

REAL FOOD — FOR REAL
**KETO-
KAMU**



Ketokamun pieni hyvinvointiopas

Elviira Krebber, Olli Kolehmainen, Markus Lundström

*Sisältää
ihania reseptejä!*



SISÄLLYSLUETTELO

Tarinamme	3
Mikä on ketoruokavalio	5
Minkä takia keto toimii	7
Miten ketoruokavaliota noudatetaan	8
Ensi askeleet ketolla	10
Ruoan laadun merkityksestä	14
Muita keinoja hoitaa terveyttä	16
Suosittelavia kirjoja ja kursseja	17
Supervalmisruokaa - Keittojemme kasviravinteista	19
Ketokamun keittojen tarkat ohjeet	21
Tuunausvinkkejä Kukkikselle ja Parsikselle	24
Muita ketoreseptejä	27

*Maukkaita
lukuhetkiä!*





Tarinamme

Olen ollut kiinnostunut terveysasioista jo lukioikäisestä lähtien, ikätovereistani lähes ai-noana. Silloin ajattelin ympäristön ohjaamana, että vähärasvaisuus on tärkeintä ruoan terveellisyydessä, ja söin kuten äitinikin, eli esimerkiksi ruisleipää ilman rasvaveitettä. Ensimmäinen yhdessä tehty ruoka silloisen tyttöystäväni, nykyisen vaimoni kanssa oli ita-lianpataa, josta lusikoin pinnassa olleen rasvan viemäriin ennen syömistä. Kaiken muutti erään ”kohutohtorin” kirja ravinnosta ja terveydestä. Kirjan luettuani muutin kaiken syö-misissäni, enkä ostanut sen koommin ainuttakaan margariinirasiaa tai rypsiöljypulloa. En myöskään ollut sen jälkeen kertaakaan flunssassa seuraavaan kuuteen vuoteen, toisin kuin tätä aiemmin pari kertaa vuodessa, niin kuin ”normaalit” ihmiset tuppaavat ole-maan. Viimeisen 11 vuoden aikana olen ollut kuumeessa viisi päivää. Tällaisia anekdoot-teja lähipiirissäni on useita, niin kuin netin keskustelupalstoillakin on esiintynyt, ja kaikkia meitä on yhdistänyt juurikin hiilihydraattien vähentäminen.

Pitkään elin siinä uskossa, että yritystoimintaa ei voisi toteuttaa ilman, että jotakin tahoa riistetään samalla. Sitten kuulin muutama vuosi sitten uuden ajan terveysasioiden it-seoppineen gurun, Olli Postin, haastattelussa ajatuksesta win-win-win, jossa kaikki tahot voittavat. Niin asiakkaat, yritys kuin maapallokin. Ja olihan markkinoilla jo muutama hyvä esimerkkikin olemassa, kuten Foodin ja Puhdistamo. Harmillisesti tällainen yritystoiminta on edelleen aliedustettuna markkinoilla, mutta onneksi hyvää vauhtia yleistymässä, kun uuden ajan ajattelijoiden perustamia startuppeja syntyy kuin sieninä sateella. Niin kuin viime Slushissa eräs puhuja hyvin kiteytti: ”Jos startuppisi ei aio parantaa maailmaa, lopeta se heti!”

Ehdin olemaan sairaanhoitajana pari vuotta, kun päätin lähteä selvittämään, voisiko hyvää vähähiilihydraattista ruokaa saada tällä win-win-win-ajatuksella markkinoil-le. Aluksi tein itse reseptejä ja ajattelin myydä ne joillekin, jo olemassa oleville firmoille. Käännekohta tapahtui, kun 2019 elokuussa maistatin tekemääni kanakeittoa samaiselle Olli Postille ja kun näin hänessä innostuksen ja vaatimuksen saada sellainen markkinoille, aloin toden teolla toimia.

Mietin, että olisiko Suomessa joku, joka handlaisi reseptien teon vielä paremmin kuin minä (ei vaadi paljoa) ja muistin diplomiravintoneuvojaopintojeni ketokurssilla tapaa-mani reseptinikkarin ja ketogurun, Elviira Krebberin. Otin häneen heti yhteyttä ja 25.10.2019 tapasimme Tampereella kahvilassa. Kolmen tunnin esitelmäni jälkeen kysyin Elviiralta, haluaisiko hän perustaa kanssani firman ja kun vastaus oli ”Tahdon”, ei kestänyt kuin kuukausi ja Ketokamu oli syntynyt, myös virallisesti. Kolmanneksi perustajaksi lähti mu-kaan Olli Posti ja toukokuussa saimme viimeinkin sovittua tapaamisen myös Puhdista-mon silloisen tuotekehityspäällikön, Markus Lundströmin kanssa. Tapaamisen jälkeen hän

pohti asiaa kaksi viikkoa ja irtisanoutui Puhdistamolta ja hyppäsi puolituntemattomaan! Näin ympyrä sulkeutui, sillä myös tuotteistuksen salat Markuksen kautta olivat sen jälkeen Ketokamun osaamispaletissa edustettuna ja aloimme yhdessä perkaamaan Elviiran tuhannen ketoreseptin joukosta parhaita vaihtoehtoja.

Elintarvikeyrityksen kokonaisvaltainen pyörittäminen oli meille kaikille uutta ja onneksi saimme Suomen elintarvikealan huippuja tueksemme taustajoukkoihin. Suurimman ilon aiheen antoivat Foodin-tuotemerkin takana olevat perheyrittäjät Lasse ja Maria Jalkanen, jotka lähtivät tukemaan ajatusta valmisruoista, joissa olisi raaka-aineina pääosin heidän tuotteensa sekä luomupellon antimet. Jos haluaa saada isoja asioita tapahtumaan ja huipputuotteita nopeasti kauppaan, tarvitaan myös rahaa. Löysimme meille ensimmäisen arvoiltaan sopivan sijoittajan Vesa Kuismasta, jota perheineen kiinnosti sokerittomuus ja maailman parantaminen. Vesalta ja Foodinilta saamamme valtavan tuen myötä saimme ensimmäiset tuotteemme, vegaaniset supervalmiskeitot, Kukkiksen ja Parsiksen, kaappoihin elokuussa 2020. Näin syntyi #valmisruokavallankumous, eli muutos valmisruoan laadussa, maussa ja merkityksessä maapallolle!

Maailmaa parantaakseen ei yksilö tarvitse mitään muuta, kuin tarpeeksi hyvän idean, samaa haluavat ihmiset ympärilleen ja sopivasti hulluutta lähteä tekemään kaikkensa unelmansa eteen!

Kiitos, että olette mukana muutoksessa paremman huomisen puolesta!

-Olli Kolehmainen, perustaja & noviisi toimitusjohtaja

Markus Lundström, Olli Posti,
Elviira Krebber, Vesa Kuisma ja
Olli Kolehmainen



**Matka kohti
ruokavallan-
kumousta!**

Mikä on ketoruokavalio

Kiteytettynä ketoruokavalio sisältää paljon rasvaa, kohtuullisesti proteiinia ja vain vähän hiilihydraatteja – niin vähän, että keho menee tilaan nimeltä ketoosi. Ketoosissa keho käyttää energiaksi rasvaa ja elimistön muodostamia ketoaineita. Hiilihydraattipitoista ruokaa syövä ihminen käyttää lähinnä ravinnosta saatavaa glukoosia energiaksi. Ketoruokavaliolla ja ketoosissa on siis ihan eri energianlähde kuin hiilihydraattivoittoisella normiruokavaliolla.

Ketoruokavalio ei ole mikään tarkka, kiveen kirjoitettu ruokavaliomuoto, jossa jokin ruoka-aine on kielletty ja jokin sallittu. Toki ketoa voi noudattaa sekä hyvin että huonosti – ja toiset ruoka-aineet ovat suositeltavia kun toisia taas on parasta välttää kokonaan.

Vaikka ketoilu onkin nykyään hyvin yleistä ja trendi vain jatkuu, ei ketoruokavalio ole mikään muoti tai ohimenevä trendi-ilmiö. Jo ketoosi ilmiönä on täysin luonnollinen ja vuosimiljoonien kuluessa syntynyt välttämätön, meidät hengissä pitävä tila. Vauvatkin ovat ketoosissa suurimman osan ajasta – tämä on varsinkin aivojen kehitystä ajatellen äärimmäisen tärkeää. Ei siis ihme, että ketoruokavalio auttaa neurologisissa ongelmassa aikuisia siinä missä lapsiakin.

