

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Media-alan koulutusohjelma

Verna Kuittinen

KURSSIMATERIAALIN KUVITUS JA TAITTO VIRKEE-
HANKKEESEEN

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2020
Media-alan koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600

Tekijä
Verna Kuittinen

Nimeke
Kurssimateriaalin kuvitus ja taitto Virkee-hankkeeseen

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Martat ry

Tiivistelmä
Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tuotoksena syntyy kurssimateriaalivihko toimeksiantona Pohjois-Karjalan Marttojen Virkee-hankkeen ruoanlaittokurssille. Kuvituksessa ja taitossa otetaan huomioon ikäihmiset hankkeen kohderyhmänä. Tavoitteena on toteuttaa toimiva, käytännöllinen sekä visuaalisesti miellyttävä painovalmis tuote.

Opinnäytetyön tietoperustassa perehdytään kuvituskuvan ja kuvittajan tehtäviin sekä onnistuneen taiton ominaisuuksiin. Lisäksi sivutaan värijärjestelmiä sekä typografiaa. Toiminnallinen osuus kuvaa kuvitus- ja taittoprosessia kokonaisuutena.

Opinnäytetyön lopussa kerrotaan kuvitus- ja taittoprosessin tulokset ja mitä niiden kautta on opittu. Lisäksi käsitellään toimeksiantajalta ja kurssilaisilta saatua palautetta kurssimateriaalista ja kiteytetään pohdinnat kurssimateriaalivihkon onnistumisesta.

Kieli
suomi

Sivuja 31
Liitteet 1
Liitesivumäärä 32

Asiasanat
kuvittaminen, taitto, työskentelyprosessi kuvittamiseen



THESIS
March 2020
Degree Programme in Media

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600

Author
Verna Kuittinen

Title
Illustration and Layout for a Course Material in Project Virkee

Commissioned by
Pohjois-Karjalan Martat ry

Abstract

This thesis is a functional study, and its final product is a course material booklet for a cooking course in Project Virkee of North Karelian Marthas. The target group of the project is elderly people, which was taken into account in the design process. The aim is to make a functional, practical and visually appealing print-ready product.

This thesis also discusses what the functions and tasks for an illustration and the illustrator are and what makes a good layout. Additionally, color systems and typography are observed. The functional part of the thesis describes the process of illustrating and designing the layout.

In the conclusion the project is discussed as a whole, along with the author's personal thoughts about the project and the learning process. The feedback from the commissioner and people attending the course is also examined.

Language
Finnish

Pages 31
Appendices 1
Pages of Appendices 32

Keywords
illustration, digital illustration, layout

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Toimeksiantaja	5
3	Kohderyhmä.....	6
4	Kuvitus	7
4.1	Kuvituskuvan tehtävät ja merkitys	7
4.2	Värit	8
4.3	Kuvan ja tekstin suhde.....	9
4.4	Kuvittajan tehtävät	10
5	Taitto	11
5.1	Taittopohjan suunnittelu.....	11
5.2	Värijärjestelmät ja värinhallinta	12
5.3	Typografia.....	13
5.4	Luettavuus	15
6	Kuvitus- ja taittoprosessi	15
6.1	Lähtokohta ja tavoitteet.....	15
6.2	Kuvituksen suunnittelu ja kuvitustyylin valinta	17
6.3	Kuvittaminen	21
6.4	Taitto.....	25
6.5	Loppupäätelmät	27
7	Pohdinta.....	29
	Lähdeluettelo.....	30

Liitteet

Liite 1 Kurssimateriaalivihko

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni perehdyn kuvituskuvan merkityksiin ja tehtäviin sekä onnistuneen taiton toteutukseen toimeksiannon kautta. Opinnäytetyöni tuotoksena syntyy kurssimateriaalivihko Pohjois-Karjalan Martoille Virkeehankkeen ruoanlaittokurssille. Tutkin opinnäytetyössäni myös osaltaan sitä, kuinka kohderyhmä voi vaikuttaa kuvitustapaan, taiteellisiin valintoihin ja taiton toteutuksessa tehtäviin ratkaisuihin. Haluan toimeksiannon kautta tutustua myös ammattimaiseen kuvitus- ja taittoprosessiin ja sen työvaiheisiin, kun kyseessä on tilattu työ. Pohdin myös omaa suhdettani kuvittamiseen ja kuvitustyyliini toimeksiannossa verrattuna omiin, itsenäisesti toteutettuihin kuvitusprojekteihin. Lisäksi arvioin kehittymistäni kuvittajana prosessin aikana.

Opinnäytetyöni käsittelee kuvittamiseen, väreihin ja taittoon liittyviä teorioita ja suuntauksia, taittamisen perusteita sekä kohderyhmän vaikutusta visuaaliseen suunnitteluun. Käsittelem lisäksi omaa työ- ja oppimisprosessiani kurssimateriaalin suunnittelussa, kuvittamisessa ja taittamisessa. Työ on toiminnallinen.

2 Toimeksiantaja

Pohjois-Karjalan Martat ry on Pohjois-Karjalan alueella toimiva yhdistys, joka järjestää erilaisia ruokaan, kodinhoitoon ja hyvinvointiin liittyviä luentoja, tapahtumia, kursseja sekä muuta toimintaa eri ikäisille ihmisille. Yhdistys on mukana monessa hankkeessa, joista yksi on Virkee-hanke. Virkee – Vireästi Karjalassa on ikäihmisten ja heidän läheistensä hyvinvointia ja arjen toimintakykyä tukeva hanke, jonka puitteissa järjestetään muun muassa ravitsemusluentoja ja ruoanlaittokurssi. Hankkeen avulla halutaan kannustaa ikäihmisiä omatoimisuuteen omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa, sekä yhteisöllisyyden yhdessä tekemisen kautta. (Pohjois-Karjalan Martat ry, 2019.)

Opinnäytetyöni tuloksena syntynyt kurssimateriaali on tarkoitettu Virkee-hankkeen ruoanlaittokurssia varten, minkä aikana sitä käytetään apuna jokaisella kurssikerralla, joita on yhteensä kuusi. Kurssille osallistuneet saavat oman kappaleen käytettäväksi ja kotiin vietäväksi. Kurssimateriaali sisältää yleistä tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, sekä arkirookareseptejä jokaiselle kurssikerralle.

3 Kohderyhmä

Kohderyhmän määrittelemisen on tärkeä osa projektin suunnittelua ja ideointia, jotta kohderyhmän näkökulma ja intressit voidaan ottaa huomioon jokaisessa projektin vaiheessa. Kohderyhmä voidaan rajata esimerkiksi iän, sukupuolen, asuinpaikkakunnan, koulutuksen, harrastusten tai kiinnostuksen kohteiden pohjalta. Nämä seikat vaikuttavat tottumuksiin ja mieltymyksiin, joiden pohjalta kohderyhmän tapoja toimia voidaan ymmärtää. Kohderyhmän ymmärtäminen on olennainen osa suunnittelun ja sisällön tuottamisen kannalta, jotta sisältö voidaan kohdistaa heitä kiinnostavasti. (Tolvanen 2012, 12.)

Kohderyhmän ymmärtämiseksi on tärkeää tehdä yhteistyötä kohderyhmän edustajien kanssa pintapuolisen tarkastelun sijaan, sekä selvittää esimerkiksi millaisia arvoja, kulutustottumuksia tai haaveita heillä on tai millaisia trendejä he seuraavat. Kohderyhmää voi osallistaa suunnitteluun esimerkiksi kyselyiden, haastatteluiden tai työpajojen avulla. Kohderyhmän arjen ja motiivien tuntemuksella sisällön kohdentaminen on täsmällisempää ja auttaa lisäarvon tuottamisessa kohderyhmälle. (Tolvanen 2012, 32-33.)

Virkee-hankkeen sekä sen puitteissa toteutetun ruokakurssin kohderyhmänä ovat ”yli 60-vuotiaat, ja erityisesti omaishoitajat, lesket, yksin asuvat, erityisesti miehet ja paikkakunnalle muuttaneet tai muun merkittävän elämänmuutoksen äskettäin kokeneet ikäihmiset tai heidän läheisensä.” (Pohjois-Karjalan Martat ry,

2019). Kohderyhmä on siis määritelty melko tarkasti: pääkohderyhmään kuuluvat ikäihmiset.

Ikäihmisen määritelmänä voidaan pitää henkilöä, joka on täyttänyt Yhdistyneiden Kansakuntien YK:n määritellyn rajan 60 vuotta, mutta ikääntyminen on yksilöllistä ja vanhuuden ikäraja ei voida tarkkaan määritellä (Jämsen 2013, 13). Tarkastellessa ikäihmisiä kohderyhmänä on otettava huomioon, etteivät he ole yksi yhtenäinen ryhmä, vaan toimintakyvyn lisäksi taloudellinen asema ja kulutustottumukset voivat olla hyvin erilaiset ihmisten välillä (Kukkanen 2005).

Yhteisiä piirteitä ikäihmisten tottumuksissa ovat kuitenkin esimerkiksi se, että he ovat harkitsevampia valitessaan tuotteita, ja tuotteen laatu sekä turvallisuus ovat heille tärkeitä. Ikäihmiset ovat usein lojaalimpia tiettyä valmistajaa tai muuta tahoa kohtaan verrattuna nuoriin. Ikäihmiset haluavat ja tarvitsevat samanlaisia asioita tuotteilta kuin muut eri-ikäiset kohderyhmät, mutta erilaisilla painotuksilla. (Kukkanen 2005.)

4 Kuvitus

4.1 Kuvituskuvan tehtävät ja merkitys

Kuvitus on tekstiä tai muuta sisältöä visuaalisesti tukeva tai tulkitseva kuva. Kuvituskuvat välittävät visuaalista viestiä ja niiden tarkoituksena on havainnollistaa ja koristaa annettua sisältöä. Kuvituskuva voi myös olla olemassa itsenäisesti ilman tekstiä. Kuvituskuvia voidaan tuottaa erilaisilla tekniikoilla, kuten piirtämällä perinteisesti tai digitaalisesti, valokuvaamalla, kollaasitekniikalla tai näiden yhdistelmällä. (Toivanen 2015.)

Kuvituskuvien viihdyttävyyden, tekstin tukemisen sekä koristamisen lisäksi ne auttavat katsojaa luomaan mielikuvia tai uusia tulkintoja annetusta tekstistä. Niiden avulla voidaan välittää informaatiota vaikeastikin selitettävistä aiheista sekä auttaa lukijaa ymmärtämään sekä jäsentämään tietoa. (Ahjopalo-Nieminen

1999, 15-16.) Kuvituskuvien avulla voidaan myös tehdä informaation välittämisestä yksityiskohtaisempaa kuin verbaalisesti olisi mahdollista (Brusila 2003, 11). Kuvituksen tehtävät määräytyvät ja painottuvat viestintätarkoituksen mukaan. Kuvalla voi olla mahdollisen dokumentoituuden lisäksi myös esteettistä tai symbolista merkitystä, ja näiden lisäksi se myös suuntaa huomiota (Hatva 1993, 47).

4.2 Värit

Väri on katsetta ohjaava tekijä, jolla on koettuja tai sovittuja merkityksiä (Ahjopalo-Nieminen 1999, 22). Värit ovat keskeinen asia kuvituksessa, sillä ne ohjaavat katsetta, kiinnittävät huomiota ja välittävät myös visuaalista viestiä rikastaen mielikuvia.

Värejä voidaan käyttää yksinään tai useampien värien yhdistelmänä, jolloin tulee varmistaa niiden yhteensopivuus keskenään tasapainoisen lopputuloksen aikaansaamiseksi (Huovila 2006, 118). Värien keskinäisiin suhteisiin ja yhteen sointuvuuteen vaikuttaa värin sävy (punaisuus, keltaisuus, vihreys, sinisyys), kylläisyys, mustuus ja valkoisuus. Näistä ominaisuuksista löytyy värejä yhdistäviä tekijöitä, joiden samankaltaisuuden huomattessamme koemme tiettyjen värien kuuluvan yhteen. Visuaalisen eheyden kokeminen riippuu myös havaittajasta esineiden tai muiden ulkoisten ominaisuuksien sijaan. (Arnkil 2008, 123.)

Yksinkertaisin tasapainoisen värikokonaisuuden luomisen tapa on käyttää vain yhtä väriä, mutta tällöin mielenkiintoisuutta tulee rakentaa esimerkiksi elementtien muotojen vaihtelun avulla. Lisäksi mielenkiintoisuutta voidaan luoda lisää esimerkiksi niin, että joko vaaleat tai tummat sävyt ovat hallitsevassa asemassa. Useampaa väriä käytettäessä tasapainoisen ja harmonisen lopputuloksen saavuttamiseksi voidaan käyttää apuna väriympyrää. Väriympyrässä ovat päävärit punainen, keltainen ja sininen, sekä välivärit vihreä, oranssi ja violetti. Tasapainoiseen lopputulokseen päästään käyttämällä toisiaan lähellä olevia värejä, vastavärejä tai yhdistämällä päävärejä ja sen tehostevärejä, esimerkiksi sinivihreää ja oranssia. (Huovila 2006, 118.)

Kuvituksen väreihin vaikuttavat kuvittajan valintojen lisäksi sisällölliset ja ilmaisulliset tarpeet, sekä mahdollinen graafinen ohjeisto. Värejä yhdistellessä tulee pohtia, mitkä värit yhdessä synnyttävät halutun vaikutuksen ja kuinka ne palvelevat esimerkiksi kuvituksen tarkoitusta. (Arnkil 2008, 118.) Värejä valitessa tulee myös miettiä katsojan huomion ohjaamista elementteihin tärkeysjärjestyksessä, esimerkiksi korostamalla tietyllä värillä tärkeimpiä kohtia (Huovila 2006, 142).

4.3 Kuvan ja tekstin suhde

Kuvituskuvat voivat olla olemassa myös itsenäisesti, mutta useimmiten ne ovat yhteydessä jollakin tavalla tekstiin. Parhaimmillaan teksti ja kuvitus täydentävät ja tukevat toisiaan sekä muodostavat eheän kokonaisuuden (Hatva 1993, 47). Tietoa voidaan välittää samalla kertaa enemmän ja laajemmin, kun kuva ja teksti yhdistetään kokonaisuudeksi. Tukiessaan toisiaan kuvan sisältö voi selkeytyä ja teksti konkretisoitua (Hatva 2009, 56).

Kuvituskuvat liittyvät usein jonkin tietyn aihealueen ympärille, joka suunnitellaan yleensä ennen kuvia ja kirjoitetaan tekstinä. Aihealuetta ja sen kuvituskuvia suunnitellessa tulee pohtia, mitkä asiat olisi paras kuvata verbaalisesti ja mitkä kuvallisesti, jotta kuva ja teksti tukevat parhaiten toisiaan. Erilaiset aiheisällöt tarvitsevat erilaista ilmaisua ja kuvitustapaa – tapauskohtaisesti teksti voi kertoa enemmän kuin kuvat, joskus taas kuvituksen avulla on helpompaa kuvata tietoa tarkemmin. Kuvitus ja teksti voivat mennä niin sanotusti toistensa päälle tai laajentua aihealueen ulkopuolelle. Kun teksti ja kuvitus peittävät saman alueen, kuvitus on dokumentoivaa. Orientoiva kuvitus kertoo kuvan avulla lisää aiheesta tekstin rinnalla. Jos taas kuvitus ja teksti ovat eri aihetasoilla, mutta niiden välillä on jokin yhdistävä tekijä, kuvitusta voidaan kutsua symboliseksi. (Hatva 1993, 51.)

4.4 Kuvittajan tehtävät

Andrew Loomis kirjoittaa teoksessaan *Creative Illustration* (2012, 178-179) kuvituksen tarkoituksen olevan pohjimmiltaan jonkin idean kuvallinen tulkinta. Oli kyse mistä kuvitustyöstä tahansa, annetusta ideasta syntyy visuaalinen mielikuva, joka joko siirretään kuvittajalle, tai joka syntyy kuvittajan mielikuvituksessa. Kuvittaja tuottaa tiedoillaan ja taidoillaan kuvan fyysiseksi tuotokseksi. Kuvittajan tehtävänä on siis pystyä luomaan visuaalisesta mielikuvasta tuotos, joka kuvaa tätä ideaa tarkoituksenmukaisesti. Loomis korostaa tässä prosessissa yhteistyön merkitystä, jos kuvittamiseen liittyy esimerkiksi toimeksiantaja – kuvittaja ikään kuin lainaa tietojaan ja taitojaan, jotta kuvan tarkoitus tai tavoitteet täyttyvät.

Heini Pääkkönen pohtii opinnäytetyössään *Ammattilaisen työskentelyprosessi kuvittamiseen* (2019, 34) omaa luomisprosessiaan kuvittaessa Harry Potter ja liekehtivä pikari -kirjaa. Pääkkönen valitsi kuvitettavaksi kohtaukset ja hahmot, joista hänellä oli selkeä mielikuva, tai jotka olivat tärkeitä tarinan kannalta. Pääkkönen kirjoittaa myös, että suunnitellessa kuvituksia hahmoista hänen tuli lukea, miten kirjailija oli heitä kuvannut, jotta kuvitus vastaisi parhaiten hahmojen ominaisuuksia. Kirjaa kuvittaessa siis kirjailija ikään kuin antaa kuvittajalle idean, joka kuvittajan tulee tulkita kuvallisesti.

Seija Korhonen kirjoittaa opinnäytetyössään *Runokirjan kuvittaminen* (2011, 20) valikoineen kuvitettavaksi runoista syntyneitä mielikuvia, jotka tuntuivat kaikkein vahvimmilta ja toteuttamiskelpoisimmilta. Korhonen kertoo luottavansa ensireaktioonsa ja intuition luovissa projekteissa, joten kuvitettavat kuvat valikoituivat myös sen mukaan. Kuvittajan visuaalinen tulkinta ideasta siirtyy myös näin ollen lukijalle, ja ohjaa lukijan mielikuvia tekstistä.

