



**Kotimainen vihanne
kuuluu kaikkien lautasille!**



puhtaastikotimainen.fi

[@puhtaastikotimainen](https://www.instagram.com/puhtaastikotimainen)

Älä jätä kasvista lautasen ulkopuolelle

On monta terveydellistä ja ennen kaikkea hyvää syytä, miksei vihannesta kannata jättää lautasen ulkopuolelle.

Nykyiset ravitsemussuositukset kehottavat meitä suomalaisia lastaamaan lautaselle 500-800 grammaa kasviksia päivässä.

Suomalaiset syövät heviosaston tuotteita todellisuudessa keskimäärin noin 350 grammaa päivässä. Vain 14 % miehistä ja 22 % naisista ylittää edes puolen kilon tavoitteeseen.

Hyvä uutinen kuitenkin on, että jo pienikin kasvisten lisäys arjen valinnoissa on askel terveellisempään ruokavalioon! Yhdessä yössä lautasmaalia ei tarvitse muuttaa täydelliseksi, vaan alkuun pääsee pienillä valinnoilla.

Ei haittaa, vaikka lautasen sisältö olisi vähän sinnepäin, kunhan siitä löytyy kasviksia! Tärkeintä on löytää itselle sopivia tapoja – niistä syntyy luontevimmin pysyviä rutiineja. Suuret ruokavalio-muutokset voivat olla kerralla iso pala haukattavaksi, mutta juuri ne pienet teot, jotka toistuvat arjessa, luovat uuden tavan.

Haasta itsesi mukaan kasvattamaan päivän kasvisannosta – se onnistuu leikiten kotimaisten tomaattien, kurkkujen, yrttien ja salaattien siivittämänä!

Testaa salaatinlehtiä vaihteeksi tacokuorina! Saat reseptistä maukkaan alkupalan neljälle.





Salaattitacot

2 kpl kotimaista paprikaa
2 kpl kotimaista tomaattia
1 pussi kotimaista jääsalaattia
puolikas kotimainen kurkku
reilu kourallinen kotimaisen basilikan lehtiä
suolaa ja pippuria
2 rkl kylmäpuristettua rypsiöljyä
kotimaista tilliä koristeluun

Halkaise huuhdellut paprikat, poista kannat sekä siemenet ja leikkaa lohkoiksi. Grillaa paprikalohkot melkein läpikypsiksi grillissä tai paista ne pannulla. Kuutioi kypsennetyt ja jäähtyneet paprikat.

Kuutioi huuhdellut tomaatit ja kurkku. Irrota jääsalaattikimpusta muutama lehti, huuhtelee ja hienonnan ne. Irrota loputkin lehdet, huuhtelee ja jätä odottamaan tarjoilua. Suikaloi basilikan lehdet.

Sekoita kaikki hienonnetut ja kuutoidut raaka-aineet kulhossa, lisää sekaan öljy ja hyppysellinen suolaa sekä pippuria. Sekoita kevyesti.

Lado jäljelle jääneet salaatinlehdet isolle lautaselle tai tarjottimelle ja annostele salaattia salaatinlehtitacojen sisälle. Koristele tillinoksilla.

Kasviksia lautaselle viidessä minuutissa! 5 vinkkiä:

1. Pikkutomaatteja suoraan rasiasta

Kirsikka- ja miniluumutomaatit sopivat naposteluun sellaisenaan: ei kuorimisesta tahmaisia sormia tai muuta säätöä. Ne tuovat raikkautta ja volyyymia myös valmisruokien kylkeen tai vaikka välipalamunakkaaseen.

2. Mausteinen kurkkulisuke raikastaa lounaan

Pilko puolikas kurkku. Sekoita kurkkulohkoihin ruokalusikallinen öljyä, tujaus valkoviinietikkaa, ripaus suolaa ja pippuria. Nauti raikkaana lisukkeena!

3. Popsi paprikasta päivän C-vitamiinit

Tuore kotimainen paprika sisältää mukavasti vitamiineja: puolikas sisältää noin 185 mikrogrammaa C-vitamiinia, joka kattaa päivän tarpeen leikiten (miehillä tarve 110 mikrog./vrk ja naisilla 95 mikrog./vrk). Suippopaprika taas on kuin tehty sujautettavaksi eväslaukkuun myöhempää rouskuttelua varten!

4. Tuoreyrtit tuovat luksusta arkiruokaan

Valmiskeitto, nuudeliannos ja mikrossa lämmitetty jämlounas saavat ylleen arjen luksusta tuoreilla yrteillä. Jos annos kaipaa mielestäsi lisää suolaa, kokeile ensin lisätä makua monipuolisilla yrteillä!

5. Salaattia aamupalasMOOTHIEEN

Saat kuin vahingossa vihreää lautaselle lisäämällä pari salaatinlehteä heti päivän ensimmäiselle aterialle! Salaatti toimii loistavasti smoothiessa tai aamupalaleivän raikkaana päällisenä.

puhtaastikotimainen.fi
@puhtaastikotimainen

