

Siemenet

ovat terveispommeja



Siemenet sopivat ruoanlaittoon, leivontaan ja ruokien viimeistelyyn ja osa jopa naposteltavaksi. Siemenissä on paljon energiaa, hyviä rasvahappoja, proteiineja ja kuitua.

Pellavansiemenet

Pellava on maailman vanhimpiin viljelykasveihin kuuluva yksivuotinen öljykasvi. Sen ravinteikkaista siemenistä puristetaan öljyä, joka sisältää enemmän omega-3 -rasvahappoihin kuuluvaa alfa-linoleenihappoa kuin mikään muu kasviöljy. Siemenistä tehdään myös rouhetta.

Käyttö

Ruskeat, pienet pellavansiemenet sopivat niin puuron, viilin kuin salaateinkin joukkoon sekä ruoanlaittoon ja leivontaan.

Kuoritut kurpitsansiemenet

Keski-Amerikasta kotoisin olevat kurpitsat ovat melonin ja kurkun sukulaiskasveja. Kuoritut kurpitsansiemenet ovat litteitä ja väriltään tumman vihreitä. Kurpitsansiemenistä valmistetaan myös öljyä, jonka maku on pähkinäinen ja melko voimakas.

Käyttö

Kurpitsansiemenet antavat mukavaa rapeutta salaatteihin, keittoihin ja vaikkapa pastaruokiin. Siemeniä voi lisätä myös leipä- ja sämpylätaikinaan.

Kuoritut auringonkukansiemenet

Auringonkukkaa viljellään laajalti ja sen siemenet ovat yleinen ruokaöljyn raaka-aine.

Käyttö

Siemeniä voi napostella sellaisenaan väli-palana tai käyttää salaateissa, mysleissä ja vaikkapa risoton joukossa. Auringonkukansiemenet sopivat myös leivontaan ja rouhittuna vaikkapa pirtelön sekaan.

Seesaminsienenet

Kiinassa ja Intiassa kasvava seesami on yksivuotinen kukkiva ruohokasvi.

Käyttö

Siemeniä käytetään sellaisenaan tai paahdettuna makeisiin ja leivontaan. Seesaminsienenet ovat Lähi-idästä peräisin olevien ruokalajien mm. tahinitahnan ja halvan perusaines. Siemenistä puristetaan myös aromikasta öljyä.

Pinjansiemenet

Pinjansiemenet ovat Välimeren maissa villinä kasvavan pinjamännyn käpyjen siemeniä. Pikkuruisen mantelin muotoisissa siemenissä on mieto pihkan maku.

Käyttö

Naposteltaviksi, paahdettuina tai sellaisenaan salaatteihin ja leivontaan. Italialaisen aidon pestokastikkeen ehdoton osa.

Pähkinöissä on potkua

Pähkinöitä myydään erilaisissa sekoituspusseissa, jolloin eri makuihin voi tutustua yhdellä kertaa. Ne ovat hyviä terveydelle ja niitä suositellaan nautittavaksi pienen kourallisen verran päivässä.



Kasvitieteellisesti pähkinöitä on erilaisia. Hassel-, cashew- ja pistaa-sipähkinät ovat oikeastaan siemeniä, joilla on kova kuori. Saksanpähkinät ovat luumarjoja. Maapähkinät taas ovat palkokasvin siemeniä. Pähkinöiden painosta rasvaa on 50-70 prosenttia. Rasva on koostumukseltaan hyvää, joten pähkinöiden kohtuullisen ja monipuolisen syömisen on todettu vähentävän esimerkiksi sydäntautiriskiä. Pähkinät ovat herkkiä elintarvikkeita, jotka härskiintyvät helposti korkean rasvapitoisuutensa vuoksi. Ne on hyvä säilyttää suljetussa pussissa tai rasiassa jääkaapissa tai pakastaa.

Saksanpähkinä

Saksanpähkinää pidetään pähkinöistä terveellisimpinä. Niissä on lähes kaksinkertainen määrä antioksidantteja muihin verrattuna. Saksanpähkinät sopivat salaatteihin, leivontaan ja jälkiruokiin, ja ovat herkullisia myös juustojen kanssa.

Hasselpähkinä

Voimakkaan makuinen hasselpähkinä antaa herkullista makua makeille ja suolaisille leivonnaisille. Hasselpähkinäjauheella voi osin korvata kakuissa ja pikkuleivissä käytettävää jauho- ja rasvamäärää.

Cashewpähkinä

Pehmeät cashewpähkinät sopivat liha- ja kanaruokiin, leivonnaisiin, salaatteihin ja paistoksiin tuomaan pehmeää ja täyteläistä makua.

Pekaanipähkinä

Pekaanipähkinät ovat makeampia kuin niille sukua olevat saksanpähkinät. Tumman uurteinen pähkinä on tullut monelle tutuksi amerikkalaisesta pekaanipiiraasta. Pekaanipähkinät sopivat myös pikkuleipiin, kuivakakuihin ja mysleihin ja ovat herkullisia jäätelöannoksissa vaahterasiirapin kanssa.