**Satokausien kasviksia**

**TAMMIKUU:**
- Sitrushedelmät (lime, appelsiini, greippi, mandariini, sitruuna, pomelot, sweetie, mandariini ja muut pikkusitrukset)

* Pikkusitruksista satsuman ja klementiinin satokausi starttaa jo loka-marraskuussa.
* Happamat hedelmät sopivat ruokien ja leivonnaisten maustamiseen
* Käytä myös välipaloina
* Vaihtelunhaluisen valinnat: veriappelsiini, sweetie ja erilaiset pomelot.
* Greippi: Huomioi, että sen sisältämät yhdisteet voivat alentaa tai voimistaa joidenkin lääkeaineiden tehoa. Siksi sen käyttöä tulisikin välttää joidenkin lääkitysten yhteydessä (tarkista lääkäriltä tai farmaseutilta)

- Lehtikaali

* viljelty antiikin ajoista lähtien
* Useita lajikkeita ja värejä.
* ei muodosta kerää, vaan kasvista syödään lehdet
* Jos lehdet ovat kovia, poista lehtiruoti ja nauti kypsennettynä.
* kestää hyvin kylmää: satoa voi korjata vaikka lumen alta
* Voimakkaan makuinen, maku lempenee jäätymisen jälkeen
* Käytä esim. keitoissa ja wokeissa tai raakana salaateissa ja smoothieissa.
* Uunissa paahdettuina saat rapeita sipsejä

**HELMIKUU:**
- Bataatti

* kutsutaan englanniksi ”makeaksi perunaksi” (sweet potato), mutta ei ole sukua perunalle
* suuri osa Suomessa myydystä bataatista kasvatetaan Yhdysvalloissa
* väri voi vaihdella paljon lajikkeen mukaan
* Tärkkelyspitoinen, sopii hyvin esimerkiksi sosekeittoihin tai muusiksi.
* Käytä perunan tapaan, esimerkiksi uunikasviksena, laatikkoruuissa tai padoissa.

- Veriappelsiini

* Appelsiinia muistuttava, mutta makeampi sitrushedelmä
* Parasta sellaisenaan, mutta sopii myös leivontaan ja ruuanlaittoon.
* Satokausi on lyhyt, joten hyödynnä kun on saatavilla

- Avokado

* Kermainen ja mieto hedelmä
* lajike vaikuttaa ulkonäköön, makuun ja kokoon
* Voidaan käyttää esim. pastassa, smoothieissa tai salaateissa.
* On myös hyvä leivänpäällinen: sisältää paljon terveyttä edistäviä pehmeitä rasvoja
* Ruskeanvihreä hedelmäliha voi olla seurausta paleltumisesta – avokado ei pidä kylmästä
* ympäristövaikutukset puhuttavat: avokadon kasvatus kuluttaa paljon vettä ja metsiä kaadetaan viljelmien tieltä

**MAALISKUU:**
- Sipulit

* runsaasti eri lajikkeita, vaihtelua muodoissa ja maussa
* monipuolinen raaka-aine: käytetään usein makua tuomaan, mutta toimii myös pääraaka-aineena
* sopii syötäväksi raakana ja kypsänä
* Maun ohella viimeistelee ruokien ulkonäköä
* Herkkävatsaiselle voi aiheuttaa suolisto-oireita

- Mango

* Kuoren väri vaihtelee lajikkeen mukaan eikä kerro kypsyydestä
* Hedelmä alkaa olla kypsä, kun sen tuoksu voimistuu ja pinta on pehmeä
* Mango kypsyy huoneenlämmössä noin viikossa
* Raaka hedelmä maistuu saippualta
* kermaisen makeaa mangoa voi ostaa myös pakastealtaasta tai säilykkeenä
* Hyvää sellaisenaan, leivonnaisissa tai smoothiessa. Sopii myös suolaisiin ruokiin, kalan tai lihan kaveriksi esimerkiksi inkivääriä ja chiliä sisältäviin ruokiin.
* Vinkki mangon kuorimiseen:
* Tee viilto mangon ympäri läheltä mangon kiveä
* Revi mango puoliksi ja viillä puolikkaisiin ruudukko
* Käännä puolikkaat ja leikkaa palat irti
* <https://www.youtube.com/watch?v=lc7l3DMV4-E>

