



Tehkää hyvin!



Reseptejä hyvinvoinnin tueksi

NOUSIAISTEN ILMASTOSUUNNITELMA 2030

Nousiaisten ilmastosuunnitelma sai elokuussa 2023 myönteisen tukipää-töksen Ympäristöministeriöltä. Kunnan poikkihallinnollinen työryhmä aloitti tämän jälkeen välittömästi suunnittelu-työn tekemällä nykytila-analyysin sekä kyselyn kuntalaisille, yhdistyksille ja yri-tyksille heidän näkemyksistään ilmasto-työn laadinnalle.

Ilmastosuunnitelma valmistui alkuvuo-desta 2025 ja siinä kasvihuonekaasu-päästöjen vähennystavoitteeksi määri-tettiin 60 %:n vähennys vuoteen 2007 verrattuna (16,3 kt CO₂e). Kyselyjen tulosten perusteella eri painopistealu-eille asetettiin tarvittavat toimenpiteet ja mittarit. Painopistealueet ovat ympäris-tökasvatus, liikenne, energia, ruoka- ja puhdistuspalvelut, rakentaminen, maankäyttö ja kaavoitus sekä maatalous. Tämä reseptivihkonen sisältyy ruokapal-veluja koskevaan painopistealueeseen ja osaltaan vastaa asetettuihin tiedotus-tavoitteisiin.

Ilmastosuunnitelma hyväksyttiin kunnanhallituksen kokouksessa 31.3.2025 ja kunnanvaltuuston kokouk-sessa 7.4.2025. Nousiaisten ilmastosuun-nitelma 2030 on ladattavissa kunnan verkkosivuilta nousiainen.fi, hakusanana ilmastosuunnitelma. Sivustolta voi lukea myös muuta ajankohtaista tietoa ympä-ristöasioista sekä seurata ilmastosuunni-telman toteuttamista.

Toivomme joka ikistä kuntalaista osal-listumaan aktiivisesti meille kaikille tärkeään ilmastotyöhön! Pienikin teko voi olla ekoteko ja auttaa sopeutumista muuttuvaan ilmastoon.

Nousiaisissa 27.3.2025

LEENA LEMOLA,
projektipäällikkö

Ilmastosuunnitelmatyöryhmä: Teemu Heinonen, Maija Laine,
Leena Lemola, Satu Mäkinen, Anne Parikka ja Virpi Sarakaski

Ohjausryhmä: Teemu Heinonen, Erkki Hurmerinta, Kreetta Kulonen,
Pauli Lehtonen, Leena Lemola, Erika Mäkeläinen ja Jarmo Pyörre



SYÖDÄÄN ILOLLA

Ruoka vaikuttaa monella tapaa ihmisen hyvinvointiin. Fyysistä hyvinvointia edistävät energian ja ravintoaineiden saanti sekä riittävä nesteytys. Hyvä ravinto tukee terveyttä ja usein nopeuttaa paranemista, jos vaikka flunssa yllättää.

Henkistä hyvinvointia ruokaillessa parantaa makujen ja koostumuksen tuotta-ma mielihyvä ja viihtyisä ruokailutila. Sosiaalista hyvinvointia lisäävät yhteiset ruokailuhetket ystävien tai perheen kesken, juhlatilaisuudet sekä esimerkiksi ruokaperinteiden siirtäminen.

IMELET PERUNLOORA

(Nousiaisten pitäjänruoka)

2 kg peruni
1 l vett
2 ½ dl vehnjauhoi
½ dl voit
2 tl suola
1 l maitto

Laitetam perunak kiehuma suolattoma vette kuorines, keitetän kypsiks, kuorita ja survota, lisätä lämmitetty maitto ja jauhoi 2–3 kertta. Imellytetä yön yli rohtimise hantuki all. Lisätä voit ja suola ennenku laiteta uunii. Anneta oll uuni jälkilämmös 3–4 tuntti. 120 astetta.



KUVA: JANI LAAKSONEN, 2007, FLICKR

Kaiken ruokailijalle synnyttämän hyvän ja tärkeän lisäksi ruokavaliinnoilla voi huomioida myös ympäristönäkökulmaa ja tehdä valintoja, jotka vähentävät ympäristökuormitusta.

