



Äiti Maan päivän planetaarinen ateria

Planetaarisen ruokavalion peruseriaatteen

- **Kasvikset ja juurekset:** Ruokavalion pohja. Suomessa tämä tarkoittaa mm. perunaa, porkkanaa, punajuurta, kaalia ja sipulia.
- **Täysjyväviljat:** Ruis, kaura ja ohra ovat kotimaisia vaihtoehtoja, jotka tukevat sekä terveyttä että kestävyyttä.
- **Palkokasvit ja kasviproteiinit:** Härkäpapu, herne ja linssi ovat keskeisiä proteiininlähteitä. Kotimainen härkäpapu on erityisen hyvä planetaarisen ruokavalion raaka-aine.
- **Marjat ja hedelmät:** Mustikka, puolukka, mansikka ja omenat ovat sesongin mukaisia ja vähähiilisiä vaihtoehtoja.
- **Kala ja kana:** Kohtuullisina määrinä. Suomessa erityisesti kotimainen järvikala (esim. ahven, muikku, särki) on suositeltava, sillä se tukee kestävä kalastusta.
- **Kasviöljyt:** Rypsiöljy ja rapsiöljy ovat hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä.
- **Pähkinät ja siemenet:** Vaikka pähkinöitä ei tuoteta Suomessa suurissa määrin, kotimaiset siemenet kuten pellava ja auringonkukka tukevat ruokavalion monipuolisuutta.

Ehdotus planetaarisesta noutopöydästä Suomessa

Salaattipöytä

- Paahdettu juuresmix (porkkana, punajuuri, palsternakka)
- Raikas kaalisalaatti omenalla ja rypsiöljyllä
- Härkäpapu–hernesalaatti yrteillä
- Marjasalaatti (mustikka, puolukka, omena)

Viljat ja leivät

- Ruisleipä ja kauraleipä
- Ohra- ja kaurasalaatti yrteillä
- Täysjyväpastaa sesongin kasviksilla

Lämpimät kasvisruoat

- Uuniperunat härkäpaputäytteellä
- Kasviskeitto (juureksia, kaalia, herneitä)
- Paistettu sienimuhennos kaurakermalla

Kala ja proteiinit

- Paistetut muikut tai silakat sitruunalla
- Savustettu järvikala (esim. ahven)
- Pieni määrä kanaa yrttipaistoksena (valinnainen, vähäisessä määrin)

Lisukkeet ja proteiinilisät

- Paahdetut siemenet (auringonkukka, kurpitsa, pellava)
- Pähkinäsekoitus (tuontituote, mutta planetaarisesti sallittu kohtuudella)
- Rypsiöljypohjainen kastike ja hummus härkäpavusta

Jälkiruoat

- Mustikkarahka kaurajogurtista
- Puolukkavispipuuro
- Sesongin hedelmiä (omena, päärynä)

Planetaarinen aamiaispöytä Suomessa

Viljat ja puurot

- Kaurapuuro ja ohrapuuro, tarjolla marjojen ja siementen kanssa
- Ruispuuro tai vispipuuro puolukasta
- Granola kaurasta ja pähkinöistä

Leivät ja levitteet

- Ruisleipä ja kauraleipä
- Kasvipohjaiset levitteet: hummus härkäpavusta, avokado-levite, rypsiöljypohjainen margariini
- Tomaatti- ja kurkkusiivuja, idätettyjä siemeniä

Juomat ja maitotuotteiden korvaajat

- Kaurajuoma, hernejuoma tai soijajuoma
- Kotimainen marjamehu (mustikka, puolukka, tyrni)
- Yrttitee ja kahvi

Proteiinilisät

- Härkäpapu- tai herneproteiinipihvit pieninä annoksina
- Tofu-marinoituja paloja salaatin lisukkeeksi

- Pieni määrä kananmunaa (valinnainen, kohtuullisesti)



Marjat ja hedelmät

- Sesongin marjat: mustikka, puolukka, mansikka
- Omenaviipaleet, päärynät
- Marjasmoothie kaurajuomalla



