



Vinkkejä ja reseptejä maukkaaseen arkeen



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET
KAINUU

Ravitsemusluotsit Kainuussa -hanke

OLE ITSELLESI HYVÄ JA VOI PAREMMIN!

Hyvä olo on kehon ja mielen tasapainoa sekä sosiaalisia suhteita. Se pitää sisällään maistuvaa ruokaa, joka ravitsee kehoa ja virkistää mieltä. Se on myös sopivasti työtä ja riittävästi lepoa, ja sitä, että löytää oman paikkansa elämässä.

Vaikka perimä osaltaan sääteleeikin terveyttämme, voimme vaikuttaa siihen omilla jokapäiväisillä valinnoillamme. Kehoa huoltava säännöllinen liikunta ja riittävä uni, hyvät ruokatottumukset, sopiva paino, savuttomuus, kohtuus alkoholin käytössä ja liiallisen stressin välttäminen ovat keinoja, jotka auttavat pysymään kunnossa ja välttämään monia sairauksia. Myös myönteinen elämänsäsenne auttaa jaksamaan arjen aherruksessa.

Terveet elämäntavat tekevät hyvää verenpaineelle, veren rasva-arvoille ja sokeritasapainolle. Ne myös vähentävät vaaraa sairastua sydän- ja verisuonitauteihin sekä tyyppin 2 diabetekseen.

Rakasta kehoasi, sielusi kotia!



SYÖ ITSELLESI HYVÄ OLO!

Terveellinen ruokavalio tekee meille monella tapaa hyvää. Se on hyväksi keholle, sillä se sisältää ravintoaineita, jotka ovat elintärkeitä ja auttavat jaksamaan arjen aherukset. Se tekee myös mielelle hyvää.

Syö yhdessä muiden kanssa aina kun se on mahdollista. Yhteinen ruokahetki on mukava tapa vaihtaa päivän kuulumiset. Vaikka ruokailu onkin usein sosiaalinen tapahtuma, yksinkin voi ja kannattaa syödä hyviä. Vain maistuva ruoka tulee syödyksi, joten myös terveellisen ruoan pitää olla hyvää ja nautittavaa.

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja joustava ilman elämää hankaloittavia rajoituksia. Hyviä ruokavaliintoja voi tehdä monella tapaa, omia makumieltymyksiään kuunnellen. Sisällytä siihen runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä satokauden tuotteita suosimalla.

Satokausiensä aikana kasvikset ovat maukkaimmillaan ja myös edullisimmillaan, koska sesonkikasvisten viljelyyn käytetään vähemmän energiaa ja niiden kuljetuskustannukset ovat suurista kuljetuseristä johtuen pienemmät. Tarkkaile siis ruokakauppasi tarjontaa; se mitä on juuri nyt suurimmat laarilliset tarjolla, on yleensä myös maukkaimmillaan ja edullista.

Suosi myös täysjyväviljaa, sillä sen kuidut pitävät nälän loitolla ja se sisältää runsaasti kivennäisaineita. Vaihda vaalea leipä joko rukiiseen tai jyväiseen, valitse pasta ja riisi tummana sekä nauti puuroista. Syö kahvileipiä vähän harvemmin. Verensokerisi pysyy tasaisempana ja pysyt virkeämpänä..

Osta kasvikset ja hedelmät satokausinaan - sekä kukkaro että makunystyräsi kiittävät!

Suosi pehmeää rasvaa, kuten kasviöljyä, siemeniä, pähkinöitä ja kalaa, sillä ne alentavat kolesterolia ja verenpainetta. Vähennä kovan rasvan saantia.

- Käytä öljyä paistamiseen, salaatisissa, marina-deissa ja lisää pieni loraus myös smoothien sekaan.
- Sipaise leivälle ja käytä leivontaan vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasvirasvapohjaisia margariineja.
- Paista kalat voin sijasta pullomargariinissa; saat rapean pinnan ja hellit sydäntäsi.
- Lisää lusikallinen esimerkiksi kuorittuja aurin-gonkukansiemiä tai pähkinöitä puuroon tai salaattiin.
- Valitse einesuoka jonka rasvasta vähintään 2/3 on tyydyttymätöntä eli pehmeää rasvaa.
- Valitse makkaroiden sijasta kokolihaa.
- Valitse lihan sijasta kalaa niin usein kuin voit, ainakin 2-3 kertaa viikossa.
- Huomaa, että keksit sekä suolaiset ja makeat leivonnaiset sisältävät usein paljon kovaa rasvaa.