Ympäristön ja terveyden huomioivan syömisän perusperiaate onkin helppo: valitse lautasellesi mahdollisimman paljon kasviperäisiä tuotteita, kuten viljatuotteita, palkokasveja, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, sekä vastuullisesti kasvatettua tai kestävasti kalastetuista kalakannoista pyydettyä kalaa ja satunnaisemmin lihaa, joka on kuitenkin aina lähialueella kasvatettua.

Näiden lisäksi kannattaa miettiä, ettei heitä ruokaa roskeen, huomioida satokauden tuotteet, suosia

mahdollisuuksien mukaan pakkaamattomia tai kevyemmin pakattuja elintarvikkeita, ostaen ne vaikka suojaan tuottajalta. Kananmunat voi kätevästi hankkia Nousiaisten munakioskeista. Perunoita voi ostaa paikalliselta perunanviljelijältä. Kesällä vihanneksia saa ostaa suoraan lähiseltä puutarhalta, vaikka pyöräilylenkin yhteydessä.

Ruoan valmistus- ja säilytysmenetelmien energiatehokkuudellakin pystyy vaikuttamaan hiilijalanjälkeen sekä ostosmatkojen pituudella, jossa hankintojen hyvällä suunnittelulla ja keskittämällä on keskeinen merkitys. Kotiseurakautta, eikö?

Ollaan rohkeita ja tutustutaan uusiin raaka-aineisiin tai pyydetään naapurin lempireseptiä kokeiltavaksi!

PAPULASAGNETTE 6:LLE

300 g	lasagnette-paloja
1 ¾ dl	tummaa soijarouhetta
200 g	juuressuikaleita
1 ½ rkl	rypsiöljyä
50 g	purjoa kuutioina
50 g	sipulia hienonnettuna
4 ½ dl	tomaattimurskaa
4 ¼ dl	vettä
3 dl	kaurakermaa
2 dl	kurpitsa-pikkelssiä liemineen
200 g	ruskeita papuja
2 ¾ tl	suolaa

Freesaa pannulla öljyssä kasvikset ja sipuli, lisää soijarouhe. Lisää vesi ja tomaattimurska, kaurakerma, kurpitsapikkelssi ja ruskeat pavut.

Vinkki: Papulasagnetteen sopivat pakastimeen sujautetut juuston kantit ja juustokastikkeiden loput! Juustokantit voi pilkkoa lasagnetten sekaan tai pinnalle. Juustokastike kannattaa sekoittaa muuhun lasagnetteen laitettavan nesteeseen mukaan.

Paista lasagnettea + 200° 35–40 min.

KUVA: NICHOLAS OJANPERÄ



MAKARONILAATIKKO KASVIPROTEIINILLA HÖYSTETTYNÄ 6:LLE

5 dl	sarvimakaronia
1 dl	vettä
50 g	hernisrouhetta
200 g	kotimaista jauhelihaa
1 kpl	sipuli silputtuna
1 tl	rypsiöljyä
1 tl	basilikaa
¼ tl	paprikajauhetta
5 dl	maitoa
2 kpl	kananmunia
½ tl	suolaa
¼ tl	rouhittua mustapippuria
100 g	juustoraastetta

