



yhteishyvä

1 | 2025

# ruoka

20 TESTATTUA RESEPTIÄ

**Arjen  
maku-  
matkailua**

**Raikkaat  
sitrus-  
hedelmät**

**Kolme  
nopeaa  
piirakkaa**

**TERVETULOA  
KYLÄÄN!**

KATA PÖYTÄÄN RENTO BRUNSSI JA KUTSU YSTÄVÄT  
NAUTISKELEMAAN HERKUISTA

6 438460 672354 >

# Syödään yhdessä

Hyvä mieli tulee yhdessäolosta, jota siivittävät maukkaat tarjottavat. Katso valmiiksi suunniteltu brunssitarjoilu tai hurmaa pitkän kaavan kautta lohilasagnella raikkaan salaatin ja juoman kera. Perinteisetkin kahvikutsut ilahduttavat: leivo ystäville bebefiirakkaa tai suloisia sydänkeksejä.

Herkullisia ruokahetkiä!

Reseptit  
[yhteishyva.fi](https://yhteishyva.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

Itse tehty appelsiinimarmeladi	5
Hurmaavat sydänkeksit	6
Fazerina-juustokakku	7
Vadelma-murupullat	8
Bebepiirakka	9
Smoothiekulho ja vaahdotettu hunaja	10
Appelsiini-inkiväärishotti	10
Hollantilainen pannukakku	11
Kananmuna-avokadoleivät	12
Ihana brunssisalaatti	13
Avoglemono eli kreikkalainen sitruunainen kanakeitto	14
Chili con carne nachoilla	15
Kookos-tofukorma	16
Italian mamman broilerivuoka	19
Mehevä lohilasagne	21
Raikas appelsiinisalaatti	21
Pekoni-sipulipiirakka, päärynä- sinihomejuustopiirakka ja tsatsiki-salaattipiirakka	22
Pizzahodarit	23

## Lue myös nämä

Ostoskori	25
Uudet ravitsemussuositukset	28

### RESEPTIT

#### S-kokeilukeittiö

Anne Ponkkonen  
Hanne Penttinen  
Anni Kulju  
Mette Mehtäläinen  
Anni Salminen  
Maria Ruutuoksa-  
Tarvainen  
Mervi Väisänen

#### Stylisti

Sanna Kekäläinen

#### Kuvat

Reetta Pasanen

#### Kuvauskokki

Iita Niskanen

G

gluteeniton

M

maidoton

MU

munaton

K

kasvis

VE

vegaaninen

PL

planetaarinen

# Päivän piristäjät

**SITRUSHEDELMIÄ KANNATTAA SYÖDÄ** paljon sellaisenaan, mutta käyttää monipuolisesti myös salaatteihin, juomiin ja ruokiin sekä leivonnaisiin. Kokeile veriappelsiinia marmeladin valmistamiseen.

Tärkeää on pestä hedelmät hyvin ennen kuorimista ja käyttöä. Parhaiten pintakäsittelyaineet saa pois, kun harjaat hedelmän astianpesuaineella kuumalla vedellä. Muista pestä myös omat kädet.

Sitruksien kuoret sisältävät eteerisiä öljyjä, jotka maustavat ruoat ja leivonnaiset pirteiksi. Raasta kuori asettamalla leivinpapereille raastinterän päälle, niin raaste jää paperiin, josta se on helppo kaapia veitsellä irti. Mehu irtaantuu helpoiten huoneenlämpöisistä hedelmistä.



*Itse tehty  
appelsiinimarmeladi  
maistuu vapaapäivän  
aamupalalla.*

## Itse tehty appelsiinimarmeladi

8 desilitraa | 45 min

G M MU VE

4–5 (1 kg) veriappelsiinia

1 sitruuna

4 dl hillosokeria

1 tl vaniljasokeria

● Pese sitrukset. Raasta kattilaan yhden appelsiinin kuori. Leikkaa appelsiinit ja sitruuna terävällä veitsellä hedelmälihaa pitkin kalvottomiksi lohkoiksi, siirrä mehuineen kattilaan. Purista jäljelle jääneistä hedelmärangoista mehut kattilaan.

● Lisää sokerit ja keitä 15 minuuttia välillä sekoittaen. Kaada marmeladi puhtaisiin, kuumennettuihin purkkeihin ja sulje kansilla. Säilytä viileässä.

## LEIVONTAPÄIVÄ

Taikinaterapiaa jauhopeukaloille

# Sydän- ystäville

Kun kavereita tulee kylään,  
on kiva tarjota jotain hyvää.



Maaailman söpöimmät pikkuleivät  
sopivat täydellisesti kahvipöytään  
tai ihastuttavaksi ruokalahjaksi.

### Hurmaavat sydänkeksit

24 kappaletta | 40 min

200 g voita tai leivonta-  
margariinia  
1 ½ dl sokeria  
1 kananmuna  
5 dl vehnäjauhoja  
1 tl leivinjauhetta  
1 dl vadelmamarmeladia  
(paistonkestävää)

- Vaahdota huoneenlämpöisen rasva ja sokeri. Vatkaa muna vaahtoon. Yhdistä jauhot ja leivinjauhe. Lisää ne rasva-sokerivaahtoon nopeasti sekoittaen.
- Muotoile taikina pötköksi, jaa 24 osaan ja pyöritä palloiksi. Nosta taikinapallot leivinpaperille pellille (12 kpl/pelti). Paina peukalolla tai teelusikalla kekseihin kaksi kuoppaa, jotka muodostavat sydämen. Täytä kuoppa marmeladilla.
- Paista 175-asteisen uunin ylätasolla noin 12 minuuttia. Anna keksien jäähtyä.

Suklaan ja appelsiinin makuinen helppo juustokakku valmistuu muutamasta raaka-aineesta ilman liivatetta.



## Fazerina-juustokakku

12 palaa | 30 min + 4 t

MU

### Pohja

250 g tummia täytekeksijä  
(esim. Domino)

50 g voita tai leivontamargariinia

### Täyte

2 levyä (à 121 g) Fazerina-suklaata

1 appelsiini (luomu)

1 rs (200 g) maustamatonta  
tuorejuustoa

1 rs (200 g) mascarponejuustoa

½ dl tomusokeria

1 prk (2 dl) vispikermää

### Koristeluun

Fazerina-suklaata  
(kandeerattuja appelsiiniviipaleita,  
ohje: yhteishyvä.fi)

● Pingota leivinpaperi irtopohjavuoan (halkaisija 20 cm) pohjalle. Asettele reunoiille leivinpaperisui-kaleet.

