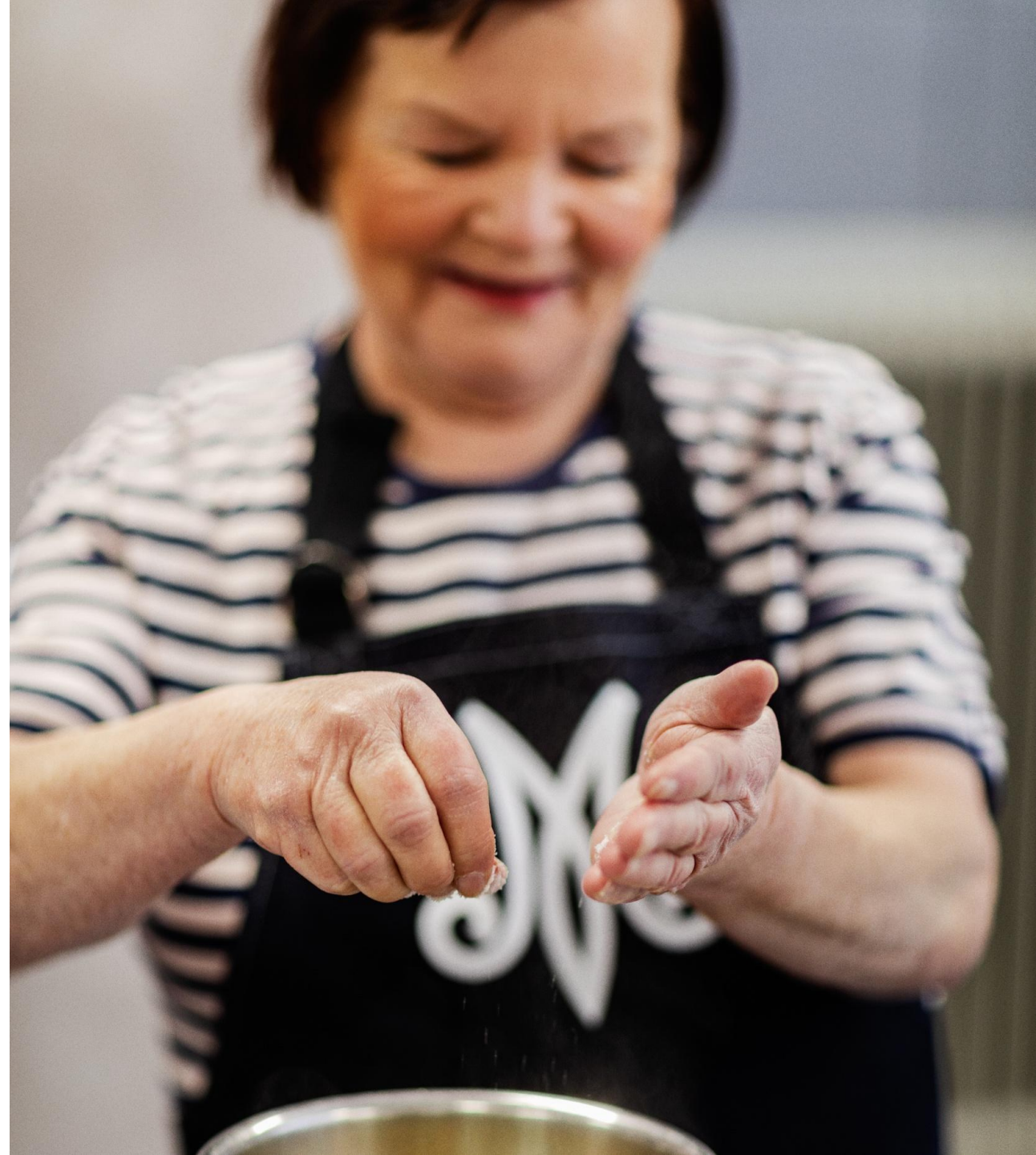


Martan soppapöytä



Keitto on hyvä arkiruoka

- helppo valmistaa yhden kattilan taktiikalla
- usein edullinen ja riittoisa
- sisältää runsaasti kasviksia
- hyödyntää suomalaisia varastokasviksia, kuten perunaa, sipulia ja juureksia
- Keittoja on helppo muunnella sesongin mukaan
- talvella juureksia, kesällä tuoreita kasviksia ja yrttejä.



Keiton peruskaava

- **3 osa nestettä**
- **3 osa kiinteää, joista:**
 - 1 osa perunaa, riisiä tai pastaa
 - 1 osa kasviksia
 - 1 osa palkokasveja, kalaa tai lihaa
- Kun peruskaava on hallussa, keittoa voi varioida loputtomasti kaapin sisällön ja maun mukaan.



Keitot ja ravitsemus

- Kasviksia tulisi syödä **vähintään 500 g päivässä**
- Keitoissa kasviksia kertyy huomaamatta runsaasti
- Keittoihin on helppo lisätä myös **palkokasveja joiden päivittäinen saantisuositus on 50-100 g**
- linssit suurustavat keittoa luonnollisesti
- tölkkipavut tai pakasteherneet tuovat makua, kuitua ja proteiinia
- Kevyempi keittolounas kannattaa täydentää esimerkiksi:
 - Kananmunalla
 - täysjyväleivällä ja hummuksella
 - hedelmällä
 - rahkalla



Ripotteet eli lisukkeet

- Ripotteet tuovat keittolautaselle
 - vaihtelua
 - uusia makuja
 - erilaisia suutuntumia
- Rapeaa, pehmeää, hapanta, makeaa tai täyteläistä
- Pienikin lisä muuttaa keiton luonteen ja tekee siitä oman näköisen.