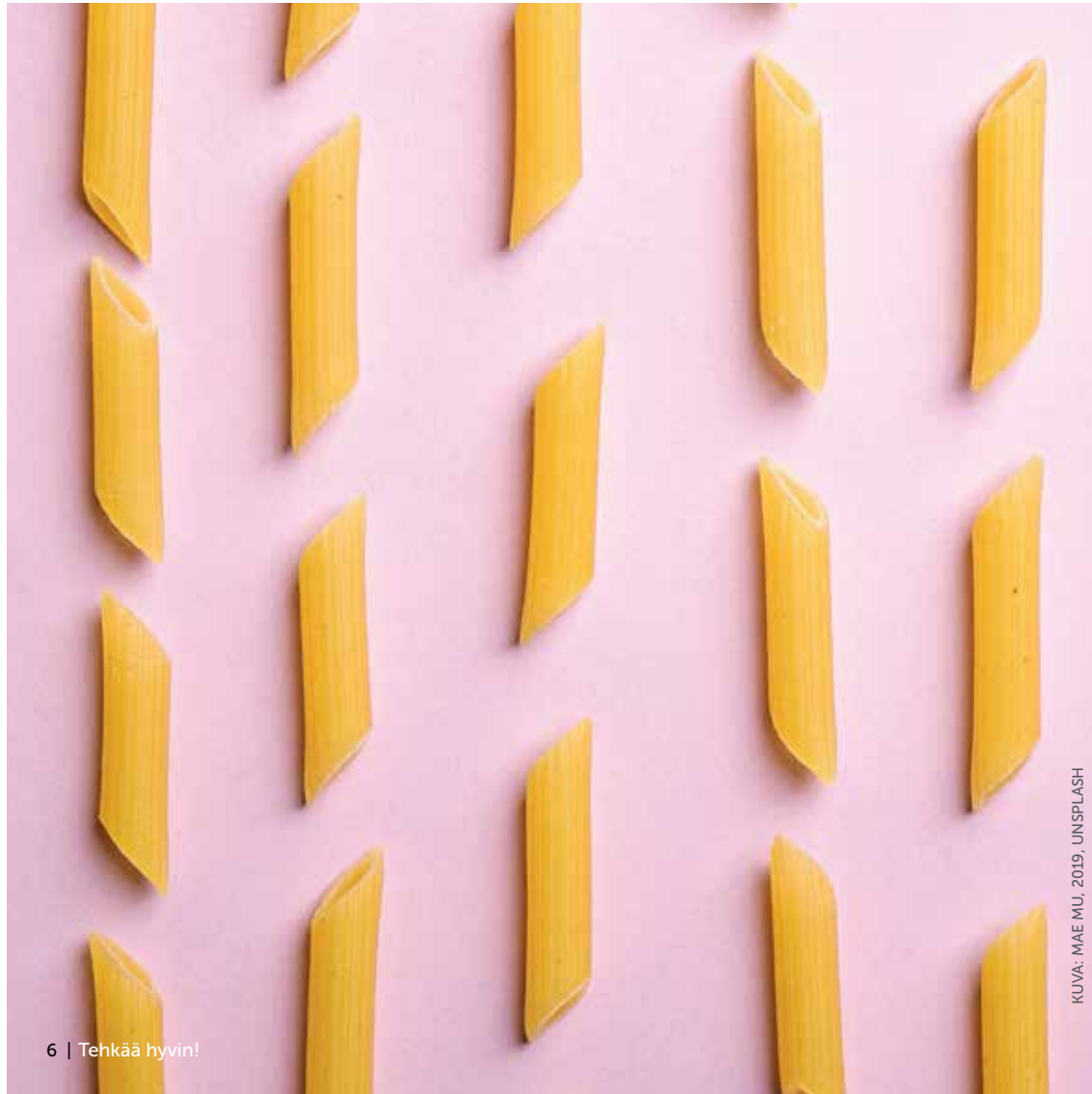
Jospa kokeilet kasvisten lisäämistä aterioihin ihan ohimennen?

Korvaa osa makaronilaatikon jauhelihasta kasviproteiinilla ja aterian ravitsemusarvokin nousee ihan huomaamatta (mm. kuitua enemmän, kovaa rasvaa vähemmän).

Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla. Lisää pannulle vesi, hernisrouhe ja mausteet. Anna turvota, kunnes vesi on imeytynyt. Keitä makaroneja n. 5 minuuttia. Yhdistä kotimainen jauheliha-hernistäyte ja makaronit uunivuokaan. Lisää munamaito päälle. Ripottele päälle juustoraastetta ja paista uunissa + 200° n. 40 minuuttia.

KUVA: ELLEN HELMINEN





Makaronilaatikko säilyttää paikkansa lasten lempiruokana ja sitä tarjotaan päiväkodeissa ja koulussa perjantaisin, ikään kuin hyvän viikonlopun toivotuksena. Makaronilaatikkoo valmistetaan keskuskeittiöllä lähes 300 kg ja se kuljetetaan kouluihin ja päiväkoteihin biokaasulla toimivalla autolla.



KUVA: UNSPLASH /MAE MU

MAA-ARTISOKKAKEITTO 6:LLE

600 g maa-artisokkaa
2–3 jauhoista perunaa
1–2 sipulia
2 valkosipulin kynttä
2 rkl rypsiöljyä
4–6 dl vettä
2–3 dl kermaa
suolaa
pippuria

Keitä kuoritut maa-artisokat, perunat ja sipuli kattilassa kunnes kasvikset ovat pehmeitä. Soseuta lisää kerma ja mausteet. Kiehauta.