● Hienonna keksit monitoimikoneessa tai kaulimella vahvassa pakastuspussissa. Sulata rasva ja sekoita keksimurun joukkoon. Painele seos vuoan pohjalle. Nosta jääkaappiin täytteen valmistamisen ajaksi.

● Paloittele 200 grammaa suklaata mikronkestävään kulhoon ja sulata

mikrossa miedolla teholla lyhyissä erissä välillä sekoitellen. Rouhi loput suklaasta koristelua varten.

● Pese appelsiini. Raasta kuorta 2 teelusikallista ja purista mehua 2 ruokalusikallista. Vatkaa juustot, sokeri, appelsiininmehu ja -kuoriraaste sekä sulatettu suklaa kulhossa. Vaahdota kerma toisessa kulhossa ja kääntelee tuorejuustoseokseen.

● Kaada täyte pohjan päälle vuokaan. Tasoita pinta. Nosta kakku jääkaappiin vähintään 4 tunniksi, mieluiten yön yli.

● Irrota kakku vuoasta ja nosta tarjoilulautaselle. Koristele suklaarouheella ja halutessasi kandeerauilla appelsiiniviipaleilla.

## LEIVONTAPÄIVÄ

Laskiaispullan muodonmuutos



### Vinkki!

Jos käytät pakastevadelmia, lisää niiden joukkoon 1 rkl perunajauhoja.

Pehmeiden pullien täytteenä on kirpeää vadelmaa ja rapeaa muruseosta. Pullat viimeistellään vaniljaisella tuorejuustovaahdolla.

### Vadelma-murupullat

12 kappaletta | 2 t

2 ½ dl maitoa  
½ pkt (25 g) tuorehiivaa  
1 kananmuna  
¾ dl sokeria  
2 tl kardemummaa  
½ tl suolaa  
6–7 dl vehnä jauhoja  
75 g voita tai leivontamargariinia  
1 rs (125 g) vadelmia

#### Muruseos

1 dl vehnä jauhoja  
¾ dl sokeria

1 tl vaniljasokeria  
50 g voita tai leivontamargariinia

#### Tuorejuustovaahdo

1 prk (2 dl) kuohukermaa  
1 prk (200 g) vaniljatuorejuustoa  
2 tl vaniljasokeria

#### Koristeluun vadelmia

● Liuota hiiva kädenlämpöiseen maitoon. Riko muna lasiin ja sekoita tasaiseksi. Lisää puolet munasta taikinaan, säästä loppu voiteluun.

Lisää sokeri, kardemumma ja suola. Alusta jauhot taikinaan vähitellen. Vaivaa, kunnes taikina alkaa irrota kulhon reunoista. Lisää huoneenlämpöinen rasva vaivaamisen loppupuolella. Kohota taikina peitettynä kaksinkertaiseksi, noin 45 minuuttia.

● Kumoa taikina jauhotetulle pöydälle ja muotoile tangoksi. Jaa taikina 12 osaan ja pyöritä ne pulliksi leivinpaperin päälle uunipellille. Peitä pullat liinalla ja kohota peitettynä noin puoli tuntia.

● Sekoita muruseoksen kuivat ainekset. Lisää rasva ja nypi

murumaiseksi seokseksi.

● Paina jauhotetulla juomalasin pohjalla syvennys pulliin. Voitele pullat munalla. Asettele vadelmat syvennyksiin. Ripottele muruseos pinnalle. Paista 225-asteisessä uunissa noin 12 minuuttia.

● Vaahdota kerma. Sekoita tuorejuusto ja sokeri joukkoon. Pursota vaahto tai levitä se jäähtyneiden pullien pinnalle. Koristele vadelmilla.

## LEIPURIN KLASSIKKO

Tuttu juttu uudella tavalla

### Bebepiirakka

12 palaa | 1 t 30 min

#### Pohja

100 g voita tai leivontamargariinia  
1 dl sokeria  
1 kananmuna  
3 dl vehnä jauhoja

#### Kreemitäyte

1 prk (2 dl) ruokakermaa  
½ dl sokeria  
1 rkl perunajauhoja  
2 kananmunan keltuaista  
175 g voita tai leivontamargariinia  
2 tl vaniljasokeria

#### Kuorrute

3 dl tomusokeria  
2 rkl vettä  
muutama tippa punaista  
elintarvikeväriä

#### Vuoan voiteluun

1 rkl voita tai leivontamargariinia

#### Lisäksi

1 dl vadelmahilloa  
nonparelleja tai koristerakeita

- Vaahdota huoneenlämpöinen rasva ja sokeri. Vatkaa muna vaahtoon. Lisää jauhot parissa erässä sekoittaen. Painele taikina voidellun piirakkavuon (halkaisija 24 cm) pohjalle ja reunoille. Käytä jauhoja apuna. Paista pohjaa 175-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Pohja jää väriltään vaaleaksi. Jäähdytä pohja.
- Valmista täyte. Sekoita kerma, sokeri, perunajauhot ja keltaiset pinoitetussa kattilassa. Kuumenna seosta koko ajan sekoittaen, kunnes se sakenee. Jäähdytä kiisseli.
- Vaahdota huoneenlämpöinen rasva. Vatkaa kylmä kiisseli ja vaniljasokeri rasvavaahtoon.
- Lusikoi hillo piirakkapohjalle. Levitä kreemi hillon päälle ja tasoita pinta. Nosta jääkaappiin 10 minuutiksi.
- Sekoita kuorrutteen tomusokeri ja vesi tasaiseksi seokseksi. Värjää elintarvikevärillä. Levitä kuorrute piirakan pinnalle ja koristele nonparelleilla. Anna kuorrutteen jähmettyä jääkaapissa.

Klassikkoleivos bebe saa uuden ilmeen, kun se leivotaan kätevästi piirakaksi. Murotaikinan päällä on täyteläinen vaniljakreemi, kokonaisuuden viimeistelee kaunis vaaleanpunainen sokerikuorrute.



# Nautiskellaan brunssilla

Kokoa pöytään suolaista ja makeaa sekä raikkaita hedelmäherkkuja.

Täydennä tarjoilua Fazerina-juustokakulla tai beebepiirakalla.



