

# LUULIEMI

JO ESI-ISIEMME KÄYTTÄMÄ TERVEYSJUOMA



**BIOMED**

# JO ESI-ISIEMME KÄYTTÄMÄ TERVEYSJUOMA

Luuliemi on ollut osana eri kulttuureja jo pitkän aikaa. Se omaakin pitkän käyttöhistorian joka ylittää jopa yli 2 500 vuoden taakse. Siihen aikaan luista haudutettua lientä käytettiin lääkinnällisesti. Sillä huomattiin olevan positiivisia vaikutuksia muun muassa vilustumisen ja astman hoidossa. Ensimmäiset merkit lääkinnällisestä käytöstä löytyvät Kiinasta, jossa sitä käytettiin muun muassa parantamaan immuniteettia, verisolujen rakennusaineena, mutta erityisesti suoliston ja munuaisten kunnan parantamiseen. Perinteisen kiinalaisen lääketieteen lääkärit painottivat nimenomaan luuytimen merkitystä liemen parantaviin ominaisuuksiin.

Muita merkkejä löytyy myös 1200-luvulta Egyptistä, jossa luulientä käytettiin lääkkeenä yhtä lailla vilustumisen ja astman parantamiseen.

Ensimmäiset luuliemet on kuitenkin nautittu jo kauan ennen tätä.

Alkuhistoria johtaa aikaan kun ravintoa oli niukasti ja onnistunut metsästysretki ei ollut yleistä. Kun saaliseläin lopulta saatiin kaadettua, tuli se hyödyntää kokonaan. Pehmeät osat oli helposti syötävissä, nahkat ja taljat käytettiin puolestaan asusteisiin ja muihin hyödykkeisiin. Jäljelle jäi kuitenkin luut joita ei voisi sellaisenaan pureskella. Esi-isiemme tuli siis keksiä tapa hyödyntää tämä arvokas raaka-aine. Tavaksi keksittiin paahdaminen, jolloin luuaines saatiin pehmennettyä ja sisältä paljastui arvokas ja ravinteikas luuydin. Ennen astioiden keksimistä luita paahdettiin kuumien kivien avulla. Myöhemmin astioiden yleistyttyä, luita pystyttiin hauduttamaan padoissa. Tämä mullisti luiden hyödyntämisen, sillä nyt joukkoon saatettiin lisätä kasviksia, mausteita ja yrttejä. Oli syntynyt luuliemen ensimmäinen kantamuoto.

Sittemmin luuliemestä rakentui oleellinen osa maailman eri ruokakulttuureissa. Luuliemi onkin niin sanotusti mausteliemien äiti. Luuliemi on käytetty maailman keittiöissä, mutta omaa se paikkansa myös Suomen historiassa. Sitä on käytetty pohjana muun muassa erilaisissa keitoissa, padoissa ja juomissa.



---

**Jo kivikaudella luutakin  
merkittävämpi ravinnon ja  
ravinteiden lähde oli luuydin.**

Se sisältää runsaasti paitsi terveydelle edullista rasvaa, myös monipuolisen kattauksen elämän kannalta keskeisiä ravinteita. Kivikauden aikaan luuydin olikin arvokkain saaliseläimestä saatava raaka-aine juuri ravitsevuutensa vuoksi.





# PITKÄN JA HELLÄVARAISEN HAUDUTUKSEN TULOS

Perinteisesti luulientä haudutetaan useamman vuorokauden ajan, jolloin luusta irtoaa mahdollisimman paljon arvokkaita ravintoaineita.

Nykypäivänä hauduttamista ja liemen lämpötilaa on helpompi kontrolloida, joten jo vuorokauden mittainen haudutus riittää samaan lopputulokseen. Pitkä ja lempeä haudutus pehmentää luuainesta, vapauttaa kollageenin ja sulattaa ravinteikkaan luuytimen liemen joukkoon. Muita luuliemen vaikuttavia ainesosia ovat tietenkin gelatiini, eri aminohapot kuten proliini, glysiini ja arginiini, kondroitiinisulfaatti sekä eri mineraalit kuten kalsium, fosfori, magnesium ja kalium.