Itse ketoruokavalio on ollut olemassa jo 100 vuotta: se kehitettiin alkujaan hillitsemään epilepsiasta kärsivien lasten kohtaustaipumusta. Vähähiilihydraattiset ruokavaliot muutenkin olivat vuosisatoja pääasiallinen keino hoitaa ylipainoa. Länsimaisen lääketieteen nousun ja lääketeollisuuden kasvun myötä luonnolliset hoitokeinot jäivät sairauden kuin sairauden hoidossa. Nykyajan lääketiede on lähinnä vain oireenmukaista hoitoa enemmän kuin kokonaisvaltaista sairauden juurisyiden hoitamista.

Eniten hyvin koostetulla ketoruokavaliolla ratkaisevat makrot, eli makroravinteiden – rasvan, proteiinin ja hiilihydraattien – jakauma. Seuraavaksi merkittävin tekijä on ruoan ravitsevyys, eli että ruoasta saadaan kaikki tarvittavat ravintoaineet ja muita hyödyllisiä aineita. Kolmanneksi tärkein on ravinnon puhtaus ja luonnollisuus, eli vältellään lisäaineita, prosessoituja kasviöljyjä ja muita ihmiskehelle vieraita aineita.

Kehomme on vuosimiljoonien muokkaama, ja luonnollisia ruoka-aineita se osaa käsitellä –

toisin kuin teollisuuden luomia kemikaaleja. Meille lajityypillisellä ruokavaliolla kehomme ja mieleemme toimivat parhaiten. Nykyruoka luonnottoman runsaine hiilihydraatteineen, tullehdusta lisäävine omega-6-rasvoineen ja tehtaassa tuotettuine lisäaineineen on saattanut meidät pahoihin ongelmiin hyvin lyhyen ajan sisällä. Oma lukunsa ovat viljat ja muut yksivuotiset heinäkasvit, jotka ovat myöskin olleet ruokavaliossamme evoluution silmin tarkastellen vasta vain vähän aikaa. Monenkaan ihmisen elimistö ei ole sopeutunut kunnolla käsittelemään viljoja – varsinkin kun viljatuotteet ovat hyvinkin prosessoituja ja lisäainepitoisia. Nykyleipomoissa viljoja ei edes käsitellä niin, että niissä olevat haitta-aineet poistuisivat tai ainakin vähenisivät, kuten se vielä lähimenneisyydessä osattiin huomioida.

Yksivuotisten heinäkasvien viljelyn monokulttuurit ovat erittäin haitallisia maapallolle. Tällaisessa monokulttuurissa viljellään vain yhtä lajia – kuten viljaa, riisiä, maissia tai soijaa – kerrallaan. Maapallon kasvisto on luontaisesti monivuotista eikä suinkaan yksivuotista. Maapallolla luontaisesti yksivuotiset kasvit ilmestyvät luonnontuhopaikalle – esimerkiksi maastopalon tai maanjäristyksen jälkeen – kasvavat nopeasti ja pudottavat siemenensä maahan, jossa ne odottavat seuraavaa luonnonkatastrofia. Tällaisessa tilanteessa yksivuotisilla kasveilla on tärkeä merkitys: ne estävät maanpinnan eroosiota. Mutta kun yksivuotisia kasveja kasvatetaan väkisin alueilla, joissa niitä ei kasva luonnollisesti, niitä kastellaan ja lannoitetaan keinotekoisesti (vieläpä fossiilisia polttoaineita hyödyntäen!), maaperä köyhtyy ja vesistö rehevöityy. Vilja ei siis suinkaan ole ongelmaton vaan erittäin kyseenalaista ei ainoastaan terveydellemme, mutta myös koko maapallon kunnolle ja hyvinvoinnille.

Yhtä kaikki, ihmiselle luontainen ravinto on yllättävän vähähiilihydraattista. Emme ole saaneet puhdasta sokeria evoluution aikana, joten keholle tulee väistämättä ongelmia, kun se joutuu tätä puhtaan valkoista, suorastaan myrkyllistä ainetta käsittelemään ja vieläpä monta kertaa päivässä, kun syömme virallisten oppien mukaan muutaman tunnin välein. Maakeaksi jalostetut hedelmät ovat myöskin hyvin sokerisia ja lähinnä luonnon omia karamelleja – tosin luonnollisuus alkaa olla nykyhedelmistä kaukana, sen verran rankasti ihminen on niitä jalostanut.

Kun verensokeri nousee ja laskee monta kertaa päivässä, myös veren insuliinitasot nousevat ja laskevat. Paljon kertoo se, että kehon rasva ei voi palaa silloin kun insuliinia erittyy. Siksi monelle painonpudotus on äärimmäisen hankalaa suositusten mukaisella korkeahiilihydraattisella ruokavaliolla. Rasva ei yksinkertaisesti pääse palamaan. Ketoruokavaliolla taas pääasiallinen energianlähde on rasva ja elimistön rasvoista tuottamat ketoaineet. Siksi ketoruokavalio on paras mahdollinen ruokavalio painonpudotukseen. Insuliinia ei erity kun hiilihydraatteja ei juurikaan syödä, vaan keho käyttää rasvaa tehokkaasti.

Minkä takia keto toimii



Ketoruokavalio – nimenomaan puhtaasti ja ravinteikkaasti toteutettu ketoruokavalio – on omiaan taklaamaan erilaisia, jopa hyvinkin vakavia terveysongelmia. Usein nähdään, että runsas hiilihydraattien ja prosessoitujen kasviöljyjen käyttö on johtanut kroonisiin terveysongelmiin. Nämä erilaiset terveysongelmat ovat suorastaan räjähtäneet käsiin viime vuosina ja niiden nousukiito valitettavasti jatkuu.

Koska ketoruokavalio on oikein toteutettuna ravitsevaa ja puhdasta sekä rasvaa polttavaa, se vaikuttaa tehokkaasti hyvinkin erilaisiin terveysongelmiin. Myös ketoaineiden tulehdusta poistavilla ominaisuuksilla on merkittävä osuus oireiden ja sairauksien selättämisessä.

Ketoruokavaliosta on saatu apua monenlaisiin ongelmiin. Seuraavassa yleisimpiä ketoruokavaliion hyötyjä:

- Painon normalisoituminen, varsinkin liian painon tippuminen
- Aivojen toiminnan paraneminen – myös muistisairauksissa
- Neurologisten ongelmien lievittyminen
- Energian lisääntyminen
- Mielialan nouseminen
- Verensokeritasojen korjaantuminen
- Insuliiniherkkyyden palaaminen
- Erilaisten tulehdustilojen väheneminen
- Riippuvuuksien (kuten sokeri- tai alkoholiriippuvuuden) häviäminen
- Allergioiden ja yliherkkyyksien poistuminen
- Sairauksien (aina flunssasta syöpään) ennaltaehkäisy

Miten ketoruokavaliota noudatetaan

Puhtaan, ihmiselle lajityypillisen ketoruokavalion kulmakiviä ovat lisäaineettomat ja ravintotiheet ruoka-aineet. Suurin osa energiasta saadaan rasvasta – ja nimen omaan luonnollisesta rasvasta, sellaisesta, mihin meidän kehomme on tottunut evoluution myötä. Tehtaassa haitallisilla prosessointimenetelmillä tuotetut rasvat eivät kuulu tervehdyttävään ruokavaliioon. Ketoruokavaliolla suositankin ihmiskunnan jo pitkään hyödyntämiä rasvanlähteitä, kuten (lajityypillistä ruokaa syöneiden) eläinten rasvaa sekä kylmäpuristettuja öljyjä kuten ekstra-neitsytoliiviöljyä ja kookosöljyä. Pähkinät ja siemenet sekä oliivit ja avokadot ovat myös erittäin hyviä luonnollisen rasvan lähteitä. Samaa ei voi sanoa vasta reilu sata vuotta käytössä olleista kasvinsiemenöljyistä kuten auringonkukansiemenöljystä, rypsiöljystä, rapsiöljystä, soijaöljystä, jne. Ne lisäävät valtavan omega-6-rasvahappopitoisuutensa takia elimistön tulehdustilaa eikä niitä sen vuoksi kannata käyttää ollenkaan. Nämä öljyt myös härskiintyvät helposti ja muodostavat erittäin haitallisia – jopa karsinogeenisia eli syöpää aiheuttavia – yhdisteitä varsinkin kuumennettaessa, ja ehkä sen vuoksi luonto onkin paikannut tällaiset hauraat ja herkäät öljyt aina tiiviin siemenkuoren sisään. Siemenet sitä paitsi sisältävät luonnostaan näitä herkkiä öljyjä säilöviä antioksidantteja toisin kuin niistä tehtaassa valmistetut öljyt.

