

SOILI SOISALO & EEVA VOUTILAINEN

*hyvän  
mielen  
ruokavalio*

# *Ruokarytmi*



TAMMI



Kirjan kansi, ulkoasu ja taitto: Laura Ylikahri  
Valokuvat: Laura Riihelä  
© Soili Soisalo, Eeva Voutilainen  
ja Kustannusosakeyhtiö Tammi, 2017  
ISBN: 978-951-31-9309-6  
Painettu EU:ssa





# *Ruokarytmi*

**SOILI SOISALO & EEVA VOUTILAINEN**

**KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI**



# Sisällys

## Hyvä lukija 7

### Sisäiset kellot tahdittavat päivärytmiä 9

Kellosysteemiin kuuluvat keskuskello ja laitakellot 9  
Kellojen pitää käydä samaan tahtiin 10  
Säännöllinen rytmi huolttaa sisäisiä kelloja 11  
Kellosysteemi säätää ravinnon käyttöä 14  
Univelka häiritsee sisäisten kellojen rytmiä 15

### Testaa, oletko aamu-, päivä- vai iltavirkku 20

Aamuihmisiä on eniten 22

### Ruokarytmi lisää hyvinvointia 25

Aamiainen aloittaa virkeän päivän 25  
Jaksaa, jaksaa, kun nauttii lounaan 28  
Päivällinen pelastaa illan 30  
Iltapala auttaa uneen 34  
Tarvitaanko välipaloja? 34

### Erilaiset ihmiset, erilaiset päivät 37

Vuorotyön haasteet 38  
Liikkuja tarvitsee energiaa ja proteiineja 40  
Rytmikäs viikonloppu 40

### Rytmiruokavalio ja reseptit 43

Rytmiruokavalio 45  
Päivän ateriat 46  
Ruokamäärät 47  
Esimerkkipäivät 48  
Rytmiruokavalion reseptit 50  
Ruuanvalmistusniksejä 50

## 1. AAMIAISET, VÄLIPALAT

### JA ILTAPALAT 53

Munakas pinaatista 54  
Mustaherukkamuffinit 55  
Tuorepuuro 57  
Myslipuuro 58  
Omena-ohrapuuro 59  
Voimajuoma 61  
Chakery-hedelmäjogurtti 62  
Vihreä virkistysmoothie 63  
Leipätaskut 65  
*Savusiikalevite 65*  
*Porkkana-auringonkukansiemenlevite 66*  
*Suppilovahverolevite 66*  
*Kukkakaali-voipapulevite 67*  
*Pähkinälevite 67*  
Porkkanaletut 69  
*Tuoremarijase 69*

## 2. LOUNAS- JA PÄIVÄLLISRUUAT 71

Tuorehernekeitto 73  
Punajuurikeitto 74  
Parsakeitto 75  
Raikas kurkkukeitto 76  
*Yrttiöljy 76*  
Kananpoikakeitto thaityyliin 77  
Vihreä kalakeitto 78  
Toscanan keitto 81  
Salaattipalapelit 82-83  
Lisäkesalaatti 84  
*Sitruunainen salaatinkestike 84*  
*Perinteinen salaatinkestike 85*  
*Sinappinen salaatinkestike 85*  
Lämmin juuressalaatti 86  
Vietnamilainen paahtopaistisalaatti 87

Salaattia ja paistettua kalaa 88  
Mustapapusalaatti tortillassa 89  
Superkulhot 90  
*Tahinikastike salaatile 91*  
*Italialainen kastike salaatile 91*  
*Itämainen kastike salaatile 91*  
Italialainen munakoisovuoka 93  
Tofu-kasvisvartaat 94  
*Pähkinäkastike vartaille 94*  
Kukkakaali-perunacurry 97  
*Kurkkuraita 97*  
Hernekoftapyörökät 98  
Raparperichutney 99  
Lämminsavulohipasta 101  
Silakat sisilialaisittain 102  
Haukipihvit ja -pyörökät 105  
*Kermaviillikastike 105*  
Sitruunakuhaa ja fenkolia 107  
Länsiafrikkalainen kalapata 108  
Kaverisushi 111  
Vietnamilaiset kesärullat 112  
*Makeantulinen tomaattikastike 114*  
Burgerit 115  
*Marinoitu punasipuli 115*  
Kananpoikapihvit ja -pyörökät 116  
Viljalisäke tattarista 116  
Härkäpapu-juurespihvit 117  
Kana-yassa 119  
Paimenen paistos 121  
Ragout-tyylinen pastakastike 122  
Vege ragout 123  
Kiinalaiset lehtikaalitaskut 125  
Täytetyt kesäkurpitsat Sisiliasta 126  
Lihapata ranskalaisittain 128  
Lohkoperunat ja uunijuurekset 129