## Vaikuttavat aineet

- › Gelatiini
- › Kollageeni
- › Glukosamiinin
- › Kondroitiinisulfaatti
- › Hyaluronihappo
- › Proliini
- › Glysiini
- › Arginiini
- › Mineraalit, kuten kalsium, fosfori, magnesium ja kalium

## LUULIEMESTÄ APUA MONEEN

Historiassa luuliemestä on huomattu saatavan apua moneen vaivaan ja jo antiikin Kreikassa Hippocrates määräsi sitä potilailleen vatsavaivoihin.

Nykypäivän tutkimuksissa sillä on todettu olevan **positiivisia vaikutuksia muun muassa vastustuskyvylle, nivelvaivoihin ja ruuansulatukselle**. Luuliemi ei ole vain lämmittävä, sieluntäyteinen juoma, vaan se on myös ravinteikas ja parantava apu moneen vaivaan.

## Luuliemen terveysvaikutukset

Luuliemi on luonnollinen ja monipuolinen yhdistelmä erilaisia ravinteita, jotka tukevat toinen toisiaan. Se on helposti sulavaa joka edesauttaa ravinteiden imeytymistä. Merkittävin luuliemestä saatava hyöty on vastustuskyvyn paraneminen. Tämän historiallisen juoman onkin tutkittu auttavan allergioihin, astmaan ja nivelrikkoon. Säännöllisesti nautittuna se edistää hyvinvointia ja auttaa moniin vaivoihin. Seuraavassa listattuna merkittävimpiä vaikutuksia.

### Vatsan ja suoliston hyvinvointi

Luuliemenkin sisältämän gelatiinin ja kollageenin on tutkittu vahvistavan suoliston kuntoa. Luuliemi on helposti sulavaa ravintoa, joten myös sen ravinteet imeytyvät helposti elimistön käyttöön. Terve suolisto imeyttää syömämme ruuan sisältämät ravinteet sekä vähentää yliherkkyyksiä, allergioita ja läpäisevyyttä. Myös suolistobakteeriemme on ilo elää hyvinvoivalla alustalla.

### Vahvempi vastustuskyky

Vahvempi suolisto on vahvempi vastustuskyky. Terveellä suolistolla on kokonaisvaltainen vaikutus kehoon, myös immuunijärjestelmään. Esimerkiksi vuotava suoli lisää tulehdustilaa, kun vahingoittunut suolisto päästää haitallisia partikkeleita elimistöön. Kollageeni, gelatiini sekä aminohapot proliini, glutamiini ja arginiini auttavat suolistoa eheytyämään ja näin ollen parantamaan vastustuskykyä.

### Terve iho, hiukset ja kynnet

Gelatiini ja kollageeni pitävät ihon, hiukset ja kynnet terveinä ja hyvinvoivana. Kollageeni on sidekudoksen proteiini, jonka valmistuskyky ihmiskehossa heikkenee iän myötä.

Iho on suoliston peili, sanotaan. Näin ollen terve suolisto heijastuu myös ulospäin.

### Voidetta nivelille

Gelatiini on myös nivelten rakennusainetta. Se auttaa pitämään nivelemme joustavina ja terveinä. Gelatiinin lisäksi luuliemi on myös hyvä kondroitiinisulfaatin, glukosamiinin ja kollageenin luonnollinen lähde. Liemeen liuenneina ne imeytyvät helposti elimistön käyttöön ja ravinteita päästään hyödyntämään tehokkaammin.

### Puhdistaa elimistöä

Nykypäivänä altistumme useille ympäristöstä tuleville myrkyille. Luulientä pidetäänkin hyvänä puhdistajana sillä se edistää maksan kykyä poistaa elimistöstä haitalliset aineet, sekä auttaa alentamaan elimistön tulehdustilaa. Luuliemen sisältämät kalium ja glysiini tukevat sekä solujen että maksan puhdistumista.

# KOTIMAINEN PUOLIVILLI RAAKA-AINE

Luuliemessä raaka-aineella on iso merkitys. Luun ollessa luuliehen pääraaka-aine, tulee sen olla laadukas ja paras mahdollinen. Tähän tarkoitukseen optimaalisin on mahdollisimman villin eläimen, eli riistan tai poron luu.