Ketoruokavalion tarkoitus ei kuitenkaan ole rasvalla läträäminen, vaan ensin on suotavaa laittaa lautaselle oman sietokyvyn mukaan mahdollisimman ravinteikkaita vähähiilihydraattisia vihanneksia ja marjoja. Tämän jälkeen lautaselle laitetaan hyvälaatuista proteiinia vaikkapa oman kämmenen verran. Eläinproteiini eli – jälleen kerran lajityypillistä ruokaa syöneen eläimen – liha tai sisäelimet, merenelävät, kananmunat, juusto tai yleensäkin eläinperäinen proteiini on täydellistä ja erittäin hyvälaatuista proteiinia, koska se sisältää kaikki tarvitsemamme välttämättömät aminohapot eli proteiinien rakenneosaset helposti imeytyvässä muodossa. Kasviproteiineissa on aina jokin rajoittava aminohappo, eli niistä puuttuu yksi tai useampi meille välttämätön aminohappo – tai sitten jotain välttämätöntä aminohappoa on liian vähän.

Kannattaa huomioida, että käsitellyt, siis tehtaassa raskaalla prosessoinnilla tuotetut, kasvi-

proteiinit eivät myöskään kuulu terveyttä ylläpitävään ketoruokavalioon. Unohtakaamme siis härkikset, nyhtökaurat, boltsit sun muut trendituotokset ja jättäkäämme ne kaupan hyllylle! Ketoruokavalio on paluuta perinteiseen, meille oikeasti sopivaan ja meitä ravitsevaan puhtaaseen ruokavalioon, joka mahdollistaa kehon ja mielen voida hyvin, ja hoitaa itse itseään. Sen vuoksi me Ketokamussa suunnittelemme valmisruokamme niin tervehdyttäväksi ja fiksuksi kuin vain suinkin mahdollista.

Kun lautasella on oman sietokyvyn mukainen määrä hiilihydraattilähteitä ja korkealaatuista proteiinia, on aika ottaa loppu tarvittava energia rasvoista. Rasvaa siis käytetään sen verran, että tarvittava energiamäärä tulee täyteen. Jos kaloreita tai grammoja ei jaksaa laskea, on hyvä syödä sen verran, että tulee kylläiseksi – ei kuitenkaan ähkyksi. Yhdellä aterialla tulisi myös pärjätä monta tuntia ennen kuin nälkä yllättää. Olisi hyvä pyrkiä syömään n. 2-3 kertaa päivässä ilman, että tarvitsee ottaa välipaloja tai että välillä tulisi huutava nälkä. Ketoruokavalion hyviä puolia onkin, että huutavaa nälkää ei juurikaan pääse syntymään, koska verensokeri pysyy tasaisena eikä sahaa ylös ja alas niin kuin hiilaripitoista ruokavaliota noudatettaessa.

Rasvan käytössä on myös hyvä muistaa, että jos ketoilulla on tarkoitus pudottaa painoa, ruoassa ei kannata käyttää liikaa rasvaa – muuten keho käyttää ruoan rasvan energiaksi ennemmin kuin polttaa omia rasvavarastojaan. Kehon menee aina helpointa reittiä, ja ravinnon rasvan se pystyy käyttämään helpommin energiaksi kuin kehoon varastoituneen rasvan. Jos paino ei tipu ketoruokavaliolla, onkin hyvä tarkistaa, saako ravinnosta liikaa energiaa, varsinkin rasvaa.

Toisaalta energiaa on hyvä saada tarpeeksi. Toinen ketoilun kompastuskivi onkin, että koska nälkä ei tule helposti ja kylläisyys pysyy pitkään, energiansaanti jää liian alhaiseksi. Tällä voi olla haittoja kilpirauhasen toimintaan ja alikalorit laittavat kehon säästöliekille. Liian vähäinen energiansaanti voi myös aiheuttaa hiustenlähtöä. Näihin tärkeisiin asioihin löytyy lisää tietoa ja hyödyllisiä vinkkejä hyvissä keto-kirjoissa ja -kursseilla, joista myöhemmin tässä kirjassa lisää. Ketoiluun todellakin kannattaa perehtyä kunnolla, jotta siitä saadaan maksimaalinen hyöty!

Ensi askeleet ketolla



Ketoruokavalio kiinnostaa, mutta sen aloittaminen voi olla haasteellista. Mitä pitää tehdä ensin? Mitä täytyy jättää nykyisestä ruokavaliosta pois ja mitä lisätä tilalle? Mitä ylipäänsä voi ketoruokavaliolla syödä? Onko ketoruokavalio edes turvallinen? Hyvin koostettu ketoruokavalio on täysin turvallinen. Itse asiassa se on paljon turvallisempi kuin virallisten ravitsemussuositusten margariinia ja hiilihydraatteja uhkuva menu. Ketoruokavalio on paluuta juurillemme: ketoruokavaliolla syömme niin kuin perimämme sopii. Syömme ruokaa, johon kehomme on miljoonien vuosien kuluessa tottunut ja jota se osaa käyttää parhaiten hyväkseen. Samoin ketoositila on täysin normaali aineenvaihdunnallinen tila, joka on muovautunut niin ihmisen kuin monen eläimenkin luontaiseen metaboliaan ja kehon toiminnan normaaliksi osaksi.

Mutta kun pitäisi aloittaa ketoruokavalio, menee sormi helposti suuhun. Mitä pitäisi tehdä aivan ensiksi? Voiko ruokavalion aloittaa vähitellen vai pitäisikö siihen siirtyä kertaheitolla – ja kärsiä mahdolliset ketoflunssaoireet eli alkuvaiheen väsymys, heikotus, päänsärky ja huono olo, kun keho yrittää sopeutua ketoruokavalioon?

On henkilökohtainen valinta, haluaako ketoruokavalion aloittaa pikkuhiljaa vai kertarysäyksellä. Uskaltaisimme kuitenkin väittää, että useimmille sopii aloittaa ketoruokavalio vähitellen. Näin vältetään alkuvaiheen moninaisilta hankaluuksilta, kun keho ja mieli ehtivät sopeutua paremmin uuteen ruokavalioon.

Kyllä, myös mielen täytyy sopeutua uudenlaiseen ruokavalioon!

Kun siirtyminen tapahtuu vähitellen, sekä keho että mieli ehtivät sopeutua uuteen tilanteeseen eikä yllätyksiä tai oireita tule läheskään niin helposti. Vanhasta on myös vaivattomampi päästä irti, kun uutta otetaan mukaan vähitellen. On hyvä opetella ulkoa ruoka-aineet, joita voi käyttää ketoruokavaliolla ja harjoitella valmistamaan niistä ruokia. Kun ketoruokavaliolla on sitten täyspainoisesti, on helppo keksiä ja laittaa syötävää aina tarvittaessa. Totutteluvaiheessa voi ottaa vaikkapa yhden uuden ruoka-aineen päivässä ja opetella valmistamaan siitä ketoystävällistä ruokaa. Tähän kirjaan olemmekin koonneet muutaman helpon ketoreseptin. Ja silloin kun ei itse jaksaa tai pysty valmistamaan ruokaa, Ketokamun valmisruoat ja herkut ovat apunasi!

Ketoruokavaliolle siirryttäessä aivan ensiksi ruokakaapista ja lautaselta saavat lähteä kaikki lisättyä sokeria ja lisäaineita sisältävät ruoat. Ruokakomero, jääkaappi ja pakastin on syytä koluta läpi tarkasti.

Ruokia ja niiden ainesosaluetteloita voi joutua käymään hyvinkin tarkasti läpi. Sokereita ja muita korkeahiilarisia lisäaineita on ruokiin piilotettu mitä ihmeellisimpien nimien taakse. Esimerkiksi dekstroosi, maltodekstriini ja muunnellut tärkkelykset ovat hienoja nimiä sokerille – ja tällaiset tuotteet saavat hetimiten lähtöpassin ketoilijan keittiöstä. Tiesitkö, että tärkkelys on vain pitkä ketju glukoosimolekyylejä – eli pelkkää sokeria?

