

Ravitsemustietoa TULE-terveydeksi

----- Reseptejä -----



RESEPTIT

VÄLIPALAVINKIT

- 4 Dippikasvikset
- 4 Mansikka-banaani ”jäätelö”
- 5 Kolmiolivat
- 5 Appelsiini-persikkajuoma
- 5 Hedelmä-raejuustosalaatti
- 6 Vatkattu vadelma-persikkapuuro
- 6 Marjainen tuorepuuro
- 6 Mustikka-kaurajuoma
- 7 Lämpimät voileivät
- 7 Uunipatongit
- 7 Hedelmäinen tuorepuuro
- 8 Vihreä pinaatti-banaanijuoma
- 8 Kinkku-tomaattimunakas
- 8 Marjakiisseli

PÄÄRUOAT

- 9 Helppo ja nopea kalakeitto
- 9 Kasvissosekeitto
- 10 Pähkinäkuorrutettu uunilohi
- 10 Soija-pastavuoka
- 11 Broileririsotto
- 11 Broilerimureke
- 12 Kasvisnyytit

LEIVONNAISET

- 12 Marjapiirakka
- 13 Omena-murupiirakka
- 13 Ruis-puolukkakääretorttu
- 14 Siemennäkkäri
- 14 Juuressämpylät



Savonlinnan
kansanterveysäätiö

Tietopaketti ja sen oheismateriaalit on tuotettu **Ravitsemustietoa TULE-terveydeksi** -hankkeessa, joka toteutettiin Kuopion Reumayhdistyksen ja Reumaliiton yhteistyönä vuosina 2016–2017 Savonlinnan kansanterveysäätiön myöntämällä hankerahoituksella.

RAVITSEMUSTIETOA TULE-TERVEYDEKSI -HANKETIIMI

Puheenjohtaja Anne Huusko, Kuopion Reumayhdistys

Varapuheenjohtaja Tiina Kosonen, Kuopion Reumayhdistys

Professori Ursula Schwab, Itä-Suomen Yliopisto

Reumatologi Antti Puolitaival, KYS

Viestintäpäällikkö Riitta Katko, Suomen Reumaliitto

Kehitysjohtaja Jaana Hirvonen, Suomen Reumaliitto

Projektipäällikkö Laura Heikkilä, Ravitsemustietoa tule-terveydeksi -hanke, Kuopion Reumayhdistys

 REUMALIITTO.FI

 INFO@REUMALIITTO.FI

 [@REUMALIITTO](https://twitter.com/REUMALIITTO)

 [/SUOMENREUMALIITTO](https://www.facebook.com/SUOMENREUMALIITTO)

 [@SUOMENREUMALIITTO](https://www.instagram.com/SUOMENREUMALIITTO)

 [SUOMENREUMALIITTO](https://www.youtube.com/SUOMENREUMALIITTO)



SUOMEN REUMALIITTO RY
Iso Roobertinkatu 20-22 A
00120 HELSINKI

VÄLIPALAVINKIT NUORILLE

Säännöllinen ateriaritmi on tärkeä, jotta energiaa riittää tasaisesti koko päiväksi. Sopiva ateriaritmi on yksilöllinen. Useimmille sopii 2 pääateriaa ja 2–4 välipalaa tasaisin väliajoin. **Monipuolisen ja ravitsevan välipalan kokoamisessa voi käyttää apuna seuraavaa muistisääntöä.**

Välipala koostuu kolmesta osasta. Siinä on jotain:

1. Kasvista,

esim. vihannesta, juuresta, hedelmää, marjaa tai pähkinöitä,

2. Täysjyvää,

esim. leipää, puuroa, muroa, myslä tai leseitä

JA

3. Proteiinipitoista,

esim. maitoa, jogurtta, rahkaa, juustoa tai leikkelettä

Tällä periaatteella koottu välipala voi olla esimerkiksi:

- täysjyväleipä,

jonka päällä on leikkelettä ja kasviksia

- tuorepuuro,

jossa on jogurtta, täysjyvähiutaleita ja marjoja

- täysjyvämurot,

joissa on maitoa ja lisäksi hedelmä

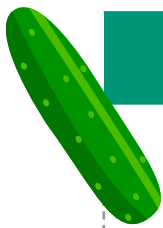
- pirtelö,

jossa on rahkaa, maitoa, marjoja ja leseitä



Vaihtelua välipaloihin saat kokeilemalla alla olevia reseptejä:

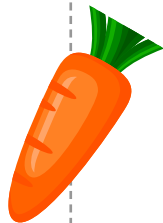
Dippikasvikset



$\frac{1}{2}$ kurkku

1–2 porkkanaa

pala kukkakaalia
tai muita kasviksia



Yrttidippi:

2 dl kevytkermaviiliä

1–2 rkl sitruunamehua

$\frac{1}{2}$ dl tuoreita yrttejä, esim.
persiljaa tai basilikaa

riipaus suolaa

1 tl sokeria

$\frac{1}{2}$ tl mustapippuria

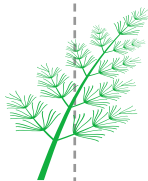


Chili-jogurttidippi:

2 dl maustamatonta jogurttia

2 rkl chilikastiketta

$\frac{1}{2}$ tl mustapippurirouhetta
riipaus suolaa

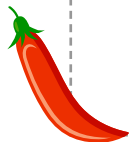


Sekoita keskenään kuivat aineet.

Vaahdota munat ja sokeri. Lisää vaahtoon kuivat aineet, rasva ja maito varovasti sekoittaen.

Kaada taikina voideltuun piirakkavuokaan. Ripottele päälle marjat ja sokeri. Jos käytät pakastemarjoja, kannattaa niihin sekoittaa hieman perunajauhoja sitomaan nestettä.

Paista 200 asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.



Mansikka-banaani "jäätelö"

2 kypsää banaania

1–2 dl pakastemansikoita

tilkka maitoa



Laita banaanit pakastimeen, kunnes ne ovat kokonaan jäätyneet.

Ota jäiset banaanit ja mansikat huoneenlämpöön ja anna lämmetä noin 15 minuuttia.

Kuori ja pilko banaanit. Laita ne kulhoon. Lisää mansikat.

Sekoita teho- tai sauvasekoittimella mansikat tasaiseksi massaksi.

Lisää hieman maitoa, jotta saat jäätelöstä lusikoitavaa. Nauti heti ennen kuin sulaa.



Kolmioleivät



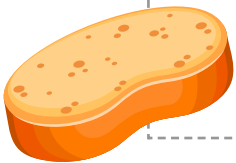
2 viipaletta paahtoleipää
margariinia (rasvaa 60–70 %)



1 salaatinlehti
2 viipaletta juustoa (rasvaa ≤17 %)
1 siivu lihaleikkelettä
2 paprikarengasta

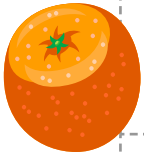


Voitele paahtoleivät margariinilla.
Laita toiselle leivälle juustoviipaleet ja paprikat.



Laita toiselle leivälle leikkele ja salaatinlehti.
Laita leivät vastakkain ja leikkaa keskeltä kahdeksi kolmioleiväksi.

Appelsiini-persikkajuoma



1 appelsiini
1 prk (425/235 g) persikanpuolikkaita mehussa



Kuori ja pilko appelsiini.
Valuta persikat.
Laita ainekset astiaan ja soseuta sauva- tai tehosekoittimella.

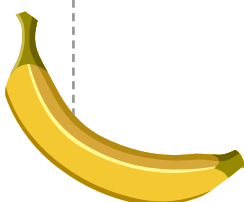
Hedelmä-raejuustosalaatti



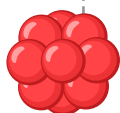
1 banaani
1 appelsiini
1 omena
100 g rasvatonta raejuustoa



Kuori banaani ja appelsiini.
Huuhto ja halkaise omena. Poista siitä kanta ja siemenkota.
Paloittele kaikki hedelmät ja laita kulhoon.
Lisää raejuusto ja sekoita.



Vatkattu vadelma-persikkapuuro



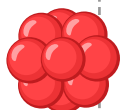
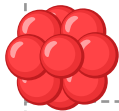
1 tölkki (410 g) persikanpuolikkaita mehussa

6 dl vettä

1 dl mannasuurimoita

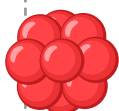
½ dl kauraleseitä

200 g vadelmia



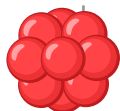
Valuta persikoiden liemi kattilaan ja kaada persikat kulhoon. Soseuta persikat tasaiseksi soseeksi.

