

# Kotiruoka

Toimittaneet

Kaisa Isotalo  
Raija Kuittinen



Helsingissä  
Kustannusosakeyhtiö  
Otava

Kirja ilmestyi ensimmäisen kerran 1908.

Uudistettu painos 2023

100. painos

Valokuvat: Jarmo Wright

Ruokakuvausten järjestely: Kaisa Torkkeli

Ulkoasun suunnittelu, alkuperäiskansi ja piirrokset (2008):

Markus Pyörälä

Alkuperäiskuvitukset kalankäsittelystä ja leivonnasta (1998):

Maisa Rajamäki-Kukkonen

Uudistetun painoksen kansi: Piia Aho

ISBN 978-951-1-47723-5

**OTAVA**  
**KIRJAPAINO**  
Keuruu 2023



# SISÄLLYS

---

Kirjan käyttäjälle 9

Kotiruoka-keittokirja kertomassa suomalaisesta ruokakulttuurista 11

## SUOSITELTAVA RAVINTO 17

Ravinto terveyden perustana 17

Ravitsemussuosituksset 18

Ruoan valinta erityistilanteissa 23

Elintarvikkeiden valinta ja säilytys 27

Teollinen ruoka 29

Mausteet 33

## ATERIOIDEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS 36

Ruoanvalmistus sujuvaksi 36

Ateriasuunnittelu 37

Kodin juhlat 39

Kattaminen 43

Tarjoileminen 45

## TYÖVÄLINEET JA KONEET 46

Ruoanvalmistusastiat 46

Kattilat ja kasarit 50

Keittiön koneet ruoanvalmistuksen helpottajina 53

Mikroaaltouuni ruoanvalmistuksessa 44

## RUOANVALMISTUKSEN SANASTOA 58

### VILJARUOAT 63

Puurot ja vellit 63

Ohukkaat, vohvelit ja pannukakut 70

Pasta 78

Riisi ja muut viljalisäkkeet 72

### MAITO- JA MUNARUOAT JA JUUSTOT 90

Maito ja maitovalmisteet 90

Muna 92

Juustot 94

Maito-, muna- ja juustoruokat 95

## KASVISRUOAT 106

Kasvikset 106

Kylmänä tarjottavat kasvisruoat 116

Keitetyt kasvikset 118

Uunissa tai grillissä kypsennetyt kasvikset 123

Liedellä paistetut kasvikset 127

Kasviskastikkeet 134

Kasvismuhennokset 137

Kasvispadat 140

Uunissa kypsennetyt kasvikset 142

Kuorrutetut kasvikset (Gratiinit) 145

Kasvislaatikot ja -paistokset 147

Perunaruokat ja -lisäkkeet 152

## KALARUOAT 165

Kalan hankkiminen 165

Kalan esikäsitteily 167

Tuoresuolattu kala 174

Marinoidut kalat 176

Kalahyytelöt 181

Kalan keittäminen 182

Kalan kypsentäminen mikroaaltouunissa 191

Kalapadat ja -muhennokset 192

Kalan kypsentäminen pannulla paistaen 195

Kalan kypsentäminen uunissa 196

Murekeruoat kalasta 202

Laatikkoruokat kalasta 204

Kypsästä kalasta valmistetut paistokset 206

Muut kalan kypsennysmenetelmät 208

## LIHARUOAT 212

Lihan ostaminen 212

Liha ruoanvalmistuksessa 214

Tuoresuolattu liha 218

Keitetyt liharuoat 219

Paahdetut ja paistetut liharuoat 224

Ruskistetut ja haudutetut liharuoat 239

Pata- ja laatikkoruokat 254

Murekeruoat 261

Broileri-, kana- ja kalkkunaruoat 269

Sisäelin- ja veriruokat 279

## KASTIKKEET 287

Alku- ja pääruokien kastikkeet 288

Hapanmaitotuotteista valmistettavat kastikkeet 298

Salaattikastikkeet 300

Marinadit ja maustekastikkeet 304

Jälkiruokien kastikkeet 310

## KEITOT 316

Kirkaat liemet 317

Suurustetut keitot 319

Sosekeitot 322

Kylmät keitot 325

Kasvis- ja lihakeitot 326

Kalakeitot 338

## SALAATIT 342

Alku- ja pääruokasalaatit 343

Lisäkesalaatit 352

Salaatteja kypsistä kasviksista 356

## VOILEIVÄT JA LÄMPIMINÄ TARJOTTAVAT LEIVÄT 360

Kylmänä tarjottavat leivät 360

Lämpimänä tarjottavat leivät 374

## JÄLKIRUOAT 381

Marjat ja hedelmät 381

Jälkiruokakeitot ja -kiisselit 390

Jälkiruokapuurot 397

Kerma- ja rahkajälkiruokat 400

Hyytelöt ja vaahdot 403

Mehujäät, sorbetit, jäädykkeet ja jäätelöt 410

Jälkiruokapaistokset 416

Vanukkaat 421

Muut jälkiruokat 423

## MAKEISET 427

## JUOMAT 435

Maitojuomat 436

Kahvi 437

Tee 441

Muut lämpimät juomat 442

Kylmät juomat	443
Hiivalla käytetyt juomat	446
LEIVONNAISET	450
Leipominen	450
Leivät	455
Sämpylät ja korput	467
Rieskat, teeleivät ja keksit	473
Voitaikinat	476
Voitaikinaleivonnaiset	479
Muut suolaiset leivonnaiset	487
Vehnästaikinaleivonnaiset	492
Rasvassa kypsennetyt leivonnaiset	506
Pikkuleivät	511
Kakut	526
Tortut, piirakat ja leivokset	538
Makeat voitaikinaleivonnaiset	549
Täytekakut	551
Gluteenittomia leivonnaisia	573
SÄILÖNTÄ	576
Pakastaminen	576
Kuivaaminen	581
Tuoresäilykkeiden valmistus	583
Kuumentamalla säilöminen	585
Umpiointi	587
Mehut	589
Hyytelöt	591
Hillot	593
Hillokkeet	595
Soseet	596
Marmeladit	597
Etikkasäilykkeet	598
Suolaaminen	605
Säilöminen maitohappokäymisen avulla	606
Etikassa ja alkoholijuomassa säilyttäminen	607
Mikroaaltouunin käyttö säilönnässä	608
KAUPPASIENET	608
LIHANPALOITTELUKAAVIOT	610
RUOKAOHJEET LUVUITTAIN	612
HAKEMISTO	624

## KIRJAN KÄYTTÄJÄLLE

---

Lähes neljän vuosikymmenen ajan *Kotiruoka*-kirja on ollut kiinteä osa perheittemme elämää. Vastavalmistuneina kotitalousopettajina ja nuorina perheenäiteinä saimme kunniatehtävän, Kotiruoan uudistustyön. *Kotiruoan* ohjeet ovat olleet mukana perheittemme arjessa ja juhlassa. Samalla niitä on kokeiltu, muokattu ja uudistettu. Elämä on maistunut hyvältä!