Mutta mitä tärkkelyspitoiset ruoat oikein ovat ja missä kaikkialla on tärkkelystä? Tärkkelystä ovat esimerkiksi kaikki riisiin, perunaan ja maissiin liittyvä – tosin riisi ja maissi ovat yksivuotisia heinäkasveja ja saavat lähteä ketoruokavaliosta jo muutenkin. Myös palkokasvit, kuten pavut ja linssit, kannattaa laittaa kierrätykseen, nekin kun ovat ketoilijalle aivan liian tärkkelyspitoisia ja vieläpä haasteellisia ruoansulatuksellekin sisältämiensä haitta-aineiden takia.

Kaikkien ruoka-ainesten hiilihydraattimääriä on hyvä opetella – jos ei näitä entuudestaan tunne. Säilykkeet, joissa ei ole käytetty lisättyä sokeria (missään muodossa!) tai lisäaineita käyvät ketoruokavaliioon, ellei niiden hiilihydraattimäärä ole liian korkea. Nyrkkisääntönä voi vaikkapa pitää, että jos tuotteessa on enemmän kuin 5 grammaa hiilihydraattia 100 grammassa tuotetta, se kuuluu ketoilijan kannalta vältettäviin tuotteisiin ja kannattaa jättää muiden syötäväksi. Toki poikkeuksiakin on, mutta ruokavalion alussa asiat on hyvä pitää yksinkertaisina.

Ketoilija suosii muutenkin lisäaineettomia ruokia ja oikeasti hyviä rasvoja – mikä siis tarkoittaa mahdollisimman luonnollista ja meille lajityypillistä rasvaa. Kaikki tuotteet, joissa on käytetty lajillemme epätyypillisiä ja helposti pilaantuvia, tehtaassa tehtyjä rasvoja kuten auringonkukka-, rypsi- tai rapsiöljyä, saavat myös lähteä ketoruokavaliosta. Hyvä nyrkkisääntö onkin, että jos aineen nimi on vaikeasti lausuttava, se on elimistön myös vaikea käsitellä – ja se poistetaan ruokavaliosta.

Ketoruokavalio on luontaisesti gluteeniton, eli siihen ei kuulu minkäänlaista gluteenipitoista viljaa tai muita gluteenipitoisia tuotteita. Ja koska myös gluteenittomissa viljoissa – kuten kaurassa – on samantyyppisiä elimistölle hyvin haasteellisia proteiineja kuin mitä gluteeni on, myös nämä kasvit jätetään pois. Kun haasteellisia viljoja ei syödä, ketoruokavalio auttaa myös ruoansulatus- ja suolisto-ongelmissa. Sitä paitsi viljojen ja muiden yksivuotisten heinäkasvien korkea hiilihydraattipitoisuus on ketoruokavalion kannalta suuri ongelma.

Kuten huomataan, meille lajityyppillinen ruoka ei sisällä mitään tehtaassa tuotettua – tehtaat kun ovat syntyneet vasta muutama sata vuotta sitten, moderneimmat vasta viime vuosina. Jotta löydämme meille luonnollisimman ruokavalion, meidän täytyy oikeastaan mennä ajassa vielä hyvin paljon taaksepäin, paljon, paljon ennen aikaan teollista vallankumousta. Meidän täytyy mennä jopa aikaan ennen maanviljelyskauden alkua.

Entisajan villi-ihminen on syönyt villiä ruokaa. Ei ole viljelty viljoja, ei vihanneksia eikä hedelmiä. Ei ole kasvatettu karjaa navetoissa tai tuotettu kananmunia jättimäisissä tuotantolaitoksissa. Täällä pohjolassa ruokavaliomme on kuulunut olennaisena osana marjat, kasvit – varsinkin niiden juuret – sekä eläinmaailmasta hirvet, hylkeet, majavat ja järvien antimet. Nykyiset pulleat ja makeat vihannekset ja hedelmät poikkeavat äärimmäisen paljon tuon ajan kuidukkaista, nahkeista ja kitkeristä kasvikunnan tuotoksista.

Perimämme ja ruoansulatuksemme on tottunut tuon ajan konstailemattoman yksinkertaiseen ruokaan. Elimistömme ei ole tottunut siihen, että ruokaa valuu kurkusta alas monta kertaa päivässä – jopa ennen kuin entinen satsi on saatu sulatettua pois alta. Tällainen epäsojiva syöminen näkyy lukuisina erilaisina sairauksina ja kuormittaa terveydenhuoltoa valtavasti. Vaikka mediaa seuraamalla voisi uskoa, että sairauksiemme syy on huonot geenimme ja lääkkeiden puutokset, ei tämä pidä paikkaansa, vaan kaikki ne häiriötekijät, joita tuomme kehoomme ulkoapäin päivittäin, sairastuttavat meidät. (Ympäristötekijät selittävät tutkimusten mukaan yli 80 % kaikista sairauksista.)

Ketoruokavaliolla palataankin mahdollisuuksien mukaan juuri juurillemme, syömään sitä konstailemattoman käsittelemätöntä ruokaa, jota elimistömme pystyy hyödyntämään parhaiten. Tässä piilee ketoruokavalion tervehdyttävä vaikutus: kun kehollemme annetaan juuri se mitä se tarvitsee, keho osaa hoitaa itsensä kuntoon hyvinkin tehokkaasti. Meissä kaikissa on uskomattoman tehokkaat itsemme parantamismekanismit, jotka aktivoituvat mm. ketoruokavaliolla ja kun häiriötekijät jäävät pois.

Yhä useamman ketoruokavalion perustan muodostavat oikeastaan vihreät kasvikset. Mitä vihreämpi, sen parempi, koska näin myös hyödyllisten aineksien osuus kasvissa on suurin. Myös värikkäitä kasviksia voi käyttää melko vapaasti – niissä on tosin hieman enemmän hiilihydraatteja kuin vihreissä vihanneksissa. Kasviksia kannattaa vaihdella, koska näin elimistöä ei turhaan kuormiteta jollakin tietyllä haitta-aineella mitä jokin kasvikunnan tuote erityisesti sisältää.

Aidot, terveelliset rasvat ovat erityisen tärkeitä ketoruokavaliossa – saadaanhan rasvasta

suurin osa päivittäisestä energiasta. Paitsi eläinrasvat, myös kasvikunnan luonnolliset ja kuumentamalla tuotetut rasvat, erityisesti ekstra-neitsytoliiviöljy ja kylmäpuristettu kookosöljy, mutta myös kestävästi tuotettu palmuöljy, kaakaovoi, makadamiaöljy ja avokadoöljy ovat erittäin suositeltavia.

Huom! Käytäthän juoksevat öljyt mahdollisimman pian pakkauksen avaamisen jälkeen. Rasvat kannattaa pääosin lisätä ruokaan vasta aivan loppuvaiheessa, koska muiden kuin tyydyttyneiden rasvojen kuumentaminen vaikuttaa niiden toimintaan kehossa. Kärjistetyn ruoan syömisen jälkeen oletkin saattanut huomata tavallista enemmän väsymystä.

Nykyiset maitotuotteet ovat hyvin kyseenalaisia terveyden ja eettisyydenkin kannalta. Siksi-pä moni ketoilija tai terveysongelmista kärsivä välttää niitä. Kookoskermat ja -maidot ovat mainioita ketoystävällisiä lehmänmaitotuotteiden korvaajia, samoin makeuttamaton mantelmaito, jota voi käyttää vaikkapa smoothien pohjaksi. Liotetuista ja hieman idätetyistä pähkinöistä ja siemenistä voi valmistaa ravinteikkaita maitoja, tahnoja, puuroja, kermoja ja jopa hapatettuja juustoja elävän ravinnon tyyliin.

Jos maitoa haluaa kuitenkin kokeilla, vuohenmaito ja suomenkarjanmaito ovat siedetympiä kuin jalostetun rotulehmän maito. Jotkut myös sietävät hapanmaitotuotteita kuten jogurttia vaikkeivät muuten lehmänmaitotuotteita sietäisikään. Moni ketoilija tykkää lorauttaa aamukahviinsa aimo annoksen (karrageenitonta) luomukuohukermaa.

Ruoan laadun merkityksestä

Kun luomusta on tässäkin kirjassa puhuttu, voitaisiin sanoa myös muutama sana laadun merkityksestä. Elintarviketeollisuus ja kaupan-ala ovat saaneet pitkään halpuuttaa raaka-aineita ilman, että siihen on juuri puututtu. Kaikenhan voi myös tuottaa halvemmalla, silloin vain harmillisesti kärsii alun tarinassa mainittu win-win-win -ajattelu. Kun ihminen ymmärtää, että ruoka vaikuttaa hänen terveyteensä radikaalisti, seuraava askel on ymmärtää laadun merkitys, nimittäin lehmällä ja lehmällä on ero. Ja se ero syntyy siinä, miten lajinmukaisesti tuotanto tapahtuu.

