

Kotikeittiössä planetaarinen ateria kannattaa rakentaa kasvipainotteisesti: runsaasti vihanneksia, palkokasveja, täysjyväviljoja ja vain vähän eläinperäisiä tuotteita. Näin saat aikaan sekä terveellisen että ympäristöystävällisen kokonaisuuden.

Planetaarisen ruokavalion perusraaka-aineet

- **Vihannekset ja juurekset:** esimerkiksi kaali, porkkana, punajuuri, tomaatti, kurkku, paprika.
- **Palkokasvit:** kotimaiset herneet, pavut ja linssit proteiininlähteenä.
- **Täysjyväviljat:** kaura, ruis, ohra ja täysjyvävehnä.
- **Pähkinät ja siemenet:** auringonkukansiemenet, pellavansiemenet, mantelit ja saksanpähkinät.
- **Kasviöljyt:** rypsiöljy tai oliiviöljy terveellisten rasvojen lähteenä.
- **Kala (kohtuudella):** erityisesti vastuullisesti pyydetty kotimainen kala, kuten silakka tai muikku.
- **Maitotuotteet ja liha (vain vähän):** pieni määrä jogurttia tai juustoa, ja lihaa korkeintaan harvoin – mieluiten korvattuna kasviproteiineilla.

Esimerkki planetaarisesta ateriasta

- **Pääruoka:** linssipihvit tai härkäpapupihvit, tarjottuna paahdettujen juuresten (porkkana, punajuuri, palsternakka) kanssa.
- **Lisuke:** täysjyväohra tai ruisleipä.
- **Salaatti:** kaali-kurkku-paprika -salaatti, päälle auringonkukansiemeniä ja rypsiöljypohjainen kastike.
- **Proteiinilisä:** pieni määrä paistettua muikkua tai silakkaa, jos haluat eläinperäistä proteiinia.
- **Jälkiruoka:** kaurapohjainen marjapuuro tai marjoja (mustikka, puolukka) pähkinöiden kanssa.

Miksi nämä raaka-aineet?

- **Kasvipainotteisuus** vähentää hiilijalanjälkeä ja tukee terveyttä.
- **Kotimaiset palkokasvit ja viljat** pienentävät kuljetusten ympäristökuormaa.
- **Kala ja maitotuotteet maltillisesti** tukevat monipuolisuutta, mutta pitävät eläinperäisten tuotteiden määrän vähäisenä.
- **Ruokahävikin minimointi** on olennainen osa planetaarista ruokavaliota – hyödynnä sesongin raaka-aineet ja käytä tähteet uudelleen.

Linssikeitto ja ruisleipä

- **Pääruoka:**
 - Punaiset linssit, sipuli, valkosipuli, porkkana ja tomaatti keitettynä mausteisessa kasvisliemessä.
 - Mausta yrteillä kuten timjami ja persilja, sekä tilkalla rypsiöljyä.
- **Lisuke:**
 - Viipale tuoretta ruisleipää, päälle ohut kerros hummusta tai härkäpaputahnaa.
- **Salaatti:**
 - Raikas kaali-kurkku-paprika -salaatti, päälle auringonkukansiemeniä.
- **Jälkiruoka:**
 - Kotimaisia marjoja (mustikka, puolukka) kaurajogurtin kanssa.

Miksi tämä toimii?

- Linssit ja härkäpavut tuovat proteiinia ilman suurta ympäristökuormaa.
- Juurekset ja kaali ovat sesonginmukaisia ja säilyvät hyvin.
- Ruisleipä ja kaura ovat kotimaisia täysjyväviljoja.
- Marjat lisäävät antioksidantteja ja makeutta luonnollisesti.

Tämä kokonaisuus on **täyttävä, ravitseva ja ympäristöystävällinen** – juuri planetaarisen ruokavalion hengessä.