- Inkivääri

* Voimakas maku
* Tuo ruokaan paljon makua ja auttaa vähentämään suolaa
* Käytetään mausteena erilaisissa ruuissa ja leivonnaisissa
* hyödynnetään useimmiten raasteena tai hienonnettuna
* käyttöä tulee välttää suurina määrinä, mikäli käytössä on verenohennus- tai diabeteslääkitys tai rytmihäiriöitä. Mausteena käytettäessä inkiväärimäärät jäävät yleensä niin pieniksi, ettei pelkoa haitoista ole.

**HUHTIKUU:
-** Parsa

* Miedon makuinen vihannes
* Parsan voi kypsentää keittämällä, paistamalla, paahtamalla tai grillaamalla
* Varo ylikypsentämistä, jottei parsa menetä makuaan ja rakennetta
* Erinomaista lisukkeena ja lämpimissä ruuissa ja leivonnaisissa.
* Tyyppisiä ruokia mm. risotto, keitot ja piirakat.
* Ei välttämättä sovi herkkävatsaisille

- Fenkoli

* Aromaattinen, anismainen, makeahko maku
* Voidaan käyttää raakana ja kypsänä
* Kypsänä maku muuttuu miedommaksi
* Erinomaista salaateissa, marinoituna tai kypsennettynä muhennoksissa, keitoissa ja padoissa.
* Fenkolin siemeniä käytetään mausteena

- Ananas

* Makea hedelmä
* Nauti välipalana ja leivonnaisissa. Sopii hyvin myös grillattavaksi ja lämpimien ruokien maustajaksi.
* Kypsän ananaksen tunnistaa siitä, että sisemmät lehdet irtoavat hedelmästä helposti. Hedelmä myös tuoksuu makealta ja joustaa kuorta painettaessa

**TOUKOKUU:**- Vesimeloni

* Mieto ja makea hedelmä
* kypsyyttä voi arvioida haistelemalla kantaa: jos se tuoksuu melonille, hedelmä on kypsä.
* hedelmälihan väri tai siementen määrä voi vaihdella lajikkeittain
* välipalana, salaateissa, sopii myös grillattavaksi.
* Vinkki melonin pilkkomiseen:
* Leikkaa ensin pieni pala kuorta pois, jotta saat melonin tukevasti leikkuualustalle
* Leikkaa meloni puoliksi ja edelleen haluamasi kokoisiksi viipaleiksi
* <https://www.youtube.com/watch?v=LMtNoWJqZi8>

- Hunajameloni

* Makea ja mehukas hedelmä
* Käytä välipalana, salaateissa tai smoothiessa. Hyvää myös mm. ilmakuivatun kinkun kaverina.
* kypsyyttä voi arvioida haistelemalla kuorta: jos se tuoksuu melonille ja kuori joustaa hieman kantaa painamalla, hedelmä on kypsä.

- Retiisi

* Maku on miedosti pippurinen sinappiöljyn vaikutuksesta
* muoto ja kuoren väri vaihtelee lajikkeesta riippuen
* kasvaa nopeasti ja on parhaimmillaan pienikokoisena – retiisiä kannattaa kylvää kotikasvimaalle vähän kerrallaan, muutaman viikon välein.
* Nauti salaateissa tai marinoituna. Hyvää myös paahdettuna tai esimerkiksi keitoissa.

- Lehtiselleri, varsiselleri

* maultaan miedompi kuin juuriselleri
* Sopii salaatteihin, smoothieihin ja dipattavaksi.
* Erinomaista kaikenlaisissa lämpimissä ruuissa, jossa maku lempenee edelleen.

