Liikuntaneuvonnan kuukausikirje

Lokakuu 2026

HEI,

Tein tässä eräänä päivänä niin hyvää ja helppoa keittoa, jota perheen nuorimmatkin ahmivat, että haluan jakaa sen teidän kanssanne! Keitot sopivat aivan loistavasti tähän syksyn pimeyteen, kun ulkona kylmenee ja sää voi olla hieman kolkko. Ne lämmittävät meitä, valmistuvat useimmiten nopeasti ja niistä saa helposti runsaan määrän, josta voi nauttia useamman päivän ajan. Keitot ovat sitä paitsi vieläkin parempia seuraavana päivänä, kun ne ovat saaneet seistä ja tekeytyä rauhassa. Keitosta saa myös helposti matkaansa hurjan määrän hyödyllisiä ravintoaineita, sillä ne sisältävät yleensä paljon vihanneksia. Keittojen kanssa voikin soveltaa hieman ”otetaan sitä, mitä kaapista löytyy” -filosofiaa jääkaapin tai pakastimen sisällön mukaan. Jos taas suuntaa kauppaan, voi ostaa broilerin jauhelihaa, josta juuri tämä keitto on tehty ja joka on tällä hetkellä huomattavasti edullisempaa kuin naudan jauheliha. Latasin keittoon ekstra-annoksen vitamiineja persiljasta, valkosipulista, inkivääristä ja chilistä, sillä koko pöydän ympärillä istuva porukka oli hieman kipeänä. Keitto saikin siitä hieman ylimääräistä lämmittävää ja toivottavasti myös parantavaa tehoa!

AINEKSET (4 annosta)

- 400 g broilerin jauhelihaa
- 500 g perunaa, kuutioituna
- n. 4 keskikokoista porkkanaa, viipaloituna
- 1 keskikokoinen palsternakka, kuorittuna ja viipaloituna
- 1 silputtu sipuli (keltainen tai punainen)
- 3 valkosipulinkynttä, puristettuna tai raastettuna
- 1 punainen chili, hienonnettuna (poista siemenet)
- n. 4 cm pala inkivääriä, kuorittuna ja raastettuna
- 50 g lehtikaalia, paloiteltuna
- 1 ruukku persiljaa
- 2 rkl tomaattipyreetä
- öljyä paistamiseen
- 1,5 litraa vettä
- 3 kana- tai kasvisliemikuutiota
- suolaa ja pippuria

TEE NÄIN:

- Paista broilerin jauheliha öljyssä keskilämmöllä. Ripsauta sekaan suolaa ja pippuria.
- Heitä joukkoon sipuli, valkosipuli, chili, inkivääri sekä tomaattipyree ja kuullota kaikkea yhdessä vielä muutama minuutti.
- Keitä juurekset liemikuutioilla maustetussa vedessä, kunnes ne pehmenee. Nakkaa lehtikaali ja persilja sekaan loppuvaiheessa.
- Sekoita jauheliha keiton joukkoon ja tarkista maku – lisää tarvittaessa vielä suolaa ja pippuria.
- Nauti hyvän, tumman leivän kanssa!



Syksyiset terveiset Tia

OLETKO ELÄKKEELLÄ TAI PÄIVÄVAPAALLA JA VAILLA RYHMÄÄ, JOSSA LIIKKUA YHDESSÄ?

Vedän tällä hetkellä joka viikko kävelyryhmää Kruunupyyn keskustassa, kävely-/kuntosaliryhmää Teerijärvellä ja kuntosaliryhmää Alavetelissä. Jos olet kiinnostunut tulemaan mukaan, ota yhteyttä niin kerron lisää!



Liikuntainnostaja
040 5878 199
katarina.stenbacka@kronoby.fi

Liity uutiskirjeen tilaajaksi:
https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11