KRUTONKIOHJE

Leikkaa kuivahtanut leipä kahden sentin kokoisiksi paloiksi. Pyöräytä ne kauttaaltaan rypsiöljyssä ja mausta kuivatuilla yrteillä. Paahda leipäkuutiot pannulla tai airfryerissa.

Kun pakastimeen kertyy kuivumiselta pelastettuja leipä-siivuja ja -kantteja, niistä tehdyt krutongit kruunaavat ihanan samettisen maa-artisokkakeiton.

INTIALAINEN LINSSIDAHL 6:LLE

Intialainen linssidahl maistuu mainiolta kotimaisen ohrasuurimon kanssa.

Ja soveltuu maidottomalle ruokailijalle.

Vinkki: Tämä ruoka sopii myös 72 tunnin kotivaraan.

5 dl punaisia linssejä (huuhtelee linssit huolellisesti)
2 ½ rkl rypsiöljyä
2 sipulia hienonnettuna
2 valkosipulin kynttä
1 ¾ tl inkivääritahnaa
1 tl currya
1 tl Taco-maustetta
1 tl hienosokeria

Freesaa öljyssä mausteet ja sipulit.
Lisää linssit sekä

8 dl vettä
600 g tomaattimurskaa
2 tl suolaa

Keitä noin 30 minuuttia.

OHRASUURIMOIDEN KEITTÄMINEN

1 ½ l vettä
3 ½ dl esikypsennettyjä rikottuja
ohrasuurimoita
1 ½ tl suolaa

Anna kiehahtaa ja sen jälkeen
kypsyä noin 20 minuuttia välillä
sekoittaen. Valutetaan lävikössä.



KUVA: NICHOLAS OJANPERÄ

VILLIKALAPIHVIT 6:LLE

n. 1 kg kalafileitä (hauki, ahven, särki)
2 kananmunaa
1 dl korppujauhoa
2 dl ruokakermaa
1 sipuli silputtuna
2 tl suolaa
sitruunapippuria
valkopippuria
tilliä

Jauha kalafileet monitoimikoneessa ja lisää massaun munat, sipuli, kerma, korppujauhot ja mausteet. Muotoile taikinasta pihvejä paista pannulla tai uunipellillä uunissa.

Suomalainen villikala on yksi ilmastoystävällisempiä proteiineja. Ekologisinta olisi vaikkapa pyöräillä koko perheen voimin ongelle. Tarjoile villikalapihvit perunamuusin kera. Perunat voivat olla omassa maassa kasvatetut.

PERUNARIESKAT

Yli jääneestä muusista voit leipoa herkulliset perunarieskat iltapalaksi

3 dl perunasosetta
1 tl suolaa
1 muna
n. 3 dl hiivaleipävehnä jauhoja

Sekoita ainekset nopeasti taikinaksi ja nosta taikinasta 10 nokareta uunipellille. Taputtele nokareet mataliksi jauhotetuin käsin. Pistele ja paista rieskat kuumassa leivinuunissa tai 250 asteisen sähköuunin keskitasolla 15 minuuttia.

NYHTÖKAURA-KAALILAATIKKO 6:LLE

1 kg	kaalia
3 rkl	öljyä
1 ½ dl	esikypsennettyjä ohrasuurimoita
250 g	nyhtökauraa
1 iso	sipuli silputtuna
2 kpl	valkosipulin kynttä
2 rkl	soijakastiketta
2 rkl	siirappia
2–3 tl	meiramia
¼ tl	mustapippuri rouhetta
4 dl	kasvislientä

Kypsennä ohrasuurimot. Silppua kaali. Paista kaalisilppu pehmeäksi öljyssä. Siirrä kaali ja ohrasuurimot uunivuokaan. Kuumenna öljy pannulla lisäten siihen sipuli ja nyhtökaura. Riko nyhtökaura pienemmiksi paloiksi. Purista valkosipulinkynnet päälle. Paista sekoitellen, kunnes sipuli on pehmeää. Lisää soijakastike, siirappi ja mausteet pannulle, sekoita hyvin. Kääntelee nyhtökauraseos kaalin ja ohran joukkoon. Kaada kasvisliemi vuokaan. Ripottele pinnalle korppujauhoja ja voi- tai margariininokareita. Paista laatikkoa + 200° 1 ½ tuntia.

