

SOTKAMON KUNTA

LIIKUNTAPALVELUT

Uutiskirje 5.5.



RUOKA JA HYVINVOINTI

Sydänviikko 2020

Alkuperäisen suunnitelman mukaan Sydänviikkoa olisi vietetty nyt viikolla 19. Valttisevan tilanteen takia vuoden 2020 Sydänviikko on päätetty siirtää syksyyn. Tänä vuonna Sydänviikkoa vietetään poikkeuksellisesti 27.9.-4.10.2020. Samaan ajankohtaan ajoittuu myös 29.9. vietettävä Maailman sydänpäivä. Sydänviikon 2020 teemana on retkeily.

Syö terveellisesti pienellä rahalla

Usein ajatellaan, että terveellinen ja edullinen syöminen on mahdoton yhtälö. Tässä asiassa avainsanoja ovat kuitenkin suunnitelmallisuus, kustannusteitoisuus ja kasvisten hyödyntäminen.

TÄSSÄ KIRJESSÄ

SYDÄNVIIKKO 2020

**SYÖ TERVEELLISESTI
PIENELLÄ RAHALLA**

**KEVÄTTÄ
LAUTASELLA**

**UNELMIEN
LIIKUNTAPÄIVÄ 2020**

ASTU LUONTOON

Usein ajatellaan, että terveellinen ruokavalio vaatii superfoodeja, noutosalaatteja tai että se rakennetaan arvokkaiden fileiden ympärille. Terveellisen ruokavalion kulmakivet ovat kuitenkin edullisia: kasviksilla ja täysjyvätuotteilla pääsee pitkälle. Ja kun täydentää kattausta hyvillä proteiineilla ja pehmeillä rasvoilla, paketti on kasassa.

Kasviksista erinomaisia edullisia vaihtoehtoja ovat tutut juurekset, sipulit ja kaalit. Ne ovat monikäyttöisiä ja tuovat lautaselle makua ja väriä. Kun jalostustapaa vaihtelee, ei kyllästyminen iske. Tee yhtenä päivänä salaattia, toisena marinoitua tai lämmintä lisäkettä keittäen tai paahtaen. Kasvikset voi nauttia myös lämpimään ruokaan upotettuna. Tiukempaan budjettiin mahtuvat hedelmistä ainakin omenat ja banaanit. Satokausi-ajattelulla poimii edullisesti vaihtelua.

Proteiini on aterian kallein osa, mutta terveellisyyttä arvostavalle löytyy edullisia vaihtoehtoja. Kasviproteiinit, esimerkiksi soijarouhe, pavut ja linssit, ovat hintatietoisien kokien valinta. Terveysnäkökulmasta lihatuotteet tulisi valita vähärasvaisina. Jos se ei ole mahdollista, saa lopputuloksesta silti terveellisen. Avainsana on kasvikset: kun rasvaisemman lihan tai lenkkimakkaran kaveriksi kattilaan upottaa tuplasti lihan verran kasviksia, lopputulos on terveysnäkökulmasta kelpo syötävää. Mainioita kohtuuhintaisia proteiininlähteitä ovat myös vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna, silakka ja muikku.

Täysjyvätuotteista saa proteiinin ohella hyödyllistä kuitua. Edullisia syömisiä ovat hiutaleet ja leseet, jotka sopivat puurojen ohella leivontaan ja itse tehdyn myslin raaka-aineeksi. Ruis- ja kauraleipien ohella ei kannata unohtaa aterioiden lisäkkeitä. Täysjyväiset ja tummat pastat, riisit, ohratuotteet sekä muut vastaavat eivät juuri ole vähempikuituisia tuotteita kalliimpia.

Ruuanvalmistus ja leipominen itse valmistuotteiden ostamisen sijaan on takuuvarma keino säästää ruokamenoissa. Esimerkiksi 300 grammaa valmista jauhelihakeittoa maksaa neljä kertaa enemmän kuin itse valmistettu annos. Itse tehdyt sämpylät tulevat noin seitsemän kertaa edullisemmiksi kuin leipomotuotteet.

