



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala



Helppoa ja terveellistä arkiruokaa



Tee päivittäin hyviä ruokavalintoja

Nauti juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä päivittäin, mielellään kaikilla aterioilla. Syö kauden kasviksia, marjoja ja hedelmiä erivärisinä, raakana tai kypsänä. Kasviksissa, marjoissa ja hedelmissä on paljon kuitua, vitamiineja sekä kivennäisaineita.

Voit vaikuttaa ruokavalion rasvan laatuun valitsemalla liha ja lihavalmistet sekä maito ja maitotuotteet rasvattomina ja vähärasvaisina. Hyviä pehmeitä rasvoja saat kasviöljyistä, kasvimargariineista, kalasta, pähkinöistä ja siemenistä.

Valitse viljavalmisteet runsaskuituisina. Niistä saat paljon suoliston toiminnalle hyödyllistä kuitua sekä vitamiineja ja kivennäisaineita.

Voit vähentää suolan saantia valitsemalla vähäsuolaisia vaihtoehtoja esimerkiksi leivästä, juustoista, leikkeleistä ja valmisruoista. Ruoanvalmistuksessa osan suolasta voi korvata yrteillä ja muilla mausteilla. Runsas suolan saanti lisää kohonneen verenpaineen sekä sydän- ja verisuonitautien riskiä.



Näin kokoat aterian lautasmallin mukaan

- Täytä puolet lautasesta kasviksilla, kuten esimerkiksi salaattilla, raasteella tai kypsennetyillä kasviksilla. Lisää salaatinkastikkeeksi kasviöljy tai kasviöljypohjainen salaatinkastike.
- Täytä neljäsosa lautasesta perunalla, täysjyvämakaronilla tai muulla täysjyväviljalisäkkeellä, kuten riisillä tai ohralla.
- Ota viimeiselle neljännekselle kalaa, lihaa, kananmuna, palkokasveja tai muita kasviproteiinin lähteitä.
- Täydennä ateria täysjyväleivällä ja kasviöljypohjaisella levitteellä.
- Valitse ruokajuomaksi rasvaton piimä tai maito sekä janojuomaksi vesi.



Kuva 1. Lautasmalli auttaa monipuolisen aterian kokoamisessa (Diabetesliitto 2019).



Vaihtoehtoja perinteiselle vihersalaatille

- Salaatin voi korvata kokonaisilla tai pilkotuilla juureksilla ja kasviksilla. Aina ei tarvitse tehdä salaattia, mutta kasvisten syömisestä ei silti tarvitse tinkiä.
- Sulatetut pakastevihannekset ovat edullinen ja helppo lisä salaatin joukkoon. Esimerkiksi herne-maissi-paprika -sekoitus tai vihreät pavut sopivat hyvin vihersalaattiin.
- Porkkanaraasteeseen saa uutta makua pilkkomalla joukkoon appelsiinia tai mandariinia sekä raastamalla joukkoon lanttua tai kesäkurpitsaa.
- Myös säilykkeet sopivat salaattiin: esimerkiksi punajuuriviipaleet tai maissinjyvät tuovat väriä ja makua salaatin ja tuoreiden kasvisten joukkoon. Ne ovat myös edullisia ja helppoja käyttää.
- Myös marjat sopivat salaattiin. Esimerkiksi kaaliraasteeseen saa makua ja väriä puolukoilla tai puolukkasurvoksella.

Helppo salaatinkastike

- 1,5 dl rypsiöljyä
- 2 rkl valkoviinietikkaa tai sitruunamehua
- 1 rkl hunajaa tai sokeria
- 1 tl mustapippuria

Sekoita kaikki aineet keskenään. Säilytä kastiketta jääkaapissa kannellisessa astiassa tai kannussa.



Juures-perunasose (4 annosta)

500 g jauhoisia perunoita (punainen pussi)

150 g porkkanaa

150 g juuriselleriä tai palsternakkaa

5 dl vettä

1/4 tl suolaa

1 tl valkosipulijauhetta

3 dl kevytmaitoa

Kuori ja paloittele kasvikset. Laita kasvikset ja vesi kattilaan ja keitä kypsiksi.

Kaada kasvien keitinvesi pois. Survo kasvikset sähkövatkaimella tai perunasurvimella.

Lämmitä maito esimerkiksi mikrossa, vatkaa soseen joukkoon. Lisää suola ja valkosipulijauhe.



Kirkas lohikeitto (4 annosta)

- 400 g lohikuutioita (pakaste)
- 1 sipuli
- 2 porkkanaa
- 1 pieni palsternakka
- 5 perunaa
- 2 lehtisellerin vartta
- 1 rkl rypsiöljyä
- 200 g vihreitä papuja (pakaste)
- 7 dl vettä
- 1 tl suolaa
- 1 tl sitruunapippuria
- 1 rkl kuivattua tilliä tai ruohosipulia
(0,5 dl tomaattimurskaa)

Kuori ja kuutioi sipuli, porkkana, palsternakka, peruna ja lehtiselleri. Paista rypsiöljyssä kattilan pohjalla muutama minuutti. Lisää vesi ja mausteet. Keitä noin 10 minuuttia.