Lisää kattilaan vesi ja kuumenna. Kun vesi kiehuu, lisää mannasuurimot ja kauraleseet samalla kierrevatkaimella sekoittaen.



Kun puuro alkaa saostua, vaihda vatkain puuhaarukkaan.

Anna kiehua noin 8 minuuttia ja sekoita välillä. Lisää persikkasose ja vadelmat, sekoita ja keitä vielä pari minuuttia.



Mausta halutessasi sokerilla. Jäähdytä puuro ja vatkaa sähkövatkaimella kuohkeaksi.

Marjainen tuorepuuro

2 dl tuoreita tai sulatettuja pakastemarjoja, esim. mansikoita tai vadelmia

1 dl maustamatonta, rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia

1 dl kaurahiutaleita

½ dl pähkinärouhetta

1 rkl hunajaa tai sokeria



Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään ja anna turvota jääkaapissa vähintään tunti.

Mustikka-kaurajuoma

2 dl maustamatonta, rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia

100 g mustikoita

2 rkl kaurahiutaleita

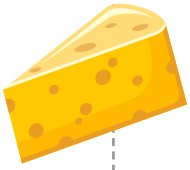


Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi juomaksi.

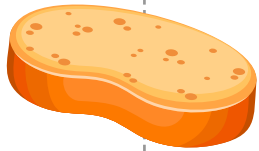
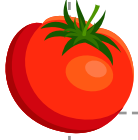
Voit valmistaa juoman myös tehosekoittimessa.



Lämpimät voileivät

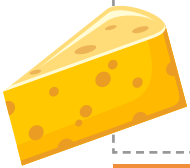


täysjyväpaahtoleipää
tomaattisoseetta tai margariinia
tonnikalapaloja öljyssä
tomaattia
raastettua juustoa (rasvaa ≤17 %)
oreganoa tai pizzamaustetta



Valuta tonnikalapalat, viipaloi tomaatti ja raasta juusto. Levitä leipäviipaleet uunipellille leivinpaperin päälle. Voitele tomaattisoseella tai margariinilla. Levitä jokaiselle leivälle tonnikalaa, tomaattiviipale ja juustoraastetta. Ripottele päälle kuivattua oreganoa tai pizzamaustetta. Paista leivät 250 uunin yläosassa 7-8 minuuttia. Leivät ovat valmiit, kun juusto on hieman ruskistunut.

Uunipatongit



1 esipaistettu patonki
margariinia (rasvaa 60–70 %)
2 tomaattia
4 siivua lihaleikkelettä
1 dl juustoa (rasvaa ≤17 %) raastettuna

Huuhtele ja viipaloi tomaatit. Halkaise patonki niin, että se jää toisesta sivusta kiinni. Voitele patonki margariinilla. Täytä patonki tomaatti- ja leikkeleviipaleilla ja ripottele päälle juustoraaste. Lämmitä 225 asteisen uunin keskitasossa noin 10 minuuttia.

Hedelmäinen tuorepuuro

2 dl maustamatonta, rasvatonta tai vähärasvaista jogurttia
1 dl kaurahiutaleita
1 hedelmä paloiteltuna, esim. banaani tai persikka

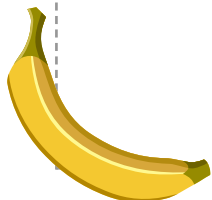
Kuori ja pilko hedelmä pieniksi paloiksi. Sekoita kaikki raaka-aineet keskenään ja anna turvota jääkaapissa vähintään tunti. Voit myös halutessasi soseuttaa hedelmän tai käyttää valmista hedelmäsosetta.



Vihreä pinaatti-banaanijuoma



- 2 dl** rasvatonta maitoa
- 1** pieni banaani
- 2-3 kourallista** tuoreita pinaatin lehtiä

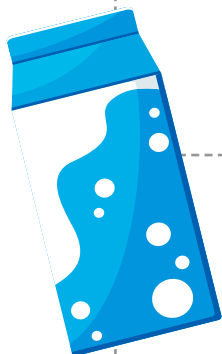


Huuhtelee pinaatin lehdet. Kuori ja pilko banaani.
Laita kaikki raaka-aineet astiaan. Sekoita teho- tai sauvasekoittimella huolellisesti tasaiseksi juomaksi.