TÄHTÄIMESSÄ MUUTOS

Elintapojen muutokseen tarvitaan tietoa ja tahtoa, mutta myös hyppysellinen kärsivällisyyttä. Elintapojaan ei kannata yrittää muuttaa kädenkäänteessä, vaan siihen tarvitaan aikaa. Pienet, itselle sopivat ja hiljalleen yksi kerrallaan tehdyt muutokset jäävät helpommin pysyviksi kuin koko elämäntyylin vaihtaminen kerralla.

Älä vaadi itseltäsi liikaa! Sopivasti paloiteltu tavoite auttaa onnistumaan. Sinulla on käsissäsi avaimet onnistuneeseen muutokseen, sillä jokainen on taidoissaan kehityskelpoinen. Usko siis itseesi!

Älä myöskään heitä kirvestä kaivon repsahtaessasi vanhoihin tapoihisi, sillä epäonnistumiset kuuluvat uuden opetteluun. Uskalla myös pyytää ja ottaa vastaan apua. Yhdessä moni asia on helpompaa.



Syö säännöllisesti 3-4 tunnin välein, niin pysyt virkeämpänä ja vältät houkutukset.

Syö ajatuksella, jolloin nälkä eikä tottumus säättää annoskoon. Pidä pieni tuumaustauko syödessäsi, sillä kylläisyys tulee hetken viiveellä. Harjoittele syömään lautasmallin mukaan.

Syö järkevästi, myös silloin kun on kiire. Kiire on huono tekosyy valita epäterveellinen ateria. Samassa ajassa valitset myös hyvää tekevää ruokaa. Opettele ennakoimaan kiireiset päivät.

Syö sallivasti ja lupaa itsesi herkutella silloin kun on sen aika. Arkeen ja juhlaan kuuluu myös herkkuhetket. Liika askeettisuus vain lisää mielitekojen määrää.



Syöminen on tunneasia. Tunteet vaikuttavat siihen, milloin, mitä ja miksi syömme tai juomme.

Kysy itseltäsi

- Miksi syön? Onko minulla nälkä, onko ruoka-aika vai ohjaako mieliteko syömistäni?
- Syönkö iloon, suruun, väsymykseen, stressiin, yksinäisyyteen?
- Toisiko jokin muu kuin ruoka tai juoma enemmän mielihyvää?
- Kuuluvatko makeiset, muut herkut tai alkoholi päivittäisiin tapoihini?
- Olenko liian ehdoton ruokavalinnoissani?

Sokeripitoisten ruokien ja juomien käyttöä kannattaa vähentää, sillä sokeri sisältää runsaasti energiaa, mutta ei lainkaan vitamiineja tai kivennäisaineita.

- Makeissa jogurteissa on usein 12 % sokeria. Vaihda ne maustamattomaan, mutta vähärasvaiseen ja lisää marjoja.
- Appelsiinituoremehussa on yhtä paljon sokeria kuin limsassa. Juo mehua vain esimerkiksi aamiaisella vedellä hiukan laimennettuna ja suosi janojuomana vettä tai kivennäisvettä. C-vitamiinin saat fiksummin hedelmistä kuin mehuista!



Muistathan, että mikään elintarvike yksin ei ole lihottava tai laihduttava. Kokonaisuus ratkaisee. Alkoholi sotkee helposti tasapainon, sillä aterian yhteydessä nautitut alkoholijuomat voivat tuplata ruoasta saatavan energiamäärän. Alkoholin nauttiminen usein myös lisää ruokahalua. Päivittäinen keskiolutpullo nostaa painoa noin viisi kiloa vuodessa.



