

Valitse hyvä:

Vähärasvainen liha
kuuluu monipuoliseen
ruokavalioon



Älä piilota rasvaa

RASVA KUULUU TERVEELLISEEN RUOKAVALIOON

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen, maistuva ja värikäs. Rasva on tärkeä osa terveellistä ruokavaliota, sillä rasvasta saa elimistölle välttämättömiä rasvahappoja, rasvaliukoisia A-, D- ja E-vitamiineja sekä energiaa.

Ruuan rasvan laatu on hyvä, kun se on suurelta osin pehmeää rasvaa. Kovan eläin- ja maitorasvan osuus tulisi olla korkeintaan kolmannes kokonaisrasvasta. Rasvan määrä ruokavaliossa pysyy sopivana, kun ruokavalio on monipuolinen ja runsasrasvaiset elintarvikkeet korvataan vähärasvaisilla vaihtoehdoilla.

NOSTA PIILORASVAT ESIIN

Ruuan rasvasta 2/3 saadaan piilorasvoina elintarvikkeista. Piilorasva on pääasiassa tyydyttynyttä, kovaa rasvaa. Runsaasti kovaa rasvaa sisältävä ruokavalio nostaa veren kolesterolipitoisuutta ja verenpainetta sekä heikentää elimistön sokeriaineenvaihduntaa.

NÄKYVÄ RASVA = rasva, jota lisäämme itse ruokaan, kuten leivälle ja salaatinkastikkeisiin sekä ruuanlaitossa ja leivonnassa

PIILORASVA
= elintarvikkeiden sisältämä rasva, joka ei näy



PISTÄ PIILORASVAT KURIIN

1. Päivittäisessä käytössä

- suosi alle 7 % rasvaa sisältävää lihaa, alle 4 % rasvaa sisältäviä lihavalmisteita ja alle 12 % rasvaa sisältäviä makkaroita
- valitse kevytvaihtoehto juustoista ja maitovalmisteista
- juo rasvatonta maitoa tai piimää ruokajuomana (*Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suositus*)

2. Erotta arki ja juhla

- säästä rasvaiset herkut juhlahetkiin

3. Tarkista tapasi keittiössä

- hauduta liedellä tai uunissa, lämmitä ja kypsennä mikroaaltouunissa, keitä, grilla, loimuta, halstraa ja savusta - et tarvitse lisättyä ruuanvalmistusrasvaa
- opettele korvaamaan rasvainen tuote niin, että ruuan maku ei kärsi.

TUNNISTA PIILORASVAN LÄHTEET

- rasvaiset maitovalmisteet (juusto, kerma, jäätelö)
- leivonnaiset (keksit, pasteijat, piirakat, viinerit)
- valmisruuat (hampurilaisateriat, pitsat, piirakat, kastikkeet)
- salaattinkastikkeet
- naposteluruuat ja herkut (perunalastut, popcornit, pähkinät, suklaa)

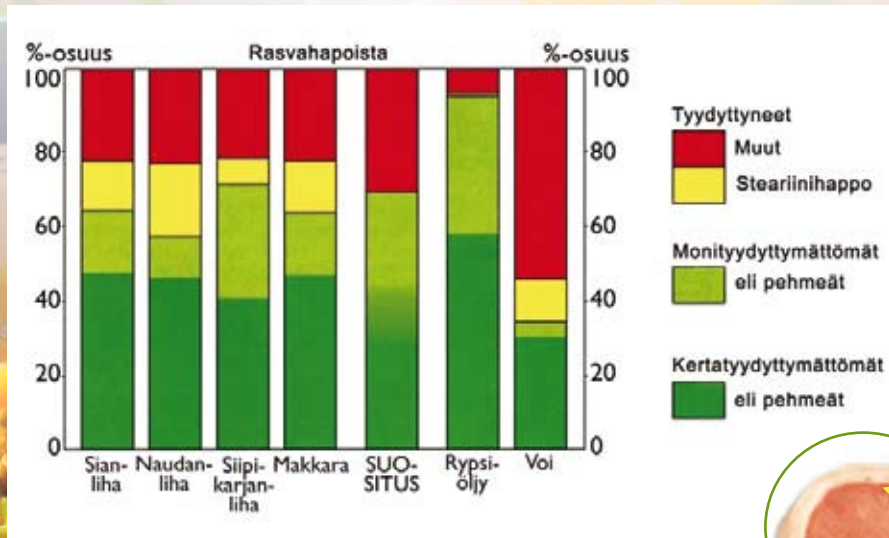


RASVAN MÄÄRÄ
selviää elintarvike-
pakkauksista

VÄHÄRASVAINEN LIHA KUULUU MONIPUOLISEEN RUOKAVALIOON

Liha itsessään on usein vähärasvaista ja rasvan laatu on mainettaan parempi. Rasvan määrä vaihtelee lihalajeittain, mutta yli puolet kaikkien lihalaatujen rasvasta on pehmeää rasvaa. Ruuan sisältämä kova rasvaa nostaa veren kolesterolia. Osa lihan kovasta rasvasta on ns. steariinihappoa, joka ei vaikuta veren kolesteroliin.