### 3. JÄLKIRUUAUT 131

Mustikka-banaanijäätelö 133  
Omenapaistos 134  
Ruismuru 136  
Marjakiisseli uusien mausteiden 137  
Piimäpannacotta ja lakkahilloke 138  
Mansikka-puolukkamanna 139  
Lämmin hedelmäsalaatti ja suklaakastike 140  
Marenkihuppuinen luumukompotti 141

### 4. LEIVONNAISET 143

Kauden kasvispiirakka 145  
Spelttisämpylät 146  
Siemennäkkileipä 147  
Tuoreleivokset 149  
Marjaisat ruudut 150  
Suklaajäädyketorttu 153  
Mansikka-raparperikakku 154

Sanasto 156  
Lähteet 158  
Kiitokset 159  
Hakemisto 160







# Hyvä lukija

## **RUOKARYTMI – HYVÄN MIELEN RUOKAVALIO**

-kirja esittelee joustavan ja helpon tavan syödä hyvin. Se pohjautuu uusimpaan ravitsemustutkimukseen. Meitä on jo pitkään kiinnostanut se, miten syöminen vaikuttaa ihmisen sisäisen kellosysteemin toimintaan. Sisäiset kellot säätelevät elimistön toimintoja, kuten aineenvaihduntaa ja hormonitoimintaa. Jos kehon luontainen rytmi menee sekaisin, keho alkaa voida huonosti. Hyvä ruokarytmi tukee elimistön biologisten kellojen sujuvaa käyntiä ja vaikuttaa sitä kautta sekä päivittäiseen että pitkäaikaiseen terveyteen. Toisin sanoen sen lisäksi mitä syö, on myös tärkeää, milloin syö.

Laadimme tutkimustietoon perustuvan rytmiruokavalion, joka auttaa oman ruokarytmin löytämisessä. Se on oikea hyvän mielen ruokavalio, jossa terveelliset ruokavalinnat yhdistyvät koko kehon toimintaa tukevaan ruokarytmiin. Kehon hyvinvointi lisää myös henkistä hyvää oloa.

Annoimme rytmiruokavalion kokeiltavaksi erikäisille vapaaehtoisille ja kommentit olivat mitä innostuneimpia. ”Loistava juttu”, totesi esimerkiksi lääkäri, joka alkoi noudattaa rytmiruokavaliota viime kesänä. Muiden kokeilijoiden lausunnot ovat yhtä vakuuttavia. Yhdellä väheni iltanapostelu, toinen alkoi arvostaa ruokaa uudella tavalla, kolmas huomasi ruokatottumustensa selvästi kohentuneen. Kaikille oli yhteistä se, että he tunsivat löytäneensä luonnollisen, hyvää tekevän ruokarytmin ja järkevän pohjan ruokavalinnoilleen.

Hyvä ruoka ja yhteiset ateriat läheisten ja ystävien kanssa ovat lähellä meidän molempien sydäntä. Meille päivän jokainen ruokahetki on tärkeä mielihyvän tuoja. Kirjan reseptit onkin suunniteltu huolella ja rakkaudella, joten niissä ovat maku ja terveys kohdillaan. Ohjeissa ravitsemustieteilijän tieto on yhdistetty kokeneen kokin taitoon. Kirjan ruokaohjeilla rytmiruokavalion seuraamisesta tulee herkullista ja hauskaa. Toimiipa kirja mainiosti myös perinteisenä keittokirjana. Ihania reseptien avulla saa tehtyä koko perheelle taatusti maistuvia ja ravintoarvoltaan tasapainoisia aterioita jälkiruokaherkkuja unohtamatta.