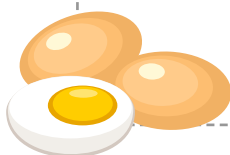
Kinkku-tomaattimunakas



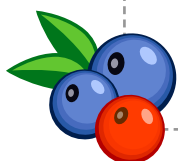
- 2** kananmunaa
- 2 rkl** maitoa
- ½** tomaatti
- 50 g** kinkkusuikaleita
- suolaa ja pippuria
- öljyä paistamiseen



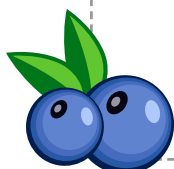
Pilko tomaatti pieniksi paloiksi.
Riko kananmunat astiaan. Lisää maito, suola ja pippuri.
Sekoita vatkaton kevyesti.
Kuumenna paistinpannalla tilkka öljyä. Lisää kuumalle pannulle kananmunaseos. Lisää tomaattipalat ja kinkkusuikaleet.
Paista munakasta, kunnes se on hyytynyt.



Marjakiisseli



- 5 dl** laimennettua marjamehua
- 2 rkl** perunajauhoja
- 5 dl** marjoja



Mittaa kattilaan marjamehu ja perunajauhot.
Kuumenna liedellä koko ajan sekoittaen, kunnes kiisseli sakenee ja pulpahtaa pari kertaa.
Ota kattila pois liedeltä. Lisää marjat ja sekoita.

PÄÄRUOAT



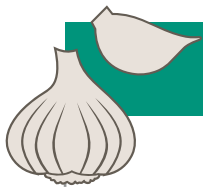
Helppo ja nopea kalakeitto

400 g seiti- tai lohikuutioita (pakaste)
ruokaöljyä
1 l vettä
750 g peruna- ja kasviskuutioita (pakaste)
1 kalaliemikuutio
2 dl kasvirasvasekoitetta
suolaa, mustapippuria ja tilliä

Sulata ja ruskista kalakuutiot tilkassa öljyä.

Laita kattilaan vesi, liemikuutio, kalakuutiot sekä perunat ja kasvikset. Kuumenna vesi ja anna kiehua 15–20 min.

Lisää kasvirasvasekoite ja mausta suolalla, mustapippurilla ja tillillä.



Kasvisseikeitto

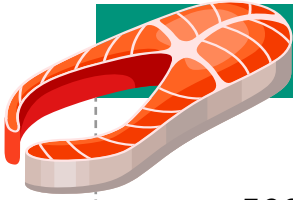
n. 1 kg valitsemiasi kasviksia, esim. perunaa, porkkanaa, sipulia ja kukkakaalia
7–8 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
1 dl kasvirasvasekoitetta, rasvaa 5-15 %
½ tl mustapippuria
tuoretta persiljaa

Kuori ja pilko vihannekset.

Kiehauta kattilassa vesi. Lisää liemikuutio ja kasvispalat. Keitä n. 20 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä.

Soseuta keitoksi sauvasekoittimella. Lisää kasvirasvasekoite ja mausteet. Lämmitä kiehuväksi ja lisää persiljaa mausteeksi.

Voit tarjoilla keiton esimerkiksi raejuuston kanssa.



Pähkinäkuorrutettu uunilohi

500 g lohifileetä
1 rkl öljyä
1 rkl hunajaa
suolaa

Kuorrute:

40 g cashewpähkinöitä
1 rkl korppujauhoja
1 rkl hienonnettua tilliä
 $\frac{1}{2}$ sitruunan raastettu kuori

Murskaa cashewpähkinät tasaiseksi rouheeksi.

Laita lohifilee vuokaan leivinpaperin päälle ja mausta kevyesti suolalla.

Sekoita öljy ja hunaja keskenään. Valuta seos lohen päälle.

Sekoita pähkinärouhe, korppujauhot, hienonnettu tilli ja sitruunan kuori. Painele seos lohifileen pinnalle.

Paista 200 asteessa noin 25 minuuttia tai kunnes lohi on kypsä.



Soija-pastavuoka

6 dl täysjyväpastaa
1½ dl tummaa soijarouhetta
3 dl vettä
 $\frac{1}{2}$ kasvisliemikuutio
1 rkl öljyä
1 sipuli
1 rkl tomaattipyreetä
1 rkl vähäsuolaista soijakastiketta
mustapippuria
riipaus chilimaustetta

Pinnalle:

8 dl maitoa
2 kananmunaa
riipaus suolaa
tomaattia
juustoraastetta

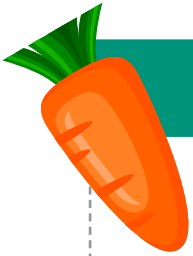
Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

Keitä soijarouhetta noin 5 minuuttia liemikuutiolla maustetussa vedessä. Valuta keitinettä pois, jos tarpeen.