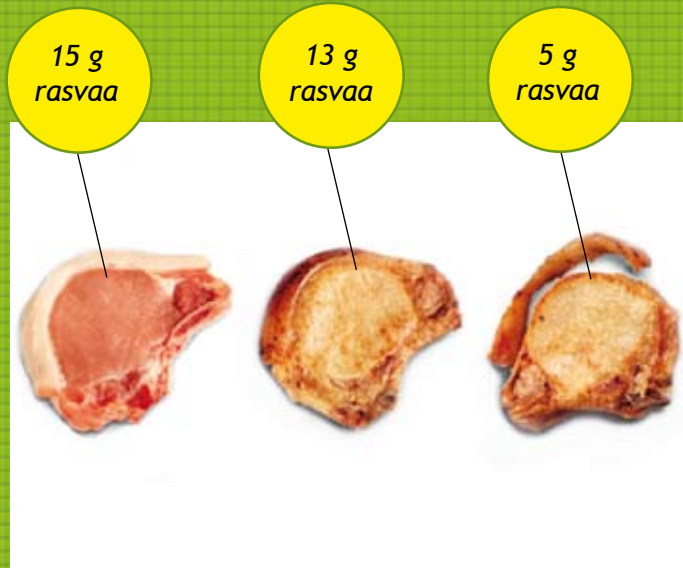
Lihassa on runsaasti proteiineja, jotka ovat elimistön suoja- ja rakennusaineita. Proteiinit ovat oiva apu painonhallinnassa, sillä ne pitävät pitkään kylläisenä. Lihasta saa lisäksi rautaa, sinkkiä ja B-ryhmän vitamiineja.



LIHAN RASVA on pääasiassa näkyvää rasvaa

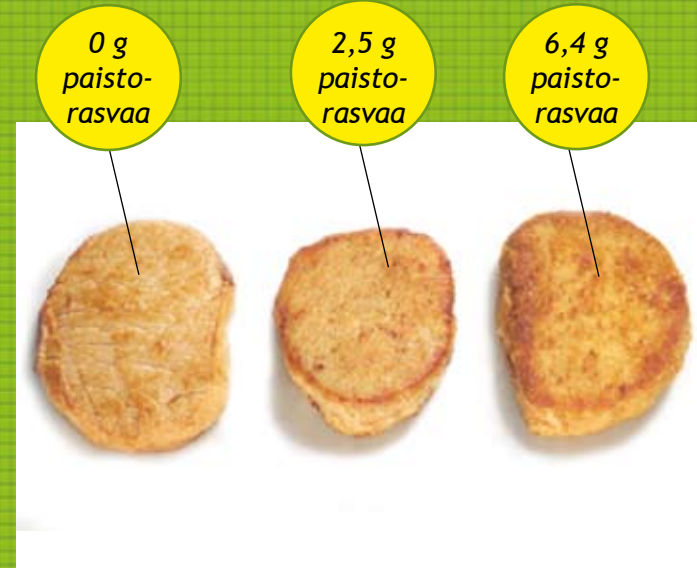
LIHA LAIHTUU PANNULLA JA LAUTASELLA

Rasva tuo lihaan mehukkuutta ja makua. Älä poista rasvaa ennen pannulle laittoa, vaan käytä se paistamiseen. Esimerkiksi raaka porsaankyljys sisältää 15 g rasvaa ja paistettu 13 g. Kun jätät rasvareunuksen lautaselle, syötävään osaa jää rasvaa vain 5 g.



... JA LIHOO LEIVITETTYNÄ

Lihan oma tiivis pinta ei ime paistorasvaa. Leivitys eli paneeraus sen sijaan imee rasvaa. Vehnäjauhoilla leivitetty pinta imee noin 2.5 g paistorasvaa. Karkea korppujauholeivitys sitoo itseensä jopa 6 g rasvaa.



VAIHDA KEVYEMPIIN PÄÄLLISIIN

Mikä on sinun leipäsi?

