korpuiksi tai paista köyhiä ritareita, tee pikkuleivistä pappilan hätävaraa.

Maito, jossa parasta ennen päiväys on vähän ylittynyt:

Pyöräytä pannukakku tai sämpylä- tai pullatakaikina.



Hedelmä-marjasmoothie (2 annosta)

- 1–2 päärynää tai persikkaa tai pienehkö banaani
- 2 dl maitorahkaa
- 1 dl mustaherukoita tai muita marjoja
- 1 dl appelsiini- tai omenamehua (+ tarvittaessa 1 dl vettä)
- (1 tl kardemummaa tai vaniljasokeria)

1. Pese hedelmä, tarvittaessa kuori tai poista siemenet.
2. Mittaa ainekset kannuun, sekoita sauvasekoittimella tasaiseksi ja nauti välipalaksi tai jälkiruuksi.



Bigstock



Jauheliha-härkäpapuruhekastike (4 annosta)

- 1 pieni sipuli tai 1 dl pakastesipulikuutioita (1 valkosipulinkynsi)
- 2 rkl rypsiöljyä
- 300 g vähärasvaista broileri- tai muuta jauhelihaa
- 2 dl härkäpapuruuhetta
- ½ tl rouhittua mustapippuria
- 1–2 tl kuivattua yrttimaustesekoitusta
- ½ kasvisliemikuutiota
- 500 g tomaattimurskaa
- 1 rkl siirappia tai 1–2 tl sokeria

1. Kuori ja pilko sipulit ja kuullota pannulla öljyssä.
2. Lisää jauheliha ja sekoittele murumaiseksi, lisää sekaan myös härkäpapuruuhe ja tarvittaessa tilkka vettä.
3. Lisää murenettua kasvisliemikuutiota, pippuria, yrttisekoitusta sekä tomaattimurska ja hauduttele miedolla lämmöllä 15 minuuttia.
4. Lisää halutessasi siirappia tai ripaus sokeria, tarkista maku ja tarjoa tumman spagetin tai perunoiden kastikkeena vihannesten tai salaatin kanssa.

VINKKI

Härkäpapu on vanha suomalainen viljelykasvi. Kun lisäät papuruuhetta ruokaan, saat enemmän kasviproteiinia.

Portaat kohti kestäväää syömistä



4

Siemeniä ja pähkinöitä voi ripotella salaatin tai jogurtin päälle tuomaan ruokaan hyviä kasvirasvoja.



3

Kokeile lihan tilalla ja rinnalla kotimaisia kalavalmisteita.



2

Valkoiset viljavalmistet kannattaa vaihtaa tummiin. Ruisleipä ja puurohiutalet ovat täysjyvää, samoin tumma makaroni. Valkoisen riisin tilalla käteviä ovat kotimaiset viljalisäkkeet, esimerkiksi ruokakaura, -ohra ja -ruis.

1



Yksi helppo tapa totutella papuihin on sekoittaa papuja tai papuvalmistetta, kuten härkäpapurouhetta, tavallisen tutun ruuan sekaan. Esimerkiksi härkäpapurouhe ja kauraproteiinivalmistet sopivat jauhelihakastikkeeseen ja laatikkoruokiin. Punaiset linsit tekevät juuressosekeitosta tukevampaa ruokaa.

<https://www.ruokavirasto.fi/vireytta-seniorivuosiin>



Valtion ravitsemusneuvottelukunta
Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositukset
käyttöön -hanke/ Kansallinen Ikäohjelma vuoteen 2030
Ulkoasu: Graforma/Tiina Kuoppala
Kuvat: Timo Peedu
Paino: Grano Oy, 2023