

Kolmas Karanteenikirje Muistiluotseilta

Kevät etenee – välillä räntäsateiden saattelmanakin, mutta sitkeä virusepidemia ei vain tahdo ottaa laantuakseen. Etelä-Karjalan tilanne on kuitenkin pysynyt sairaustapauksien osalta verrattain maltillisena, kärsivällisesti hygieniaohteita noudattaen ja sosiaalisia kontakteja vältellen saamme taudin pidettyä kurissa toivottavasti tästä eteenpäinkin. Ei siis anneta turnausväsymyksen ottaa valtaa!

Vaikka karanteeniolosuhteet alkavatkin jo tylsistyttää meistä varmaan jokaista, yritetään yhteistuumin pitää mieli kirkkaana ja ajatukset valoisina. Tämä kirje vie mietteet jo Vapun tunnelmiin, sekä samalla muistuttelee hieman terveellisen ravinnon merkityksestä (ajankohtaan sopivia herkkuja unohtamatta 😊). Kirjeen kautta tarjoutuu tilaisuus tehdä pieni aikamatka ruokamuistoihin, voit vaikka kirjata ajatuksiasi ylös, tai pohtia niitä puolison kanssa. Sujautimme tehtävien oheen myös jokusen reseptin, toivottavasti ne tarjoavat uusia ideoita ja vaihtelua jo varmaan hyvinkin tutuiksi tulleiden kotiruokien lomaan.

Muistiluotsissa aivoriihi käy kuumana tulevien kirjeiden teemoihin ja aiheisiin liittyen, mutta mikäli sinulle herää ajatuksia tai ideoita Karanteenikirjeisiin liittyen, olethan rohkeasti meihin yhteyksissä kertoaksesi vinkkisi teemoista tai sisällöistä!

Toimistomme on edelleen suljettu, mutta kaikki muistiluotsityöntekijät tavoitat puhelimitse tutuista numeroista, tai toimiston puhelimesta 0400 456 088. Sähköpostiosoitteemme on toimisto@ekmuisti.fi.

Huolettomia päiviä ja iloista vapun aikaa! Toivottavat muistiluotsityöntekijät Taru, Emilia, Maarit ja Sari

Välipalavinkkejä

RIESKARULLA

1 iso ohut iso rieska tai tortilla
2 rkl tuorejuustoa (maustettu maun mukaan)
salaatinlehtiä
2 siivua broilerileikkelettä tai palvikinkkua
paprikaa tai kurkkua ohuina suikaleina
(yrttejä)

Voitele rieska (halkaisija 15-20 cm) tuorejuustolla.
Laita rieskan päälle salaatinlehdet, leikkelesiivut sekä kurkku- ja paprikasuikaleet.
Kääri tiukalle rullalle. Voit leikata rieskan vinosti kahtia.

TUOREPUURO, 2 annosta

1 banaani
2,5 dl maustamatonta jugurttia
1 dl (pika)kaurahiutaleita
1 dl mustikoita tai muita marjoja
1 rkl auringonkukan siemeniä
(2 rkl rusinoita, kuivattuja viikunoita tai luumuja)

Kuori ja pilko banaani. Jos käytät kuivattuja hedelmiä, pilko niitä pienemmiksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa. Anna seoksen turvota hetki jääkaapissa.



*Maanantaina makkarat tehtiin,
tiistaina tikut vuoltiin,
keskiviikkona keitto keitettiin,
torstaina tupaan kannettiin,
perjantaina perheelle annettiin,
lauantaina liemi latkittiin,
sunnuntaina suut pyyhittiin.
Hyvää ruokahalua!*

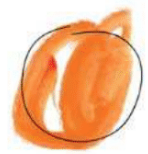
Saatko Voimaa ruuasta?

Miellyttävässä ympäristössä nautittu ateria, ruuan maku ja terveelliset arkitottumukset edistävät hyvinvointia oli ikä mikä hyvänsä.

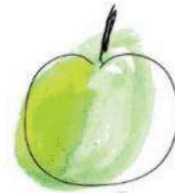
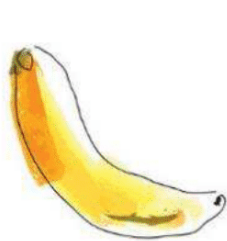
Nämä kevyet testit on tarkoitettu hahmottamaan omia ruokatottumuksia ja asioita, jotka niihin vaikuttavat.