Kuori ja pilko sipuli. Paista sipulia ja soijarouhetta pannulla tilkassa öljyä. Lisää tomaattipyree, soijakastike ja mausteet.

Riko kananmunat kulhoon ja vatkaa munien rakenne rikki. Lisää maito ja mausta ripauksella suolaa.

Laita keitetty pasta ja soijarouheseos voideltuun uunivuokaan. Kaada munamaito päälle. Kypsennä 175 asteisessa uunissa noin tunti.



Broileririsotto

450 g maustamattomia broilerisuikaleita

1 sipuli

3 tl currya

2½ dl täysjyväriisiä

5 dl vettä

1 tl suolaa

2–3 porkkanaa

2 omenaa

2 tl raakunaa

mustapippuria ja persiljaa

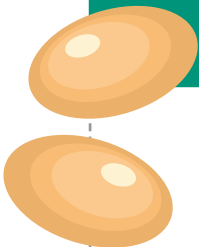
ruokaöljyä paistamiseen

Kuori ja kuutioi sipuli, porkkanat ja omenat.

Kypsennä broilerit kasarissa tilkassa öljyä ja siirrä toiseen astiaan. Kuullota kasarissa sitten sipuli, curry ja riisit. Lisää vesi, suola ja porkkanat.

Anna kypsyä miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia.

Lisää omenat ja broilerit. Hauduta vielä 10 minuuttia ja mausta.



Broilerimureke

1 dl korppujauhoa

¼ dl kuivattua sipulirouhetta

2 dl kasvisrasvasekoitetta, rasvaa 5-15 %

1 tl suolaa

2 tl suolatonta broilerimaustetta

riipaus mustapippurirouhetta

1 kananmuna

400 g broilerin jauhelihaa

Turvota korppujauhot ja sipulirouhe kasvirasvasekoitteessa.

Lisää mausteet, kananmuna ja broilerin jauheliha. Sekoita tasaiseksi massaksi.

Laita murekemassa leivinpaperin päälle uunipannulle ja muotoile murekkeeksi. Kypsennä uunissa 200 °C 35–40 min.



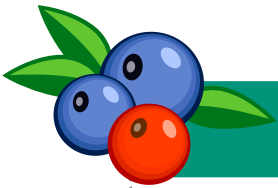
Kasvisnytit

- 1** kesäkurpitsa
- 1** paprika
- 2** tomaattia
- 1** sipuli
- 2–3** valkosipulinkynttä
- 1½ tl** oreganoa
- 1½ tl** timjamia
- ½ tl** mustapippurirouhetta
- öljyä

Pilko kasvikset samaan kulhoon. Ripottele päälle öljyä ja mausteet. Sekoita ja anna maustua.

Jaa ainekset neljän alumiinifoliopalan päälle. Tee folioista nytit nostamalla reunat ylös, mutta jätä hieman auki. Kypsennä 200 asteisessa uunissa noin 30 minuuttia tai grillissä, kunnes kasvikset ovat kypsyneet.

LEIVONNAISET



Marjapiirakka

Pohja:

- 2** kananmunaa
- 1½ dl** sokeria
- 2 dl** vehnä jauhoja
- 1 tl** leivinjauhetta
- 1 tl** vaniljasokeria
- ½ dl** kauraleseitä
- ½ dl** juoksevaa margariinia
- 1 dl** maitoa

Päälle:

- 4-5 dl** marjoja
- ½ dl** sokeria

Sekoita keskenään kuivat aineet.

Vaahdota munat ja sokeri. Lisää vaahtoon kuivat aineet, rasva ja maito varovasti sekoittaen.

Kaada taikina voideltuun piirakkavuokaan. Ripottele päälle marjat ja sokeri. Jos käytät pakastemarjoja, kannattaa niihin sekoittaa hieman perunajauhoja sitomaan nestettä.

Paista 200 asteisessa uunissa 15–20 minuuttia.