Vuosien saatossa *Kotiruoka* on uudistunut perheiden ja aikakauden tarpeiden mukaisesti, nyt saimme jälleen ajanmukaistaa kirjan sisältöä. *Kotiruoka* ei silti ole trendikirja vaan perusteos, jossa nykyajan suosikkiruokat ja leivonnaiset ovat perinnehjeiden rinnalla. Kotien kansainvälisyys on saanut sijansa tässäkin kirjassa.

Suosimme edelleen puhtaita ja turvallisia suomalaisia ruoka-aineita. Ruoanvalmistustavoissa ja ruoka-aineiden valinnassa olemme ottaneet huomioon uudistuvat ravitsemussuositukset. Ohjaamme valmistamaan ruokat peruselintarvikkeista, mutta kiireinen kokki voi korvata aterian osia esivalmistelluilla tuotteilla tai eineksillä. Ohjeet on tarkistettu, tarvittaessa tarkennettu ja ajanmukaistettu; silti kirjassa on säilytetty kaikki tutut ruoka- ja leivonnaisohjeet ja joukkoon on lisätty muutama uusikin.

Kirja rakentuu edelleen selkeiden perusohjeiden ja niiden maustamis- ja muunnosvihjeiden varaan ja ohjaa erityisruokavalioiden huomioimiseen. Kirjan ohjeet on yleensä suunniteltu neljälle ruokailijalle, mutta tarvittaessa annoksia voi suurentaa tai pienentää.

Kirjan avulla aloitteleva ruoanvalmistaja selviytyy kiireisestäkin kokkaamisesta. Toisaalta *slow food* -kulttuurin harrastajat löytävät kirjasta lukuisia sopivia ohjeita. Sata vuotta sitten *Kotiruoka*-kirja riitti kodin ainoaksi keittokirjaksi. Uskomme, että nyt uudistettu *Kotiruoka*-kirja toimii samalla tavalla kotien ruoanvalmistuksen ja leivonnan perustana. Tarvitaan vain innostusta harjoitella ja kokeilla sekä mielikuvitusta perusohjeiden muuntamiseen. Lehdet ja internet ovat tulvillaan erilaisia ruokaohjeita. Niiden toimivuutta voi arvioida vertaamalla niitä tämän kirjan perusohjeisiin.

Kiitämme perheitämme ja ystäviämme, jotka ovat jälleen kärsivällisesti seuranneet käsikirjoituksen eri vaiheiden valmistumista. Elämämme on kietoutunut satavuotiaan *Kotiruoka*-kirjan elämään ja olemme sitoutuneet kehittämään sitä vastaisuudessakin. Unelmamme on, että vielä tulevat sukupolvetkin saavat tutustua suomalaisen kotiruokaan tämän kirjan ohjeiden mukaan. Hyväntuuliset ruokahetket ja tyytyväiset ruokailijat tuovat kotikokille ja -leipurille hyvän mielen.

*Kaisa Isotalo*

*Raija Kuittinen*



## KOTIRUOKA-KEITTOKIRJA KERTOMASSA SUOMALAISESTA RUOKAKULTTUURISTA

---

Siinä missä 2000-luvun kotoaan vastikään omaan talouteen muuttanut opiskelija etsii keittokirjoista lihapullareseptiä, 1930-luvun nuori perheenäiti tarkasti keittokirjasta, miten ”linnunlihan säilyynpano” tehtiinkään tai miten ”Tipsykakku” leivottiin. Molemmat löysivät etsimänsä *Kotiruoka*-kirjasta. Satavuotiaan *Kotiruoka*-keittokirjan vaiheissa on ollut olennaista, että se on toisaalta muuttunut suomalaisen yhteiskunnan mukana ja toisaalta se on muokannut suomalaisten kotikeittiöiden ruokapöydissä nautittuja aterioita.

Ennen *Kotiruokaa* Suomessa ei ollut ilmestynyt kovinkaan monta kotimaisin voimin tehtyä ruoanlaittoon ohjaavaa opasta. Tietävästi ensimmäinen Suomessa käytetty keittokirja oli vuonna 1755 Tukholmassa julkaistu *Hjelpreda i hushållningen för unga fruentimber – Cajsas Warghs kokbok*. Ensimmäinen Suomessa julkaistu ja suomenkielinen keittokirja oli *Kokki-Kirja* eli-ikä Neuwoja tarpeellisempien joka-aikaisien ja Pitoruokien Laitokseen niin myös monellaisiin leipomisiin ja juotawien panoin ynnä Tarpeellisia tietoja ruokien ja ruoka-aineiden korjusta ja säästystä j.n.e. Se ilmestyi vuonna 1849 mutta oli edelleenkin vain käännös. Ensimmäinen kotimainen keittokirja oli *Hilda-tädin keittokirja* vuodelta 1878. Vaasassa pensionaattia pitäneen Mathilda Cargerin kirja sai 1890-luvulla muutamia seuraajia, joista tunnetuin on Anna Olsonin *Keittokirja* (1892).

Vuodesta 1908 julkaistu *Kotiruoka* on ainutlaatuinen paitsi varhaisen ilmestymisensä myös yhtäjaksoisen julkaisuhistoriansa vuoksi. Ensimmäisen *Kotiruoka*-kirjan toimittajat – kuten kirjan tekijöitä aina on kansilehdellä tituleerattu – olivat Helsingin Kasvatusopillisen Ruoanlaittokoulun opettajattaria. Opettajina Edit Reinilä, Sophie Calonius ja Valma Krank ennen kaikkea valistivat ja toivoivat saavansa kirjallaan ”hyödyllistä aikaan”: olihan kansalaisyhteiskunnan rakennusvaiheessa, jota 1900-luvun alussa vielä elettiin, naisille suunnatulla kotitalousopetuksella tärkeä

tehtävänsä. Toisaalta kirjan tekijöiden oma yhteiskunnallisesti hyvä asema jätti jälkensä *Kotiruokaankin*. Yli 350-sivuisessa kirjassa julkaistujen 863 reseptin joukossa oli monia ”herraskaisia” ruokien ja leivonnaisten ruokaohjeita, ohjeita sellaisiin ruokiin, joita tarjottiin ennemminkin säätyläiskohteissa kuin maaseudun pirttien tai työläiskaupunginosien yhteiskeittiöiden pöydissä. Perunakroketit, appelsiini-lotta tai hapanimelä korinttikastike eivät todellakaan olleet 1900-luvun Suomessa tavallisia ”kotiruokia”.