Kotikokki tietää, mitä ruoka sisältää ja esimerkiksi suolan määrää on helppo vähentää. Kun hyödynnät samalla kaapistojen aarteita, hävikki vähenee. Ole kuitenkin joustava: myös valmisruuissa on paljon terveellisiä vaihtoehtoja. Yhdessä puolivalmistesten, kuten kasvispakasteiden, kanssa ne helpottavat arkea.



Kevättä lautasella

Tähän osioon on koottu muutamia vinkkejä kotikokkailuun

Omenainen savukalasalaatti

Raaka-aineet

Kastike

- $\frac{3}{4}$ dl öljyä
- $\frac{1}{2}$ rkl sinappia
- 3 rkl viinietikkaa
- 2 tl sokeria
- $\frac{1}{4}$ tl suolaa
- $\frac{1}{2}$ tl ruohittua mustapippuria

Salaatti

- 5 kiinteämaltoista perunaa
- 1 punasipuli
- 200 g savukalaa esim. lohi tai siika
- 1 ruukkusalaattia
- 1 omena
- $\frac{1}{2}$ kurkku
- 100 g kirsikkatomaatteja
- 15 lehteä tuoretta basilikaa
- tilliä

Valmistusohje

1. Kuori perunat ja keitä ne kypsiksi. Valmista odotellessa kastike sekoittamalla ainekset keskenään.
2. Pilko hiukan jäähtyneet perunat ja suikaloi punasipuli pieniksi paloiksi. Sekoita perunat ja sipuli ja kaada noin puolet kastikkeesta maustamaan niitä. Anna perunoiden jäähtyä kokonaan.
3. Revi erilaisia salaatteja tarjoiluastiaan. Pilko omena ja kurkku, halkaise tomaatit. Leikkaa savukala suurehkoiksi paloiksi.
4. Lisää vihannekset ja peruna-sipuliseos salaatin päälle. Laita päällimmäiseksi savukalapalat.



Jäädyltetty marjakakku

Raaka-aineet

Pohja

- 150 g keksejä
- 40 g rasiamargariinia

Täyte

- 2 dl mustikoita tai mansikoita
- 200 g maustamatonta tuorejuustoa
- 1 dl sokeria
- 3 munanvalkuaista tai 1 dl valkuaisvalmistetta (Proegg)
- 2 tl sitruunanmehua
- 1 d lkuohukermaa
- 1 tl kardemummaa

Koristeeksi

- ½ l marjoja
- 10 sitruunamelissan lehteä

Valmistusohje

1. Murena ensin keksit esimerkiksi perunanuijalla kulhossa tai muovipussissa kaulimella painellen. Sekoita sulatettu rasva keksimuruun ja painele leivinpaperilla vuoratun irtopohjavuon pohjalle.
2. Survo (sulatetut) marjat ja sekoita tuorejuustoon, lisää myös puolet sokerista. Vaahdota valkuaiset ja lisää vähitellen loput sokerista sekä sitruunanmehu. Vatkaa, kunnes vaahto on kiinteää ja pysyvää.
3. Vaahdota kerma ja mausta kardemummalla. Sekoita vaahdot tuorejuustoseokseen varovasti nostellen, ensin kerma.
4. Kaada seos vuokaan pohjan päälle, tasoita pinta, peitä hyvin foliolla ja anna jäätyä pakastimessa yön yli. Ota torttu sulamaan 1/2–1 tuntia ennen tarjoilua, irrota vuon reuna, siirrä torttu vadille ja koristele marjoilla ja sitruunamelissalla. Tarjoa puolijäisenä.