Linssikeitto resepti (4 annosta)

Ainekset

- 2 dl punaisia linssejä (huuhdeltuna)
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 2 porkkanaa
- 1 tölkki (400 g) tomaattimurskaa
- 1 l kasvislientä (tai vettä + kasvisfondia)
- 2 rkl rypsiöljyä
- 1 tl kuivattua timjamia
- 1 tl paprikajauhetta
- ½ tl mustapippuria
- Suolaa maun mukaan
- Tuoretta persiljaa koristeluun

Valmistusohje

1. **Valmistelut:** Kuori ja pilko sipuli, valkosipuli ja porkkanat pieniksi kuutioiksi.
2. **Kuullota:** Kuumenna rypsiöljy kattilassa, lisää sipuli ja valkosipuli. Kuullota muutama minuutti, kunnes sipuli pehmenee.
3. **Lisää porkkanat ja mausteet:** Sekoita joukkoon porkkanakuutiot, timjami ja paprikajauhe.
4. **Keitä:** Lisää tomaattimurska ja kasvisliemi. Kiehauta.
5. **Lisää linssit:** Huuhtelee linssit ja lisää kattilaan. Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia, kunnes linssit ja porkkanat ovat pehmeitä.
6. **Viimeistele:** Mausta suolalla ja pippurilla. Halutessasi voit soseuttaa osan keitosta sauvasekoittimella, jolloin saat kermaisemman rakenteen.
7. **Tarjoile:** Ripottele päälle tuoretta persiljaa ja tarjoa ruisleivän kanssa.

Vinkki

- Jos haluat proteiinia lisää, voit tarjota keiton kylkeen paistettuja härkäpapupihvejä.
- Sesongin juureksia voi vaihdella: punajuuri tai palsternakka sopivat hyvin mukaan.

Härkäpapupihvit (n. 8 kpl)

Ainekset

- 3 dl keitettyjä härkäpapuja (voit käyttää myös pakastehärkäpapuja, keitä ohjeen mukaan)
- 1 sipuli
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 dl kaurahiutaleita
- ½ dl korppujauhoja
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl soijakastiketta tai tamaria
- 1 tl kuivattua timjamia tai oreganoa
- ½ tl mustapippuria
- Suolaa maun mukaan
- (halutessasi 1 kananmuna tai 2 rkl kikherneliemiä sitomaan taikinaa)

Valmistusohje

1. **Valmistelut:** Keitä härkäpavut pehmeiksi, jos käytät kuivattuja. Pakastepavut riittää keittää muutama minuutti.
2. **Soseuta:** Laita pavut, sipuli ja valkosipuli tehosekoittimeen tai monitoimikoneeseen. Soseuta karkeaksi massaksi.

3. **Sekoita:** Lisää kaurahiutaleet, korppujauhot, öljy, soijakastike ja mausteet. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.
4. **Muotoile:** Tee massasta pihvejä (n. 1 cm paksuja).
5. **Paista:** Kuumenna paistinpannu, lisää hieman öljyä ja paista pihvit molemmin puolin kauniin ruskeiksi (n. 3–4 min/puoli).

Lisukeideoita planetaariseen ateriaan

- **Paahdetut juurekset:** porkkana, punajuuri ja palsternakka uunissa rypsiöljyn ja yrttien kanssa.
- **Täysjyvävilja:** ohra, bulgur tai kvinoa keitettynä.
- **Salaatti:** kaali-kurkku-paprika -salaatti, päälle siemeniä (auringonkukka, kurpitsa).
- **Kastike:** jogurttipohjainen yrttikastike tai vegaaninen kaurafraiche + sitruuna + tilli.
- **Jälkiruoka:** kotimaisia marjoja kaurajogurtin tai pähkinöiden kanssa.

 Tämä yhdistelmä tekee aterian, joka on **täyttävä, ravitseva ja ympäristöystävällinen**.

Äiti Maan -päivänä (22. huhtikuuta) planetaarinen ateria voi olla juhla luonnolle ja kestäväälle ruoalle. Sen voi rakentaa kevään raaka-aineista, kotimaisista viljoista ja palkokasveista, sekä sesongin vihanneksista ja marjoista.

