

Näin lisäät kasvien käyttöä - käytännön vinkit

Kasvien 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 viipaloidut 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 valmistettaviin 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 paistinpannalla. Marjoista ja hedelmistä valmistuu myös erinomaisia juomia, pirtelöitä, nektareita ja soseita.

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

Mukaillen Päivi Jämsenin vinkeistä/Kotimaiset Kasvikset ry