RUISLEIPÄ

10 g kasvirasvavitettä 70 %
1 viipale juustoa 28 %
3 viipaletta lenkkimakkaraa

rasvaa yhteensä 15 g
energiaa yhteensä
240 kcal

RUISLEIPÄ

5 g margariinia 60 %
1 viipale juustoa 17 %
1 viipale keittokinkkua
2 viipaletta tomaattia

rasvaa yhteensä 6,5 g
energiaa yhteensä
160 kcal

RUISLEIPÄ

5 g margariinia 40 %
2 viipaletta kalkkunafileettä
2 paprikarengasta

rasvaa yhteensä 2,5 g
energiaa yhteensä
100 kcal

Perunoissakin on vara valinta

keitetyt perunat, rasvaa 0,2 g / 100 g
ranskalaiset perunat uunissa, rasvaa 5,2 g / 100 g
perinteiset ranskalaiset perunat, rasvaa 19,6 g / 100 g

Kevyttuotteet

Ilmaisia ”kevyt” saa käyttää vain silloin, jos elintarvikkeessa on vähintään 30 % vähemmän energiaa kuin tavallisessa vastaavassa elintarvikkeessa.

Esimerkiksi normaalirasvaisessa ranskankermassa on rasvaa 28 g / 100 g ja kevyemmässä vaihtoehdossa 18 g /100g.

LIHALEIKKELEET, kuten keittokinkku, palvikinkku ja kalkkunaleike ovat luonnostaan vähärasvaisia. Niissä on rasvaa alle 4 g / 100g.

Tutki ja vertaa tuotteiden **PAKKAUSMERKINTÖJÄ**. Tieto rasvan määrästä ja laadusta auttaa valinnassa.

Nauti herkullisista resepteistä

TAPASPÖYTÄ

4 annosta

*1 pkt / 170 g) pekonia
palvikinkkua ohuen ohuina viipaleina
rucola-salaattia
(valkosipuli)tuorejuustoa
erilaisia juustoja viipaloituna
naurista, lanttua tai kyssäkaalia ohuina lohkoina
retiisejä
mansikoita
ruisleipänappeja*

1. Kypsennä pekoni pannulla rapeaksi. Nosta kypsät pekoniviipaleet valumaan lautaselle talouspaperin päälle.
2. Kääri kinkkuviipaleiden sisään nokare tuorejuustoa ja rucolan lehtiä.
3. Paloittele juusto, kasvikset ja hedelmät
4. Asettele kaikki ainekset kauniisti vadeille. Pirskottele yrteillä maustettua rypsiöljyä kasvisviipaleiden päälle.

Annoksen rasva- ja energiamäärä vaihtelee juustolaatujen mukaan.

KINKKUTÄYTE UUNIPERUNOILLE

5-6 annosta

*100 g kypsää kinkkua tai palvikinkkua
100 g maustettua kevyttuorejuustoa
puolikas maustekurkkua
puoli nippua persiljaa
tilkka maitoa*

1. Pese perunat hyvin ja kypsennä uunipellin päällä 200-asteisessa uunissa noin tunti.
2. Leikkaa kinkku pieniksi kuutioiksi. Hienonna maustekurkku ja persilja.
3. Sekoita kaikki ainekset kulhossa tasaiseksi tahnaksi, ohenna tarvittaessa maidolla.

Perunat voi kypsentää myös mikrossa. Kääri ne yksitellen talouspaperiin ja kypsennä täydellä teholla. Kokeile kypsyttää noin viiden minuutin välein.

Yhdessä koko annoksessa on energiaa 103 kcal, rasvaa 2,5 g, josta pehmeää rasvaa 26 %.

NAUDANLIHASALAATTI

4-6 annosta

500 g naudan sisäfilettä
2 rkl rypsiöljyä
suolaa
mustapippuria

Salaattiainekset
1,5 l erilaisia salaatteja revittynä
1 punasipuli ohueksi viipaloituna
250 g vihreitä papuja höyrytettyinä
(50 g ohuita salamiviipaleita)

Tarjoiluun
rypsiöljyä
balsamietikkaa

1. Leikkaa huoneenlämpöinen filee ohuiksi viipaleiksi. Sivele viipaleet kevyesti rypsiöljyllä. Grillaa, pariloi tai paista lihaviipaleet molemmin puolin. Mausta kevyesti suolalla ja mustapippurilla.
2. Asettele salaattit, sipulit, pavut ja lihaviipaleet kauniisti tarjoiluvadille. Koristele halutessasi salamiviipaleilla.
3. Pirskottele salaatin päälle kevyesti rypsiöljyä ja balsamietikkaa juuri ennen tarjoilua.

Annoksessa on energiaa 182 kcal,
rasvaa 6 g, josta pehmeää 60 %.

KEVYT POSSUKEITTO

4-6 annosta

400 g porsaan
kinkkukuutioita
5 perunaa
1 l vettä
2 kasvisliemikuutiota
1 pieni kukkakaali
kolmannes purjoa
mustapippuria
200 g sokeriherneitä
tuoretta persiljaa

1. Ruskista huoneenlämpöiset lihakuutiot pannulla ja nosta lautaselle.
2. Kuori ja lohko perunat. Suikaloi purjo ja leikkaa kukkakaali lohkoiksi.
3. Kuumenna vesi kattilassa, lisää liemikuutiot ja perunalohkot. Keitä perunat puolikypsäksi ja lisää kattilaan purjo, kukkakaali ja lihat.
4. Mausta keitto rouhitulla mustapippurilla ja keitä kypsäksi.
5. Lisää lopuksi huuhdotut sokeriherneet keittoon ja kypsennä vielä hetki.
6. Koristele keitto tuoreella persiljalla.