Muutaman ensimmäisen vuosikymmenen ajan keittokirjan alkuun liitettiin yhden sivun mittainen ”Suomalais-ruotsalainen sanaluettelo”, jolla ruokalajien suomennoksia yritettiin vakiinnuttaa: kuitenkin myös lainasanat jäivät ja vakiintuivat suomen kieleen ’muhennos’ (*stuvning*, tuuvinki), ’sose’ (*mos*, muussi), ’vuoka’ (*form*, vormu), ’munavahtoleivos’ (*maräng*, marenki). Käännösluettelo vaihtui 1930-luvun lopussa ”Sanaselitykseen”; kokkaajille kerrottiin, miten paneeraus ja ”griljeeraus” tehdään ja mikä on piirakan, piirasen ja piiraan ero. Lyhyt, kymmenen sanan luettelo jäi sotien jälkeen pois, mutta kertoneeko se suomalaisten kotiruoan laittajien uusavuttomuudesta, että vuoden 1987 muutoksesa *Kotiruokaan* lisättiin viisisivuinen ”Ruoanvalmistuksen sanastoa” luku. Siinä tehtiin selkoa muiden muassa siitä, mitä ovat raakakypsytyt ja fileointi.

Samoin kuin sanastoliitteiden sisällöt kirjan koko sisältö ja rakenne kertovat, mitä suomalaisessa ruokakulttuurissa on vuosikymmenien aikana tapahtunut. *Kotiruoka* aloitti Ruoanlaittokoulun opettajien ”mustakantisista vihoista” koottuna reseptikokoelmana. Satavuotisen historian aikana kirjasta on tullut monipuolinen kotiruoan perustietopaketti. Uudistuksia tehtäessä ja toimittajien vaihtuessa *Kotiruokaan* on lisätty kunakin aikana tärkeiksi koettuja asioita ja ruokakulttuurin uudet virtaukset, esimerkiksi rasvan vähentäminen ruokavaliosta, on otettu huomioon. Kustantajan ja toimittajien ajassa elämisestä on hyvä esimerkki kuudennen, vuoden 1918 painoksen lisäys, josta nimiölehdellä todetaan: ”sisältävä myös erityisen osaston kalliin ajan ruokareseptejä”. Tuolloin ensimmäinen maailmansota, Suomen itsenäistymiskehitys ja kansalaissota ja niitä seurannut inflaatio ja elintarvikepula koettelivat koteja, joten *Kotiruoka*-kirjan ohjeet ”lanttumunkeista” ja ”voikukanjuurikahvista” – joka ”selviää selvikkeettä ja on väriltään kauhiempaa kuin oikea kahvi” – olivat varmasti tarpeen.

Yli miljoonan myyntikappaleen määrään yltänyt keittokirja on ehtinyt monen sukupolven keittiössä kuluu. Sitä on ostettu sukupolvea toi-

seen, usein *Kotiruoka*-kirjan äidit antavat tyttärilleen, vanhemmat ostavat lapsilleen. Vuosikymmeniä ilmestynyt keittokirja, jota toisaalta on pyritty pitämään perinteisenä, mutta toisaalta uudistamaan ajan vaatimusten mukaisesti, heijastelee yhteiskunnan ja suomalaisten arjen muuttumista (kotitalouksien koneistuminen, naisten kodin ulkopuoliseen ansiotyöhön lähteminen, elintarviketeollisuuden kehitys). Kirjan reseptit ja yleiset ohjeet ja johdannot kertovat paitsi keittotaidon ja ruoka-aineiden saatavuuden vaihteluista myös siitä, mikä asema kotiruoalla on suomalaisissa perheissä ollut. Esimerkiksi ensimmäisen painoksen ensimmäinen resepti on ”Hapan leipä” kun taas uusin (72.) painos alkaa luvulla ”Oikea ravinto terveyden perustana”. Vaikka *Kotiruokan* reseptiikkaan 2000-luvullakin kuuluu hapanleivän (ruisleivän) ohje, on painopiste muussa kuin ruokaleivän leipomisessä.

Sota-aikana ja sen jälkeen säännöstely ei juuri muuttanut *Kotiruoka*-kirjan sisältöä, mutta sodan jälkeisessä kehityksessä näkyy leivonnankorostuminen. Kahvileivän leivontaan alkoi vähitellen olla varallisuutta ja raaka-aineita, kahvi vapautui säännöstelystä vuonna 1954, ja 1960-luvun jälkipuolella Suomessa siirryttiin viisipäiväiseen työviikkoon, mikä perheissä lisäsi lauantaisin leipomista. Leivonnassa tarkat ainesmäärät ja paistolämpötilat ovat tärkeitä, joten juuri kakkujen, torttujen ja piirakoiden ohjeita keittokirjoista haetaan. *Kotiruokan* osalta tärkeäksi syyksi leivontareseptien määrän runsaaseen lisäämiseen oli sekin, että kirjan tekijäksi tullut Ragni Tennberg oli erikoistunut nimenomaan leivontaan.

