

Kasvikset, marjat ja hedelmät -polun vinkit

Ravitsemuspolku.fi

Polun sivut: <https://ravitsemuspolku.fi/ravitsemuspolut/kasvikset-marjat-ja-hedelmät/>

© FOODNUTRI-hanke 2023-2025

Vinkit laatineet: Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapeutit ja ravitsemustieteen opiskelijat.

Tämä PDF on luotu 20.11.2024

Vinkkilistat

Vinkkejä kasvien, marjojen ja hedelmien syönnin lisäämiseen	1
Vinkkejä marjojen ja hedelmien syömiseen	2
Vinkkejä kasvien monipuoliseen syömiseen	2

Vinkkejä kasvien, marjojen ja hedelmien syönnin lisäämiseen

1. Kokoa ateriasi lautasmallin mukaan, eli puolet tai kolmannes lautasesta erilaisia kasviksia.
2. Hyödynnä lounasravintolan kasvisvalikoimaa ja kerää lautasellesi vähintään viittä eri kasvista.
3. Lisää yksi hedelmä tai 1 dl marjoja jollekin aterialle, kuten välipalalle.
4. Syö hedelmä tai 1 dl marjoja jälkiruoaksi esimerkiksi lounaalla tai välipalaksi.
5. Valmista hedelmäsalaattia välipalaksi tai jälkiruoaksi.
6. Lisää voileivän päälle kasviksia. Kurkun, tomaatin, salaatin ja paprikan lisäksi voit kokeilla jotain uutta päällistä, kuten omenaa, retiisiä, herneenversoja, ituja tai avokadoa.
7. Valmista erilaisia kasvislisukkeita, kuten raasteita, marinoituja kasviksia ja salaatteja valmiiksi ruokailuja varten jääkaappiin.
8. Pilko kasviksia valmiiksi napostelupaloiksi jääkaappiin.
9. Jos et ehdi valmistaa salaatteja tai raasteita, syö kasvikset ja hedelmät kokonaisina tai lohkoina.
10. Hyödynnä kaupan valmiita salaatti- ja kasvissekoituksia arkesi helpottamiseksi.
11. Osta pakastimeen valmiiksi pakastekasviksia, -marjoja ja -hedelmiä.
12. Osta vähintään yhtä lajia (sinulle uutta) vihannesta, marjaa tai hedelmää käydessäsi kaupassa ja lisää sitä kourallinen jollekin päivän aterialle.
13. Suosi satokauden kasviksia. Sesongin aikana kasvikset ovat parhaimmillaan.
14. Suosi hyvin säilyviä kasviksia ja osta niitä vain sopiva määrä välttääksesi hävikkiä.

15. Mausta kasviksia eri tavoin. Lorauta sekaan öljypohjaista salaattikastiketta, rouhaise lisää makua pippurimyllystä tai nauti vaikka yrttien kera.
16. Kokeile viikoittain jotain uutta kasvista, marjaa tai hedelmää, jota et ole ennen maistanut.
17. Tee raastetta esimerkiksi kaalista, kurkusta tai kesäkurpitsasta.

Vinkkejä marjojen ja hedelmien syömiseen

1. Pilko hedelmä tai lisää marjoja rahkan, jogurtin, viilin tai kasvipohjaisen vaihtoehdon sekaan, tai käytä vaikka smoothieen.
2. Lisää desilitra marjoja puuron joukkoon.
3. Valitse hedelmiä ja marjoja sesongin mukaan. Silloin ne ovat herkullisimmillaan, ja myös kaikkein edullisimmillaan.
4. Kokeile paahtaa tai grillata hedelmiä, kuten ananasta, omenaa tai päärynää.
5. Lisää marjoja ja hedelmiä salaattiin.
6. Osta kaupasta kotiin valmiiksi pakastehedelmiä ja -marjoja sekä valmiita, sokeroimattomia soseita jotta niitä on helposti saatavilla.
7. Hyödynnä pakasteesta löytyviä pakastemarjoja ja -hedelmiä, joita voi käyttää esimerkiksi smoothieen tai puuron, jogurtin tai rahkan kaveriksi.
8. Leivo marjoista mehevä piirakka ja valmista hilloke esimerkiksi letuille, puuroon tai jogurttiin.
9. Tee hieman nuutuneista hedelmistä tai marjoista smoothie.
10. Lisää happamien marjojen, kuten puolukoiden, tyrnin tai punaherukoiden, päälle hyppysellisen sokeria.
11. Sekoita happamien marjojen kanssa makeampia marjoja, kuten mansikkaa tai mustikkaa tai vaikka banaania tai päärynää.
12. Suosi kotimaisia marjoja ja hedelmiä jos mahdollista.

Vinkkejä kasvien monipuoliseen syömiseen

1. Kokeile uutta kasvisruokareseptiä.
2. Paahda juureksista tai kesäkurpitsasta tikkuja tai lohkoja ranskalaisten perunoiden sijaan. Mausta ne yrteillä, kuten rosmariinilla, salviaalla, rakuunalla tai timjamilla.
3. Lisää lämpimien aterioiden joukkoon juureksia tai vihanneksia, kuten porkkanaa tai palsternakkaa ruokaisaan kastikkeeseen, lanttua keittoon tai punajuurta pastaan.
4. Tee perunamuusin sijaan juuresmuusi, esimerkiksi porkkanasta ja palsternakasta.
5. Kokeile valmistaa vihanneksia jollakin uudella tavalla, kuten höyryttämällä, nytyssä kypsentämällä tai air fryerilla valmistamalla.
6. Grillaa kasviksia, kuten kukka- tai parsakaalia, munakoisoa, kesäkurpitsaa tai tomaattia.

7. Valmista ruokaa sienistä, kuten keittoa, wokia, risottoa tai piirakkaa.
8. Lisää sieniä esimerkiksi pizzaan, munakkaaseen, tortilloihin tai jauhelihan sekaan.
9. Opettele tunnistamaan jokin uusi ruokasieni ja valmista siitä ruokaa. Vaihtoehtoisesti voit löytää uuden sienituttavuuden kaupasta tai torilta.
10. Aloita ruokasienten viljely kotona.
11. Kasvata halutessasi kasviksia itse, kuten yrttejä, salaatteja tai tomaatteja esimerkiksi parvekkeella tai pihalla.