Seuraavaa testiä voi käyttää apuna oman ravitsemustilan arvioinnissa:

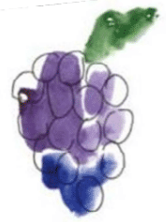
- € Nykyään ruoka maistuu kuten ennenkin
- € Yleensä syön seurassa
- € Syön vähintään yhden lämpimän aterian päivässä
- € Syön muutaman välipalan päivässä
- € Minulla ei ole vaikeuksia ruuan valmistamisessa
- € Minulla ei ole hampaissa tai suussa kipua tai muita ongelmia, joka vaikeuttaa syömistäni
- € Vatsani toimii hyvin
- € Käytössäni on enintään kolme reseptilääkettä
- € Vaatteeni tuntuvat sopivilta, en ole laihtunut tai lihonut
- € Minulla on riittävästi rahaa ruuan ostamiseen



Jos kolmen tai useamman väittämän kohdalta puuttuu rasti, saatat olla ravitsemuksellisessa riskissä. Tahaton ja nopea laihtuminen voi yksinäänkin merkitä ravitsemustilan heikkenemistä.



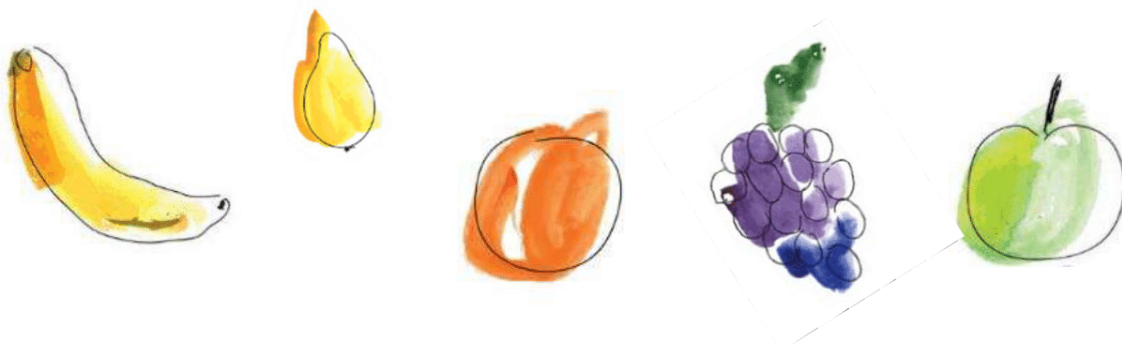
Lue lisää: www.voimaaruusta.fi



Muutama kysymys, jotka ohjaavat hyvien arkivalintojen äärelle:

- € Syön päivittäin lihaa, broileria, kalaa, kananmunia tai papuja ja linsejä
- € Nautin välipaloilla jotain proteiinipitoista, kuten viiliä, rahkaa tai leikkeleitä voileivällä
- € Syön kalaa vähintään 2 kertaa viikossa
- € Käytän kasvirasvaveitettä leivän päällä
- € Käytän öljyä tai öljypohjaista salaattinkastiketta päivittäin
- € Syön pähkinöitä tai siemeniä päivittäin
- € Valitsen täysjyväleipää ja syön sitä päivittäin
- € Juon vettä ja muita juomia vähintään 1–1,5 litraa päivässä
- € Käytän sokeripitoisia juomia vain satunnaisesti
- € Syön kasviksia 5–6 kourallista päivässä: hedelmiä, marjoja, vihanneksia ja juureksia
- € Syön 3–5 eriväristä kasvista päivässä
- € Käytän täysmehua (enintään 1,5 dl) ja jätän makeat ja happamat juomat juhlaan.
- € Käytän maitovalmisteita vähintään 4 annosta päivässä: maito, piimä, juusto, jogurtti, viili, rahka
- € Käytän D-vitamiinilisää ympäri vuoden

Saitko kaikki kohdat rastitettua? Tai ainakin ne, joiden esteenä ei ole allergia tai muu erityisruokavalio. Jos et, niin pohdi, minkälaisia arkivalintoja parantavia muutoksia voisit tehdä ja millä aterialla.





Sima

Marttojen tapaan

5 l vettä
300-350 g sokeria (3,5-4 dl)
300-350 g fariinisokeria (4-5 dl)
2 sitruunaa
pieni nokare hiivaa (herneen siemenen kokoinen)

1. Pese sitruunat ja kuori niistä keltainen osa perunankuorimaveitsellä.
2. Poista sitruunoista kuoren valkoinen osa ja leikkaa hedelmäliha viipaleiksi.
3. Pane sitruunaviipaleet, sitruunankuoren keltainen osa ja sokeri kulhoon.
4. Kuumenna puolet vesimäärästä kiehuvaaksi ja kaada sima-ainesten päälle.
5. Sekoita ja anna seistä jonkin aikaa kannen alla.
6. Lisää loput vedestä kylmänä.
7. Lisää hiiva, kun liemi on huoneenlämpöistä.
8. Anna olla huoneen lämmössä kunnes se alkaa vähän käydä, noin päivän ajan.
9. Pane puhtaisiin pulloihin muutama rusina ja 1 tl sokeria.
10. Siivilöi sima pulloihin.
11. Korkita löyhästi.
12. Vie viileään paikkaan. Tarkkaille käymistä. Kun käyminen on lakannut tai lähes lakannut, voit sulkea korkit napakammin.
13. Sima on valmista, kun rusinat ovat nousseet pinnalle. Tähän kuluu muutama päivä.



