

KEKE
KOUTSI

KEKE-KOUTSIN VÄLIPALAKOUTSI

IDEOITA JA RESEPTIÄ

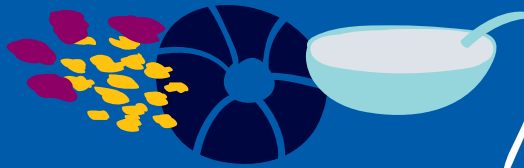


HYVÄ VÄLIPALA =
KASVIS + VILJA + PROTEIINI

VIHANNEKSET, JUUREKSET,
MARJAT, HEDELMÄT



LEIPÄ, PUURO, MUROT, MYSLI,
KORPPU, LESEET



PAVUT, HERNEET, TOFU, PÄHKINÄT,
KASVISJUOMAT JA MUUT
KASVIVALMISTEET



Ravitseva, monipuolinen ja myös ympäristön huomioiva ruokavalio on kasvispainotteinen. Mitä siis pitäisi lisätä ja mitä vähentää, jotta ruokavalio tukisi treeniä ja olisi ilmastoystävällinen?

Ympäristön kannalta lihan, etenkin punaisen lihan ilmastovaikutukset ovat merkittävät. Ravitsemussuosituksen mukainen ruokavalio sisältää myös lihatuotteita, mutta niiden käyttö tulisi rajoittaa 500 g/vko. Pähkinät ovat myös hyviä proteiinin lähteitä, joten niitä kannattaa hyödyntää monipuolisesti välipaloina.

Maitotaloustuotteet ovat perinteisesti olleet suomalaisessa ruokakulttuurissa erityisasemassa. Maitotuotteilla on kuitenkin myös suuria ympäristövaikutuksia, koska ne ovat eläinperäisiä. Maitopohjaiset tuotteet voidaan korvata muun muassa kotimaisilla kaurajuomilla ja jogurteilla, jotka ovat usein myös d-vitamiinisoituja. Erilaisten jogurttien osalta kannattaa suosia tuotteita, joissa ei ole lisättyä sokeria.

Täysjyväviljavalmisteet, kasvikset, marjat ja hedelmät ovat hyvää vatsantäytettä, niin makunsa kuin ravitsemuksen puolesta. Kuidut tekevät hyvää vatsalle sekä suolistolle ja hiilihydraatit auttavat jaksamaan yli treenien. Myös treenien jälkeen on hyvä napata suuhun jotain hiilihydraattipitoista, ettei nälkä pääse ylivoimaiseksi ja verensokeri laskemaan liian alhaiseksi.

Ruokahävikin minimoiminen on meidän jokaisen tehtävä. Ruokahävikki on ympäristön kannalta suurin kuormittaja, koska silloin ravinnoksi tarkoitettu ruoka on tuotettu turhaan. Niin ilmasto- kuin rehevöittävät päästöt, työ, energia, raha ja aika menevät kaikki hukkaan. Lue lisää ruokahävikistä www.saasyoda.fi.

Harjoittelun voi aloittaa välipaloista! Seuraavat välipalavinkit ovat helposti valmistettava, jotta pieninkin harrastaja saa puhtia iltapäivän treeneihin.

Syömisessä tärkeää on myös ilo! Välipalojen tekeminen on hauskaa ja itse valmistetuista eväistä tulee hyvä mieli. Hymy hyvästä ruokahetkestä tarttuu muihinkin.



VIISI VINKKIÄ KESTÄVÄMPIIN VÄLIPALOIHIIN:

1. Kasvikset, marjat ja hedelmät ovat välipalan perusta!

Valinnanvaraa on loputtomasti, ja kun huomioit sesongit, saat parhaimmat makuelämykset ja ympäristö kiittää! Vihannekset kannattaa pestä, kuoria ja pilkkoa valmiiksi.

2. Viljoissa on voimaa!

Valitse täysjyväviljaa vaikka puuron, myslin tai leivän muodossa.

3. Pähkinät ja siemenet on superruokaa!

Treenikassissa on aina hyvä olla pähkinäpussi.

4. Vain syöty välipala antaa energiaa!

Tee välipalan syönti helpoksi ja valmistele välipala valmiiksi, vaikka edellisenä iltana jääkaappiin yhdessä lapsen/nuoren kanssa. Itse tehty maistuu parhaalta!

5. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty!

Kerätkää yhteen hyvät ja maistuvat välipalat ja tehkää välipalalukkari.

Alla olevilla resepteillä pötkii jo pitkälle, kun vaihtelee makua antavia raaka-aineita.

• Bonus: Vältä ruokahävikkiä!

Suurin ympäristökuorma tulee syömäkelpoisesta ruoasta, joka päättyy biojätteeksi.

SISÄLLYSLUETTELO:

<i>Välipalapatukka</i>	4
<i>Smoothie</i>	5
<i>Granola</i>	5
<i>Mustikkapuuro</i>	6
<i>Tuorepuuro</i>	6
<i>Pitsapannari</i>	7
<i>Rieskarulla</i>	8
<i>Hernetahna</i>	9



VÄLIPALAPATUKKA

Kauppojen hyllyt notkuvat erilaisia välipalapatukoita. Patukoita on helppo tehdä myös itse ja variaatioita löytyy joka makuun.

4 dl	kaurahiutaleita
1 dl	rusinoita
1 dl	kuivattuja karpaloita
1½ dl	(n. 80 g) cashew-pähkinöitä
riipaus	suolaa
½ dl	vettä
½ dl	hunajaa
½ dl	rypsiöljyä

1. Rouhi pähkinät pieneksi rouheeksi ja pilko rusinat ja karpalot hie-
man pienemmiksi veitsellä.
2. Sekoita kulhossa kaikki ainekset ja painele leivinpaperin päälle
uunivuokaan (koko n. 20 cm x 30 cm).
3. Paista 200 asteessa keskitasolla 20 minuuttia. Anna jäähtyä vajaa
puoli tuntia ja pilko varovasti veitsellä 16 osaan.





SMOOTHIE

perusohje 1-2 annosta

Smoothie on oiva arjen pelastus. Smoothien voi upottaa niin marjat, hedelmät kuin kypsät vihannekset. Jos smoothie on kokonaan kasvi-pohjainen, se säilyy hyvin treenikasissa yli harjoitusten, ilman kylmä-säilytystä.

2 dl marjoja tai hedelmiä tai soseita
1 ½ dl kaurajuomaa tai jogurttia tai maitoa tai maitorahkaa
1–2 rkl leseitä tai hiutaleita
appelsiini- tai omenamehua

1. Soseuta tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella kaikki aineet sekaisin.



GRANOLA

Itse valmistettu granola pitää sisällään juuri niitä raaka-aineita, joista itse pidät. Tätä ohjetta on helppo muunnella sen mukaan mitä kaa-pista löytyy. Kaurahiutaleet voi korvata vaikka neljän viljan hiutaleilla ja erilaisia siemeniä voi käyttää oman maun mukaan. Granolaan voi myös lisätä pähkinöitä. Granola maistuu vaikka kauramaidon tai mai-dottoman jogurtin kanssa.

5 dl kaurahiutaleita
2 rkl seesaminsiemeniä
2 rkl pellavansiemeniä
2 rkl kookoshiutaleita
2 rkl kurpitsansiemeniä
2 rkl auringonkukansiemeniä
½ dl öljyä
½ dl vaahterasiirappia

1. Sekoita kaikki aineet kulhossa keskenään.
2. Levitä seos leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja paahda noin 20–30 minuuttia 150 asteessa. Granola on valmista, kun se on saanut kauniin ruskean paahuneen värin. Granolaa voi sekoittaa välillä.
3. Jäähdytä ja säilytä kannellisessa purkissa.





MUSTIKKAPUURO

Puuroja on moneen lähtöön. Uutta potkua puuroon saa esimerkiksi lisäämällä joukkoon marjoja tai keittämällä puuro omenamehuun.

- 1 l vettä tai omenamehua
- 4 dl neljän viljan hiutaleita tai kaurahiutaleita
- 2 ½dl mustikoita
- (3 rkl sokeria)

1. Kiehauta vesi. Sekoita joukkoon hiutaleet.
2. Anna kiehua noin 8 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää mustikat ja halutessasi sokeria.



