



Kasvis-, kala- ja liharuoat -polun vinkit

Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä palkokasvien hyödyntämiseen

- Kokeile aterialla erilaisia papu- ja linsilajikkeita, kuten kidney- ja mustapapuja, kikherneitä sekä vihreitä tai punaisia linssejä.
- Valmista pavuista, linsseistä, herneistä tai kikherneistä lisuke aterialle tai lisää niitä kypsennettynä salaattiin.
- Valmista herneistä, linsseistä tai pavuista maukas keitto. Voit soseuttaa ne kasvissosekeittoon sekaan tai jättää kokonaisiksi.
- Lisää papuja, linssejä ja herneitä erilaisiin ruokiin, kuten kastikkeisiin, patoihin tai wokkeihin.
- Tee pavuista tai linsseistä tortillojen täyte tai pihvi hampurilaisille.
- Valmista jokin sinulle tuttu ruoka, kuten makaronilaatikko tai ruokaisa kastike, soija-, herne- tai härkäpapurouheesta.
- Tehdessäsi liharuokaa, korvaa osa lihasta palkokasveilla.
- Mausta kasvipohjainen ruoka samoin kuin maustaisit liharuoan. Hyödynnä esimerkiksi lihaliemikuutiota tuomaan tuttua makua ruokaan.
- Lisää liharuokaan palkokasveja, kuten papuja tai linssejä.
- Kokeile erilaisia proteiinipitoisia paputahnoja tai tofua leivälle juuston ja leikkeleen sijaan.
- Pidä pitkään säilyviä palkokasvisäilykkeitä kotivarana.
- Suosi satokauden tuoreita palkokasveja, kuten herneitä ja vihreitä papuja.
- Totuttele aluksi pienellä määrällä palkokasveja. Suurena annoskokoa esimerkiksi viikon, parin välein.
- Liota palkokasvit ohjeiden mukaisesti, keitä niitä pidempään, pienennä annoskokoa tai kokeile muuta lajiketta, mikäli niistä aiheutuu vatsavaivoja.



Kasvis-, kala- ja liharuoat -polun vinkit

Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä kalan syönnin lisäämiseen

- Käytä vaihdellen järvikalaa, kasvatettua kalaa ja merikalaa.
- Valitse viikonpäivä, jolloin syöt kalaruokaa.
- Kokeile leivällä tai pizzassa kotimaista säilykekalaa, kuten särkeä tai muikkua.
- Tee ruoka kalavalmisteista, kuten kalapyöryköistä, -puikoista tai säilykekalasta.
- Osta Sydänmerkitty kalavalmiste.
- Tee kastike kalasuikaleista jauhelihan sijaan.
- Hyödynnä kalan valmistuksessa erilaisia kevyitä ruoanvalmistusmenetelmiä, kuten uunissa kypsentämistä, pannulla hauduttamista, höyryttämistä, keittämistä sekä pyöryköiksi tai pihveiksi jauhamista.
- Valitse kalaruoka, kun syöt ravintolassa tai lounaspaikassa.
- Osta kala kalatiskiltä. Pyydä tarvittaessa fileoimaan ja pilkkomaan kala.
- Etsi uusi kalaresepti ja kokeile sitä.
- Kokeile uusia mausteita, kastikkeita tai lisukkeita kalan kanssa. Esimerkiksi sitruuna, tilli ja valkosipuli sopivat hyvin kalan kanssa.



Kasvis-, kala- ja liharuoat -polun vinkit

Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä ruokavalion monipuolistamiseen

- Korvaa ruoanvalmistuksessa osa lihasta pavuilla, linsseillä tai herneillä.
- Etsi kerran viikossa uusi kasvisruokaresepti ja kokeile sitä.
- Valitse kasvis- tai kalaruoka liharuoan sijaan, kun syöt ravintolassa.
- Jos käytät lihaleikkeleit, valitse Sydänmerkin saanut vaihtoehto.
- Kokeile voileivällä esimerkiksi kala- tai kasvisleikkeleit, kananmunaa, pestoa, siivutettua tofua, hummusta, paputahnaa tai pähkinävoita lihaleikkeleen sijaan.
- Lisää voileivän päälle kasviksia, kuten kurkkua, tomaattia, salaattia tai paprikaa tai vaikkapa omenaa, retiisiä, herneenversoja tai ituja.
- Lisää jauhelihapihveihin tai lihapulliin muutama desilitra raastettuja juureksia, sieniä tai jauhettuja papuja.
- Pidä viikoittain kasvisruokapäiviä, jolloin et syö lihaa.
- Valmista wokruoka esimerkiksi tofusta, pavuista, seitanista, quornista tai tempestä broilerin tai punaisen lihan sijaan.
- Valitse jauhelihasta vähärasvainen vaihtoehto, jossa on rasvaa 10 % tai vähemmän.