Kuvittajan rooli toimeksiannossa on valjastaa omat taitonsa toimeksiantajan, eli asiakkaan ja hänen viestinsä käyttöön. Kuvittajan oma persoona sekä hänen tietonsa ja taitonsa ovat ammatillisia työkaluja, jotka auttavat pääsemään haluttuun lopputulokseen niin kuvittajan kuin asiakkaankin näkökulmasta. Asiakkaan viesti ikään kuin suodattuu kuvittajan kautta valmiiksi lopputulokseksi,

jolloin kuvittajan tulee tehdä valintoja niin ammattilaisena kuin hänen oman persoonansakin kautta. (Rees 2014, 67, 69.)

Kuvittaja ei pysty olemaan aina varma tai kontrollissa siitä, kuinka kuvallinen viesti loppujen lopuksi tulkitaan, tai tulkitaanko se hänen aikomustensa mukaisesti. Kulttuuriset normit, katsojan mieliala ja kuvituksen katsomistilanne vaikuttavat kuvallisen viestin tulkintaan ja merkitykseen, joka katsojalle muotoutuu. Kuvan välittämän sisällön merkitys syntyy siis kahden tulkintaprosessin kautta. Ensin kuvittaja muotoilee ja toteuttaa välitettävän viestin omista lähtökohdistaan käsin, minkä jälkeen kuvan katsojan yksilöllinen tulkinta muotoutuu katsojan omien tietojen ja taustan kautta. (Hatva 2003, 61.)

5 Taitto

5.1 Taittopohjan suunnittelu

Taitolla tarkoitetaan julkaisun, esimerkiksi kirjan, esitteen, lehden tai digitaalisen julkaisun tekstin ja visuaalisten elementtien yhteen saattamista haluttuun muotoon sommittelemalla. Taiton tarkoituksena on tehdä julkaisusta mahdollisimman informatiivinen, mielenkiintoinen ja helposti luettava. Taiton lähtökohdat vaikuttavat suunnitteluun ja lopputulokseen: suunnitteluvaiheessa on tiedettävä, mikä on julkaisun muoto, kenelle se on suunnattu ja mitkä ovat sen tavoitteet ja resurssit. Taiton suunnitteluun vaikuttaa merkittävästi myös julkaisun käyttötarkoitus. Suunnittelussa on siis otettava huomioon, kuinka sitä käytetään ja selataan käytännössä. Tähän vaikuttavat muun muassa julkaisun koko sekä painettavan paperin ominaisuudet. (Juholin & Loiri 1998, 70.) Opinnäytetyön tuotoksena syntyvä kurssimateriaali on vihkomuodossa, joten tekstissä keskitytään lähtökohtaisesti painettavien julkaisujen taittamiseen.

Painotuotteen pohjaksi suunnitellaan taittopohja, jonka mukaan sivujen sisältöelementit asetellaan. Taittopohjaan määriteltäviin tekijöihin kuuluvat esimerkiksi sivumäärä, sivujen koko, marginaalit, teksti- ja kuva-alueet,

sivunumeroiden paikat sekä leikkausvarat. Painotuotteen kokoon vaikuttavat käyttötarkoituksen lisäksi käytettävyys, taloudellisuus, jakeluun liittyvät tekijät ja huomioarvo. Kokoa valitessa tulisi huomioida tuotteen luettavuus sekä mihin tarkoitukseen tuotetta käytetään. Yleisimpiä painotuotteiden kokoja ovat A4, A5, B4 sekä B5. Taittopohjan sivumäärä määräytyy käyttötarkoituksen mukaan. Yleisesti käytetään neljällä jaollisia sivumääriä, sillä ne ovat teknisesti ja taloudellisesti helposti toteutettavissa. (Koskinen 2001, 61-63.)

Taittopohjan sivuille määritellään marginaalit, palstat sekä tarvittaessa leikkausmerkit, joita käytetään painettavissa julkaisuissa. Marginaalien avulla julkaisun reunoille jätetään tyhjää tilaa, joka rajaa sisällön halutulla tavalla ja helpottaa sisällön asettelua tasapainoisesti. Palstojen määrittelyllä julkaisuun saadaan rytmiä ja yhdenmukaisuutta. Sivulle voidaan määrittää yksi tai useampia palstoja, jotka voivat olla tasapalstoja tai erilevyisiä. Palstojen määrällä ja leveydellä voidaan vaikuttaa niin luettavuuteen kuin visuaaliseen ulkoasuunkin. Luettavuuden kannalta suositeltu leveys palstalle on noin 40-60 merkkiä. (Koskinen 2001, 64.)

Hyvän ja onnistuneen taiton päämääränä on ohjata lukijaa havaitsemaan julkaisun osat tärkeysjärjestyksessä. Onnistuneessa taitossa sisältö on helposti hahmotettavissa ja huomio siirtyy luonnollisesti osiosta toiseen. (Huovila 2006, 142.)

5.2 Värijärjestelmät ja värinhallinta

Painotuotetta suunnitellessa tulee ottaa huomioon käytettävät värijärjestelmät. Yleisimmät värijärjestelmät paino- ja kuvankäsittelyprosessissa ovat RGB- ja CMYK-värijärjestelmät sekä HEX-arvot, jotka kuvaavat kuinka värit tuotetaan sekoittamalla joko valoja tai väripigmentejä (Ristimäki, Spännäri & Viluksela 2007, 26). RGB- sekä HEX-värejä käytetään verkkoväreinä, CMYK-värejä taas painotuotteissa, joten tekstissä keskitytään enimmäkseen niihin. CMYK-nimi tulee väreistä Cyan (syaani), Magenta (magenta), Yellow (keltainen) ja Key (avainväri eli musta), joiden eri sekoitussuhteilla saadaan aikaan värisävyjä

(Ristimäki, Spännäri & Viluksela 2007, 26). CMYK-arvot ovat laiteriippuvaisia väriarvoja, mikä tarkoittaa, että värien visuaalisuus näyttäytyy erilaisena esimerkiksi näytöstä ja painokoneesta riippuen, vaikka arvot pysyisivät samoina (Arnkil 2008, 171).

Värihallinnalla voidaan vaikuttaa painotuotteen värien toistumiseen halutulla tavalla. Jotta määritellyt CMYK-arvot toistuisivat mahdollisimman hyvin taitto-ohjelmasta painokoneeseen, tulee välissä käyttää laiteriippumatonta vertailukohtaa. International Colour Consortium (ICC) on kehittänyt tähän tarkoitukseen ICC-värihallintajärjestelmän, joka vertaa annettuja värimääritteitä CIE 1931 -väriavaruuteen, joka on hyväksytty teollisuudessa kansainvälisesti. Vertailu tapahtuu laskentamallin avulla, jota kutsutaan väriprofiiliksi. (Arnkil 2008, 171.) Väriprofiilit voivat olla myös laitekohtaisia, jolloin niiden avulla sovitetaan yhteen eri laitteiden värintoistoavaruudet (Ristimäki, Spännäri & Viluksela 2007, 26). Näin värit toistuvat mahdollisimman saman näköisinä niin tietokoneen näytöllä kuin valmiissa painotuotteessa.

5.3 Typografia

Alun perin typografia on tarkoittanut erilaisia kirjasintyyppjä ja niiden suunnittelua, mutta sittemmin käsite on laajentunut tarkoittamaan kokonaisuudessaan digi- tai painotuotteiden ulkoasua ja niiden suunnittelua ja tuottamista. Tähän kuuluvat esimerkiksi fontit, värit, asettelu, elementtien välinen suhde, tasapaino ja harmonia. (Juselius 2004.)

Kirjasintyyppien jaotteluja on monenlaisia, mutta täysin yhtenäistä ja yleistä jaottelua ei tunnu typografiaa käsittelevästä kirjallisuudesta löytyvän. Kirjasintyyppjä voidaan kuitenkin luokitella tietyiksi kirjaintyypleiksi yhteisten ominaisuuksien perusteella. Karkeasti jaoteltuna kirjasintyyppit (fontit) voidaan jakaa kahteen ryhmään: päätteellisiin eli antiikvoiniin fontteihin (eng. serif) sekä päätteettömiin eli groteskeihin fontteihin (eng. sans-serif). Kirjasintyyppit eli fontit voidaan jakaa edelleen ryhmiin, esimerkiksi humanistiin groteskeihin, mikä tarkoittaa groteskifonttia, jossa on paksuusvaihteluita.

Usein päätteelliset fontit ovat helppolukuisempia painotuotteissa, kun taas näytöillä päätteettömät fontit toimivat paremmin. Päätteellisten fonttien väkäset auttavat ohjaamaan silmää lukiessa, jolloin silmät ikään kuin soljuvat kirjaimesta toiseen, jolloin lukeminen sujuvoituu ja luettavuus paranee. Päätteettömät fontit ovat päätteellisiin fontteihin verrattuna suoraviivaisia ja tasaisia ilman koukeroita, jolloin ne ovat helposti näytöltä hahmotettavissa. Päätteellisiä fontteja ovat esimerkiksi Georgia, Times ja Garamond, päätteettömiä esimerkiksi Arial, Calibri ja Helvetica. (Itkonen 2012).

Antiikvan ja groteskin lisäksi kirjasintyyppejä on muitakin, kuten egyptienne, fraktuura sekä kalligrafiset kirjasintyyppit. Egyptienne on ikään kuin antiikvan ja groteskin sekoitus, niin kutsuttu slab-serif. Päätteet ovat tässä kirjasintyyppissä saman paksuiset kuin muukin kirjain, toisin kuin antiikvassa, jossa päätteet ovat yleensä ohuempia kuin muu kirjain. Tällaisia fontteja ovat esimerkiksi Courier New, Rockwell ja Museo slab. (Juselius 2004.)

Markus Itkosen (1999) mukaan hyvä typografia on taidetta sekä viestintää, joissa molemmissa tarvitaan kontrastia harmonisen ja mielenkiintoisen lopputuloksen saavuttamiseksi. Typografiassa kontrasteja voidaan luoda muotokontrastina, vahvuuskontrastina ja värikontrastina.

Muotokontrasti tarkoittaa kahden selkeästi erilaisen kirjasintyyppin välistä eroavaisuutta. Muotokontrasti voidaan luoda esimerkiksi antiikvan ja kursiivin avulla, tai antiikvan ja lihavoidun groteskin avulla. Kahden samantyyllisen antiikvan käyttäminen keskenään ei synnytä kontrastia, vaan tyyliiristiriidan. (Itkonen 1999, 14.)

Vahvuuskontrastilla tarkoitetaan groteskin eri lihavuuksien käyttämistä yhdessä. Useimmissa groteskeissa lihavuuksia on useita, jolloin riittävä kontrasti syntyy kolmen tai useamman peräkkäisen lihavuusasteen erosta. Värikontrastilla voidaan korostaa sanojen osia halutulla tavalla, joko korostamalla vain tiettyä osaa tai jakamalla huomio tasapuolisesti. (Itkonen 1999, 15.)

Valitessa julkaisuun sopivaa kirjasinkokoa tulee ottaa huomioon käytettävissä oleva tila. Tekstin koko tulisi olla suhteutettuna välitettävän viestin tärkeyteen ja tekstiä ympäröivään muuhun sisältöön sekä tyhjiin tilaan. Kirjasinkokoja valitessa tulisi pyrkiä tasapainoon, jotta lukijan huomio kiinnittyisi ensimmäisenä tärkeimpään ja olennaisimpaan viestiin. (Parker 1998, 65.)

5.4 Luettavuus

Ikäihmisille painotuotteita suunnitellessa ja toteuttaessa tulee ottaa huomioon fonttien luettavuus esimerkiksi iän tuoman heikentyneen näön vuoksi. Luettavuuteen vaikuttavat fontin koko, kirjasintyyppin valinta, palstan leveys ja muoto, kirjainväli, sanaväli, tavutus ja väri (Koskinen 2001, 74).

Pienaakkosia eli gemenoita on usein helpompaa lukea kuin suuraakkosia eli versaaleja, sillä ne poikkeavat toisistaan enemmän ylä- ja alapidennyksien ansiosta, mikä tekee kirjaimista tunnistettavampia ja näin ollen nopeampia lukea. Suuraakkoset taas ovat tasakorkuisia, jolloin niistä syntyy tasaisempi kirjainnauha, jota on vaikeampaa hahmottaa nopeasti. Pienaakkosissa on myös fonttien välisiä eroja. Antiikvat eli päätteelliset fontit on koettu usein helppolukuisemmiksi kuin groteskit, koska niiden pääteviivat ohjaavat silmää auttaen rivillä pysymistä. (Itkonen 1999, 16-17.)

6 Kuvitus- ja taittoprosessi

6.1 Lähtökohta ja tavoitteet

Kurssimateriaalivihkon suunnittelu aloitettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Aloitimme keskustelemalla kurssimateriaalin tavoitteista ja toimeksiantajan toiveista materiaalin ulkoasulle ja sisällölle. Kurssimateriaalivihkon täytyi olla ruoanlaittokurssin tarpeisiin toimiva, helposti käytettävä ja selkeästi luettava, sekä kohderyhmään vetoava. Vihkon rakenne tulisi olla käytännöllinen ja selkeä,

jotta myös ikäihmiset hahmottavat sen nopeasti ja käytettävyys on helppoa. Vihkon sisällön tulisi kokonaisuudessaan kannustaa ja inspiroida omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, mutta myös yhdessäoloon ja yhteisöllisyyteen mukavan yhdessä tekemisen kautta. Tähän tavoitteeseen pääsemiseksi kurssimateriaalin ulkoasusta ja kuvituksesta toivottiin mielenkiintoista, inspiroivaa, iloista ja mukaansatempaavaa niin kirkkaiden värien kuin hauskojen ja silmää miellyttävien kuvitusten aiheiden kautta.

Kohderyhmän tuli ottaa huomioon suunnittelussa ja toteutuksessa monella tavalla. Ikäihmisten toimintakyvyissä on hyvin paljon yksilöllisiä eroja, mutta useimmiten ikäihmisillä on esimerkiksi likinäköä tai muuten iän tuomaa näkökyvyn heikentymistä, jolloin vihkon tekstit tulisi olla mahdollisimman monelle helposti luettavissa. Näin ollen tekstien fonttikoosta toivottiin isohkoa, jotta se on helposti luettavissa eri etäisyyksiltä kurssilla keittiössä työskennellessä, jolloin vihko on mitä todennäköisemmin pöytätasolla. Myöskään kuvitukset eivät voisi olla hyvin pieniä, jotta ne on helppo nähdä ja hahmottaa.

Kurssimateriaalivihko toimii pääasiassa apuna ruoanlaittokurssilla, mutta sen sisällössä on myös paljon kotona hyödynnettävää tietoa. Kurssille osallistujat saavat vihkon myös kotiin vietäväksi, jolloin sisältöä voi olla enemmänkin, kuin mitä kurssikerroilla ehditään käydä läpi. Vihkolla on siis ikään kuin kahdenlainen tarkoitus: toimia kurssilla oppimateriaalina, sekä innostaa selailemaan sitä myös kotona. Keskeisessä asemassa vihkon sisällössä ovat arkiruokareseptit, joita valmistetaan ruoanlaittokurssilla. Selkein tapa sijoittaa reseptit käytännöllisesti olisi laittaa ne vihkon loppuun, mistä ne on helppo löytää. Toimeksiantajan toiveena oli myös, että kurssin reseptit olisivat helposti tulostettavissa myös tarvittaessa erikseen esimerkiksi toiselle ruoanlaittokurssille tai muuhun tarpeeseen.

Pääasiallisena tavoitteena on luoda mahdollisimman selkeä ja toimiva kokonaisuus, joka toimii kurssin ja kurssiosallistujien tarpeisiin. Tavoitteena on myös tehdä materiaalista visuaalisesti miellyttävä niin värien, kuvitusten kuin taitonkin osalta. Tähän kuuluu myös luettavuus, eli kurssivihko tulisi olla vaivaton selata ja lukea.

Henkilökohtaisena tavoitteenani määritin itselleni tehdä sellainen tuotos, johon voin olla tyytyväinen, ja joka lisäksi ilmentää hyvin omaa kuvitustyyliäni. Luonnollisesti tavoitteisiini kuuluu myös luoda sellainen tuotos, johon toimeksiantaja sekä kurssiosallistajat ovat tyytyväisiä, ja joka vastaa juuri heidän tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Palautteen perusteella voin arvioida omaa onnistumistani tässä tavoitteessa.

Tavoitteisiini kuuluu lisäksi yrittää kehittyä mahdollisimman paljon tietojeni ja taitojeni suhteen kuvittamisessa ja taittamisessa, sekä kehittyä ammatillisesti tämänkaltaisten projektien tekemisessä. Haluan seurata tarkasti omaa työskentely- ja oppimisprosessiani, kun kyseessä on luova työ ja työllä on toimeksiantaja. Tavoitteena on siis saada lisää kokemusta asiakastyöstä verrattuna siihen, että toteuttaisin itsenäisesti oman kuvitusprojektin. Tavoitteenani on myös oppia luovan työn luonteen ja toimeksiannon sovittamisesta yhteen, eli kuinka visiot lopputuloksesta saadaan sulautettua jokaisen osapuolen mielestä toimivaksi kokonaisuudeksi. Kokonaisuudessaan haluan vahvistaa osaamistani kuvittajana ja tulevana alan ammattilaisena.