Lisää lohikuutiot ja vihreät pavut. Jatka keittämistä vielä 5-10 minuuttia tai sen aikaa, että kala ja kasvikset ovat kypsiä. Lisää halutessasi vielä tilkka tomaattimurskaa ja kiehauta keitto.



Broilerikiusaus (4 annosta)

200 g Atria Vuolu Kana, Fajitas-maustettu

400 g kasvissuikaleita, esimerkiksi porkkanaa, palsternakkaa, purjoa ja selleriä (pakaste)

500 g peruna-sipulisekoitusta (pakaste)

2 dl kermankaltaista kasvirasvasekoitetta, esimerkiksi Flora Ruoka Kevyt & Paksu 4 %

1 tl suolaa

1 tl valkosipulijauhetta

½ tl rouhittua mustapippuria

1 tl currya

1 tl persiljaa

(½ tl chilijauhetta)

Sekoita hieman hienonnettu Vuolu kana, kasvikset ja perunasuikaleet uunivuoassa.

Lisää mausteet ruokakermaan. Kaada seos uunivuokaan. Kypsennä uunissa 200 asteessa 30-40 minuuttia.



Makaronilaatikko (4 annosta)

- 1 pss (400 g) makaronia
- 400 g jauhelihaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 200 g herne-maissi-paprikasekoitusta (pakaste)
- 200 g kasvissuikaleita (pakaste)
- 1,5 tl suolaa
- 1 tl mustapippuria
- 1 tl grillimaustetta
- 2 kananmunaa
- 6 dl kevytmaitoa

Paista jauheliha paistinpannulla rypsiöljyssä.

Keitä makaronit kypsiksi kattilassa ja kaada keitinvesi pois.

Voitele uunivuoka rypsiöljyllä ja kaada makaronit ja jauheliha vuokaan. Lisää joukkoon herne-maissi-paprikasekoitus ja kasvissuikaleet. Sekoita ainekset sekaisin.

Sekoita kananmunat, maito ja mausteet kulhossa keskenään. Kaada seos uunivuokaan jauhelihan, kasvisten ja makaronin päälle.

Paista makaronilaatikkoa uunissa 175 asteessa noin tunnin ajan.



Pyttipannu (4 annosta)

- 300 g kalkkunanakkeja, esimerkiksi Atria Rehti Kevyt 5 %
Kalkkunanakki
- 600 g perunaa
- 500 g porkkanaa
- 1 sipuli
- ½ tl suolaa
- ½ tl mustapippuria
- 1 tl valkosipulijauhetta
(1 tl grillimaustetta)
- 3 rkl rypsiöljyä
- 4 kananmunaa

Kuutioi sipuli ja valmiiksi keitetyt porkkanat ja perunat. Paista niitä paistinpannalla rypsiöljyssä, kunnes ne saavat väriä.

Lisää pilkotut nakit ja jatka paistamista vielä hetken aikaa. Lisää mausteet ja sekoita hyvin.

Paista kananmunat pannulla ja tarjoa pyttipannun lisukkeena.



Jauheliha-kasvispihvit (4 annosta)

400g kalkkunan jauhelihaa, esimerkiksi Kariniemen kalkkunan jauheliha maustamaton

1 porkkana

1 pieni palsternakka

1 pieni sipuli

1 kananmuna

2 rkl rypsiöljyä

1 tl suolaa

1 tl mustapippuria

1 tl grillimaustetta

1 tl currya

Raasta porkkana ja palsternakka hienoksi raasteeksi. Kuutioi sipuli. Paista kasviksia pannulla sen verran, että ne pehmenevät hieman.

Sekoita kulhossa jauheliha, paistetut kasvikset, kananmuna ja mausteet. Vaivaa tasaiseksi massaksi.

Muotoile massasta pihvejä, paista rypsiöljyssä pannulla. Tarjoile pihvit perunasoseen kanssa.



Lihapullakastike (4 annosta)

300–400 g valmiita lihapullia, esimerkiksi HK Sydämellinen lihapyörykkä

500 g tomaattimurskaa

1 sipuli

1 paprika

1 porkkana

2 tl oreganoa

½ tl suolaa

1 tl mustapippuria

1 tl valkosipulijauhetta

(1 tl chilijauhetta)

Kasvisten tilalla voi käyttää myös 300 g pakastevihanneksia, esimerkiksi maissi-paprikasekoitusta.

Kuutioi paprika ja sipuli ja raasta porkkana. Paista niitä hetki pannulla.

Lisää valmiit lihapullat ja jatka paistamista.

Lisää tomaattimurska ja mausteet, keitä muutama minuutti.

Tarjoile keitetyn täysjyväpastan, perunan tai perunasoseen kanssa.



Etelä-Pohjanmaan
sairaanhoitopiiri



Seinäjoen keskussairaala

12 (12)

Tekstin asiasisältö: Katriina Leikas, restonomiopiskelija

Lähteet: Lautasmalli. Diabetesliitto 2019.

Terveyttä ruoasta -suomalaiset ravitsemussuositukset. VRN 2014.

Kannen kuva: Pixabay

Päivitetty: 12/2019