- Vihanneskrassi

* Kirpeän makuinen yrtti
* sopii koristeeksi ja mausteeksi kaikenlaisiin ruokiin

- Voikukka

* tutusta villiyrtistä voi käyttää kaikki osat: juuret, varret, lehdet ja kukat
* Sopii mm. salaatteihin ja keittoihin.
* Lehdistä valmistat myös pestoa ja terälehdistä marmeladia tai simaa

- Nokkonen

* Miedon makuinen
* parhaita ovat nuoret lehdet
* käytä pinaatin tapaan esimerkiksi keitoissa ja letuissa
* Nokkonen on diureetti eli se lisää virtsan eritystä
* Sisältää runsaasti K-vitamiinia, joten käyttö esimerkiksi Marevan-lääkkeen kanssa tulee pitää kohtuullisena

- Papaija

* Tropiikissa kasvavan puun noin kilon painoiset hedelmät muistuttavat melonia
* Kypsä hedelmä tuntuu painettaessa hieman pehmeältä
* Käytä melonin tapaan, välipaloissa sekä lämpimien ruokien lisäkkeenä ja mausteena
* Siemenet ovat syötäviä ja niitä voi käyttää maustepippurin tapaan

- Litsi (Kiinanluumu)

* Raikas, rypälemäinen hedelmä.
* poista ohut punaruskea kuori valkoisen hedelmälihan ympäriltä.
* hedelmälihan sisällä on mantelinkokoinen kivi, jota ei syödä
* käytä sellaisenaan tai itämaisissa ruuissa.
* säilytä viileässä tiiviissä pussissa, jotta hedelmät eivät nahistu

- Raparperi

* Kirpeä kasvis, jonka varret ovat parhaimmillaan alkukesällä.
* lehtiä ei käytetä ruoaksi.
* hillojen, mehujen ja leivonnaisten ohella raparperi sopii myös lihan ja kalan lisukkeeksi ja ruokien mausteeksi. Kokeile vaikka risottoa

- Kirsikkatomaatti

* Perinteistä tomaattia pienempiä ja makeampia
* kokeile erivärisiä tomaatteja
* nauti sellaisenaan tai kypsennettynä ruuissa.

- Broccoliini

* parsakaalin tyyppinen kasvis, jossa on pitkät ohuen varret ja pienet nuput
* Maku muistuttaa parsakaalia
* käytä parsan tavoin lisäkkeenä ja ruoissa.

Varhaiskaali

* Kerä- eli valkokaalin varhaislajike
* makea ja mehukas
* rakenne rapea
* Syö sellaisenaan, paahda lohkoja grillissä tai käytä lämpimiin ruokiin

**ELOKUU:**- Karviainen

* maku vaihtelee lajikkeittain: vaaleat ovat usein makeampia, tummat happamampia
* Syö sellaisenaan, keitä mehuksi tai hilloksi, tai käytä leivonnaisissa. Chutheynä sopii myös lihan ja kalan raikkaaksi lisukkeeksi.

- Herukat eli viinimarjat

* maku vaihtelee lajikkeittain: punaiset ovat happamampia ja mustat makeampia.

Syö sellaisenaan, keitä mehuksi tai hilloksi, tai käytä leivonnaisissa.

- Kantarelli

* erinomainen ruokasieni
* valmis syötäväksi puhdistuksen jälkeen
* sopii kaikenlaisiin ruokiin

- Kukkivat kaalit

* Kukka- ja parsakaali ja muut näiden kaltaiset kaalit
* Maku vaihtelee lajikkeittain
* hyödynnä ruuanvalmistuksessa myös kasvien lehdet ja varret
* käytä sellaisenaan tai kypsennettynä. Kaalit sopivat niin lisäkkeiksi kuin ruokien raaka-aineiksi

- Kyssäkaali

* maku ja rakenne muistuttaa lanttua ja naurista
* kuori voi olla kellanvihertävä tai violetti
* käytä raakana tai kypsennettynä kaikenlaisissa ruuissa

**SYYSKUU:**
- Omena

* Maku vaihtelee lajikkeittain makeasta happamaan tai kirpeään
* käytä sellaisenaan tai ruuissa, leivonnaisissa ja säilykkeissä
* Tuottaa etyleeniä, joka nopeuttaa muiden kasvisten kypsymistä. Säilytä erillään muista kasviksista