Kotimaisesta kaalista tulee herkullista kaalilaatikkoa nyhtökauralla höystettynä. Tarjoile puolukkasoseen kanssa.





KUVA: NICHOLAS OJANPERÄ

BATAATTISOSEKEITTO 6:LLE

1 ¼ dl punaisia linssejä (huuhtelee linssit huolellisesti)
600 g bataattia
600 g soseperunaa
2 kpl porkkanaa
1 l vettä

Keitä linssit, bataatti, peruna, porkkana pehmeiksi ja soseuta.
Lisää

2 dl kookoskermaa
1 kasvisliemikuutio
½ tl cajunmaustetta
1 ¼ rkl sitruunanmehua
2 tl suolaa

Kuumenna.

VÄLIMEREN TOFUPATA 6:LLE

Marinadiliemi:

¾ dl	rypsiöljyä
1 tl	chilimausteseosta
2 tl	jauhettu paprikaa
¾ tl	sokeria
½ tl	mustapippurirouhetta
1 ¼ tl	soijakastiketta
¾ tl	valkosipulimurskaa
2 tl	sitruunanmehua
½ tl	suolaa
350 g	maustamaton tofua

Tee marinadiliemi, kuutioi tofu liemeen. Anna maustua vaikka yön yli jääkaapissa.

Paista tofu pannulla.

Nosta paistetut tofut toiseen astiaan odottamaan ja valmista kastike mausteliemen päälle.

Kastike:

1 rkl	rypsiöljyä
¾ dl	tomaattisosetta
200 g	tomaattimurskaa
200 g	porkkanakuutioita
2 ¾ dl	vettä

Keitä aineksia, kunnes porkkanat ovat pehmeitä.

Suurusta liemi:

2 rkl	maissitärkkelystä
1 ½ dl	vettä

Lisää paistetut tofut kuumana kastikkeeseen ja tarjoile kotimaisen perunan tai pastan kanssa.



KUVA: NICHOLAS OJANPERÄ

Välimeren tofupataan voit käyttää myös liian pehmeitä tomaatteja sekä "ylijäätomaattia", jonka olet pakastanut kasvihuoneesta/kasvilavasta satokauden jälkeen.

PUUTARHURIN SILEÄ SOPPA 6:LLE

4 isoa porkkanaa
2 kpl palsternakkaa
4 isoa soseperunaa
1 l vettä
2 kpl kasvisliemikuutio
200 g tuorejuustoa

Laita kasvikset, kasvisliemi ja vesi kattilaan. Keitä kasvikset pehmeiksi. Lisää tuorejuusto kasvien joukkoon ja soseuta. Kuivahtaneesta leivästä tehdyt krutongit sopivat sopan päälle, kuten myös paahdetut kurpit-san siemenet.



SMOOTHIET

Smoothiessa vihannekset, hedelmät ja marjat yhdistyvät suussa sulaviksi. Parasta smoothiessa on, että joukkoon surahtaa iso annos kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

***Terveellisen ja täyttävän
smoothien kaava on helppo:***

yksi annos rahkaa
yksi annos jäisiä marjoja tai hedelmiä
ja valitsemasi maitoa tarpeen mukaan.

KUVA: UNSPLASH/
KAROLIN BAITINGER

KASVIKSIIN VOIDAAN TUTUSTUA LASTEN JA LASTENLASTEN KANSSA

Laulamalla: Popsi-popsi porkkanaa, Vihanneslaulu, Peruna on pyöreä, Raparperin alla.

Runoja lukemalla: Marjatta Kurenniemi Vattumadon talo painos 1958, Kirsi kunnas Rouva Rosmariinin yrttikeitto.

Loruttamalla: Marjatta Kurenniemi Seitsemän vihreää miestä painos 1976, Zacharias topelius Vattumato painos 1985.



KUVA: NICHOLAS OJANPERÄ

*Ajatusten ja ideoiden tukena on käytetty sivustoja:
Luonnonvarakeskus luke.fi, Ilmasto-opas.fi sekä Martat.fi*

VÄHENNÄ, KIERRÄTÄ JA SÄÄSTÄ!