## Smoothiekulho ja vaahdotettu hunaja

4 annosta | 15 min

MU K

- 1 banaani
- 4 dl paksua jogurttia
- 1 ps (250 g) pakastemansikoita (kotimaisia)
- 1 rs (200 g) pakastevadelmia (kotimaisia)
- 1 dl mangokuutioita (pakaste)

**Vaahdotettu hunaja**  
3 rkl kiteistä hunajaa

### Pinnalle

- 1 banaani
- 2 dl vadelma- ja mansikkagranolaa

- Aloita vaahdottamalla hunaja. Vatkaa hunaja sähkövatkaimella vaaleaksi ja ilmavaksi, 2–5 minuuttia.
- Valmista smoothie. Kuori ja paloittele banaani. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimen kulhoon ja soseuta tasaiseksi. Säästä halutessasi muutama vadelma annosten pinnalle.
- Kuori ja viipaloi banaani. Jaa smoothie kulhoihin ja viimeistele banaanilla, granolalla ja vaahdotetulla hunajalla. Tarjoa heti.

## Vinkki!

Inkiväärin kuoriminen onnistuu helpoiten teelusikan kärjellä.

## Appelsiini- inkiväärishotti

4 annosta | 15 min

G M MU K

- 2 appelsiinia
- 1 sitruuna
- 2–3 cm:n pala (25 g) inkivääriä (hunajaa tai agavesiirappia)

- Purista appelsiineista ja sitruunasta mehu (appelsiininmehua noin 2 dl ja sitruunanmehua 3 rkl). Kuori inkivääri ja raasta se mahdollisimman hienoksi.
- Sekoita mehut ja inkivääri. Halutessasi siivilöi ja makeuta juoma hunajalla tai siirapilla.

## Hollantilainen pannukakku eli Dutch baby

4 annosta | 30 min

3 kananmunaa  
2 dl maitoa  
1 ½ dl vehnä jauhoja  
2 rkl sokeria  
1 tl vaniljasokeria  
riipaus suolaa

### Paistamiseen

3 rkl (45 g) voita

### Tarjoiluun

marjoja

vaniljajäätelöä tai -kastiketta

- Kuumenna valurautapannu (halkaisija noin 20 cm) 225-asteisessa uunissa.
- Vaahdota munat kuohkeaksi joko kulhossa sähkövatkaimella tai tehosekoittimessa. Lisää maito vaahdotuksen lopussa. Lisää kuivat aineet ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Anna turvota noin 10 minuuttia.
- Ota pannu uunista. Lisää voi pannulle ja anna sulaa. Sekoita taikina vielä kerran ja kaada pannulle. Paista uunissa noin 15 minuuttia, kunnes pannukakku on kohonnut ja kypsä.
- Tarjoa hieman jäähtynyt pannukakku marjojen sekä vaniljajäätelön tai -kastikkeen kanssa.

### Vinkki!

Jos sinulle ei ole valurautapannua, paista pannukakku piirasvuossa.



*Rapealle leivälle levitetään avokadotahnaa ja pinnalle raastetaan kananmunaa.*

## Kananmuna-avokadoleivät

4 kappaletta | 20 min

M K

2 kananmunaa  
4 viipaletta paahtoleipää  
(esim. Fazer Kaura & Hapanjuuri)  
2 rkl majoneesia

### Avokadotahna

2 avokadoa  
1 pieni tomaatti  
2 tl sitruunamehua  
¼ tl suolaa

### Viimeistelyyn

mustapippuria rouhittuna  
chilihiutaleita

- Keitä munat koviksi, noin 9 minuuttia. Laita keitetyt munat hetkeksi kylmään veteen, jotta kuori irttaa helpommin. Kuori munat ja raasta hienoksi.
- Valmista avokadotahna. Halkaise avokadot, poista kivet ja irrota hedelmäliha lusikalla. Hienonna avokado haarukalla kulhossa. Huuhtelee ja kuutioi tomaatti. Sekoita avokadotahnan ainekset.
- Paahda leivät rapeiksi leivänpaahtimessa. Levitä majoneesi ja avokadotahna leiville. Ripottele muna-raaste pinnalle. Viimeistele leivät mustapippurilla ja chilihiutaleilla.



### Vinkki!

Voit paistaa leivät rapeiksi pannulla tilkassa öljyä.

*Salaatin juju on itse tehty  
"burrata", joka syntyy  
mozzarellasta ja kermasta.*

### Vinkki!

Saat salaattiin ruokaisuutta, kun lisäät siihen ilma-kuivattua kinkkua.

## Ihana brunssisalaatti

4 annosta | 30 min

MU K

1 ps (125 g) mozzarellaa  
¾ dl kuuhukermaa  
riipaus suolaa  
2 veriappelsiinia  
1 rs (50 g) rucolaa  
½ ruukkua basilikaa  
1 ps (150 g) paahdettuja ja  
suolattuja pistaasipähkinöitä

### Vinegretti

2 rkl veriappelsiininmehua  
1 rkl oliiviöljyä  
1 tl valkoviinietikkaa  
1 tl hunajaa

- Revi valutettu mozzarella pieniksi paloiksi kulhoon. Sekoita kerma ja suola joukkoon. Anna tekeytyä salaatin valmistamisen ajan.
- Pese appelsiinit ja leikkaa kuoret hedelmälihaa pitkin. Leikkaa lohkot irti yksi kerrallaan kalvoja pitkin. Purista jäljelle jääneistä hedelmärangoista mehu talteen ja käytä se vinegrettiin.
- Pese ja kuivaa rucola. Hienonna basilika. Kuori ja rouhi pähkinät. Asettele rucola, basilika, appelsiinit, pähkinät ja juusto tarjoilulautaselle.
- Sekoita vinegretin ainekset keskenään. Valuta salaatin päälle juuri ennen tarjoamista.

# Makupaloja maailmalta

Sitruunainen kanakeitto vie ajatukset Kreikkaan ja kormakastike Intiaan. Chili con carne syödään nachojen kanssa ja muistuttaa Meksikosta.

## Avgolemono eli kreikkalainen sitruunainen kanakeitto

6 annosta | 30 min



1 rs (450 g) kanan paisti-leikkeitä  
1 ½ l vettä  
2 kana-annosfondia  
½ tl suolaa  
½ tl mustapippuria rouhittuna  
1 sipuli  
1 porkkana  
2 dl pitkäjyväistä riisiä  
1 sitruuna  
2 kananmunaa

*Lisäksi*  
mustapippuria rouhittuna  
oliiviöljyä  
½ ruukkaa lehtipersiljää

- Ota leikkeet huoneenlämpöön 30 minuuttia ennen valmistusta.
- Kiehauta vesi kattilassa. Lisää fondit, suola, pippuri ja leikkeet. Keitä noin 15 minuuttia ilman kantta, kunnes kana on kypsää. Kuori tarvittaessa pinnalle noussut vaahto. Nosta kypsät leikkeet leikkuulaudalle ja riivi kahdella haarukalla suupaloiksi.
- Kuori ja hienonna sipuli. Pese, kuori ja kuutioi porkkana. Lisää sipuli, porkkana ja riisi kanaliemeen. Keitä välillä

sekoitellen 10–15 minuuttia, kunnes riisi on kypsää.

