

Näin lisää kasvisten käyttöä - käytännön vinkit

Kasvisten käyttöä voi lisätä varaamalla etukäteen sopivia annoksia saataville ja ottamalla kasvikset osaksi jokaista ateriaa.

- Kuori, pilko tai viipaloi kasviksia valmiiksi jääkaappiin. Valmiiksi kuoritut porkkanat, pilkotut kukkakaalin nuput tai viipaloitunut tomaatit tarttuvat helpommin mukaan jääkaapista.
- Varastoi pakastimeesi kesällä marjoja sopivina annospusseina. Ota annospussit sulamaan käyttöä edellisenä iltana. Aamulla ne ovat valmiit jogurtin tai puuron kera nautittaviksi.
- Ota kasviksia mukaan työpaikalle. Pilkotut kasvikset ovat oiva eväs tai välipala. Ota pakastemarjoja mukaan työpaikalle pienessä pakasterasiassa. Sekoita ne viiliin tai jogurttiin ja raikas välipala on valmis.
- Aloita aterian kokoaminen salaattista tai lisäkekasviksista: Täytä ensin puolet lautasesta kasviksilla ja ota vasta sitten pääruokaa.
- Tee päätös: Syö joka aterialla jotain kasvispitoista.
- Lisää kotona valmistettavaan ruokiin kasviksia. Keittoihin, patoihin ja kastikkeisiin on helppo "ujuttaa" muutamia kasviksia. Lihapadan, pastakastikkeen tai makaronilaatikon maku vain paranee parin porkkanan, sipulin tai tomaatin lisäyksellä.
- Lisää kasviksia myös leivonnaisiin, piirakoihin ja leipiin. Raastettu omena, porkkana ja kesäkurpitsa mehevöittävät useita taikinoita. Käytä leivonnaisten ja piirakoiden täytteisiin marjoja ja hedelmiä.
- Puolivalmisteisiin saat uutta makua lisäämällä kasviksia. Raastetut ja pilkotut kasvikset sekä yrtit antavat uutta makua.
- Kokeile Air Fryerissä itse valmistettuja juuressipsejä; höylää juustohöylällä tai kuorintaveitsellä ohuita viipaleita porkkanasta, palsternakasta, bataatista, punajuuresta tai valmista uunissa lehtikaalisipsejä.
- Valmista jälkiruoat hedelmistä ja marjoista: Syö niitä jäätelön tai vaniljakastikkeen kera, raejuustoon tai rahkoihin sekoitettuna. Hedelmät ja marjat saavat uuden herkullisen muodon kun teet niistä paistoksen uunissa, tai paahdat ne kevyesti grillissä, Air Fryerissä tai paistinpannulla. Marjoista ja hedelmistä valmistuu myös erinomaisia juomia, pirtelöitä, nektareita ja soseita.

Lähde: <http://www.sydanliitto.fi/lisaa-kasvisten-kayttoa-kaytannon-vinkit#.VDOx8BaTD3A>

Mukailen Päivi Jämsenin vinkeistä/Kotimaiset Kasvikset ry

Miten maustaa kasviksia?

Ruoan täytyy maistua hyvältä. Miten kasviksiin voisi saada makua? Monet kasviksista sisältävät karvaita, kirpeitä ja happamia makuja. Nämä yhdisteet ovat luontaisia ja meidän ihmisten makuasti on yksilöllinen aistimaan niitä. Kasvisten maustamisella voi peittää niiden mahdollista karvasta makua. Kasviksiin kannattaa lisätä jotain makeaa, suolaista, hapanta ja rasvaa (rasva sitoo maut yhteen).

Salaattiin kannattaa lisätä esim. päärynää, rypäleitä tai omenaa sekä lisäksi salaatinkastiketta, joka sisältää öljyä, suolaa, viinietikkaa/sitruunamehua ja makeutta esim. hunajasta tai ripauksesta sokeria. Annostelulla on myös merkitystä, karvaan makuisia raaka-aineita kannattaa käyttää vähemmän. Makuihin kannattaa totutella pikkuhiljaa, voi olla ettei jokin kasvis ajan myötä tunnu enää niin voimakkaan makuiselta.

