

Puurokuu – jotta kaikilla olisi puuroa pöydässä

Marttaliitto 2024





Mikä on puurokuu?

- Lokakuussa nautitaan puurosta ja tuetaan samalla Marttojen kehitysyhteistyöhankkeita
- Kehitysyhteistyö tukee haavoittuvassa olevien tyttöjen ja naisten ruoanvalmistus- ja ravitsemuskursseja, työllisyyttä ja seksuaalioikeuksia
- Työtä tehdään Etiopiassa, Malawissa, Sambiassa ja Somalimaassa
- Puurokuun tuotot mahdollistavat tärkeän kehitysyhteistyön paremman tulevaisuuden puolesta



Varainkeruu

- Puuron keittäminen ja myyminen torilla, seurakunnan tiloissa tai kauppakeskuksessa
- Yhdistysten puuroillat
- Marttailta
- Lahjoittaminen



Marttojen kehitysyhteistyön periaatteet

- Tyttöjen ja naisten oikeudet, osallisuus ja toimeentulo
- Kotitalousneuvonta ja -taidot kehityksen välineenä
- Kestävä kehitys sekä ilmastonmuutoksen ehkäiseminen ja siihen sopeutuminen
- Kumppanuudet naisjärjestöjen ja kotitalousalan järjestöjen kanssa kehitysmaissa





Viljojen kuidut

- Puuron viljat, erityisesti täysjyväviljat ovat hyvä kuidun lähde
- Kuidut ovat keskeinen osa terveyttä edistävää ruokavaliota
- Yli 70% suomalaisista aikuisista saa kuitua suositeltua vähemmän (Finravinto 2017)
- Kuidun saantisuositus naisilla vähintään 25g/vrk ja miehillä 35g/vrk
- Ravintokuitu jaetaan liukenemattomaan ja liukenevaan kuituun



Liukenematon kuitu

- Liukenematonta kuitua erityisesti täysjyväviljoissa
 - Edistää vatsan toimintaa
 - Auttaa ehkäisemään elintapasairauksia sekä voi ehkäistä ruoansulatuskanavan sairauksia



Liukoinen kuitu

- Liukoinen kuitu (esim. kaura ja vehnä)
 - Alentaa veren kolesterolipitoisuutta
 - Tasaa verensokerin nousua aterian jälkeen
 - Pitää olon kylläisenä -> vähentää napostelua ja auttaa painonhallinnassa



Puurosta on moneksi

- Kokeile sekä makeita että suolaisia puuroja.
- Vaihteile viljoja sekä leseitä ja hiutaleita
- Leikittele mausteilla ja lisää marjoja, hedelmiä, kasviksia sekä soseita
- Käy myös lounaasta, välipalasta ja jälkiruoasta
- Muista pähkinät, siemenet ja erilaiset rouheet



Mustaherukka- vispipuuro

Tämän ohjeen puuro saa rutkasti kuitua ja vitamiineja tummista mannasuurimoista ja marjasoseesta.

[Mustaherukkavispipuuro | Martat](#)



Porkkanakaku- uunipuuro

Uunipuuro valmistuu helposti ja on oiva tapa säästää aikaa.

Tämä kakkumainen uunipuuro saa pinnalleen suolaisenmakean pähkinäsiemenseoksen.

[Porkkanakaku-uunipuuro |
Martat](#)



Mustikka- banaanituorepuuro

Loputtomasti muunneltavat tuorepuurot ovat maukkaita syötäviä, jotka voit valmistaa jo edellisenä iltana.

[Mustikka-banaanituorepuuro | Martat](#)



Kaurapuuro

Perinteinen kaurapuuro valmistuu ympäristöystävällisesti mikrossa. Voit valmistaa sen veteen, maitoon tai kasvijuomaan.

[Kaurapuuro mikrossa | Martat](#)



Muista ylijäänyt puuro!



*Osallistu puurokuuhun itsellesi sopivalla tavalla.
Tule mukaan toimintaamme ja vaikuta!*