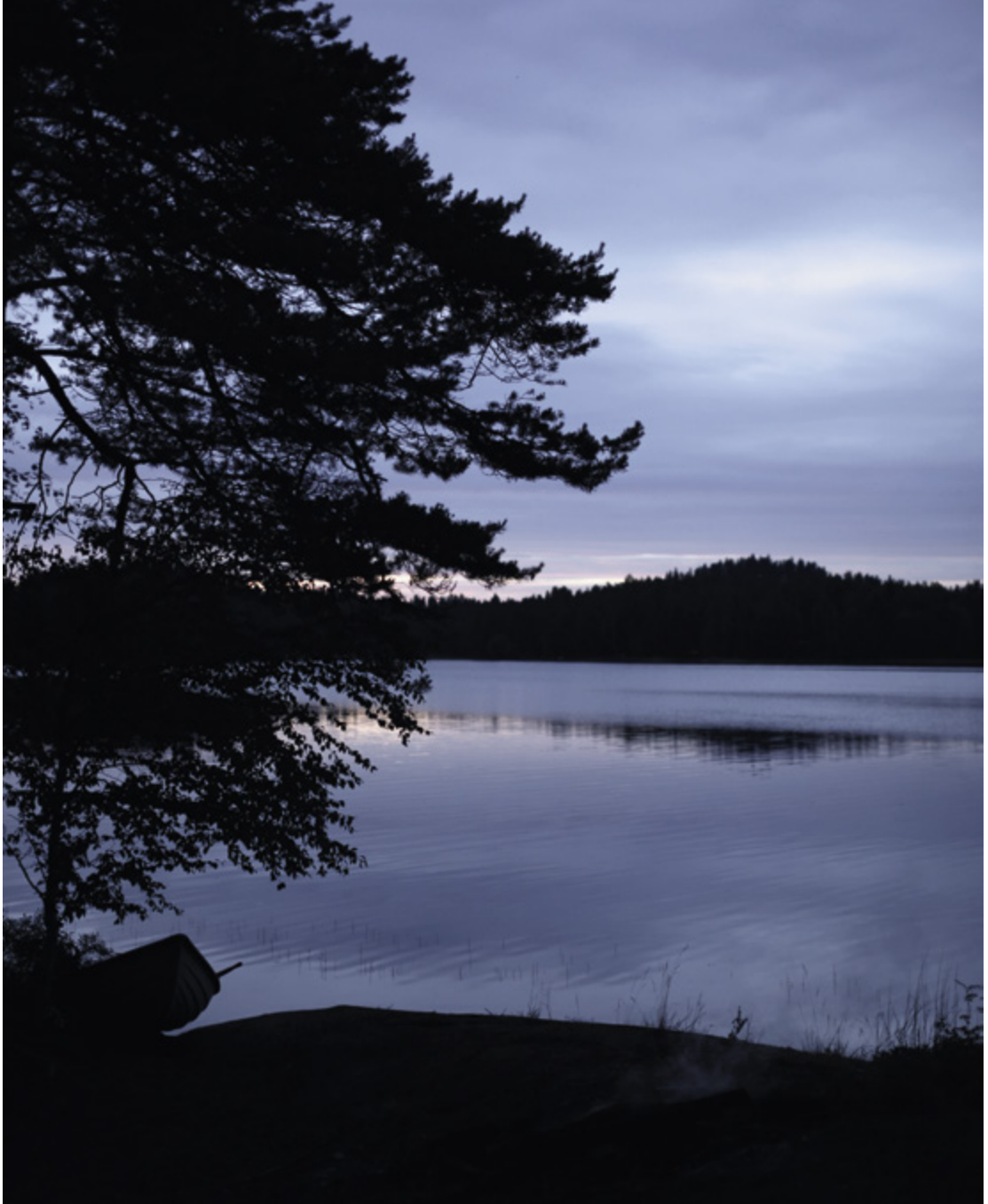
Löydät yli 70 reseptin valikoimasta helppoja ja nopeita arkiruokia, kuten savulohipastan, kunnan kasvisruokaa, esimerkiksi härkäpapu-juurespihvit, makuja maailmalta, kuten tulisen kana-yassan tai lempeän maukkaan munakoisovuoaan. Raikkaan marjaisat jälkiruuat kruunaavat ateriat ja juhliin pyöräytetään vaikkapa suklaajäädylätkettä.

Toivomme sinulle, läheisillesi ja ystävillesi iloisia ruokahetkiä ja hyvää vointia.

*Helsingissä 8.12.2016*

*Soili Soisalo ja Eeva Voutilainen*







# *Sisäiset kellot*

## TAHDITTAVAT PÄIVÄRYTMIIÄ

**NE, JOTKA OVAT JOSKUS LENTÄNEET** mantereelta toiselle, tuntevat jet lag -ilmiön. Sillä tarkoitetaan oireita, jotka johtuvat yhtäkkisestä vuorokausirytmien muutoksesta. Väsymys painaa jatkuvasti, uni ei tahdo tulla oikeaan aikaan ja vatsanpurut ja yleinen huono olo vaivaavat. Oireet kertovat siitä, että keho ei ole kunnossa, kun elimistön biologinen kellosysteemi on mennyt sekaisin. Vähitellen, kun kehon vuorokausirytmii asetuu uuden aikavyöhykkeen mukaiseksi, väsymys ja vetämätön olo katoavat.