Me kuluttajina viime kädessä päätämme valinnoillamme, millaista ruokaa kaupoissa myydään. Luomun kysyntä on kasvanut pikkuhiljaa, ja myös lisääaineettomat, vähemmän prosessoidut elintarvikkeet ovat iloksemme yleistyneet. Markkinoilla kun määrää niin kysyntä kuin tarjontakin. Kuluttajat kysyvät parempaa ja hyvillä tarkoituksilla olevat valmistajat tarjoavat parempaa.

Me sadattuhannet terveydestä innoissamme olevat maailmanparantajat voimme toisesta saada kaupan tarjontaa paranemaan! Jos tällä hetkellä 80 % elintarvikepuolen tarjonnasta on terveyttä nakertavaa, on helppo saada muutosta kohti parempaa. Vain 10 vuotta sitten oli todella vaikeaa löytää hyviä valmist tuotteita ostoskoriin, kun nykyään se on jo aivan mahdollista.

Ketokamun tarina lähti meidän omasta, vuosia kestäneestä tarpeestamme ostaa parempia tuotteita. Halusimme omalta osaltamme lähteä tukemaan tämän helpottamista – emme halpuuttamista. Haluamme tehdä niin hyviä tuotteita, että voimme itse niitä käyttää, olla niistä aidosti ylpeitä ja vaikka pitää jokaisesta tuotteesta huikean puheen. Kaikki tuotteemme tulevat myös kestävämpään tarkempaan tarkasteluun, koska ne on suunniteltu yhdessä alan parhaiden tyyppien kanssa. Jos kuitenkin löydät jotain huomautettavaa tai parannettavaa, otamme ehdotukset innokkaasti vastaan! Haluamme olla se taho, joka mahdollistaa meille kaikille sopivia terveyttä tukevia huippuruokia! Ja tottakai, me emme pysty kaikkeen yksin, siksi haluammekin kaikki muutkin elintarviketo-

mijat mukaan parantamaan maailmaa, tekemään kaikille hyödyllinen #valmisruokavalankumous!

Halpuuttamisen ja laadun heikentämisen aika on onneksi ohi. Halpuuttamalla ruoka halpuutettiin myös terveys. Ei ole montaa vuosikymmentä kulunut siitä, kun ihmiset laittoivat paljon enemmän aikaa ja rahaa ruoanhankintaan. Silloin ruoka oli pelkästään luomua, ja lähiyhteisölle tuotettu ruoka tehtiin iloitin tinkimättä laadusta. Kun elintarviketeollisuus pääsi vaikuttamaan ruoantuotantoon, ruoka alkoi köyhtyä ja satoisuus sekä voiton maksimointi laitettiin kaiken muun edelle. On aika muistuttaa ihmisiä siitä, että rahalla saa terveyttä kun ostaa ruokaa, joka ei lopulta johda "terveyskeskuksen" luukulle. Ruoka olkoon lääkkeesi – me haluamme tehdä ruokaa, josta Hippokrateskin olisi ylpeä.



Ketokamujen normipäivä, tuotekehityspäivä

Muita keinoja hoitaa terveyttä

Terveyteen ei vaikuta vain ruokavalio. Esim. liikunnalla, nukkumisella ja stressinhallinnalla on kaikilla erittäin merkittävä osa. Jos yksikin näistä ei ole optimaalinen, ei myöskään terveydentila ole optimaalinen. Kuitenkin voi olettaa, että ravitsemuksella on kaikista suurin vaikutus terveydentilaan. Siihen meillä on myös suurin kontrolli. Voimme päättää aivan itse, mitä suustamme laitamme sisään.

Ketoruokavalio ei ole ainoa keino päästä ketoosiin. Paasto on ikivanha, jokaiseen kulttuuriin ja moneen uskontoon kuuluva keino puhdistautua ja uudistua. Paastossa ollaan vahvasti ketoosissa ja elimistö todellakin uudistaa itseään: kun ravintoa ei tule ulkopuolelta, keho käyttää omia varastojaan aloittaen hyödyttömimmistä säästellen tärkeitä toimintoja ja varastoja aina viimeiseen asti.

Paastolla keho puhdistaa itseään kaikesta tarpeettomasta. Voisi ajatella, että paasto on kuin vähäpätöisimpien, turhien risujen polttamista ensin ja arvokkaiden koivuhalkojen säästämistä viimeiseksi.

Kaikki elävät organismit ovatkin vuosimiljoonien aikana kehittäneet itselleen toimintoja ajalle, jolloin ravintoa ei ole saatavilla. Nämä mekanismit ovat pääsääntöisesti puhdistavia ja korjaavia, ikään kuin kehon oma parannusohjelma. Japanilaisen solubiologi Yoshinori Ohsumin 2016 saama lääketieteen Nobelin palkinto tuli juurikin tämän – tieteellisesti autofagiaksi nimetyn asian – tutkimisesta. Se käynnistyy ihmisen elimistössä keskimäärin noin 12 tunnin syömättömyyden jälkeen. Onkin todella harmittavaa, että länsimaissa vain ani harva pääsee tähän tilaan kuin vain satunnaisesti, jolloin luonnon arvokas itseään korjaava ja parantava ohjelma ei pääse käynnistymään suurimmalla osalla ihmisiä.

Myös ketoosissa osa autofagian mekanismeista saadaan käynnistymään. Paras yhdistelmä onkin yhdistää paastoaminen ketoilun kanssa, vaikka pätkäpaaston muodossa, jolloin ollaan syömättä kaloripitoisia ruokia ja juomia esimerkiksi 14–16 tuntia putkeen, kerran tai useampana päivänä viikossa. Tällöin saadaan molempien täysi potentiaali ja synergiavaikutukset hyödynnettyä, sillä ne tukevat monin tavoin toisiaan.

Suositteltavia kirjoja ja kursseja

Olemme jokainen aloittaneet ketoilun runsaan aiheen tutkimisen jälkeen. Ketoilun, niin kuin monen muunkin asian voi toteuttaa heikosti tai jopa haitallisesti, jos ei tiedä riittävästi siitä mitä on tekemässä. Maailmalla on nähty paljon ns. "dirty keto"-mallia, jolloin vain makrot ratkaisevat, eikä mikroravinteille eli esimerkiksi vitamiineille ja kivennäisaineille – tai ruoan laadulle – ole annettu painoarvoa. Jonkin aikaa tämä voi toimiakin, mutta koska ihminen on todella hienostunut ja monimutkainen systeemi, se piiputtaa ja hajoaa niin kuin mikä tahansa muukin liikkuvia osia sisältävä "kone" saadessaan huonoa ja saastunutta polttoainetta (lue ei-lajinmukaista ravintoa). Siksi suosittellemekin todella vahvasti tutustumaan vähintään yhteen kirjaan tai kurssiin aiheesta. Kurssien etu on yhteisöllisyys ja mahdollisuus saada henkilökohtaista neuvontaa. Yksilöllistä, tarvittaessa myös muihin terveystaustaisiin paneutuvaa neuvontaa pystyy myös ostamaan palveluna esimerkiksi hyvin koulutetuilta asiantuntijoilta, kuten diplomiravintoneuvojat ja -terapeutit.

Ehdottomasti suurin osa ketoruokavaliota käsittelevästä materiaalista on englannin kielellä. Onneksi kuitenkin suomenkielisen materiaalin määrä lisääntyy huimaa vauhtia. Ketoruokavaliosta on niin hyviä kuin huonojakin opuksia ja muita tietolähteitä. Seuraavalla sivulla esittelemme muutamia luotettavia ja helppolukuisia ketoruokavaliota käsitteleviä kirjoja.

Suosittelavia suomenkielisiä kirjoja:

Elviira Krebber:

- Parantava ketoosi – terveeksi sokerittomalla ja gluteenittomalla ruokavaliolla (Viisas Elämä)
- Kasvisruokien KETO-käsikirja (Viisas Elämä)
- Järkevä ketoruokavalio (Otava)
- Kevyempi KETO-käsikirja (ilm. 26.1.2021)

Rouva Keto:

- KETO-kotiruokaa reseptikirja

Antti Heikkilä:

- Lääkkeetön elämä
- Diabeteksen ruokavaliohoito

David Perlmutter:

- Tuhon siemenet

Laadukkaita suomenkielisiä ketoaiheisia kursseja:

Rouva Keto on luonut erityisesti naisille suunnatun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvän kurssin KokoNainen. [TÄSTÄ LINKISTÄ](#) saat kurssista 20 %:n alennuksen.