Teemapäivän planetaarinen ateriaidea

Alkuruoka

- **Keväinen vihersalaatti:** villiyrtejä (esim. nokkonen, vuohenputki, voikukanlehdet), kurkku ja retiisi.
- Kastikkeeksi rypsiöljyä, sitruunamehua ja paahdettuja siemeniä.

Pääruoka

- **Härkäpapupihvit** (resepti jo aiemmin) tai linssipyörökät.
- Lisukkeena paahdettuja juureksia (porkkana, punajuuri, palsternakka) ja täysjyväohraa.
- Kevyt yrttikastike: kaurafraiche + tilli + sitruuna.

Jälkiruoka

- **Marjainen kaurapuuro:** mustikkaa, puolukkaa ja kaurahiutaleita, päälle pähkinöitä.
- Vaihtoehtoisesti kaurajogurtti + sesongin marjat.

Miksi tämä sopii Äiti Maan -päivään?

- **Kasvipainotteisuus:** vähentää ympäristökuormaa.
- **Kotimaiset raaka-aineet:** ohra, ruis, kaura, härkäpapu ja marjat tukevat paikallista viljelyä.
- **Sesongin vihannekset ja villiyrtit:** keväällä luonnosta löytyy tuoretta ja ravinteikasta.
- **Ruokahävikin minimointi:** hyödynnä tähteet seuraavan päivän lounaaseen.

👉 Tämä kokonaisuus on keväinen, värikäs ja symboloi yhteyttä luontoon.

🌍 Vaihtoehtoja villiyrteille huhtikuussa

- **Kotimainen kaali:** valkokaali, punakaali tai lehtikaali – ravinteikas ja hyvin saatavilla.
- **Idut ja versot:** herneenversot, retiisin idut tai mungpavun idut tuovat keväistä vihreyttä.
- **Tuoreet yrtit** (viljeltynä): persilja, basilika, minttu tai tilli.
- **Salaattivihannekset:** jäävuorisalaatti, romaine tai tammenlehväsalaatti.
- **Kurkut ja tomaatit:** kasvihuoneviljeltynä kotimaisia jo keväällä.
- **Porkkana ja punajuuri:** varastokasvikset, jotka tuovat makeutta ja väriä.

🍽️ Esimerkkisalaatti Äiti Maan -päivään

- Pohja: hienonnettu punakaali ja romainesalaatti
- Lisä: kurkkuviipaleet, tomaattikuutiot, porkkanaraaste
- Päälle: herneenversoja ja paahdettuja siemeniä (auringonkukka, kurpitsa)
- Kastike: rypsiöljy + sitruunamehu + persilja

Näin saat aikaan **kevään raikkaan salaatin ilman villiyrtejä**, mutta silti planetaarisen ruokavalion hengessä.

🌱 Äiti Maan päivän menu

🥗 Alkuruoka: Keväinen kaali-salaatti

- **Ainekset:** punakaali, romainesalaatti, kurkku, tomaatti, porkkanaraaste, herneenversot
- **Kastike:** rypsiöljy + sitruunamehu + persilja + paahdetut siemenet (auringonkukka/kurpitsa)
- **Valmistus:** pilko vihannekset, sekoita kulhossa ja viimeistele kastikkeella.

🍴 Pääruoka: Härkäpapupihvit paahdetuilla juureksilla ja ohralla

- **Härkäpapupihvit:** keitetyt härkäpavut, sipuli, kaurahiutaleet, korppujauho, mausteet → muotoile ja paista pannulla.
- **Lisuke:** paahdetut juurekset (porkkana, punajuuri, palsternakka) uunissa rypsiöljyn ja yrttien kanssa.
- **Vilja:** keitetty täysjyväohra.
- **Kastike:** kaurafraiche + tilli + sitruunamehu.

🍓 Jälkiruoka: Marjainen kaurajogurtti

- **Ainekset:** kotimaisia marjoja (mustikka, puolukka, pakaste käy hyvin), kaurajogurtti, pähkinöitä tai siemeniä.
- **Valmistus:** annostele jogurtti kulhoon, lisää marjat ja ripottele päälle pähkinöitä.

Miksi tämä menu sopii Äiti Maan -päivään?