Elimistössä on siis biologinen kellosysteemi, joka ohjelmoi vuorokausirytmien. Keho säädetään toimimaan aktiivisesti päivällä ja lepäämään yöllä. Kellosysteemi voi mennä sekaisin myös muulloin kuin pitkien lentojen yhteydessä. Epäsäännölliset elämäntavat, kuten paljon vaihtelevat ruokailu- ja nukkumaanmenoajat sekä univelka sekoittavat sisäisten kellojen rytmii. Itse asiassa se, että kellosysteemi on välillä hieman sekaisin, on varsin yleistä, etenkin Suomessa, missä valon ja pimeän määrä vaihtelevat vuodenkierrossa suuresti.

*Valo, uni, liikunta  
ja ruokarytmi  
vaikuttavat kehon  
sisäisiin kelloihin.*

Pulmallista on, että kellosysteemin epätasapainoa ei välttämättä huomaa itse, sillä sisäisten kellojen pieni jätätys ei aiheuta yhtä dramaattisia oireita kuin aikavyöhykkeiden ylittämisen seuraava häiriö. Ongelmaksi kellosysteemin epätarkkuus tulee vasta, kun siitä aiheutuvat aineenvaihduntaongelmat alkavat näkyä. Yhtäkkiä havahdutaan siihen, että maha on kasvanut omenan malliseksi ja veren sokeri- ja rasvatasot ovat koholla.

### **Kellosysteemiin kuuluvat keskuskello ja laitakellot**

Se, että jotkut meistä ovat aamuvirkkuja ja jotkut ilta-virkkuja, ei ole mielipidekysymys vaan perinnöllinen ominaisuus, joka määräytyy geeniemme mukaan. Sitä ohjaavat aikaa mittaavat kellosolut, joita kutsutaan sisäisiksi kelloiksi. Sisäisiä kelloja on lähes kaikissa kudoksissa ja ne ajastavat elimistön toimimaan vireästi valoisaan aikaan ja lepäämään yöllä. Aamuvirkun aktiiviaika alkaa aikaisemmin aamulla kuin iltavirkun.

Sisäinen kellokoneistomme koostuu aivojen hypothalamuksen keskuskellosta ja lähes kaikkiin kudoksiin levittäytyneistä laitakelloista. Laitakelloja on muun







# **RYTMIRUOKAVALIO JA RESEPTIT**





## Tuorehernekeitto<sup>1</sup>

Hienon makuinen kesäinen hernekeitto valmistuu nuorista herneistä. Täysjyväleipä maistuu keiton kanssa ja tekee ateriatesta tukevampaa.

3–4 jauhoista perunaa  
 1 pienehkö palsternakka  
 pala purjoa  
 2 vartta lehtiselleriä  
 20–30 g piparjuurta  
 1 rkl rypsiöljyä  
 8 dl vettä  
 1 tl suolaa  
 400 g (6–7 dl) herneitä ilman  
 palkoja (myös pakaste-  
 herneet käyvät)  
 2 dl kaura- tai ruokakermaa  
 ½ tl kuivattua meiramia  
 ¼ – ½ tl rouhittua mustapippuria  
 1 tl kuivattua lipstikkaa  
 2 rkl tuoretta silputtua tilliä  
 koristeeksi

1. Kuori ja lohko perunat ja palsternakka. Halkaise purjo, huuho purjon puolikkaat, viipaloi purjon valkoinen osa ja jätä vihreä osa odottamaan. Viipaloi lehtiselleri ja kuori ja raasta piparjuuri.
2. Kuullota purjon valkoista osaa öljyssä kattilassa, lisää vesi, suola, perunat, palsternakka ja lehtiselleri ja kypsennä pehmeäksi.
3. Soseuta keittopohja sauvasekoittimella. Lisää herneet ja soseuta hiukan, jätä kuitenkin purutuntumaa. Lisää myös kaurakerma, piparjuuri ja loput mausteet.
4. Viipaloi purjon vihreä osa, lisää keittoon ja kypsennä 5–10 minuuttia.
5. Tarkista maku ja koristele keittoannokset tillillä.

40  
MIN

4 ANNOSTA  
 YHDESSÄ  
 ANNOKSESSA  
 320 kcal  
 1340 kJ

## Länsiafrikkalainen kalapata

Tämän maukkaan kalaruuan kaikki ainekset kypsyvät samassa padassa. Raikas salaatti sopii lisäkkeeksi.