Viikon ruokalista. Syö päivässä 5 ateriaa: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala

AAMUPALA:

- hiutalepuuro • maito
- hedelmä tai marjat
- kahvi tai tee

- mysli • maito tai maustamaton jogurtti • täysmehu • juusto- tai kinkkuvoileipä • kahvi tai tee

- juusto- tai kinkkuvoileipä • hedelmä tai marjat • kahvi tai tee

- munakokkeli • (paah- to)leipä • täysmehu • kahvi tai tee

LOUNAS: Arkena lounas syödään kodin ulkopuolella, työpaikalla, koulussa, tms.

VÄLIPALA: Voileipää (tai kariatalanpiirakkaa tai puuroa tai jogurttia) ja hedelmiä tai kasviksia

PÄIVÄLLINEN:

VALITSE saman päivän aamu- ja iltapala erivärisistä ehdotuksista.

maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
Punainen broileri- keitto	Paahdettuja silakoita ja punajuurta Perunat Vihersalaatti	Jauheliha- porkkana- pihvit Kasvishöystö Perunat	Pastavuoka soija- rouheesta Raastesalaatti MartaTV	Papu-makka- rapaistos Vihersalaatti	Mausteinen porsaan- lihawokki Riisi/nuudelit Vihersalaatti	Unilohi Perunat Mausteinen porkkana- salaatti

ILTAPALA:

+ välipala + välipala

- juusto- tai kinkkuvoileipä • vihannes tai hedelmä • tee

- marjasmoothie tai marjarahka

- omenapannukaku • hillo tai marjasose

- puuro • marjakeitto

Ruokamuistoja

kysymyksiä keskustelun pohjaksi



1. Muistele ruokia, joita lapsuudenkodissasi syötiin. Mistä ruuista pidit? Entä mistä et pitänyt?
2. Mitä lapsuudenkodissasi leivottiin?
3. Mitkä ovat parhaat ruokamuistot mummolasta?
4. Mitä ruokia lapsuudenkodissasi syötiin juhlapäivinä? Oliko syntymäpäivinäsi tapana tarjota jotain tavallisesta poikkeavaa?
5. Millaisia jouluruokia kotonasi on perinteisesti syöty. Miltä maistuu ja tuoksuu joulu? Mitä ruokia joulusta tulee mieleen?
6. Onko jokin ruoka, jota lapsena söit usein, mutta nykyään harvemmin?
7. Minkälaisia muistoja sinulla on kouluruokailusta? Mitä ruokia koulussa oli tarjolla?
8. Mitkä ovat olleet ensimmäisiä ruokia, joita olet itse valmistanut?
9. Muistele kesää ja lämpimiä kesäpäiviä. Millaisia makuja ja ruuan tuoksua kesä tuo mieleesi?
10. Muistele talvea ja lumisia talvipäiviä. Millaisia makuja ja ruuan tuoksua talvi tuo mieleesi?
11. Millaisia ruokamuistoja sinulla on ravintoloista?
12. Minkälaisella ruualla sinulla on ollut tapana hemmotella itseäsi tai lähimmäisiäsi? Mikä on aina ollut lempiherkkusi?
13. Kun muutit pois kotoa omillesi, millaisia ruokia valmistit ja söit silloin? Millaisia ruokamuistoja liittyy teinivuosiisi?
14. Jos sinulla on ollut lapsia, mitä ruokaa tarjosit heille, ja mistä he pitivät?
15. Mikä on sellainen ruoka tai jälkiruoka, joka on tällä hetkellä suosikkisi?

Kuva: Suomen valokuvataiteen museo, <https://www.flickr.com/photos/valokuvataiteenmuseo/>



Pide päiväytyni

Täytä sinun arkeesi sopivat kellonajat.
Syömällä säännöllisesti ja monipuolisesti
saat sopivasti energiaa ja riittävästi ravintoaineita.

Lisää mukaan liikunta ja päivän muut
säännölliset tapahtumat.

Paina mieleesi alla olevan luettelon sanat. Mieti, miten kuva liittyy mieleen painettaviin sanoihin.

SOKERI
MAITO
VEHNÄJAUHO
HIIVA
SUOLA
KANANMUNA
MARGARIINI
KARDEMUMMA



Yhdistä numerot pisteestä pisteeseen.



Koita nyt palauttaa mieleesi edellisellä sivulla olleen sanaluettelon sanat.
Kirjoita muistamasi sanat viivoille. Muistitko kaikki 😊?

Yhdistä numerot
pisteestä pisteeseen.