6.2 Kuvituksen suunnittelu ja kuvitustyylin valinta

Sain toimeksiantajalta ensiksi karkean luonnoksen kurssimateriaalin rakenteesta ja sisällöistä sisällysluettelon muodossa. Tätä lähdettiin täydentämään ja pystyin jo aloittamaan kuvituksen suunnittelemisen ja piirtämisen. En saanut koko kurssimateriaalin tekstejä kerralla, vaan osio kerrallaan, jolloin kuvittaminenkin toteutuisi osissa. Kurssimateriaalivihkon tekstit kirjoitettiin kokonaisuudessaan toimeksiantajan taholta.

Virkee-hankkeen aiemmin tuotetuissa materiaaleissa, kuten roll-upeissa ja julisteissa, on käytetty pirteää, leikkisää tyyliä. Kuvituksen on tehnyt Niina Sormunen. Toimeksiantajan toiveena oli edelleen kuvituksesta ilmenevä iloisuus ja raikkaus sekä positiivisuus.

Halusin kurssimateriaalin kuvituksen tyylin henkivän samanlaista tunnelmaa kuin aiemmin tehdyissä kuvituksissa, mutta päivitetynä ja omalla kuvitustyyllilläni. Toimeksiantaja oli aiemmin todennut portfolioni perusteella, että oma kuvitustyylini on heidän brändiinsä sopivaa, joten jatkoin kurssimateriaalin kuvitusta samalla, omalla tyyllilläni. Kuvitustyyliini kuuluu esimerkiksi selkeät muodot, minimalistinen ote yksityiskohtien suhteen, kirkkaiden värien käyttö sekä tietynlainen lapsenomainen ote kuvituksissa. Ruoanlaittokurssin ytimessä on rento tunnelma ja positiivisuus hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyen, joten halusin myös kuvituksen olevan rentoa, leikkisää ja kepeää. Valitsinkin kuvitustyyliksi leikkisän sarjakuvamaisen tyylin. Kaksiulotteisuus ja pyöreät muodot kirkkaine väreineen luovat pirteän ilmeen.

Kuvituksen aiheet poimin lähes suoraan toimeksiantajalta saaduista teksteistä. Tärkeimpänä tehtävänä kuvitukselle koin sen, että kuvat tukevat ja visualisoivat tekstiä, sekä auttavat hahmottamaan tekstin sanomaa. Parhaimmillaan siis kuvitus ja tekstit tukevat ja täydentävät toisiaan, kuten aiemmin tietopohjassa on mainittu. Kuvitusten aiheiden tulisi olla myös kohderyhmää kiinnostavia, tai vähintään mielenkiintoa tai huomiota suuntaavia tai herättäviä.

Toimeksiantajalta tuli osa selkeästi tarvittavista kuvituksista: ruokapyramidi, ateriaritmikello sekä ruokaympyrä. Tällaiset ovat hyvin yleisiä erilaisissa Marttojen ruokaoppaissa, joten ne haluttiin sisällyttää myös Virkee-hankkeen kurssimateriaaliin. Muuhun kuvitukseen sain vapaat kädet, tarvittaessa välillä keskustellen aiheista toimeksiantajan kanssa ja kysyen heidän mielipidettään. Ruoka- ja hyvinvointiaiheita käsittelevistä teksteistä oli myös helppo poimia aiheita kuvitukseen: resepteissä mainitut ruoka-aineet, liikunta sekä esimerkiksi tietoisuissa mainitut hivenaineita sisältävät raaka-aineet antoivat konkreettisia esimerkkejä kuvitukseen. Lähdin näiden esimerkkien pohjalta listaamaan ja luonnostelemaan tarvittavia kuvia: omenoita, banaaneja, mustikoita, erilaisia maitotuotteita, keittokulho, kananmunia, ruokakassi, ihminen syömässä ja niin edelleen. Listan pitäminen mukana koko projektin ajan auttoi seuraamaan, mitä kuvituksia olin jo piirtänyt valmiiksi ja mitä vielä tarvittaisiin.



Kuva 1. Virkee-hankkeen aiempien materiaalien kuvitusta, kuvittanut Niina Sormunen.



Kuva 2. Kurssimateriaalin kuvituksen luonnostelua.

Kuvituksessa käytettäviin väreihin pidin pohjana aiemmin tehtyjen kuvitusten värimaailmaa, jotta yhtenäisyys muiden hankkeen materiaalien välillä säilyisi jossakin määrin. Lisäksi jo aiemmin käytetty värimaailma tuntui sopivalta aihepiirinkin kannalta: kirkkaita ja virkeitä värejä hankkeen nimeen peilaten. Tämänkaltaiset värit herättäisivät myös huomion ja olisivat selkeitä hahmottaa,

vaikka lukijan näkökyky olisi heikentynyt. Sovitin useita eri väriyhdistelmiä yhteen, ennen kuin löysin yrityksen ja erehdyksen kautta miellyttävimmän yhteensopivan yhdistelmän. Halusin värien olevan selkeästi kylmemmän tai lämpimämmän sijaan melko neutraaleja, mutta väripaletista tuli lopulta enemmän kylmemmän sävyinen. Värien välillä tuli olla myös tarpeeksi kontrastieroja, jotta ne erottuisivat taustasta ja toisistaan hahmottamisen helpottamiseksi. Alkuperäisistä väreistä säilytin lopulliseen palettiin niin kutsutun Marttojen sinisen, poimin vihreän ja fuksian punaisen värit hieman muunnellen, ja lisäsin väripalettiin lisää pirteitä, raikkaita värejä: keltaisen, oranssin ja vaaleanpunaisen.

Virkee-materiaalin väripalettiin myös mukaan otettu väri, niin kutsuttu Marttojen sininen, on ollut vuosien saatossa eri sävyinen. Kurssivihkon väripaletissa on käytössä tämän hetkinen sininen, joka löytyy myös järjestön logosta (C:85 M:55 Y:0 K:0, R:40 G:111 B:183). Valitsin Marttojen sinisen väripalettiin tuomaan yhtenäisyyttä ja linkin muihin Marttojen tuottamiin materiaaleihin.

Alkuperäiset värit



Uudet värit



Kuva 3. Kuvituksessa aiemmin käytetyt värit ja kurssimateriaalissa käytettävät uudet värit.

Kurssivihkon kuvitusten väripalettiin oli otettava mukaan useampia värejä, sillä ruoka-aineita piirtäessä niiden värien tulisi olla suhteellisen todenmukaiset, jottei jää arvailujen varaan, mistä ruoka-aineesta on kyse. Jos tarvittavat kuvat eivät olisi käsitelleet ruokaa, olisin pysytellyt hillitymmässä väripaletissa, jossa olisi

vain muutama väri. Tällöin kokonaisuus olisi ollut värien puolesta yhtenäisempi, mutta mielenkiintoisuutta olisi tullut rakentaa muilla tavoin.

Uudet valitut värit toimivat pohjana kuvitukselle, mutta kuvituksia tehdessäni huomasin, että alkuperäisen väripaletin pohjalle täytyi lisätä vielä muutama lisäväri, jotta kuvatut ruoka-aineet olisivat todenmukaisemman värisiä. Näiden värien määrä jäi kuitenkin minimaaliseksi, enkä kokenut tarpeelliseksi lisätä niitä varsinaiseen väripalettiin mukaan.

6.3 Kuvittaminen

Kuvittamisen aloittaminen tuntui melko vaivattomalta, sillä olin suunnitellut piirrettävät aiheet etukäteen ja luonnostellut jo osan valmiiksi. Luonnostelin kuvat ensin paperille, minkä jälkeen piirsin ne tietokoneella valmiiksi. Aloitin ensimmäisenä piirtämään aiheita, jotka olin saanut ensimmäisissä teksteissä. Kuvittaminen siis tapahtui osa kerrallaan sen mukaan, mitä tekstejä sain luettavaksi. Jälkikäteen ajateltuna olisi ollut luultavasti taloudellisempaa ja käytännöllisempää, jos olisin saanut koko kurssimateriaalin tekstisisällön etukäteen: kokonaisuus olisi ollut tällöin helpompi ja nopeampi hahmottaa, ja miettiä koko kuvitus alusta loppuun kerralla. Pala kerrallaan kuvittamisessa ikään kuin kurssimateriaalissa tapahtuvan tarinan jatkumo ei onnistunut aivan niin eheästi, kuin olisin toivonut. Aikataulun puitteissa oli kuitenkin toimittava näin osio kerrallaan, eikä se sinällään tuottanut ongelmia itse piirtämiseen.

Otin kuvitusten suunnittelussa ja toteutuksessa näkökulmaksi sen, että ikäihmisten huomion kiinnittävät samankaltaiset elementit kuin esimerkiksi työikäisten. Katsojan huomiota suuntaavat esimerkiksi erilaiset painotukset ja kontrastit värien ja elementtien välillä (Parker 1998, 108). Kuvituksissa tulisi olla tarpeeksi kontrastia värien välillä, jotta ne ovat selkeitä ja helposti hahmotettavissa esimerkiksi iän tuoman näkökyvyn heikkenemisen takia. Aikataulun salliessa olisi ollut erittäin hyödyllistä teettää kohderyhmälle kyselytutkimus, minkälaiset aiheet heitä erityisesti kiinnostavat tai kiinnittävät

heidän huomionsa. Tuloksia olisi voinut hyödyntää jo suunnitteluvaiheessa varmistaen sen, että kuvamaailma on varmasti heille mieluinen.

Jos aikataulu kuvittamiseen olisi ollut pidempi tai se olisi järjestelty eri tavalla, kekseliäämpiin ja oivaltavimpiin kuviin olisi voinut käyttää enemmän aikaa ja ajatusta. Lisäksi jälkikäteen mielessäni syntyi idea kuvituksiin, joissa esimerkiksi esineissä olisi käytetty esimerkkinä ajattomia suomalaisia design-klassikoita, kuten Aino Aallon suunnittelemaa juomalaseja tai Artekin huonekaluja. Tällöin kuvitukset olisivat yhdistyneet laajemmin suomalaiseen elämään, ja moni kurssimateriaalia selaava ikäihminenkin olisi voinut tunnistaa tuttuja esineitä.

Kurssimateriaalin suurimpana teemana on ruoka, joten luonnollisesti kuvitus keskittyy myös isolta osin siihen. Kuvittaessa mietin erityisesti sitä, kuinka saisin ruoan näyttämään mahdollisimman hauskalta, tuoreelta ja oivaltavaltakin, mutta kuitenkin niin, että kyseessä olevan ruoka-aineen tunnistaa heti. Pyrin luomaan ruoka-aineen perusmuodon yksinkertaisesti, lisäten välillä pieniä jujuja tuomaan mielenkiintoisuutta. Tätä ilmentää esimerkiksi vaaleanpunainen jogurttipurkki, jonka kyljessä lukee ”jugu”. Ilman tätä tekstiä jogurttipurkki olisi mahdollisesti hankala hahmottaa juuri jogurttipurkiksi sen hyvin yksinkertaisen muodon takia.



Kuva 3. Jogurttipurkin kuvitukseen lisätty juju hahmottamisen helpottamiseksi

Mielestäni kaikkien ruoka-aineiden piirtäminen oli yksinkertaisesti hauskaa: jokaisen yksittäisen ruoka-aineen kohdalla tuli miettiä, kuinka kuvaan juuri tämän

parhaiten, mikä on ominaista juuri tälle ruoalle, mikä saa sen näyttämään hyvältä ja ehkä mitä hauskaakin siitä löytyy. Mietin myös usean ruoka-aineen kohdalla, kuinka esimerkiksi lapsi saattaisi piirtää tämän, sillä usein lapset huomaavat juuri ne olennaisimmat kohdat ja yksinkertaistavat näkemäänsä paperille piirtäessä.

Ruoan lisäksi tekstisisältöä tukemaan tarvittiin ihmishahmoja tuomaan vaihtelevuutta ja lisää mielenkiintoisuutta kuvamaailmaan. Halusin tehdä hahmoista sarjakuvamaisia ja leikkisiä. Ikäihmisille suunnatussa materiaalissa halusin myös kuvata ikäihmisiä kuitenkin korostamatta ikää tai esimerkiksi vanhuutta, vaan tehdä hahmoista ennemminkin iättömiä eri värisillä hiuksilla valkoisesta ruskeaan. Jokaisella hahmolla on myös sarjakuvamaisesti suurin piirtein samanlaiset kasvopiirteet: pyöreät, lempeäilmeiset kasvot pienillä silmillä. Tärkeää hahmoja kuvatessa oli tuoda ilmi hyvä olo, virkeys ja toiminnallisuus hankkeen ytimeen ja tavoitteisiin peilaten. Tämän sain mielestäni hyvin toteutettua hahmojen liikkeillä ja ilmeillä, joiden halusin viestiä iloisuutta. Viestiin halusin sisällyttää myös sen, että voi olla virkeä ja vetreä, oli sitten minkä ikäinen tahansa.

Kuvitusprosessin aikana koin, että löysin uusia tapoja kehittää kuvitustyyliäni. Aikaisemmin kuvitustyylini on ollut minimalistinen siinä mielessä, että yksityiskohtia on ollut vähän. Huomasin, että yksityiskohtien lisääminen kuvituksiin lisäsi niiden mielenkiintoisuutta ja selkeyttä. Oli kuitenkin pidettävä mielessä, ettei yksityiskohtia tulisi liikaa, jotta tasapaino kuvituksissa säilyisi eikä kuvien hahmottaminen vaikeutuisi. Välillä kuvittaessa tuntui, etteivät omat taitoni tahdo riittää onnistuneen kokonaisuuden luomiseksi. Tällaisina hetkinä koin parhaaksi harjoitella lisää jonkin tietyn tekniikan käyttämistä ja ylipäätään piirtää lisää myös kuvittamistyön ulkopuolella. Opin, että vaikka jokaisen kuvituskuvan kohdalla yrittäisi tehdä parhaansa, ei aina välttämättä synny omasta mielestään parhainta mahdollista lopputulosta. Sen ei kuitenkaan kannata antaa lannistaa, vaan keskittyä onnistumisen kokemuksiin ja taitojensa kehittämiseen.

Seurasin kuvitusprosessin aikana myös omaa luovaa ideointiprosessiani. Välillä piirtäessä tuntui, että uusien ideoiden keksiminen tai piirtämisen aloittaminen tuntui haasteelliselta, ja inspiraatiota ei löytynyt. Oivalsin projektin aikana kaksi

tapaa toimia tämänkaltaisessa tilanteessa. Ensimmäinen toimivaksi todettu tapa oli se, että aloitin piirtämään mitä tahansa. Aiheella ei ollut väliä, kunhan aloitin piirtämään jotakin. Pian huomasin, että ideoita alkoi tulla kuin itsestään, ja sain jatkettua kuvittamista. Toinen tapa oli jättää piirtäminen hetkeksi sikseen, ja lähteä ulos kävelyille. Aivan muun toiminnan tekeminen auttoi ajatuksia tuulettumaan, ja takaisin piirtämisen ääreen palatessa oli helpompi jatkaa. Löysin siis itselleni toimivat tavat edistää kuvitusprosessia ja ajankäyttöni tehokkuutta.

Kuvitusprosessin aikana näytin tasaisin väliajoin toimeksiantajalle tekemiäni kuvituksia, ja palaute oli kokonaisuudessaan positiivista. Kuvitustyylistä ja aiheista oli selkeästi samansuuntainen visio, mikä helpotti omaa työskentelyäni merkittävästi. Kuvittaessa ja projektin edetessä huomasin myös, mitkä tavat kuvittaa olivat itselleni tehokkaimpia, jotta pysyisin aikataulun puitteissa. Esimerkiksi siirryin paperilta luonnostelusta suoraan tietokoneella piirroksen luonnosteluun, sillä tietokoneella piirtäessä mahdolliset virheet pystyisin heti alun perinkin muokkaamaan nopeammin pois.

Omiin kuvitusprojekteihin verrattuna toimeksiannon parissa työskennellessä suuri ero oli aikataulussa ja ajankäytössä. Kun omiin projekteihin voi käyttää niin paljon aikaa kuin haluaa, toimeksiannossa on tietty aikataulu ja aikaraja. Toimeksiannossa luovien ideoiden syntyymiseen on vähemmän aikaa, jos niitä ei ole ollut ennen projektin aloittamista. Ideointiprosessi on siis nopeutettu, mikä voi osaltaan olla hyödyllinen asia, sillä nopeammalla aikataululla myös joutuu kannustamaan itseään tehokkaampaan suunnitteluun ja työskentelyyn. Omissa projekteissa itsenäisesti työskennellessä luovat idea saattavat odottaa itseään, mutta silloin on myös aikaa oivalluksille, jotka saattavat syntyä silloin, kun niitä vähiten odottaa. Itsenäisesti työskennellessä myös kuvitusten piirtämiseen voi käyttää enemmän aikaa, mutta toimeksiannossa täytyy välillä tehdä nopeampia ratkaisuja myös kuvituksen osalta.

Yhtenä suurimpana erona kuvittamisessa toimeksiannon perusteella verrattuna omiin projekteihin oli myös palautteen määrä. Omissa projekteissa palautetta saa usein vain kysymällä projektin valmistuttua. Toimeksiannossa palauteketju jatkuu useassa vaiheessa, kun työskennellään yhdessä. Koin, että runsaan palautteen

saaminen tehostaa omaa tekemistä ja kehittää sitä huomattavasti nopeammin, kuin vain itsenäisesti työskennellessä, sillä itsearviointia joutuu tekemään useammin ja nopeammalla tahdilla.

