

29%

suomalaisista ostaa säännöllisesti luomua.

LÄHDE www.luomu.fi

Omenoista sipsejä

JOS MAKEANHIMO sattuu iskemään syysiltana, voi taikoa vaikka pellillisen omenasipsejä. Ne ovat herkullisia, niissä on puolet vähemmän kaloreita kuin tavallisissa sipseissä ja lisäksi ne pursuavat elimistölle hyvää tekeviä flavonoideja. Omenasipseistä ei tule rapsahtavan kuivia, vaan ne ovat nahkamaisen sitkeitä.

Tee näin: Pese omenat ja poista omenaporalla siemenkoti tai halkaise omenat ja leikkaa siemenkoti pois. Leikkaa omenat puolen sentin viipaleiksi. Voit kuivata ne kiertoilmauunissa alle 50 asteessa niin, että uunin luukku on auki. Toinen vaihtoehto on laittaa omenarenkaat ritilälle ja kuivata ne jääkaapin tai pakastimen päällä tai laittaa ritilä puhtaalle, kuivalle lattialle, jossa on lattialämmitys. Nopein vaihtoehto on kuivata omenaviipaleet kasvi-kuivurissa. Sitten vain herkuttelemaan!

ASiantuntijana kehittämisspäällikkö Arja Hopsu-Neuvonen Marttallitosta

fitkeittiössä

Koonnut Hanna Viljo



MIKKI!

Omenaviipaleet voi pyöräyttää ennen kuivaamista kanellisokeriseoksessa. Joukkoon voi laittaa aavistuksen vaniljasokeria.



3X

hyvä luomutuote

Kevyemmät raksut

Punajuuresta, porkkanasta ja palko-ternakasta valmistetut **RIPS Vege Chipsit** on paahdettu sataprosenttisessa auringonkukkaöljyssä. Alipainekeittotavan ansiosta niissä on vähemmän rasvaa kuin tavallisissa sipseissä. 50 g, 2,20 €

© Arla Finland Oy 040 518 7111



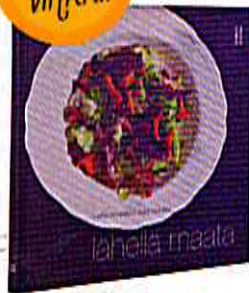
Weekend Snacksien Pepper on mainio herkkipala sipsien ystäville, jotka haluaa vähentää rasvaa. 100 grammassa Peppereitä on vain 19 grammaa rasvaa. Tuote ei sisällä natriumglutamaattia. 200 g, 2,50 e. www.weekendsnacks.com

Ruokaa läheltä

Lähihuoan puolestapuhuja **Heikki Ahopelto** opastaa **Lähellä maata** -kirjassaan kasvattamaan, keräämään ja valmistamaan herkuja itse. Perusohjeet risipiipurosta lähtien muistuttavat, ettei pyyvään aina tarvitse olla monimutkaista tai eksoottista. Kokeneemmalle kokille raastetta antaa vaikkapa palsternakka-ermassa haudutettu made.

www.paasilinna.fi

KIRJA MIKKI!



→ Arla Luomu Meijerivoi

kirnutaan tuoreesta luomukermasta, ja sen luonnollinen keltainen väri syntyy maitorasvan sisältämästä A-vitamiinista ja sen esiasteesta karoteenista. 250 g, 3,30 € Arla Ingman 0800 0899



→ Lapin Marian marjamehujen

raaka-aineet ovat Lapin metsistä ja luomuviljelmiltä. Makuina raikkaat mustikka, puolukka-vadelma ja variksenmarja-mansikka. Saatavilla Stockmanneilta, joistakin K-kaupoista ja kahviloista, 2,5 dl, 2–3 € Lapin Marja Oy 045 636 0601



→ Aamu alkaa aurinkoisesti God Morgon -luomuappelsiini-

mehulla. Litraan on käytetty kaksi kiloa vastapöimittuja, ilman keinolannoitteita viljeltyjä appelsiineja. Ilman lisättyjä sokeroita. 1 l, 1,99 € Arla Ingman 0800 0899

Kuvat: Fabian Björk, Colourbox ja valmistajat