**400 g fileoitua ahventa tai kuhaa (tai muuta vaaleaa kalaa)**  
**1 valkosipulinkynsi**  
**1 sipuli**  
**½ keskikokoista kesäkurpitsaa**  
**½ pienehköä munakoisoa**  
**2 keskikokoista porkkanaa**  
**2 tomaattia**  
**1-2 pienehköä paprikaa**  
**1 chili (voimakkuus maun mukaan)**  
**½ dl rypsiöljyä**  
**ripaus suolaa**  
**½ tl rouhittua mustapippuria**  
**4-5 dl kalalientä**  
**1-2 rkl tomaattipyreetä**  
**1½ dl riisiä (tummaa pitkäjyvä-riisiä)**

- 1.** Poista kalasta ruodot ja leikkaa se annospaloiksi. Puhdista ja pilko kaikki kasvikset. Huuhto ja hienonna chili.
- 2.** Mittaa rypsiöljy pataan, paista kalapaloihin kaunis pinta, nosta ne lautaselle odottamaan ja ripauta päälle suolaa ja pippuria.
- 3.** Kuullota padassa sipulit ja chili. Lisää muut kasvikset pataan kypsämään koko ajan sekoitellen.
- 4.** Vähennä lämpöä ja lisää pataan kalaliemi, tomaattipyree ja riisi.
- 5.** Katso, että riisi peittyi nesteeseen ja hauduta kypsäksi kannen alla, 15-20 minuuttia.
- 6.** Kypsennyksen loppuvaiheessa lisää kalapalat pataan lämpenemään.

40  
MIN

**4 ANNOSTA  
YHDESSÄ  
ANNOKSESSA  
380 kcal  
1590 kJ**





## Marjaisat ruudut

Marjojen raikas kirpeys muodostaa täydellisen makuparin makean kauramurun kanssa. Superhelppo ja nopea leivonnainen, joka maistuu sellaisenaan tai vaniljakastikkeen, vaniljajäätelön tai tofujäätelön kanssa.

- 1 dl sokeria
- 1½ dl vehnä jauhoja
- 1½ dl täysjyvävehnä jauhoja  
(graham)
- 1 tl leivinjauhetta
- 1 tl vaniljasokeria
- 1 dl pullomargariinia  
tai rypsiöljyä
- 2 dl piimää, jogurttia  
tai soijajogurttia
- 5-7 dl marjoja (herukoita,  
puolukoita, mustikoita  
ja/tai vadelmia)

### Kauramuru

- ½ dl kaurahiutaleita
- ½ dl sokeria
- ½ dl pullomargariinia  
tai rypsiöljyä

1. Valmista ensin kauramuru: sekoita kaurahiutaleet, sokeri ja rasva keskenään haarukalla.
2. Sekoita pohjan kuivat aineet keskenään. Lisää rasva sekä piimä.
3. Kaada taikina piirakkavuokaan leivinpaperin päälle (20 cm x 30 cm tai halkaisija noin 30 cm) ja ripottele marjat sekä kauramuru pinnalle.
4. Paista piirakkaa 200 asteessa uunin alatasolla 20-30 minuuttia, leikkaa ruuduiksi.

20  
MIN

(+ UUNISSA 25 MIN)  
12 PALAA  
YHDESSÄ  
ANNOKSESSA  
(1 KPL)  
180 kcal  
770 kJ





***vinkki***

Voit tehdä ohjeella myös omena- tai raparperipiirakkaa, kun vaihdat marjat omenaviipaleisiin tai raparperinpaloihin.





*Tue sopivalla  
ruokarytmillä  
jaksamistasi  
ja aineen-  
vaihduntaasi.*

**TÄSTÄ HERKULLISESTA  
RESEPTIKIRJASTA  
EI TIETÖÄ PUUTUI**

Syöminen vaikuttaa elimistön luontaiseen vuorokausirytmiiin. Säännöllinen ruokailu tahdittaa sisäisiä kelloja, mikä auttaa painonhallinnassa ja tukee aineenvaihduntaa. Löydä sinulle sopiva ruokarytmi ja tue hyvinvointiasi rytmiruokavaliolla.

Kirjan hurmaavilla ruokaohjeilla onnistuvat niin lihapata, lehti-kaalitaskut, härkäpapu-juurespihvit kuin uunikuhaakin – lämmintä hedelmäsalaattia ja mansikka-raparperikakkua unohtamatta. Näissä resepteissä ovat ravintoaineet ja maku kohdillaan!

Elintarviketieteiden lisensiaatti Eeva Voutilainen ja ruokatoimittaja Soili Soisalo tuovat uusimman tutkimustiedon ja mutkattomat reseptit suomalaisten ruokapöytiin.



9 789513 193096

[www.tammi.fi](http://www.tammi.fi)

68.2, 59.34

ISBN 978-951-31-9309-6

KANNEN KUVAT LAURA RIIHELÄ, KANSI LAURA YLIKAHRI