6.4 Taitto

Taittoa suunnitellessa ensimmäinen pohdittava asia oli kurssimateriaalivihkon koko ja sivumäärä. Toimeksiantajan toiveena koosta oli A4, sillä kohderyhmä huomioiden vihkon tekstit tulisi olla helposti luettavissa esimerkiksi sen ollessa pöydällä kokattaessa. Isompi koko verrattaessa kompaktimpaan A5-kokoon mahdollistaisi myös sen, että fonttikoko voi olla tarpeeksi iso lisäämättä sivumäärää tai vaikeuttamatta sivujen asettelua. Luettavuuden kannalta fonttikoon tulisi olla tarpeeksi iso suhteutettuna muuhun sisältöön, sekä tarpeeksi kontrastinen taustavärien kanssa esimerkiksi viivan paksuuden avulla (Parker 1998, 63). Kurssivihkon sivumääräksi suunniteltiin alunperin 20 sivua, mutta tekstisisältöjen ja reseptien laajuus sekä projektin loppuvaiheessa lisätyt sisällöt venyttivät määräksi 30 sivua. Kansineen kurssivihkon sivumääräksi tuli siis 32.

Kurssivihkon taittoa suunnitellessa tuli myös ottaa huomioon sen käyttäminen käytännössä. Ruokaa laittaessa vihkon tulisi olla kätevästi selattavissa pöydällä. Ikäihmisten toimintakyvyssä on suuriakin eroja yksilöiden välillä, mutta ruoanlaittokurssille osallistuvat pääasiassa itsenäisesti toimintakykyiset henkilöt. Tämä mielessä A4-koko tuntui sopivalta, mutta myös A5-koko olisi toiminut yhtä hyvin, joskin asettelun kannalta sivumäärä olisi voinut lisääntyä.

Kurssivihkon rakenne tuli edetä selkeästi ja loogisesti eli niin, että sisältö on jaoteltu kurssikertojen aihealueiden mukaan järjestyksessä. Sisältöjen tulisi olla myös nopeasti hahmotettavissa otsikoista. Loogisesti eteneminen myös auttaa jäsentämään opittua tietoa, kun seuraava aihe liittyy jollakin tapaa edelliseen. Ruoanlaittokurssin tarkoituksena on kannustaa säännölliseen ateriaritmiin, jolloin oli selkeintä edetä tämän rytmien ja vuorokaudenaikojen mukaan. Alkuun sijoitettiin perustietoja ravitsemuksesta ja ruoanlaitosta ruokapyramideineen ja lautasmalleineen, minkä jälkeen vihkon rakenne jatkuu aamupalasta aina

iltapalaan saakka. Varsinaisen tekstisisällön lisäksi sivuilla on lyhyitä tietoisuuksia eri vitamiineista ja hivenaineista, jotka ovat tärkeitä ikäihmisen ravitsemuksessa. Kurssivihkon loppuun sijoitettiin ruokaan liittymättömään muuhun hyvinvointiin, kuten liikuntaan ja uneen liittyvää informaatiota. Aivan vihkon lopuksi sijoitettiin reseptit ja tilaa muistiinpanoille, sillä toimeksiantaja oli kurssillaan huomannut useamman kirjoittavan muistiinpanoja kurssilla: kun muistiinpanoille olisi tilaa kurssivihkossa, ei kurssilla tarvittaisi erikseen muita papereita.

Toimeksiantajan toiveena oli, että vihkosta löytyvät reseptit olisivat myös mahdollista tulostaa tarvittaessa erikseen, jolloin oli luonnollista sijoittaa ne aivan vihkon loppuun. Reseptien sijoittaminen loppuun on myös looginen valinta, sillä reseptit on jaettu kurssikertojen mukaan kuuteen osioon. Erillisestä niille tarkoitettusta osiosta on myös helpompaa hakea ja löytää haluamansa resepti.

Haastavimmaksi ja aikaa vievimmäksi vaiheeksi osoittautui tekstin ja kuvituksen sovittaminen yhteen toimivaksi sekä visuaalisesti miellyttäväksi kokonaisuudeksi. Kuvitukset tulisivat olla oikeassa kohtaa tukemassa tekstejä sijoiteltuna niin, että ne näyttävät luonnolliselta osalta kokonaisuutta, eivätkä vain täytteeltä tyhjissä kohdissa. Kuvituksella tulisi olla tarkoitus, eikä sitä tulisi käyttää tarpeettomasti tyhjän tilan täytteenä tai pelkästään katkaisemassa pitkiä tekstiosioita (Parker 1998, 108). Tekstien ja kuvien sijoittelun loogisuus ja jatkuvuus samankaltaisissa osioissa tulisi myös säilyttää yhtenäisyyden nimissä. Tähän työvaiheeseen kului hyvin paljon aikaa eri vaihtoehtoja sommitellessa ja parhaimman ratkaisun löytämisessä. Jouduin myös piirtämään osan kuvituksista uudelleen, jotta ne täyttäsivät niille varatun tilan paremmin ja luonnollisemmin. Sommittelua helpotti erilaisten osioiden ja laatikoiden rajaaminen värien avulla: leipäteksti olisi valkoisella pohjalla, kun taas tietoisuusosiot olisivat värillisten laatikoiden tai ympyröiden sisällä. Lokeromainen sivujen jaottelu myös rytmittäisi kuva- ja tekstisisältöä ja toisi rakenteelle ryhtiä. Sommitellessa ja esimerkiksi taustavärejä valitessa tuli koko ajan pitää mielessä luettavuus: onko teksti luettavissa tietyn taustaväriin päältä, vai hankaloituuko lukeminen. Halusin varmistaa vaivattoman luettavuuden käyttämällä leipätekstissä mustaa, selkeästi erottuvaa väriä, joka on helppo lukea minkä väriseltä pohjalta tahansa.

Kurssimateriaalivihkossa käytettävien fonttien valinta osoittautui pienimuotoiseksi haasteeksi. Fonttien tulisi olla selkeästi luettavia, kuvitustyylin kanssa tyyllisesti yhteensopivia sekä kuitenkin sopivan kontrastisia keskenään. Leipätekstin fontiksi valikoitui Museo slab -fonttiperhe, joka on niin kutsuttu slab-serif-fontti ja tyyliään egyptienne. Museo slab valikoitui fontiksi sen selkeän luettavuuden takia pitkissäkin yhtenäisissä tekstipätkissä. Pyöreiden muotojensa ansiosta se sopii kuvitustyyliin hyvin. Otsikoiden fontiksi valikoitui Chennai slab, joka on myös slab-serif-fontti. Keskenään fontit ovat hieman liian samanlaiset, joten jälkikäteen ajateltuna otsikoiden fontissa olisi pitänyt olla suurempi kontrasti verrattuna leipätekstiin. Otsikoiden fontteihin olisi sopinut paremmin yksinkertaisempi sans serif-fontti. Nyt fonttien välille syntyi tyylistiriita, joten fonttien valikoimiseen olisi tullut käyttää enemmän aikaa ja huolellisuutta.

Kurssimateriaalin taitto oli selkeästi haastavin ja aikaa vievin vaihe työprosessissa, johon olisi helposti saanut käytettyä vieläkin enemmän aikaa. Toimeksiantajan aikataulujen mukaan työskennellessä täytyy kuitenkin pysyä annetun aikarajan sisällä, minkä puitteissa koen tehneeni parhaani myös taiton suhteen. Kurssimateriaalivihkon painamisen ja nitomisen toteutti ulkopuolinen painotalo.

6.5 Loppupäätelmät

Tavoitteet, jotka asetettiin yhdessä toimeksiantajan kanssa kurssimateriaalivihkolle toteutuivat mielestäni kiitettävästi. Yhteistyössä saimme luotua selkeän, visuaalisesti miellyttävän kokonaisuuden, joka toimii käytännössä ja palvelee käyttötarkoitustaan. Kuvitukset ja taitto toimivat myös painettuna vihkona, ja esimerkiksi värit toistuivat erittäin hyvin näytöltä paperille. Itselleni tärkeänä tavoitteena oli vastata toimeksiantajan tarpeisiin ja toiveisiin, missä koen onnistuneeni omasta mielestäni ja palautteen perusteella hyvin. Yhteistyö tuntui vaivattomalta, ja prosessin aikana saatu rakentava palaute tuki omaa työskentelyä ja toivotun lopputuloksen aikaan saamista.

Toimeksiantajalta saatu sekä toimeksiantajan kurssivihkoa käyttäneiltä keräämä palaute kertoo, että kurssimateriaalivihkosta on saatu toimiva. Kurssimateriaalivihkosta saadussa palautteessa on muun muassa käytetty sanoja ”hyvä”, ”iloinen”, ”pirteä”, sekä ”ihanat hahmot”. Toimeksiantaja on kertonut, että kurssilaiset ovat ottaneet vihkon mielellään vastaan, sekä vihkon ilmettä ja väritystä on pidetty innostavana ja ”virkeenä” hankkeen nimeen viitaten. Palautteesta päätellen kurssimateriaalivihko on onnistunut perimmäisessä tarkoituksessaan, eli siinä, että se toimii apuna ja työvälineenä Virkee-hankkeen ruokakurssilla.

Jälkikäteen kurssimateriaalivihkoa tarkastellessa löydän kehitettävää kuvituksen ja taiton osalta muutamassa kohdassa. Fonttivalinnat olisi voinut tehdä huolellisemmin ja tarkemmin, jotta tarpeellinen kontrasti syntyisi selkeämmin eri fonttiperheiden välillä, kuten tekstissä on aiemmin mainittu. Taitossa sommittelua olisi voinut joillakin sivuilla tiivistää tai tuoda lisää mielenkiintoisuutta epäsymmetrian tai erilaisen rytmityksen avulla. Nyt sivut on aseteltu hyvin samanlaiseen tyyliin läpi koko vihkon, jolloin kokonaisuus on selkeä, mutta jolloin se voi myös vaikuttaa vähemmän mielenkiintoiselta. Vihkon sivujen marginaalit olisivat myös voineet olla hieman leveämmät, tuoden lisää tyhjää tilaa sekä ilmavuutta aseteluun. Vihkon lopussa oleville reseptisivuille olisi myös voinut lisätä enemmän kuvitusta. Tällöin reseptisivuille olisi luotu enemmän vihkon alkupään tunnelmaa ja mielenkiintoisuutta myös reseptien lomaan.

Kuvituskuvien värien osalta huolellisuutta olisi tarvittu myös väripaletin suhteen siinä, millainen kontrasti vallitsee taustan ja kuvitusten välillä. Nyt osassa kuvituksista taustan ja kuvituskuvan välinen kontrasti on hieman liian pieni, jolloin kuva ikään kuin hieman hukkuu taustaan.

Kuvitus- ja taittoprosessi toimi hyvin hyödyllisenä oppimisprosessina, jossa vahvuudet ja kehityskohdat tulivat ilmi niin projektin aikana kuin sen jälkeen. Vaikka henkilökohtaisesti löysin tekemässäni työssä kehityskohtia, kokonaisuudessaan kurssimateriaalivihko täytti tarkoituksensa toimivana apuvälineenä ruoanlaittokurssilla.

7 Pohdinta

Kurssimateriaalivihkon kuvitus ja taitto oli itselleni uusi ja opettavainen projekti ja kokemus. Ensimmäistä kertaa näin laajaa kokonaisuutta toteuttaessa pieniä ja isompiakin virheitä syntyy varmasti, mutta niistä myös oppii. Kehityskohdat ovat nyt mielessä, joten niitä voi aktiivisesti työstää tulevilla projekteilla. Koen kehittyneeni kuvittajana ja ammattilaisena kokonaisuudessaan ammattimaisemmaksi ja entistäkin huolellisemmaksi esimerkiksi yksityiskohtien ja painoteknisten asioiden suhteen. Koen myös oppineeni omasta kuvitusprosessistani paljon, erityisesti aikatauluttamisesta, suunnittelusta sekä siitä, minkälaiset työskentelytavat ovat itselleni hyödyllisimpiä ja mieluisimpia myös omien taitojen kehittämisen kannalta. Osa opituista tiedoista ja taidoista ilmenee varmasti vasta tulevaisuudessa uusien projektien myötä samanlaisia työvaiheita toistaessa.

Koen myös oppineeni kuvitus- ja taittamisprosessin myötä lisää asiakastyöstä sekä tiimissä toimimisesta. Moniammatillisessa tiimissä työskennellessä on osattava kuunnella tarkkaan muiden ajatuksia ja kehitysideoita. Usein tiimissä syntyvät parhaat ideat kompromissien ja toisten ideoista inspiroitumisen kautta.

Vaikka koen teknisessä suorituksessani ja kuvittamisessa kehitettävää, koen, että yhteistyö toimeksiantajan kanssa sujui miellyttävästi mutkitta omaltakin osaltani. Yhteisten visioiden yhteensovittaminen ei ollut loppujen lopuksi niin monimutkaista, kuin olin etukäteen ajatellut. Osaltaan tätä helpotti myös luottamus taitoihini toimeksiantajan puolelta, mikä oli hyvin ilahduttavaa. Aikataulu kurssimateriaalivihkon toteuttamiseen oli rajallinen ja melko lyhyt, mutta koen suoriutuneeni aikataulun paineista verrattain hyvin. Kuvituksia voisi tietysti hioa hyvin pitkään, mutta aikataulun rajoitteet pakottavat välillä nopeisiin ratkaisuihin, joista koen selvinneeni kiitettävästi.

Kurssimateriaalin jatkokehitysideana vihkon voisi julkaista myös esimerkiksi verkossa luettavaksi. Materiaalia voisi kehittää ikäihmisiltä ja Virkee-kurssilaisilta saadun palautteen perusteella eteenpäin, sekä osallistaa ikäihmisiä materiaalin suunnitteluun esimerkiksi kyselyn tai työpajan avulla. Sitä voisi myös laajentaa

suuremmaksi kokonaisuudeksi, esimerkiksi laatimalla uutta materiaalia muun muassa liikuntaan, uneen tai muuhun omaan hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyen.

Kaiken kaikkiaan projekti antoi arvokasta kokemusta ammattimaisesta kuvitus- ja taittoprosessista sekä ammatillisesta yhteistyöstä, mikä auttaa tulevissa projekteissa ja tilaustöissä. Projekti antoi myös hyödyllisen alkusysäyksen uralleni kuvittajana, mikä on vasta alkutekijöissään. Odotan innolla ja uteliaisuudella tietojeni ja taitojeni kehittymistä kuvittajana, niin teknisesti kuin luovan ajattelunkin osalta. Projekti auttoi jäsentämään ajatuksiani vahvuuksistani ja kehityskohdistani, jotka pidän mielessä tulevaisuudessa työskennellessä. Virkee-kurssimateriaalivihkon kuvituksen ja taiton toteutus antoi kokonaisuudessaan tärkeän pohjan tulevaisuuden projekteille.

Lähdeluettelo

- Ahjopalo-Nieminen, T. 1999. Kuvittajan keinot. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.
- Arnkil, H. 2008. Värit havaintojen maailmassa. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.
- Brusila, R. 2003. Monenlaisia kuvia: Kuvallisen esittämisen kategorioista. Teoksessa Brusila, R. & Ylimartimo, S. (toim.). Kuvittaen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 9–18.
- Hatva, A. 1993. Kuvittaminen. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Hatva, A. 2009. Merkityksen välittäminen kuvan avulla. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7837-6>. 6.3.2020.
- Huovila, T. 2006. ”Look” – Visuaalista viestisi. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Itkonen, M. 1999. Typoteesejä: tarkan typografian opas. Helsinki: RPS-yhtiöt.
- Itkonen, M. 2012. Typografian käsikirja. Helsinki: RPS-yhtiöt.
- Juholin, E, Loiri, P. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Juselius, U. 2004. Typografia. <http://www.phpoint.fi/ulrikaj/www/typo.htm>. 19.2.2018.
- Jämsen, A. 2013. Ikäosaava yritys: Ikäosaamista pohjoiskarjalaiseen asiakaspalveluun. Karelia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-275-081-5>. 20.2.2019.
- Korhonen, S. 2011. Runokirjan kuvittaminen. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. Graafisen suunnittelun koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011060310853>. 23.11.2019.
- Koskinen, P. 2001. Hyvä painotuote. Helsinki: Inforviestintä Oy.
- Kukkanen, J. 2005. Markkinointi ikäihmisille. http://www.comlab.hut.fi/opetus/501/OLO2_kooste5.pdf. 20.2.2019.
- Loomis, A. 2012. Creative Illustration. Lontoo: Titan Books.
- Parker, R. 1998. Hyvältä näyttää. Espoo: Suomen Atk-kustannus Oy.

- Pohjois-Karjalan Martat ry. 2019. Virkee-hanke. <https://www.martat.fi/pohjois-karjala/virkee>. 16.2.2019.
- Pääkkönen, H. 2019. Ammatillaisen työskentelyprosessi kuvittamiseen. Karelia-ammattikorkeakoulu. Viestinnän koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201902041934>. 23.11.2019.
- Rees, D. 2014. How to be an illustrator. Wales: Laurence King Publishing.
- Ristimäki, S., Spännäri, T., Viluksela, P. 2007. Painoviestinnän tekniikka. Keuruu: Otava.
- Toivanen, A. 2015. Kuvitus. <https://www.graafinen.com/suunnittelu/kuvitus/kuvitus>. 18.2.2019.
- Tolvanen, J. 2012. Kohtaaminen: Ymmärrä kohderyhmääsi. Helsinki: Talentum.