Annoksessa on 81 kcal energiaa,
rasvaa 1,3 g josta pehmeää 92 %.



JAUHELIHAPANNARI

8 annosta

- 3 dl maitoa
- 1,5 dl tomaattimehua
- 1 dl kivennäisvettä
- 0,5 kasvisliemikuutio
- 2 kananmunaa
- 3,5 dl hiivaleipäjauhoja
- 200 g jauhelihaa
- 1 tl yrttisuolaa
- 1 tl basilikaa
- 1 tl valkosipulijauhetta
- 0,25 tl chilijauhetta
- 1 dl kuutioitua tuoretta paprikaa
- 1,5 dl viipaloitua purjoo

**TARJOA
ALKUPALANA
TAI VÄLIPALANA**

1. Sekoita kylmään nesteeseen liemikuutio, kananmunat ja jauhot. Anna seistä puoli tuntia. Lisää kivennäisvesi joukkoon.
2. Ruskista jauheliha pannulla ja mausta. Lisää pannulle paprikakuutiot ja purjoviipaleet, sekoita tasaiseksi. Lisää jauhelihaseos pannukakkutaikinaan.
3. Kaada taikina voipaperilla vuoratulle uunipellille ja paista 200 asteisessa uunissa puolisen tuntia.

Annoksessa on energiaa 192 kcal,
rasvaa 7,5 g, josta pehmeää 85 %.

SAVUSTETTU PORSAANFILEE

4-6 annosta

- 1 savustuspussi
- liharuokien savustamiseen
noin 600 g maustamatonta
porsaan sisäfileetä
- 2 sipulia
- 1 munakoiso
- terttutomaatteja
- suolaa
- mustapippuria

1. Valitse uunivuoka, mikä mahtuu pussin sisään
2. Ruskista huoneenlämpöinen filee nopeasti kuumalla pannulla ja nosta uunivuokaan. Kuori ja lohko sipulit ja viipaloi munakoiso. Lisää kasvikset uunivuokaan fileen seuraksi ja sujauta vuoka savustuspussiin. Sulje pussi huolellisesti.
3. Savusta 275-asteisen uunin alimmalla tasolla ensin 15 minuuttia ja jatka kypsentämistä 175 asteessa vielä 20 minuuttia. Anna lihan vetäytyä hetken ennen pussin avaamista. Varo kuumaa höyryä. Mausta liha kevyesti suolalla ja mustapippurilla. Viipaloi liha ja tarjoa jyvän kastikkeen kanssa.



Annoksessa on energiaa 154 kcal,
rasvaa 3 g, josta pehmeää 55 %.

NELJÄN TOMAATIN UUNIBROILERI

4 annosta

4 broilerin koipireittä
2 rkl öljyä
2 rkl tomaattipyreetä
2 sipulia kuutioituna
1 valkosipulinkynsi murskattuna
1 prk (400 g) chilillä maustettua tomaattimurskaa
0,5 kanaliemikuutiota
6 aurinkokuivattua tomaattia suikaloituna
suolaa
mustapippuria
4 tuoretta tomaattia lohkoina
koristeeksi tuoretta basilikaa

1. Kuumenna uuni 200 -asteiseksi. Laita koipireidit uunivuokaan ja pane kypsymään uuniin kastikkeen valmistumisen ajaksi.
2. Kuumenna öljy pannulla ja lisää tomaattipyree, sipulikuutiot ja murskatut valkosipulinkynnet. Hauduta hetki ja kaada pannulle tomaattimurska ja kanaliemikuutio. Anna hautua noin 5 minuuttia ja sekoita joukkoon suikaloidut aurinkokuivatut tomaatit.
3. Mausta kastike tarvittaessa suolalla ja mustapippurilla. Kaada kastike uunivuokaa lihojen päälle ja lisää tuoret, lohkotut tomaatit. Kypsennä vielä puolisen tuntia.
4. Koristele tuoreella basilikalla ja tarjoa riisiin tai perunan kera.



Annoksessa energiaa 378 kcal,
rasvaa 24 g, josta pehmeää 80 %.

The logo consists of two squares stacked vertically: a smaller green square on top and a larger grey square on the bottom.

LIHATIEDOTUS

www.lisäälihasta.fi

Aineiston tuottamiseen on käytetty
maa- ja metsätalousministeriön tukea