Pitkän linjan ketovalmentaja Tomi Kokko on jo pitkään järjestänyt suosittuja ketokursseja. Suosittelemme myös hänen kurssiaan. [KLIKKA TÄSTÄ KURSSIN SIVULLE.](#)



*Opi lisää
ketoruokavaliosta!*

Elviira Krebber:
Järkevä ketoruokavalio

Supervalmisruokaa - Keittojemme kasviravinteista

Suosittu vegaaniset ketokeittomme Kukkis ja Parsis eivät ainoastaan kutkuttele makuhermoja: niissä on oikeasti hyvää tekeviä ainesosia. Keittojemme valmistaja, Kasvisgalleria, tekee keitot modernissa tuotantolaitoksessaan mahdollisimman kevyillä prosessointimenetelmillä (höyrytys, soseutus, rasvojen lisäys ja purkitus) ja mahdollisimman nopealla jäähdytyksellä (neljä kertaa nopeammin kuin alalla keskimäärin), jolloin nämä luonnon omat ihmeaineet säilyvät keitoissa mahdollisimman alkuperäisinä ja tehokkaina. Lukuisten tavanomaisempien kasviravinteiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden lisäksi keittomme sisältävät myös harvinaisempia, herkempiä kasviravinteita. Seuraavaksi niistä muutama sananen, eli hifistelijät kuulolle!

Sulforafaani

Kukkakaali sekä parsakaali sisältävät sulforafaania (parsakaali sisältää enemmän). Sulforafaani on rikkiyhdiste, kuten nimestäkin voi päätellä. Sulforafaani tukee maksan toimintaa suoraan vaikuttaen positiivisesti muun muassa glutathionin ja glutathioniperoksidaasin toimintaan. Sulforafaanilla on tutkimuksissa myös todettu syövän vastaisia ominaisuuksia.

Isotiosynaatit

Kukkakaalissa on myös isotiosyanaatteja. Niistä on lukuisia mielenkiintoisia tutkimuksia syövän ehkäisystä ja apoptoosin, eli ohjelmoidun solukuoleman aiheuttamisesta syöpäsoluille (= tuhoaa syöpää, syövän vastaisia ominaisuuksia). Kuuden laajan tutkimuksen katsaus tuli viralliseen johtopäätökseen, että kaalikasveja (ristikukkaisia) säännöllisesti syövät ihmiset kärsivät huomattavasti vähemmän syöpäsairauksista muuhun väestöön verrattuna.

Sinigriini

Kukkakaalissa on sinigriiniä. Kun kukkakaalia kypsennetään, sen sinigriini muuttuu allyyli-iso-tiosyanaatiksi. Tämä yhdiste toimii TRPV-reseptoreiden kautta kommunikoiden aivoille kylläisyyden tunteesta. Kukkakaalia syömällä tunnet siis olosi täydemmäksi ja se pitää kylläisenä pitkään. Myös oliiviöljyllä on samankaltaisia ominaisuuksia.

Oliiviöljyn polyfenolit

Polyfenolirikas ekstra-neitsytoliiviöljy on varmasti yksi terveellisimmistä ruoista, joita moni meistä syö säännöllisesti. Sen on arveltu olevan keskeisesti Välimeren ruokavalion terveysvaikutusten taustalla. Oliiviöljyn polyfenolit ja lukuisat muut kasviravinteet voivat ennaltaehkäistä tiettyjä syöpätyyppejä, parantaa yleiskuntoa, laskea LDL-kolesterolia, verenpainetta sekä toimia suojaen herkempiä rasvaliukoisia yhdisteitä haitallista hapettumista vastaan.

Kookoksen lauriinihappo

Lauriinihappo on poikkeuksellisen antimikrobinen rasvahappo. Sen on tutkimuksissa osoitettu toimivan hyvin tehokkaasti erilaisia viruksia, bakteereja sekä sieniä vastaan. Syystä tai toisesta se ei kuitenkaan vaikuta negatiivisesti suoliston tai ihon normaaliin mikrobiomiin. Lauriinihappo on myös vastustuskykyä lisäävä rasvahappo. Kookos on tunnetuista lauriinihapon lähteistä kaupallisesti yleisin. Toinen yleinen lauriinihapon lähde on äidinmaito.

Keitoissamme näiden hyvisaineiden määrä on maksimoitu. Sekä Kukkis että Parsis sisältävät mojavat 10,7 % korkealaatuista ekstra-neitsytoliiviöljyä ja 9 % lauriinihapporikasta kookosmanna. Parsiksessa on hulpeat 100 g parsakaalia koko 300 g:n annoksessa!

*Ruokaa joka on
ravinteikasta ja
täyttävää.*



Ketokamun keittojen tarkat ohjeet



*Kannustamme kaikkia
panostamaan laadukkaaseen
ruokaan ja terveellisiin
herkkuihin!*



Kukkis

145 g kukkakaalia
96 g Foodinin ekstra-neitsytoliiviöljyä
80 g Foodinin kookosmannaa
60 g porkkanaa
30 g palsternakkaa
30 g sipulia
10 g inkivääriä
7 g (tai maun mukaan) Foodinin curryjauhetta
7 g Foodinin merisuolaa
25 g Foodinin luomuherneproteiinia
410 g vettä

1. Laita kaikki ainekset paitsi oliiviöljy ja kookosmanna kattilaan. Keitä hiljalleen kannen alla, kunnes kaikki kasvikset ovat kypsiä ja pehmeitä.
2. Lisää oliiviöljy ja kookosmanna. Soseuta sileäksi sauvavatkaimella tai tehosekoittimessa.

Reseptillä tulee 3 annosta.

Ravintoarvot

Proteiini 31,8 g
Rasva 148,6 g
Hiilarit 18,3 g
Energia 1 500 kcal

Per annos jos yhteensä 3 annosta

10,6 g
150,0 g
19,5 g
500 kcal



Parsis

320 g parsakaalia
96 g Foodinin ekstra-neitsytoliiviöljyä
80 g Foodinin kookosmannaa
30 g sipulia
15 g Foodinin sitruuna-inkiväärimehua
9 g valkosipulia
7 g Foodinin merisuolaa
2 g Foodinin Provencen yrtit -mausteseosta
15 g Foodinin luomuherneproteiinia
326 g vettä

1. Laita kaikki ainekset paitsi oliiviöljy ja kookosmanna kattilaan. Keitä hiljalleen kannen alla, kunnes kaikki kasvikset ovat kypsiä ja pehmeitä.
2. Lisää oliiviöljy ja kookosmanna. Soseuta sileäksi sauvavatkaimella tai tehosekoittimessa.

Reseptillä tulee 3 annosta.

Ravintoarvot

Proteiini 33,0 g
Rasva 150,3 g
Hiilarit 15,0 g
Energia 1 578 kcal

Per annos jos yhteensä 3 annosta

11,0 g
50,1 g
5,0 g
526 kcal

*Ravinteikkaat ja
täyteläiset keitot
pitävät kylläisenä
pitkään.*



Tuunausvinkkejä Kukkikselle ja Parsikselle



Molemmat keittomme ovat herkullisia kokonaisia aterioita nautittavaksi sellaisenaan. Mutta koska vaihtelu virkistää, olemme keränneet tähän omat ja asiakkaidemme lempparituu-
naukset. Keitot ovat muunneltavissa fiiliksen mukaan niin monella tavalla kuin mielikuvitus
vain antaa myöten. Ne toimivat myös monen muun ruoan pohjana. Kokeile tai jaa omat
tuunausideasi somessa **@ketokamu!**

Keiton päälle ripoteltuna tai joukkoon sekoitettuna:

- kurpitsansiemenet
- ekstra-neitsytoliiviöljy
- raejuusto
- feta
- ravintohiiva (oluthiiva)
- merilevärouhe
- paistettu sipuli
- lehtikaalisipsit
- sitruunamehu
- paistettu pekoni

Erityisesti Kukkikselle sopivat tuunaukset:

- (itse) paahdettu pähkinämix tai trailmix
- ruohosipulisilppu
- persilja
- Foodinin kookosamino
- creme fraiche
- salamiviipaleet
- poro
- sienet
- puolukka
- katkaravut
- lämminsavulohi
- hapankaali
- avokado