Poro on puolivilli eläin, joka elää luonnossa karuissa olosuhteissa. Se on sopeutunut selviämään äärimmäisissä olosuhteissa, kesähelteistä talven paukkupakkausiin. Poro selviytyy puuttomalla tundralla läpi vuoden syöden erilaisia kitukasvuisia kasveja. Nämä ravintokasvit ovat joutuneet selviytymään ja taistelemaan paikastaan niukalla kasvualustalla. Tämä tekee ravinnosta ravinteikasta ja ravitsevaa.

Talvisin ravinnoksi kelpaavaa ruokaa poroille on vähän. Ne kuitenkin pystyvät epätavallisesti hyödyntämään ravinnetiheän jäkälän ravinnokseen. Tämä ei ole tavallista eläinmaailmassa ja siksi poro muodostaakin itselleen sopivan lokeron, jossa kilpailua ravinnosta muiden eläinten kanssa ei ole. Näin sen kanta säilyy luonnossa elinvoimaisena.

## Ympäristöystävällisempi ratkaisu

Nykypäivänä syömme eläinkunnan tuotteita kovin yksipuolisesti, sillä ravinnoksi tuotettavista eläimestä käytetään pääasiassa pelkkä luustolihas. Hyödynnettäviä

osia on kuitenkin valtavasti enemmän. Esimerkiksi luiden hyödyntäminen on paitsi ympäristöystävällistä, tuotantotehokasta, myös terveydelle edullista. Niin saannotujan jämäpalojen hyödyntäminen säästää siis paitsi maapalloa, myös lihantuotannosta syntyvän jätteen määrää.

## Helpompaa ja mukavampaa käyttöä

Luulientä on mahdollista valmistaa itse, mutta se vaatii laadukkaan raaka-aineen hankittavaksi, sekä riittävästi aikaa ja säilöntätilaa. Itse tehtäessä valmiin liemen voi pakastaa jääpalamuotteihin, jolloin säilytys ja myöhempi käyttö helpottuu. Poron luu- ja luuydinuutejääpalat ovatkin helppokäyttöisiä ja nopeita lisätä ruokiin tai juomiin. Nykyään markkinoilla on saatavilla myös valmiita pakastetuotteita valmiina käytettäväksi.

Luulieni on vatsaystävällistä ja helposti imeytyvää. Parhaan hyödyn siitä saa säännöllisellä käytöllä.

# KUINKA VALMISTAA?

Luuliemen valmistusta varten tarvitset laadukasta putkiluuta, mieluiten riistaeläimen tai ruoholla syötetyn. Luun on hyvä olla poikki sahattua ja juuri sen verran että ne mahtuvat pataan tai kattilaasi. Tämän jälkeen pataan lisätään vettä, sen verran että luut peittyvät juuri ja juuri. Mukaan kannattaa laittaa vielä muutama ruokalusikallinen omenaviinietikkaa, jolloin ravinteet liukenevat liemeen tehokkaammin.

Tämän jälkeen liemen annetaan rauhassa hautua miedolla lämmöllä 1-2 vuorokautta. Voit tarvittaessa lisätä välissä vettä, jos nesteen pinta laskee luiden alapuolelle. Noin vuorokauden jälkeen poista luut liemestä, voit nautiskella luuytimen sellaisenaan tai lusikoida sen liemen joukkoon. Lisää liemen joukkoon haluamiasi yrttejä, villiyrttejä, mausteita, kuten laakerinlehtiä, inkivääriä, kurkumaa ja mustapippuria, kasviksia, kuten sipulia, valkosipulia, selleriä ja porkkanaa, sekä suolaa ja hieman omenaviinietikkaa. Anna liemen porista miedolla lämmöllä mausteineen kannetta tunnin verran.

Nauti liemi sellaisenaan, säilö, pakasta, tai käytä ruokiin tai juomiin. Huomaa, että gelatiinista johtuen liemi hyytyy jäähtyessään. Se kuitenkin nesteytyy uudelleen lämmittäessä. Jäähtyessään pinnalle kertyy rasvakerros. Älä kuitenkaan poista tätä arvokasta, jumalten voiksikin sanottua kerrosta, tuo rasva nimittäin sisältää runsaasti hyödyllisiä, terveyttä tukevia ravinteita. Sitä voi käyttää paistamiseen, ruokien maustamiseen tai sen voi nauttia yhdessä liemen kanssa.