- Purista sitruunan mehu (1 dl). Sekoita mehu ja munat kulhossa. Ota 1 desilitra kuumaa kanaliemää ja vatkaa liemi hitaasti kaataen munaseokseen. Kaada munaseos keittoon samalla sekoittaen.

- Lisää kana takaisin keittoon. Kuumenna keitto miedolla lämmöllä samalla sekoittaen, jottei munat juoksetu. Viimeistelet annokset pippurilla, öljyllä ja persiljalla.

## Chili con carne nachoilla

4 annosta | 30 min



1 pkt (400 g) naudan  
jauhelihaa 17 %  
½ ps (à 200 g) sipulikuutioita  
(pakaste)  
2 tl paprikajauhetta  
1 tl chilijauhetta  
1 tl juustokuminaa  
1 tl oreganoa  
1 tlk (400 g) valkosipulilla  
maustettua tomaattimurskaa  
1 dl vettä  
1 tlk (70 g) tomaattipyreetä  
1 liha-annosfondi  
1 tlk (380/230 g) kidneypapuja  
3 palaa (25 g) tummaa  
suklaata

### Lisäksi

korianteria  
1 prk (150 g) ranskankermaa  
1 ps (185 g) nachoja

- Paista jauheliha pannulla. Lisää sipuli kypsennyksen loppuvaiheessa ja kuullota hetki. Mausta seos paprikalla, chilillä, juustokuminalla ja oreganolla.
- Lisää tomaattimurska ja huuhtelee tölkki vedellä. Lisää vesi, tomaattipyree ja fondi. Kiehauta ja anna hautua 15 minuuttia.
- Valuta pavut. Lisää ne ja paloitettu suklaa pataan. Pata on valmis, kun suklaa sulaa.
- Viimeistele pata korianterilla ja tarjoa ranskankerman sekä nachojen kanssa.

### Vinkki!

Jos haluat ruoasta  
mausteisemman,  
lisää siihen  
jalapenoviipaleita.

## PIKANA LAUTASELLE

Kolme nopeaa arkiruokaa

### Kookos-tofukorma

4 annosta | 30 min

G M MU VE PL

2 pkt (à 200 g) kiinteää tofua (luomu)  
1 sipuli  
3 valkosipulinkynttä  
2 cm:n pala inkivääriä  
2 rkl rypsiöljyä  
1 tlk (70 g) tomaattipyreetä  
1 tl garam masalaa  
1 tl juustokuminaa  
¾ tl suolaa  
½ tl kanelia  
½ tl kurkumaa  
¼ tl chilihiutaleita  
¼ tl kardemummaa  
¼ tl mustapippuria rouhittuna  
1 tlk (400 ml) kookosmaitoa  
1 rkl sitruunanmehua  
1 tl agavesiirappia

#### Lisäksi

3 dl basmatiriisiä  
(korianteria)

- Leikkaa tofut neljäksi viipaleeksi. Kuivaa tofu laittamalla viipaleet kahden talouspaperin väliin. Nosta painoksi esimerkiksi leikkuulauta.
- Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja raasta inkivääri (1 rkl). Kuutioi tofu.
- Ruskista tofu öljyssä paistokasarissa. Lisää sipulit ja inkivääri, kuullota muutama minuutti. Lisää tomaattipyree ja mausteet, kääntele hetki. Lisää kookosmaito ja hauduta miedolla lämmöllä 5–10 minuuttia.
- Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.
- Sekoita kastikkeeseen sitruunanmehu ja siirappi. Viimeistele halutessasi hienonnetulla korianterilla. Tarjoa riisin kanssa.

#### Vinkki!

Paahda 1 dl cashewpähkinöitä tai mantelilastuja kullanuskeiksi kuivalla paistinpannalla. Ripottele ne kastikkeen pinnalle.



## NETTIJATKOT

Nämä ja paljon muuta sisältöä vain verkossa



## Pääsiäisen ihastuttavin kakku

Yhteishyvä.fi/pääsiäinen -sivulta löydät hurmaavan pääsiäiskakun, joka on helppo leipoa munan muotoiseksi käretorttupohjasta. Kakun täytteenä on raikasta passionhedelmää ja sitruunaista tuorejuustovaahtoa. Koristelussa voit päästää mielikuvituksesi valloilleen.



## Parsat ovat kevään herkku

Rapeaksi paistetut parsat sopivat vaikkapa pääsiäisaterian alkuruoaksi. Parsat tarjotaan vaahdotetun vegaanisen juuston kanssa. Annos viimeistellään tuoreilla yrteillä.



## Uunilohen juhlavampi versio

Juustolla, basilikalla ja mintulla maustettu vihreä pesto on uunilohen uusi maittava kuorrute. Pinjansiemenet, lime ja retiisit tekevät lohesta juhlavan ruoan pääsiäispöytään.

TUTUSTU:

**yhteishyvä.fi**

 yhteishyva

 yhteishyvafi

# HERKULLISTA ARKIRUOKAA

*edullisesti!*

Reseptit maukaaseen arkeen  
löydät YHTEISHYVÄSTÄ ja  
ainesosat edullisesti S-MARKETISTA.

**S-MARKET**

*Elämä on ruokaa*

*Valmista kanavuoka perinteisesti tai mausta se oliiveilla ja fetalla tai vaihda kana tonnikalaan.*

## Lempiruoka

Yhteishyvä on 120-vuotias! Julkaisemme tässä sarjassa suosituimpia reseptejämme ja annamme vinkkejä niiden tuunaamiseen.



## Italian mamman broilerivuoka

6 annosta | 45 min

MU

- 5 dl pennepastaa
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 pkt (300 g) kanan fileesuikaleita
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 prk (390 g) tomaattimurskaa
- 1 ps (150 g) pinaattia (pakaste)
- 1 tl suolaa
- 1 tl sokeria
- ½ tl mustapippuria rouhittuna
- 1 ps (150 g) juustoraastetta

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

Valuta pasta.