Unelmien liikuntapäivä 2020

Unelmien liikuntapäivä toteutuu tänä vuonna kodeissa ja somessa Koronatilanne vaikuttaa perinteiseen Unelmien liikuntapäivään. Ihmiset eivät voi kokoontua liikkumaan yhdessä eivätkä järjestää tapahtumia aiempien vuosien tapaan. Voimme silti liikkua monilla eri tavoilla ja jakaa sen somessa muiden kanssa!

Vuoden teema "kaveri mukaan" toteutuu tänä vuonna siten, että ihmiset voivat kannustaa kavereitaan liikkumaan samaan aikaan ja myös samassa kotitaloudessa asuvat voivat liikkua yhdessä. Jaetaan liikuntahetkemme muille, jotta jokainen voi tuntea kuuluvansa joukkoon, innostua muiden esimerkeistä ja kokeilla uusia liikkumisen muotoja virtuaalisesti. Kaikki tavat liikkua ovat hyviä, kunhan liikkuminen tapahtuu vastuullisesti viranomaisten asettamien linjausten mukaisesti.

Sotkamon kunnan liikuntapalvelut on mukana Unelmien liikuntapäivässä etänä 2020

Sotkamon kunnan liikuntapalvelut järjestää 8.5. Unelmien liikuntapäivän etkot ja jakaa somessa videoita ja haasteita liikkumiseen liittyen. Tempauksen on tarkoitus jatkua viikonlopun yli 10.5. asti, jolloin on varsinainen Unelmien liikuntapäivä. Sotkamon kunta luo Unelmien liikuntapäivä Sotkamossa 2020 –tapahtuman Facebookiin, jossa materiaalia julkaistaan ja tapahtumaa vietetään. Lisäksi materiaalia julkaistaan kunnan IG ja YouTube –kanavilla.

Laitetaan koko Suomi liikkumaan 10.5. vastuullisesti



Unelmien liikuntapäivä
10.5.

Mä oon mukana, oothan säkin?

#unelmienliikuntapäivä



Unelmien liikuntapäivä
10.5.

Liikkeessä kotona!

#unelmienliikuntapäivä



Unelmien liikuntapäivä
10.5.

Hyvää unelmien äitienpäivää!

#unelmienliikuntapäivä

Astu luontoon

Luonto on lähellä meitä jokaista. Luonnosta voi nauttia omalla pihalla, terassilla tai parvekkeella. Muutaman hetken ja askeleen päästä löytyy lähimetsä tai vaikkapa puisto. Luonnossa on helppo kerätä askelia huomaamatta.

Jo 20 minuutin luonnossa olon jälkeen kohollaan oleva verenpaine, syke ja lihasjännitys alenevat. Stressihormoni kortisolin määrä vähenee. Stressiä voi hälventää sisätiloissakin ihan vain ajattelemalla mielipaikkaansa luonnossa.

Liikkumisen lisäksi luonnossa voit päästää aistit valloilleen:

- Pysähdy hetkeksi luonnon helmassa ja ole hetki hiljaa aistien. Mitä näet, kuulet, tunnet ja haistat?
- Halaa puuta minuutin ajan ja pyri keskittymään juuri siihen hetkeen. Miltä tuntuu?
- Kävele hyvin hitaasti hetki. Miltä maa tuntuu jalkojen alla?
- Istahda kivelle tai kannolle. Vedä keuhkot täyteen ilmaan ja puhalla suun kautta keuhkot tyhjäksi. Mitä tunnet kehossasi?

Kun palaat luonnosta kotiin huomaat, kuinka askelia onkin kertynyt. Päivittäinen liikkuminen ja tuhannet askeleet kertyvät monista hetkistä. Yksi hyvä sellainen voi olla lähiluonnossa piipahtaminen.

LISÄTIETOJA
RUUASTA JA
HYVINVOINNISTA:

SYDÄNLIITTO

NEUVOKAS PERHE

UNELMIEN
LIIKUNTAPÄIVÄ

Lähteet: Sydänliitto & Olympiakomitea