# KUINKA KÄYTTÄÄ?

Luuliemi on varsin monipuolinen, sillä se sopii lähes ruokaan kuin ruokaan sekä tietysti ihan sellaisenaan. Tässä yleisimpiä ja herkullisimpia käyttökohteita.

- › Patoihin
- › Kastikkeisiin
- › Keittoihin
- › Puuroon
- › Risottoon ja muihin lisukkeisiin
- › Raikkaisiin pirtelöihin ja viherjuomiin
- › Teehen ja haudukkeisiin
- › Lämmittävänä juomana sellaisenaan
  - lisää vain muita haluamiasi mausteita, jotka tehostavat luuliemen vaikutuksia

## Lämmin luuliemijuoma

- 2 luu- ja luuydinuutejääpalaa
- 2 dl kuumaa vettä
- 1 valkosipulinkynsi murskattuna
- n. 1 tl raastettua inkivääriä
- 1/2 tl kurkumaa
- mustapippuria
- sitruunamehua
- merisuolaa
- (kotimaista hunajaa)

*Kiehauta vesi. Lisää mausteet, luu- ja luuydinuutejääpalat isoon mukiin ja kaada kuuma vesi päälle.*

*Sekoita. Lisää halutessasi kotimaista hunajaa.*



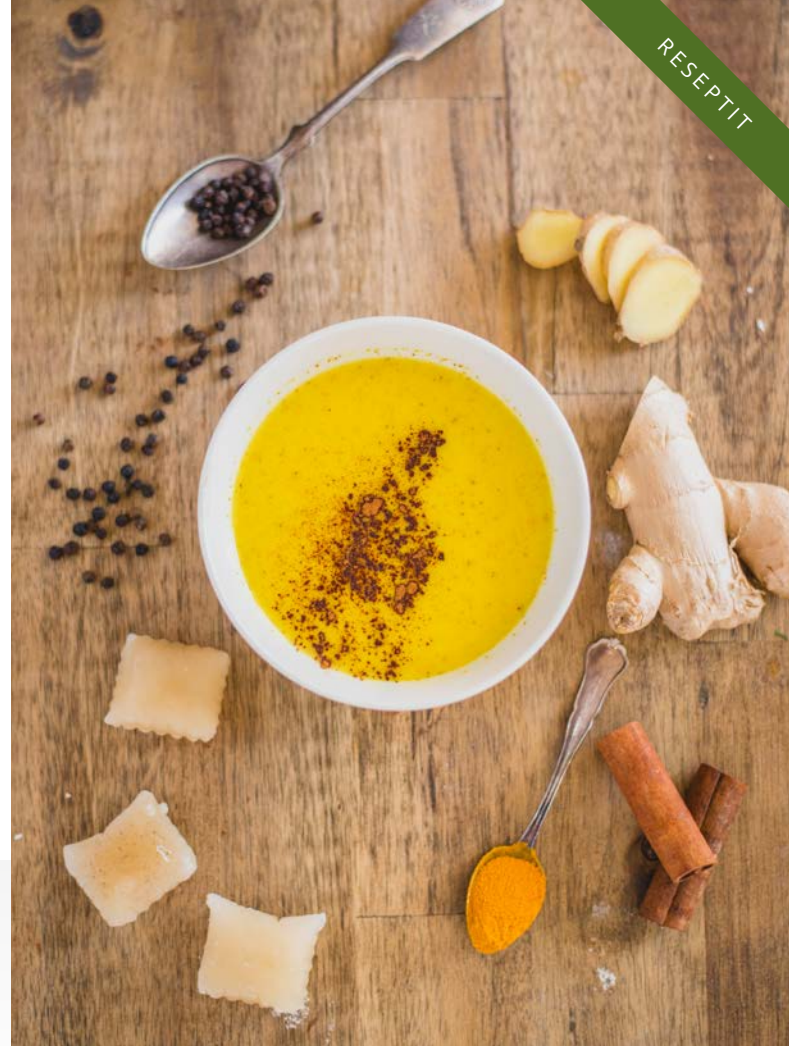
Vinkki: Käytä kuumaa vettä sijasta pakurihauketta.