- Kuori ja hienonna valkosipulit.
- Ruskista kana öljyssä pannulla. Lisää valkosipulit paistamisen loppupuolella. Sekoita joukkoon tomaattimurska, pinaatti ja mausteet. Keitä kastiketta noin 5 minuuttia tai kunnes pinaatti on sulanut.
- Kaada pasta ja kastike öljyttyyn vuokaan (noin 25 × 30 cm). Sekoita. Ripottele pinnalle juustoraaste. Paista 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia.

### Kokkaa uudeksi:

- Jätä juustoraaste pois ja vähennä suolaa ½ tl. Lisää kastikkeeseen purkillinen (120 g) kivettömiä oliiveja. Murustele pinnalle paketti (150 g) fetaa paiston puolivälissä.
- Korvaa kana 2 tölkillä tonnikalaa ja pakastepinaatti pussillisella (150 g) tuoretta pinaattia. Kuullota valkosipulit pannulla, lisää huuhdeltu pinaatti, tomaattimurska, tonnikala ja mausteet. Keitä 5 minuuttia.
- Kokeile eri muotoisia pastoja, esimerkiksi gnocchi- tai simpukkapastaa.

ASTETTA PAREMPAA

Viikonlopun ruokahetkiin

## ***Ihana illallinen***

Anna valkoviinin maustaman lohilasagnen hautua uunissa pitkään. Tarjoa lisäksi raikasta appelsiinisalaattia, jonka mintulla ja kanelilla maustettu kastike vie kielen!



*Valkoista lasagnea  
eli lasagna biancaa  
mehevöittää täyteläinen  
juustokastike.*

## Mehevä lohilasagne

6 annosta | 1 t 30 min

### 9 lasagnelevyä

#### *Kirjolahitäyte*

1 sipuli  
2 valkosipulinkynttä  
1 rkl rypsiöljyä  
2 pkt (à 250 g) miedosti suolattua kirjolohisuikaleita  
1 pkt (150 g) kylmäsavustettua kirjolahifileettä  
1 dl valkoviiniä  
1 rkl sitruunanmehua  
1 tl tilliä  
½ tl mustapippuria rouhittuna

#### *Juustokastike*

3 rkl voita  
3 rkl vehnä jauhoja  
7 dl maitoa  
1 pkt (250 g) sulatejuustoa  
½ ps (à 150 g) juustoraastetta (esim. mozzarella)  
½ tl suolaa  
(¼ tl muskottipähkinää)

#### *Pinnalle*

½ ps (à 150 g) juustoraastetta (esim. mozzarella)

● Valmista juustokastike. Sulata voi pinoitetussa kattilassa. Sekoita jauhot voihiin. Lisää maito vähitellen. Keitä sekoittaen, kunnes kastike sakenee. Lisää juustot ja sekoita, kunnes ne sulavat. Mausta kastike suolalla ja halutessasi muskotilla.

● Kuori ja hienonna sipulit. Kuumenna öljy paistinpannussa. Lisää sipulit ja kuullota hetki. Lisää lohisuikaleet ja paista käännellen 3 minuuttia. Suikaloi savulohi. Lisää suikaleet pannulle. Lisää viini, mehu ja mausteet. Kiehauta nopeasti.

● Lado voidellun uunivuon (vetoisuus 2 l) pohjalle neljännes kalatäytteestä ja juustokastikkeesta. Aseta päälle 3 lasagnelevyä. Valmista seuraavat kerrokset samaan tapaan. Ripottele loppu juustoraaste pinnalle.

● Kypsennä lasagnea 200-asteisessa uunissa noin 40 minuuttia, kunnes pinta on saanut väriä. Anna vetäytyä hetki.

## Raikas appelsiinisalaatti

6 annosta | 15 min

G M MU K

4 appelsiinia  
1 pieni punasipuli  
1 ruukku minttua  
1 granaattiomena

#### *Kastike*

1 lime  
1 rkl juoksevaa hunajaa  
2 rkl oliiviöljyä  
½ tl suolaa  
¼ tl paprikajauhetta  
ripaus kanelia

● Pese appelsiinit ja leikkaa kuoret hedelmälihaa pitkin. Leikkaa

appelsiinit noin puolen sentin viipaleiksi. Kuori ja viipaloi sipuli ohuiksi renkaiksi. Hienonna minttu. Halkaise granaattiomena ja irrota siemenet kulhoon koputteleamalla hedelmän kuorta kauhalla.

● Ripottele puolet mintusta laakealle tarjoiluvadille. Levitä appelsiinit ja sipulit päälle. Ripottele granaattiomenan siemenet pinnalle ja viimeistele lopulla mintulla.

● Halkaise lime ja purista mehu. Sekoita kastikkeen ainekset. Valuta kastike salaatile.

## TOSI HELPPO

Kolme ideaa piirakkataikinasta

# Piirakka makusi mukaan

## 2 Päärynä-sinihome- juustopiirakka

Sekoita kulhossa pussillinen (150 g) sinihomejuustomurua, purkillinen ruokakermaa, 2 munaa ja ripaus suolaa sekä mustapippuria. Pese ja viipaloi iso päärynä. Kaada täyte pohjan päälle, asettele päärynät ja 1 desilitra pekaanipähkinöitä pinnalle. Paista piirakka kypsäksi, noin 30 minuuttia. Tarjoa hieman jäähtyneenä päärynä-vaniljahillon kanssa.

## 1 Pekoni-sipulipiirakka

Kuori ja suikaloi kaksi sipulia. Suikaloi ja paista paketillinen (170 g) pekonia pannulla. Siirrä pekonit lautaselle. Hauduta sipulit pehmeiksi ja lisää ruokalusikallinen valkoviinietikkaa. Yhdistä sipulit ja pekonit, mausta hienonnetulla timjamilla (2 rkl) ja ripauksella mustapippuria. Levitä pekoni-sipuliseos ja pussillinen (150 g) cheddarjuustoraastetta kerroksittain pohjan päälle. Sekoita 3 munaa sekä purkilliset ruokakermaa ja ranskan-kermaa kulhossa, kaada vuokaan. Paista noin 30 minuuttia.

Leivo suolainen piirakka  
vaivattomasti pakastetaikinasta.  
Valitse mieleisesi täyte.