Kahdesti kirjan rakenne ja sisältö on muokattu perusteellisesti uudelleen. Ensimmäinen iso uudistustyö tehtiin 1950- ja 1960-luvun vaihteessa ja toinen 1980-luvun lopussa. Se, että suurimmat muutokset tehtiin juuri noina vuosina, ei ole sattumaa: 1950-luvun lopussa, kaupungistumisen voimistuessa, perheenäidit olivat yhä useammin ansiotyössä kodin ulkopuolella ja samaan aikaan kotitalousteknikka muutti suomalaisia keittäjiä ja keittämistä. Sähköhellejen ja -uunien yleistyminen oli vaikuttavampaa kuin painekattilan, mehulingon ja sähkövuonan tulo – joskin nekin saivat esittelynsä *Kotiruokan* sivuilla. Pitkäikäisemmäksi uutuudeksi ja kotiruokaa laittavien verrattomaksi avuksi osoittautui pakastaminen. Jo vuonna 1943 *Kotiliesi*-lehdessä kerrottiin Pauligin syväjäädyyttäneen tuoretuotteita, ja vuosikymmen pari sen jälkeen suomalaisiin koteihinkin alettiin hankkia pakastimia. Niiden hyödyntämiseen *Kotiruoka*-kirjan

sivuulta löytyi ohje, aivan samoin kuten muutama vuosikymmen myöhemmin mikroaaltouunissa valmistettaviin ruokiin.

Toinen iso *Kotiruoa*n uudistustyö tehtiin 1980-luvun lopussa. Silloin kirjaan tehtiin laajahko teoriaosa, jossa käsiteltiin aiempaa enemmän ravitsemusta, ruoanvalmistusmenetelmiä (myös teollista ruokaa) ja -välineitä, aterioiden suunnittelua ja erityisruokavalioita. Jo aiemmin kirjassa oli ollut ohjeita sokerittomaan ruokavalioon, mutta 1990-luvulle tultaessa erikoisruokavaliot saivat kirjassa oman erillisen osansa. Ruoan terveellisyyteen ryhdyttiin kiinnittämään huomiota 1970- ja 1980-luvulla aivan uudella tavalla. Suurin osa suomalaisista teki jo työtä, jossa energiantarve ei enää ollut niin suuri kuin edeltäneillä sukupolvilla. Perheiden koko pienentyi, harrastukset lisääntyivät, työpaikkaruokalat ja -lounaat tulivat osaksi arkea muuttaen myös kotona nautitun ruoan asemaa, ja esimerkiksi perheiden ateriat ”välipalaistuivat”. Nämä kaikki yhteiskunnassa tapahtuneet muutokset heijastuivat myös *Kotiruoka*-kirjassa. Kaisa Isotalo ja Raija Kuittinen, jotka ovat toimittaneet viimeisten kahden vuosikymmenen *Kotiruoka*-kirjat, ovat pienentäneet reseptien annoskokoja, selkeyttäneet ohjeita ja ottaneet huomioon ravitsemussuosituksen mutta myös opastavat einesruokien käytössä ja antavat muunnosohjeita resepteihin monenlaiseen makuun sovellettaviksi.

Kaikkien uusien ruoka-ainesten alkuinnostukseen *Kotiruoka*-kirjassa ei kiirehditty mukaan. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran arkistoon tallennetun ”Lapsuuteni ruokamuistot” -kokoelman mukaan 1960- ja 1970-luvulla eläneiden lasten ja nuorten yksi uutuussuosikkiruoka oli makkarakupit, mutta ohjetta niiden valmistamiseksi ei *Kotiruoa*ssa ole. Toinen makkarakaruoka, jota tuolloin kodeissa lauaintain saunailtoina ja perheaterioilla tehtiin, oli uunilenkki. Se oli ensimmäistä kertaa *Kotiruoa*n vuoden 1987 uudistetussa laitoksessa. Valmismakkarakaruokat tulivat muutoinkin kirjaan vasta 1980-luvulla, vaikka teolliset makkarakarvalmisteet tulivat koteihin yhtä aikaa jääkaappien yleistymisen kanssa. Tuoremakkaroita ei suomalaisissa (kaupunki)keittiöissä 1960-luvun jälkeen enää valmistettu.

Lasagne ja muutamat muut pastaruokat perinteisen makaronilaatikon ja -vellin lisäksi tulivat mukaan 1980-luvun lopussa, mutta *Kotiruoka*-kirjan perinteistä terveellisyys-, säästäväisyys- ja kotimaisuuslinjaa jatkettiin korostamalla, että ”pastatuotteiden ravintoarvo on kuitenkin pieni perunaan verrattuna”. Samassa uudistuksessa keittokirjan reseptiikkaan lisättiin kreikkalainen musaka ja italialainen zabaione. Vanha suomalainen

perinneruoka jankki eli leipäressu jäi pois, ja pizzareseptit tulivat tilalle. Matkustuksen lisääntyttyä suomalaisten kotiruokakin sai vaikutteita Väli­meren maiden keittiöstä. Toisaalta tasatahtia kansainvälistymisen kanssa omakotitaloihin muurattiin leivinuuneja ja *Kotiruoka*-kirjaan lisättiin luku ”Perinneruoat”. Paluu juurille alkoi ruokakulttuurissakin. Thai­keittiön ko­keilujen ja japanilaisen sushi-innostuksen jälkeen suomalaisella, omalla keittiöllä on jälleen suosijansa, joten ei tässä uusimmassakaan painokses­sa perinneruokia ole kokonaan unohdettu.

Viimeisissä *Kotiruoan* painoksissa näkyy toisaalta entistäkin enemmän kädestä pitäen opettaminen ja toisaalta se, että ruoanlaitosta on tullut harrastus. Arkiruoanlaittotaitoa ei enää välttämättä opita kotona, vaan siihen tarvitaan keittokirjan apua. Toisaalta viikonloppuisin laitetaan ruo­kaa kokeillen ja opetellen uusien, eksoottistenkin ruokalajien valmistusta tai halutaan etsiä tapaa tehdä isovanhempien kotiruokia. Satavuotias *Kotiruoka* ei turhaan ole seuraavienkaan suomalaisten sukupolvien keit­tiöiden hyllyissä.

*Reija Satokangas*

(*Kotiruoka*-kirjan 100-vuotishistoriikki julkaistiin ensimmäisen kerran vuonna 2008 kirjan uudistuksen yhteydessä.)



# Suositteltava ravinto

## RAVINTO TERVEYDEN PERUSTANA

---

### TERVEYDEN PERUSTA

Hyvän yleiskunnan avaimet ovat terveellinen ravinto, riittävä uni, ulkoilu ja liikunta sekä hyvät ihmissuhteet. Ruokailu kodin ulkopuolella on lisääntynyt ja kotona valmistettujen aterioiden määrä on vähentynyt. Ruoan valintaan on tärkeää kiinnittää huomiota niin kotona kuin työpaikallakin. Ruoasta tulee saada elimistön tarvitsemia ravintoaineita tasapainoisesti ja monipuolisesti. Ruokailu on myös osa sosiaalista elämää. Hyvän ruoan ääreen on mukava kokoontua vaihtamaan ajatuksia ja rentoutumaan, nauttien ja kiireettömästi.