Päivittäinen tapa

Vanha tapa	Uusi tapa	säästyy kcal/vuosi	Energiamäärää vastaava määrä rasvakudosta
Kevytmaito 3 lasia	Rasvaton maito 3 lasia	15 330	2,2
Maustettu jogurtti 2 dl	Rasvaton, maustamaton jogurtti 2 dl	29 930	4,3
Kermajuusto 30 g	Kevytjuusto 30 g	17 850	2,5
Metvursti 30 g	Keittokinkku 30 g	33 070	4,7
Kevytkermaa kahviin 0,5 dl	Rasvatonta maitoa kahviin 0,5 dl	24 090	3,4
Viineri 80 g	Pulla 80 g	20 730	3,0



Kokeile: valitse omasta arjestasi yksi tai kaksi tapaa, jotka haluat muuttaa. Harjoittele niitä kaksi viikkoa. Jos uuden tavan jatkaminen tuntuu mahdolliselta, kehu itseäsi ja jatka. Valitse jälleen uusi tapa, joka edistää hyvinvointiasi ja aloita sen harjoittelu. Jos uusi tapa taas ei ota onnistuakseen, vaihda se takaisin entiseen ja kokeile jotain toista. Testaamalla löydät juuri sinulle sopivat, pienet muutokset.

ONNISTUMISEN AVAIMET

- USKO ITSEESI
- PIENIN ASKELIN ETEENPÄIN
- ANNA MUUTOKSEN OPETTELULLE AIKAA
- ÄLÄ HARMISTU REPSAHDUKSISTA
- PYYDÄ JA OTA VASTAAN MUIDEN TUKI
- OLE KÄRSIVÄLLINEN

LIKUTTAVAN HAUSKAA

Liikunta edistää hyvinvointia aivan kuten ruokavaliokin. Liikunta huoltaa kehoa, tuo hyvää oloa ja antaa elämäniloa. Tärkeintä on, että löydät itsellesi sopivan ja säännöllisen tavan liikkua.

Hanki hyvä otsalamppu ja nastakengät, jolloin talven pimeät ja liukkaat kelit eivät ole este kävelylenkeille. Sovi naapurin kanssa lenkistä etukäteen, niin et voi jäädä sohvan pohjalle.

Sulan maan aikaan kauempana sijaitsevat pellot voi käydä katsastamassa pyöräillen. Ota eväät ja puoliso mukaan, ja tehkää arjen askareesta retki.

Pitkään istuminen ei ole hyväksi. Jalkaudu traktorista tai metsäkoneesta tunnin välein ja reippaile ulkoilmassa viiden minuutin ajan. Selkä tykkää ja jaksat jatkaa taas virkeämpänä.

Hanki navetalle tai konehalliin leuanvetotanko tai voimistelurenkaat. Päivän mittaan ohi kulkiessasi voit oikaista rankasi suoraksi roikkumalla hetken. Kokeile myös saisitko tehtyä leuanvetoja.

Ilmoittaudu mukaan vesijumppaan, tanssitunneille tai äijäjoogaan, tai perusta kyläläisten kanssa oma lentopalloporukka. Kyläkoulujen ja – talojen salit ovat usein edullisesti käytettävissä.

Unohda suorituspainet – tarkoitus on nauttia!



HYPPYSELLINEN ENNAKOINTIA JA RIPAU LUOVUUTTA

Arjen ruokailujen järjestäminen voi joskus tuntua haastavalta. Säännöllinen ateriointi kuitenkin kannattaa, sillä se pitää verensokerin tasaisena, estää nälkää kasvamaan kohtuuttomaksi ja pitää äkäisen mielen kaukana. Nälkä puolestaan laskee työvireyttä ja aiheuttaa napostelua, huonoja ruokavalintoja sekä ylensyöntiä.