- **Kasvipainotteinen:** vähentää ympäristökuormaa ja tukee terveyttä.
- **Kotimaiset raaka-aineet:** ohra, kaali, juurekset, härkäpapu ja marjat ovat suomalaisia sesonkituotteita.
- **Helppo toteuttaa kotikeittiössä:** ei vaadi erikoislaitteita, vain peruskattila, uuni ja paistinpannu.
- **Symbolinen:** värikäs, keväinen ja luonnon kiertokulkua kunnioittava kokonaisuus.

 Tämä menu on **täyttävä, ravitseva ja juhlava**, mutta silti yksinkertainen valmistaa.

Alkuruoka: Keväinen kaali-salaatti

Ainekset

- 200 g punakaalia (ohueksi suikaloituna)
- 100 g romainesalaattia
- 1 kurkku
- 2 tomaattia
- 1 porkkana (raastettuna)
- 1 dl herneenversoja
- 2 rkl paahdettuja siemeniä (auringonkukka tai kurpitsa)

Kastike

- 3 rkl rypsiöljyä
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 rkl hienonnettua persiljaa
- Ripaus suolaa ja mustapippuria

Valmistus

1. Pilko vihannekset ja raasta porkkana.
2. Sekoita kulhossa kaali, salaatti, kurkku, tomaatti ja porkkana.
3. Lisää päälle herneenversot ja siemenet.
4. Sekoita kastike erillisessä kulhossa ja kaada salaatin päälle.

Pääruoka: Härkäpapupihvit paahdetuilla juureksilla ja ohralla

Härkäpapupihvit

- 3 dl keitettyjä härkäpapuja
- 1 sipuli

- 2 valkosipulinkynttä
- 1 dl kaurahiutaleita
- ½ dl korppujauhoja
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 tl kuivattua timjamia
- Suolaa ja mustapippuria

Valmistus:

1. Soseuta pavut, sipuli ja valkosipuli monitoimikoneessa.
2. Lisää kaurahiutaleet, korppujauhot, öljy, soijakastike ja mausteet.
3. Muotoile pihvejä ja paista pannulla öljyssä 3–4 min per puoli.

Paahdetut juurekset

- 3 porkkanaa
- 2 punajuurta
- 2 palsternakkaa
- 2 rkl rypsiöljyä
- Suolaa ja yrttejä (rosmariini, timjami)

Valmistus:

1. Kuori ja pilko juurekset lohkoiksi.
2. Pyörittele öljyssä ja mausteissa.
3. Paahda uunissa 200 °C noin 30 min, kunnes pehmeitä ja pinnalta karamellisoituneita.

Ohra

- 3 dl täysjyväohraa
- 6 dl vettä
- Ripaus suolaa

Valmistus:

1. Huuhtelee ohra.
2. Keitä vedessä suolan kanssa noin 30 min, kunnes kypsää.

Kastike

- 2 dl kaurafraichea
- 1 rkl sitruunamehua

- 2 rkl hienonnettua tilliä
- Suolaa ja pippuria

Valmistus: Sekoita kaikki aineet yhteen ja tarjoa pihvien ja juuresten kanssa.

Jälkiruoka: Marjainen kaurajogurtti

Ainekset

- 4 dl kaurajogurttia
- 2 dl kotimaisia marjoja (mustikka, puolukka, pakaste käy hyvin)
- 2 rkl pähkinöitä tai siemeniä (esim. saksanpähkinä, auringonkukka)
- 1 tl hunajaa tai vaahterasiirappia (halutessasi makeutukseen)

Valmistus

1. Annostele jogurtti kulhoihin.
2. Lisää päälle marjat.
3. Ripottele pähkinät/siemenet ja halutessasi tilkka hunajaa.

✨ Näin syntyy **täydellinen Äiti Maan päivän menu**: keväinen salaatti, proteiinipitoinen pääruoka ja raikas marjainen jälkiruoka – kaikki planetaarisen ruokavalion hengessä.