Virkeet keittiössä

Arkiruokavinkkejä ikäihmisille



Sisältö

- 3 **Monipuolista arkiruokaa**
- 4 **Riittävästi, värikkäästi ja maistuvasti**
- 5 **Aterioita rytmittäen**
- 6 **Aamupala**
 - Proteiini
 - Tuorepuuro (resepti)
- 7 **Lounas**
 - Rasva
 - Täysjyväviljavalmistet ja kuitu
- 8 **- Kasvikset, marjat ja hedelmät**
- 9 **- Neste ja juominen**
 - Valmisruoat ja puolivalmistet
- 10 **Välipala**
 - Sokeri ja suola
 - Smoothie (resepti)
- 11 **Päivällinen**
 - Kotivara
 - Siisti ja turvallinen kotikeittiö
- 12 **Iltapala**
 - Kalsium ja D-vitamiini
 - Täydennysravintovalmistet
 - Lohi-avokadoleipäset (resepti)
- 13 **Hyvinvointia ja elämänlaatua elintavoilla**
- 14 **Reseptejä**
 - Kurssikerta 1
 - 16 - Kurssikerta 2
 - 18 - Kurssikerta 3
 - 20 - Kurssikerta 4
 - 22 - Kurssikerta 5
 - 24 - Kurssikerta 6



Virkeet keittiössä –aineistossa on käytetty Marttojen (2018), Valtion ravitsemusneuvottelukunnan (2018) ja Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014) materiaaleja.

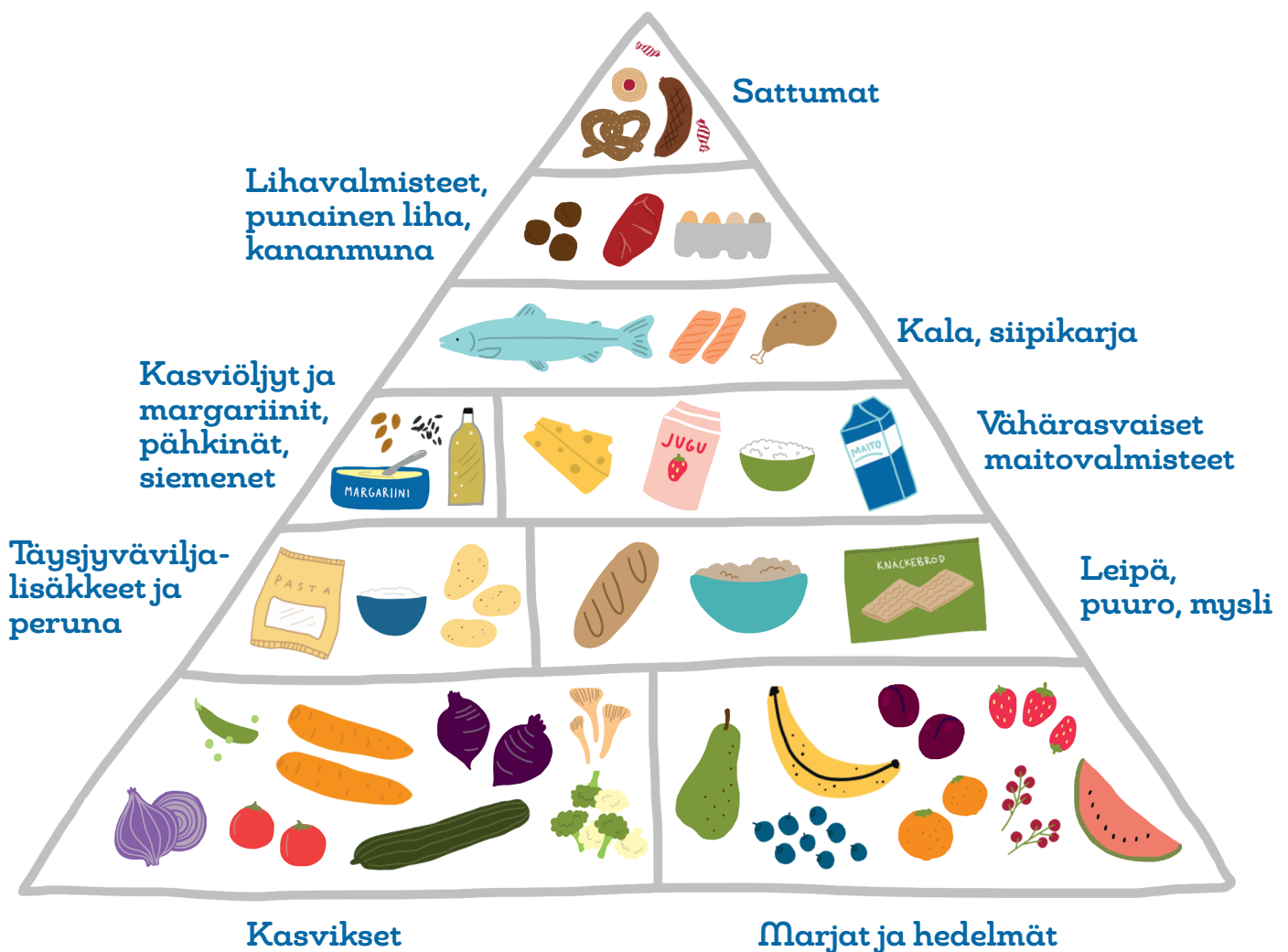
Monipuolista arkiruokaa

Hyvä ravitsemus tukee terveyttä, toimintakykyä ja elämänlaatua, parantaa kotona asumisen mahdollisuutta ja nopeuttaa sairauksista toipumista. Ikääntyessä tyypillisesti energiankulutus pienenee ja syödyn ruuan määrä vähenee, jolloin energian ja ravintoaineiden saanti voi jäädä tarvetta pienemmäksi. Näin ollen ruoan laatu tulee huomioida.

Monipuolisten, laadukkaiden ja mieluisten ruokavalintojen on hyvä sisältää riittävästi energiaa ja runsaasti proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita.

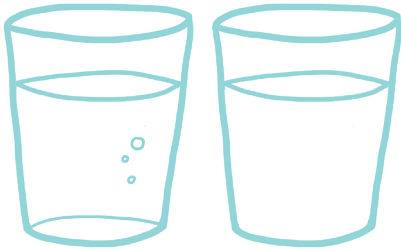
Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljaa ja palkokasveja. Yhtälailla kala, kasviöljyt ja kasviöljypohjaiset levitteet, pähkinät ja siemenet sekä maitovalmisteet tukevat terveellistä ruokavaliota.

Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee, jolloin yksittäiset ruoka-aineet tai satunnaiset ruokavalinnat eivät edistä tai heikennä terveyttä.



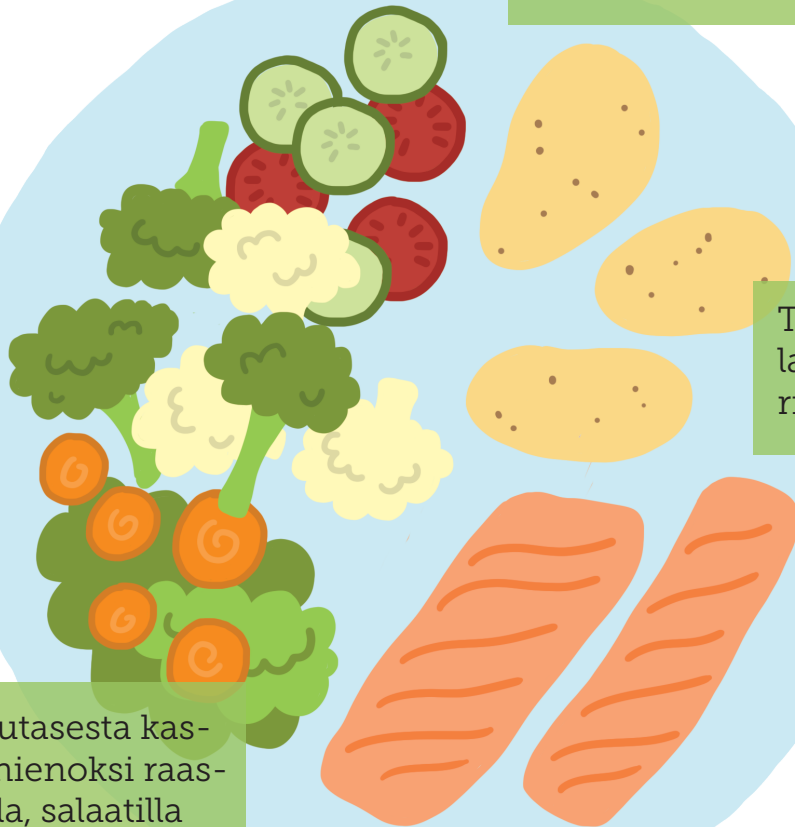
Riittävästi, värikkäästi ja maistuvasti

Lautasmallin avulla helpotat aterian koostamista. Sovella lautasmallia kaikille päivän aterioille eli pääaterioille ja pienemmille välipaloille. Mikäli annoskoot ovat hyvin pieniä ja energian saanti jää niukaksi, voi ruoan rikastaminen olla tarpeen. Tällöin voit esimerkiksi lisätä ruokaan öljyä, valita rasvaisempia maitotuotteita tai välttää kevyttuotteita.



Ruokajuomaksi sopii maito, piimä tai vesi.

Lisäksi viipale täysjyväleipää, joka on voideltu kasviöljypohjaisella rasvavitteellä.



Täytä neljännes lautasesta perunalla, riisillä tai pastalla.

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, kuten hienoksi raastetuilla raasteilla, salaattilla ja kypsennetyillä kasviksilla. Salaatinkastikkeeksi valitse kasviöljypohjainen vaihtoehto tai öljy. Jos syötävä ruokamäärä on pieni, pienennä kasvisosuutta.

Täytä lautasesta vajaa neljännes kala-, kana-, kanamuna- tai liharuoalla.

Marja- tai hedelmäjätkiruoka täydentää aterialla.



Aterioita rytmittäen

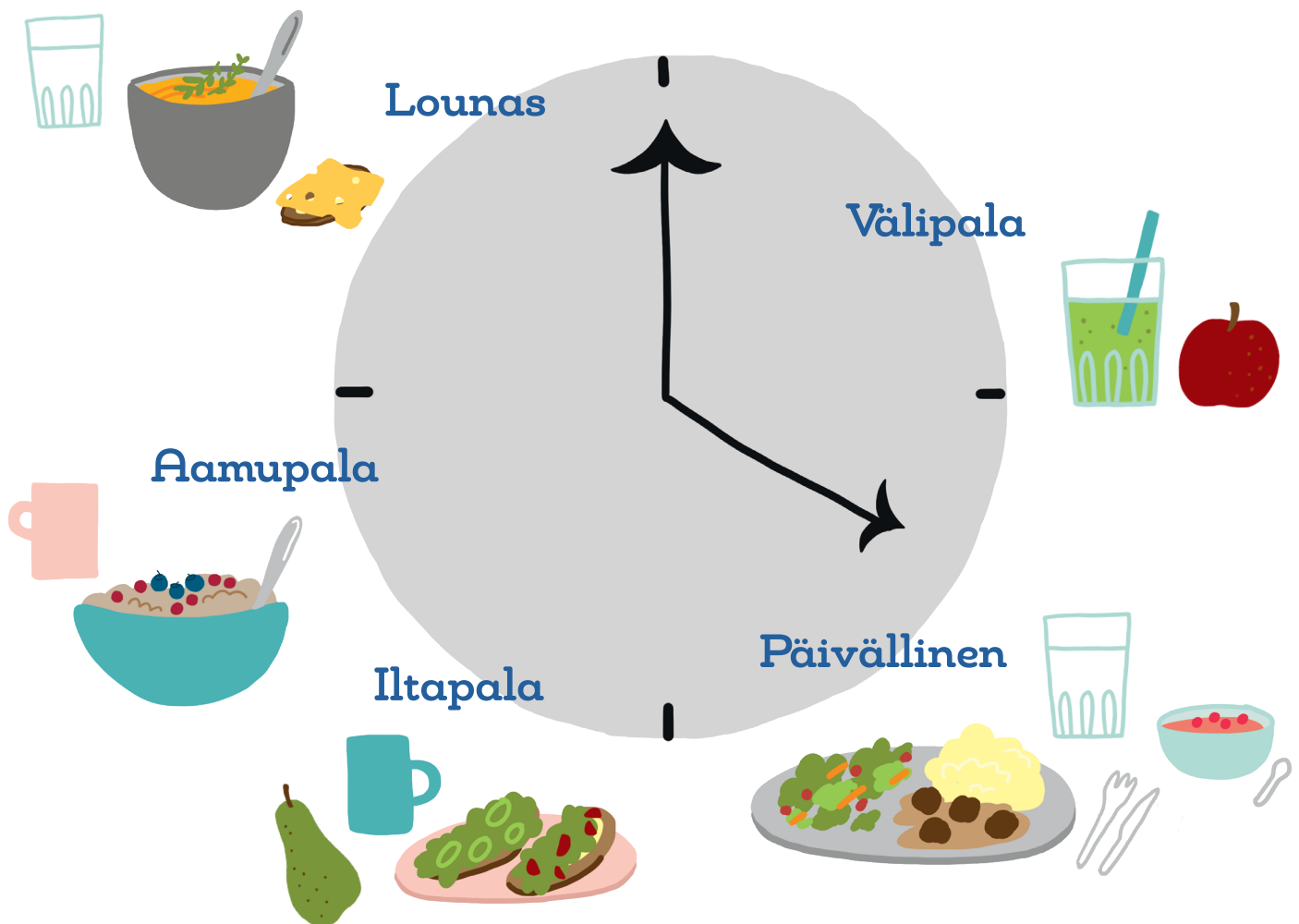
Säännöllinen ateriarytmi pitää veren-sokerin tasaisena, ylläpitää kylläisyyden tunnetta ja suojaa hampaita. Annoskoot säilyvät kohtuullisina päivän eri aterioilla, mikä tukee myös painonhallintaa.

Päivän aterioiden on hyvä jakaantua tasaisesti koko päivälle. Suositeltavaa on aterioita 3-4 tunnin välein.

Ateriarytmiin voivat kuulua esimerkiksi aamupala, lounas, päivällinen sekä 1-3 välipalaa.

Sovella ateriarytmiä yksilöllisesti ja tilanteen mukaan. Mitä pienempiä ovat ateriat ja mikäli ruokahalu on huono, sitä tärkeämpi on kiinnittää huomio aterioiden riittävään rytmitykseen.

Tarvittaessa aterioita ja välipaloja voi yhdistää tai jakaa useammaksi väliateriaksi.



Nauti päivän ateriat rauhassa, tee ruokailuhetkestä kodinomainen ja viihtyisä. Kokeile kattaukseen esim. pöytäliinaa, lautasliinoja ja kukkia maljakossa pöydälle. Ruoan maittavuutta saat mieleisillä tarjottavilla ruuilla.

Aamupala

Aamupala antaa energiaa uuteen päivään. Mikäli syöt aamupalan aikaisin, kokeile lisätä pieni välipala aamupäivään.

Vinkki!

Kokeile tuorepuuroa myös välipalaksi. Vaihtelua saat erilaisista lisukkeista.



TUOREPUURO

2 dl maustamatonta jogurttia

1/2 dl kaurahiutaleita

1/2 tl vaniljasokeria

Lisäksi esim. marjoja, siemeniä, pähkinöitä, kuivattujen hedelmien paloja, kookoshiutaleita ja kauralesettä

1. Sekoita jogurttiin kaurahiutaleet ja vaniljasokeri.

2. Lisää mieleisesi lisukkeet "mausteeksi" ja anna turvota jääkaapissa noin 10 minuuttia tai yön yli.

PROTEIINI

Proteiinin tarve lisääntyy iän myötä, mikä voi yksilöllisesti johtua hyvin monista eri syistä, kuten lihasmassan pientymisestä, ruokahalun huonontumisesta tai sairauksista. Toimintakyvyn säilyttämiseksi ikäihminen tarvitsee proteiinia 1,2-1,4 g/kehonpaino kg/vrk.

Riittävän päivittäisen proteiinin saannin turvaamiseksi nauti jotakin proteiinin lähdettä päivän jokaisella aterialla. Hyviä proteiinin lähteitä ovat etenkin erilaiset maitovalmisteet, kala, liha ja kanamuna sekä kasvipäriset lähteet, kuten palkokasvit, soija, linssit ja pähkinät.

Vinkki! Valmista puuro maitoon, kokeile salaattiin raejuustoa tai lisää lämpimälle leivälle kalaa tai kanaa. Tuorepuuro valmistuu helposti ja nopeasti esimerkiksi maitorahkaan.



Lounas

Monipuolisen, terveellisen ja maittavan aterian voit koostaa ja valmistaa monella tapaa. Valitse itsellesi mieluisia ja maistuvia vaihtoehtoja. Yhtälailla kokeile rohkeasti uusia makuja ja raaka-aineita.



RASVA

Rasvan laatuun kannattaa kiinnittää huomiota. Suosi pehmeää eli tyydyttymätöntä rasvaa, joka on jääkaappilämpötilassa pehmeää. Pehmeä rasva sisältää energiaa, välttämättömiä rasvahappoja ja rasvaliukoisia vitamiineja.

Valitse 2/3 rasvasta pehmeänä.

Suosituksena on leipärasvaksi vähintään 60-70 % rasvaa sisältävä kasviöljypohjainen rasvaveite, salaatinkastikkeeksi kasviöljy tai kasviöljypohjainen vaihtoehto, ruoanvalmistusrasvoiksi kasviöljyt, kasviöljyvalmisteet eli ns. pullomargariinit tai vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini. Lisäksi syö kalaa vähintään 2-3 kertaa viikossa eri lajeja vaihdellen ja pähkinöitä 1-2 rkl/vrk. Valitse vaihdellen suolaamattomia, sokeroimattomia tai muuten kuorruttamattomia pähkinöitä, manteleita ja siemeniä.

Kova eli tyydyttynyt rasva on usein piilorasvaa ja jääkaappilämpötilassa kovaa. Kovan rasvan lähteitä ovat tyypillisesti liharuoat, rasvaiset maito- ja lihavalmisteet sekä leivonnaiset. Kasvirasvoista myös kookosrasva ja palmuöljy sisältävät paljon kovaa rasvaa.