10 palaa

### Piirakkapohja

1 pkt (400 g) piirakkataikinaa  
suolaiseen leivontaan (pakaste)

- Sulata taikina. Painele taikina piirakkavuon (halkaisija 28 cm) pohjalle ja reunoille. Pistele pohja haarukalla.
- Esipaista 200-asteisessa uunissa 10 minuuttia ja jatka valitsemasi piirakan valmistusta tai jos leivot salaattipiirakkaa, paista pohja kypsäksi, noin 25 minuuttia.



## 3 Tsatsiki-salaattipiirakka

Täytä kypsä, jäähtynyt piirakka-pohja. Valuta ja soseuta purkilliset (à 180 g) grillattuja paprikoita ja muna-koisoja. Levitä pohjalle paprika-muna-koisotahna ja sen päälle purkillinen (200 g) tsatsikia. Huuhtelee ja puolita miniluumutomaatit (250 g). Asettele piirakan pinnalle pussillinen (80 g) salaattisekoitusta ja tomaatit.



## OSTOSKORI

Palstalla tehdään löytöjä ruokakaupasta

# Pizza + nakki = pizzahodarit

Yhdistä kaksi herkkua: vaihda hot dog -sämpylät pizzataikinaan! Juustolla kuorrutetut, repeat hoderit maistuvat erityisen hyviltä heti uunista noston jälkeen.

teksti SANNA AUTIO



## Pizzahodarit

20 kpl | 30 min

- 1 ps Kotimaista-pizzataikinaa (pakaste)
- 2 rkl Kotimaista-rypsiöljyä
- 1 ps Kotimaista-juustoraastetta
- 2 pkt Kotimaista-kuorettomia nakkeja

### Lisäksi

- 1 Kotimaista-punasipuli
- 1 rs Kotimaista-kirsikka-tomaatteja
- Kotimaista-kurkkusalaattia
- Kotimaista-majoneesia
- Kotimaista-basilikaa

- Sulata taikinapalloja huoneenlämmössä 3 tuntia tai jääkaapissa yön yli. Valmistelee lisukkeet. Hienonna sipuli ja pilko tomaatit pieniksi kuutioiksi.
- Leikkaa pallot viiteen osaan. Taputtele taikinapalat öljytyillä käsillä kahdelle leivinpaperoidulle pellille ohuiksi nakin pituisiksi soikioiksi.
- Ripottele päälle juustoraastetta. Tee nakkeihin viiltoja ja paina nakit taikinan pinnalle.
- Paista hoderaita 275-asteisen uunin keskitasolla noin 10 minuuttia.
- Tarjoa sipulin, tomaatin, kurkkusalaatin, majoneesin ja basilikan kanssa.



### KOKKAA KOTIMAISTA

Muista ottaa pakastetaikina sulamaan edellisenä päivänä tai sulata sitä huoneenlämmössä 3 tuntia.

Pizzajuustoraaste sopii kuorrutteen uuniruokien päälle.

Kuorettomia nakkeja on helppo käyttää ruoanvalmistuksessa. Nakkien lihapitoisuus on 90 prosenttia.



TARKAT RESEPTIT  
YHTEISHYVÄ.FI



# Nopeat pannunuudelit

Aasialaiset klassikot onnistuvat tutuista MAMA-nuudeleista. Kolmella eri kastikkeella saat makua helppoihiin arkiaterioihin.

## 1 Simppeli chow mein

Kypsennä 3 pussia MAMA kananmakuisia nuudeleita (à 55 g) pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta nuudelit. Pese ja viipaloi paprika. Suikaloi 200 g kaalia. Paista 200 g vihreitä papuja pannulla 5 minuuttia. Siirrä lautaselle. Wokkaa kaalia, paprikaa ja 1 dl pakastesipulikuutioita pannulla 5 minuuttia. Siirrä lautaselle. Sekoita 3 rkl soijakastiketta, 3 rkl osterikastiketta, 2 rkl seesamiöljyä, 1 ½ rkl riisiviinietikkaa ja 1 ½ rkl sokeria kulhossa. Kuumenna 1 rkl öljyä pannulla, lisää nuudelit ja kastike. Paista pari minuuttia ja lisää paistetut kasvikset. Viimeistele kevätsipulilla.

## 2 Helppo yakisoba

Kypsennä 3 pussia MAMA kananmakuisia nuudeleita (à 55 g) pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta nuudelit. Pese ja viipaloi paprika. Suikaloi 200 g kaalia. Kuumenna 1 rkl öljyä pannulla ja kypsennä 300 g kanasuikaleita. Siirrä lautaselle. Wokkaa kaalia, paprikaa ja 1 dl pakastesipulikuutioita pannulla 5 minuuttia. Siirrä lautaselle. Sekoita 2 rkl worcesterkastiketta, 2 rkl ket-suppiä, 2 rkl soijakastiketta ja 1 ½ rkl sokeria kulhossa. Kuumenna 1 rkl öljyä pannulla, lisää nuudelit ja kastike. Paista pari minuuttia, lisää kasvikset ja kana. Viimeistele kevätsipulilla.

## 3 Nopeat dandan-nuudelit

Sekoita kulhossa ¾ dl soijakastiketta, 1 rkl riisiviinietikkaa, ½ dl maa-pähkinävoita ja ¾ dl vettä. Jätä odottamaan. Huuhtelee puolikas parsakaali ja pilko suupaloiksi. Kuumenna 1 rkl öljyä pannulla ja ruskista 400 g possunjauhe-lihaa rapeaksi muruksi. Lisää parsakaalit, 1 dl pakastesipulikuutioita sekä 4 rkl paahdettua valkosipulia ja chiliä öljyssä. Paista 4 minuuttia. Kypsennä 3 pussia MAMA kananmakuisia nuudeleita (à 55 g) pakkauksen ohjeen mukaan. Kumoa nuudelit lävikköön. Kiehauta kastike kattilassa. Lisää nuudelit ja jauheliha. Sekoita. Viimeistele kevätsipulilla ja chilillä.

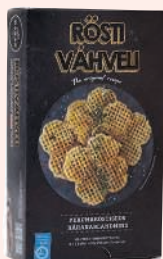


## Vuoden hittituotteet

Suomalainen menestysresepti  
-kilpailu toi uutuuksia  
S-ryhmän kaappoihin.



**SILPAN PIIRASTEN** pohjat on leivottu juustoista ilman viljaa. Täytevaihtoehtoja ovat pinaatti-juusto, kana-paprika ja chorizo. Pakasteesta löytyvä pakkaus sisältää neljä kypsää piirasta, jotka voi lämmittää mikrossa tai uunissa.