- Pakkaa laukkuun muovilautanen, lusikka, pari pussia pikapuuroa ja kaada kiehuva vettä termospulloon. Nälän yllättäessä saat tekaistua helposti puuroaterian vaikka traktorissa. Puuron kuidut pitävät nälän loitolla ja tasaavat verensokerin vaihteluita. Lisäksi voit ottaa voileivät sekä hedelmän.
 - Marjasmoothie on nopea valmistaa. Laita jo illalla tehosekoittimen kannuun pakastemarjoja sulamaan. Kaada aamulla sekaan esimerkiksi maitoa ja jogurttia, lisää banaani ja pyöräytä sauva- tai tehosekoittimella tasaiseksi. Pulloon pakattu smoothie säilyy kylmälaukussa hyvin lounashetkeen asti.
 - Ruokatermarista nautittu keitto tuo puhtia päivään. Kun kuumennat termosastian ennen käyttöä kuumalla vedellä, ruoka pysyy pidempään kuumana. Muista ottaa lusikka mukaan!
 - Monet edelliseltä illalliselta ylijääneet ruoat taipuvat myös liikkuvan työntekijän lounaaksi. Pakkaa yhteen rasiaan loput salaattista ja toiseen vaikka paistettua broileria, avokadoa ja punasipulirenkaita. Pakkaa kylmälaukkuun ja nauti hyvän leivän kanssa vähän tortillojen tapaan; haukaus leivästä ja haarukallinen täytteitä perään. Maukasta!
- Voileivät ovat tuttu ja turvallinen vaihtoehto. Ruokaisimmat niistä saat, kun laitat esimerkiksi ruisleivän väliin pari siivua hirvenlihaa, kalaa tai broileria. Kokeile myös sämpylän välissä lihapullia. Älä kuitenkaan unohda kasviksia. Tomaattisiivut tuovat mukavasti mehevyyttä leipään. Jos et halua kasvisten kostuttavan leipää ennen syöntiä, pakkaa kasvikset erilliseen rasiaan, ja sujauta leivän väliin vasta syödessäsi.
 - Haudutuspata tai pataruoan hauduttaminen leivinuunissa on hyvä keino valmistaa ruokaa silloinkin, kun sen valmistumista ei ennätä seurata. Pilko illalla liha ja kasvikset jääkaappiin odottamaan. Kaada ne aamulla pataan ja lisää liha- tai kasvisliemi sekä mausteet. Rauhassa kypsynyt pataruoka maistuu ihanalta kotiin palattaessa!



MITEN EHKÄISEN STRESSIÄ? MITEN HUOLLAN JAKSAMISTANI?

Tunne itsesi. Punnitse tavoitteitasi tai aikataulujesi järkevyyttä. Yksi ihminen ei voi olla täydellinen, ei paranna maailmaa, ei edes siirtää vuotta. Elefanttikin syödään pala kerrallaan!

Älä vertaa itseäsi muihin. Pidä ohjat itselläsi elämäsi kulun osalta. Suorituksesi ei ole ihmisarvossi mitta.

Lisää osaamistasi. Sitä on myös tehtävien jakaminen muille.

Pidä huolta lomista ja harrastuksistasi; ne ovat työn vastapainoa. Vaihtelu ja rutiinista poikkeaminen virkistävät.

Koeta omaksua myönteinen elämänsäsenne. Ole joustava! Myönteisyys ei vähennä työmäärää, mutta tekee raskaasta työstä kevyempää. Kielteisyys kuluttaa voimia, ja kielteisyyttä ruokkii myös jatkuva menneen ja tulevan murehtiminen.

Hoida kotirintamasi kunnolla. Läheiset ihmiset eivät voi jatkuvasti olla ongelmiasi kaatopaikka.

Mieti työtehtäväsi sopivuutta. Oletko oikea ihminen oikeassa tehtävässä? Uskalla sanoa joskus myös EI! Älä syyllisty, jos et jaksa kantaa vastuuta kaikesta.

Lähteet:

Heiskanen Tarja, Salonen Kristiina & Sassi Pirkko: Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura, SMS-Tuotanto Oy 2007. S. 93 – 95.

Henkisen hyvinvoinnin vaaranpaikat. Maatalousyrittäjien eläkelaitoksen julkaisu. Espoo 1997.



Tunnista stressioireet ajoissa. Jos tunnistat väsymyksen, älä ohita sitä. Hellitä kuormaa, ennen kuin uuvut sen alle.

Älä yritä hukuttaa ongelmiasi alkoholiin. Enemmän hukut sinne itse.

Älä leiki sankaria. Joskus kannattaa kysyä neuvoa ammattiauttajilta ja ottaa vastaan apua.