TÄYSJYVÄVILJAVALMISTEET

Täysjyvävilja sisältää kaikki jyvän osat, jolloin kuitu, vitamiinit ja kiivennäisaineet ovat tallella. Suosi täysjyväisiä viljavalmisteita päivittäin, kuten täysjyväleipää, -riisiä, -ohraa ja -pastaa.

Vastaavasti valkoisessa viljassa on pelkkä jyvän ydinosa jäljellä, jolloin muun muassa kuitua on noin 80 % vähemmän kuin täysjyväviljassa. Valkoisen viljan lähteitä ovat esimerkiksi tavallinen vehnäjauho ja siitä valmistetut leivonnaiset sekä valkoinen leipä, riisi ja pasta.

KUITU

Täysjyväviljoista, kasviksista, juureksista, marjoista ja hedelmistä saat runsaasti kuitua, joka mm. edistää vatsan hyvinvointia ja antaa kylläisyyttä päivään.

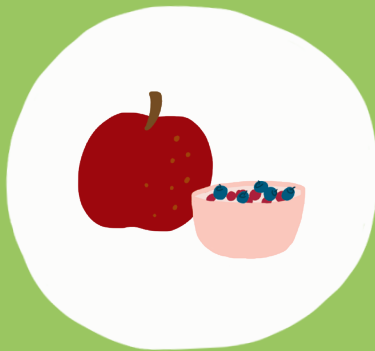
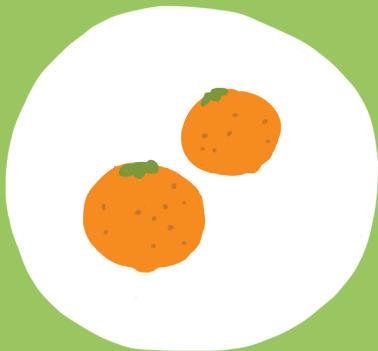
Päivittäisen suositeltavan kuitumäärän 25-30 g/vrk voit koostaa monin eri tavoin. Esimerkiksi noin 3 g kuitua sisältävät pala ruisleipää, appelsiini, kaksi tomaattia, 2 1/2 dl kaurapuuroa tai 2 dl vadelmia.



KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT

Erilaiset kasvikunnan tuotteet antavat ruokavalioon ravinto-
sisältöä, väriä, makua ja raikkautta. Valitse mieleisiä kasvik-
sia, hedelmiä ja marjoja 5-6 annosta eli vähintään puoli kiloa
päivässä.

Jaa kasvisannokset päivän eri aterioille, samoin nauti osa
kasviksista kypsentämättöminä, kypsennettyinä ja ruokien
raaka-aineina. Yhden annoksen voit arvioida oman kämme-
nesi kokona.



NESTE JA JUOMINEN

Nesteen tarve vaihtelee yksilöllisesti, mutta riittävästä juomisesta tulee huolehtia päivittäin. Ikääntyessä janon tunne usein heikenee ja nestevajaus voi syntyä nopeammin kuin nuorena, samoin lääkkeet voivat lisätä nesteen tarvetta.

Päivässä on hyvä juoda 1-1,5 litraa nesteitä eli noin 5-8 lasillista. Päivittäisiksi juomavaihtoehtoina sopivat vesi, maito ja hapanmaitovalmisteet. Päivän muita juomia voivat olla vaihdellen ja energiantarpeen mukaisesti hedelmä-, marja- ja kasvistäysmehuja, keittoja ja virvoitusjuomia, kahvia, teetä, kakaota, pirtelöitä ja jogurttijuomia.



VALMISRUOAT JA PUOLIVALMISTEET

Valmisruoista ja puolivalmisteista saat tarvittaessa nopeasti helpotusta ja vaihtelua arkiruokaan. Valikoimat kaupoissa ovat nykyään hyvin runsaat ja tarjolla on myös yhdelle hengelle sopivia annoskokoja. Valmis ruoka-annos on helppo kuumentaa mikroaaltouunissa, uunissa, paistinpannalla tai vesihauteessa.

Tarkista aina pakkauksen tuoteseloste, joka kertoo ruoan koostumuksen sekä kuumentamis- ja säilytysohjeet tarkemmin. Kaupassa apuna toimii Sydänmerkki, joka kertoo tuotteen olevan omassa tuoteryhmässään terveellisempi vaihtoehto. Tuotekohtaisesti Sydänmerkillä huomioidaan rasvan laatu ja määrä sekä suolan, sokerin ja kuidun määrä.

Välipala

Välipalat antavat lisää puhtia päivään. Välipalojen merkitys korostuu etenkin, mikäli pääateriat ovat ruokamäärältään pieniä.



VOIMASMOOTHIE (2 annosta)

4 dl maustamatonta jogurttia
1 banaani
3 dl marjoja
1 dl maitoa tai hedelmämehua
1/2-1 rkl kauraleseitä
hunajaa

1. Sekoita kaikki ainekset sauvasekoittimella tasaiseksi.
2. Makeuta halutessasi hunajalla.
3. Nauti kylmänä.

Vinkki! Vaihda jogurtti piimään, rahkaan, maitoon tai kasviperäiseen valmisteeseen. Marjojen tilalle sopii myös hedelmäsose ja maustamiseen esim. kaneli tai kardemumma.

SOKERI

Sokeri sisältää energiaa, mutta ei ravintoaineita. Sokeripitoiset ruoat ja juomat voivat kuitenkin kohtuullisessa määrin olla osa monipuolista ruokavaliota. Useat elintarvikkeet voivat sisältää ns. piilosokeria. Toisaalta makeutta voit aina itse lisätä, kuten ripauksella hunajaa. Yhtä lailla kannattaa hyödyntää luontaista makeutta esim. marjoissa tai hedelmissä.

SUOLA

Ruokasuolan (NaCl) saantiin on hyvä kiinnittää huomiota, sillä suolan sisältämä natrium nostaa verenpainetta. Suolan saanniksi suositellaan aikuisille 5 g /vrk, mikä vastaa noin 1 tl suolamäärää päivässä.

Tyypillisesti suola saadaan ns. piilosuolana, ja suurimpia suola lähteitä ovat lämpimät eli pääruoat, leipä ja viljavalmisteet, lihavalmisteet, juustot, mausteseokset ja runsassuolaiset naposteltavat.

Suosi vähäsuolaisia tuotteita, lue ja vertaile tuotteita, marinoi ruoka itse, vähennä suolan määrää vähitellen ja kokeile lisätä mausteilla ja yrteillä monipuolisesti makua ruokaan. Valitse jodia sisältävä suola.



Päivällinen

Suunnittele ennakkoon, mitä teet ruoaksi. Kaupassa ostosten tekemistä helpottaa ennakkoon laadittu ostoslista. Valmista ruokaa kerralla isompi annos ja pakasta ruoka-annoksia tulevaa varten. Myös edellisen aterian tähteistä valmistuu helposti maittava seuraava ateria. Ruokahävikkiä voidaan vähentää omilla valinnoilla.



KOTIVARA

Kotivara tarkoittaa kotona olevaa varastoa poikkeuspäivän varalle. Kotivaran on hyvä sisältää ruokaa, juomaa ja muita kodin päivittäistarvikkeita, joilla voidaan omatoimisesti varautua esim. sairastumispäivän tai sähkökatkon varalle.

Kokoa kotivara mieleisistäsi elintarvikkeista, joita käytät kotona muutenkin. Kotivara voi sisältää esimerkiksi erilaisia säilykkeitä, näkkileipää ja keksejä, iskukuumennettua maitoa, juotavaksi valmista mehua ja pulloitettua vettä, pikariisiä, pastaa, linssejä, pusikeittoja, valmiskastikkeita, muusijauhetta ja soijarouhetta. Myös kuivatut hedelmät, pähkinät ja siemenet säilyvät hyvin.

Kotivaraan on hyvä sisällyttää myös mm. kannellisia astioita, joissa vettä voidaan tarvittaessa säilyttää ja kuljettaa. Huomioi tarvittaessa myös lemmikkien ruokavarastot. Varalla on hyvä olla myös paristoja, taskulamppu ja radio, kynttilöitä ja tulitikkuja, tölkinavaaja, teippiä, lääkkeitä ja henkilökohtaisia hygieniatarvikkeita.

SIISTI JA TURVALLINEN KOTIKEITTIÖ

Elintarvikkeiden huolellinen käsittely ja säilytys takaa ruoan hyvän laadun. Ruoanvalmistus kotikeittiössä toteutuu turvallisesti, kun huolehditaan raaka-aineiden ja ruokien turvallisesta käsittelystä.

Tärkeää on keittiön yleinen ja ruoanvalmistajan henkilökohtainen hygienia, johon sisältyvät mm. siisti keittiö ja puhtaat työvälineet sekä huolellinen käsien pesu.

Ruoanvalmistuksessa ja ruokien säilytyksessä tulee käyttää vain elintarvikkeille tarkoitettuja astioita ja työvälineitä. Tarvittaessa on hyvä tutustua tuotteen käyttöohjeisiin.



Iltapala

Iltapalan avulla illan viimeisen ja aamun ensimmäisen aterian välinen aika ei veny liian pitkäksi.

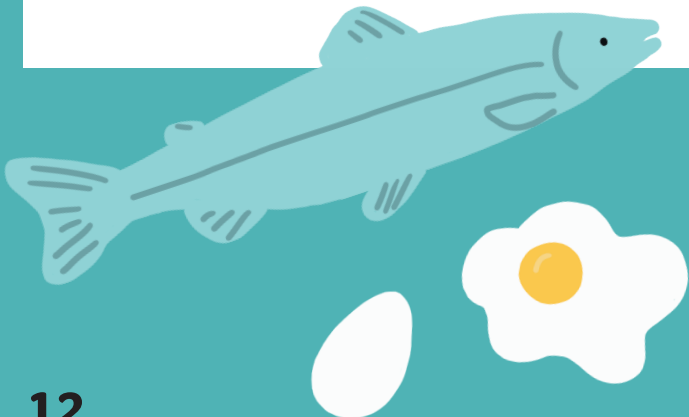
Tarvittaessa kokeile myös pientä yöpala, kuten voileipä, lasillinen maitoa ja hedelmä.



KALSIUM JA D-VITAMIINI

Huolehdi riittävästä päivittäisestä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista etenkin luuston terveyden takia. Ikääntyneellä kalsiumin tarve on 800 mg/vrk, minkä saa täyteen nauttimalla esim. kolme lasillista maitoa ja 3-4 siivua juustoa. Kalsiumia saat etenkin maidosta ja erilaisista maitovalmisteista. Kasviperaiset juomat on hyvä valita "rikastettuina". Tarvittaessa turvaa riittävä saanti kalsiumlisänä.

D-vitamiinia suositellaan ruokavalion lisänä yli 60-vuotiaille 20 µg/vrk ympäri vuoden. D-vitamiinin lähteitä ovat auringon uv-valo, kala, vitamiinoidut nestemäiset maitovalmisteet, margariini ja kananmuna.



LOHI-AVOKADOLEIPÄSET

2 palaa täysjyväistä leipää
kasvimargariinia (60-70 %)
50-100 g kylmäsavulohta siivuina
1 avokado
marinoitua punasipulia
riipaus mustapippuria

1. Levitä leivälle margariini. Kokoa leivälle lohisiivut, avokado ja punasipuli.
2. Purista päälle sitruunan mehua ja mausta ripauksella mustapippuria.

Vinkki! Koristele tuoreilla yrteillä, joista saat myös makua ja väriä.



TÄYDENNYS- RAVINTOVALMISTEET

Tarpeen mukaan täydennysravintovalmisteet antavat ruokavalioon lisää energiaa, proteiinia ja ravintoaineita joko ruokaan lisättynä tai sellaisenaan.

Täydennysravintovalmistetta on hyvä harkita, jos esimerkiksi syöty ruokamäärä jää pieneksi, paino puutttaa lyhyessä ajassa useita kiloja tai leikkaukseen meno tai sairaudesta toipuminen on ajankohtainen.

Hyvinvointia ja elämänlaatua elintavoilla

LIIKUNTA

Ravitsemuksen ohella monipuolinen ja säännöllinen liikunta tukee terveyttä läpi elämän. Kestävyysliikunta sekä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu ylläpitävät toimintakykyä ja ehkäisevät kaatumisia.

Lihaskunnon ylläpitäminen edellyttää riittävää, monipuolista ja proteiinipitoista ruokaa sekä liikuntaa. Liiku mielellään päivittäin ja itsellesi mieluisilla liikuntamuodoilla.



LEPO JA UNI

Huolehdi riittävästä levosta ja yöunesta. Yksilölliset erot vaikuttavat unen tarpeeseen, joten tunnista itsellesi sopiva nukkumisrytmi. Tarvittaessa ota iltapäivällä noin 20 minuutin pituiset päivänokokset.

Kaikilla elintavoilla on merkitystä myös aivojen terveyteen ja hyvinvointiin. Erilaisista harrastuksista saadaan virikkeitä päivään ja näin ollen hoidetaan samalla aivoja.

Mitä enemmän aivoja käytetään, sitä vastustuskykyisempiä ne ovat mm. muistisairauksien aiheuttamille muutoksille. Haasta aivojasi esimerkiksi musiikin, lukemisen, pelien tai opiskelun avulla.

Jos mahdollista, tapaa ystäviä ja tuttavuuksia sekä valitse harrastuksia, joissa tehdään yhdessä.





KASVISSOSEKEITTO

1/2 kg kasviksia (kuten porkkanoita, lanttua, palsternakkaa, kukkakaalia)
4 keskikokoista perunaa
1 sipuli
8 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
100 g sulatejuustoa
kuivattuja yrtejä, kuten rakuuna

1. Kuori ja pilko kasvikset, perunat ja sipuli. Lisää ne kiehuvaan, liemikuutiolla maustettuun veteen. Keitä pehmeiksi.
2. Lisää sulatejuusto ja soseuta keitto sauvasekoittimella. Lisää tarvittaessa vettä.
3. Mausta keitto yrteillä, kuten rakuunalla.

TOMAATTINEN SOIJAROUHEKASTIKE

5 dl kasvislientä
2 dl soijarouhetta
1 punasipuli
2 valkosipulinkynttä
1 tuore chili
4 tomaattia
1 tl suolaa
1 tl oreganoa
1/2 tl mustapippuria
400 g tomaattimurskaa

1. Kiehauta kasvisliemi ja kaada kulhoon soijarouheen päälle. Anna turvota 10 minuuttia ja valuta.
2. Kuori ja pilko sipulit, ja kuullota ne pannulla. Lisää soijarouhe ja kuumenna.
3. Poista chilistä siemenet ja viipaloi se. Lisää pannulle kuutioidut tomaatit, chili-viipaleet ja mausteet.
4. Lisää tomaattimurska ja keitä kastiketta 15 minuuttia.

PINAATTIPERUNASOSE

1/2 kg perunoita
vettä keittämiseen
1 dl maitoa
25 g pakastepinaattia
1 rkl pullorasvaa tai öljyä
1/4 tl suolaa

1. Kuori ja pilko perunat ja keitä kypsiksi vedessä. Kaada keitinvesi pois ja soseuta perunat perunasurvimella tai sähkövatkaimella.
2. Lisää maito, pinaatti, rasva ja suola. Sekoita tasaiseksi. Tarvittaessa ohenna sosetta maidolla.

LIHAPYÖRYKÄT

2 dl vettä tai lihalientä
1 dl korppujauhoa
1 sipuli
1–3 valkosipulinkynttä
1 muna
1 tl suolaa
1/4 tl valkopippuria
1/4 tl mustapippuria
1 tl basilikaa
1 tl oreganoa
400 g jauhelihaa

1. Laita neste kulhoon ja lisää korppujauhot. Anna korppujauhojen turvota 5–10 minuuttia.
2. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkyntset.
3. Lisää kulhoon hienonnettu sipuli, muna, mausteet ja jauheliha.
4. Sekoita tasaiseksi seokseksi.
5. Jaa murekeseos kahteen osaan ja muodosta niistä tangot. Jaa kumpikin tanko noin 10–12 osaan ja pyörittele pyörköiksi.
6. Kypsennä pyörykät 225-asteisessa uunissa leivinpaperilla päällystetyllä uunipannulla 15–20 minuuttia.

Vinkki! Murekeseoksesta voit muotoilla myös pihvejä tai ison murekkeen, jonka täytät esim. tomaattilohkoilla.

PARSAKAALI-PUNASIPULISALAATTI

- 400 g parsakaalia
- 1 l vettä
- 2 punasipulia
- 1 dl rusinoita
- 1 dl auringonkukansiemeniä

Kastike:

- 1 prk kermaviiliä
 - 2 rkl sitruunamehua
 - 1 rkl sokeria
 - 1/2 tl suolaa
 - 1/2 tl mustapippuria
- Pinnalle: hienonnettua persiljaa

1. Kuumenna vesi kattilassa. Paloittele parsakaali nupuiksi ja kiehauta kattilassa muutama minuutti. Valuta ja huuhto kylmällä vedellä.
2. Kuori ja halkaise punasipulit. Leikkaa sipulin puolikkaat ohuiksi suikaleiksi. Leikkaa rusinat pieniksi paloiksi.
3. Paahda auringonkukansiemeniä hetki kuivalla pannulla. Yhdistä kaikki ainekset.
4. Sekoita kastikkeen ainekset keskenään ja kaada salaatin joukkoon. Anna maustua jääkaapissa ennen tarjoilua. Koristele persiljalla.