Tässä on **kauppalista Äiti Maan päivän menuun**, jotta sen toteuttaminen kotikeittiössä olisi helppoa. Olen jakanut sen ruokalajeittain:

Alkuruoka: Keväinen kaali-salaatti

- Punakaali (n. 200 g)
- Romaine-salaatti (1 pieni kerä)
- Kurkku (1 kpl)
- Tomaatti (2 kpl)
- Porkkana (1 kpl)
- Herneenversoja (1 dl)
- Auringonkukan- tai kurpitsansiemeniä (2 rkl)
- Sitruuna (1 kpl)
- Persilja (nippu)
- Rypsiöljy
- Suola ja mustapippuri

Pääruoka: Härkäpapupihvit paahdetuilla juureksilla ja ohralla

Härkäpapupihvit

- Härkäpapuja (3 dl keitettyjä tai pakaste)
- Sipuli (1 kpl)
- Valkosipuli (2 kynttä)
- Kaurahiutaleita (1 dl)
- Korppujauhoja (½ dl)
- Rypsiöljy
- Soijakastike (1 rkl)
- Timjami (1 tl)
- Suola ja mustapippuri

Paahdetut juurekset

- Porkkanoita (3 kpl)
- Punajuuria (2 kpl)
- Palsternakka (2 kpl)
- Rypsiöljy
- Rosmariini tai timjami

Ohra

- Täysjyväohra (3 dl)
- Suola

Kastike

- Kaurafraiche (2 dl)
- Sitruuna (1 kpl)
- Tilli (nippu)
- Suola ja pippuri

Jälkiruoka: Marjainen kaurajogurtti

- Kaurajogurtti (4 dl)
- Kotimaisia marjoja (mustikka, puolukka – n. 2 dl, pakaste käy hyvin)
- Pähkinöitä tai siemeniä (2 rkl, esim. saksanpähkinä, auringonkukka)
- Hunaja tai vaahterasiirappi (halutessasi makeutukseen)

Yhteenveto ostettavista

- Vihannekset: punakaali, romaine, kurkku, tomaatti, porkkana, sipuli, valkosipuli, punajuuri, palsternakka
- Yrtit: persilja, tilli, timjami, rosmariini
- Palkokasvit: härkäpavut
- Viljat: täysjyväohra, kaurahiutaleet, korppujauhot
- Kasvipohjaiset tuotteet: kaurafraiche, kaurajogurtti
- Marjat: mustikka, puolukka (pakaste käy)
- Siemenet/pähkinät: auringonkukka, kurpitsa, saksanpähkinä
- Mausteet ja perustuotteet: rypsiöljy, soijakastike, suola, mustapippuri, hunaja/vaahterasiirappi

🌟 Tällä listalla saat kaiken tarvittavan Äiti Maan päivän planetaariseen menukokonaisuuteen.

Äiti Maan päivän aamupala

Pääelementti

- **Täysjyväruisleipä** tai kauraleipä
 - Pälle hummusta tai härkäpaputahnaa
 - Koristeeksi kurkkusiivuja ja ituja (esim. herneenversot tai mungpavun idut)

Lisä

- **Kaurapuuro marjoilla**
 - Keitä kaurapuuro kaurajuomaan tai veteen
 - Lisää päälle kotimaisia marjoja (mustikka, puolukka, pakaste käy hyvin)
 - Ripottele päälle pähkinöitä tai siemeniä (aurionkukka, pellava, saksanpähkinä)

Juoma

- **Kaurajuoma tai kotimainen yrttitee** (esim. minttu, kamomilla)
- Vaihtoehtoisesti lasi vettä sitruunalla – raikas ja keväinen

Pieni makea

- Omenalohkoja tai päärynää, sesongin mukaan
- Voit dipata ne maapähkinävoihin tai tahiniin

Miksi tämä sopii Äiti Maan päivään?

- **Kasvipohjainen:** vähentää ympäristökuormaa ja tukee terveyttä
- **Kotimaiset viljat ja marjat:** kaura, ruis ja marjat ovat suomalaisen ruokakulttuurin ytimessä
- **Sesongin ja varaston tuotteet:** marjat pakasteesta, juurekset ja viljat varastoista – kestävää ja käytännöllistä