Omena-murupiiirakka

Pohja:

- 4** kananmunaa
- 2 dl** sokeria
- 2 tl** leivinjauhetta
- 5 dl** vehnä jauhoja
- 1 dl** juoksevaa margariinia
- 1 dl** maitoa

Päälle:

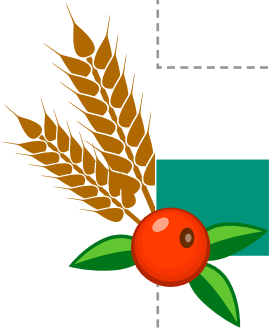
- n. 1,5 l** omenoita
- 50 g** margariinia
- 1 dl** sokeria
- 1 dl** kaurahiutaleita
- 1 tl** kanelia

Kuori ja viipaloi omenat.

Vaahdota kananmunat ja sokeri paksuksi, vaaleaksi vaahdoksi. Sekoita toisessa astiassa leivinjauhe vehnä jauhoihin ja lisää vaahtoon. Lisää varovasti käännettyä myös juoksevaa margariinia ja maitoa.

Kaada taikina uunipellille leivinpaperin päälle. Levitä omenaviipaleet taikinan päälle.

Sekoita keskenään pehmeää margariinia, sokeria, kaurahiutaleita ja kanelia. Ripottele seos omenien päälle. Paista piirakkaa 200 asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.



Ruis-puolukkakääretorttu

Pohja:

- 4** munaa
- 1 dl** sokeria
- 1½ dl** hienoa ruisjauhoa (esim. ruissihtijauho)
- 1 tl** leivinjauhetta

Täyte:

- 3½ dl** puolukoita
- 1 dl** kevytvispikermaa
- ½ dl** sokeria
- 250 g** maitorahkaa
- 1 tl** kanelia

Vaahdota munat ja sokeri paksuksi, vaaleaksi vaahdoksi.

Sekoita ruisjauhot ja leivinjauhe keskenään ja lisää taikinaan. Kaada taikina leivinpaperilla päällystetylle uunipannulle. Paista 225 asteisessa uunissa 8–10 minuuttia.

Kumoa kypsä pohja sokeroidulle leivinpaperille jäähtymään.

Kun pohja on jäähtynyt, valmista täyte. Soseuta puolukat ja vaahdota vispikermaa. Sekoita vispikerman joukkoon puolukat, sokeri, maitorahka ja kaneli. Levitä täyte pohjan päälle ja kääri rullalle.



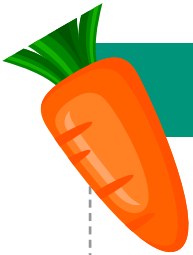
Siemennäkkäri

- 1½ dl** kaurahiutaleita
- 2 dl** ruisjauhoja
- 1 dl** seesaminsiemeniä
- 1 dl** auringonkukansiemeniä
- ½ dl** pellavansiemeniä
- ½ tl** suolaa
- ½ tl** leivinjauhetta
- 4 dl** haaleaa vettä
- ½ dl** ruokaöljyä

Sekoita kaurahiutaleet, ruisjauhot, seesamin-, auringonkukan- ja pellavansiemenet, suola ja leivinjauhe keskenään. Lisää seokseen vesi ja öljy.

Anna taikinan turvota noin viisi minuuttia. Levitä tasaisesti leivinpaperin päälle uunipellille.

Paista 200 asteisessa uunissa noin 10 minuuttia. Leikkaa paloiksi ja jatka paistamista vielä noin 40 min.



Juuessämpylät

- 5 dl** vettä tai rasvatonta maitoa
- 50 g** hiivaa
- 1 tl** suolaa
- 2 rkl** siirappia
- 3 dl** juuresraastetta
- 2 dl** kaurahiutaleita
- 7 dl** sämpyläjauhoja
- 3 dl** hiivaleipäjauhoja
- 1 dl** rypsiöljyä

Sekoita hiiva kädenlämpöiseen nesteeseen. Lisää suola, siirappi ja juuresraaste. Lisää taikinaan kaurahiutaleet sekä molemmat jauhot huolellisesti sekoittaen. Lisää loppuvaiheessa öljy.

Kohota taikinaa lämpimässä paikassa liinalla peitettynä noin puoli tuntia.

Leivo kohonnut taikina sämpylöiksi. Kohota sämpylöitä vielä liinan alla.

Paista sämpylät 225 asteisen uunin keskitasossa noin 10–15 minuuttia.