Erityisesti Parsikselle sopivat tuunaukset:

- kimchi
- kirsikkatomaatit
- viherjauhe tai nokkosjauhe
- pesto tai villiyrttipesto
- tuore basilika
- tuore timjami
- tuore rosmariini

- silmusalaatti
- tonnikala
- keitetty kananmuna
- parmesaani tai muu voimakas juusto
- saksanpähkinät
- luomujauheliha

Parsis-jauhelihalaatikko

1 pienehkö sipuli silputtuna
 400 g luomunaudan jauhelihaa
 2 prk Parsista
 2 dl juustoraastetta
 pippuria ja luonnon suolaa maun mukaan
 voita paistamiseen

1. Laita uuni kuumentamaan 175 °C:een.
2. Paista sipulisilppua ja jauhelihaa voissa paistinpannalla koko ajan sekoitellen, kunnes seos on kypsää ja murumaista.
3. Sekoita Parsikset jauhelihaseoksen joukkoon. Mausta tarvittaessa suolalla ja pippurilla (tai mielen mukaan muilla mausteilla).
4. Kaada seos uunivuokaan. Ripottele juustoraaste tasaisesti päälle.
5. Paista uunissa n. 40 minuuttia, tai kunnes juusto on kullankeltaista.
6. Nauti!

Kukkis-kanakastike

600 g kanasuikaleita tai kanan paistileikkeitä suikaloituina
 2 prk Kukkista
 suolaa, pippuria, curryä tai muita mieleisiä mausteita
 voita paistamiseen

1. Paista kanasuikaleita pannulla voissa, kunnes kana on kypsää.
2. Lisää Kukkikset ja anna kiehua miedolla lämmöllä ilman kantta, kunnes kastike on hieman saostunut.

P.S. Saat Kukkis-kanacurryn lisäämällä 450 g vähähiilihydraattisia pakastevihanneksia samaan aikaan kuin Kukkis. Anna hautua ilman kantta, kunnes kasvikset ovat kypsiä.

Muita ketoresptejä

Supermaukkaat kaalikääryleet

1 keskikokoinen keräkaali tai kurttucaali

Täyte:

1 dl hienonnettua kaalia

1 sipuli silputtuna (n. 100 g)

750 g sika-nautajauhelihaa

2 luomumunaa

1 tl kuivattua meiramia

1 tl kuivattua timjamia

1 tl (tai maun mukaan) puhdistamatonta merisuolaa

Kastike:

500 g paseerattua tomaattia

1 rkl omenaviinietikkaa

(pieni ripaus steviaa tai 1 rkl erytritolia makeutteeksi)

1. Laita uuni kuumenemaan 175 °C:een.
2. Keitä kaalia isossa kattilassa n. 10 minuuttia.
3. Huuhtelee kaali kylmällä vedellä. Ota kaalista irti 16 ehjää lehteä. Leikkaa lehtiruoteja ohuemmaksi, jos ne ovat paksuja.
4. Silppua loput kaalista hienoksi veitsellä.



- Ota 1 dl silputtua kaalia ja laita se isoon kulhoon. Lisää loput täyteen ainekset: sipuli, jauheliha, munat, meirami, timjami ja suola. Sekoita hyvin sekaisin.
- Ota irrotetut kaalinlehdet ja jaa täyte jokaiselle niistä niin, että täytettä tulee nokare kunkin kaalinlehden alaosaan.
- Rullaa lehdet täytteineen tiukoiksi rulliksi ja varmista tarvittaessa pysyvyyshammastikuilla.
- Laita rullat saumapuoli alaspäin paistovuokaan.
- Valmista kastike: laita paseerattu tomaatti, etikka ja makeute (jos käytät sitä) pieneen kulhoon. Sekoita hyvin.
- Kaada kastike tasaisesti kaalirullien päälle.
- Paista uunissa 1,5 tuntia. Valele kaalirullia vuokaan pohjalla olevalla nesteellä 20 minuutin välein.
- Tarjoile vaikkapa kukkakaalimuusin kanssa.

Reseptillä tulee 4 annosta.

Ravintoarvot		Per kääryle
Proteiini	165,1 g	13,8 g
Rasva	64,8 g	5,4 g
Hiilarit	44,9 g	3,7 g
Energia	1 438 kcal	120 kcal



Pannulohi

600 g lohi- tai kirjolohifilettä (mielellään villistä kalasta)

1 tl puhdistamatonta merisuolaa

riippaus valkopippuria

2 rkl luomuvoita paistamiseen (30 g)

(1 tl cajunmaustetta)

1. Kuumenna paistinpannu kuumaksi. Lisää voi ja anna sen ruskistua hieman.
2. Lisää kalafile nahkapuoli alaspäin. Peitä pannu kannella ja vähennä lämpökohtalaiseksi.
3. Anna kalan kypsentyä kannen alla lähes kypsäksi. Älä kypsennä liikaa, muuten siitä tulee kuivaa.
4. Mausta suolalla ja valkopippurilla, sekä halutessasi cajunmausteella.

Reseptillä tulee 4 annosta.

Ravintoarvot

Proteiini 112,5 g
Rasva 105,4 g
Hiilarit 0,2 g
Energia 1 389 kcal

Per annos jos yhteensä 4 annosta

28,1 g
26,4 g
hiven
347 kcal

Yhden minuutin mukimunakas

- 1 rkl luomuvoita
- 2 luomukananmunaa
- 2 rkl juustoraastetta (mielellään vastaraastettua parmesaania)

Maun mukaan puhdistamatonta merisuolaa ja vastarouhittua mustapippuria

1. Sulata voi pienessä mikronkestävässä kulhossa mikroaaltouunissa.
2. Lisää munat sulaneen voihin joukkoon.
3. Sekoita munien rakenne rikki, ja ripottele juustoraaste päälle.
4. Laita kulho mikroon ja peitä kuvulla.
5. Kuumenna täydellä teholla 40-50 sekuntia, tai kunnes munakas on juuri ja juuri kypsä, mielellään vielä hyllyvä. Varo paistamasta liikaa.
6. Mausta suolalla ja pippurilla ja tarjoile heti.

Reseptillä tulee 1 annos.

Ravintoarvot

Proteiini	17,4 g
Rasva	25,5 g
Hiilarit	0,4 g
Energia	298 kcal

*Nopea ja helppo
valmistaa!*



Pinaattimunakas

- 3 luomukananmunaa
- 2 rkl luomukuohukermaa TAI kookoskermaa (Blue Dragon)
- 1 kourallinen babypinaatin lehtiä
- 1 dl juustoraastetta (n. 45 g)
- riippaus puhdistamatonta merisuolaa
- 1 rkl luomuvoita TAI kookosöljyä paistamiseen

1. Laita pieneen kulhoon kananmunat, kerma ja suola.
Vatkaa kevyesti sekaisin.
2. Kuumenna paistinpannu kohtalaisen kuumaksi. Lisää voi ja anna sulaa.
3. Kaada muna-kermaseos pannulle. Sekoita muutaman kerran pohjaa myöten.
4. Peitä kannella ja anna paistua kunnes pinnalla on enää hieman hyytymätöntä munaseosta.
5. Ripottele juustoraaste munakkaan pinnalle.
6. Lisää pinaatti toiselle puolelle munakasta, käännä toinen puoli munakkaasta päälle ja valuta munakas pannulle. Tarjoile heti.

Reseptillä tulee 1 annos.

Ravintoarvot

Proteiini	35,0 g
Rasva	51,8 g
Hiilarit	1,6 g
Energia	606 kcal

Simppeli salsa

4 luumutomaattia (n. 320 g)
1/2 sipuli (n. 50 g)
2 valkosipulinkynttä murskattuna
1/4 tl puhdistamatonta merisuolaa
1-2 rkl vastapuristettua limettimehua
(1 tuore vihreä jalapeno)

1. Pilko tomaatit pienen pieniksi kuutioiksi ja laita kulhoon.
2. Silppua myös sipuli ja lisää se kulhoon.
3. Jos käytät jalapenoa, poista siitä kovat päädyt. Pilko myös jalapeno pienen pieniksi kuutioiksi ja lisää kulhoon tomaatin ja sipulin kanssa.
4. Lisää valkosipuli, suola ja vastapuristettua limettimehua maun mukaan.
5. Sekoita hyvin. Jos mahdollista, anna maustua jääkaapissa muutama tunti ennen käyttöä.

Reseptillä tulee 4 annosta.