### ENERGIAN JAKAUTUMINEN PÄIVÄN ATERIOILLE

Päivän aikana on hyvä syödä useita pieniä aterioita. Ruokailu kannattaa kuitenkin rajoittaa ruoka-aikoihin. Jatkovaa mutustelua tulee välttää, sillä se rasittaa hampaita ja saattaa aiheuttaa turhaa painon nousua. Energian saannin on hyvä jakautua päivän aterioille seuraavasti: aamupala 25 %, aamupäivän välipala 5–10 %, lounas 30 %, iltapäivän välipala 5–10 %, päivällinen 25 % ja iltapala noin 5 % päivän energiantarpeesta. Näin energiaa saadaan eniten silloin, kun sitä kulutetaankin eniten. Energian kokonaissaannin tulee vastata energian kulutusta.

### AAMUATERIA

Aamuateria on päivän tärkein ateria, sillä sen turvin työskennellään 3–5 tuntia. Nykyisin on saatavilla monia ruoka-aineita, joista saa nopeasti terveellisen aamupalan. Puuro on kuitenkin yhä edullinen ja terveellinen aamu-

palaruoka. Aamuateriailla tulee nauttia vilja- ja maitotuotteita sekä vihannuksia, marjoja tai hedelmiä. Pieni määrä lihaa, kalaa tai muuta proteiinipitoista ruoka-ainetta täydentää aterian. Nämä ruoat sopivat tarjottaviksi myös välipalana.

Niin ikään välipalaksi sopivat erilaiset salaattit ja voileivät. Iltapalaksi riittää hedelmä tai voileipä.

## ATERIA-AJAT

Ateria-ajat vaihtelevat perheissä perheenjäsenten työaikojen ja harrastusten mukaan. Pienten lasten hoito rytmittyy helpoiten, jos ateria-ajat ovat säännölliset. Mikäli säännöllisten ateria-aikojen noudattaminen on työaikojen vuoksi (vuorotyö) mahdotonta, tulee ruokavalioon kiinnittää entistä enemmän huomiota. Aterian voi tällöin korvata monipuolisilla eväillä. Kunnan eväät tarvitsee myös urheileva nuori, joka heti koulupäivän päätteeksi lähtee harjoittelemaan ja ehtii päivälliselle vasta myöhemmin. Neljää tuntia pidempää ateriaväliä tulee välttää, jotta energiaa riittää työskentelyyn.

## EVÄSATERIA

Hyvä eväsateria on monipuolinen. Leipien, kasvien ja hedelmien lisäksi voi evääksi pakata myös salaattia, viiliä tai jogurttia. Saatavilla on erilaisia termosastioita, joissa keitto- ja pataruokakin säilyy lämpimänä.

## RAVITSEMUSSUOSITUKSET

---

Ravitsemuksella on suuri merkitys monien kansanterveydellisten ongelmien ehkäisyssä ja hoidossa. Ravitsemussuosituksen tavoitteena on parantaa väestön ruokavaliota ja edistää hyvää terveyttä ympäristön kannalta kestäväällä tavalla. Pohjoismaiset ravitsemussuositukset -raportti (2023) suosittelee pääasiassa kasvipainotteista ruokavaliota, jossa käytetään runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, palkokasveja, perunaa ja täysjyväviljaa.



Raportti suosittelee runsasta kalan ja pähkinöiden käyttöä, kohtuullista vähärasvaisten maitovalmisteiden käyttöä sekä rajoitettua punaisen lihan ja siipikarjan lihan käyttöä. Lihajalosteita, alkoholia sekä runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältäviä jalostettuja elintarvikkeita suositellaan käytettäväksi mahdollisimman vähän. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (VRN) päivittää suomalaiset ravitsemussuositukset näiden suositusten pohjalta.

Hyvä ruoka on parhaimmillaan maukasta, monipuolista ja värikästä. Ruokaa syödään sopivasti niin, että energian saanti vastaa kulutusta. Ruokakolmio ja lautasmalli havainnollistavat terveellisen ravitsemuksen periaatteita (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, VRN).



*Ruokakolmio on kehitetty helpottamaan terveyttä edistävän ruokavalion rakentamista. Ruokasuositusten laadinnassa on otettu huomioon suomalainen ruokakulttuuri ja ruokatottumukset. Ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion voi kuitenkin koostaa monista muistakin ruoka-aineista ja elintarvikkeista usealla eri tavalla. Satokausien aikana raaka-aineet ovat parhaimmillaan ja kohtuuhintaisia.*

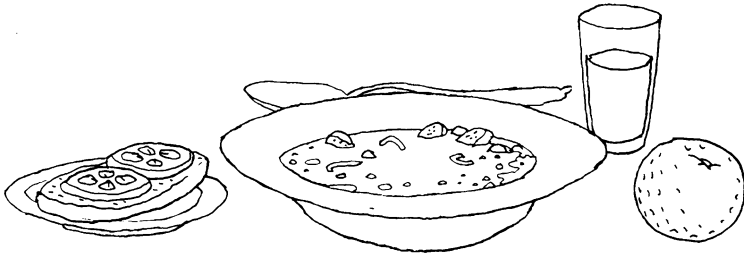
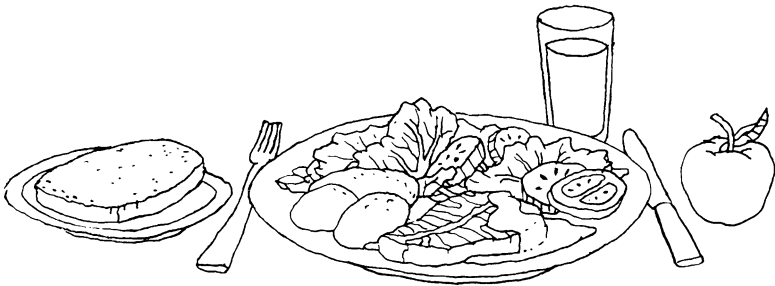
## RUOKAKOLMIO

Ruokakolmion rakenne ja osien koko kuvaavat kunkin ryhmän merktystä terveyttä edistävässä ruokavaliossa:

- kasvikset; marjat ja hedelmät
- täysjyväviljalisäkkeet ja peruna; leipä, puuro ja myslit
- kasviöljyt ja margariinit, pähkinät ja siemenet; vähärasvaiset maitovalmisteet
- kala ja siipikarja
- lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna
- sattuimat

## LAUTASMALLI

Lautasmalli auttaa hahmottamaan ruokavalion kokonaisuuden yksittäisellä aterialla. Hyvällä aterialla puolet lautasesta on täytetty tuoreilla tai kypsennetyillä kasviksilla. Neljännes on varattu perunalle, riisille tai pastalle tai muulle viljavalmisteelle. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha-



tai munaruoalle, jonka voi korvata kasviproteiineja sisältävällä ruoalla. Ruokajuomana on rasvaton maito, piimä tai vesi. Lisäksi ateriaan kuuluu 1–2 viipaleetta täysjyväleipää ja sipaisu pehmeää kasvirasvalevitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteiden ja jälkiruoan voi myös jättää syötäväksi välipalana.