## Luuliemi-kurkuma latte

- 2 luu- ja luuydinuutejääpala
- 1 dl kookosmaitoa
- 1 dl vettä
- 1 tl kurkumaa
- 1/2 tl kanelia
- rouhaisu mustapippuria  
(inkivääriä, vaniljaa, neilikkaa)
- 1 rkl kotimaista hunajaa

*Mittaa kaikki ainekset kattilaan. Voit halutessasi lisätä mausteita, kuten inkivääriä ja vaniljaa. Lämmitä miedolla lämmöllä höyryäväksi. Nauti!*



## Luuliemisoppa

- 2 luu- ja luuydinuutejääpalaa
- 2 dl vettä
- 1-2 porkkanaa
- 1 valkosipulinkynsi
- 1-2 luomumunaa
- 1 tl omenaviinietikkaa
- merisuolaa
- mustapippuria
- kevätsipulisilppua

*Pilko porkkana ja kuori valkosipuli. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää kasvikset, luu- ja luuydinuutejääpalat sekä merisuolaa. Keitä muutama minuutti, kunnes porkkanat ovat melkein kypsät. Riko poreilevaan keittoon 1-2 luomumunaa. Uppomunat kypsyvät 2-3 minuutissa. Mausta soppa omenaviinietikalla ja mustapippurilla. Koristele annos kevätsipulisilpulla.*

## Lehtikaalimuhennos

- 4-6 lehtikaalin lehteä  
 1 sipulia  
 2 valkosipulinkynttä  
 nokare luomuvoita  
 4 luu- ja luuydinuutejääpalaa  
 suolaa  
 mustapippuria  
 (sitruunan mehua)

*Poista lehtikaalista ruoti ja hienonna lehdet. Kuori ja siivuta sipuli ja valkosipulinkyntset. Lämmitä pannulla reilu nokare voita ja lisää sipulit. Kuullota keskilämmöllä viitisen minuuttia, lisää lehtikaali, luu- ja luuydinuutejääpalat ja hauduta muutama minuutti. Mausta suolalla ja pippurilla, sekä halutessasi tilkalla sitruunanmehua.*

Vinkki: **Lisää muhennokseen myös sieniä tai muita kasviksia kuten kesäkurpitsaa. Lisää ne pannulle paistumaan ennen uuliemen ja lehtikaalin lisäämistä.**



## Sitruunainen kvinoa kurkumalla

- |        |                               |       |  |
|--------|-------------------------------|-------|--|
| 2 dl   | kvinoaa                       | 1 dl  | luomu rusinoita                                |
| 1 tl   | merisuolaa                    | 2 rkl | oliiviöljyä                                    |
| 1 tl   | kurkumaa                      |       | puolikkaan luomu-sitruunan mehu                |
| 1/2 tl | kuminaa                       |       | puoli punttia tuoretta persiljaa hienonnettuna |
| 4 dl   | vettä                         |       | mustapippuria                                  |
| 4      | luu- ja luuydinuutejääpalaa   |       |  |
| 1 dl   | pinjansiemeniä tai manteleita |       |  |

*Huuhtelee kvinoa lävikössä. Kiehauta vesi, lisää suola, mausteet, luu- ja luuydinuutejääpalat, sekä kvinoa. Käännä levyn lämpö pois ja hauduta kvinoaa kannen alla viitisen minuuttia.*

*Sekoita kypsän kvinoan joukkoon siemenet, rusinat, oliiviöljy, sitruunamehu ja hienonnettu persilja. Maista ja lisää tarvittaessa sitruunamehua. Rouhi päälle mustapippuria.*

## Luuliemirisotto

- 3 dl risottoriisiä
- n. 2 dl metsäsieniä
- 1 sipuli
- 4 valkosipulinkynttä
- 2 rkl luomuvoita
- 2 rkl oliiviöljyä
- 9 dl vettä
- 6 luu- ja luuydinuutejääpalaa
- 2 dl raastettua parmesaania
- 2 rkl kuivattua nokkosta
- 1/2 dl tuoretta timjamia hienonnettuna
- suolaa
- mustapippuria
- 2 rkl omenaviinietikkaa (tai 1-2 dl valkoviiniä)



*Lämmitä vesi pienessä kattilassa höyryväksi ja lisää luulimet. Pidä lämpimänä.*

*Puhdista ja pilko sienet pienemmäksi. Lämmitä isommassa kattilassa voi ja lisää sienet. Paista kunnes sienet saavat kauniin värin. Siirrä sienet kattilasta syrjään.*