**RÖSTIVÄHVELI** on ahvenanmaalaisista perunoista valmistettu pakastetaikina. Sen voi paistaa ohueksi ja rapeaksi pannulla tai vohveliraudalla.



**KINNARIN TILAN** valmisaterioiden ydin on tilan oman myllyn kaura. Annoksia on kolme: Metsäsienet ja juusto, Lempä jauheliha ja kasvikset sekä Mausteinen kana ja kasvikset.



**PIZZA MUFFINIT** ovat naposteltavia arkeen ja juhlaan. Maut Hawaii ja Mozzarella löytyvät pakastealtaasta. Pakkaus sisältää 5 muffinia. Mozzarellaa saa myös paistopisteeltä.

**SITKAS** on Viipurilaisen Kotileipomön rukiista leivottu, sitkeä ja hieman rapea ruistuore näkär. Pakkauksessa on kahdeksan näkkäriä.



Amerikkalaistyyppistä **SHAKY**-herkuttelupirtelöä on saatavilla kaupan kylmähyllystä kahta makua: salted caramel ja suklaa-brownie. Laktoosittomien juomien pääraaka-aine on kotimainen maito.

## Makeaa ystäville!

Uutuuskarkeissa yllättävät hedelmämaut, jätskin aromit ja uudenlaiset muodot.

**AAKKOSET** Karnevaali Chocon makumaailma muistuttaa jäätelöaltaiden suosikkeja. Pussissa on mm. duo- ja kerroskarkkeja, joiden toinen kerros on hedelmäkarkkia ja toinen pehmeää vaahtoa. Cookie dough -fudgepalassa maistuu keksitaikina.



**FAZERIN Remix Xoxo** on sekoitus hauskoja hedelmäkarkkeja, salmiakkia, sitkeitä vaahtokarkkeja, rapsahtavia minttusuklaahelmiä ja toffeesuklaarakeita.

**HARIBO Surprise mix** -pussin sekoitus vaihtelee. Pussista löytyy aina hedelmäkarkkeja, salmiakkia tai lakua sekä rakeita.



**MARABOUN Japp-maitosuklaalevyn** täytteessä on karamellisen ja marenkisen Japp-patukan palasia. Caramello-levyssä maistuu paah-teinen karamelli, joka muistuttaa valkosuklaata tai crème brûléea.



TARKAT RESEPTIT  
YHTEISHYVÄ.FI

sam

# Täydellisen tahmeat

Hunajan makeus kesyttää chilin poltteen, inkiväärin kirpeiden ja soijakastikkeen suolaisuuden. Viimeistele hunajakastikkeella halloumi, lohi ja kanansiivet.



## 1 Hot honey-halloumi

Pese ja viipaloi puolikas chili renkaiksi. Huuhtelee lime, raasta puolet sen kuoresta ja purista puolikkaan limen mehu talteen. Sulata 1 tl voita kattilassa ja kuullota chilirenkaita muutama minuutti. Lisää kattilaan ½ dl **SAM Kesäkukka** hunajaa ja keitä kokoon 5 minuuttia. Siirrä pois levyltä ja lisää limenmehu joukkoon. Viipaloi 200 g halloumijuustoa. Ruskista juuston pinta pannulla ja kaada päälle hunajakastike. Paista sekoitellen muutama minuutti. Ripottele pinnalle limenkuoriraaste. Tarjoa esimerkiksi salaatissa.

## 2 Hunajainen inkiväärilohi

Mittaa 1 dl **SAM Kesäkukka** hunajaa, 1 rkl soijakastiketta, 1 ½ tl sitruunan mehua ja 2 tl hienonnettua inkivääriä kattilaan. Keitä kokoon 5 minuuttia ja anna jäähtyä noin 10 minuuttia. Aseta 400 g kirjolohifileetä nahkapuoli alaspäin uunivuokaan. Tee fileen pintaan viiltoja muutaman sentin välein. Kaada hunajakastike lohen päälle. Paista 225 asteessa noin 10 minuuttia, fileen paksuuden mukaan. Lusikoi vuoan pohjalle valunutta kastiketta lohen pinnalle paistamisen jälkeen. Jaa kahteen annokseen ja viimeistele tuoreella korianterilla.

## 3 Bbq-hunajasiivet

Levitä 800 g kanansiipiä (riittää kahdelle) leivinpaperin päälle uunipellille. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Kypsennä 225 asteessa 30 minuuttia. Tee sillä välin glaseerauskastike: sekoita kattilassa 1 dl **SAM Kesäkukka** hunajaa, ½ dl ketsuppia, 1 rkl soijakastiketta, 1 rkl punaviinietikkaa ja 2 tl srirachaa. Keitä kokoon noin 5 minuuttia. Kun siivet ovat kypsiä, ota pelti hetkeksi uunista ja lusikoi glaseerauskastike siipien päälle. Nosta pelti uuniin vielä 5–7 minuutiksi. Viimeistele seesaminsienillä.



## Vahva maustaja

Korianteri antaa ruokaan makua ja vähentää mausteiden tulisuutta. Yrttiä käytetään aasialaisissa ja meksikolaisissa ruoissa. Kokeile korianteria varsiineen silputtuna salaateihin, salsoihin, wokkeihin, curryihin tai tacoihin sekä kookosmaitoa sisältäviin ruokiin.



### KATSO RESEPTI

Chili con carne nachoilla s. 15



## Raikas ruokajuoma

McGuigan Mid Range on puolikuiva ja keskihapokas valkoviini (alkoholi poistettu osittain), joka valmistetaan Sauvignon Blanc -rypäleistä. Alkoholia siinä on 7 prosenttia. Juoman mausta löytyy karviaista, sitruunaa ja trooppisia hedelmiä. Juoma sopii kala-, kasvis- ja kanaruokien seuraan. Kokeile sitä rennon vapaapäivän aterialle mehevän lohilasagnen (s. 21) kanssa.