Lautasmallia voi soveltaa myös keittoateriaan. Pääruokakeitossa on yleensä perunaa ja kasviksia sekä proteiininlähteenä lihaa, kalaa tai esimerkiksi palkokasveja. Ateriaa voi täydentää nauttimalla kasviksia leivän päällä tai alkusalaatissa.

## PÄIVITTÄISET VALINNAT

Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat ruokavalion terveellisyyden. Harvoin käytettävillä elintarvikkeilla ei ole niin suurta merkitystä.

- Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä, ainakin viisi kourallista. Lisää kasviksia liha- ja kalaruokiin ja valmista vaihteeksi kasvisruokaa. Kokeile erilaisia kasviproteiinin lähteitä perinteisiin liharuokiin. Nauti aterian yhteydessä aina tuoreita kasviksia, salaattina tai sellaisenaan. Valitse välipalaksi hedelmä.
- Syö perunaa. Peruna on monipuolinen, vähän energiaa sisältävä ruoka-aine. Kypsennä peruna mieluiten rasvaa lisäämättä. Perunan sijasta voit käyttää täysjyväriisiä, tummaa pastaa ja muita kypsennettäviä viljavalmisteita kuten kotimaista kauraa ja ohraa.
- Syö vähäsuolaista täysjyväleipää, erityisesti ruisleipää, tai muita viljavalmisteita kuten puuroa tai myslä.
- Täysjyväviljavalmisteet ovat erinomaisia kuidun ja suojaravintoaineiden lähteitä. Vehnäjauhot voi usein korvata tummemmilla hiivaleipäjauhoilla. Arkiherkuksi sopivat hiivatakinapohjaiset pullat tai piirakat.
- Käytä leivälle ohuesti kasvirasvalevitettä ja salaattiin pieni määrä öljypohjaista kastiketta. Hyvää rasvaa saat myös siemenistä ja pähkinöistä. Suosi kasviöljyä ruoanvalmistuksessa. Kypsennä ruoka keittämällä, paahattamalla tai uunissa hauduttamalla, jolloin rasvaa ei tarvita. Vältä piilorasvaa, joka on pääosin kovaa rasvaa.
- Syö kestävästi tuotettua kalaa usein. Valitse liha ja leikkeleet vähärasvaisina ja suosi siipikarjan lihaa.
- Nauti ruokajuomaksi vettä, rasvatonta maitoa tai piimää tai kaurajuomaa. Juo janoon vettä. Arkiruoan valmistuksessa kannattaa suosia

vähärasvaisia maitovalmisteita, eikä kerman lisääminen arkiruokaan ole välttämätöntä. Valitse muut maitovalmisteet vähärasvaisina ja vähäsokerisina ja korvaa ne välillä kasvipohjaisilla tuotteilla.

- Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita. Vähennä ruokiin ja leivonnaisiin käytettävän suolan määrää vähitellen ja mausta ruokia muilla mausteilla. Valmista ruokia hauduttamalla ja käyttämällä runsaasti kasviksia, jolloin ruoka-aineiden omat maut tulevat esiin ja suolaa tarvitaan hyvin vähän. Mittaa käyttämäsi suolan määrä mittasarjan teelusikalla tai maustemitalla. Käytä harkitusti suolan asemesta maustesuoloja, suolaa sisältäviä mausteseoksia, maustekastikkeita ja liemitiivistettä. Käytä harvoin runsassuolaisia elintarvikkeita (leikkeleet, makkara, suola- ja maustekala, suolakeksit, perunalastut, pussikeitot).
- Vältä sokerin ja runsaasti sokeria sisältävien elintarvikkeiden ja juomien jatkuvaa käyttöä. Sokeri sisältää pelkästään veren sokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia eikä juuri muita ravintoaineita ja on haitallista hampaiden terveydelle.
- Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia. Liikunnan ja terveellisen ruokavali-ion terveysvaikutukset täydentävät toisiaan.

## KASVISRUOKA

Kasvien käyttö on suositeltavaa sekä terveyden että ympäristön kannalta. Monet pyrkivätkin lisäämään ruokavaliionsa monipuolisesti kasviksia ja viljatuotteita, vaikka eivät joka päivä kasvisruokavaliota noudattaisikaan. Valitsemalla työpaikkalounaalla kasvisruokavaihtoehdon voi helposti muuttaa yhden päivän aterioista kasvisateriaksi.

Kasvisruokailuun liitetään usein pyrkimys terveellisyyteen. Siksi myös kasvisruokaa valmistettaessa on hyvä kiinnittää huomiota rasvan, suolan ja sokerin käyttöön.

Lihan, kalan ja munan voi proteiininlähteinä korvata esimerkiksi pavuilla, herneillä, linsseillä, viljavalmisteilla, sienillä ja pähkinöillä. Saatavilla on esimerkiksi kaura-, härkäpapu- ja hernevalmisteita, quornia ja tofuja sekä muita soijavalmisteita.

Myös maitovalmisteet sisältävät proteiineja. Maidon ja maitovalmisteet voi korvata vastaavilla kasvipohjaisilla valmisteilla. Niiden sisältämässä rasvassa on yhtä paljon energiaa kuin eläinrasvassakin, vaikka kasvirasva ravitsemuksen kannalta onkin suositeltavampaa.