*Pilko sipuli pieneksi kuutioksi, kuori ja siivuta valkosipulinkyntset. Kuullota sipuleita oliiviöljyssä samassa kattilassa jossa paistoit aiemmin sienet. Lisää risottoriisiä ja jatka kuullotusta, pyörittele aineksia*

*jatkuvasti jotteivat ne pala pohjaan. Lisää luulientä hiljalleen riisin joukkoon muutama desilitra kerrallaan, niin että riisi on jatkuvasti juuri ja juuri nesteen peitossa. Sekoittele risottoa monesti.*

*Kun liemi on lähes imeytynyt riisiin, lisää paistetut sienet, raastettu parmesaani, kuivattu nokkonen, hienonnettu timjami, suolaa, mustapippuria ja halutessasi valkoviini. Sekoita, maista ja lisää tarvittaessa suolaa.*

**Tarjoile välittömästi risoton valmistuttua ja nauti!**



## Paahdettu tomaattikeitto

- 1 kg tomaatteja
- 500 g kirsikkatomaatteja
- 6-8 valkosipulinkynttä
- 2 sipulia
- 6 luu- ja luuydinuutejääpalaa
- 2 rkl luomuvoita
- 2 rkl oliiviöljyä
- puoli punttia basilikaa
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- suolaa
- mustapippuria

*Puolita tomaatit (kirsikkatomaatteja ei tarvitse puolittaa), kuori valkosipulit. Kuori ja lohko myös sipulit. Levitä kasvikset pellille, ripottele päälle oliiviöljyä ja paahda 225 °C 20-30 minuuttia, kunnes kasvikset ovat pehmeitä ja saaneet kauniin värin. Anna jäähtyä hetki.*

*Soseuta paahdetut kasvikset liemineen joko blenderissä tai isossa kattilassa sauvasekoittimella. Lisää vettä kunnes saat haluamasi koostumuksen. Blendaa sekaan myös luu- ja luuydinuutejääpalat, voi, basilika ja balsamiviinietikka. Mausta suolalla ja pippurilla. Nauti!*







## Lihapata

- 2 punasipulia
- 3 valkosipulinkynttä hienonnettuna
- 1/2 myskikurpitsa
- 4 porkkanaa
- n. 100 g herkkusieniä
- 500 g uutta- tai pikkuperunaa oliiviöljyä
- iso nokare luomuvoita
- n. 1 kg luutonta luomu-naudanlihaa (tai esim. riistaa/poroa)
- 5 dl vettä
- 6 kpl luu- ja luuydinuutejääpalaa
- 4 rkl tomaattipyrettä
- 4 rkl balsamiviinietikkaa
- 2 laakerinlehteä
- 1 tl savupaprikajauhetta
- 3 oksaa tuoretta timjamia
- mustapippuria
- merisuolaa
- (1 luomusitruuna)

*Laita uuni lämpenemään 150 asteeseen. Kuori sipulit ja myskikurpitsa. Hienonna valkosipuli, pilko sipulit, myskikurpitsa, porkkanat ja herkkusienet karkeaksi palaksi.*

*Kuumenna öljyä ja voita padassa tai isossa kattilassa, lisää sipuli ja valkosipuli ja salvian lehdet ja paista keskilämmöllä viitisen minuuttia. Leikkaa samalla liha kuutioksi.*

*Lisää pataan myös lihat ja anna niiden ruskistua hetki. Lisää myös loput vihannokset, perunat, tomaattipyre, balsamiviinietikka, laakerinlehdet, savupaprika, timjami, reippaasti pippuria ja hippunen suolaa. Lisää vettä niin, että ainekset peittyvät.*

*Kiehauta, laita kansi päälle ja nosta uuniin (jos et omista pataa, voit kaataa keitoksen varovasti isoon uunivuokaan ja peittää muutamalla foliolla). Anna olla uunissa kunnes liha on mureaa, noin 3-4 tuntia. Lisää vettä tarvittaessa haudutuksen aikana. Vähärasvaisempi liha vaatii pidemmän haudutusajan, liha on valmista kun se hajoaa haarukalla "revittäessä". Maista lientä ja lisää tarvittaessa suolaa.*