**SANNA  
SUOSITTELEE**

## Monikäyttöinen tomaattikastike

Valion Keittöjen tomaattikastike italialaiseen tapaan auttaa kiireisen päivän ruokarumbassa. Basilikalla, valkosipulilla ja tuorejuustolla maustetun kastikkeen voi kaataa kattilaan tai pannulle. Lisää joukkoon valmiita kasvis-, kana- tai lihapullia ja kuumenna. Mehevä uunilohi syntyy helposti, kun kuorutat kalafileen kastikkeella, oliiveilla ja juustoraasteella. *Resepti: yhteishyvä.fi -> Helppo italialainen uunilohi*



kuvat Reetta Pasanen ja valmistaajat



# Syö hyvin ja helli planeettaa

Uudet ravitsemussuositukset kannustavat syömään runsaasti kasviksia, täysjyväviljoja ja muita kasviperäisiä ruokia. Siitä hyötyy sekä oma terveys että ympäröivä luontomme.

teksti **KRISTA KORPELA-KOSONEN** kuva **REETTA PASANEN**

**S**yö enemmän vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja ja täysjyväviljoja, useammin kasvis- ja kalaruokia, mutta kohtuullisemmin lihaa ja lihavalmisteita. Tällaisiin ruokatottumuksiin kannustavat uudet suomalaiset ravitsemussuositukset.

Suosituksen tärkein tavoite on edistää väestön terveyttä ravitsemuksen avulla, mutta niissä huomioidaan nyt aikaisempaa laajemmin myös ruokavalintojen ympäristövaikutukset. Yksi suositusten pääsanomista on, että meidän pitäisi ottaa askeleita kohti kasvipainotteisempia ruokatottumuksia.

”Kasvipainotteisuus tarkoittaa, että ruokavalion pohja rakentuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljavalmisteista”, kertoo Helsingin

yliopiston ravitsemustieteen professori **Maijaliisa Erkkola**, joka toimi ravitsemussuositukset laatineen asiantuntijaryhmän puheenjohtajana.

## Joka aterialle kasviksia

Monille on jo tuttu tavoite, että kasviksia kannattaisi syödä vähintään puoli kiloa päivässä. Uusi suositus on vähintään 500–800 grammaa päivässä.

Erkkola sanoo, että määrä voi vaikuttaa suurelta, mutta sen saa toteutumaan, kun syö kasviksia, hedelmiä tai marjoja päivän jokaisella aterialla.

Myös täysjyväviljojen syöntiä kannattaisi lisätä. Suuri osa suomalaisista suosii jo arjessaan ruisleipää ja kaurapuuroa, mutta siitä huolimatta moni syö täysjyväviljaa vielä liian vähän. Sitä suositellaan





## LISÄÄ KASVIKSIA

1

Syö kasviksia päivän kaikilla aterioilla aamusta iltapalaan saakka.

2

Hyödynnä kasviksia monella tavalla: sellaisenaan, kypsennettynä ja osana ruokia.

3

Tuunaa suosikki-reseptejäsi kasviksilla.

4

Pidä valmiiksi pilkottuja juurespaloja jääkaapissa aina saatavilla.

5

Ota helpokäyttöiset kasvis- ja marjapakasteet osaksi arkea.

syötäväksi vähintään 90 grammaa päivässä muun muassa kuidun saannin lisäämiseksi.

”Kun syö päivittäin esimerkiksi lautasellisen puuroa, kolme palaa täysjyväruisleipää ja runsaan desilitran keitettyjä ohrasuurimoita, saa suositellun määrän täysjyväviljaa”, Erkkola havainnollistaa.

### Maltilla lihaa ja makkaraa

Sekä terveydellemme että meitä ympäröivälle luonnolle olisi hyväksi, että pyrkisimme kohtuullistamaan lihan kulutusta. Erityisesti punaisen eli naudan, porsaan ja lampaan lihan syöntiä pitäisi vähentää. Prosessoituja lihavalmisteita, kuten makkaroita ja leikkeleitä, tulisi käyttää mahdollisimman vähän.

Erkkolan mukaan on paljon tutkimusnäyttöä siitä, että runsas punaisen ja prosessoidun lihan syönti on terveydelle haitallista. Se lisää erityisesti suolistosyöpien sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Siksi on suositeltavaa, että punaisen ja prosessoidun lihan määrää ruokavaliossa rajoitetaan korkeintaan 350 grammaan viikossa.

”Terveydelle on sitä parempi, mitä pienempi osuus tästä määrästä on makkaroita, leikkeleitä ja muita lihavalmisteita, sillä niistä saadaan paljon suolaa ja tyydyttynyttä eli kovaa rasvaa”, Erkkola perustelee.

### Hernekeitosta on hyvä aloittaa

Jos on tottunut syömään paljon lihaa, hyvä muutos voisi olla, että korvaa yhden liha-aterian viikossa kala- tai kasvisruoalla. Kasvipäristä proteiinia saa palkokasveja ja täysjyväviljoja sisältävistä ruoista. Palkokasveja eli papuja, herneitä ja linssejä suositellaan syötäväksi 50–100 grammaa päivässä.

”Veikkaan, että lähes jokainen suomalainen syö ainakin hernekeittoa. Palkokasvien määrää ruokavaliossa voi kasvattaa niin, että korvaa jonkin paljon käytetyn tuotteen edes osittain palkokasveilla. Esimerkiksi härkäpapuruouheita ja -suikaleita voi käyttää lihan tapaan.”

Myös kestävästi pyydetty tai kasvatettu kala on hyvä vaihtoehto lihalle. Kalaa suositellaan syötäväksi 300–450 grammaa eli 2–3 ateriaa viikossa. Vähintään puolet tulisi olla rasvaista kalaa, kuten kirjolohta, silakkaa, muikkua tai siikaa. Kalan rasva on terveellistä, sillä se sisältää runsaasti hyödyllisiä omega-3-rasvahappoja.

Ruokakaupassa kalavalintojen tukena voi hyödyntää esimerkiksi WWF:n kalaopasta. Suomalainen luonnonkala on ympäristön kannalta hyvä valinta.

### Pieniä ja pysyviä muutoksia

Erkkola painottaa, että terveydelle ja ympäristölle hyvää tekevä ruokavalio on monipuolinen, vaihteleva, kohtuullinen ja nautittava.

”Nautittavuus on tärkeää, sillä jos ruoka ei tule syödyksi, myöskään ravitsemustavoitteet eivät toteudu.”

Professori sanoo hyvin ymmärtävänsä, miksi ravitsemussuosituksia myös kritisoidaan.

”Olemme kaikki oman ruokavalioimme kokemusasiantuntijoita, joten ihmisille voi tulla tunne, että ravitsemussuosituksissa mennään heidän henkilökohtaiselle revierilleen.”

Siksi suositusten tavoitteita kannattaakin suhteuttaa omaan arkeen: mikä suositeltava muutos ruokatottumuksissa olisi sellainen, että sen pystyisi ylläpitämään pitkän aikaa?

”Pysyvät muutokset tuovat myönteisiä terveysvaikutuksia”, Erkkola kannustaa. ■