- Kaalit

* Valkokaali, punakaali, kurttukaali ja muut keräkaalit
* käytä sellaisenaan tai lämpimissä ruuissa ja lisäkkeinä
* herkkiä etyleenille, joten niitä ei kannata säilyttää esim. omenan tai päärynän lähellä

- Puolukka

* maultaan hapan ja aromikas
* käytä makeissa välipaloissa, leivonnaisissa ja säilönnässä. Tuovat väriä ja makua myös suolaisiin ruokiin.
* säilyy hyvin sokerilla maustettuna survoksena jääkaappilämpötilassa.

**LOKAKUU:
-** Juurekset

* porkkana, lanttu, punajuuri, juuriselleri, palsternakka ja nauris
* Sopivat hyvin lisäkkeiksi ja ruokien pääraaka-aineiksi kaikenlaisiin ruokiin, makua ja väriä antamaan.

- Kurpitsat

* Kurpitsa, myskikurpitsa, spagettikurpitsa
* Maku hieman vaihtelee lajikkeittain, mutta on yleensä pehmeä
* sopii makeisiin ja suolaisiin leivonnaisiin, säilöntään ja kaikenlaisiin ruokiin.
* paahda kurpitsan siemenet ja käytä esimerkiksi sosekeittojen päälle

- Päärynä

* Maku vaihtelee lajikkeittain makeasta hapokkaampiin.
* käytä sellaisenaan, leivonnassa tai ruoanvalmistuksessa.
* Tuottaa etyleeniä, joka nopeuttaa muiden kasvisten kypsymistä. Säilytä erillään muista kasviksista

**MARRASKUU:
-** Persimon

* Makea, persikkamainen hedelmä
* käytä sellaisenaan, salaateissa, leivonnaisissa ja lämpimissä ruuissa. Persimon sopii nautittavaksi myös juustojen kanssa
* Satokausi on lyhyt: lokakuun puolivälistä tammikuun alkuun

- Palsternakka

* pähkinäinen, aromikas ja makea
* kypsyy nopeasti
* sopii kaikenlaisiin ruokiin ja lisäkkeisiin, myös leivonnaisiin.
* Kellertävä malto voi muuttua kypsennyksessä harmaan-ruskeaksi.
* Fakta! Palsternakka on porkkanan sukulainen

- Rypäleet

* Maku raikkaan makea
* väri vaihtelee lajikkeittain
* käytä sellaisenaan tai salaateissa ja juustojen kanssa.

**JOULUKUU
-** Granaattiomena

* Granaattiomenan sisältä löytyy makean kirpeitä siemeniä
* käytä siemenet sellaisenaan, leivonnaisten koristeena, jogurtin kanssa tai mehuna
* Vinkkejä siementen poistamiseen:
* Halkaise hedelmä varovasti ja irrottele siemenet kuorista vedellä täytetyssä kulhossa, jolloin mehu ei roisku
* Halkaise hedelmä varovasti ja koputtele siemenet kauhan avulla suoraan kulhoon
* https://www.youtube.com/watch?v=G4lWTQOvgmI

- Viikuna

* Kuoren väri vaihtelee lajikkeen mukaan.
* Tuoreena viikuna maistuu happaman makealta, puolikuivattuna ja kuivattuna vielä makeammalta
* Valitse makealle tuoksuva ja pehmeä yksilö.
* Syö huuhdeltuna kuorineen
* Viikuna on näyttävä koriste vaikka täytekakkuun. Viikuna sopii hyvin myös salaatteihin tai alkupaloihin sekä juustojen kanssa nautittavaksi

Vinkki!

* Lisätietoa satokauden kasviksista, hedelmistä ja marjoista löydät satokausi-fi-sivustolta.
* herkullisia, terveellisiä ruokaohjeita saat Sydänmerkiltä: [www.sydanmerkki.fi/reseptit](http://www.sydanmerkki.fi/reseptit)