Kasvisruokavalioihin liitetään usein ruokavaliota kuvaavia termejä, joiden tavoitteena on tarkentaa ruokavalion koostumusta. Vegaanit eivät käytä mitään eläinkunnan tuotteita. Laktovegetarismissa ruokavalioon kuuluu viljan, palkokasvien ja kasvien lisäksi maitovalmisteita. Lakto-ovovegetaari syö lisäksi kananmunaa ja pescovegetaarit sisällyttävät ruokavalioon- sa myös kalaa.

## RUOAN VALINTA ERITYISTILANTEISSA

---

Ruokaa valitaan usein eettisin tai ekologisista perusteista, mutta ruokavaliolla on tärkeä merkitys myös monien sairauksien hoidossa. Seuraavassa esitetään joitakin yleisperiaatteita ruokavaliosta, joiden yksityiskohdat suunnitellaan aina yksilöllisesti lääkärin ja ravitsemusterapeutin kanssa.

### LAIHDUTTAMINEN JA PAINONHALLINTA

Ylipaino altistaa monille vakaville sairauksille. Sydämen ja verisuonten sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairaudet liittyvät usein ylipainoon. Riski sairastua aikuistyyppin diabetekseen kasvaa ylipainon myötä. Lihavuus voi olla myös oire jostakin sairaudesta.

Ylipaino kertyy yleensä hitaasti, kun energiaa saadaan jatkuvasti enemmän kuin kulutetaan. Laihtuminen on mahdollista vain, kun energian saanti on pienempi kuin kulutus, jolloin elimistö käyttää omia rasvojaan. Ruoan energiamäärää voidaan pienentää tehokkaimmin vähentämällä rasvan määrää. Rasvan tuottama energiamäärä on yli kaksinkertainen verrattuna ruoan hiilihydraatteihin ja proteiineihin.

Ruokavalio ja liikunta yhdessä takaavat parhaan tuloksen. Sopiva laihdutusnopeus on noin 0,5 kg viikossa. Tällä tavoin elimistön ja laihduttajan- kin on helpompi mukautua pysyviin ruokatottumusten muutoksiin. Hyviin tuloksiin pääseminen edellyttää ruoka-aineiden ja niiden ravintosisällön tuntemusta.

### Onnistuneen laihdutusruokavalion periaatteita:

- ajoita energian saanti useille pienille aterioille: aamupala, lounas ja päivällinen sekä 1–2 välipalaa
- ota ruokaa lautaselle kohtuullisesti; lautasmalli s. 20
- käytä runsaasti tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia
- käytä rasvattomia maitovalmisteita
- valitse juusto, liha ja kala vähärasvaisina
- käytä kasvisrasvalevitettä leivälle vain vähän
- valmista ruoka ilman rasvaa: keittämällä, uunissa kypsentämällä tai paahtamalla
- vältä sokeria ja runsaasti sokeria sisältäviä elintarvikkeita (leivonnaiset, mehut, virvoitusjuomat, makeiset)
- käytä alkoholia kohtuullisesti
- lisää liikuntaa

### DIABETES

Diabetes on aineenvaihduntasairaus, joka aiheutuu insuliinin erityksen tai toiminnan häiriintymisestä. Insuliini on haiman erittämä hormoni, joka mahdollistaa sokerin siirtymisen verestä kudoksiin.

Diabeteksen kirjo on laaja ja nykykäsityksen mukaan diabetes on joukko erilaisia sairauksia. Päämuodot ovat tyyppin 1 ja 2 diabetes; muut muodot ovat harvinaisempia.

Diabetes vaatii päivittäistä omahoitoa. Hoito perustuu ruokavalioon, liikuntaan ja tarvittaessa lääkehoitoon.

Diabeetikon ruoka on ravitsemussuosituksen mukaista. Se sisältää vähän rasvaa, sokeria ja suolaa mutta runsaasti kuitupitoisia ruoka-aineita, kuten täysjyväviljaa ja kasviksia. Ruokavaliolla pyritään pitämään veren sokeripitoisuus mahdollisimman normaalina ja tasaisena. Veren-sokeriin vaikuttavat imeytyviä hiilihydraatteja sisältävät ruoka-aineet, kuten viljavalmisteet, peruna, hedelmät ja marjat, maitovalmisteet sekä sokeri.

Nykyaikaisten hoitomenetelmien ansiosta diabeetikon ruokavalio on yksilöllinen ja joustava, eivätkä ruokavaliosuositukset juuri poikkea terveille annetuista suosituksista. Katso lisätietoja Diabetesliiton verkkosivulta [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi).

## KELIAKIA

Keliakia on elinikäinen sairaus, jonka aiheuttaa gluteeni, viljan proteiini. Gluteeni vaurioittaa ohutsuolen limakalvoa, ja ravintoaineiden imeytymisen häiriintyy. Hoitamattoman keliakian oireita ovat erilaisten vatsavaikeuksien lisäksi väsymys ja anemia, ja se voi altistaa vakaville lisäsairauksille ja lapsettomuudelle. Keliakia voi ilmetä myös iholla pienirakkulaisena ihottumana (ihokeliakia).

Keliakian toistaiseksi ainoa hoito on ehdoton ja elinikäinen gluteeniton ruokavalio, sillä suolen limakalvo vaurioituu uudelleen pienestäkin määrästä gluteenia. Monet elintarvikkeet ja teolliset ruokavalmisteet sisältävät gluteenipitoista viljaa, joten niiden pakkausmerkintöihin on syytä tutustua huolellisesti.

Keliakikidon ruokavaliosta poistetaan vehnä, ohra ja ruis sekä niitä sisältävät elintarvikkeet. Kaura on sinänsä gluteenitonta, mutta se ei saa joutua tekemisiin gluteeniviljojen kanssa esimerkiksi pellolla tai tehtaassa. Keliakikolle sopii vain ns. gluteeniton kaura, eikä esimerkiksi nyhtökauraa voi siksi käyttää. Kaurajuomista ja muista kaurapohjaisista valmisteista vain osa on gluteenittomia.

Saatavilla on useita gluteenittomia tuotteita, jotka soveltuvat ruoanvalmistukseen ja leivontaan. Perusviljalajit voi korvata luontaisesti gluteenittomilla viljavalmisteilla (riisi, maissi, hirssi ja tattari), soija-, saago- ja tapiokavalmisteilla sekä perunajauhoilla tai -hiutaleilla. Lisäksi on monenlaisia gluteenittomia jauhoseoksia, joiden mahdollisesti sisältämästä vehnätärkkelyksestä gluteeni on teollisesti poistettu. Myös valmiit gluteenittomat leivonnaiset kuuluvat kauppojen valikoimiin.

