



**Kotimainen vihanne
kuuluu kaikkien lautasille!**



puhtaastikotimainen.fi

[@puhtaastikotimainen](https://twitter.com/puhtaastikotimainen)

Miksi niitä vihanneksia pitäisi muka syödä?

On monta hyvää ja herkullista syytä sille, miksi kasviksia ei kannata jättää lautasen reunalle. Ne tuovat väriä, makua ja virtaa päiviin! Vihanneksissa on paljon vitamiineja ja muita hyvää tekeviä aineita, jotka auttavat jaksamaan koulussa, liikkumaan ja keskittymään paremmin.

Nykyiset ravitsemussuositukset kehottavat koululaisia lastaamaan lautaselleen aina puolet tuoreita tai kypsennettyjä kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Toinen puoli lautasesta täyttyy perunasta, pastasta tai riisistä ja proteiinista, kuten kalasta, lihasta tai kasviproteiinista.

Jälkkärille ja pienelle herkuttelullekin on aina silloin tällöin paikkansa. Tärkeintä on se, että arkiruokailut on kunnossa, ja energiaa riittää oppimiseen, harrastamiseen ja hauskanpitoon.

Kasvisten syöminen voi tuntua välillä pakolliselta pahalta, mutta niistä saa myös hauskaa ja hyvänmakuista syötävää lautaselle, eikä aina sitä samaa salaattia. Kun kasviksia valmistaa ja nauttii yhdessä perheen kanssa, niistä voikin tulla uusi suosikkijuttu kotona.

Yhdessä kokatut kurkkuveneet maistuu viikonlopun leffaherkkuna tai iltapalana koko perheelle.





Kurkkuveneet uivat joka suuhun

2 kotimaista kurkkua
10 kirsikkatomaattia pikku lohkoina
1 prk (200 g) ruohosipulituorejuustoa
puolikas purkki smetanaa (60 g)
1 tlk (200 g) savustettua järvikalaa
2 kesäsipulin vartta hienonnettuna
1 pnt tilliä hienonnettuna (osa koristeluun)
suolaa ja pippuria

Halkaise kurkut pituussuunnassa ja leikkaa puolikkaat vielä kolmeen tai neljään osaan. Kaavi siemenet pois lusikalla.

Sekoita kulhossa tuorejuusto, smetana, valutetut ja hienonnetut savukalat, kevätsipuli sekä tilli. Tarkista maku ja mausta sitten suolalla ja pippurilla.

Täytä kurkkuveneet tasaisesti tahnalla.

Asettele kirsikkatomaatit tahnan päälle ja koristele veneet tillillä.

Kasvikset tutuksi! 5 vinkkiä:

1. Pikkutomaatteja suoraan rasiasta

Kirsikka- ja miniluumutomaatit sopivat naposteluun sellaisenaan: makeita kuin karkki ja valmiita syötäviksi. Rasiallinen maistuu kiljuvaan nälkään koulun jälkeen tai kevyenä välipalana ennen treenejä.

2. Retkellä eväät maistuu aina parhaalta

Retki oman kodin lähimetsään tai pidempään reissuun vaatii eväät! Nälän karkoittavat välipalaleivät täytetään kurkulla, tomaatilla, paprikalla, salaattilla ja mozzarella-juustolla.

3. Maistamalla selville oma lempiyrtti

Suomessa viljellään mahtava määrä erilaisia tuoreita yrttejä. Yrtit sopii monenlaisiin suolaisiin ruokiin ja makeisiin herkkuihin. Jos tuoreyrtit eivät ole vielä tuttuja, järjestäkää koko perheellä leikkimielinen yrttimaistelu ja äänestäkää omia suosikkeja jatkoon tuleviin ruokailuihin.

4. Hauskoja välipalaleipiä

Välillä samat syömiset kyllästyttää. Koristele välipalaleipä vaihteeksi kurkusiivuilla, pikkutomaateilla ja vihreillä versoilla veikeäksi! Kurkuista tulee silmät, tomaateista punainen suppusuu ja versoista vallattomat hiukset.

5. Kasviksia pitsaan ja tortilloihin

Tortillat ja pizza ovat monen suosikkeja, ja ihan syystäkin! Pizzan päälle ja tortillataskuun kääräisee vaikka mitä: testaa ensi kerralla rapeita salaattisuikaleita, makeaa paprikaa, mehukkaita tomaatteja ja raikasta kurkkua. Lisää vielä vähän juustoa – ja herkku on valmis!

puhtaastikotimainen.fi
@puhtaastikotimainen