## Luuliemipesto

- 1 pieni valkosipulinkynsi  
 1 iso nippu tuoretta basilikaa  
 (kevyesti ryöpättyä nokkosta)  
 3 kpl luu- ja luuydinuutejääpalaa  
 1 kourallinen pinjansiemeniä  
 1 kourallinen parmesaania raastettuna  
 hyvää oliiviöljyä  
 merisuolaa  
 sitruunanmehua

*Kuori ja pilko valkosipulinkynsi. Sekoita monitoimikoneessa/tehosekoittimella/sauvasekoittimella valkosipulinkynsi, basilika, (nokkonen,) luu- ja luuydinuutejääpalat, pinjansiemenet ja parmesaani, kunnes massa muuttuu hienommaksi ja tahnamaisemmaksi. Purista joukkoon hieman sitruunanmehua ja lisää oliiviöljyä, kunnes saat pestoon haluamasi koostumuksen. Mausta suolalla. Nauti esimerkiksi kastikkeissa, leivän päällä tai sellaisenaan.*



## Haudutettu jauhelihakastike

- 400 g luomu/niittyruokitun/riistan jauhelihaa  
 300 g luomu/niittyruokitun/riistan maksaa  
 6 valkosipulinkynttä  
 2 punasipulia  
 2 porkkanaa  
 oliiviöljyä  
 6 kpl luu- ja luuydinuutejääpalaa  
 2 laakerinlehteä  
 tuoretta rosmariinia  
 tuoretta timjamaia  
 2 pkt (á 390g) tomaattimurskaa  
 merisuolaa  
 mustapippuria  
 1 tl savupaprikajauhetta  
 4 rkl balsamiviinietikkaa  
 2 rkl kotimaista hunajaa  
 (kuivattuja villiyrttejä, kuten nokkosta ja vuohenputkea)

*Siisti maksa ja pilko pieneksi kuutioksi. Kuori sipulit ja hienonna. Pilko myös porkkanat. Lämmitä 2 rkl oliiviöljyä padassa tai kattilassa. Ruskista jauheliha ja maksa, siirrä toiseen astiaan hetkeksi odottamaan. Lisää pataan 2 rkl oliiviöljyä ja kuullota kasviksia viitisen minuuttia. Lisää luu- ja luuydinuutejääpalat, mausteet, tomaattimurska, balsamiviinietikka, hunaja, sekä paistettu liha ja maksa. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna padan porista miedolla lämmöllä vähintään 30 minuuttia, mieluiten 1-2 tuntia. Voit kypsyttää pataa myös 125 asteisessa uunissa. Maista ja lisää tarvittaessa suolaa. Nauti mieleistesi lisukkeiden kera!*

## Suklaavanukas

- 1 avokado
- 1-2 luu- ja luuydinuutejääpalaa
- 1 rkl raakakaakaojauhetta
- 1 rkl kotimaista hunajaa
- 1/3 tl kardemummaa
- ripaus suolaa

*Poista avokadosta kivi ja kuoret. Mittaa kaikki ainekset blenderiin ja soseuta silkkiseksi vanukkaaksi. Lisää tarvittaessa hieman mantelimaitoa/vettä, jotta saat sileämmän koostumuksen. Voit valmistaa vanukkaan myös korkeareunaisessa astiassa, sauvasekoittimella soseuttaen. Nauti heti tai nosta jääkaappiin odottamaan tarjoiluhetkeä.*

## Puhdistava marjasmoothie

- 2 dl kotimaisia metsämarjoja
- 2 kpl luu- ja luuydinuutejääpalaa
- 1 luomumuna
- 1/2 avokado
- kourallinen pinaattia ja/tai lehtikaalia
- pätkä inkivääriä
- vettä/tee-/pakurihaudetta
- (vaniljaa, kardemummaa, ceylonkanelia)
- (kotimaista hunajaa)

*Mittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen. Sekoita kuohkeaksi smoothieksi, lisää nestettä kunnes saavuta mieleisesi koostumuksen. Mausta ja makeuta halutessasi.*





—  
*Luuliemi on lämmittävä,  
ravinteikas ja parantava  
apu moneen vaivaan.*  
—