Lopuksi muista: Kuka tahansa meistä voi uupua. Stressistä, henkisistä kriiseistä ja uupumuksesta voidaan kuitenkin toipua. Tarvitaan asioiden uudelleenpohdiskelua ja aikaa.

Marja-banaani smoothie

4 annosta

2 dl	maustamatonta jogurttia
4 dl	maitoa
n. 4 dl (200 g)	pakastemustikoita ja -mansikoita
2	kypsää banaania

Vatkaa ainekset blenderissä tai sauvasekoittimella tasaiseksi juomaksi.

VINKKI

Ota jo illalla pakastemarjat blenderin kannuun jääkaappiin sulamaan. Lisää aamulla vain maitotuotteet ja banaanit, ja surauta valmiiksi.



Kasvissosekeitto

4-5 annosta

3 (300 g)	porkkanaa
4-5 (400 g)	perunaa (Van Gogh tai Rosamunda)
1 (100 g)	iso sipuli
1	valkosipulinkynsi
(100 g	esim. palsternakkaa tai kukkakaalia)
n. 1 l	vettä
1-2	kasvisliemikuutiota
2,5 dl	ruokakermaa 15% mustapippuria myllystä
1 tl	timjamia
0,5 tl	korianteria
1 rkl	rypsiöljyä (suolaa)
200 g	raejuustoa

Kuori ja pilko perunat, porkkanat sekä mahdollisesti muut kasvikset aivan pieneksi (voit myös raastaa). Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli. Keitä kypsäksi kasvisliemessä mausteiden kanssa n. 10 min. Lisää ruokakerma, sekä rypsiöljy kiiltoa antamaan. Soseuta sauvasekoittimella ja kuumenna kiehuvaksi. Tarkista suola. Lisää raejuusto tarjoiltaessa keittoannosten päälle. Tarjoa lisänä ruisleipää.

VINKKI

Käytä kokonaisten perunoiden ja sipulin sijasta 1 pussi (500 g) peruna-sipulisekoitusta ja raakojen porkkanoiden sijasta 1 pussi (300 g) pakasteporkkanaviipaleita!

Juures-lihapata

6 annosta

500–700 g	karjalanpaistilihaa tai naudan/ hirven ulko-, kulma- tai sisäpaistia
2 rkl	rypsiöljyä
2 (100 g)	sipulia
2	valkosipulin kynttä
2 (200 g)	porkkaa
1 (150 g)	palsternakkaa
pala (150 g)	juuriselleriä
pala (200 g)	lanttua
1 tl	suolaa
2 tl	pippurisekoitusta
n. 5 dl	vettä
1	lihaliemikuutio
70 g	tomaattipyreetä



Jos käytät paistia, poista kalvot ja leikkaa liha reilun kokoisiksi kuutioiksi (n. 5 x 5 cm).

Kuori ja lohko juurekset ja sipulit. Ruskista lihaa pannulla erissä. Siirrä lihakuutiot ja kasvislohkot kannelliseen pataan. Mausta suolalla ja pippurisekoituksella. Lisää vettä niin, että raaka-aineet peittyvät, lisää lihaliemikuutio ja tomaattipyree. Nosta pata 110–120 asteiseen leivinuuniin ja anna hautua yön yli tai noin 6-7 tuntia, kunnes lihat ovat hajoavan kypsiä. Vaihtoehtoisesti voit valmistaa ruoan myös haudutuspadassa. Tarjoa perunoiden tai ohralisäkkeen kanssa.

VINKKI

Voit esikäsitellä raaka-aineet jo edellisenä iltana, ja saat ruoan aamulla nopeammin uuniin. Säilytä kuoritut, paloitellut kasvikset jääkaapissa kylmässä vedessä, ja lihapalat sekä sipulit kannellisissa astioissa.



Kainuun Maa- ja kotitalousnaiset

Osmonkatu 9, 87100 KAJAANI

Puh. 044 320 1580, etunimi.sukunimi@maajakotitalousnaiset.fi

kainuu.maajakotitalousnaiset.fi

Ravitsemusluotsit Kainuussa -hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Terveyden edistämisen määrärahoista.