Siemenet ja pähkinät

- Pellavansiemen, auringonkukansiemen, kurpitsansiemen
- Pähkinäsekoitus (kohtuudella, tuontituote)

Kolmen ruokalajin ateria aikaiseen kevääseen Etelä-Suomeen



Alkuruoka: Kevään villiyrттisalaatti

- **Pääraaka-aineet:** Nokkonen, vuohenputki, voikukan lehdet, kevätsipuli
- **Lisäelementit:** Paahdetut siemenet (aurionkukka, kurpitsa), pikkelöityjä kotimaisia juureksia (esim. punajuuri, porkkana)
- **Kastike:** Rypsiöljypohjainen vinaigrette, maustettuna kuusenkerkkäsiirapilla

Juomapari: Villiyrттitee (nokkonen, kuusenkerkkä, voikukka), tarjoillaan kevyesti haudutettuna, kirkkaana ja lämpimänä.

- **Planetaarinen näkökulma:** Hyödynnetään luonnon villiyrттtejä ja kotimaisia siemeniä, vältetään tuontituotteita.



Pääruoka: Herne–kaura “risotto”

- **Pääraaka-aineet:** Kotimaiset kuivatut herneet ja kaurahelmiä
- **Lisäelementit:** Paahdettu palsternakka ja maa-artisokka, kevään ensimmäiset parsakaalit (kasvihuoneesta)
- **Maustaminen:** Yrttiliemi, tilli ja persilja

Juomapari: Kuusenkerkkäkuuhu (alkoholittomana mocktailina), kuusenkerkkäsiirappi, kivennäisvesi ja kevyt sitruunavivahde.

- **Planetaarinen näkökulma:** Proteiini herneistä ja kaurasta, jotka ovat ilmastoystävällisiä ja kotimaisia. Ei riisiä, ei soijaa – vain pohjoisen kasvipohjaisia raaka-aineita.



Jälkiruoka: Koivunmahla–mustikkamousse

- **Pääraaka-aineet:** Koivunmahla (huhtikuun sesonkituote), pakastetut suomalaiset mustikat
- **Lisäelementit:** Kaura- ja raparpericrumble, koristeena kuivattuja marjoja
- **Planetaarinen näkökulma:** Hyödynnetään kevään luonnon antimia (mahla), sekä pakastettuja marjoja, jotka säilyttävät sesongin makuja ilman tuontia.

Kolmen ruokalajin ateria myöhäiseen kevääseen



Alkuruoka: "Metsän ja maan syleily" (paahdettu juures–sieniterriini)

- **Raaka-aineet:** Porkkana, palsternakka, punajuuri (varastosta), pakastettu kotimainen sieni (herkkutatti/kantarelli).
- **Lisuke:** Kevätsipuli kasvihuoneesta, ruislastu tai hapanjuurileipä.
- **Kastike:** Yrttiöljy (tilli, persilja) ja kaurafraiche.
- **Juoma:** Kotimainen omena–kuusenkerkkämehu tai mocktail (omenamehu + kuusenkerkkäsiirappi + kivennäisvesi).



Pääruoka: "Kevään vihreä voima", (Herne–kaura "risotto")

- **Raaka-aineet:** Kuivatut kotimaiset herneet ja kaurahelmiä.
- **Lisuke:** Paahdettu palsternakka ja maa-artisokka, kasvihuoneparsakaali.
- **Maustaminen:** Yrttiliemi, tilli ja persilja.
- **Juoma:** Kotimainen kombucha (raparperi tai puolukka) – raikas ja hapokas tasapainottamaan täyteläisyyttä.



Jälkiruoka: "Mahlan ja marjojen juhla", (Koivunmahla–mustikkamousse)

- **Raaka-aineet:** Koivunmahla (huhtikuun sesonkituote), pakastetut suomalaiset mustikat.
- **Lisuke:** Kaura–raparpericrumble, koristeena kuivattuja marjoja.
- **Juoma:** Kuusenkerkkäkuohu (alkoholittomana mocktailina: kuusenkerkkäsiirappi + kivennäisvesi + kevyt sitruunavivahde).