SIEMENNÄKKILEIPÄ

- 1 1/2 dl auringonkukansiemeniä
- 1 dl seesaminsiemeniä
- 1/2 dl pellavansiemeniä
- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 rkl perunajauhoja
- 3 kananmunaa
- 1/4 tl suolaa

1. Sekoita kaikki ainekset keskenään.
2. Lusikoi taikina leivinpaperin päälle uunipellille ja levitä se hyvin ohueksi levyksi.
3. Paista 225-asteisessa uunissa keskitalolla noin 25 minuuttia. Leikkaa levy heti uunista ottamisen jälkeen sopivan kokoisiksi paloiksi ja anna jäähtyä.

Vinkki! Lisää taikinaan 1-2 tl kuivattua rosmariinia.

YRTTI-RAHKALEVITE

- 125 g maitorahkaa
 - 100 g margariinia
- ruukku tuoretta yrttiä, esim. basilikaa, ruohosipulia tai persiljaa

1. Yhdistä rahka ja margariini kulhossa. Lisää hienonnetut yrtit.
2. Sekoita tasaiseksi tahnaksi.



KERROSKIISSELI

Maitokiisseli:

- 1 l maitoa
- 1 dl maissitärkkelystä eli maizena
- 4-5 rkl sokeria
- 2 tl vaniljasokeria

1. Mittaa kylmä maito, maissitärkkelys ja sokeri kattilaan, sekoita. Kuumenna koko ajan sekoittaen.
2. Keitä noin 5 minuuttia, sekoita koko ajan.
3. Lisää vaniljasokeri.
4. Kaada tarjoilukulhoon ja ripottele pinnalle sokeria.

Marjakiisseli:

- 1 l nestettä (8 dl vettä + 2 dl kotimehua tai pullon laimennusohjeen mukaan)
- 4 rkl perunajauhoja
- 1/2 dl sokeria
- 250 g marjoja

1. Mittaa neste, perunajauhot ja sokeri kattilaan.
2. Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes kiisseli kiehahtaa.
3. Laita (jäiset) marjat tarjoiluastian pohjalle ja kaada kuuma kiisseli päälle.
4. Sekoita. Ripottele pinnalle sokeria.

SALAATTISHOTTI

- 1 jääsalaatti
- 1/2 kurkku
- 1/2 banaani
- 1 avokado
- 2 dl omenamehua
- 1/4 dl sitruunamehua
- 10 kpl basilikanlehtiä
- riipaus mustapippuria

1. Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi

Vinkki! Korvaa banaani kiivillä tai karviaisilla.

KAURALEIPÄSET

- 3 1/2 dl kaurahiutaleita
- 1 1/2 dl vehnä jauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 1/2-1 tl suolaa
- 1 rkl fariinisokeria
- 1/2 dl rypsiöljyä
- 2 1/2 dl piimää

1. Sekoita kuivat aineet keskenään. Lisää öljy ja piimä. Sekoita tasaiseksi taikinaksi ja jaa nokareina leivinpaperille pellille.

2. Taputtele nokareet jauhotetuin käsin leipäsiksi.

3. Paista 225-asteisessa uunissa 15-20 minuuttia.

Vinkki! Puuro on oiva pohja leipäsilille. Lisää kylmään puuroon tarpeellinen määrä jauhoja, joihin on sekoitettu leivinjauhe. Lisää hieman öljyä.

MUNAKASRULLA

- 6 muna
- 1 1/4 dl vehnä jauhoja
- 5 dl maitoa
- 1/2 tl suolaa

Täyte:

- 1 pkt nyhtökauravalmistetta tai muuta vastaavaa
- 2-3 sipulia
- 1-2 valkosipulinkynttä
- 2-3 rkl öljyä
- 1 dl ruokakermaa tai tuorejuustoa
- 1 dl tuoretta yrttiä
- riipaus mustapippuria, oreganoa, paprikajauhetta

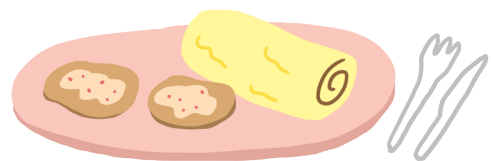
1. Valmista täyte. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulinkyntset ja hauduta niitä hetki öljyssä. Yhdistä kaikki ainekset kulhossa.

2. Valmista pohja. Vatkaa munien rakenne rikki ja lisää maito, jauhot ja suola. Levitä taikina uunipannulle leivinpaperin päälle.

3. Kypsennä 225-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Kumoa kypsä levy leivinpaperin päälle.

4. Levitä täyte tasaisesti munakaslevylle ja kääri levy rullalle.

Vinkki! Kokeile härkäpapuvalmisteen tilalle esim. perattua kypsää kalaa, kuten lämminsavulohta tai kalasäilykettä, jauhelihaa tai härkäpapuvalmistetta. Lisää täytteeseen hieman juustoraastetta.



BATAATTISOSE

- 1 kg bataattia
- 50 g margariinia tai öljyä
- 1 dl keitinlientä
- 1 dl maitoa
- (1/2-1 tl suolaa)

1. Kuori ja lohko bataatit. Keitä lohkot kypsiksi.
2. Soseuta bataatit sähkövatkaimella, lisää joukkoon rasva, keitinliemi ja maito.

Vinkki! Kokeile bataatin sijaan muita juureksia, lanttua ja porkkanaa.

TOMAATTI-MOZZARELLASALAATTI

- 4-5 tomaattia
- 2 mozzarellajuustoa
- mustapippuria
- ripaus suolaa
- tuoretta basilikaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- balsamietikkaa

1. Viipaloi huuhdotut tomaatit ja mozzarella. Asettele viipaleet limittäin tarjoiluvadille.
2. Ripottele päälle ripaus mustapippuria ja suolaa sekä asettele basilikanlehdet.
3. Valuta päälle oliiviöljyä ja balsamietikkaa.

Vinkki! Kokeile basilikan sijaan ruco-la-salaattia. öljyn ja balsamietikan sijaan sopii pestokastike.

PAPULEVITE

- 1 prk (300 g) säilykevalkopapuja
- 10 aurinkokuivattua tomaattia
- 1-2 valkosipulinkynttä
- ripaus suolaa
- ripaus mustapippuria

1. Yhdistä kaikki ainekset kulhossa.
2. Soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi.

JAUHELIIHAMUREKE

- 400 g jauhelihaa
- 2 kananmunaa
- 2 dl ruokakermaa
- 1 rkl perunajauhoja
- 1 rkl vehnä jauhoja
- 1 tl suolaa
- 1/2 tl mustapippuria
- 1/2 dl hienonnettua yrttiä, kuten persilja
- 1 paprika
- 1 tl kirveliä
- 1/2 tl rakuunaa
- öljyä vuoan voiteluun

1. Sekoita jauheliha, hienonnetut yrtit, huuhdottu ja kuutioitu paprika sekä muut ainekset kulhossa. Voitele uunivuoka ja taputtele murekemassa vuokaan.
2. Paista murekettä 200-asteisessa uunissa noin puoli tuntia.

JOGURTTIUNELMA

- 1 dl maustamatonta jogurttia
- 2 rkl fariinisokeria
- 1/2 tl vaniljasokeria
- 1/2 tl sitruunamehua
- 1 dl vispikermaa tai vaahdotettavaa vaniljakastiketta
- 3 dl marjoja tai hedelmäpaloja

1. Lisää jogurttiin sokerit ja sitruunamehu.
2. Vatkaa kerma vaahdoksi ja lisää jogurttiseokseen.
3. Jaa vaahto annoskulhoihin ja koristele marjoilla tai hedelmillä.



MAUSTEINEN PORKKANASALAATTI

noin **5 (400 g)** porkkanoita

1 pieni punasipuli

1 dl raejuustoa

Kastike:

1/2 rkl tuoretta inkivääriä raastettuna

3 rkl rypsiöljyä

2 rkl sitruunamehua

1 tl sokeria

riipaus suolaa

1. Valmista kastike: Sekoita raastettu inkivääri öljy-mehuseokseen. Mausta sokerilla ja ripauksella suolaa.
2. Kuori ja raasta porkkanat karkealla terällä. Kuori ja hienonna punasipuli. Yhdistä kaikki ainekset.
3. Sekoita salaatin joukkoon kastike. Anna maustua jääkaapissa tunti ennen tarjoilua.

AVOKADOLEVITE

2 kypsää avokadoa

1/2 pss (100 g) pakasteherneitä

riipaus suolaa

riipaus mustapippuria

tilkka sitruunamehua

1. Halkaise avokado, poista siemen ja lusikoi sisältö kulhoon.
2. Lisää muut ainekset ja soseuta sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi.

PERUNARIESKAT

5 dl (400 g) perunasosetta

1/2 tl suolaa

2 kananmunaa

n. 1 1/2 dl täysjyvävehnä jauhoja

n. 3 dl hiivaleipäjauhoja

1. Sekoita perunasoseeseen suola, kananmunat ja vähin erin jauhot. Jaa taikina keoiksi leivinpaperin päälle uuninpellille ja taputtele jauhotetuin käsin ohuiksi pieniksi rieskoiksi.
2. Pistele rieskat haarukalla ja paista 250-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia.

Vinkki! Kokeile perunasoseeseen sijaan kasvissoseita ja puuroa. Vaihteile erilaisia jauhoja, kuten graham-, ohra- tai sämpyläjauhoja.

CURRYKALA UUNISSA

1 pkt (400 g) pakasteseitiä

1 sipuli

pala purjoa

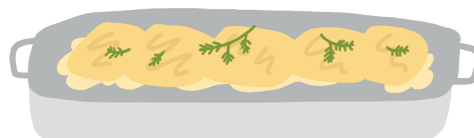
200 g sulatejuustoa

1/4 tl valkopippuria

1/2 tl suolaa

2 tl currya

1. Sulata kala kohmeiseksi.
2. Kuori ja hienonna sipulit ja leikkaa sulatejuusto viipaleiksi.
3. Pane kalafileet uunivuokaan ja mausta pippurilla ja ripauksella suolaa.
4. Ripottele sipulit kalan päälle ja peitä juustoviipaleilla. Ripottele currya juustoviipaleiden päälle.
5. Kypsennä kala uunissa 200 asteessa 30 minuuttia.



NYHTÖKAURAKÄRISTYS

250 g nyhtökauraa
2 rkl öljyä
2 dl kasvislientä
1/2 tl mustapippuria

1. Kuumenna öljy pannulla ja lisää siihen nyhtökaura. Paista hetki.
2. Kaada pannulle kuuma kasvisliemi ja mustapippuri. Sekoitele ja kuumenna niin, että lähes kaikki neste imeytyy nyhtökauraan. Tarkista maku ja mausta halutessasi lisää.

TOMAATTINEN LINSSIKEITTO

3 dl kuivattuja punaisia linssejä
2 sipulia
2-3 valkosipulin kynttä
2 rkl öljyä
1/2 tl chilirouhetta
2 tl kurkumaa
1 tl inkiväärijauhetta
1/2-1 tl suolaa (tai 1/2 kasvisliemikuutio)
2 prk (400 g) tomaattimurskaa
1 l vettä
1-2 dl ruoka- tai kaurakermaa

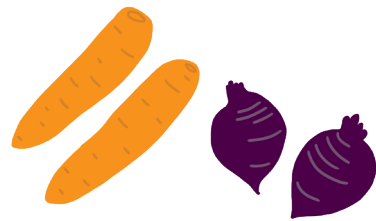
1. Kuori ja hienonna sipulit ja valkosipulit. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulit ja mausteet ja kuullota hetki miedolla lämmöllä.
2. Lisää tomaattimurska ja vesi. Anna kiehua muutama minuutti.
3. Huuhdo linssit kylmällä vedellä ja lisää kattilaan. Kypsennä keittoa, kunnes linssit ovat kypsiä. Lisää lopuksi joukkoon kerma ja anna hautua noin 5 minuuttia.

Vinkki! Kokeile maustamiseen inkiväärin ja kurkuman tilalle yrttejä tai aurinkokuivattua tomaattia. Ruokakerman voi korvata myös esim. tuorejuustolla.

UUNIJUUREKSET

1 kg juureksia, esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, punajuurta, juuriselleriä
2 sipulia
2 rkl öljyä
2 rkl hunajaa
2 rkl vettä
1/2 tl mustapippuria
1 tl kuivattua yrttiä, esim. timjami
riipaus suolaa

1. Kuori ja lohko juurekset peukalonpään kokoisiksi paloiksi. Kuori sipulit ja leikkaa lohkoiksi.
2. Sekoita hunaja, öljy, vesi ja mausteet kulhossa. Pyöräytä kasvikset kulhossa.
3. Levitä juures- ja sipulipalat leivinpaperille uunipannulle. Paista 200-asteisessa uunissa 30-40 minuuttia. Sekoita välillä.



MARJAVISPIPUURO

1 l vettä
3-4 dl sokeria
1 1/2 dl mannasuurimoita
2-3 dl marjasurvosta

1. Kiehauta vesi ja sokeri kattilassa, ripottele mannasuurimot koko ajan sekoittaen.
2. Hauduta noin 15 minuuttia, sekoita välillä.
3. Lisää marjasurvos valmiiseen puuroon.
4. Jäähdytä puuro ja vatkaa sähkövatkaimella kuohkeaksi.





MINTTU-HERNESEKEITTO

- 1 sipuli
- 2 rkl rypsiöljyä
- 4 pss (800 g) pakasteherneitä
- 6 dl kasvislientä
- 1 dl ruokakermaa
- 1/2-1 dl hienonnettua minttua

1. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna kattilassa tilkka öljyä. Lisää sipuli ja herneet.
2. Kaada päälle kuuma liemi, kuumenna kiehuvaaksi ja keitä 5-10 minuuttia.
3. Lisää kerma ja minttu. Soseuta keitto sauvasekoittimella. Sekoita ja tarkista maku.

Vinkki! Tarjoa keiton kanssa paahdettuja kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä.

SITRUUNAINEN SALAATINKASTIKE

- 1/2 dl öljyä
- 1/2 dl vettä
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 rkl hunajaa
- 1/2 tl mustapippurirouhetta
- 1 puristettu valkosipulinkynsi
- 1/2 tl suolaa

1. Mittaa kastikeaineokset kulhoon tai kannelliseen purkkiin.
2. Lisää suolaa, jos salaatissa ei ole suolaisia aineksia tai soijakastiketta.
3. Sulje kansi hyvin.
4. Ravista tai sekoita reippaasti. Kastike säilyy jääkaapissa noin kaksi viikkoa.

CHILI SIN CARNE MURU

- 1 pkt (225 g) Muru-kaurajauhista
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1/2-1 pss chili con carne mausteseosta
- 1 tlk (400 g) tomaattimurskaa
- 1 dl vettä
- 1 tlk (310/250 g) säilykepapuja
- 1 dl hienonnettua persiljaa

1. Kuumenna kaurajauhis pannulla tilkassa öljyä. Lisää mausteseosta, koko pussilinen sopii voimakkaasta mausta pitävälle ruokailijoille.
2. Lisää tomaattimurska. Huuhtelee tölkki vedellä, lisää liemi pannuun ja kuumenna sekoitellen.
3. Valuta ja huuhtelee kypsät pavut. Lisää pavut muiden ainesten joukkoon. Sekoita, kuumenna ja tarkista maku. Lisää pinnalle persiljaa.

Vinkki! Kokeile persiljan sijaan lipstikkaa tai oreganoa.

LISÄKESALAATTI

Valitse yksi joka ryhmästä:

1. **Vihreä:** jääsalaatti, kiinankaali, lehtisalaatti, kaali, yrtit
2. **Väriä:** tomaatti, paprika, retiisi, viinirypäle, sitrushedelmät
3. **Massaa ja mehevyyttä:** kurkku, kesäkurpitsa, ananas
4. **Makua:** oliivit, maustekurkku, kapris, hillosipuli, etikkasäilykkeet, purjo, sipuli
5. **Raasteena:** porkkana, kyssäkaali, lanttu, retikka

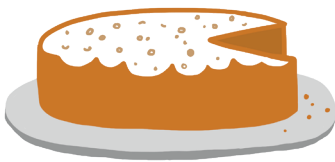
Pese kasvikset huolellisesti kylmällä vedellä, tarvittaessa kuori kasvikset, paloittele tai raasta ja laita tarjolle sekoittaen varovasti nostellen, kerroksittain tai ryhminä.

Vinkki! Salaatinkastike täydentää salaatin makua. Makua saa myös paahdetuilla siemenillä ja pähkinöillä.

KELTAINEN KIKHERNETAHNA

- 1 prk** kypsää kikherneitä
- 1-2** valkosipulinkynttä
- 1/2 tl** kurkumaa
- 2 rkl** sitruunamehua
- 3 rkl** öljyä
- 1 tl** sokeria
- 1/2 tl** suolaa

- Kuori ja hienonna valkosipuli. Kaada kikherneet siivilään ja huuhtele ne kylmällä vedellä.
- Yhdistä kaikki ainekset kulhossa. So-seuta seos sauvasekoittimella tasaiseksi tahnaksi.



PÄHKINÄISET BROILERILEIKKEET

- 1 pkt (400 g)** ohuita broilerinleikkeitä (ns. minuuttipihvejä, rintafileitä)

Marinadi:

- 2 rkl** sitruunamehua
- 4 rkl** rypsiöljyä
- 1 tl** suolaa
- 1/2 tl** mustapippuria
- 1/2-1 dl** hienonnettua persiljaa

Panerointiin: **1 dl** pähkinämurskaa

Paistamiseen: **2 rkl** öljyä + **2 rkl** margariinia

- Sekoita marinadia varten sitruunamehua, öljy ja mausteet. Asettele broilerileikkeet marinadiin ja anna maustua hetki.
- Nosta leikkeet marinadista ja pyörittele ne pähkinämurskassa.
- Kuumenna paistinpannussa rasva ja paista leikkeet kullanruskeiksi molemmin puolin.