Ravintoarvot

Proteiini 2,8 g
Rasva 1,1 g
Hiilarit 14,3 g
Energia 96 kcal

Per annos jos yhteensä 4 annosta

0,7 g
0,3 g
3,6 g
24 kcal

Coleslaw

- 1 dl MCT- tai oliiviöljypohjaista majoneesia (esim. Helppo sauvavatkainmajoneesi *Parantava ketoosi* –kirjasta s. 136)
- 0,5 dl ranskankermaa (rasvaa 30%, esim. Lidlin)
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 1/2 tl (tai maun mukaan) puhdistamatonta merisuolaa
- 1 pieni keräkaali ohuina suikaleina (n. 450 g)
- 2 pientä porkkanaa raastettuna (n. 120 g)
- 1 sipuli silputtuna (n. 100 g)

1. Sekoita kulhossa majoneesi, ranskankerma, etikka ja suola.
2. Laita kaali, porkkanaraaste ja sipuli isohkoon kulhoon.
Kaada päälle majoneesikastike. Sekoita hyvin.
3. Anna olla jääkaapissa mielellään pari tuntia ennen tarjoilua, jotta maut saavat tasaantua.

Reseptillä tulee 4 annosta.

Ravintoarvot		Per annos jos yhteensä 4 annosta
Proteiini	11,4 g	2,8 g
Rasva	80,0 g	20,0 g
Hiilarit	35,7 g	8,9 kcal
Energia	945 kcal	236 kcal

Punainen relissi

1 pienehkö tomaatti pieneksi pilkottuna (n. 80 g)
1/2 punasipuli pieneksi silputtuna (n. 50 g)
1/2 punainen paprika pieneksi pilkottuna (n. 50 g)
1 tl omenaviinietikkaa
1 rkl kylmäpuristettua luomu-neitsytoliiviöljyä
Maun mukaan puhdistamatonta merisuolaa ja mustapippuria

1. Yhdistä kaikki punaisen relissin ainekset pienessä kulhossa ja sekoita hyvin.

Reseptillä tulee 1 annos.

Ravintoarvot

Proteiini	1,7 g
Rasva	0,4 g
Hiilarit	7,8 g
Energia	50 kcal

*Seuraa meitä
somessa @ketokamu
ja tägää postaus
#valmisruokavallankumous*



Päivitetty rasvanpolttokeitto

4 rkl kookosöljyä
2 rkl punaista Thai-currytahnaa
3 pientä punasipulia hienonnettuna (n. 120 g)
700 g punakaalia ohuina siivuina
3 sellerinvartta suikaleina (n. 120 g)
1 purkki tomaattimurskaa (400 g)
Tarpeen mukaan vettä
Maun mukaan puhdistamatonta merisuolaa ja vastarouhittua Mustapippuria

Lisäksi:

1 dl smetanaa tarjoiluun

1. Laita iso kattila kuumenemaan keskilämmölle.
2. Lisää kattilaan kookosöljy, currytahna ja punasipuli. Kuumenna koko ajan sekoittaen kunnes sipuli on läpikuultavaa. Vähennä lämpöä jos sipuli alkaa ruskistua.
3. Lisää punakaali ja selleri. Sekoita hyvin.
4. Lisää tomaattimurska. Kaada joukkoon sen verran vettä, että ainekset peittyvät hyvin.
5. Vähennä lämpöä, peitä kannella ja anna poreilla 20–30 minuuttia, tai kunnes vihannekset ovat kypsiä.
6. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile smetananokareella höystettynä.
(Huom! Reseptin 1 dl smetanaa jaetaan annosten kesken.)

Reseptillä tulee 6 annosta.

Ravintoarvot

Proteiini	18,5 g
Rasva	52,0 g
Hiilarit	54,4 g
Energia	816 kcal

Per annos jos yhteensä 6 annosta

3,1 g
8,7 g
9,1 g
136 kcal

Savusiikaa ja punakaali- omena-puolukkasalaattia

3 dl suikaloitua punakaalia (n. 150 g)

1 pieni suomalainen omena kuorittuna ja raastettuna (n.80 g)

0,5 dl puolukoita (n. 25 g)

0,5 dl ranskankermaa (rasvaa 30 %)

200 g savusiikaa (1/2 sitruuna viipaleina koristeeksi)

1. Tee salaatti: laita punakaali, omenaraaste ja puolukat kulhoon.
Sekoita varovasti hyvin sekaisin.
2. Tarjoile salaatti ranskankerman kanssa, savusiian lisänä.

Reseptillä tulee 1 annos.

Ravintoarvot

Proteiini	48 g
Rasva	26 g
Hiilarit	14 g
Energia	484 kcal

Hölskytyskurkut

10 cm pätkä kurkkua viipaleina (n. 140 g)
1/2 sipuli renkaina (50 g)
1 rkl kuivattua tilliä
1 rkl kylmäpuristettua luomu-neitsytoliiviöljyä
2 tl raakaa omenasiiderietikkaa
1/4 tl (tai maun mukaan) puhdistamatonta merisuolaa

1. Laita kaikki ainekset isoon tiiviskantiseen purkkiin. Hölskytä hyvin sekaisin.
2. Anna seistä jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli, jotta maut saavat syventyä.
3. Tarjoile lisukkeena.

Reseptillä tulee 1 annos.

Ravintoarvot

Proteiini	1,6 g
Rasva	13,8 g
Hiilarit	4,6 g
Energia	153 kcal

Thai Green Curry -keitto

- 5 dl kalalientä
- 1 paketti (250 ml) kookoskermaa (Blue Dragon)
- 1 rkl vastapuristettua limettimehua
- 1 rkl (tai maun mukaan) lisäaineetonta sokeritonta vihreää Thai-currytahnaa (esim. Spice Up! Vihreä Thai Currytahna)
- 1 pss (450 g) aasialaistyyppisiä pakastevihanneksia (esim. Findus Bali Wok -vihannekset)
- 250 g valkolihaista kalaa kuutioina (pakastekala käy)

1. Laita kalaliemi, kookoskerma, limettimehu ja currytahna kattilaan.
2. Kuumenna kiehuvaaksi.
3. Lisää pakastevihannekset. Pienennä lämpöä hieman ja anna keiton kiehuahiljalleen n. 10 minuutin ajan.
4. Lisää kala, ja keitä juuri ja juuri kypsäksi, n. 5 minuuttia (pakastekala vie pidemmän ajan).
5. Tarjoile keitto välittömästi.

Reseptillä tulee 4 annosta.

Ravintoarvot

Proteiini	60,4 g
Rasva	55,6 g
Hiilarit	24,9 g
Energia	874 kcal

Per annos jos yhteensä 4 annosta

15,1 g
13,9 g
6,2 g
218 kcal

*Lämmittävä thaikeitto on
kuin ihana halaus -
erityisesti viileämpinä
vuodenaikoina!*

Neljän ainesosan avokadokeitto

2 isoa kypsää avokadoa (yht. n. 280 g)
1 l kana- tai kasvislientä (esim. Puljonki)
3 dl ranskankermaa (rasvaa 30 %)
0,5 dl hienonnettua tuoretta korianteria tai persiljaa
(Maun mukaan puhdistamatonta merisuolaa ja vastarouhittua mustapippuria)

Lisäksi:

100 g katkarapuja sulatettuna
Tarjoiluun sitruuna- tai limettiviipaleita

1. Puolita avokadot. Poista kivi. Laita hedelmäliha tehosekoittimeen.
2. Hienonna avokado tasaiseksi soseeksi. Lisää tarvittaessa hieman lientä, jotta saat tehosekoittimen pyörimään kunnolla.
3. Kuumenna loppu liemi kuumaksi kattilassa. Älä anna kiehua.
4. Lisää ranskankerma ja soseutettu avokado. Sekoita hyvin.
5. Kuumenna kuumaksi, mutta älä anna kiehua (tärkeää!).
Mausta halutessa suolalla ja pippurilla.
6. Ripottele keittoannosten päälle silputtu korianteri tai persilja.
Tarjoilekatkarapujen ja sitrusviipaleiden kanssa.

Reseptillä tulee 4 annosta.

Ravintoarvot

Proteiini 28,4 g
Rasva 131,4 g
Hiilarit 14,9 g
Energia 1 392 kcal

Per annos jos yhteensä 4 annosta

7,1 g
32,9 g
3,7 g
348 kcal



REAL FOOD | FOR REAL

**KETO-
KAMU**

Herkullisia hetkiä!

www.ketokamu.fi

  @ketokamu