Tämän kirjan ruokaohjeet soveltuvat sellaisenaan myös keliakikoille, jos niissä ei ole gluteenia sisältäviä raaka-aineita. Suurustamiseen voi käyttää perunajauhoa, maissitärkkelystä, saago-, tapioka- tai arrowjuurijauhetta. Leivitykseen sopivat gluteeniton korppujauhe tai gluteenittomat jauhoseokset. Murekeruoissa korppujauhon voi korvata esimerkiksi kypsällä perunalla. Ruoanvalmistuksessa, leivonnassa ja tarjoilussa on huolehdittava siitä, ettei kiellettyjä viljoja vahingossakaan joudu keliakikidon ruokaan. Lisätietoja saa Keliakialiitto ry:n verkkosivulta [www.keliakialiitto.fi](http://www.keliakialiitto.fi).

Ohjeita gluteenittomaan leivontaan ja leivonnaisiin on sivulla 573.

## LAKTOOSI-INTOLERANSSI

Laktoosi-intoleranssi on maitosokerin eli laktoosin imeytymishäiriö, joka aiheutuu suolistossa olevan laktaasientsyymin osittaisesta tai täydellisestä puuttumisesta. Laktoosi ei hajoa ohutsuolessa vaan aiheuttaa erilaisia vatsavaivoja. Laktoosin määrää rajoitetaan käyttämällä vähälaktoosisia tai laktoosittomia maitovalmisteita tai korvaamalla maito ja maitovalmisteet esimerkiksi kaura- tai soijapohjaisilla valmisteilla. Kypsytytyissä juustoissa ei ole laktoosia.

Elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin on syytä tutustua huolellisesti. Jos maitovalmisteet jäävät kokonaan pois ruokavaliosta, on kalsiumin riittävästä saannista huolehdittava esimerkiksi käyttämällä kalsiumvalmisteita.

Aptekeista on saatavissa entsyymivalmisteita, jotka ennen ateriala nautittuina vaikuttavat laktoosiin suolistossa. Valmiste voidaan myös sekoittaa ruokaan, jossa sen entsyymi hajottaa laktoosin.

## RUOKA-ALLERGIAT

Ruoka-aineet aiheuttavat allergisia reaktioita eniten lapsuusiässä. Pienten lasten allergialle on tyypillistä, että lapsi on allerginen monille ruoka-aineille ja pienetkin määrät aiheuttavat oireita. Oireet vaihtelevat iho-oireista vakaviin hengitysvaikeuksiin. Tavallisimpia allergian aiheuttajia ovat sitrushedelmät, pähkinät, kiivi, herne, tomaatti, mansikka, muna, kala ja lehmänmaito (maidon proteiini). Usein allergiaa aiheuttavat myös suklaa, selleri ja palsternakka. Siitepölyallergikot saattavat saada oireita hedelmistä ja marjoista. Myös jotkin elintarvikkeiden lisäaineet voivat aiheuttaa yliherkkysoireita. Varhaislapsuuden jälkeen ruoka-allergioiden oireet usein lieventyvät. Annoksen koko voi vaikuttaa oireiden määrään ja laatuun, ja allergikko voi itse arvioida, onko täydellinen kieltäytyminen oireita aiheuttavista ruoka-aineista aina välttämätöntä.

Ruoka-allergian hoito on periaatteeltaan yksinkertainen: oireita aiheuttavia ruoka-aineita ei nautita. Ruokavalion laatiminen voi kuitenkin olla vaikeaa, jos pois jätettäviä ruoka-aineita on paljon tai ne ovat usein käytettyjä. Lisätietoja saa Allergia-, iho- ja astmaliiton verkkosivulta [www.allergia.fi](http://www.allergia.fi).



## TURVALLISET JA VASTUULLISET RUOKAVALINNAT

Ruoka-aineita ja ruokia valittaessa on suositeltavaa pohtia niiden terveysvaikutusta niin yksilön kuin ympäristön ja kestävän kehityksen näkökulmista. Ravitsemussuositusten mukainen ruoan valinta vähentää ruoan ympäristökuormitusta ja on taloudellista. Ruokajätteen syntymistä tulisi välttää. Ruoka-aineita tulisi hankkia ja ruokia valmistaa sellaisia määriä, ettei jätettä synny eikä elintarvikkeita tarvitse varastoida pitkään, sillä varastoitaessa elintarvikkeiden laatu heikentyy. Kotimaisten satokauden tuotteiden suosiminen on sekä taloudellista että kestävän kehityksen mukaista. Ulkomaiset tuotteetkin ovat edullisia satokauden aikaan. Elintarvikkeita hankittaessa tarkistetaan niiden tuoreus, kunto, ja päivämäärämerkintä.

Parasta ennen -päiväys tarkoittaa ajankohtaa, johon saakka elintarvike säilyy hyvänä ja käyttökelpoisena. Elintarviketta voi käyttää ja myydä kaupassa vielä parasta ennen -päiväyksen jälkeen, jos se on elintarvikkeeksi kelpavaa. Jos elintarvike näyttää, tuoksuu ja maistuu normaalilta, sitä voi edelleen käyttää, vaikka parasta ennen -päivämäärä on ylittynyt.

Viimeinen käyttöajankohta eli viimeinen käyttöpäivä tarkoittaa päivää, jonka jälkeen elintarviketta ei saa käyttää eikä myydä. Viimeinen käyttöpäivä merkitään helposti pilaantuviin tuotteisiin, joita ovat esimerkiksi jauheliha ja tuore kala.

Nykyisin pakkausmerkinnöistä voi ilmetä myös elintarvikkeiden tuotantotapa ja -paikka. Luonnonmukaisesti viljellyt tuotteet ovat puhtaimpia. Tämä perustuu viljelykiertoon, lannoitteiden valintaan ja torjunta-aineiden välttämiseen. EU-maissa luomutuotanto on lailla säädeltyä. Luomuelintarvikkeiden maatalousperäisistä ainesosista vähintään 95 % on luonnonmukaisesti tuotettuja.

## RUOANTÄHTEIDEN HYÖDYNTÄMINEN

Ruoantähteet pakataan ja jäädytetään ennen kuin ne varastoidaan jääkaappiin. Liha- ja kalapalat voi käyttää salaatteihin, lämpimiin leipiin,