Jätteen määrän vähentäminen on tärkeä teko ilmaston ja ympäristön kannalta. Varsinkin ruokaostoksilla suunnitelmallisuus on paras tapa vähentää syntyvää ruokahävikkiä. Ja jos hyvästä suunnitelmasta huolimatta jää yli kasviksia tai hedelmiä, on smoothiet tai sosekeitot mainio tapa hyödyntää vähän jo parhaat päivät nähneet ainekset.

Pakkausmerkinnöissä kannattaa muistaa eroavaisuus "parasta ennen" ja "viimeinen käyttöpäivä" välillä. Parasta ennen tarkoittaa, että tuote säilyy vähintään merkittyyn päivään saakka, jonka jälkeen se saattaa edelleen olla käyttökelpoinen. Haistamalla ja tuotteen ulkonäön perusteella voi arvioida käyttökelpoisuutta myös parasta ennen -päivämäärän jälkeen. Viimeinen käyttöpäivä taas todellakin tarkoittaa viimeistä käyttöpäivää ja esiintyy usein helposti pilaantuvissa tuotteissa, kuten raa'assa lihassa tai kalassa.

Myös kaikessa muussa kulutuksessa on hyvä miettiä ostaessa "tarvitsenko tätä todella" ja "voisinko hankkia käytettynä tai lainata joltain". Ja tietysti antaa tai myydä omia tarpeettomia tavaroita eteenpäin.

Jos ja kun tuotteita päätyy roskiin, on kierrättäminen erityisen tärkeää. Pakkausten kierrätyspisteitä löytyy Nousiaisista ainakin Nummelta, Koljolasta sekä Valpperista. Kaikki LSJH-ekopisteet sekä Rinki-ekopisteet sekä tiedon siitä, mitä jätteitä ekopisteille voi viedä, löydät osoitteesta www.kierratys.info. Muut kuin pakkausjätteet voi viedä kierrätykseen jäteasemalle tai pienet erät kiertäviin keräyksiin. Tietoa lajitteluasemista ja kiertävistä keräyksistä löytyy LSJH:n nettisivuilta lsjh.fi.

Myös kaikki biojäte tulee kierrättää, joko laittamalla biojäte biojätteen keräysastiaan tai kompostoimalla se tiiviissä lämpökompostorissa omalla pihalla. Keräysastiasta biojäte kerätään ja siitä tuotetaan biokaasua sekä lannoitetta. Kompostorissa taas biojäte muuttuu ravinteikkaaksi kompostimullaksi, joka on oiva kasvualusta puutarhassa. Jos kompostoit biojätettä, tulee sinun tehdä kompostointi-ilmoitus Lounais-Suomen jätehuoltolautakunnalle. Biojätteen lajitteluvollisuus koskee kaikkia kiinteistöjä yli 10 000 asukkaan keskustaajamissa ja vähintään viiden asunnon taloyhtiöitä kaikilla taajama-alueilla. Eli

/// *Kierrättämällä voit harventaa sekajäteastian tyhjennysväliä jopa 16 viikkoon.*



KUVA: NICHOLAS OJANPERÄ

Nousiaisissa biojäte tulee erilliskerätä yli viiden asunnon taloyhtiöissä, mutta muilla kiinteistöillä se ei vielä ole pakollista, mutta erittäin suotavaa. Erilaisten jätteiden kierrätysohjeet löydät jätteiden abc:stä lsjh.fi.

Kierrättämällä säästät myös rahaa! Käytetyt tuotteet ovat yleensä halvempia ja myymällä omia turhia tavaroita eteenpäin voi myös tienata rahaa. Myös suunnitelmallisuus ruokakaupassa ja turhien heräteostosten vähentäminen tuovat säästöä arjessa. Kierrättämällä säästät myös jätelaskussa: sekajätteen

tyhjennysmaksu on korkein, Nousiaisissa n. 8 € / tyhjennyskerta 200-litraiselle astialle. Kierrättämällä muovipakkaukset, kartonkipakkaukset, paperin ja biojätteen pois sekajätteen joukosta voit harventaa sekajäteastian tyhjennysväliä jopa 16 viikkoon, mikäli biojäte erilliskerätään tai kompostoidaan. Näin säästät tyhjennysmaksuissa!

ANNE PARIKKA,
ympäristötarkastaja



KANNEN KUVAT: LEENA LEMOLA JA UNSPLASH