Vinkki! Käytä erilaisia pähkinöitä vaihdellen. Leikkaa pähkinät murskaksi terävällä veitsellä leikkuulaudalla tai hanki valmiina murskana.

PANNURIESKAT

- 3 dl** vehnä jauhoja
- 3 dl** ruisjauhoja
- 3 dl** grahamjauhoja
- 2 rkl** sokeria
- 4 tl** leivinjauhetta
- 4 dl** maitoa

- Sekoita kuivat aineet keskenään ja lisää maito.
- Jaa taikina 24 osaan.
- Kauli paloista ohuita pyöreitä rieskoja.
- Paista rieskat melko kuumalla kuivalla paistinpannalla.

PORKKANAKAKKU

- 2 1/2 dl** sokeria
- 2 1/2 dl** vehnä jauhoja
- 1 tl** leivinjauhetta
- 1 tl** soodaa
- 1/2 tl** suolaa
- 3/4 tl** kanelia
- 4 dl (n. 240 g)** porkkanaa hienoksi raastettuna
- 1 dl** öljyä
- 2** kananmunaa

Kuorutus:

- 200 g** maustamatonta tuorejuustoa
- 3/4 dl** tomusokeria
- 1/4 tl** vaniljasokeria

- Sekoita kuivat aineet kulhossa. Sekoita porkkanaraaste ja öljy joukkoon. Vatkaa kananmunat yksitellen sähkövatkaimella taikinaseokseen. Jatka vatkaamista keskinopeudella pari minuuttia.
- Vuoraa leivinpaperilla 20 x 30 cm kokoinen uunivuoka. Kaada taikina vuokaan ja paista 175-asteisessä uunissa noin 40 minuuttia. Jäähdytä.
- Vatkaa kuorituksen aineet keskenään ja sivele seos kakun pinnalle. Koristele esim. pähkinärouheella.

Vinkki! Korvaa puolet sokerista fariinisokerilla. Kokeile porkkanan sijasta kakkuun kesäkurpitsaa tai palsternakkaa.

VIHERSMOOTHIE

- 1 omena
- 1 kypsä avokado
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 rkl raastettua inkivääriä
- 2 rkl hienonnettua minttua
- 8 dl piimää
- riipaus suolaa

1. Lohko huuhdottu omena ja poista siemenkota. Puolita avokado, poista siemen ja lusikoi kulhoon. Lisää joukkoon omenalohkot ja muut aineet.
2. Soseuta tasaiseksi juomaksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa.

Vinkki! Lisää joukkoon 1-2 dl jäisiä marjoja ja 1-2 tl hunajaa. Vaihda avokado banaaniin, samoin vaihda omenan tilalle kurkkua tai melonia. Sekoita joukkoon 1/2 dl kauraleseitä. Mintun tilalle sopii myös korianteri tai basilika.

PALSTERNAKKA-PERUNAPYREE

- 300 g palsternakkaa
- 300 g perunaa
- 6 dl vettä
- 1 dl ruoka- tai kaurakermaa
- 1/2 tl suolaa
- 1/4 tl mustapippurirouhetta

1. Kuori ja pilko palsternakat ja perunat. Keitä kypsiksi.
2. Kaada keitinvesi pois, säästä osa keitinvedestä. Soseuta juurekset sähkövatkaimella. Lisää ruokakerma ja tarvittaessa keitinvetä. Mausta.



UUNILOHI PINAATTIKASTIKKEESSA

- 1 kirjolohifilee (n. 700g)
- 1 rkl sitruunamehua
- 1/4 tl suolaa
- mustapippuria
- 1 sipuli
- 1/2 rkl öljyä
- 1 pussi (150 g) pakastepinaattia
- 2 1/2 dl ruokakermaa
- riipaus suolaa

1. Huuhdo lohifilee kylmällä, juoksevalla vedellä ja nosta se uunivuokaan. Mausta sitruunalla, suolalla ja pippurilla.
2. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy kattilassa, kuullota sipulia hetki, lisää pinaatti ja kerma. Kuumenna kastike, mausta suolalla ja kaada uunivuokaan kalafileen päälle.
3. Kypsennä 200-asteisessa uunissa noin 30 minuuttia tai kunnes kala on kypsä.

Vinkki! Kokeile ruokakerman sijaan kasvi-peräisiä vaihtoehtoja, esim. kaurakermaa.

PELTILEIPÄ

- 5 dl vettä tai maitoa
- 1/2 pkt (25 g) hiivaa
- 1 rkl hunajaa, sokeria tai siirappia
- 1/2-1 tl suolaa
- 5 dl kaurahiutaleita
- n. 6 dl jauhoja
- 2 rkl öljyä

1. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi. Murrenna hiiva joukkoon ja sekoita tasaiseksi.
2. Lisää hunaja, suola ja kaurahiutaleet. Alusta jauhot taikinaan vähitellen. Lisää lopuksi öljy.
3. Kohota liinan alla lämpimässä noin puoli tuntia.
4. Vaivaa taikina. Kaada leivinpaperille uunipellille ja painele levyksi. Kohota noin puoli tuntia.
5. Jaa levy taikinapyörällä palasiin. Paista 200-asteisessa uunissa keskitasolla noin 20 min.

HUMMUS

1 tlk säilöttyjä kikherneitä
1/2 dl vettä
1/2 dl sitruunamehua
1/2 dl oliiviöljyä
2-3 rkl tahinia
1-2 hienonnettua valkosipulinkynttä
(**1 tl** juustokuminaa)
riipaus suolaa
riipaus mustapippuria

1. Valuta kikherneet, lisää vesi ja soseuta sauvasekoittimella melko tasaiseksi massaksi.
2. Lisää muut aineet ja sekoita.

Vinkki! Lisää joukkoon kuorittua, pilkottua ja kypsennettyä punajuurta tai porkkanaa.

PUNAKAALI-PAPUSALAATTI

1/4 punakaali
1/2 -1 tl suolaa
200 g vihreitä papuja

Kastike:

1 valkosipulinkyntsi
3 rkl balsamicoa tai muuta viinietikkaa
3 rkl oliiviöljyä
1/2 tl öljyä
1/2 tl suolaa
1/2-1 tl kuivattua chiliä

Lisäksi:

2 nektariinia, päärynää tai omenaa
tuoretta basilikaa

1. Leikkaa punakaali ohuiksi suikaleiksi ja aseta lävikköön. Ripottele päälle suolaa, sekoita kevyesti ja anna tekeytyä noin 20 min, niin että kaalista irtoaa nestettä. Sekoita välillä.
2. Keitä papuja kiehuvässä vedessä muutama minuuttia.
3. Valmista kastike. Sekoita kuorittu ja murskattu valkosipulinkyntsi, balsamico ja öljy. Mausta chilillä ja ripauksella suolaa.
4. Leikkaa nektariinit lohkoiksi ja sekoita kaalin ja papujen kanssa. Lisää kastike.
5. Mausta tuoreella basilikalla ja mustapippurilla.

HÄRKÄPAPUPYÖRYKÄT

1 1/2 dl vettä tai maitoa
1/2 dl korppujauhoja
250 g härkäpapuvalmistetta
2 valkosipulinkynttä
1 dl fetajuustoa
1 tl kuivattua basilikaa
riipaus mustapippuria

1. Sekoita korppujauhot nesteeseen ja anna turvota hetki.
2. Kuori ja hienonna valkosipuli, mureenna fetajuusto.
3. Sekoita kaikki ainekset kulhossa. Ota kerralla noin ruokalusikallinen taikinaa ja pyörittele pyöryköiksi.
4. Paista pyörykät joko kevyesti pannulla öljyssä tai 225-asteisessä uunissa 10-15 minuuttia.

Vinkki! Tarjoa lisänä jogurttikastiketta (2 dl), johon lisää riipaus mustapippuria ja suolaa. Makua antavat esim. 1/2 dl hienonnettua yrttiä, 1 valkosipulinkyntsi tai 2 tl sinappia.



RAHKAJÄLKIRUOKA

1 prk (250 g) maustamatonta maitorahkaa
2 dl kevytvispikermaa tai vaahtoutuvaa vaniljakastiketta
200 g pakastemarjoja
tai **3 dl** hedelmäpaloja
1 tl vaniljasokeria
sokeria

1. Vaahdota kevytvispikerma tai vaniljakastike.
2. Yhdistä vaahto maitorahkaan.
3. Sekoita joukkoon marjat tai hedelmät. Lisää vaniljasokeri ja tarvittaessa sokeria.

PUNAINEN BROILERIKEITTO

1 sipuli
2-3 valkosipulinkynttä
4 perunaa
400 g maustamatonta broilerin fileetä
2-3 rkl rypsiöljyä
1 tl kuivattua inkivääriä
2 tl kanelia
1 tl kurkumaa
1/2 tl chiliä
1,2 l kanaliента (vesi + kanaliemikuutio)
400 g tomaattimurskaa
2-3 rkl tomaattipyreetä
400 g säilykekikherneitä
 ripaus sokeria
1 sitruunan mehu
 (suolaa)
 persiljaa

1. Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja kuutioi perunat. Leikkaa broileri tarvittaessa kuutioiksi.
2. Kuumenna öljy kattilassa. Sekoita joukkoon mausteet. Lisää ensin broilerikuutiot, hetken kuluttua sipulit ja sitten perunat. Ruskista hetki koko ajan sekoittaen. Lisää kanaliemi, tomaattimurska, tomaattipyree ja huuhdotut kikherneet.
3. Anna kiehua noin 20 minuuttia. Lisää ripaus sokeria, sitruunamehu ja tarvittaessa suolaa. Hienonna lopuksi joukkoon persiljaa.

PORKKANASÄMPYLÄT

5 dl nestettä vettä
1/2 (25 g) hiivaa
1 tl suolaa
2 rkl sokeria
2 dl hienoksi raastettua porkkanaa
3 dl grahamjauhoja
1/2 dl rypsiöljyä
n. 8 dl vehnä jauhoja

1. Lämmitä neste kädenlämpöiseksi. Sekoita hiiva nesteeseen. Lisää suola ja sokeri.
2. Lisää kuoritut ja raastetut porkkanat ja öljy.
3. Alusta taikina vehnä jauhoilla. Peitä taikina leivinliinalla ja anna kohota.
4. Vaivaa taikina tasaiseksi. Jaa taikina kahteen osaan, ja muotoile palat tangoiksi. Leikkaa kummastakin tangosta noin 9 viipaletta. Pyörittele viipalet sämpylöiksi.
5. Nosta sämpylät leivinpaperin päälle pellille ja kohota. Paista 225 asteessa 10–15 minuuttia.

Vinkki! Kokeile nesteenä maitoa tai piimää.

VALKOSIPULILEVITE

150 g tuoretta kurkkua raasteena
100 g raejuustoa
100 g kevytlevitettä
1-2 valkosipulinkynttä
 mustapippuria myllystä
1/2 dl hienonnettua tilliä tai persiljaa

1. Raasta kurkku, valuta kurkkuraasteesta liika neste pois. Kuori ja hienonna valkosipulinkyntnet.
2. Sekoita levitteen kaikki aineet keskenään.

SOIJAROUHE-MAKARONILAATIKKO

6 dl tummaa makaronia
vettä makaronien keittämiseen
1 tl suolaa
1 1/2 dl tummaa soijarouhetta
3 dl vettä
1/2 kasvisliemikuutio
1 rkl öljyä
1 sipuli
1 rkl tomaattipyreetä
1 rkl vähäsuolaista soijakastiketta
mustapippuria
ripaus chilimaustetta

Munamaito:

8 dl maitoa
2 kananmunaa
ripaus suolaa
(Pinnalle: tomaattia ja juustoraastetta)



1. Keitä soijarouhetta noin 5 minuuttia liemikuutiolla maustetussa vedessä. Valuta keitinvesi pois, jos tarpeen.
2. Keitä makaronit suolalla maustetussa vedessä miltei kypsäksi ja kaada vesi pois.
3. Hienonna sipuli ja paista sitä ja soijarouhetta pannulla tilkassa öljyä. Lisää tomaattipyree, soijakastike ja mausteet.
4. Riko kananmunat kulhoon, vatkaa munien rakenne rikki ja lisää maito, mausta ripauksella suolaa.
5. Laita voideltuun uunivuokaan puolet makaroneista. Lisää sipuli-soijarouhe-seos ja loput makaronit. Kaada munamaito vuokaan. Halutessasi lisää päälle viipaloituja tomaatteja ja juustoraastetta.
6. Paista laatikkoa 175-asteisessä uunissa tunnin verran.

Vinkki! Väriä laatikkoon saat, kun lisäät kasviksia raasteena, esim. pari porkkanaa. Osan soijarouheesta voit korvata myös jauhelihallalla.

PUNAJUURI-JAUHELIIHAKASTIKE

1 rkl öljyä
400 g jauhelihaa
1 sipuli
2 punajuurta raasteena (3 dl)
2-3 dl vettä
2 1/2 dl ruokakermaa
2 1/2 rkl tomaattipyreetä
1/2 tl suolaa
mustapippuria
hienonnettua persiljaa

1. Kuori ja hienonna sipuli. Kuumenna öljy pannussa ja paista siinä jauheliha ja hienonnettu sipuli.
2. Lisää raastettu punajuuri. Lisää vesi ja ruokakerma ja anna kiehua hiljalleen kannen alla noin 10 minuuttia, kunnes kastike on kypsää.
3. Mausta tomaattipyreellä, suolalla ja mustapippurilla. Ripota päälle hienonnettua persiljaa.



LINSSI-KASVISSALAATTI

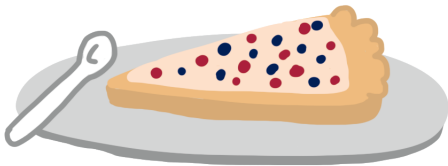
- 1 tlk (noin 4 dl) kypsiä linssejä
- 2 omenaa tai päärynää
- 1 rkl margariinia
- 1 rkl hunajaa
- 1 ruukku salaattia
- 100 g sinihomejuustoa
- 1 dl pähkinä- tai mantelimurskaa

Kastike:

- 3 rkl rypsiöljyä
- 2 rkl omenaviinietikkaa
- riipaus suolaa
- riipaus mustapippuria

1. Valuta ja huuhtele valmiiksi kypsennetyt linssit. (Jos käytät kuivattuja linssejä, tarkista keitto-ohje pakkauksesta.)
2. Sekoita kastikkeen ainekset. Valele kastike kypsille linsseille, sekoita ja jätä vetäytymään.
3. Leikkaa huuhdotut omenat tai päärynät lohkoiksi. Poista siemenkodat. Sulata margariini paistinpannulla ja paista hedelmälohkoja hetki, jotta ne saavat hieman väriä. Valuta päälle tilkka hunajaa.
4. Huuhdo ja kuivaa salaatinlehdet. Levitä ne laakealle tarjoiluastialle. Lisää linssit ja hedelmälohkot. Murenna pinnalle juusto ja ripottele päälle pähkinä- tai mantelimurska.

Vinkki! Yrteistä salaattiin sopivat esim. timjami tai minttu. Vaihda viinietikka balsamietikkaan.



MARJAPIIRAS

Pohja:

- 100 g rasvaa
- 1 dl sokeria
- 1 kananmuna
- 1 ½ dl vehnä jauhoja
- 1 dl grahamjauhoja
- 1 tl leivinjauhetta

Täyte:

- 4 dl marjoja (mustikoita, vadelmia, puolukoita)
- 2 dl kermaviiliä
- 1 muna
- 1/2 dl sokeria
- 1 tl sokeria

1. Vaahdota rasva ja sokeri. Lisää kananmuna ja jauho-leivinjauheseos.
2. Levitä taikina voidellun piirasvuolan (halkaisija noin 24 cm) pohjalle ja reunoille. Levitä marjat päälle.
3. Sekoita muut täytteen aineet ja kaada marjojen päälle.
4. Paista 200 asteessa noin 30 minuuttia.

Vinkki! Pakastemustikoita riittää n. 2 1/2 dl. Sekoita jäisiin marjoihin 2-3 tl perunajauhoja.

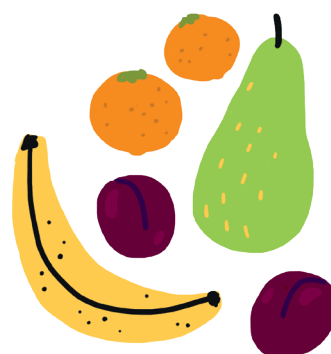
VANILJAKASTIKE

- 1 kananmuna
- 5 dl maitoa
- 1-2 rkl sokeria
- 1/2 rkl perunajauhoja
- 1 tl vaniljasokeria

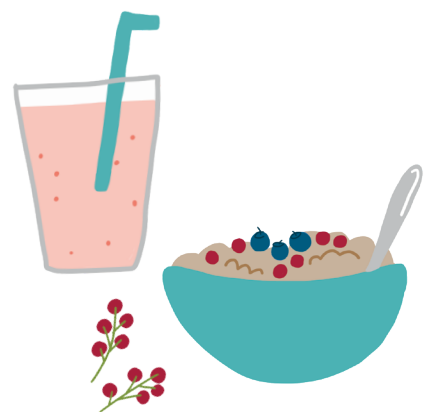
1. Vatkaa kattilassa munan rakenne rikki. Lisää maito, sokeri ja perunajauhot.
2. Kuumenna seosta koko ajan sekoittaen. Anna kastikkeen vain kiehahtaa.
3. Mausta lopuksi vaniljasokerilla.

Vinkki! Perunajauhon korvaa 3/4 rkl maissitärkkelystä. Keitä kastiketta tällöin 5 minuuttia.

Omat muistiinpanot:



Omat muistiinpanot:



Omat muistiinpanot:





Virkee

Martat 