TUOREPUURO

1 annos

Aina ei tarvitse puuroa edes keittää! Tuorepuuro tekeytyy jääkaapissa yön yli tai päivän aikana iltapäivän herkulliseksi välipalaksi.

- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 dl nestettä (kauramaitoa, mantelimaitoa, kookosmaitoa tai mehua)
- 1 dl marjoja kokonaisena tai hedelmiä pieninä paloina
- 1–2 rkl siemeniä tai pähkinöitä rouhittuna
- maustetta oman maun mukaan (kanelia, vaniljaa, kardemummaa, inkivääriä)

Lisäksi tuorepuuroon voi laittaa makua antamaan esim. 1 tl hunajaa tai siirappia.

1. Varaa tuorepuurolle noin 4 dl vetoinen kannellinen purkki.
2. Sekoita kaikki aineet keskenään. Anna tuorepuuron tekeytyä ennen syömistä kylmässä vähintään pari tuntia tai yön yli.

PITSAPANNARI

Tässä pitsapannarissa on puhtia. Tätä voi syödä niin kylmänä kuin mikrossa lämmitettynä. Helppo valmistaa jo edellisenä iltana jääkaappiin odottamaan koulusta palaavaa treenaajaa.

Taikina:

4 dl	kauramaitoa
1	kananmuna
½ tl	suolaa
1 tl	paprikajauhetta
3 dl	täysjyvävehnä jauhoja
½ dl	kaura- tai vehnäleseitä
2 rkl	öljyä

Täyte:

pala	purjoa
¼	paprikaa
75 g	kalkkuna- tai broileri- leikkelettä
1	tomaattia
1 tl	oreganoa

Pinnalle:

½ dl juustoraastetta

Vuoan voiteluun: rypsiöljy tai juoksevaa margariinia



1. Pane uuni kuumentamaan 200 asteeseen.
2. Voitele pyöreä (halkaisijaltaan 26–28 cm) piirakkavuoka.
3. Sekoita taikinan aineet keskenään kulhossa.
4. Valmista täyte: Halkaise, huuhtele ja leikkaa purjo ohuiksi puolirenkaiksi. Pese, halkaise ja poista siemenet paprikasta. Leikkaa pala paprikaa, kinkku ja tomaatti pieniksi kuutioiksi.
5. Kaada taikina vuokaan, ripottele täytteen aineet päälle ja lopuksi pinnalle juustoraastetta.
6. Kypsennä uunin keskitasolla 25–30 minuuttia.



KASVISRIESKARULLAT

Voileivät voi välillä korvata kasvistäytteisillä rieskarullilla. Täyte sopii hyvin myös tavallisen voileivän päälle.

- 1 kpl paprika kuutioituna
- 2 kpl pientä porkkanaa suikaloituna
- 200 g valutettua kurpitsapikkelssiä tai valmista raastesalaattia
- 80 g pinjansiemeniä
- 200 g kevyttä tuorejuustoa tai kauralevitettä
- n. 3 kpl ohutta rieskalevyä
- 1 ruukku salaattia

1. Sekoita keskenään pieneksi kuutioitu paprika, porkkana, valmissalaatti tai pikkelsi ja pinjansiemenet.
2. Sekoita tuorejuusto kasvien joukkoon. Jaa seos rieskalevyjen päälle ja lisää salaatin lehtiä.
3. Kääri rieskat rullalle ja leikkaa annospaloiksi.



HERNETAHNA

Leivän päälle tulevien leikkeleiden ravitsemuksellinen koostumus ei välttämättä ole paras mahdollinen muun muassa rasvan ja suolan suhteen. Leikkeleet voi korvata helposti vaikka kasvistahnoilla. Herne-tahna käy leivän päälle, kasvien kanssa dipattavaksi tai kastikkeeksi esimerkiksi kalapuikoille. Herneet voi korvata myös esimerkiksi kik-herneillä tai härkävavuilla.

1 ps (200 g) suomalaisia herneitä (pakaste)
1 dl tuoreita mintunlehtiä
3 rkl rypsiöljyä
ripaus suolaa
ripaus mustapippuria

1. Sulata herneet pakkauksen ohjeen mukaan. Soseuta herneet, minttu ja öljy sauvasekoittimella.
2. Mausta suolalla ja pippurilla.



Sisällöntuotanto: Elina Ovaskainen, Motiva