Uunikasviksiin voi laittaa makeaa makua tuomaan esim. bataattia, porkkanaa tai palsternakkaa. Paahtaminen ja paistaminen tekee kasvisten mausta miedomman. Samoin marinointi (esim. sipuli) miedontaa makua. Marinadiin voi käyttää esim. etikkaa, öljyä, sokeria, suolaa ja haluamia mausteita. Toisaalta marinoinnilla saa makua neutraalin makuisiin kasviksiin kuten sienet, munakoiso ja kesäkurpitsa.

Yrtit tuovat makua moniin eri ruokiin. Erityisesti tuoreet yrtit tuovat lisäksi hyvää ulkonäköä ruokaan. Kuivatut yrtit voivat olla arjessa kätevämpi vaihtoehto. Kuivatut yrtit lisätään ruokaan sen valmistuksen aikana, tuoreet yrtit kannattaa lisätä vasta ruoanvalmistuksen lopussa.

Kasvisten hinta

Monet pitävät kasviksia kalliina. Hinta on kuitenkin suhteellista. Kasvikset ovat kilohinnaltaan edullisempia kuin esim. liha tai kala. Kasviksilla voi siten tasata ruoan hintaa, kun kalliimpia ainesosia tarvitaan vähemmän. Erityisesti juurekset ovat edullisia. Kasviksia kannattaa valita tilanteen ja oman kukkaron mukaan. Vältä hävikkiä ostamalla tarpeeseen, pakastamalla ylijääneet kasvikset, käyttämällä yli-ikäiset kasvikset keittoihin, patoihin, soseisiin tai leivonnaisiin. Pakastekasvikset ovat satokauden ulkopuolella yleensä edullisempia kuin tuoreet.

Satokausikalenteri.fi-sivustolta löydät vinkkejä Satokauden mukaisten kasvisten käyttöön.

Helpota ja nopeuta arkea:

Suosi pakastekasviksia. Pakastekasvisten ravintoarvot voivat olla jopa paremmat kuin esim. koko talven varastoidussa tuorekasviksessa. Ne eivät vaadi pesua, kuorimista ja pilkkomista. Pakastekasvisten käytöllä myös hävikkiä tulee yleensä vähemmän. Ne voivat olla edullisempia kuin tuoreet kasvikset ja niiden saatavuus on hyvä läpi vuoden. Ne myös kypsyvät nopeasti ja kasviksia tulee käytettyä monipuolisemmin. Pakastekasvisten avulla on helppo kokeilla uutta ja opetella uusia makuja. Pakastekasviksia voi paahtaa uunissa, sulattaa ja käyttää sellaisenaan, keittää tai höyryttää, grillata, lisätä ruokiin ja käyttää maustamiseen (yrtit, chilit, valkosipulimurska). Joissakin pakastekasviksissa on jo mausteet valmiina, tarkista tämä pakkauksen kyljestä. Valitse kotimainen pakastemarja, mikäli et halua kuumentaa marjoja. Ulkomaiset pakastemarjat tulee keittää 2 min ajan.

Muista myös muut valmiskasvistuotteet, esim. juuressoseet, napostelutuotteet ja hevi-osaston valmiiksi pakatut wokki- ja keittojuurekset.

Palkokasvit eroavat muista kasviksista siten, että niissä on runsaammin proteiinia ja kuitua kuin muissa kasviksissa. Kuivatut pavut tulee ensin liottaa ja sitten keitetään. Säilykepapuja ja -pakasteita kannattaa kokeilla ensin, mikäli pavut eivät ole entuudestaan ruoanvalmistuksessa tuttuja. Kuivatut linssit huudellaan ennen käyttöä, mutta niitä ei tarvitse liottaa ennen keittämistä.

Kannattaisiko kasviksia käyttää juomina?

Mikäli kasvikset eivät muutoin maistu, ovat smoothiet oiva keino aloittaa ja lisätä kasvisten käyttöä (esim. pinaatti, kaalit). Juotavat kasvikset eivät kuitenkaan pidä kylläisyyttä yllä niin hyvin kuin pureskeltavat kasvikset.